

Gemüse, Kaffeesud, Fischschuppen, aber auch im Kühlschrank oder in der Speisekammer gefundene Reste, die nicht mehr für ein ganzes Gericht reichen.

Vorsicht: Es handelt sich hier nicht um moralinsaures Arme-Leute-Essen. Die Rezepte beschreiben sehr differenzierte Gerichte, in die eben Dinge, die wir sonst wegwerfen, eingearbeitet werden. Für die meisten Gerichte müssen gar noch Zutaten dazugekauft werden, die oft in einem normalen Haushalt nicht vorzufinden sind (das ist vielleicht ein kleiner Nachteil dieses Buches: der Autor geht manchmal zu sehr vom Vorrat einer Gastronomie aus). Aber vielleicht ist dies nicht so schlimm, denn es handelt sich ja um einen Aufbruch zu neuen Denkformen in der Küche: Küche ohne „Abfall“.

Jedes hier beschriebene Gericht ist mit zumindest einem wunderbaren Foto dargestellt (Nomen est Omen: der Fotograf heißt Michael Gries), eindeutig österreichische Begriffe werden in einem Abschnitt „Begriffserklärungen“ übersetzt.

Fazit

Ein wichtiges, ökologisch korrektes (in diesem Zusammenhang interessant: www.foodtank.org) und genussvoll zu lesendes Kochbuch. Was nicht Thema ist: Ob alle Gerichte und ihre Zutaten den Anspruch als „gesundes Essen“ erfüllen.



Roswitha Fehrer

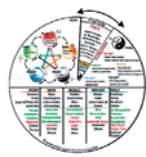
Lehrtafel Zuordnung der Nahrungsmittel nach den Fünf Elementen

Bacopa Verlag,
 Schiedlberg Austria/Wien, 2012,
 Plakat, vierfarbig, ca. 35 x 65 cm,
 200 g Kunstdruckpapier,
 ISBN: 978-3-902735-17-1, € 8,80

Hierbei handelt es sich um eine weitere Variation der bereits zahlreich verfügbaren Nahrungsmittelplakate zum Aufhängen in der Küche, um beim Kochen einen Überblick über die Zuordnung von Speisen zu bekommen. Gemäß den fünf Wandlungsphasen werden in diesem Plakat die fünf Temperaturqualitäten (heiß, warm, neutral, kühl/erfrischend, kalt) neu benannt (gegen Yang-Leere, gegen Yang-Mangel, gegen Energie-Verlust, Quelle für Säfte und Blut, gegen Yang-Fülle). Die Temperaturspalten sind farblich unterschiedlich hinterlegt. Die aufgeführten Nahrungsmittel werden in bekannte Lebensmittelgruppen eingeteilt. Eine schnelle Suche nach alphabetischer Auflistung ist nicht möglich. Ebenso fehlt eine Charakterisierung der aufgelisteten Lebensmittel nach ihrer Geschmackswirkung. Die Schriftform und Schriftgröße sind noch gut lesbar.

Fazit

Diese Lehrtafel wird als handliches Plakat für einen schnellen Überblick in der Küche beim Kochen empfohlen. Für diesen Zweck wäre aber eine alphabetische Darstellung hilfreicher gewesen. Zahlreiche Nahrungsmittelzuordnungen sind wegen fehlender Quellenangaben nicht immer nachvollziehbar. Für ernährungstherapeutische Zwecke wären Geschmackszuordnungen in den Tabellen sinnvoll und notwendig.



Nicola Keller

TCM-Grundlagen, Drehscheibe

Bacopa Verlag,
 Schiedlberg Austria/Wien 2012,
 ISBN: 9783902735249, € 8,80

Es handelt sich um eine Drehscheibe mit 16 cm Durchmesser, die auf der Vorderseite einen Überblick über die fünf Wandlungsphasen mit ihren zugehörigen Jahreszeiten, klimatischen Einflüssen, Lebensalter, Emotionen, Sinneswahrnehmungen und Körperstrukturen zeigt. Ebenfalls auf der Vorderseite werden die fünf Geschmacksrichtungen und ihre Wirkungen aufgelistet. Die Wirkungen der Nahrungsmittel nach Thermik finden sich als Tabelle hingegen auf der Rückseite. Durch Drehen der Scheibe werden im Sichtfensterausschnitt die einzelnen *Zang-Fu*-Organe mit ihren Aufgaben sowie Zuordnungen in die Organuhr dargestellt. Die Schrift ist insgesamt gut lesbar. Durch die farbliche Gestaltung gelingt eine schnelle Zuordnung zu den jeweiligen Wandlungsphasen.

Fazit

Eine handliche und optisch ansprechende Kurzübersicht zu den fünf Wandlungsphasen, die dem Leser aber sicher nicht die TCM-Grundlagen vermitteln kann. Der Inhalt der Drehscheibe wird normalerweise auf ein oder zwei Skriptseiten von Ausbildungsunterlagen dargestellt. Trotz Mehrfarbdruck erscheint der Preis recht hoch. Auffällig ist die durchgehend fehlerhafte Schreibweise von *Zhang* statt *Zang*.



Christophe Wiart

Medicinal Plants of China, Korea, and Japan. Bioresources for Tomorrow's Drugs and Cosmetics.

CRC Press, 2012, 432 S., ca. € 110

Inhalt

Das Buch beschreibt 200 Pflanzenarten, die nach ihrer botanischen Einteilung angeordnet sind. Zu jeder Pflanze sind aufgeführt: Erstbeschreiber, Synonyme, Name in den entsprechenden asiatischen Sprachen, Vorkommen, ausführliche botanische Beschreibung, medizinische Verwendung, wesentliche Inhaltsstoffe und pharmakologische Eigenschaften mit den zugehörigen Literaturhinweisen. Ferner gibt es jeweils eine einfache, das Charakteristische hervorhebende Zeichnung, die Darstellung wichtiger chemischer Strukturformeln, einige Schwarz-Weiß-Fotos und wenige Farbfotos.

Den einzelnen Speziesvorstellungen vorangestellt sind allgemeine Bemerkungen zu den übergeordneten Pflanzenfamilien. Inhaltsverzeichnisse finden sich zu den chemischen Strukturformeln, den (nach Sprachen geordneten) gewöhnlichen und