

Für Sie gelesen



Walzl I.

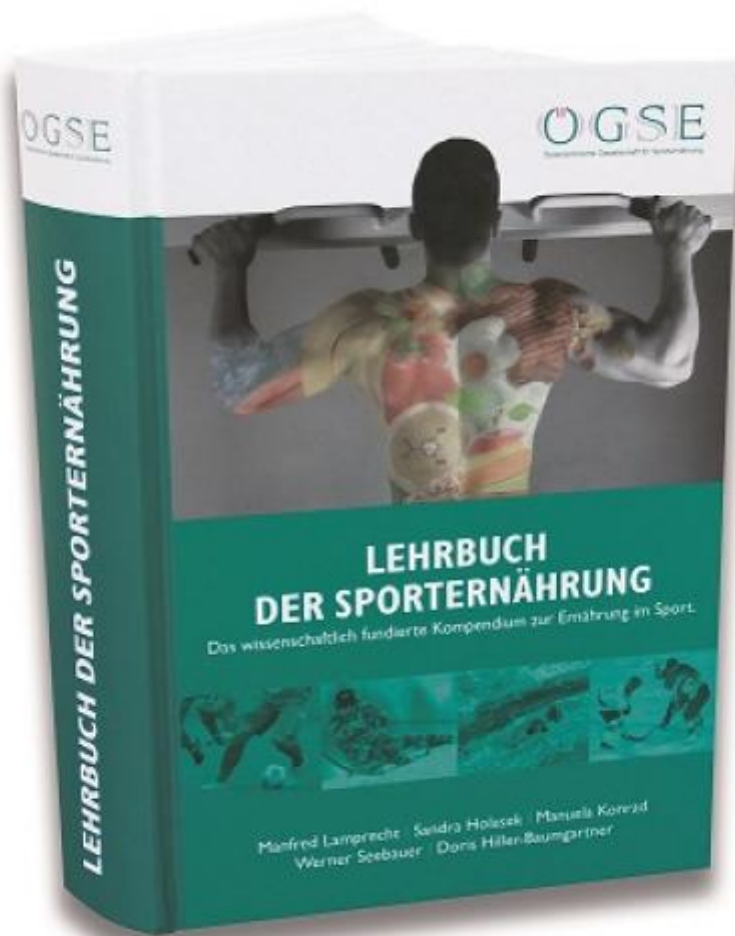
Hardcover, 240 Seiten, durchgehend farbig bebildert, ISBN 978-3-7025-0863-0, Pustet Verlag, Salzburg 2017, EUR 22,00.

Wildkräuter sind schon seit längerem ziemlich „in“, und Bücher zum Thema gibt es wie Sand am Meer. Doch mit diesem Buch legt die Kärntnerin Inge Walzl etwas ganz Besonderes vor: Nach ihrem Erstlingswerk „wild & köstlich“ präsentiert sie in „wild & unwiderstehlich“ essbare Wildpflanzen, mit denen man wirklich nicht rechnet. Die botanischen Erkennungsmerkmale sind ausgezeichnet beschrieben, und die Erzählungen rund ums Sammeln und Verarbeiten lassen erahnen, wie fundiert Walzls Wildpflanzenwissen ist; tatsächlich ist es ein Leben lang gewachsen.

Die versierte Köchin serviert uns hier Minutensteaks aus Waldgeißbart, Sauerkraut aus Wilder Melde, Pralinen aus Fichtenwipfeln, und sogar Flechten werden verarbeitet: Da entsteht aus Islandmoos etwa ein „Alpiner Algensalat“. Die Auswahl der Pflanzen(teile) ist ebenso verblüffend wie die Verwendungsmöglichkeiten. Die Rezepte kommen ohne exotische Zutaten aus, alles ist ohne weiteres erhältlich – vorausgesetzt, man weiß die wildwachsenden Zutaten zu erkennen.

Nur einige Schreib- und inhaltliche Fehler trüben das Lesevergnügen.

Gelesen von Mag. Gerit Fischer
willkommen@gerit-fischer.at



Lamprecht M., Holasek S., Konrad M., Seebauer W., Hiller-Baumgartner D.

Hardcover, 1182 Seiten, zahlreiche Abbildungen und Tabellen, ISBN 978-3-9504395-0-2, CLAX Fachverlag GmbH, Graz 2017, EUR 98,00.

Ob Hobby- oder Leistungssportler: Die richtige Ernährung hat zweifelsohne Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und Gesundheit von Sportlern.

In diesem Lehrbuch der Österreichischen Gesellschaft für Sporternährung wird das Fachgebiet „Sporternährung“ aus allen relevanten Blickwinkeln beleuchtet.

