

Kochbücher für Vegi-Fans: M

Zehn Kochbücher im Vergleich: Viele Rezepte enthalten Fertigprodukte, andere sind zu kompliziert

Vegetarisch und vegan kochen ist im Trend. Das zeigt das Angebot an Kochbüchern. Doch viele legen wenig Wert auf gesunde Zutaten oder liefern zeitraubende Rezepte.

Kochbücher für Vegetarier und Veganer liegen in Buchhandlungen an vorderster Front. Darunter sind Neuheiten wie «Vegetarische Köstlichkeiten» des bekannten israelischen Kochs Yotam Ottolenghi und «Vegan Love Story» der Schweizer Vegi-Pioniere Rolf Hiltl und Reto Frei. Die Idee: Moderne und lustvolle Rezepte ohne Fleisch – oder auch ganz ohne tierische Lebensmittel wie Milch, Käse und Eier – fein und gesund zu kochen.

Doch viele Kochbücher bieten den Leserinnen und Lesern nur gerade mittelmässige Kost. Das zeigt ein Vergleich des Gesundheitstipp. Er liess von den meistverkauften Kochbüchern fünf vegetarische und fünf vegane von Fachleuten beurteilen (siehe Tabellen). Im Team waren die Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin Natalie Zumbrunn-Loosli, die erfolgreiche Jungköchin Aline Born sowie Sensoriker und Kochbuch-Spezialist Patrick Zbinden.

Ergebnis: Acht der zehn Kochbücher waren nur gerade genügend: Die Rezepte sind entweder sehr aufwendig und kompliziert – oder nicht wirklich gesund.

Das Betty-Bossi-Buch «Lustvoll vegetarisch» schnitt bei den vegetarischen Kochbüchern am besten ab.



Kochen ohne Fleisch: Nur «Lustvoll vegetarisch» und «Vegan Love Story» erhielten die Note «gut»

Natalie Zumbrunn-Looslis Urteil: «Schöne Fotos, ein klares Schriftbild, übersichtlich und gut verständlich.» Zudem sei das Ringbuch praktisch. Aline Born schätzte die vielen Infos zu den Lebensmitteln und dass die meisten Essen in 20 bis 40 Minuten fertig sind. Al-

lerdings fehlten ihr «spannende und kreative Rezepte». Auch punkto Gesundheit kassierte das Betty-Bossi-Buch Minuspunkte. Aline Born: «Es setzt zu viele schnell verdauliche Kohlenhydrate wie Weissmehl oder weissen Reis ein, jedoch wenig Hülsenfrüchte.» Zudem

kommen öfters Fertigprodukte zum Einsatz, und der Eiweissgehalt der Mahlzeiten sei eher knapp, kritisiert Zumbrunn-Loosli.

Auch bei den Büchern von Rolf Hiltl, Natasha Corrett und Claudio

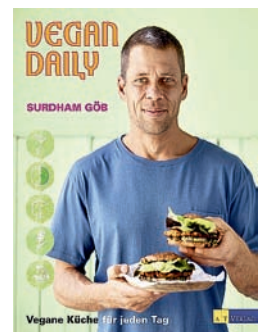
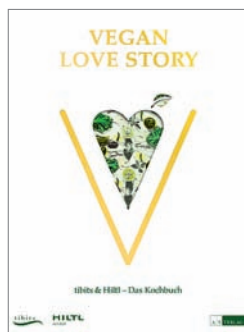
Weiter auf Seite 8

eist mittelmässige Kost



Vegetarisch

Titel	«Lustvoll vegetarisch»	«Vegetarische Köstlichkeiten»	«Vegetarisch. Die Welt zu Gast»	«Vegetarisch basisch gut»	«Italien vegetarisch»
Autor	–	Yotam Ottolenghi	Rolf Hiltl	Natasha Corrett, Vicki Edgson	Claudio Del Principe
Verlag	Betty Bossi	Dorling Kindersley	Orell Fuessli	AT	Brandstätter
Preis, ca. Fr.	48.–	40.–	70.–	35.–	50.–
Gesundheit 30 % ¹	4,3	4,9	4,3	4,5	4,3
Attraktivität 15 % ¹	5,3	5,3	4	5,2	4,6
Umsetzbarkeit 55 % ¹	5,4	4,4	4,8	4,2	4,2
Gesamturteil	5,1	4,7	4,5	4,4	4,3



