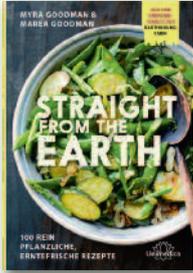


# Buchtipps

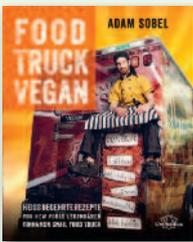


## Straight from the Earth

Myra Goodman/Marea Goodman: Straight from the Earth. 100 rein pflanzliche, erntefrische Rezepte. 248 Seiten, gebunden. Unimedica-Verlag. ISBN: 978-3-944125-68-8. Preis: Fr. 32.50.

100 verführerische rein pflanzliche Rezepte, die auch Nichtveganer verzaubern werden. Myra Goodman und ihre Tochter Marea sind ausgezeichnete Köchinnen und Teil der Gründerfamilie der Earthbound Farm, die sich von einem Feld mit ein paar Himbeerreihen zu einem der grössten Bio-Erzeuger Nordamerikas entwickelt hat. Für ihre Kreationen verwenden sie nur die frischesten Bio-Zutaten und überraschen mit faszinierenden Geschmackskombinationen. Neben Informationen über den biologischen Landbau und Zutaten

wie Nüsse und Samen, Soja und Kokosnüsse berichten die Autorinnen auch über ihre Gründe, sich vegan zu ernähren.



## Food Truck Vegan

Adam Sobel: Food Truck Vegan. Heiss begehrte Rezepte von New Yorks legendärem Cinnamon Snail Food Truck. 272 Seiten, gebunden. Unimedica-Verlag. ISBN: 978-3-944125-65-7. Preis: Fr. 32.50.

Was ist das Geheimnis dieses Food Truck? Er eroberte die Strassen von New York City im Sturm. Bei jedem Wetter stehen Vegetarier, Veganer und Fleischesser geduldig und in schönster Eintracht für die den berühmten, bis obenhin mit zuckerglasiertem Seitan und Ancho-Chili-Aioli gefüllten Sandwiches an. Pfannkuchen mit frischen Feigen, Kamille-Blutorangen-Sirup und Pinienkernmus besitzen offenbar eine ähnliche Anziehungskraft.

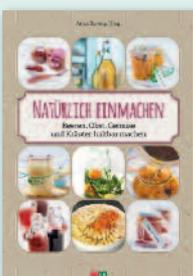
Jetzt liefert Adam Sobel, der sympathische Gründer des Cinnamon Snail Food Trucks, die Rezepte seiner süchtig machenden Spezialitäten als Buch direkt in Ihre Küche aus. Neben vielen superleckeren Snacks finden sich darin auch grössere Mahlzeiten wie Tofu mit Rosmarinkruste, Brot pudding mit Knoblauch und Estragon, würzige Tofustreifen in Bierteig und Tempel-Empanadas. Natürlich verrät Adam Sobel hier auch die Rezepte für seine legendären Donuts und andere köstliche Gebäckteilchen, verfeinert mit Erdnuss-Schokoladen-Guss, Lavendel, schwarzem Tee oder Tamarinde. Und er lässt uns teilhaben am anstrengenden, aber beglückenden Alltag eines Food-Truck-Besitzers, am täglichen Kampf mit lästigen Blechschäden und Strafzetteln. Vor allem aber erfahren wir von seiner bewundernswerten Fähigkeit, sein Essen trotz aller Widrigkeiten auf New Yorks Strassen mit Fantasie, Liebe und einer Prise Weltverbesserung zu würzen.



## F.X. Mayr für zu Hause

Peter Mayr, Michaela Mayr: F.X. Mayr für zu Hause. Das neue Entsäuerungs- und Ernährungsprogramm – Für mehr Energie und Wohlbefinden in Beruf und Alltag. 160 Seiten, Paperback, Klappenbroschur. Südwest-Verlag. ISBN: 978-3-517-09381-9. Preis: Fr. 24.50.