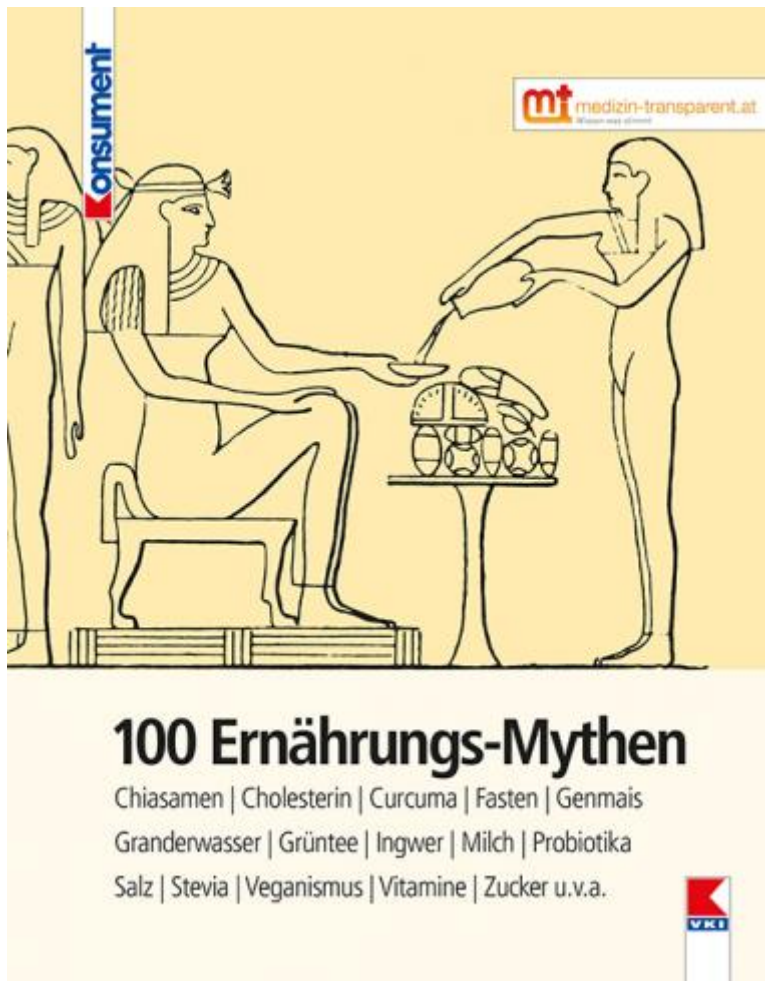
Von den Grundlagen der Ernährungslehre über trainingswissenschaftliche Grundlagen, Flüssigkeitshaushalt, Nährstoffverteilung, Ernährung in verschiedenen Sportdisziplinen bis hin zu Regeneration oder Supplementen liefert dieses Lehrbuch einen umfassenden Überblick. Ergänzt wird die Publikation durch Kapitel wie „Weight Management“, Essstörungen oder Ernährung nach Verletzungen. Praktische Tipps auf den letzten 100 Seiten runden die Lektüre ab. Der Leser erhält einen Einblick in die Praxis der Sporternährung, etwa anhand von Grundlagen der Beratungspraxis oder Speiseplanmodellen.

Jedes Kapitel startet mit einem Überblick über die Lernziele und enthält eine umfassende Zusammenfassung sowie eine detaillierte Literaturübersicht.

Das Lehrbuch der Sporternährung ist ein mehr als umfassendes und vor allem wissenschaftlich fundiertes Basiswerk für alle Fachkräfte, die sich mit dem Bereich Sporternährung befassen.

Gelesen von Katharina Bruner

veoe@veoe.org



Flexcover, 220 Seiten, ISBN 978-3-99013-060-5, Verein für Konsumenteninformation (VKI), Wien 2016, EUR 19,90.

Rund ums Essen und Trinken ranken sich zahllose Mythen, die heute durch moderne Medien ungeheure Verbreitung finden. Es wird gerade für Konsumenten immer schwieriger, Fakten von Fakes zu unterscheiden. Der Verein für Konsumenteninformation hat in Kooperation mit der Donau-Universität Krems im Rahmen des Projekts *medizin-transparent* 100 Ernährungs-mythen von Alkohol bis Zucker unter die Lupe genommen und auf ihre wissenschaftliche Relevanz hin untersucht. Die Antworten sind jeweils als Kurz- und Langfassung formuliert, was das Querlesen ermöglicht.

