

BUCHKULTUR *Thema*

SONDERAUSGABE FRÜHJAHR 2019

Österreichische Post AG, NZ 020303122 M, Buchkultur VerlagsgmbH, Hütteldorfer Str. 26, 1150 Wien, ISSN 1026-082X, Heft 183 A



Küche
Garten
Design
Kreativ
Gut leben
Reise

Kulinarische Abenteuer
Blühende Paradiese
Ausdruck mit Stil
Funken der Inspiration
Wege zur Gelassenheit
Die Welt sammeln

SCHÖN & GUT

RUNDUM WOHLFÜHLEN MIT DIESEN GEHEIMTIPPS VON SERVUS



Wer braucht Chia-Samen und Goji-Beeren, wenn die wahren Kraftpakete vor der Haustür wachsen? Elisabeth Diessl und Veronika Halmbacher zeigen, wie man das Beste aus Heidelbeere, Thymian & Co. herausholt.

UNSER HEIMISCHES SUPERFOOD
180 Seiten · € 18,00

Nicht nur Superfood verhilft zu mehr Wohlbefinden. Schon lange war die heilsame Wirkung der Zirbe bekannt, doch Maximilian Moser verknüpft das alte Wissen mit den neusten Studien aus der Gesundheitsforschung.

DIE KRAFT DER ZIRBE
192 Seiten · € 28,00



Noch mehr altbewährte Heilkunde findet man nur in Karin Bucharts neuem Buch „Hausmittel“. Ob Schnupfen, Halsschmerzen oder Gicht, bei diesen einfachen Rezepten ist für jeden etwas dabei.

HAUSMITTEL
400 Seiten · € 28,00

Innehalten und loslegen

Der Frühling bedeutet für viele Menschen das aufregende Gefühl des Neuanfangs. Dieser Jahreszeitenwechsel ist ein besonderer: Balkon und Garten werden aktiviert, der Kleiderkasten ausgemustert und Reisepläne für den Sommer geschmiedet.

Rezepte aus aller Welt für den heimischen Herd und kulinarische Reisen in die Fremde versprechen außergewöhnliche Gaumenfreuden. Tipps für den Garten und die eigenen vier Wände helfen derweilen beim Frühjahrsputz.

Auch Modetrends und Stilfragen sind Thema dieses Hefts, außerdem finden Sie allerlei Wissenswertes für Freizeitbeschäftigungen, vom Fahrradfahren bis zum zauberhaften Mermaiding.

Der Wunsch nach tiefergehenden Veränderungen, nach mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag ist ein Zeichen in hektischen Zeiten. Weisheiten aus dem Fernen Osten werden seit Jahren erfolgreich vermarktet. Aber es braucht den Blick in die Ferne gar nicht, denn Ruhe lässt sich auch im Wald oder sogar mitten in der Großstadt finden.

INHALT

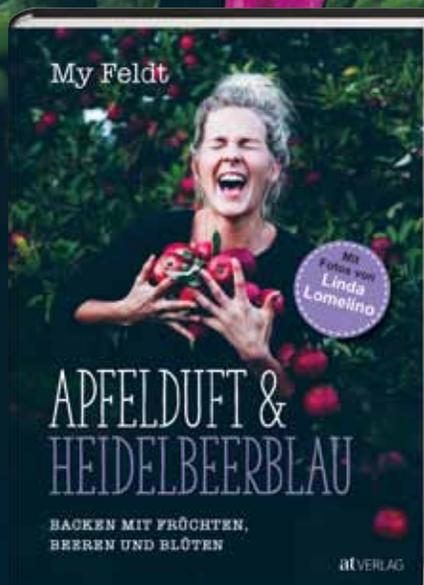
<i>Küche</i>	Kulinarische Abenteuer	4
<i>Garten</i>	Blühende Paradiese	8
<i>Design</i>	Ausdruck mit Stil	10
<i>Kreativ</i>	Funken der Inspiration	14
<i>Gut leben</i>	Wege zur Gelassenheit	16
<i>Reise</i>	Die Welt sammeln	20

IMPRESSUM: Buchkultur Verlagsges.m.b.H., Hütteldorfer Straße 26, A-1150 Wien, www.buchkultur.net,
Tel.: +43/1/786 33 80, E-Mail: redaktion@buchkultur.net. Herausgeber: Michael Schnepf, Nils Jensen;
Chefredakteur: Hannes Lerchbacher; Marketing: Max Freudenschuß; Art Direction: Manfred Kriegleder;
Druck: Bauer Medien Produktions- & Handels-GmbH; Daten ohne Gewähr. Offenlegung gemäß § 25 MedienG
für Medien des Verlags Buchkultur siehe: www.buchkultur.net. Eigentümer: Buchkultur Verlagsges.m.b.H.
(geschäftsführender Gesellschafter: Michael Schnepf). Umweltzeichen Registriernummer PEFC/16-44-917.



