



# Evangelisches Literaturportal e.V.

Verband für Büchereiarbeit und Leseförderung

Start

Über Eliport

## Unsere Publikationen

Der Evangelische  
Buchberater

Themenhefte

Literatur-Arbeitshilfen

### Archiv Newsletter

- Bücherei
- **Gemeinde**
- Hörbuch
- Kita

Archiv Rezension des  
Monats

Archiv Besondere  
Themen

Literaturgottesdienste

Unsere Themen

Geflüchtete willkommen

## Unsere Newsletter

- Bücherei-Newsletter
- Hörbuch-Newsletter
- Gemeinde-Newsletter
- Kita-Newsletter

Kontakt | Impressum

Websitesuche



## Literaturliste "Ernährung"



**1 Topf und fertig!** Schnell, einfach, köstlich. Stéphanie Reynaud. Fotos von Marie Pierre Morel. Dt. von Kirsten Gleinig. München: Dorling Kindersley 2017. 304 S. : überw. Ill. ; 26 cm. Aus d. Franz. ISBN 978-3-8310-3360-7, geb.: 24,95 €

*Umfangreiches Kochbuch für einfache Rezepte aus einem Topf.*

Dieses große und schwere Kochbuch besticht durch seine Optik und Aufmachung. Die Idee des minimalistischen Themas „1 Topf und fertig“ findet sich in der Buchstruktur wieder. Hinter dem orange leuchtenden Umschlag findet sich auf über 300 Seiten eine gut gegliederte Rezeptsammlung. Durchgängig werden links

die klar arrangierten Rezepte mit kurzer Anleitung dargestellt, rechts findet sich ein ganzseitiges Bild. Vorspeisen und Desserts, Fischgerichte, Vegetarisches, aber auch Käse- und Eier-Rezepte sind zu finden, wobei der größte Teil verschiedenen Fleischgerichten gewidmet wird. Oft wird auch das gleiche Gericht in verschiedenen Variationen dargeboten. Alle Rezepte sind ohne großen Aufwand zu kochen: Mit wenig Zeit und ein paar Handgriffen hat man im Handumdrehen einen Braten oder Eintopf vorbereitet und lässt den Rest den Ofen oder Herd übernehmen. Das Beste daran: Man hat wenig Abwasch und es schmeckt.

Für alle Köche, die Lust auf gute, einfach zuzubereitende und meist deftige Kost haben, aber wenig Zeit für den Abwasch aufbringen möchten.

*Signatur:* Ra 2

*Schlagworte:* Kochen | Schnelle Küche

*Bewertung:* ++

*Rez.:* Rebecca Noppmann



**Bihlmaier, Susanne: Tomatenrot + Drachengrün.** Das Beste aus Ost und West - antikrebs-aktiv und abwehrstark. 5. Aufl. Weil der Stadt: Hädecke 2016. 286 S. : Ill. ; 21 cm. ISBN 978-3-7750-0630-9, kt.: 24,00 €

*Westliche Ernährung ist eine häufige Krebsursache. Aktuelle Wissenschaftsinfos, Experteninterviews und schmackhafte Alternativen!*

Ein Genuss- und Rezeptbuch mit einer enormen Fülle an auf wissenschaftlicher Basis begründeten Ernährungstipps. Eingebettet in Erläuterungen zu gesundem Genuss gibt die naturärztliche Autorin schmackhafte abwechslungsreiche

Rezepte. Kompetente Alternativen, die sich positiv vom aktuellen Überangebot

pseudowissenschaftlicher Angebote abheben. Die protektive Wirkung von Gemüse, Früchten und Kräutern wird detailliert präsentiert mit jeweiligem Expertenkommentar. Dazu: ein umfangreiches Stichwortverzeichnis, viele Quellenhinweise mit aktuellen Internetadressen, weiterführende Literaturtipps und Suchbegriffe für verwandte Themen. Die informationsreichen Fakten sind sehr ausführlich und graphisch in auffällig gelungener Darstellung beigefügt. Der 286 Seiten starke Band enthält keine Ernährungsdogmen, erschließt dem Leser aber sanft die enorm schmackhaften Vorteile einer eher vegetarischen Ernährung, ohne den gelegentlichen Fleischgenuss zu verurteilen.

Man wünscht dem Buch ein großes Leseecho. Sinnvolle Empfehlungen für ein gesünderes und längeres Leben durch Nutzung der Kräfte der Ernährung.

