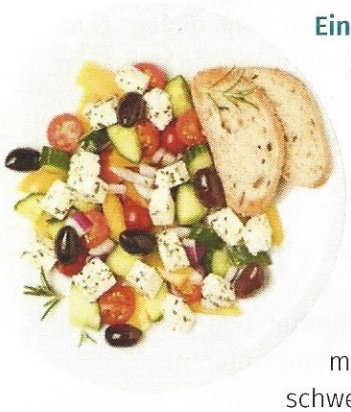
Buch-Empfehlung von Dr. Susanne Pusarnig

Karin Hofinger:

Essen als Lebenselixier

Die neue Zauberformel für den gesunden Genuss
Kneipp Verlag



Eine „neue Zauberformel"?

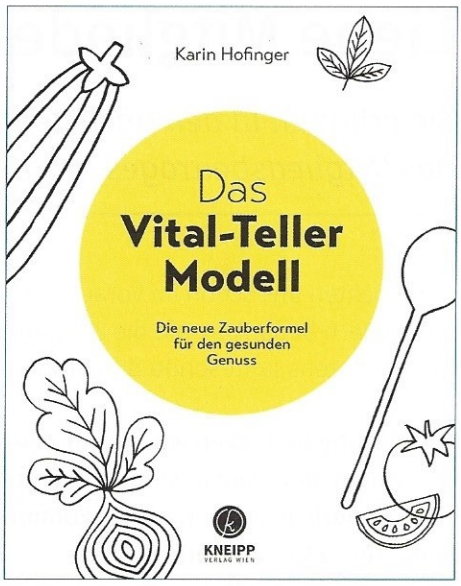
Naja. Dieser ein bisschen reißerische Untertitel hätte mich fast das Buch übersehen lassen. Das wäre aber sehr schade gewesen!

Kochbücher, Bücher übers gesunde Essen gibt es in Massen. Fast alle enttäuschen: Oft braucht man für die Rezepte Zutaten, die schwer zu bekommen, teuer oder in Österreich einfach nicht üblich sind. Oder das erste Drittel des Buches oder noch mehr besteht nicht aus den erwarteten Rezepten, sondern aus „Predigten" über gesundes Essen. Seiten, die wohl jeder sofort überblättert, um endlich an die Rezepte zu kommen.

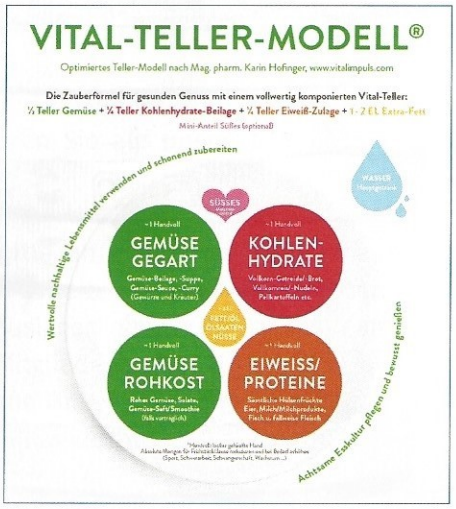
Auch dieses Buch hat einen recht großen „allgemeinen" Teil. Aber was für einen! Spannend, gespickt mit Tipps, aus großem Wissen geschrieben. Ich kann mich nicht erinnern, so etwas jemals mit wachsendem Interesse und Begeisterung gelesen zu haben. Auch eine Freundin, die eine wunderbare erfahrene Köchin ist, hat mir bestätigt, dass es ihr genau so gegangen ist. Und dass auch sie einige für sie ganz neue Tipps gefunden hat.

Der Rezept-Teil besteht aus nur 12 Basis-Rezepten. Jedes mit vielen Anregungen für Variationen, so dass man aus einem Rezept Dutzende neue Gerichte zaubern kann. Genau beschrieben, Anfänger-tauglich und auch für erfahrene Köche bereichernd.

Ich selbst kann nicht gut kochen. Was mich als Anfängerin an dem Buch fasziniert: eine wirklich einfache „Formel", wie man gesunde Gerichte zusammenstellt. Das könnte mich tatsächlich zum selbst Kochen bringen... Das Rezept auf Seite 18 ist auch aus diesem Buch.



Die Autorin wird als „Küchenapothekerin" bezeichnet, das fand ich lustig und auch sehr passend bis ich gesehen habe, dass sie wirklich Apothekerin und Ernährungsberaterin ist – mit dem schönen Motto „Essen als Lebenselixier".



Wer möchte die nächste Buch-Empfehlung schreiben? Wir bekommen immer wieder interessante Bücher zum Besprechen. Melden Sie sich, wenn Sie eines lesen und uns eine Empfehlung schreiben möchten!