Gefördert von Bundeskanzleramt

Das Backbuch für den Frühling!

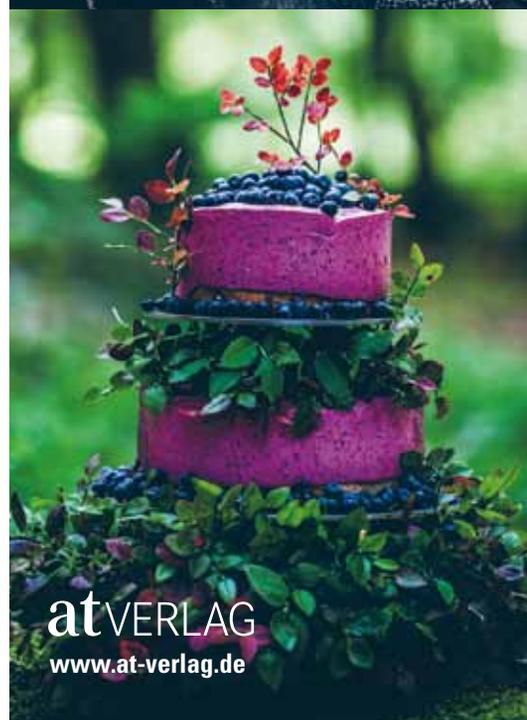


My Feldt
**Apfelleduft &
Heidelbeerblau**

Backen mit Früchten,
Beeren und Blüten

978-3-03800-536-0

€ 30,00 (A)



atVERLAG
www.at-verlag.de

Von Burma bis Kanada

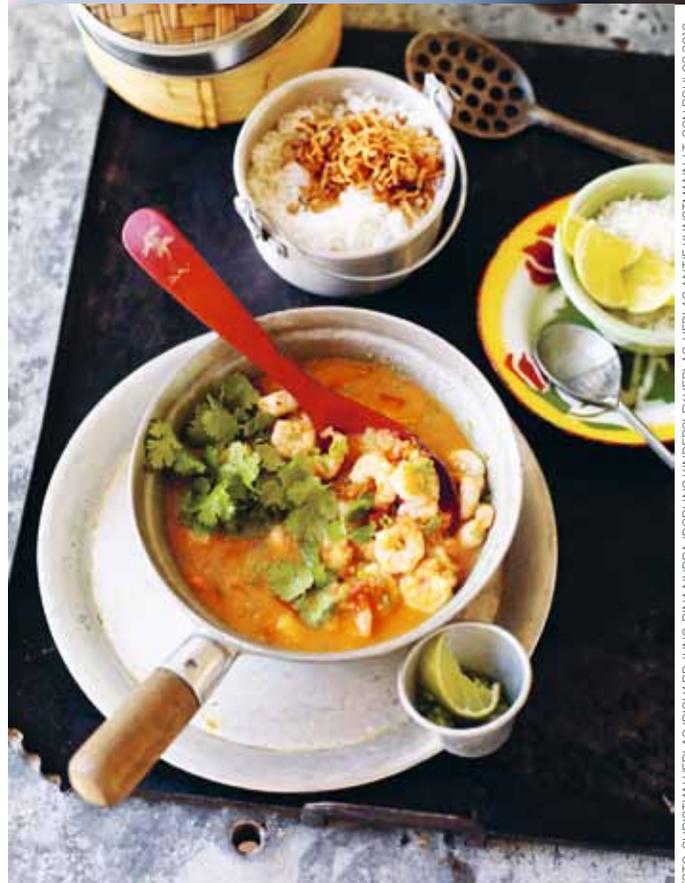
Was wären Reisen ohne kulinarische Abenteuer und das Entdecken neuer Gaumenfreuden! Es bereitet aber auch viel Freude, am Herd stehend seinen Gästen die Geschmäcker von fernen Orten näherzubringen.

