

Nuss-Küche

Gesunde und reichhaltige Rezepte für Herzhaftes und Süßes

Nüsse haben gerade in der Winterzeit Saison. In vielen traditionellen Plätzchen- und Kuchenrezepten sind sie typischer Bestandteil. Wer aber abseits der bekannten Nussrezeptpfade aktiv werden möchte oder Anregungen sucht, Bekanntes abzuwandeln, wird in diesem Buch mit über 40 Rezepten + Variationen für Getränke und Gerichte mit Nüssen fündig. Von Cashew-Fudge bis Kokos-Chutney, von Haselnuss-Dukkah bis Walnussbrot mit Fenchelsamen reicht die Bandbreite, die durch sinnvolle Rezeptverzeichnisse (Grundrezepte; Pesto, Hummus und Brot; kalte Gerichte, Salate und Snacks; warme Gerichte; Desserts und Kuchen; Fleisch, Fisch, vegetarisch, vegan, glutenfrei, laktosefrei) schnell nachschlagbar sind.

Dem Rezeptteil vorangestellt ist ein warenkundliches Kapitel mit Informationen zu Herkunft der verschiedenen Schalenfrüchte, wichtigen Inhaltsstoffen und Zubereitungsarten. Ganz ohne Plattheiten („Superhelden der Natur“, „Immunbooster“ – die vielleicht den Klappentextschreibern der Marketingabteilung anzulasten sind) kommt das ansprechend fotografierte Rezeptbuch

nicht aus. Alles in allem aber bietet es viele Anregungen, „was man noch mit Nüssen machen“ und sie so noch besser in die tägliche Ernährung integrieren kann.

Dr. Udo Maid-Kohnert



Martin Kreutzer, Sandra Pugliese, Thomas Herggard
Nuss-Küche

Gesunde und reichhaltige Rezepte für Herzhaftes und Süßes

24 €, 168 S., Hardcover 20 x 24,5 cm

Münster: LV.Buch im Landwirtschaftsverlag 2022

ISBN: 978-3-7843-5729-4

Endlich Ruhe im Magen

Rezepte gegen Sodbrennen, Gastritis und Reizmagen



Magenschmerzen, Übelkeit oder Reflux sind weit verbreitet. Die Autorinnen – alle drei seit vielen Jahren beratungserfahrene Oecotrophologinnen – erläutern im einleitenden Teil den Aufbau des Verdauungstrakts knapp und leicht verständlich. Infokästen und Schaubilder helfen auch Laien besser einzuordnen, was passiert, wenn Lebensumstände und/oder Ernährungsweisen

„auf den Magen schlagen“. Mögliche Ursachen von Symptomen wie Übelkeit, Aufstoßen, Sodbrennen, aber auch stärkere Magenschmerzen werden besprochen. Alternativen für Medikamente, z. B. für Magensäureblocker, werden beschrieben, aber auch darauf hingewiesen, dass bei länger andauernden Beschwerden eine ärztliche Abklärung wichtig ist. Ergänzende Informationen und ein Tagesplan für die Ernährung bei akuter Gastritis vertiefen diesen Abschnitt. Auf Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien wird nur kurz eingegangen, hier wird auf die nötige detaillierte Diagnostik verwiesen. Auf den ausklappbaren Einbandseiten sind Tipps für achtsames Essen und nach Lebensmittelgruppen sortiert Speisen, die bei

Magenbeschwerden gut, weniger oder schlecht verträglich sind, tabellarisch zusammengestellt.

Den Hauptteil des Buches machen gut 70 „magenfreundliche Genussrezepte“, von süß bis herzhaft, von Brot und Gebäck über Aufstriche, Suppen und Salate bis zu Hauptgerichten und Desserts aus. Und da Stress bzw. Zeitmangel ein Hauptauslöser vieler Magenprobleme ist, gibt es hier zahlreiche Meal-Prep-Tipps, um sich auch unterwegs und bei knapper Zeit magenfreundlich zu ernähren. Für Phasen akuter Magenprobleme sind zusätzliche Hinweise enthalten, wie die Rezepte noch bekömmlicher zubereitet werden können. Vegetarische (kaum vegane!) Alternativen zu Fleisch werden bei einigen Rezepten benannt. Die von Katrin Winner ansprechend ins Bild gesetzten Rezepte sind sehr abwechslungsreich und bieten für Magengeplagte gute Anregungen, über die Ernährung dem Magen genussvoll endlich mehr Ruhe zu verschaffen.

Dr. Udo Maid-Kohnert

Lisa-Marie Gebauer, Maike Groeneveld, Anne Kamp

Endlich Ruhe im Magen

Rezepte gegen Sodbrennen, Gastritis und Reizmagen

19,99 €, 192 S., Klappenbroschur

auch als eBook erhältlich

München: Gräfe und Unzer 2022

ISBN: 978-3-8338-8419-1

Vegane Weihnachtsbäckerei

50 himmlische Rezepte für die schönste Zeit des Jahres

Nicht immer stimmt das Backergebnis, wenn Zutaten wie Eischnee oder Eier, Butter, Gelatine, Milchprodukte oder Honig „einfach“ durch pflanzliche Pendanten ersetzt werden. Damit Weihnachtsplätzchen auch ohne tierische Zutaten wirklich gelingen und gut schmecken, hat Food Bloggerin und Kochbuchautorin Caroline Loße 50 Rezepte für vegane Plätzchen, weihnachtliche Kuchen, Torten und andere Kleinigkeiten zusammengestellt. Im Vorwort erklärt die Autorin, dass ihr Fokus auf der „klassischen“ Weihnachtsbäckerei liegt – also auch Weizenmehl und Zucker Verwendung finden, ergänzt um einfach erhältliche vegane Zutaten wie Apfelmus, Aquafaba¹ oder vegane Butteralternativen auf Raps-, Sonnenblumen- oder Kokosölbasis.

Jedes Rezept mit einem Foto versehen und auch sonst sehr übersichtlich dargestellt enthält das Buch einfache pflanzliche Rezepte für Plätzchen-Klassiker wie Butterplätzchen und Zimtsterne, aber auch für Punschkekeln, Weihnachtscroissants mit Spekulatiusfüllung, Mousse au Chocolat mit Glühwein-Creme oder eine Lebkuchenburg. Abgerundet wird der Rezept-

teil durch eine Übersicht zu veganen Güssen und Glasuren.

Das mit sehr schönen Fotos illustrierte, dennoch reduziert gelayoutete Backbuch macht definitiv Lust auf veganisierte Weihnachtsbäckerei!

Stella Glogowski

Caroline Loße

Vegane Weihnachtsbäckerei

50 himmlische Rezepte für die schönste Zeit des Jahres

160 S., ca. 75 Abb.

24,99 € [D], 25,70 € [A], 34,90 sFr.

Christian Verlag: München 2022

ISBN: 978-3-95961-724-6



¹ Dickflüssiges Kochwasser von bspw. Kichererbsen (in der Dose); lässt sich ähnlich wie Eiklar schaumig aufschlagen.