

## Kochbilderbuch

Es gibt Kochbücher, die sind so schön wie Bilderbücher. Der Verlag Jacoby & Stuart hat eine Reihe solcher Bücher herausgebracht.

Da kann's passieren, dass man vor Gucken das Kochen vergisst. Aber nur beim ersten Mal. Denn die Rezepte zum Beispiel in „La cucina verde“ erweisen sich dann doch als gut kochbar und vor allem als lecker. Carlo Bernasconi unternimmt sozusagen am Rockzipfel seiner italienischen Großmutter einen Streifzug durch Italiens Küche. Er folgt seiner Nonna zwar mit Zuneigung, aber nicht in allem, denn: Er kocht vegetarisch. Die Gemüse-rezepte ihres Enkels wären der Großmutter nie ohne eine Portion Fleisch auf den Tisch gekommen. Bernasconi macht's ohne Fleisch, aber mit deren übrigen Grundzutaten: gutes Olivenöl, frische Kräuter, aromatische Nüsse, würziger Balsamico-Essig und natürlich Käse vom weichen Mozzarella bis zum stein-

harten Parmigiano. Schön ist, dass er zu jedem Gemüse eine einleitende Geschichte erzählt, praktisch ist, dass er zu jedem Rezept Hinweise zum passenden Wein oder einer Beilage gibt. Besonders schön ist, dass Larissa Bertonasco den vegetarischen Rundgang mit Symbolen, Zeichnungen und Collagen in einer ganz eigenen Bildsprache begleitet. Ihre anrührenden Illustrationen beschwören eine einfache Küche von schlichtem aber nachhaltigem Geschmack herauf. Ohne Fisimatenten. La cucina verde ist ein Kochbuch, das im Alltag besteht.

Carlo Bernasconi/Larissa Bertonasco, La cucina verde. Die schönsten italienischen Gemüse-rezepte, 192 Seiten, in abwaschbarem Umschlag. 19,95 Euro



# Natürlich für ein gutes Bauchgefühl!

## Flosa®

**S**tress, Schwangerschaft, eine Operation oder einfach eine nicht optimale Ernährung – Verdauungsprobleme können viele Ursachen haben. Wenn der Darm aus dem Gleichgewicht gerät, belastet dies den gesamten Organismus und nicht zuletzt auch das psychische Wohlbefinden.

Gut, wenn es dann sanfte Hilfe aus der Natur gibt: Flosa® aus Indischen Flohsamenschalen ist ein pflanzliches und gut verträgliches Mittel, das den Körper nicht belastet und so sanft ist, dass es sogar in der Schwangerschaft eingenommen werden kann. Indische Flohsamenschalen haben die Fähigkeit, extrem viel Wasser zu binden. Die Muskulatur im Darm wird zu vermehrter Tätigkeit angeregt, das wirkt der Darmträgheit entgegen und bringt Ihren Bauch wieder ins Gleichgewicht.



**Flosa® Wirkstoff:** Indische Flohsamenschalen (*Plantago ovata*), gemahlen **Anwenden bei:** Reizdarm; öfter auftretender Verstopfung; Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z. B. bei Analfissuren, Hämorrhoiden. Zu **Risiken** und **Nebenwirkungen** lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Stand:** Januar 2012. Recordati Pharma GmbH, Eberhard-Finckh-Str. 55, 89075 Ulm.