VON MARIA LEITNER

11 STUNDEN FLUG, UND DANN: Kanada! Mit seiner einzigartigen Natur und der ungeheuren Weite der perfekte Ort für die große Freiheit. Nach New York und Nordamerika ist das die neue kulinarische Destination der Kommunikationsdesigner Lisa Nieschlag und Lars Wentrup – Lisa kocht und schreibt, Lars isst und liest. Perfekt! Mit kurzen literarischen Texten als „Beilagen“ und beeindruckenden Landschaftsaufnahmen von Sascha Talke ergibt „Taste the Wild“ mehr als ein Kochbuch. Die kulturelle Vielfalt Kanadas durch Jahrhunderte von Einwanderung schlägt sich natürlich in seiner Küche nieder, beginnend mit dem berühmten „French Toast“, den Pancakes als ultimativem Frühstück in ganz Nordamerika bis zu „gefaltetem“ Brot und BBQ. Nicht zu vergessen die herzhaften Pies und Nanaimo Bars, typische Desserts.

GAUMENFREUDEN

IN KANADA LEBT auch die Schriftstellerin und Gastronomin Kim Thúy. 1978 war sie mit ihrer Familie als Boat people aus Vietnam geflüchtet und in Québec gelandet. 40 Jahre hier haben ihre Essgewohnheiten verändert, zu Hause aber genießt sie immer noch leidenschaftlich gern Reispapierrollen – die frischen Kräuter darin mit ihren Aromen sind die Essenz der vietnamesischen Küche. In Kims Familie drückt man Zuneigung durch Kochen aus, und ihr Buch „Das Geheimnis der vietnamesischen Küche“ ist eine wunderbare Hommage an Mutter und Tanten geworden. Wie wäre es also mit Auberginen mit Schweinefleisch und Garnelen – ein Rezept von Tante Nr. 6 – und anschließend einem der autobiografisch inspirierten Romane von Kim Thúy, „Die vielen Namen der Liebe“?



Neue Geschmackserlebnisse bieten die Küchen aus Burma, Vietnam und Kanada.

FOTO: CHRISTIAN VERLAG/RICHARD JUNG; RINA NURRA/DORLING KINDERSLEY VERLAG; ANTLIE KUNSTMANN; LT, CON FOULOS 2018



Levantinische Küche: eine kulinarische Reise von Palästina über Syrien, den Libanon und Israel bis nach Jordanien.

UND NUN UMGEKEHRT: Wir begleiten die kanadische Food-Autorin und Fotografin Naomi Duguid auf ihrer ersten Soloreise als Autorin nach „Burma“. Die asiatische Küche hat sie immer schon fasziniert. Dass die englischsprachige Originalausgabe ihres Buches über burmesische Küche sogar im Land selber, in Rangoon, verkauft wird, zeugt von der Authentizität ihrer Aufzeichnungen. Duguid wird manchmal als „kulinarische Anthropologin“ bezeichnet, sie selbst nennt ihren speziellen, respektvollen Zugang „cultural immersion through food“. Das bedeutet aber auch, dass der Leser in Kultur und Küche aktiv „eintauchen“ muss, die wiedergegebenen Rezepte sind relativ komplex (Teeblättersalat!) und erlauben kaum individuelle Variationen.

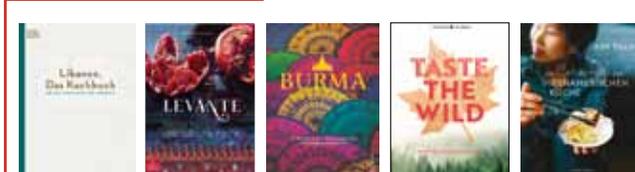
CHARAKTERISTISCHE GENÜSSE

DIE HISTORISCHE LEVANTE reicht von Palästina über Syrien, den Libanon und Israel bis nach Jordanien. Als die in Nazareth geborene Rawia Bishara ihrem Mann in die USA folgte, war die Küche des Nahen Ostens dort so gut wie unbekannt. Kochen lernte sie von Mutter und Großmutter, bis sie sich 1998 einen Traum verwirklichte: ein winziges Restaurant mit gerade einmal 10 Tischen. Heute unterrichtet sie an einer renommierten New Yorker Culinary School, das „Tanoreen“ ist auf 50 Tische angewachsen und Tochter Jumana ihre Teilhaberin. „Levante“ ist bereits das zweite Kochbuch auf Deutsch, ausgezeichnet mit dem Palestine Book Award. Natürlich spielen Mezze darin die Hauptrolle, Rawia experimentiert aber auch mit Gewürzen aus aller Welt, um damit die heimatische Küche zu bereichern. Anekdoten machen das Buch sehr persönlich und unterhaltsam, man meint, das herzlich schallende Lachen der

temperamentvollen Autorin zu hören. Tipp: Unbedingt die eingelegten Chilischoten mit Walnussfüllung probieren – so einfach wie wohlschmeckend!