*Signatur:* Ra 2

*Schlagworte:* Ernährung | Gesundheit | Rezepte

*Bewertung:* +++

*Rez.:* Rudolf Venus



**Die grüne Küche für jeden Tag.** Schnell, gesund & vegetarisch. David Frenkiel u. Luise Vindahl. Fotos von David Frenkiel. Dt. von Gundula Müller-Wallraff. München: Knesebeck 2017. 251 S. : überw. Ill. ; 26 cm. Aus d. Engl. ISBN 978-3-95728-040-4, geb.: 34,95 €

*100 vegetarische Rezepte für Salate, Suppen, sättigende Hauptgerichte, Desserts und gesunde Zwischensnacks.*

In ihrem vierten Kochbuch präsentiert das bekannte Foodblogger-Paar alltagstaugliche, vegetarische Rezepte, die Lust auf gesunde Ernährung machen und relativ schnell umzusetzen sind. Das Außergewöhnliche ist, dass nicht nur streng nach Rezept gekocht werden muss, sondern dass die Autoren betonen, dass ein gewisses Maß an Improvisation erwünscht ist und nebenbei noch jede Menge Einblicke in ihr Familienleben mit zwei bzw. bald drei Kindern gewähren, wenn sie etwa darüber berichten, was das Rezept für die Familie bedeutet, wo es herkommt oder in welchem Zusammenhang es zubereitet wird. Für denjenigen, der ein klassisches Kochbuch erwartet, das mit Zutatenlisten und knappen Schritt-für-Schritt-Anleitungen auskommt, mag die Gestaltung der einzelnen Seiten etwas unübersichtlich wirken, wer aber nebenbei noch Einblicke in das Familienleben einer jungen, sympathischen Familie bekommen möchte, für den ist dieser Band genau richtig, zumal die Fotos äußerst ansprechend und modern gestaltet sind.

Insbesondere für junge Familien mit Interesse an bewusster, gesunder Ernährung zu empfehlen.

*Signatur:* Ju 2

*Schlagworte:* Kochen | Vegetarisch | Familie | Ernährung

*Bewertung:* ++

*Rez.:* Claudia Birk-Gehrke



**Hardeman, Tami: Volle Power Hülsenfrüchte.** Grüne Proteine satt. Fotos von Helene Dujardin. Dt. von Annerose Sieck. München: Dorling Kindersley 2017. 254 S. : Ill. ; 24 cm. Aus d. Engl. ISBN 978-3-8310-3416-1, geb.: 19,95 €

*Hülsenfrüchte können mehr als Linsensuppe und Chili con Carne.*

Hülsenfrüchte sind hervorragende Eiweißlieferanten und daher Ideal für die Ernährung von Veganern und Vegetariern. Im vorliegenden Buch zeigt die Autorin, wie vielseitig man Linse, Bohne, Erbse und co. einsetzen kann. In einer kurzen Einführung werden die verschiedenen Arten, ihre Nährwerte, Zubereitung und Aufzucht vorgestellt. Dann geht es los mit Rezepten für Frühstück und Brotaufstriche. Gefolgt von Suppen & Eintöpfen, Salaten & Beilagen, Burgern, Schmorgerichten und Aufläufen. Überraschenderweise gibt es am Ende sogar Rezepte für leckere Desserts und Kuchen. Dort finden sich z. B. saftige Brownies aus schwarzen

Bohnen. Nachgekocht wurde ein Kichererbsen Tikka-Masala, sehr lecker und in der Zubereitung absolut unkompliziert. Leider werden nicht alle Rezepte mit Fotos unterstützt, teilweise werden auch recht exotische Zutaten eingesetzt, die vermutlich nicht in jedem Supermarkt erhältlich sind. Die Rezepte sind durchweg vegetarisch, es werden aber fleischhaltige Varianten vorgeschlagen.

Daher sehr gut geeignet für die alle, die sich fleischlos ernähren. Sehr gerne für die Kochbuchabteilung empfohlen.

*Signatur:* Ra 2

*Schlagworte:* Kochen | Hülsenfrüchte | Vegetarisch

*Bewertung:* ++

*Rez.:* Maike Linne



**Hintner, Herbert & Terra Insitute: Kochen kann verändern.**

Besser kochen - nachhaltig einkaufen. Mit Fotos von Frieder Blickle. Wien: Folio 2017. 200 S. : III. ; 25 cm. ISBN 978-3-85256-731-0, geb.: 25,00 €

*Ein Kochbuch für nachhaltige Ernährung. Bewußtes, umweltverträgliches Leben und Kochen inclusive hochwertiger Rezepte.*

Sternekoch (!) Hubert Hintner gelingt es erfolgreich, mit der Lektüre zu neuem Kauf-, Konsum- und Kochverhalten aufzurufen. Diese Besinnung zum Thema Nachhaltigkeit wird durch viele faktenreiche Tipps mit Quellenangaben bereichert.