Vegan

Titel	«Vegan Love Story»	«La Veganista»	«Vegan for Fun»	«Vegan & mediterran»	«Vegan Daily»
Autor	Reto Frei, Rolf Hiltl	Nicole Just	Attila Hildmann	Erica Bänziger	Surdham Göb
Verlag	AT	GU	Becker Joest Volk	Fona	AT
Preis, ca. Fr.	60.–	28.–	38.–	28.–	35.–
Defizit Vitamin B12 ²	Warnt	Kein Hinweis	Warnt	Kein Hinweis	Kein Hinweis
Gesundheit 30 % ¹	4,8	4,2	4,1	4,2	4,2
Attraktivität 15 % ¹	5,3	4,6	4,7	4,8	4,7
Umsetzbarkeit 55 % ¹	5,2	4,9	4,9	4,7	3,8
Gesamturteil	5,1	4,7	4,7	4,6	4

¹ Gewichtung fürs Gesamturteil Notenskala: 5,5 bis 6 = sehr gut 4,8 bis 5,4 = gut 4,0 bis 4,7 = genügend 2,5 bis 3,9 = ungenügend
² Vegane Ernährung enthält kein Vitamin B12. Fehlt dieser Hinweis in den veganen Kochbüchern, gab das beim Kriterium «Gesundheit» eine halbe Note Abzug

Del Principe gab es Kritik an der Zusammensetzung der Rezepte. Es ist wichtig, dass Vegetarier genügend Eiweiss, Zink und Eisen zu sich nehmen, etwa mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten oder Nüssen. Zudem würden, so Zbinden, in «Vegetarisch basisch gut» falsche Infos verbreitet. Beispiel: Himalaja-Salz sei viel gesünder als Speisesalz. Auch benötige man teils Zutaten, «die schwer zu



PETER WÜRMLI (3)

«Bei so viel Text kommt man ja nie zum Kochen»

*Ernährungsberaterin
Natalie Zumbrunn-Loosli
über «Vegan Daily»*

beschaffen sind, wie Lucuma-Pulver, Yacon-Sirup oder Paranuss-Butter».

«Attraktiv und übersichtlich gestaltet»

Vegane Kochbüchern erwähnen kein einziges Lebensmittel, das von Tieren stammt. In dieser Sparte schnitt «Vegan Love Story» am besten ab. Das Buch sei attraktiv und übersichtlich gestaltet und viele Rezepte seien einfach umzusetzen, urteilten die Experten. Allerdings seien auch hier einige exotische Zutaten vonnöten – etwa Maniok oder Tamarindenpaste, so Köchin Aline Born. Sie lobt aber, dass Hiltl und Frei auch Rezepte mit Vollkornprodukten liefern sowie solche mit Alternativen zu Zucker, zum Beispiel Ahornsirup.

Die restlichen veganen Kochbücher waren bloss genügend. Eine halbe Note Abzug gab es, wenn der Hinweis auf den drohenden Mangel an Vitamin B12 fehlte. Das Vitamin kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor und ist wichtig für Nerven und Blut. Nur die Bücher von Attila Hildmann und vom Duo Rolf Hiltl/ Reto Frei weisen darauf hin.

Bei «La Veganista» störte Born, dass die Autorin häufig weissen Zucker und Weissmehl einsetzt. In «Vegan for fun» von Attila Hildmann gibts viel Frittiertes und jede Menge Fertigprodukte wie Seitan, Tofu oder veganen «Rahm». Zumbrunn-Loosli findet es «zu langweilig». Denn es enthält viele fleischähnliche Rezepte, etwa vegane Burger oder Döner.

