

Handbuch Gesunde Küche

Die Autorin des in Österreich erschienenen „Handbuch Gesunde Küche“ Karin Hofinger ist Pharmazeutin, hat sich im Bereich Ernährung jedoch umfangreich weitergebildet. In ihrer Beratungspraxis leitet sie KlientInnen in Alltagsbewegung und alternativen ganzheitlichen Ernährungsweisen an. Ihr Ratgeber überzeugt durch fachliche Tiefe, die aber für Laien verständlich vermittelt wird.

Das Buch enthält ein umfangreiches Vitalstoff-ABC, das für jeden „Vitalstoff“ (Vitamine und Mineralstoffe) einen meist gut gewählten „Kosenamen“ bereithält: Kalium z. B. ist „Blutdruckregulator“, Selen „Feuerlöcher und Schilddrüsenschutz“. Ähnliche Übersichten gibt es zu Lebensmitteln, Makronährstoffen, Getreide, Gemüse, Gewürzen und Kräutern.

Das Buch liefert praxisnahe Infos zur Ernährung bei einigen ernährungsbedingten Erkrankungen und mit 200 Rezepten einen Grundstock, wie ausgewogene Mahlzeiten zubereitet werden könnten. Das von der Autorin entwickelte Vital-Teller-Modell® bezieht sich teilweise auf die Prinzipien einer ayurvedischen Ernährung. Hierzu gibt es einen 1-seitigen Exkurs, doch lässt es die Autorin ansonsten offen, wie die LeserInnen ihren Teller „befüllen“: Gemüse (möglichst zwei unterschiedliche Sorten) nimmt 2/4 des Tellers ein. Dazu kommen ein Stärke- (1/4 des Tellers) und ein Proteinlieferant (1/4). Einen Extraplatz bekommen Fette und Öle und ein Dessert eingeräumt. Letzteres stellt die „Süßigkeit“ des Tages und sollte möglichst selbst (mit wenig Zucker) zubereitet werden.

Zwei Übersichten fassen empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Lebensmittel zusammen. So können

LeserInnen einzelne Lebensmittel gegen empfehlenswertere Alternativen austauschen. Das Buch liefert somit ein einfaches Orientierungssystem für die Zusammenstellung ausgewogener Mahlzeiten, gibt mit Rezepten wertvolle Anreize, die auch Lust zum Experimentieren machen, und liefert v. a. fundierte Aussagen zu Lebensmitteln und ihrer Bedeutung für eine gesundheitsförderliche Ernährung.

Im Gegensatz zu vielen populärwissenschaftlichen Ernährungsratgebern finden sich keine realitätsfernen Ideologien oder strengen Dogmen und auch keine haltlosen Erfolgsversprechen. Die Autorin stellt sich gegen die Verteufelung oder das „Anpreisen“ einzelner Lebensmittel oder Nährstoffe. Ihr relativ offener Ansatz kann auch individuell (bspw. vegan/vegetarisch) umgesetzt werden.

An vielen Stellen erklärt Hofinger wenig besserwisserisch bekannte „Mythen“ und warum so manche den AnwenderInnen ein gutes Gefühl vermitteln, auch wenn die wissenschaftliche Begründung dahinter nicht immer korrekt oder nicht vorhanden ist, so z. B. Säure-Base-Ernährung, Verschleimung durch Milch oder Milch-Mythen generell. Auch zu Nahrungsergänzungsmitteln (und Proteinpulvern) positioniert sie sich klar: keine „auf eigene Faust“-Einnahme aus der Drogerie, der Apotheke oder dem Fitness-Studio. Gleichwohl nennt sie Zustände und Erkrankungen, die eine Einnahme nach ärztlicher Feststellung erforderlich machen können.

Nicht zuletzt werden auch „Abnehmen und Übergewicht“ sachlich besprochen. Die Autorin beachtet nicht gerechtfertigte Aus-



sagen zu trendgetriebenen bspw. „Keto“-Diäten oder zum Einfluss der Darmbakterien auf das Körpergewicht.

Fazit: Das Buch liefert für Laien und Interessierte sachlich fundiertes Ernährungswissen mit vielen Anknüpfungspunkten zur Umsetzung. Eine größere Verbreitung, auch in Deutschland, wäre dem Buch sehr zu wünschen.

Dr. Malte Rubach, Dorfen

Karin Hofinger
Handbuch Gesunde Küche
Wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell
Über 200 köstliche Rezepte
368 S., gebunden, 34,90 €
Löwenzahn Verlag, Innsbruck/
Österreich 2016

ISBN: 978-3-7066-2605-7