

Kakao. Speise der Götter

Schon beim in die Hand nehmen wird klar: Dies ist ein Werk zum Schmökern. Das Buch wiegt so schwer in der Hand wie eine vollgefüllte Tasse dicker, heißer Schokolade. Band 7 der Buchreihe „Stoffgeschichten“ erzählt die wechselvolle (Vor)Geschichte des Kakaos und Schokoladenkonsums. Es veranschaulicht, dass die schillernd bunte Frucht des *Theobroma cacao*, die „Speise der Götter“, ein anspruchsvoller Stoff ist. Dabei zeichnen DURRY und SCHIFFER, beide (ehemals) tätig im Schokoladenmuseum Köln, den Weg nach, den die

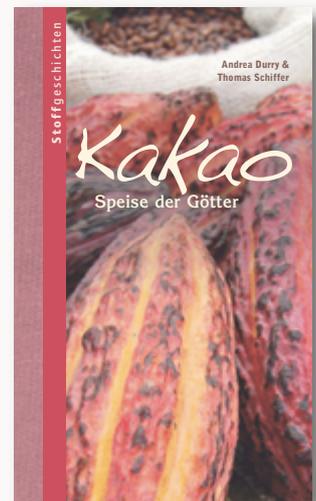
Bohne hinter sich bringt, bis sie als veredeltes Schokoladenprodukt von uns verzehrt wird. Sie widmen sich den Ursprüngen des Kakaos mit der Kultivierung durch die Hochkulturen in Mittelamerika ebenso ausführlich wie dem Wandel vom Luxusgut zum Massenprodukt, vom Heil zum Genussmittel.

Da Kakao eines der problematischsten Welthandels Güter ist, finden auch die Schwierigkeiten des Kakaohandels und erfolgreiche Initiativen nachhaltiger Kakaoproduktion Erwähnung.

Illustriert mit einer Fülle von Bildern, untermauert mit zahlreichen Literaturangaben, ebenso anschaulich wie wissenschaftlich und historisch fundiert, ist die Kulturgeschichte des Kakaos ein Genuss zum Lesen – wie der Kakao selbst.

Stella Glogowski, Pohlheim

Andrea Durry, Thomas Schiffer:
Kakao. Speise der Götter
320 S., 29,95 €
oekom verlag
München 2012
ISBN: 978-3-86581-137-0



Richtig essen in Schwangerschaft und Stillzeit

„Gesund genießen – für einen perfekten Start ins Leben“ – dazu möchte die erfahrene Buchautorin und Journalistin Dagmar von CRAMM werdende und junge Mütter mit ihrem neuen Rezeptbuch animieren. Geteilt in die beiden Abschnitte Schwangerschaft und Stillzeit liefert es jeweils zunächst praxisnahe Tipps für den (Ernährungs-)Alltag sowie Antworten auf wichtige Fragen zu Ernährung und Gesundheit von Mutter und Kind.

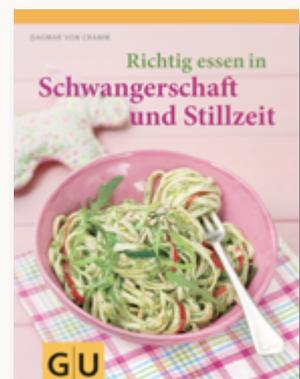
Den Hauptteil bilden in beiden Abschnitten die sehr schön aufgemachten Rezepte für alle Tageszeiten: Tees und Getränke,

Brote und Aufstriche, Suppen, Salate, warme Gerichte und Kuchen. Durchgängig wird dabei auf eine hohe Nährstoffdichte, zum Teil auch auf gesundheitliche Zusatznutzen wie z. B. Verdauungsförderung, Entspannung oder ein hoher Gehalt an wichtigen Mikronährstoffen geachtet. Dies wird jeweils kurz erklärt; zudem werden bei einigen Rezepten Alternativen in der Lebensmittelauswahl gegeben. Eine Besonderheit sind die im Stillzeit-Kapitel aufgeführten Mahlzeiten für Mutter und Kind, bei denen die gleichen Lebensmittel jeweils zu einem Brei fürs Kind und einer normalen Mahlzeit für die Mutter werden.

Das Buch ist wie bei GU üblich optisch sehr ansprechend aufgemacht, die Rezepte sehr appetitanregend. Wichtig zu wissen für die Zielgruppe ist, dass in den ausschließlich vollwertigen Gerichten häufig nicht alltägliche Zutaten wie Carob, Tahin, Quinoa etc. verwendet werden und die Zubereitung vieler Rezepte etwas Zeit braucht.

Fazit: Nichts für „Schnellkocher“ – Freude am Kochen und an vollwertiger Ernährung vorausgesetzt, bietet das Buch viele schöne Anregungen für gesundheitsbewusste Schwangere und Stillende.

Dr. Sabine Schmidt, Pohlheim



Dagmar von Cramm:
Richtig essen in Schwangerschaft und Stillzeit
160 S., broschiert, 16,99 €
Gräfe & Unzer, München 2011
ISBN: 978-3-8338-2265-0

Vorrat halten

In ihrem Ratgeber „Vorrat halten“ erläutert und bewertet die Autorin die wichtigsten Verfahren der Lebensmittelkonservierung aus gesundheitlichen Gesichtspunkten, dem Arbeits- und Kostenaufwand und den Aspekten des Klimaschutzes. Sie vermittelt nicht nur die wissenschaftlichen Grundlagen der

Lebensmittelhaltbarmachung, sondern darüber hinaus in detaillierten Rezepten und leicht verständlich die Möglichkeiten, diese Erkenntnisse im Haushalt umzusetzen. Es werden so gut wie alle Lebensmittel berücksichtigt, nicht nur die tierischen und pflanzlichen Grundprodukte, sondern auch Zubereitungen.

Ein ausführliches Literaturregister, ein Adressverzeichnis und ein Sachregister schließen den Inhalt des Buches weiter auf. Es ist von großem Nutzen für die Ernährungsberatung und kann ohne Vorbehalt empfohlen werden.

Dr. Erich Lück, Bad Soden a. Ts.

Hildegard Rust:
Vorrat halten
320 S., gebunden, mit vielen Farbbildern, 24,90 €
Alois Knürr Verlag,
München 2011
ISBN 978-3-928432-47-4