

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Buchbesprechungen

Journal für Ernährungsmedizin 2002; 4 (1) (Ausgabe für Schweiz)

Journal für Ernährungsmedizin 2002; 4 (1) (Ausgabe für Österreich)

Homepage:

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

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

Mit Nachrichten der



ÖSTERREICHISCHES
AKADEMISCHES
INSTITUT FÜR
ERNÄHRUNGSMEDIZIN



Offizielles Organ der
Österreichischen
Adipositas Gesellschaft

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



BUCHBESPRECHUNGEN

Pfiffige Rezepte für kleine und große Leute

Von I. Hanreich, B. Macho. Verlag I. Hanreich, Wien, 2001. 2. Auflage, 96 Seiten. ISBN 3-901518-01-0, € 15,-, sFr 27,30.

Ein Buch mit kindertauglichen Rezepten. Geliefert werden sinnvolle Variationen zu traditionellen Rezepten – ohne als „Körndlfutter“ oder „exotische Küche“ abgestempelt zu werden. Die Lieblingsspeisen der Kinder wie Pizza, Burger oder Palatschinken können mit wenigen Handgriffen zu einer hochwertigen Mahlzeit werden. Häufig lehnen sich die Rezepte an die typisch österreichische Hausmannskost an. Ein kleines Österreichisch-Deutsches Wörterbuch findet sich im Anhang*.

Ideen für Frühstück und Jause, Aufstriche und Brote, pikante und süße Hauptgerichte, Kuchen, Beilagen und pfiffige Saucen sind leicht auffindbar. Die Rezepte können im Schlagwortverzeichnis rasch nach speziellen Bedürfnissen ausgewählt werden, ob nun nach „Gemüse-Eßmuffel“, „verdauungsfördernd“, „ballaststoffreich“ oder anderem gesucht wird.

Hilfreich sind auch die „Serviervorschläge“, die Tips zur Ergänzung der Hauptspeisen mit verschiedenen Beilagen und Saucen bieten.

Mit „Tips zur Zubereitung“ erhält die Leserin/der Leser Anregungen zum richtigen Einkaufen sowie zur Lagerung von Zutaten. Auch Zubereitungsmethoden wie Grillen, Kochen mit der Mikrowelle, Dämpfen und Dünsten werden genauer unter die Lupe genommen und auch hinsichtlich des Energieverbrauches beurteilt.

Ein Praxisbuch, gut anwendbar für junge Familien und mit einfachen und meist rasch zuzubereitenden Rezepturen.

* Allerdings ist z. B. die Gleichsetzung von Vanillezucker und Vanillinzucker nicht richtig; Vanillezucker wird aus echter Vanille hergestellt, Vanillinzucker aus Vanillin.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien

Alternative Ernährungsformen

Von C. Leitzmann, M. Keller, A. Hahn. Hippokrates Verlag, Stuttgart, 1999. 264 Seiten, 12 Abbildungen, 54 Tabellen, kartoniert. ISBN 3-7773-1311-4, € 30,80 (A), € 29,95 (D), sFr 52,10.

Für in der Ernährungstherapie Tätige bietet dieses Buch eine umfassende Übersicht über Entstehung, Inhalt und Anspruch der gängigsten Ernährungsformen.

Der Bogen wird von der Antike bis zur Gegenwart gespannt. Vorgestellt werden im Abschnitt „Antike“ der Vegetarismus, Ayurveda, die chinesische Ernährungslehre sowie die Mazdaznan-Ernährung bis hin zur Makrobiotik. Die anthroposophische Ernährungslehre, Waerland-Kost und Hay'sche Trennkost um die Jahrhundertwende werden anschaulich dargestellt, um im Anschluß daran Ernährungsformen der Gegenwart, wie Fit-for-life, Evers-Diät, Schnitzer-Kost, Rohkost-Ernährung, Vollwert-Ernährung, Vollwertkost nach Bruker und die Harmonische Ernährungs- und Konstitutionslehre, ausführlich zu diskutieren.

Für jede beschriebene Ernährungsform erfolgt eine ernährungsphysiologische Bewertung. Am Ende jedes Kapitels wird außerdem eine übersichtliche Zusammenfassung angeboten. In dieser werden die wesentlichsten Punkte der Grundsätze und Ziele der Ernährungsform, die Lebensmittelauswahl, die Besonderheiten sowie die ernährungsphysiologische Bewertung hervorgehoben.

Die Vollwert-Ernährung wird von C. Leitzmann ausführlich beschrieben. Die Ansprüche der Vollwert-Ernährung werden anschaulich mit den drei Bezugssystemen Mensch, Gesellschaft und Umwelt dargestellt. Dementsprechend sind Gesundheitsverträglichkeit, Sozialverträglichkeit und Umweltverträglichkeit eng mit der Vollwert-Ernährung verknüpft.

Geschichte und Entwicklung unter Einbeziehung der philosophischen Aspekte der jeweiligen Ernährungsformen sind strukturiert aufbereitet, und die Fotos einiger Begründer von alternativen Ernährungsformen lockern auf angenehme Weise auf.

Weiters wird zu speziellen Themen wie „bioaktive Substanzen“, „Lebensmittelallergien und -intoleranzen“ sowie „Säure-Basen-Haushalt und Ernährung“ am Ende des Buches Stellung bezogen.

Mit diesem 264 Seiten umfassenden Taschenbuch erhält der Leser einen guten Ein- und Überblick über namentlich weitgehend bekannte und auch von vielen Menschen angewandte Ernährungsformen.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien