

# Rezensionen von Buchtips.net

## Klaus Oberbeil: Obst und Gemüse als Medizin. Das Kochbuch

### Buchinfos

Verlag: [Südwest Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))  
Genre: [Kochbücher](#)  
ISBN-13: 978-3-517-08666-8 ([bei Amazon.de bestellen](#))  
Preis: 3,01 Euro (Stand: 29. April 2025)

Ein Hauptanliegen dieses Buches "Obst und Gemüse als Medizin" ist es, die Heilkräfte der Natur zu nutzen. Klaus Oberbeil, Medizinjournalist und Fachautor, unterstreicht, dass es weder sinnvoll noch notwendig ist, zwischen Ernährung und Heilmitteln zu unterscheiden. Für die Natur sind Ernährung und Medizin seit vielen hundert Millionen Jahren ein und dasselbe. Nahrung stillt Hunger und hält gesund. Der Autor teilt die Inhalte seines Buches in insgesamt drei Bereiche ein: (I) Im Einführungskapitel stehen der Gesundheitsaspekt, Informationen zu den Wirkstoffen sowie Tipps zu Einkauf, Haltbarkeit, Verarbeitung etc. im Vordergrund. (II) Im zweiten Kapitel präsentiert Oberbeil zahlreiche Obstrezepte. LeserInnen finden Gerichte mit allen Obstsorten, von Ananas bis Zitrone (u.a. Ananas-Chutney, Wokgemüse mit Ananas, Pfirsich-Brombeer-Salat mit Krokant). (III) Im dritten Kapitel haben Gemüseerzepte den Vorrang (vom Blumenkohl über Fenchel, Paprika bis zum Zwiebel). Oberbeil präsentiert köstliche Gemüseerzepte wie Linseneintopf mit Grünkohl, Kräuterkartoffeln mit Quark, Kürbis süß-sauer und Vieles mehr. LeserInnen finden über 200 Rezepte für Salate, vegetarische Speisen, Fleisch- und Fischgerichte sowie Desserts. In diesem umfangreichen Kochbuch "Obst und Gemüse als Medizin" finden sich zahlreiche Rezepte für leckere Mahlzeiten und Snacks sowie wertvolle Ernährungstipps für ein kräftiges Immunsystem und für die mentale und körperliche Fitness.

Sehr empfehlenswert für alle, die Lust auf ausgewogene und gesunde Ernährung bekommen haben sowie für alle KöchInnen, die Neues und gleichzeitig Gesundes in der Küche nachzaubern möchten.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)  
[08. März 2011]