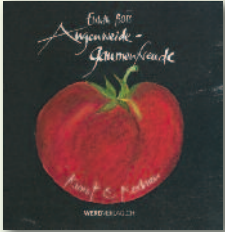


# Buchtipps

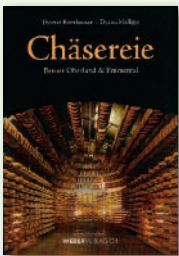


## Augenweide – Gaumenfreude

Elsbeth Boss: Augenweide – Gaumenfreude. Kunst & Kochen. 240 Seiten, gebunden, Hardcover mit 149 Abbildungen. Werd Verlag. ISBN: 978-3-85932-748-1. Preis: Fr. 49.–

Die kunstvoll gemalten Rezeptbilder sind augenzwinkernde Verführung zu optischer Schlemmerei und gleichzeitig praktische Anleitung zum Kochen und Geniessen. Das Buch ist gegliedert in Kapitel wie Gemüse, Früchte, Fleisch und Wurst, Fisch und Co., Gebäck, süsse Verführung, Drinks, und neben jedem Bild findet sich das entsprechende Rezept. So kreativ und unkonventionell wie die Bilder sind auch die Rezepte. Ein Muss für alle, die einmalig schöne Kochbücher sammeln: «Augenweide und Gaumenfreude!» «Malen ist so sinnlich wie kochen», betont die Künstlerin.

wie die Bilder sind auch die Rezepte. Ein Muss für alle, die einmalig schöne Kochbücher sammeln: «Augenweide und Gaumenfreude!» «Malen ist so sinnlich wie kochen», betont die Künstlerin.



## Chäserei

Thomas Bornhauser, Dyma Häffliger: Chäserei. Berner Oberland & Emmental. 304 Seiten, gebunden, Softcover mit 312 Abbildungen. Weber Verlag. ISBN: 978-3-03818-109-5. Preis: Fr. 39.–

Die schönsten Käseereien von Gstaad über den Hohgant bis in die hintersten Ecken des Emmentals. Bekannt und beliebt ist vor allem der grosslöchrige Emmentaler. Doch die Käser haben längst – innovativ und mit viel Elan – neue Spezialitäten kreiert.

Wir nehmen Sie mit auf eine erlebnisreiche und genussvolle Reise zu den Käseereien in den malerischen Gebieten des Emmentals und des Berner Oberlandes.



## Choosing Raw

Gena Hamshaw: Choosing Raw. 125 köstliche, einfache und vegane Rezepte mit vielen Rohkost-Optionen. 344 Seiten, gebunden. Unimedica Verlag. ISBN: 978-3-944125-53-4. Preis: Fr. 32.50.

Frisch, farbenfroh und unglaublich köstlich – das sind die Rezepte von Gena Hamshaw. «Choosing Raw» ist eine Liebeserklärung an die vollwertige Pflanzenküche in ihrer ursprünglichsten Form.

Die bekannte Foodbloggerin und Ernährungsexpertin zeigt uns in diesem 125 Rezepte umfassenden Kochbuch die ganze Power der Pflanzenkraft. Ihre schnell zubereiteten Gerichte offenbaren, wie man einen grossen Teil Rohkost in seine Ernährung integrieren kann, ohne Aufwand betreiben oder teure Küchengeräte anschaffen zu müssen. Gena setzt dabei auf die natürlichen Eigenschaften und Geschmäcker der einzelnen Lebensmittel und verbindet die Komponenten so geschickt miteinander, dass innovative, kerngesunde Gerichte entstehen, die noch dazu wunderbar schmecken.

Von Genas liebsten Grundrezepten wie selbst gemachter Pflanzenmilch oder Rohkostnudeln mit verschiedenen Sossen spannt sich der Bogen über verschiedene grüne Säfte, Snacks wie Cale-Chips und Powerbällchen, 20 verschiedene Dips und Dressings bis hin zu einer grossen Sammlung von Rezepten für Frühstück, Mittag- und Abendsnack. Hier finden sich so ausgefallene Gerichte wie roh-köstliches Bircher Müsli, Spargel-Quinoa-Sushi, Erbsen-Hummus-Tartines oder Wurzelgemüse «Rohvioli». Natürlich darf auch der süsse Genuss nicht zu kurz kommen. Mit einem Stück Heidelbeer-Käsekuchen, einer Schale Karamell-Kokos-Eiscreme oder einer Dose leckerer Schokoladenkekse macht gesunde Ernährung gleich doppelt so viel Spass. Entscheiden Sie sich mit Gena immer häufiger für Rohkost, und bringen Sie alle Farben der Natur auf Ihren Teller.



