

# Der Natur auf der Spur

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 7: **Bluthochdruck : eine schmerzlose Dauerstrapaze fürs Herz**

PDF erstellt am: **24.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

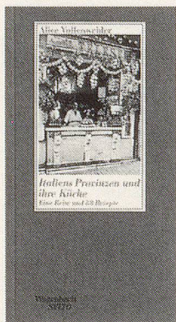
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Verstehen Dichter etwas vom Kochen? Oder: Die neuen Reiseführer der Toskana-Fraktion

Bücher wollen gelesen werden. Das gilt neuerdings auch für Kochbücher. Eine junge Generation edler Exemplare, stattlich bis handlich schmal im Format, lädt eher zum Schmökern auf der Biedermeiercouch ein, als zum Nachkochen mit Fettspritzern und Sahneklecksen. Die Mode dieser Personality-Kochbücher im Stil der Coffeetable-Books ist aus Frankreich herübergeschwappt, und seitdem zeugt es von gutem Stil, wenn man im Geiste mit Proust, Goethe, Wilhelm Busch oder Simenon tafelt bzw. anstatt etwas «Gescheites» zu kochen, sich auf eine kulinarisch-literarische Reise begibt.

## «Warum Parmesan zu fast allem passt»

Italien ist wieder in. Wer etwas vom Leben versteht, weilt in Italiens Provinzen und schaut z.B. Anna Malerba (Dichtergattin!) in den Topf und ihr dabei ein wunderbares Ricottaklösschen-Rezept ab – Prädikat «perfekter Dreiklang italienischer Milchprodukte». Alice Vollenweider hat das getan, mit Erfolg. Ihr Buch liefert nicht nur nachkochbare Rezepte, sondern auch Einblicke gemäss dem «Land-Leute - Künstler - und - Kultur»-Strickmuster der neuen Kochbuchgeneration.



Alice Vollenweider, «Italiens Provinzen und ihre Küche. Eine Reise und 88 Rezepte», 167 S., Verlag Klaus Wagenbach, Berlin 1990.

## «Ein kräftiges Essen für müde Krieger»

In der Künstler-Kochbuchreihe des AT-Verlags sitzt man u.a. «Zu Tisch mit Goethe». Wir haben beruhigt festgestellt, dass wir nichts verpasst haben. Es bedarf schon einiger Beharrlichkeit, so ausgiebig wird erzählt, dass Goethe sich leider kaum über seine Kochkünste und Liebesspeisen ausgelassen habe. Dafür um

so mehr über das Glas Wein, das stets gefüllt sein solle. Und schliesslich die Gerichte: Ernährungsbewusste von heute wüssten dem alten Herrn was zu erzählen!

Fazit: Klassiker als Küchenlatein – Goethe würde sich der Magen umdrehen.

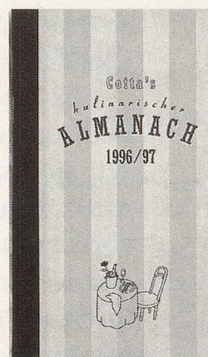
Erich Grasdorf, Peter Brunner, «Zu Tisch mit Goethe. Rezepte aus der Zeit der deutschen Klassiker», 60 Rezepte, 167 S., AT-Verlag, Aarau 1995.



## «Rätselhafte Knolle» oder warum die Trüffel ist, was sie ist: eine Delikatesse

Noch eine Reihe, die sich der Lifestyle-Küche verschrieben hat. «Il Tartuffo» bringt's: Sollte man zufällig keine frische Trüffel zur Hand haben, lernt man doch einiges über die Kulturgeschichte des Pilzes, der wahren Gourmets das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt. Die Rezepte übrigens auch!

Leonardo Castellucci, «Il Tartuffo. Vom Pilz mit dem unvergleichlichen Aroma», 31 Rezepte, 114 S., Edition Spangenberg bei Droemer Knauer, München 1995.



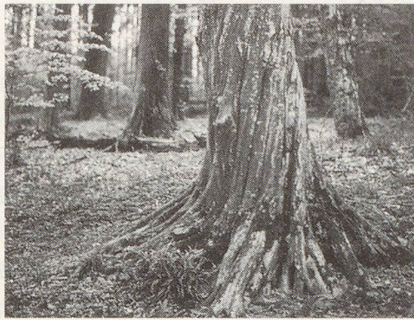
## «Wie kleide ich mich für meinen Schlachter?»

Solche und ähnliche Fragen stellt sich der «ALMANACH» und seine 43 mehr oder weniger illustren Autoren. Wer dann noch Zeit hat zum Kochen, braucht bei diesem literarischen «Leipziger Allerlei» mit den anspruchsvollen

Rezepten kein weiteres Hobby.

