

# JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

*Buchbesprechungen*

*Journal für Ernährungsmedizin 2004; 6 (3) (Ausgabe für  
Österreich), 27*

*Journal für Ernährungsmedizin 2004; 6 (3) (Ausgabe für Schweiz)  
17*

**Homepage:**

**[www.kup.at/  
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

*Mit Nachrichten der*



**INTERDISZIPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND  
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG**

# Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

## Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

**Dann sind Sie hier richtig**



## **Nahrungsmittelallergie – Ein Leitfaden für Betroffene**

**Karin Buchart. StudienVerlag Ges. m. b. H., Innsbruck, Wien, München, Bozen, 2004.  
ISBN 3-7065-1905-4. EUR (A) 19,-; EUR (D) 19,-; SFr 33,10.**

*Das vorliegende Buch eignet sich gut als Ratgeber für die diätische Praxis bei Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Es zeigt, in welchen Nahrungsmitteln welche Allergene enthalten sind und ob sie durch verschiedene kochtechnische Maßnahmen verändert werden können. Hervorzuheben ist, daß zusätzlich alternative Quellen für essentielle Nährstoffe aufgelistet werden und somit eine einseitige Ernährungsweise, trotz Unverträglichkeit, verhindert werden kann.*

*Ein weiterer hervorzuhebender Aspekt sind die beschriebenen Rezepte. Die Markierung der Rezepte signalisiert Patienten mit mehreren Unverträglichkeiten, ob sich das Rezept für die individuelle Allergen-Karenzdiät eignet.*

*Die Beschreibung der einzelnen Intoleranzen fällt unterschiedlich genau aus. Im Gegensatz zur Histaminintoleranz, die sehr ausführlich dargestellt wird, ist die Beschreibung der Fruktosemalabsorption eher spärlich.*

*Insgesamt kann das Buch für Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. -allergien empfohlen werden.*

*Univ.-Doz. Dr. Maximilian Ledochowski,  
Mag. Veronika Gufler, Tirol*

## **Gewürzdrogen – Ein Handbuch der Gewürze, Gewürzkräuter, Gewürzmischungen und ihrer ätherischen Öle**

**Eberhard Teuscher. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2002. XII, 468 Seiten, 24 × 27 cm.  
ISBN 3-8047-1867-1, EUR (A) 111,10; EUR (D) 108,-; SFr 172,80.**

*Ein Nachschlagewerk für Lebensmittelchemiker, Biologen, Köche, Ernährungswissenschaftler oder interessierte Laien. Sie alle werden in die faszinierende Welt der Gewürze geführt.*

*Ob es sich um wertbestimmende Inhaltsstoffe, um sensorische Wirkungen, Pharmakologie oder Toxikologie von Gewürzdrogen handelt: Informationen darüber erhält der Leser im allgemeinen Teil.*

*In alphabetischer Reihenfolge folgt die Beschreibung von etwa 300 Pflanzen und der daraus gewonnenen Gewürze aus naturwissenschaftlicher Sicht – vom brennend-scharfen Ajowan über säuerlich-salzige Kapern bis zum würzig-bitteren Waldmeister.*

*Die systematische Beschreibung bekannter sowie exotischer Gewürzpflanzen beginnend mit der botanischen sowie volkstümlichen Bezeichnung, mit der Beschreibung der Pflanze, der Heimat, den Hauptanbaugebieten und der Kultivierung bis zur Gewinnung, der Aufbewahrung, dem Geruch und Geschmack, den Inhaltsstoffen sowie der Wirkung und Verwendung des Gewürzes in der Küche, aber auch des Einsatzes als Arzneidroge ermöglicht einen umfassenden Einblick in die Welt der Gewürze.*

*Mit den ansprechenden 173 farbigen Abbildungen, 36 Schwarz-weiß-Abbildungen sowie 498 Formelzeichnungen werden die theoretischen Inhalte im wahrsten Sinne des Wortes bildhaft aufgelockert.*

*Dieses Buch weckt Neugierde und regt an, die Pflanzenwelt zu erforschen, mehr über die vielfältigen Wirkungen zu erfahren sowie bekannte, aber auch neue Gewürze beim Zubereiten von Speisen auszuprobieren und dadurch die Lust am Essen zu erhöhen. Der Einsatz von Gewürzen ermöglicht bewußtes Erleben von Geruchs- und Geschmackseindrücken und somit eine Steigerung von Wohlgefühl und Lebensfreude.*

*Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien*