



## Der Green for Life Bücher-Check

In unserer Rubrik „Auslese“ stellen wir Ihnen regelmäßig Bücher vor, die in der Redaktion auf reges Interesse

gestoßen oder gerade besonders aktuell sind. Wir schauen rein und berichten!

### Love & Peace in der Küche Hippie-Kultur, Hippie-Rezepte

Die Mittelmeerinsel Ibiza ist bekannt für ihre vielen Hippie-Aussteiger, die sich seit Jahrzehnten dort angesiedelt haben. Die Idee von einer besseren Welt wird hier immer noch jeden Tag ausprobiert und exerziert.

Autorin Elke Clörs zeigt die Baleareninsel, wie sie nur Insider kennen. Sie porträtiert Menschen, Orte, Domicile und präsentiert über 70 leckere Gerichte, die die Porträtierten beisteuern. Die Rezepte sind eher einfach gehalten. Von Rohkost über vegane, vegetarische und Fleischgerichte ist alles dabei. Die Motto ist hier: Einfachheit, Unbeschwertheit, Freude und Genuss.

Die Porträts vermitteln einen schönen Einblick in die alternative Gesellschaft Ibizas. Man spürt sofort: Das ist authentisch. Der Leser erfährt interessante Details über das kulturelle Leben auf der

schönen Mittelmeerinsel, wobei teilweise auch prominentere Bewohner zu Wort kommen.

Das Buch ist üppig tropisch-bunt bebildert und liebevoll gestaltet. Die Fotos sind stimmungsvoll und lassen den Leser am Leben auf Ibiza teilhaben. Großartig ist es der Autorin gelungen, die Verbindung von Architektur, Wohnen und kulinarischen Genüssen in Bilder umzusetzen. Das Ganze wirkt auf alle Sinne und kommt sehr persönlich rüber.

Elke Clörs  
**Happy Hippie Cooking –  
Ibiza**

208 Seiten, € 19,99  
ISBN 978-3-95814-025-7

systemed Verlag





## Wie schlimm ist Zucker?

### Ein außergewöhnliches Experiment

Damon Gameau möchte es genau wissen und entschließt sich zu einem Experiment: Er stellt seine Ernährung für 60 Tage um und nimmt dem durchschnittlichen Konsum eines Australiers entsprechend täglich 40 Teelöffel Zucker zu sich – nur in Form von „verstecktem“ Zucker wie er z.B. in Müslis und Säften vorkommt. Softdrinks, Eis, Gebäck oder Schokolade sind nicht erlaubt. Außerdem isst er vorrangig fettarme Lebensmittel.

Das Ergebnis ist schockierend: Er nimmt 9 Kilo zu und die Diagnose des Arztes lautet Fettleber im Frühstadium und Diabetes. Gameau entdeckt, wie viel Zucker in fettarmen Fertigprodukten und Snacks für Kinder steckt und er beschreibt die Tricks der Nahrungsmittelbranche sowie den Einfluss der weltweiten Zucker-Allianz.

Das Buch zeigt, dass Zucker schnell zu einer Droge werden kann, die unseren Körper und unser Gehirn zerstört. Für Gameau ist Zucker auch die Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da überflüssiger Zucker zu Fett umgewandelt wird und die entstanden Triglyceride sich in den Arterien als Beläge ablagern können.

Der Schauspieler und Verfechter einer gesunden Ernährung stellt als Kontrast über 40 Rezepte vor. Obst ist darin kaum vertreten, da wir ihm zufolge zu viel Fruktose zu uns nehmen, die nicht mehr im Blutkreislauf landet, sondern die Leber verfettet. Auch Kohlenhydrate und Milchprodukte verwendet Gameau nur in Maßen. Dafür kommt Fett in Form von Kokosöl, Butter und Olivenöl in großzügigen Mengen vor. Viel Gemüse, Nüsse, Fleisch, Fisch und Eier stehen bei den Rezepten im Vordergrund.

Damon Gameau  
**Voll verzuckert –  
 That Sugar Book**  
 240 Seiten, € 16,99  
 ISBN 978-3-83385-176-6

Gräfe & Unzer Verlag



## Vegan gesund

### Raffinierte Rohkost-Rezepte

Vegan und rohköstlich – so sieht Kristin Knufmanns Speiseplan aus. Neben frischem Obst und Gemüse kommen allerlei Superfoods wie Cranberrys, Maca, Chia oder Wakamealgen zum Einsatz. Die Autorin wurde in den USA vom veganen Rohkostfieber angesteckt. Um auch hierzulande die große Vielfalt an Superfoods und Rohkost-Produkten anzubieten, gründete sie einen online-Shop, der so ziemlich alles an Superfoods bietet, was man sich wünschen kann. Das ist nun schon einige Jahre her. Inzwischen ist Knufmann ein Profi geworden, was veganes und rohköstliches „Kochen“ angeht – und das tut sie mit viel Leidenschaft und Liebe zum Detail.

Ob als Einstieg in die RAW-Küche oder als Quelle für ausgefallene Köstlichkeiten, ihr Buch „RAW!“ bietet eine reiche Quelle an Rezepten. Vom Frühstück über Smoothies, Snacks, Suppen, Hauptgerichte bis hin zu Torten und Desserts ist alles dabei. Daneben gibt die Autorin Tipps für rohköstliche Grundlagen wie z.B. Naturjoghurt, Nussmilch, „Käse“ auf Nussbasis, Chia-Gel u.a. und beantwortet am Ende FAQs zu Rohkost und veganer Ernährung.

Die Rezepte sind teilweise recht anspruchsvoll, so dass hier auch Gourmets auf der Suche nach neuen Ideen fündig werden. Viele der Gerichte benötigen eine längere Dörrzeit und den Einsatz eines guten Standmixers. Es sind allesamt Kreationen, die verdeutlichen, dass hier jemand mit langjähriger Erfahrung am Werk ist. Wer Inspiration für ausgefallene Smoothie-, Rohkost und vegane Rezepte sucht, wird hier sicherlich fündig. Die liebevolle, farbenfrohe Gestaltung ist dabei ein echtes Eye-Candy.

Kirstin Knufmann  
**Raw!  
 Meine raffinierte  
 Rohkost-Küche**  
 192 Seiten, € 24,99  
 ISBN 978-3-86244-591-2

Christian Verlag