«Vegan Daily» von Surdham Göb überzeugte am wenigsten. Die Experten bemängelten, dass die Rezepte schwierig umzusetzen sind. Aline Born: «Sie sind kompliziert und aufwendig.» Zudem brauche man viele Produkte aus dem Reformhaus. Für Zumbrunn-Loosli ein weiterer Minuspunkt: «Die Texte zu den Rezepten sind zu lang, die Schrift klein und gedrängt.» Bei so viel Text komme man ja nie zum Kochen.

Patrick Zbinden stört zudem, dass der Autor Zwiebeln und



«Zu viele schnell verdauliche Kohlenhydrate wie weisser Reis»

*Köchin Aline Born
über das Betty-Bossi-Buch*



«Zutaten sind teils schwer zu beschaffen»

*Sensoriker Patrick Zbinden
über «Vegetarisch basisch gut»*

Knoblauch aus der Küche verbannt. Der Verzicht führe laut Surdham Göb zu einem «Reinheitsgefühl» und Zwiebeln würden die Lust auf Süsses erhöhen. Zbinden: «Für solche Behauptungen gibt es keine Grundlage.» Laut AT Verlag handelt es sich um eine «persönliche Stellungnahme des Autors», auch sei das Buch «nicht für Kochanfänger». Und über Vitamin B12 seien Veganer «meist ziemlich gut informiert». Der Fona-Verlag hingegen will in der neuen Auflage von «Vegan mediterran» auf das Thema hinweisen.

Rolf Hiltl räumt ein, dass einzelne seiner Hauptgerichte zu wenig Eiweiss enthielten. Er will in Zukunft zeigen, wie man die Rezepte mit eiweisshaltigen Beilagen kombinieren kann. Für Claudio Del Principe spielt die Nährstoffmenge eines Rezepts «eine untergeordnete Rolle». Eine Mahlzeit in der italienischen Küche bestehe nicht nur aus einer Speise. Er wolle die Leser zudem animieren, seltenere Gemüsesorten zu verwenden, nenne aber immer Alternativen. Der Verlag Becker Joest Volk sagt, «Vegan for Fun» sei als veganes Einstiegskochbuch gedacht, das Lust machen soll. Bei den kritisierten Falsch-Infos in «Vegetarisch basisch gut» bestätigt AT, dass die Behauptung zu Himalaja-Salz nicht belegt sei.

Sonja Marti

Ein ges

Lachs enthält viele gute Fet

Vor Weihnachten ist das Angebot an Rauchlachs besonders gross. Er enthält gesunde Stoffe, doch oft auch viel Salz und Keime. Eine gute Alternative: gekochte Lachsfilets.

Sobald die Festtage nahezogen, führen die Grossverteiler ein Riesensortiment an Lachs: Es gibt ihn im Sonderangebot und in der Familienpackung – vom pazifischen Sockeye-Wildlachs über schottischen Rauchlachs bis zum heiss geräucherten Lachsfilet aus Norwegen.

Bis vor einigen Jahren vergällten Berichte über Quecksilber und Antibiotika den Genuss. Doch heute ist das Risiko nur noch gering, mit dem Lachs auch Schadstoffe aufzunehmen. Das zeigt der neue Test der Zeitschrift «Saldo» (20/14): Das Labor fand in keinem der 15 Rauchlachsprodukte aus Zucht problematische Mengen an Schwermetallen, Arzneimitteln oder Pestiziden. Zuchtbetriebe setzen auch den riskanten Farbstoff Canthaxanthin kaum noch ein. Zu diesem Ergebnis kam letztes Jahr eine Untersuchung des deutschen Max-Rubner-Instituts.