## Bitter – Der vergessene Geschmack

Manuela Röhler: Bitter – Der vergessene Geschmack. Von Artischocke bis Zichorie. 240 Seiten, gebunden. AT Verlag. ISBN: 978-3-03800-924-5. Preis: Fr. 34.90.

Bitter, dieser fast vergessene Geschmack, erlebt auf kulinarischem und gesundheitlichem Gebiet eine Renaissance. Während die Bitterstoffe aus unserem Kulturgemüse fast gänzlich herausgezüchtet wurden, bietet insbesondere der Süden Europas ein Füllhorn von Bittergemüsen und Zitrusfrüchten, und auch unsere heimischen Wald- und Wiesenkräuter stecken voller gesunder Bitterstoffe. Das Buch zeigt die unglaubliche Vielfalt an Nahrungsmitteln mit mehr oder weniger ausgeprägter Bitternote. Beginnend mit nur leicht bitteren Zutaten steigert sich der Bittergehalt von Kapitel zu Kapitel und führt Schritt für Schritt an den ungewohnten Genuss heran. Dabei kommen auch Süssspeisen und leckere Getränke, von gesunden Smoothies über Aperitifs bis zu Hochprozentigem, nicht zu kurz. Abgerundet wird das Buch durch eine «bittere» Hausapotheke. Informative Texte erklären sensorische, kulinarische und kulturgeschichtliche Zusammenhänge.

terten Zutaten steigert sich der Bittergehalt von Kapitel zu Kapitel und führt Schritt für Schritt an den ungewohnten Genuss heran. Dabei kommen auch Süssspeisen und leckere Getränke, von gesunden Smoothies über Aperitifs bis zu Hochprozentigem, nicht zu kurz. Abgerundet wird das Buch durch eine «bittere» Hausapotheke. Informative Texte erklären sensorische, kulinarische und kulturgeschichtliche Zusammenhänge.



## Militärchuchi

Militärchuchi. 96 Seiten, Hardcover, matt laminiert, 30 ganzseitige Foodfotos. Fona Verlag. ISBN: 978-3-03780-593-0. Preis: Fr. 19.90.

Herzhaftes Menü für Schweizer-Armee-Nostalgiker. Die besten Rezepte aus der Feldküche mit Mengenangaben für 4 und 10 Personen. Ein Kochbuch für Familie, Lager und Vereine. Einfache Rezepte, regionale Zutaten, natürliche Produkte.

Nirgendwo sonst ist es so offensichtlich wie im Militär: Wenn das Essen stimmt, steigt auch die Moral. Deshalb ist kaum eine Küche so abwechslungsreich wie die Feldküche. Sie hat nicht nur das Käsefondue schweizweit beliebt gemacht, sondern auch Hits wie Pot au Feu oder

Suppe mit Spatz. Die beliebtesten Rezepte finden sich in Haushaltsgrösse in diesem Buch, das mit den emotionalen Bildern etwas Abenteuerstimmung in die eigenen vier Wände zaubert.

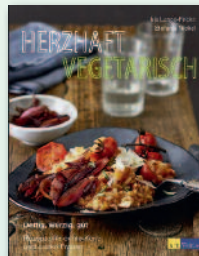


## Da hast du den Salat

Christian Schmid: Da hast du den Salat. Geschichten zur Sprache und Kultur der Küche. 288 Seiten, gebunden. Cosmos Verlag. ISBN: 978-3-305-00451-5. Preis: Fr. 39.–

In Teufels Küche kommen, jemanden in die Pfanne hauen, einen Sprung in der Schüssel haben, chasch mer am Gätzli rätsche. Zahlreiche Redensarten entstammen der Küchensprache, genauso wie der Erbsenzähler, die trübe Tasse und die Gigelisuppe.

