

Einfach kochen

Ulrike Abel-Wanek / Wie kocht man, wenn das Hantieren am Herd nicht allzu kompliziert sein soll? Mit ausschließlich frischen Zutaten und fern von Diät- und Ernährungsvorschriften? Der gelernte Koch und Gastronomie-Kritiker Erwin Seitz zeigt, wie das funktioniert. Im Insel-Verlag ist sein Buch über »Naturnahes Kochen« erschienen: mit bodenständigen Rezeptideen, die aber nie langweilig sind und in 30 Minuten fertig zubereitet.

Als viel beschäftigter Journalist ging Seitz zum Essen jahrelang fast immer aus. Bis zu dem Entschluss, sich gesünder zu ernähren. Zügig sollten die Gerichte fertig sein, dabei den Wissensschatz der klassischen europäischen Kochkunst bewahren. Und natürlich Genuss vermitteln.

Das optisch ansprechende Buch schafft all das. Allein die großformatigen, bunten Bilder machen Lust auf frisch gekochte Mahlzeiten. Aber das Buch kann noch mehr. Es sensibilisiert für den schonenden und nachhaltigen Konsum von Lebensmitteln, und eine ausführliche Warenkunde informiert zum Beispiel über die gesundheitlichen

Vorzüge alter Getreidesorten. Oder über empfehlenswerte heimische Süßwasserfische als Alternative zu Meerestieren aus häufig überfischten Gewässern. Die genannten Bezugsquellen am Ende der Kapitel wirken etwas werblich, dienen gleichzeitig aber auch als hilfreiche Einkaufstipps.

Ein sehr empfehlenswertes Buch für Freunde bibliophil gestalteter Kochbücher mit unkomplizierten und dennoch raffinierten Rezepten. /



Erwin Seitz: Naturnahes Kochen. Einfach, gut, gesund. Rezepte und Warenkunde.

223 Seiten, gebunden, Insel-Verlag 2018, ISBN: 978-3-458-17745-6, EUR 25. Auch als E-Book erhältlich.

Kronzeuge

PZ / Der polnische Pharmazeut Tadeusz Pankiewicz leitete während des Zweiten Weltkriegs die Apotheke »Zum Adler« inmitten des Krakauer Ghettos. In den 1980er-Jahren wurde in der Apotheke ein Museum errichtet, das an das Martyrium derjenigen erinnert, die hier lebten. Pankiewicz hat als Kronzeuge der Geschichte die Vernichtungsmaschinerie des NS-Regimes aus der Nähe kennengelernt



– und half den Verfolgten, so gut er konnte. Unmittelbar nach dem Krieg schrieb er seine Erlebnisse nieder. Sein vergriffenes Buch ist jetzt in einer zweiten Auflage von 1500 Exemplaren erschienen. Erhältlich ist es über Jupp Schluttenhofer unter www.die-apotheke-im-krakauer-ghetto.de zum Preis von EUR 25. /

Zeitreise

Ulrike Abel-Wanek / »Wer wird denn gleich in Luft gehen?« Bei diesem Satz fällt den älteren unter den Lesern sofort das HB-Männchen ein. Eine der bekanntesten Werbefiguren in der Geschichte des deutschen Fernsehens. Der Publizist Martin Meyer begibt sich in seinem Buch »Gerade gestern« auf die Spuren von Alltagsphänomenen, die aus unserem Leben verschwunden sind. Automarken, Redewendungen oder auch die träge dahinfließenden Sonntage vor vier Fernsehprogrammen. Eine wunderbare, literarische Zeitreise. /



Martin Meyer: Gerade gestern. Vom allmählichen Verschwinden des Gewohnten.

Hanser Verlag, 320 Seiten, ISBN 978-3-446-25843-3, EUR 23. Auch als E-Book erhältlich.



govi.de – der
Buchshop für
Pharmazeuten

VERSAND-
KOSTENFREI
INNERHALB
DEUTSCHLANDS!

Sie können auch gerne
telefonisch, per Fax oder
E-Mail bestellen:

Telefon +49 6196 928-250

Fax +49 6196 928-259

service@govi.de

AVOXA 
Mediengruppe Deutscher Apotheker

Avoxa – Mediengruppe
Deutscher Apotheker GmbH