

Datum: 04.12.2014

# Gesundheitstipp

DAS UNABHÄNGIGE GESUNDHEITSMAGAZIN



**HILTL**  
seit 1898

Gesundheitstipp  
8024 Zürich  
044/ 253 83 20  
www.gesundheitstipp.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 67'110  
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 571.170  
Abo-Nr.: 1089931  
Seite: 6  
Fläche: 123'041 mm<sup>2</sup>

## Kochbücher für Vegi-Fans: Meist mittelmässige Kost

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



GETTY

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

**ARGUS**  
MEDIENBEOBACHTUNG

Medienbeobachtung  
Medienanalyse  
Informationsmanagement  
Sprachdienstleistungen

ARGUS der Presse AG  
Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich  
Tel. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01  
www.argus.ch

Argus Ref.: 56109222  
Ausschnitt Seite: 1/4



Gesundheitstipp  
8024 Zürich  
044/ 253 83 20  
www.gesundheitstipp.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 67'110  
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 571.170  
Abo-Nr.: 1089931  
Seite: 6  
Fläche: 123'041 mm<sup>2</sup>

## 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.

**K**ochbücher 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.

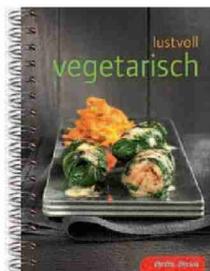
Ergebnis: Acht der zehn Kochbücher waren nur gerade genügend: Die Rezepte sind entweder sehr aufwendig und kompliziert – oder nicht wirklich gesund.

Das Betty-Bossi-Buch «Lustvoll vegetarisch» schnitt bei den vegeta-

rischen Kochbüchern am besten ab.

Natalie Zumbrunn-Loosli 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. Allerdings 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



### Vegetarisch

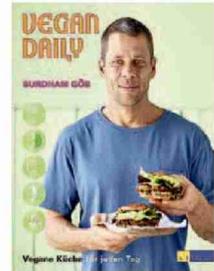
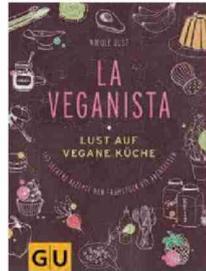
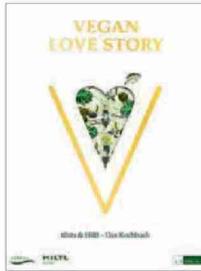
Titel	«Lustvoll vegetarisch»	«Vegetarische Köstlichkeiten»	«Vegetarisch. Die Welt zu Gast»	«Vegetarisch basisch gut»	«Italien vegetarisch»
Autor	–	Yotam Ottolenghi	Rolf Hiltl	Natasha Corrett, Vicki Edgson	Claudio Del Principe
Verlag	Betty Bossi	Dorling Kindersley	Orell Fuessli	AT	Brandstätter
Preis,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



Gesundheitstipp  
8024 Zürich  
044/ 253 83 20  
www.gesundheitstipp.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 67'110  
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 571.170  
Abo-Nr.: 1089931  
Seite: 6  
Fläche: 123'041 mm<sup>2</sup>



## 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 <sup>2</sup>	Warnt	Kein Hinweis	Warnt	Kein Hinweis	Kein Hinweis
Gesundheit 30% <sup>1</sup>	4,8	4,2	4,1	4,2	4,2
Attraktivität 15% <sup>1</sup>	5,3	4,6	4,7	4,8	4,7
Umsetzbarkeit 55% <sup>1</sup>	5,2	4,9	4,9	4,7	3,8
<b>Gesamturteil</b>	<b>5,1</b>	<b>4,7</b>	<b>4,7</b>	<b>4,6</b>	<b>4</b>

<sup>1</sup> 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  
<sup>2</sup> 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



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

Ernährungsberaterin  
Natalie Zumbrohn-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». Zumbrohn-Loosli findet es «zu langweilig». Denn es enthält



Gesundheitstipp  
8024 Zürich  
044/ 253 83 20  
www.gesundheitstipp.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 67'110  
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 571.170  
Abo-Nr.: 1089931  
Seite: 6  
Fläche: 123'041 mm<sup>2</sup>

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 Kohlen-

hydrate 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 Vi-

tamin B12 seien Veganer «meist ziemlich gut informiert». Der Fona-Verlag hingegen will in der neuen Auflage von «Vegan mediterranean» 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*