AUCH LIZA ASSEELY wollte fern der Heimat Gäste bewirten und Feste feiern, wie es im Libanon üblich ist, und eröffnete 2005 mit ihrem Mann das „Liza“ in Paris (beide waren während des Bürgerkriegs dorthin geflohen). Für den Libanon sind die kleinen, kalt oder warm genossenen und weitgehend vegetarischen Appetizer, die Mezze, ebenfalls charakteristisch. Die Küche ist einfach, abwechslungsreich und großzügig. Liza konzipiert deshalb immer für mehrere Esser: Mit Kichererbsen, Auberginen, Weizenschrot, Lammtatar und Granatapfelsirup kann man schon Einiges zaubern. Viele Gerichte verlangen allerdings eine mehrstündige Ruhezeit bzw. Vorbereitung – 2 kg Garnelen wollen erst einmal geschält werden!

DIE BÜCHER



Liza & Ziad Asseely **Libanon. Das Kochbuch** Übers. v. Sibylle Segovia, Dorling Kindersley, 224 S.

Rawia Bishara **Levante. Meine kreative orientalische Küche** Übers. v. Oliver Maute Edition Fackelträger, 224 S.

Naomi Duguid **Burma. Das Kochbuch** Übers. v. Zora Lenz, Christian, 384 S.

Lisa Nieschlag, Lars Wentrup **Taste the Wild. Rezepte und Geschichten aus Kanada** Hölker, 192 S.

Kim Thúy **Das Geheimnis der vietnamesischen Küche** Übers. v. Brigitte Große Kunstmann, 190 S.

VON KÜCHENHYGIENE UND ANDEREN ZUTATEN



Tomatieren oder Tomatisieren? Melieren oder Mehlieren? Oder doch Rechtschreibfehler? Keinesfalls!

Darüber gibt Ingrid Andreas in ihrem **Kochbuch ohne Rezepte. Band 1: Küchenpraxis** (Anton Pustet, 256 S.)

klar, übersichtlich und ohne modischen Schnickschnack Auskunft. Denn: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, und dass die Vorbereitungen zum Kochen – vom Bereitstellen der Zutaten bis hin zur Berücksichtigung der Temperatur des zu bratenden Fleisches – wesentliche Ingredienzen der Küchenpraxis sind, ist zwar logisch, wird oft aber kaum wahrgenommen. Die Autorin erklärt sachlich Begriffe wie „convenience food“, verschiedene Garmethoden, das Dämpfen in Bambuskörbchen und wiederentdeckte Praktiken wie Milchsäurevergärung, „Aha-Erlebnisse“ inbegriffen. Zum Schluss noch Begriffe rund ums Kochen, alphabetisch aufgeführt, und ein Glossar „österreichisch-deutsch“. Der zweite von vier Bänden ist ebenfalls bereits erschienen und widmet sich Milch, Mehl, Eiern – klingt einfach, ist aber genauso spannend!

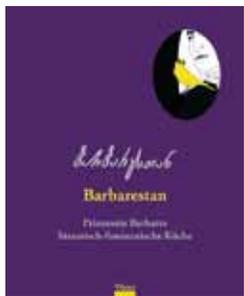
MARIA LEITNER



FOTO: LIDIANTE

EINE PRINZESSIN ALS KÖCHIN

Das Buch **Barbarestan. Prinzessin Barbare literarisch-feministische Küche** (Wieser, 82 S.) schaut auf den ersten Blick nach einer Graphic Novel aus. Tatsächlich ist es ein erfreuliches Produkt der Frankfurter Buchmesse, bei der Georgien 2018 Gastland war, und der Name des



renommiertesten Restaurants in Tiflis, von der New York Times als „hot spot“ gewürdigt. Prinzessin Barbare Dschordschadse, deren Rezepte dort von Maka

Dschibuti zeitgemäß interpretiert werden, gilt als erste georgische Feministin, dichtete, führte Debatten über Modernisierung der Landessprache und gab der Kochkunst durch ihre Sammlung der großteils mündlich überlieferten Anleitungen eine neue Richtung. Das Kochbuch, 1874 erstmals veröffentlicht, ist gleichsam ihr „kulinarischer Roman“. Die vorliegende Ausgabe bringt in der übersichtlichen Darstellung Georgien und seine Küche mit durchaus alltagstauglichen Rezepten näher. Nur bei 150g Lamm-Schwanzfett für die gefüllten Weinblätter oder der Osterpaska mit 6 kg Mehl wird man passen ...