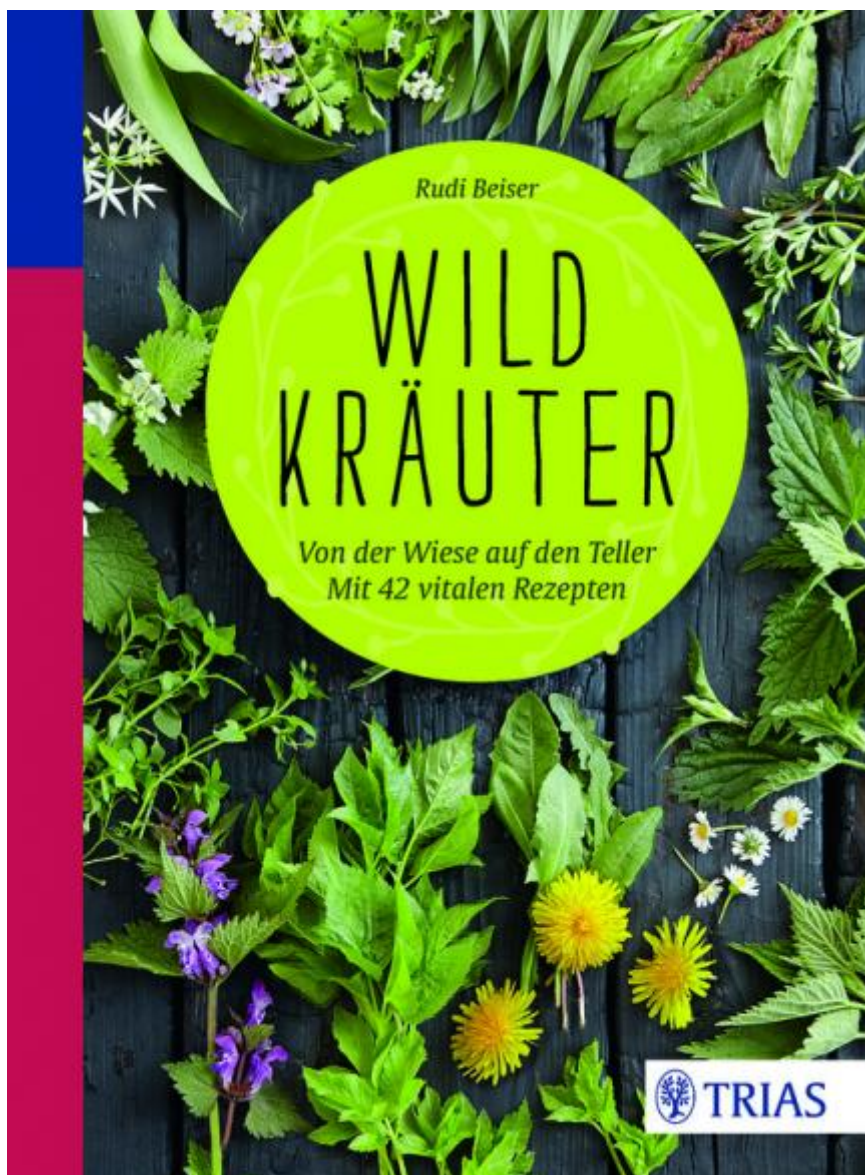
Bei der Auswahl der Studien wurde die Messlatte hoch gelegt, denn bewertet wurde ausschließlich auf Basis

evidenzbasierter Literatur. So gut dies für Fachkräfte auch ist, so vage bleiben die Bewertungen, die von „nicht erforscht“ über „unzureichend“, „niedrig“ und „mittel“ bis „hoch“ (= sehr gut abgesichert) reichen. Letzteres wurde nur bei zwei der 100 Fragestellungen vergeben. Bei fast zwei Drittel der Mythen ist die Beweislage nicht erforscht oder unzureichend. Damit bleibt der Laie letztlich erst recht wieder ratlos zurück.

Fazit: Gängige Mythen wurden in diesem Buch umfassend und sehr aufwendig recherchiert. Für Ernährungsfachkräfte ist es ein Must-have der Fachliteratur. Es erspart viel Recherchearbeit und unterstützt die persönliche Meinungsbildung. Für Laien ist die Lektüre nur bedingt geeignet, weil das Bedürfnis nach klaren Antworten nur unzureichend gestillt wird.

Gelesen von Mag. Eva Unterberger

eva.unterberger@essenziell.at



Beiser R.

Flexcover, 160 Seiten, 90 bunte Abbildungen, ISBN 978-3-432-10265-8, Trias Verlag, Stuttgart 2017, EUR 18,50.

Ein wunderschön illustriertes Buch – vollgepackt mit wertvollen Infos rund ums Sammeln und Verarbeiten von Wildkräutern. Im Detail werden 21 bekannte und hierzulande einfach auffindbare Kräuter wie Brennnessel, Gänseblümchen, Sauerampfer oder Knoblauchsrauke porträtiert. Besonders hilfreich ist der beigegefügte Sammelkalender. Zu jedem der Kräuter gibt es Erläuterungen zu den Inhaltsstoffen und deren Verwendung, dazu jeweils zwei Rezepte, ausschließlich für vegetarische und vegane Gerichte.

Das Kräuterbuch ist nur bedingt als Bestimmungsbuch geeignet, da es sich lediglich auf 21 Pflanzen beschränkt und die Infos nicht kompakt in Stichworten aufbereitet sind. Dafür dient das Buch als perfekte Ergänzung und lädt zum Schmökern ein, um das Wissen über heimische Kräuter zu vertiefen.

Auf jeden Fall macht das Buch große Lust auf die Frühlings- und Sommerzeit – und darauf, Wildkräuter selbst zu entdecken und mithilfe der Tipps und Rezepte zu verarbeiten.

Gelesen von Vera Högl

einblicke@veoe.org