Von der Sprache und der Kultur der Küche handelt dieses Buch. Christian Schmid, Autor von Bestsellern wie «Botzheiterefaane» und «Blas mer i d Schue», gibt uns einen tiefen Einblick in die Geschichte unserer Küche, des Kochens und des Essens von der Zeit, als man noch auf dem offenen Feuer kochte, bis heute. Was ist ein Liebesapfel? Eine welsche Suppe? Ein Halunke Salat? Kennen Sie die Geschichte des Schneebesens? Vergnügt streift man durch diese Geschichten. Und wer gerne kocht, freut sich über die vielen alten Rezepte: Schokoladensuppe, Hasenohrensalat ...



## Herzhaft vegetarisch

Iris Lange-Fricke, Stefanie Nickel: Herzhaft vegetarisch. Deftig, würzig, gut. Vegetarisch für echte Kerle und starke Frauen. 192 Seiten, gebunden. AT Verlag. ISBN: 978-3-03800-908-5. Preis: Fr. 29.90.

Lange waren vor allem Frauen Vegetarierinnen und die Männer Fleischfans. Mittlerweile ist vegetarisches Essen auch bei den Männern angekommen. Doch Männer (und natürlich auch viele Frauen) haben oft andere Geschmacksvorlieben und sehnen sich nach einem deftigem, würzigem Geschmack. Dieses Kochbuch präsentiert 88 herzhaft vegetarische und vegane Gerichte, die gut schmecken und richtig satt machen. Neben Sandwiches, Pastagerichten, Grillrezepten und pikanten Salaten findet man auch beliebte Klassiker. Black-Bean-Burger, Kartoffel-Pimientos-Pfanne, Spinat-Quesadillas oder Cheesy-Makkaroni-Auflauf machen alle Liebhaber einer deftigen Küche glücklich. Vegetarisch geniessen ohne Verzicht!

gerichten, Grillrezepten und pikanten Salaten findet man auch beliebte Klassiker. Black-Bean-Burger, Kartoffel-Pimientos-Pfanne, Spinat-Quesadillas oder Cheesy-Makkaroni-Auflauf machen alle Liebhaber einer deftigen Küche glücklich. Vegetarisch geniessen ohne Verzicht!



## Grill vegan!

Michaela Marmulla: Grill vegan! 75 Rezepte für die perfekte BBQ-Saison. 152 Seiten, gebunden. Unimedica Verlag. ISBN: 978-3-944125-63-3. Preis: Fr. 26.90.

Wenn im Sommer die Abende länger und wärmer werden, gibt es für viele Menschen nichts Schöneres, als gemeinsam mit Freunden den Grill anzuwerfen. Würste und Steaks werden auf den Grillrost gelegt, Salat, Brote und Dips aufgetischt. Grillabende sind der Inbegriff von Genuss und sommerlicher Lebensfreude. Veganen Grillfreunden blieb bisher oft nur, ihre gekauften Tofuwürstchen in einer kleinen Ecke auf den Grill zu legen – und von ihren Freunden mitleidige Blicke zu ernten.

Doch Michaela Marmulla, Kochbuchautorin und erfolgreiche Bloggerin, kann Abhilfe schaffen. In «Grill vegan!» hat sie 75 vegane Grillrezepte zusammengestellt, die aus Laien Profigrillmeister und aus einem normalen Grillabend ein veganes Genusserebnis machen – von praktischen Grilltipps über Rezepte für Dips und Sossen, Salate und Brote bis hin zu saftigen Steaks und hausgemachten Burgern.

Wenn Süsskartoffel-Bohnen-Burger, Steaks und feurige Hackbällchen aus Seitan und Soja über dem Feuer brutzeln und ihren köstlichen Duft verbreiten, werden auch Nichtveganer der Versuchung nicht widerstehen können. Quinoasalat, fruchtiger Rucola- oder Reis-Curry-Salat, gefüllte Champignons sowie bunte Gemüse- oder Tempelshpässe bilden die perfekten Beilagen; für den süssen Abschluss sorgen Grill-Pfirsiche mit Zimt-Butter oder kubanische Ananas.