Der Spaß am Kochen und Genießen kann trotzdem einiges beeinflussen: die fragwürdigen Beziehungen heutiger Produktionsketten der globalen Gesellschaft und ihre Auswirkungen auf häufig fehlende soziale Gerechtigkeit und faire Preise (z.B. Kosten-Unterschiede Bio- zu Industrie-Huhn). Ökoeffektivität und Kreislaufwirtschaft werden z.B. mit Hinweis auf Weiterverwertung der Zitrusfrucht-Schalen beleuchtet, ergänzt durch Aufklärung über notwendiges Wissen zu Herkunft, Regionalität und Saisonalität. Dazu kommt Themenaufklärung über Vielfalt und Diversität, Gesundheit, Klimaschutz und Ressourcenverbrauch. Im Text erscheinen zahlreiche, nicht exklusiv teuer, aber trotzdem hochwertige Kochrezepte. Man spürt das authentische Engagement über den Kochtopfand hinaus.

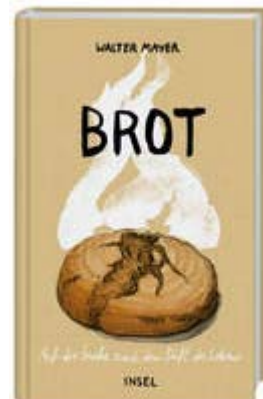
Ein wertvolles Rezeptbuch mit ausführlichen Erläuterungen und Umsetzungs-Tipps zum Thema Nachhaltigkeit, Umwelt und gesunde, schmackhafte Ernährung ohne übertriebene Anschauungen.

*Signatur:* Ra 2

*Schlagworte:* Kochen | Nachhaltigkeit

*Bewertung:* +++

*Rez.:* Rudolf Venus



**Mayer, Walter: Brot.** Auf der Suche nach dem Duft des Lebens. Dt. von Alexandra Klobouk. Berlin: Insel 2017. 271 S. : III. ; 22 cm. ISBN 978-3-458-17725-8, geb.: 22,00 €

*Die Bedeutung des Brotes für die Menschheit in Vergangenheit und Gegenwart.*

Der Duft frischen Brotes nach langer Erkrankung mit Verlust des Geruchssinns wird zum Urerlebnis. Der Österreicher Mayer, Journalist, Enkel eines invaliden Bäckers, führte Interviews. Er begab sich auf die Suche durch Europa und Nordafrika zu Großbetrieben, Kleinstbäckern, Individualisten und Spezialisten. Es geht von Lübeck bis nach Marokko, wo der Autor im Wechsel mit Berlin-Kreuzberg lebt. Wir erfahren z.B. von Aussteigern auf der Alm und einer Müllerin in einer 600-jährigen Mühle oder von der langwierigen, knetintensiven Zubereitung des Sauerteigs.

Kapitel mit Sachinformationen (z.B. "Kunst, Religion und Weltgeschichte aus der Perspektive des Backofens") sind farblich hervorgehoben. Witzige Zeichnungen und

einige Rezepte lockern den Text auf. Eine anregende engagierte journalistische Arbeit zu einem Thema, das auch Christen besonders bewegt.

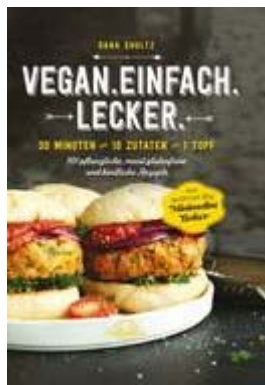
Besonders auch für Gruppen von am Thema "Brot" Interessierten geeignet (über 350 mal kommt das Wort "Brot" in der Bibel vor).

*Signatur:* Ra 2

*Schlagworte:* Bäckerhandwerk | Kulturgeschichte

*Bewertung:* ++

*Rez.:* Uta Behnen



**Shultz, Dana: Vegan. Einfach. Lecker.** 30 Minuten - 10 Zutaten - 1 Topf. 101 pflanzliche, meist glutenfreie und köstliche Rezepte. Fotos von der Autorin. Dt. von Telse Wokersien. Kandern: Unimedica 2017. 296 S. : überw. III. ; 25 cm. Aus d. Engl. ISBN 978-3-946566-65-6, geb.: 29,80 €

*101 leckere und vegane Rezepte, die in 30 Minuten auf dem Tisch stehen.*

Einfache, schmackhafte und unkomplizierte Rezepte, die auch noch vegan sind? Dass dies sich überhaupt nicht ausschließt, beweisen Dana und John Shultz in ihrem ersten Kochbuch. Die beiden betreiben seit 2012 einen sehr erfolgreichen Online-Blog und begeistern damit viele Kochfans.

