



Getty Images, Waldhäusl

Kochen nach den Sternen

Korpiene geben sich exzessiven Gaumenfreuden hin, Stiere sind sinnliche Genussmenschen, Löwen lieben Luxus, Champagner und Gourmet-Gelage: Wie man mit welchen Gerichten ein bestimmtes Sternzeichen erobern kann, verrät ein soeben erschienenenes Astrologie-Kochbuch, das mit einer Prise Erotik gewürzt ist.

Von Ingrid Altermann

Das Buch können Sie auch bestellen unter www.krone.at/buchshop

Herzhaftes Picknick auf einer romantischen Sommerwiese oder doch lieber scharfes Chili beim angesagtesten Inder der Stadt: „Auch wenn es um den kulinarischen Ge-

nuss geht, werden wir von den Sternen beeinflusst.“ Davon ist zumindest die Ernährungswissenschaftlerin Brigitte Scheucher überzeugt. In ihrem soeben erschienenen Buch „So kochen Sie Ihren Partner ein – Essen nach den Sternzeichen“ verrät sie kulinarische Vorlieben und nimmt den Leser mit auf einen spannenden Spaziergang durch das Reich der (Geschmacks)Sinne, bei dem die erotische Komponente keineswegs zu kurz kommt. „Großartiges Essen ist wie großartiger Sex, je mehr du hast, des-

to mehr willst du.“ Mit diesem Zitat von Gael Greene beginnt sie die jeweiligen Vorlieben der 12 verschiedenen Tierkreiszeichen zu beschreiben. So braucht etwa der dynamische Widder Fleisch, möglichst scharf gewürzt – und ob seines flotten Lebens tempos sehr viele Vitamine.

Waage, die anspruchsvolle Ästhetin, bevorzugt große Teller mit winzigen Portionen. Legt Wert auf perfekte Tischmanieren, Silberbesteck – und liebt trendige Designerlokale.

Man liest, dass Fische auffällig oft Vegetarier sind – bunte Künstler-Treffs bevorzugen.

Wassermänner hingegen als experimentierfreudige Individualisten gelten, die Abwechslung und Überraschungen über alles lieben.

Gespickt ist jedes einzelne Kapitel mit ansprechenden – geschmackvoll bebilderten – Rezepten, die beweisen, dass Essen und Erotik eine durchaus stimmige Verbindung eingehen können.

Man erfährt in dem Astrologie-Kochbuch aber nicht nur, wie man das jeweilige Sternzeichen einkochen kann, welche Kräuter, Gewürze oder Diäten für wen gut geeignet sind, sondern auch Erstaunliches aus der Welt der Erotik: So soll sich etwa Giacomo Casanova immer nach einer leidenschaftlichen Liebesnacht im Beisein seiner jeweiligen Gefährtin mit mindestens 50 rohen Austern gestärkt haben...

PS: Casanova war Widder.

Was welches Sternzeichen fit macht

WIDDER

Er braucht viel Eiweiß für sein angegriffenes Nervenkostüm und viel Rohkost wie Paprikaschoten, Radieschen und frische Salate, um widerstandsfähig zu bleiben.

STIER

Kartoffeln, Nudeln, Vollkornprodukte mit Käse und viel Obst machen ihn fit und vital.

ZWILLINGE

Ernährt sich ausgeglichen durch eine mediterrane Kost mit viel Fisch, Meeresfrüchten, Gemüse und Oliven.

KREBS

Einmal jährlich eine Mayr-Kur, und er ist allen einen Schritt voraus, ansonsten bevorzugt er eine milde und vitaminreiche Hausmannskost.

LÖWE

Ist kein Fan von großen Einschränkungen (Diäten), am ehesten lässt er sich zu der Montignac-Methode überreden, aber nur wenn er zusätzlich eine üppige Nachspeise mit frischen Früchten essen darf.

JUNGFRAU

Liebt die Trennkost, schließlich schätzt sie die Ordnung über alles und kreiert sich ihre eigene Schonkost mit vielen Milchprodukten und saisonalen Früchten.

WAAGE

Mit einer Obstkur, am besten einer Traubenkur, oder der Montignac-Methode und einer luftigen Nachspeise bleibt sie fit und putzmunter.



SKORPION

Mit einer Schroth- oder Saftkur kommt er ganz sicher wieder in Fahrt, aber auch die makrobiotische Ernährungsform liegt ihm sehr.

SCHÜTZE

Bei seinem hohen Energieverbrauch ist eine eiweißreiche Aufbaukost oder eine Ernährung à la Montignac mit viel frischem Obst genau das Richtige.

STEINBOCK

Braucht gelegentlich eine Fastenkur oder zumindest eine Reduktionskost, aber immer mit regionalen Spezialitäten.

WASSERMANN

Dieser Freigeist lehnt jegliche Richtlinien ab und probiert einfach alles durch.

FISCHE

Schwimmen mit einer vegetarischen Kost allen davon und bleiben so vital und gesund.



„So kochen Sie Ihren Partner ein – Essen nach den Sternzeichen“ von Gabriele Brigitte Scheucher, edition besser Leben, 29,80 €.

McMorning Bacon



McMuffin Fresh Chicken



McCroissant



Cappuccino/Espresso



McToast

easy morning 

stücke.

Neu bei McDonald's: Easy Morning, das vielfältige Frühstücksangebot für den perfekten Start in den Tag! MO-SA bis 10:30 Uhr, SO und Feiertag bis 11:00 Uhr. Mit vielen neuen Produkten schon ab 1 Euro! **Easy Morning – und jeder Morgen ist ein guter Morgen.**