Ihr Wegweiser zu einer gesunden Ernährungsumstellung. Die Lehre der Esskultur nach F. X. Mayr wird in diesem Buch als Basis für einen neuen Ernährungsfahrplan dem Lifestyle der Generation der 25- bis 50-Jährigen angepasst: zuerst Entlastung, Entgiftung, Entsäuerung und danach deutlich spürbare Umstellung des Ernährungs- und Essverhaltens, integriert in den meist sehr turbulenten Alltag der individuellen Zielgruppe. Wie fördere ich meine Fitness, meine Leistung und Gesundheit über die Nahrungszufuhr genussvoll und vor allem mit Leichtigkeit und Spass? Wir zeigen es!

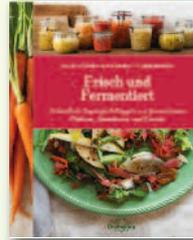


## Natürlich einmachen

Anna Spreng (Hrsg.): Natürlich einmachen. Beeren, Obst, Gemüse und Kräuter haltbar machen. 192 Seiten, Hardcover. ISBN: 978-3-03780-588-6. Preis: Fr. 34.80.

Sirup aus Holunderblüten, Zwetschgen dörren oder Lagergemüse überwintern sind drei von Dutzenden von Rezepten/Anleitungen zum Haltbarmachen von Lebensmitteln. Einsteiger werden rasch vertraut mit den verschiedenen Einmachmethoden, für Leute mit Praxis ist es ein nützliches Nachschlagewerk. Jede Methode wird Step by Step in Wort und Bild erklärt. Natürliches Haltbarmachen erfüllt die Kriterien einer modernen, vitalstoffreichen Ernährung. Neben dem schonenden Umgang mit den Lebensmitteln wird auch

auf jegliche Zusatzstoffe verzichtet. Zweck jeder Konservierung ist es, die natürlichen biochemischen Prozesse zu verlangsamen oder zu verhindern. Das Erhitzen von Lebensmitteln hat immer seinen Preis, so kann ein Vitamin-, Farb- und Aromaverlust nie ganz vermieden werden. Beim Trocknen gehen Vitamine verloren. Trotzdem sind aber an der Pflanze ausgereifte eingemachte Erdbeeren aus einheimischen Kulturen immer noch gehaltvoller und gesünder als frisch eingefrorene Beeren ohne natürlichen Reifeprozess.



## Frisch und Fermentiert

Julie O'Brien/Richard Climenhage: Frisch und Fermentiert. 85 köstliche Superfood-Rezepte mit fermentierten Möhren, Sauerkraut und Kimchi. 232 Seiten, gebunden. Unimedica-Verlag. ISBN: 978-3-944125-66-4. Preis: Fr. 26.90.

Fermentierte Lebensmittel erleben eine Renaissance und sind dank Sauerkraut und Kimchi, dem koreanischen Nationalgericht aus milchsaurem Kohl, in der Street-Food-Bewegung hochaktuell. Völlig zu Recht, denn fermentiertes Gemüse enthält probiotische Bakterien, eine Menge Vitamin C und andere gesunde Enzyme, die das Immunsystem stärken. Ausserdem ist es köstlich!

Zwar weiss heute kaum noch jemand, wie man Sauerkraut und Co. selbst herstellen kann, doch dank Julie O'Brien und Richard Climenhage muss das nicht länger so bleiben. Die beiden Experten geben eine kinderleichte Einführung in die Welt fermentierter Lebensmittel. Eine Schüssel, ein scharfes Messer sowie ein paar Einmachgläser – und schon kann es losgehen.

Die Reise beginnt mit dem Klassiker schlechthin: dem Sauerkraut. Natürlich dürfen die absoluten Lieblingsgrundrezepte von O'Brien und Climenhage für verschiedene Sauerkrautsorten, Kimchi und für die berühmten Yin-Yang-Möhren nicht fehlen, die den Autoren den renommierten Good-Food-Award einbrachten.