Vincent Klink, Stephan Opitz (Hrsg.), «Cotta's kulinarischer ALMANACH 1996/97», 32 Rezepte, 303 S., Klett-Cotta, Stuttgart 1995. • IS

Die «Schutzgemeinschaft Deutscher Wald e.V.» in Obermooschel hat 1996 die *Hagebuche* zum «Baum des Jahres» erkorren. Die Hagebuche (lateinisch *Carpinus betulus* L.) trifft man in der Nord- und Ostschweiz sowie in Süddeutschland recht häufig an. Sie gehört zu den Birkengewächsen, besitzt eine glänzende, schwarzgraue bis weissgefleckte Rinde, wird etwas über 20 Meter hoch und 80 bis 120 Jahre alt. Je nach Ort heisst die Hagebuche Hainbuche, Weissbuche, Flegelholz, Horn- oder Jochbaum.



## «Baum des Jahres»

Grund für die hohe Ehre, die der Hagebuche zuteil wird, sind ihre vielfältigen ökologischen Leistungen. Als einer der ersten Bäume trägt sie im Frühling ihr Laub und bietet damit vielen Vögeln, Insekten und Kleinlebewesen eine ideale Brut- und Niststätte. Weil sich ihr

Laub, das sie im Herbst als einer der letzten Bäume abwirft, leicht und rasch abbaut, sorgt sie für lockere und nährstoffreiche Waldböden. Die Hagebuche ist sturmfest und ein verlässlicher Schattenspender. Ihr hartes, hellgelbes Holz wurde früher vielfältig genutzt, z.B.

für Mühl- und Zahnräder sowie für Holzschrauben, Dreschflegel und ähnliches.

Heute hat es seine wirtschaftliche Bedeutung praktisch vollständig eingebüsst. Die Blätter werden hin und wieder noch als Futterersatz für das Vieh verwendet. Auch verschiedene Heileffekte werden der Hagebuche zugeschrieben. Allerdings stammen sie alle aus älteren Quellen. Tee, Umschläge und Bäder von Hagebuchblättern sollen Entzündungen hemmen und in ihrer Wirkung den Ulmen, Ahornen, Birken und Buchen verwandt sein.

## Zitronen gegen Ameisen

Sommerzeit, Ameisenzeit. Haben die Ameisen einmal den Weg zur Marmelade gefunden, geht es ihnen wie den Touristen: Von ihrem Vergnügen lassen sie sich nicht mehr abbringen. Nichts Bequemes, als jetzt zur Insektizid-Spraydose zu greifen. Doch halt, der Schaden ist grösser als der Nutzen! Es gibt verschiedene ebenso bequeme Mittel, mit denen man die kleinen Plagegeister ohne Rundumschlag auf natürliche Weise in die Flucht schlagen kann.

Zum Beispiel hassen Ameisen Zitronen. Ein paar Zitronenschnitze oder das Hintäufeln von Zitronensaft vertreiben Ameisen schnell und wirkungsvoll. Auch Lavendel-

öl gehört zu den Stoffen, vor denen Ameisen Reissaus nehmen. In Drogerien sind darüber hinaus auch spezielle Kräutermischungen erhältlich, mit denen man Ameisenstrassen umleiten kann.

*Weitere Tips enthält die WWF-Infobroschüre «Haushaltsschädlinge». Sie ist für sFr./DM 5.- beim WWF Schweiz, Postfach, 8010 Zürich, Tel. CH 01/297 22 51, erhältlich.*

## Pflanzliches Soja-Eis: der Tip für heisse Tage

Personen mit Milchallergien, zu hohem Cholesterinspiegel, Diabetes oder Übergewicht mussten bisher ganz oder teilweise auf Eis - oder Glace, wie es in der Schweiz heisst - verzichten. Der Grund: (Rahm-) Glace enthält tierische Fette

und raffinierten Zucker. Jetzt können all die, die bisher sehnsüchtig in fremde Gauen spähten, aufatmen - und aufschlecken. Seit einiger Zeit gibt es Eis auf rein pflanzlicher Basis: Das Soja-Eispulver von *Nova-Glace* ist 100 Prozent vegetarisch, frei von Cholesterin und Laktose und enthält weder Zucker, noch Eier oder Milch. Und weil das Selbermachen von Glace für Kinder ein köstlicher Spass (und erst noch günstiger) ist, empfiehlt sich die Glacemaschine *Donvier 650 g*: Sie ist leicht zu bedienen und preiswert.

*Weitere Informationen: Natur Dieta, CH 6900 Lugano, Tel. CH 091/971 96 36. Die Glacemaschine ist direkt bei der Fa. Donvier, Weiningen, Tel. CH 01/750 00 05, erhältlich.*