

Für Sie gelesen



Haider-Wallner A., Zika U.

216 Seiten, Hardcover, mit farbigen Abbildungen, ISBN-10: 3990020498, ISBN-13: 9783990020494, Maudrich Verlag, Wien, 2017, EUR 23,60.

In diesem schön illustrierten Buch lernen Sie die ganzheitlichen Lehren des indischen Ayurveda, der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und der traditionellen europäischen Medizin (TEM) kennen. Diese drei Denksysteme weisen einige Parallelen auf: Die Elemente dienen als Ordnungssystem im Körper, auch Lebensmittel werden Elementen zugeordnet. Alle drei Lehren haben die Ausgewogenheit der Elemente zum Ziel. Das allgemeine Streben nach Gesundheit durch Gleichgewicht, die erhitzenden oder kühlenden Eigenschaften von Lebensmitteln, die altbekannte Signaturenlehre und der große Wert individueller Bedürfnisse sind weitere Überschneidungen.

Zusätzlich werden Strategien gegen Problematiken wie Verdauungsstörungen, Stress, übermäßige Essenslust und Übergewicht vermittelt.

Vereinzelte Aussagen sind vom wissenschaftlichen Standpunkt betrachtet zwar teilweise gewagt formuliert – wie beim Großteil alternativer Heilmethoden –, trotzdem gelingt es, dem Leser zu vermitteln, dass Ernährung mehr als Kalorienzählen ist. Und dass jede Mahlzeit eine eigene Wirkung hat und wie man daraus einen persönlichen Vorteil zieht.

Fazit: Durch die Lektüre wird ein guter Einblick in diese drei Heilmethoden ermöglicht. Die 37 großteils vegetarischen Rezepte, die einfach nachzukochen sind, und ein ayurvedischer Typentest tragen dazu bei, das theoretisch Erlernte sofort in die Praxis umzusetzen.

Gelesen von Vera Högl.

v.hoegl@gmx.net



SANDRA LONGINOTTI

KRÄUTERFRISCHES KULINARIUM

MEDITERRANE REZEPTE FÜR BALKONGÄRTNER



Longinotti S.

240 Seiten, ISBN 978-3-7025-0837-1, Verlag Anton Pustet Salzburg, 2016, EUR 29,90.

Das Buch ist in 14 Kapitel gegliedert, die sich jeweils einer bestimmten Pflanze widmen. In den Unterkapiteln – in der Küche, im Blumentopf und im Haus – erfährt man, wie man die Pflanze zieht, welche Pflanzenteile essbar sind und wie man sie kulinarisch oder auch als Dekorationselemente einsetzen kann.

Bemerkenswert ist, dass es sich bei den Pflanzen, die thematisiert werden, nicht nur um klassische Balkonpflanzen handelt, sondern auch um Gemüsesorten oder Kräuter, die wir gewöhnlich nicht wegen ihrer Blüten anbauen. So drehen sich einige Kapitel zum Beispiel um die Zwiebel, Artischocke, wilden Fenchel,

Rosmarin oder Amarant. Man erfährt außerdem, wo die Pflanze ursprünglich herkommt, wie sich ihre Arten unterscheiden oder welche besonderen Inhaltsstoffe sie aufweist. Außergewöhnliche Rezeptvorschläge runden jedes Kapitel ab.

Fazit: Ein wunderschön gestaltetes Buch mit tollen Fotografien, das Lust auf den Frühling macht und auf ganz neue Art und Weise zum Experimentieren mit bekannten Pflanzen anregt.

Gelesen von Mag. Katharina Landl.

hello@katharinalandl.at



Bisovsky S., Unterberger E.

157 Seiten, farbige Abbildungen, 1. Auflage, ISBN 978-3-9504439-3-6, Melchior Müller Medien e.U., 2017, EUR 19,80.

Welcher Ernährungswissenschaftler kennt das nicht? – Man wird im beruflichen wie privaten Umfeld mit spannenden und intelligenten, aber auch abstrusesten Fragen rund um das Thema Ernährung konfrontiert. Und Hand aufs Herz: Wer von uns weiß schon auf alles die richtige Antwort?

Die beiden Expertinnen Sabine Bisovsky und Eva Unterberger haben mit ihrem neuen Buch ein Werk geschaffen, in dem zahlreiche Fragen auf humorvolle, gut verständliche und vor allem korrekte Art und Weise beantwortet werden. Dabei geht es um Themen wie Intervallfasten, BMI, Sport- und Kinderernährung. Man erfährt beispielsweise aber auch, warum hart gekochte Eier nicht abgeschreckt werden sollen.

Davon profitieren nicht nur Laien, sondern auch – oder besonders? – Wissenschaftler, die Wissen in verständlicher Form transportieren wollen.

Fazit: ein rundum gelungener Überblick zu aktuellen „Hot Topics“ in Sachen Ernährung. Gut recherchiert und leicht verständlich für alle Interessierten.

Gelesen von Katharina Bruner.

veoe@veoe.org