Die über 80 leckeren Rezepte reichen vom Sauerkraut-Smoothie, Kimchi-Kick-Start-Frühstück, Firefly-Kimcheese und rustikalen Grillkäse über Super-Sauerkraut-Burger, Sauerkraut-Sushi bis zum Möhrenkuchen mit Frischkäse-Frosting. Wenn sich die frisch-sauren Lebensmittel einen Platz in Ihrem Alltag erobert haben, sind sie nicht mehr wegzudenken. An die Gläser, fertig, los!



## GrillChef on fire

GrillChef on fire. Das Einmaleins für den Holzkohlegrill. 216 Seiten, Klappenbroschur, 70 Foodbilder. Fona-Verlag. ISBN: 978-3-03780-581-7. Preis: Fr. 24.80.

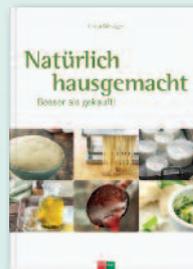
Feuer und Glut faszinieren Jung und Alt. Natürlich fehlt der Holzkohle das Urtimele, dafür hat man mehr Möglichkeiten. Temperatur und Grilledauer können über die Holzkohlenmenge individuell gesteuert werden. Nichts wird mehr verkohlen. Gigot und Steak sind auf den Punkt gegart und haben eine köstliche Kruste. Auch Fisch, Gemüse, Früchte usw. gehören zum Grillvergnügen.



## Meine Genussküche

Erica Bänziger: Meine Genussküche. 224 Seiten, Hardcover, 110 Foodbilder, 60 Reportagebilder. Fona-Verlag. ISBN: 978-3-03780-576-3. Preis: Fr. 39.90.

Erica Bänziger: 20 Jahre Kochbuchautorin. Ihre Rezepte sind unverwechselbar. Und sie ist während all der Jahre ihrer Kochphilosophie treu geblieben, die Naturköchin der ersten Stunde. Einen Platz in ihrer Küche hatten schon immer die Lebensmittel verdient, die in der modernen Ernährung durch den Raster gefallen sind. Kürbis, Kastanie, Baumnuss, Mais, Blüten, Wildkräuter ... hätten ohne ihre Rezepte nicht wieder so an Popularität gewonnen. Vor allem versteht es die Autorin meisterlich, die wertvollen, genussvollen Lebensmittel in eine einfache Alltagsküche einzubinden und so ein breites Publikum zu erreichen. Genuss, Gesundheit und Natur sind in ihren Rezepten stets im Einklang – egal in welcher Jahreszeit.



## Natürlich hausgemacht

Erica Bänziger: Natürlich hausgemacht – Besser als gekauft! 288 Seiten, Hardcover, 225 Foodbilder. Fona Verlag. ISBN: 978-3-03780-487-2. Preis: Fr. 39.90.

In Zeiten der Nachhaltigkeit und eines neuen Bewusstseins für natürlich-traditionelle Speisen wird «Hausgemacht» zum lustvollen Trend. Nicht mehr aus Notwendigkeit, sondern aus purer Freude werden Basics in der eigenen Küche hergestellt. Einfach und schnell, ganz nach eigenem Geschmack – und ohne Zusatz- und Aromastoffe.

Hausgemachte Produkte haben nur Vorteile. Aus garantiert frischen und naturbelassenen Lebensmitteln entstehen Produkte, die uns an unsere Kindheit erinnern oder an die Reisen in ferne Länder. Authentischer Geschmack bleibt bei der industriellen Verarbeitung

oft auf der Strecke. Von A bis Z frisch zubereitet jedoch ist voller Genuss garantiert. Als überzeugte Anhängerin einer einfachen, frischen Küche hat sich Erica Bänziger auf die Suche nach jenen Gerichten gemacht, von denen wir glauben, dass sie nur von Spezialisten hergestellt und im Supermarkt gekauft werden können – ein knuspriger Wäheinteig zum Beispiel, ein gut gewürzter Kräuterrisotto, eine zart schmelzende Stracciatella-Eiscreme, eine unvergleichliche Thai-Curry-Paste oder eine richtige Béchamelsauce. Die Zubereitung ist denkbar einfach – wo nötig mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Küchenneulinge, das Resultat begeistert.