Gut kühlen und rasch konsumieren

Allerdings: Laut «Saldo» ist Rauchlachs oft mit Keimen belastet. Weil sich diese bei Zimmertemperatur schnell vermehren, sollte man ihn immer gut kühlen und schnell konsumieren. Zudem gibt Präventivmediziner David Fäh von der Uni

under Fisch für die Festtafel

te und wertvolle Vitamine

Zürich zu bedenken: «Geräucherter Lachs enthält oft viel Salz.» Dabei gibt es grosse Unterschiede – von rund 1,5 bis zu über 4 Gramm Salz pro 100 g Lachs.

Salzgehalt, Geschmack und die Beschaffenheit hängen davon ab, wie Hersteller den Lachs verarbeiten. Es gibt unterschiedliche Methoden. Grossproduzenten aus den

USA legen den Lachs häufig in eine Salzwasserlösung ein, bevor sie ihn räuchern. So bleibt das Fleisch des Fisches sehr feucht. In Europa verwendet man häufiger die traditionelle Methode: Der Lachs wird mit Salz eingerieben und bleibt so trockener und seidiger.

Beim Räuchern unterscheidet man zwischen kaltem und heissem

Räuchern. Bei Grossverteilern sind die meisten Produkte kalt geräuchert, bei 20 bis 30 Grad Celsius. So bleibt der Fisch roh. Allerdings verdirbt er deshalb auch schneller als heiss geräucherter Lachs. Dieser wird im bis zu 80 Grad warmen Ofen geräuchert.

Frische Lachsfilets sind am gesündesten

In einer Portion Lachs ist der Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren enthalten. Zudem besteht der Fisch aus wertvollem Eiweiss. Auch Vitamine liefert er jede Menge, vor allem D und verschiedene B-Vitamine. David Fäh sagt: «Es ist nicht ein einzelner Nährstoff, der Fisch zu einem hochwertigen Nahrungsmittel macht, sondern das Zusammenspiel der verschiedenen Stoffe.» Zu diesem Schluss kamen vor zwei Jahren auch Forscher der Uni Cambridge (GB). Ihre Studie zeigte: Wer viel fetten Fisch wie Lachs ass, hatte ein tieferes Risiko für Schlaganfall.

Für die Gesundheit am besten sind frische oder tiefgekühlte Lachsfilets. Sie enthalten weder viel Salz noch Rückstände vom Räuchern. Man gart sie zum Beispiel zart auf knackigem Gemüse, bäckt sie knusprig oder wickelt sie auf Spiessli mit einer würzigen Marinade. Rezepte dazu gibt es auf dem neuen Gesundheitstipp-Merkblatt.

Ob geräuchert oder frisch – am besten wählt man Zuchtlachs aus biologischer Produktion oder pazifischen Wildlachs aus Alaska. Bei diesem ist laut der Umweltschutzorganisation WWF der Bestand nicht bedroht. Zuchtlachs ist meistens etwas fetter als Wildlachs.

Sonja Marti

Tipps

Gekochter Lachs ist gesünder

- ▶ Wählen Sie pazifischen Wildlachs oder Zuchtlachs in Bio-Qualität.
- ▶ Essen Sie häufiger gekochten Lachs als Räucherlachs. Er ist gesünder.
- ▶ Halten Sie Lachs immer kühl. Bei Wärme steigt die Zahl der Keime schnell.
- ▶ Geöffnete Packungen mit Räucherlachs sollten Sie innerhalb eines Tages konsumieren.
- ▶ Achten Sie beim Räucherlachs auf einen tiefen Salzgehalt. Es gibt grosse Unterschiede bei den verschiedenen Produkten.

Gratis-Merkblatt: Lachs-Rezepte

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Antwortcouvert bei: Gesundheitstipp, «Lachs», Postfach 277, 8024 Zürich.



Gegarter Lachs:
Ein leichter und gesunder Genuss

BAB.CH/STOCKFOOD