In ihrem Buch stellen sie 101 vegane und größtenteils glutenfreie Rezepte vor. In einfachen, verständlich erklärten Schritten stellen sie zu Beginn Grundrezepte vor, die im Laufe des Buches immer wieder auftauchen. Markiert sind alle Rezepte mit Angaben zu Zeit, Aufwand, Anzahl der Zutaten und ob sie glutenfrei sind. Dabei bedienen sie die ganze kulinarische Bandbreite von Thaifood über Hausmannskost hin zu feinem Gebäck, Desserts und abwechslungsreichen Frühstücksideen. Beim Blättern und Schmökern vergisst man ganz leicht, dass in allen Rezepten auf tierische Produkte verzichtet wird. Das Beste ist aber, dass man viele Zutaten bestimmt schon Zuhause hat oder ohne Aufwand im Supermarkt bekommen kann.

Eine Rezeptesammlung für alle, die neugierig auf einfache, vegane Rezepte sind oder ihren Speiseplan mit neuen Anregungen bereichern wollen.

*Signatur:* Ra 2

*Schlagworte:* Kochen | Vegan

*Bewertung:* +++

*Rez.:* Susanne Hartmaier



**Zunner, Marianne: Schnelle Küche.** Rezepte für jeden Tag, fertig in 10-30 Minuten. München: Zabert Sandmann 2017. 151 S. : überw. III. ; 25 cm. ISBN 978-3-89883-664-7, geb.: 9,99 €

*Ein Kochbuch für eilige Köche: rund 70 Rezepte für 10, 20 oder 30 Minuten Zubereitungszeit.*

Das Kochbuch „Schnelle Küche – fertig in 10-20-30 Minuten“ hält, was es verspricht: die Rezepte sind innerhalb der angegebenen Zeit gut zuzubereiten. Die Gerichte sind auch für den Kochanfänger einfach nachzumachen, dabei jedoch keineswegs langweilig, die Anweisungen leicht verständlich und klar. Auch der Aufwand für den Einkauf beschränkt sich auf ein

Minimum, da die Zutaten sich in jedem Supermarkt finden. Es werden Vorspeisen, Snacks, Hauptgerichte und Desserts vorgeschlagen; geordnet sind diese nach der Zubereitungszeit in drei Kapiteln. Daneben werden, zwischen die Rezepte eingeschoben, nützliche Tipps u.a. für Organisation, Aufbewahrung oder Hinweise für die Zubereitung in der Pfanne präsentiert. Am Ende des Buches findet sich ein Register mit allen Rezepten in alphabetischer Reihenfolge und nach Zutaten geordnet, sodass bestimmte Gerichte schnell gefunden werden können.

Hervorzuheben sind die gute Papierqualität und die ansprechende Präsentation der Rezepte: zu jedem Gericht findet sich mindestens eine Abbildung des fertig zubereiteten

Mahls, einige sind sogar mit Schritt-für-Schritt-Fotos versehen.

Für alle Gemeindebüchereien mit Kochbuchabteilung geeignet.

*Signatur:* Ra 2

*Schlagworte:* Kochen | schnelle Küche

*Bewertung:* +++

*Rez.:* Monika Betz



**Juul, Jesper: Essen kommen.** Familientisch - Familienglück. Dt. von Dagmar Mißfeldt. Weinheim: Beltz 2017. 240 S. : Ill. ; 22 cm. Aus d. Dän. ISBN 978-3-407-86478-9, geb.: 19,95 €

*Gemeinsame Mahlzeiten und eine entspannte Esskultur als Stimmungsbarometer eines gelungenen Familienlebens.*

Der Familientherapeut Jesper Juul vermittelt dem Leser in seinem neu aufgelegten Buch die zentrale Rolle einer guten Esskultur für das gesamte Familienleben. Er greift Themen auf, die wohl jedem, der Familie lebt, bekannt sind und verknüpft Familienkonflikte rund um das Thema Essen mit Erklärungsangeboten aus seiner familientherapeutischen Praxis.

Konflikte am Familientisch sind für Juul ein Stimmungsbarometer der Befindlichkeit der einzelnen Familienmitglieder. Ob Teenager am Tisch, die Unlust Gemüse zu essen, dicke Kinder, zu dünne Kinder, Kinder, die jeden Tag Spaghetti essen wollen: Juul sieht den Esstisch als Lebensschule und gibt wertvolle Tipps, die den Umgang mit alltäglichen Essensgewohnheiten erleichtern können und damit sicherlich zur Reduzierung von Familienstress führen werden. Vollwertige Rezeptideen der skandinavischen Kita-Köchin Karolina Sparring und wunderschöne Fotografien runden das sehr ansprechend aufgemachte Buch ab.

Sehr zu empfehlen für alle Büchereien, für Büchertische in Kitas und für Eltern, die sich familientherapeutischen Ideen auf alltagstaugliche Weise nähern wollen.

*Signatur:* Pc 2 | Fc

*Schlagworte:* Familie | gesunde Ernährung | Familienkonflikte

*Bewertung:* +++

*Rez.:* Christine Helming