

Tomatenrot und Drachengrün

Das Beste aus Ost und West – antikrebs-aktiv und abwehrstark

Sabine Bihlmaier
Hädecke Verlag (2014)
3. Auflage

288 Seiten
ISBN 978-3-7750-0630-9
Preis: 19,90 Euro



Tomatenrot und Drachengrün

Das Beste aus Ost und West – antikrebs-aktiv und abwehrstark

Krebs vorbeugen und Gesundheit stärken – mit Lebensmitteln? Warum und wie das schmackhaft möglich ist, zeigt die Ärztin für Naturheilverfahren und Traditionelle Chinesische Medizin Dr. med. Sabine Bihlmaier.

Das peppig geschriebene, optisch ansprechend gestaltete Koch- und Gesundheitsbuch präsentiert einen Mix aus Experteninterviews, über 100 Rezepten und Umsetzungstipps in die Praxis. Prominente wie Professor (em.) Dr. Claus Leitzmann, Pilzexperte Jan Lelley und Wissenschaftsjournalist Dr. Hans-Ulrich Grimm erklären in kurzen Interviews, welche krebsschützende Wirkung bestimmte Lebensmittel und Ernährungsweisen haben können.

New British Porridge, warmer Brokolisalat mit Nüssen, Mohn-Cranberry-Creme oder Latte macchiato mit Sojamilch: Das sind Beispiele, wie sich Zutaten, die reich an sekundären Pflanzenstoffen sind, mit bekömmlichen Zubereitungsweisen und aromatischen Gewürzen kombinieren lassen. Der Leser erfährt, wie er wärmende und kühlende Eigenschaften der Lebensmittel und die Wirkung der Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter, salzig und scharf nach Chinesischer Medizin nutzen kann.

Das Buch richtet sich an Menschen, die Krebs, Rheuma oder Arteriosklerose mithilfe hochwertiger Lebensmittel vorbeugen oder ergänzend behandeln möchten. Der Schwerpunkt liegt auf kurzen Informationen und einfachen Rezepten, um Betroffenen einen schnellen Einstieg in die praktische Anwendung zu bieten. Aber auch Einsteiger in eine gesundheitsförderliche Ernährung sind hier gut aufgehoben. Wer mehr wissen will, findet Hinweise zu Quellen und weiterführender Literatur.

„Tomatenrot und Drachengrün“ ist eines der wenigen Bücher, die eine Brücke zwischen der naturwissenschaftlich basierten Ernährungswissenschaft und der traditionellen chinesischen Ernährungslehre schlagen. Es vermittelt die Botschaft, wie wirksam Ernährung – im Positiven wie im Negativen – sein kann, alltagstauglich, optisch ansprechend und durchaus mal provozierend.

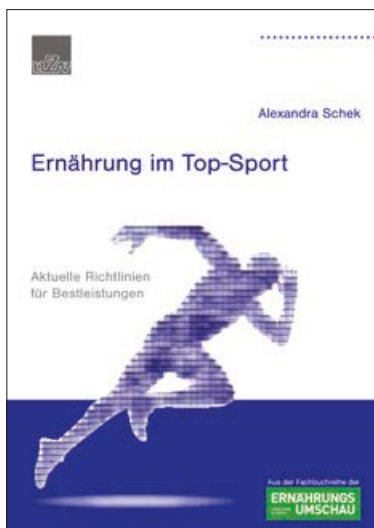
Ruth Rieckmann, Bonn

Ernährung im Top-Sport

Aktuelle Richtlinien für Bestleistungen

Dr. Alexandra Schek
Umschau Zeitschriftenverlag 2013

168 Seiten
ISBN 978-3930007-35-6
Preis: 19,90 Euro



Ernährung im Top-Sport

Aktuelle Richtlinien für Bestleistungen

Höher – schneller – weiter! Ehrgeiz und Leistungswillen im Sport machen auch vor Freizeitsportlern nicht halt. Doch wie eine adäquate Sportlerernährung aussieht, ist selbst Spitzenathleten nicht im-

mer bekannt. Das will die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Alexandra Schek ändern. Ihr Buch klärt auf wissenschaftlichem Niveau, aber in einer für Laien verständlichen Sprache über leistungsmindernde Ernährungsfehler auf und vermittelt leistungsförderndes. Ihre Empfehlungen gelten für Erwachsene, Jugendliche und Kinder, die (fast) täglich eine bis drei Stunden Sport treiben und (hin und wieder) an Wettbewerben teilnehmen. Jedes Kapitel erläutert einleitend die theoretischen Grundlagen, geht anschließend auf deren praktische Umsetzung ein und endet mit einem kurzen Fazit.

Nach einer Einführung in grundlegende Empfehlungen zur Ernährung im Allgemeinen und für Sportler im Besonderen geht die Autorin auf die Ernährungsbedürfnisse von Sportlern im Trainingsalltag ein. Wichtiger Teil dieses Kapitels ist die Vorstellung und Bewertung angeblicher und tatsächlicher Leistungsförderer. Für den Wettkampf stellt die Autorin Ernährungsrichtlinien bei hoher körperli-

cher Belastung und in der Regenerationsphase zusammen. Gestörtes Essverhalten und Essstörungen sind Themen des letzten Inhaltskapitels. Ein umfangreiches Glossar, das die wichtigsten ernährungs- und sportwissenschaftlichen Begriffe umfasst, sowie ein praktisches Sachregister runden die Monografie ab.

