

Bücher

# Tiptopf für Vegetarier

Mit dem «Tiptopf» hat die halbe Schweiz kochen gelernt. Viel moderner und internationaler ist die neue Version des Kochbuchs mit Rezepten ohne Fleisch.

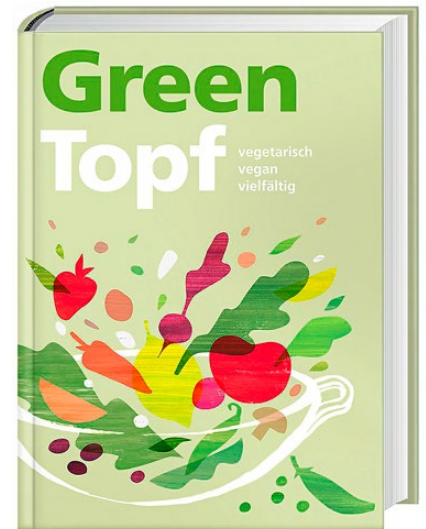
**H**ackbraten, Cordon Bleu und Züri Gschnätzlets: Auch klassische Schweizer Rezepte findet man im neuen Kochbuch «Green Topf» – allerdings in der vegetarischen Version. Statt Fleisch verwendet man Tofu, Quorn, Tempeh oder Seitan.

Die grosse Stärke des Kochbuchs sind jedoch nicht die vegetarisch abgewandelten Fleischklassiker, sondern die vielen farbenfrohen und erfrischenden Speisen aus aller Welt: würzige Gerichte mit Tofu und Paneer-Frischkäse aus

Indien, japanische Nudelgerichte oder thailändische Currys. Die Rezepte sind ansprechend präsentiert und einfach zu kochen, auch wenn man wenig Übung hat.

Aus verschiedenen Kulturen stammen auch die Schüler von Franziska Stöckli, die das Kochbuch initiiert hat: Sie stellen ihre Lieblingsrezepte vor und erzählen ihre persönlichen Essgeschichten. So schwärmt der 15-jährige Gian-Marco für «Bunny Chow», ein südafrikanisches Curry, das sein Vater oft für ihn kochte. Weitere Rezepte hat die Restaurantkette Hiltl beigesteuert.

Zwar wurde der «Green Topf» wie sein bekannter Vorgänger «Tiptopf» als Schulbuch entwickelt. Das Kochbuch eignet sich dennoch für jeden Haushalt. Es macht Lust, öfter vegetarisch zu kochen. Für einige Rezepte benötigt man exotische Zutaten wie Tamarindenpaste oder Udon-Nudeln. Doch sie sind in vielen Lebensmittelgeschäften erhältlich. (lm) ◆◆◆



«Green Topf», Schulverlag plus, ca. Fr. 38.–

## Neues Leben dank einem Hund



Eric O'Grey, Mark Dagostino: «Peety – ein Hund auf Rezept», Eden Books, ca. Fr. 25.–

Mit 50 Jahren war Eric O'Grey am Ende. Er litt an Diabetes und wog 160 Kilo. Zudem war er so breit, dass er nicht mehr in einen Flugzeugsitz passte. Seine Rettung verdankt er Peety, einem Hund aus dem Tierheim. Dank Peety war O'Grey gezwungen, jeden Tag zwei Spaziergänge zu machen. Gleichzeitig ass er nur noch vegane Lebensmittel. Das Resultat: Innert zwei Jahren

nahm er 80 Kilo ab. Lebhaft und anschaulich erzählt Autor O'Grey seine erstaunliche Lebensgeschichte. Auch Rückschläge verschweigt er nicht. Als Peety stirbt, ist Eric O'Grey am Boden zerstört. Da gibts nur eine Lösung: Ein erneuter Besuch im Tierheim. (ag) ◆◆◆

## Essen als Religion



Kathrin Burger: «Foodamentalismus», Riva Verlag ca. Fr. 27.–

Eigentlich freute sich Kathrin Burger: Sie hatte Freunde zum Essen eingeladen. Doch der Abend wurde zum Desaster: Der eine ass keine Milchprodukte, ein anderer keine Kohlenhydrate. In ihrem Buch geht Burger Esstrends wie der Steinzeitdiät oder der veganen Ernährung auf den Grund. Ihr Fazit: Die Ernährung sei heute so wichtig wie früher die Religion. Die Autorin er-

klärt, welche Folgen einseitige Diäten für die Gesundheit haben – und für die Gesellschaft: Sie werde durch die verschiedenen «Glaubensrichtungen» gespalten. Das spannend geschriebene Buch ist ein starkes Plädoyer für eine ausgewogene, genussvolle Ernährung ohne übertriebene Dogmen. (kb) ◆◆◆

## Erst Frau, dann Mann



Erik Schinegger, Claudio Honsal: «Der Mann, der Weltmeisterin wurde», Amalthea Verlag, ca. Fr. 38.–

Es ist eine unglaubliche Geschichte, die der Österreicher Erik Schinegger erlebte: 19 Jahre lang war er das Mädchen Erika und feierte Erfolge als Skirennfahrerin. 1966 holte sie den WM-Titel in der Abfahrt. Dann änderte ein Chromosomentest alles: Erika war eigentlich ein Mann. Nur war das an seinen Geschlechtsorganen nicht erkennbar. In seiner Autobiografie

erzählt der heute 71-Jährige munter und unverblümt sein Schicksal. Das ist unterhaltsam zu lesen. Bisweilen schwelgt er jedoch allzu lange in Erinnerungen an seine Skikarriere. Das ist weniger spannend als seine schwierige Suche nach der neuen Identität als Mann. (sm) ◆◆◆