Alexandra Schek will Fakten, Entwicklungen und widersprüchliche Erkenntnisse vorstellen. Ihre Empfehlungen sind stets fundiert und durch vielfältige Literaturstellen belegt. Und immer geht es ihr um eine möglichst ausgewogene und vielseitige, genussvolle Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln, die so wenig Nahrungsergänzungen wie möglich, aber so viele wie nötig beinhalten sollte. Das Buch ist ein Muss für alle Trainer, Ernährungsberater und natürlich die Sportler selbst!

Dr. Birgit Jähnig, aid

Handbuch der Gemeinschaftsgastronomie – Anforderungen, Umsetzungsprobleme, Lösungskonzepte

Erstmals gibt es mit diesem Handbuch ein Gesamtwerk, das nicht nur einzelne Aspekte, sondern sämtliche Themenbereiche der Gemeinschaftsgastronomie behandelt. Dafür haben die Initiatoren Prof. Dr. Volker Peinelt und Prof. Dr. Jens Wetterau von der Hochschule Niederrhein, sich selbst eingeschlossen, 61 Autoren gewonnen, die ausgewiesene Experten in ihren jeweiligen Fachgebieten sind.

Volker Peinelt vertritt an der Hochschule Niederrhein den Fachbereich „Catering-Services und Lebensmittelhygiene“, ist Experte für „Cook and Chill“ und Schulverpflegung. Jens Wetterau lehrt auf dem Gebiet „Catering Management und Arbeitswissenschaft“ und ist auf die Betriebliche Gesundheitsförderung spezialisiert. Auch die Mehrheit der weiteren Autoren stammt aus der Wissenschaft. Dazu kommen Experten aus Wirtschaftsunternehmen und Verbänden sowie bekannte Führungskräfte der Gemeinschaftsgastronomie.

Mit ihrer Hilfe ist ein fundiertes Standardwerk entstanden, das die Branche in ihrer ganzen Vielfalt abbildet, Erfahrungen aus Wissenschaft und Praxis bündelt sowie Grundlagenwissen und fachliche Tiefe in vielen Bereichen bereitstellt. Es richtet sich an all jene, die an irgendeiner Schnittstelle der Gemeinschaftsgastronomie tätig sind: Fach- und Führungskräfte, Manager der Lebensmittel-, Technik- und Zulieferindustrie, Fachplaner und Berater sowie Studierende der einschlägigen Studiengänge.

Der Schwerpunkt von **Band 1** liegt auf der Betriebswirtschaft, die die Autoren in zwei Oberkapiteln mit insgesamt zwölf Unterkapiteln behandeln: Angefangen von aktuellen Marktdaten der Außer-Haus-Verpflegung über den Faktor Mensch, die Kostenrechnung, Einkauf und Logistik bis hin zu Change-Management, Qualitätsmanagement inklusive ver-



schiedener Zertifizierungskonzepte, Arbeitsschutz und Betrieblicher Gesundheitsförderung. Best-Practice-Beispiele veranschaulichen die Themen. Auf den Seiten zur Küchenplanung erfährt der Leser, wie eine neue Großküche strukturiert zu planen ist, unter Speisplanung, welche verschiedenen Angebotsvarianten es gibt. Auch das Spannungsfeld zwischen Theorie und Praxis beleuchten die Experten. Den Abschluss von Band 1 bilden die Themenkomplexe Produktionssysteme, Technik und Logistik: Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Produktionssysteme und für welche Einsatzbereiche kommen sie in Frage, welche modernen Gar- und Kühltechniken stehen heute zur Verfügung und wie lassen sich küchenlogistische Abläufe – speziell nach der Speisproduktion – optimieren.

Band 2 widmet sich intensiv sämtlichen Hygiene-Aspekten, von ihren Grundlagen bis ins Detail. Dabei geht es sowohl um übergeordnete Bereiche wie Lebensmittelrecht und Standardisierung von Hygiene-Konzepten als auch um konkrete technische Aspekte von der Spültechnik bis zur Abfallentsorgung. Im Anschluss an grundsätzliche Betrachtungen und

Beispiele zum Thema Nachhaltigkeit widmet sich der zweite Hauptbereich den verschiedenen Zielgruppen: Was lehren uns Psychologie und Sozio-Ökologie, welche Rolle spielen Vending-Automaten, welche Diäten und Sonderkostformen gilt es zu beachten, wie gelingt erfolgreiche Schulverpflegung und was macht eine vollwertige oder vegetarische Ernährung aus. Zum Schluss erläutert Peinelt das von ihm mitentwickelte Gastronomische Ampelsystem, das die Gäste bei der Auswahl einer ausgewogenen Ernährung unterstützen soll.

Trotz seines beachtlichen Umfangs schreckt dieses Handbuch nicht vom Lesen ab. Im Gegenteil: Der übersichtliche Aufbau in viele Kapitel, die kurze Darstellung der jeweiligen Zielsetzung und Zusammenfassung am Anfang jedes Kapitels sowie viele Fotos, Tabellen, Diagramme und andere Grafiken erleichtern Lektüre und Verständnis. Außerdem helfen viele Beispiele aus der Praxis, das Gelernte zu vertiefen. Kritische Betrachtungen und die Darstellung innovativer Ansätze regen zum Nachdenken und der Entwicklung eigener Lösungen an.

Gabriela Freitag-Ziegler, Bonn

Handbuch der Gemeinschaftsgastronomie
Anforderungen, Umsetzungsprobleme, Lösungskonzepte

Volker Peinelt,
Jens Wetterau
Hochschule Niederrhein
(Hrsg.) (2015)

Gesamtausgabe
in zwei Bänden
1540 Seiten
ISBN 978-3-944101-54-5
Preis: 120,00 Euro