MARIA LEITNER

DER „BLUMENREBELL“ UND DIE WILDPFLANZEN

Ein besonders originelles Kochbuch der etwas anderen Art kommt von Maurice Maggi. Er ist nicht nur ein wunderbarer Küchenchef, der sich der saisonalen, regionalen und vegetarischen Küche widmet. In Zürich kennt man ihn vor allem als „Guerilla-Gärtner“, der mit seinen „floralen Attacken“



ungenutzte Flächen wild bepflanzt, indem er nachts heimlich Malvensamen streut. Selbst Diabetiker, ist ihm gesunde Ernährung wichtig, Fleischgerichte zu imitieren ein falscher Ansatz dazu. Maggi verarbei-

tet in **Essbare Stadt** (AT Verlag, 320 S.) Bekanntes wie Holunder, Brennessel und Löwenzahn, Vergessenes wie Wegwarte und Sauerklee. Er bringt aber auch Neues auf den Teller, wie junge Gingkoblätter als Salat und Fliederblütenköpfchen, mit Mönchsbart und Cima di rapa – inzwischen auch hierzulande auf Gemüsemärkten saisonal zu finden – macht er Abstecher ins Italienische. Sehr hilfreich nach den Jahreszeitenkapiteln die „Steckbriefe“ der Kräuter und ihre Verwendung.

MARIA LEITNER



FOTO: JULIETTE CHRISTEN/VAT VERLAG

Essen in der Stadt – Essen aus der Stadt: ein urbanes Picknick.

Die Klassiker

über 200.000 verkaufte Exemplare



Siegrid Hirsch & Felix Grünberger
Die Kräuter in meinem Garten
800 Seiten, 600 farbige Abbildungen,
Halbleinen, Format: 20 x 26 cm
ISBN 978-3-902134-79-0, € 34,90



Siegrid Hirsch
Kräuter-Rezeptbuch
192 Seiten, durchgehend farbig,
Hardcover, 17 x 22 cm,
ISBN 978-3-902540-00-3, € 19,90

Wir bedanken uns
beim Buchhandel
für das Vertrauen!
www.freya.at



FOTO: BARBARA PRAST



GUTEN MORGEN!

Frühstück wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein Bürger und Abendessen wie ein Bettelmann, so hieß es in unserer Kindheit. Das Frühstück galt lange als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Es sei der optimale Antrieb für den Stoffwechsel und wirke sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus. Diese Theorien werden zwar heute von der Ernährungswissenschaft bereits wieder stark angezweifelt, nichtsdestotrotz kann ein reich gedeckter Frühstückstisch morgens ein wahrer Energiekick oder Stimmungsaufheller für den Tag sein. Wichtig dabei ist die richtige Auswahl der Nahrungsmittel. Diese verrät Barbara Prast in ihrem Buch **Frühstück mal anders. Porridge, Bowls & Oats** (Edition Raetia, 112 S.). Stärkend und sehr ausgewogen sind beispielsweise ihre Rezepte für den bei uns schon fast in Vergessenheit geratenen Porridge – schön garniert mit bunten Früchten und Nüssen eine wahre Augenweide. Wer morgens wenig Zeit hat, der kann sein Frühstück auch schon am Vorabend zubereiten, schmackhafte Ideen für diese „Overnight Oats“ gibt es zahlreich sowie jede Menge Inspirationen für leckere Smoothies und Superfood-Variationen. Der Tag kann kommen!

ANDREA WEDAN



FOTO: JO KIRCHHERR

GRILLEN, FEIERN UND GENIESSEN

Lisa Angermann – das ist die quirlige Blonde mit dem Dutt und den bunten Kleidern, die Deutschlands größte Kochshow „The Taste“ gewonnen hat. Das ermöglichte ihr, nach 400 gesammelten, ihr erstes selbst verfasstes Kochbuch. Kochen ist für sie mehr als Beruf, nämlich Passion. Und am liebsten tut sie das für viele. Mit der Familie wurde schon immer leidenschaftlich gegrillt und gefeiert, die Lehre bei Peter Maria Schnurr, einem Zwei-Sterne-Koch, hat sie geprägt und perfektioniert. Lisas Hingabe zu Genuss und Gastlichkeit zeigt sich auch in ihrem zweiten Buch mit dem

treffenden Titel **Zusammen isst man weniger allein** (ZS Verlag, 152 S.). Es ist – salopp gesagt – eine üppige, einladende BBQ-Party (und die Gerichte daher für 6 bis 8 Personen konzipiert)! Ein winziger Einwand: Die unter „Mädelsparty“ vorgestellten Rezepte sind eher „low carb“. Damit unterschätzt sie die Mädels – einer deftigen Eifeler Urlammschulter, wie sie auf der Speisekarte ihres Restaurants „Frieda“ steht, wären wir durchaus nicht abgeneigt.

MARIA LEITNER



Mein grünes Wohnzimmer

Drei neue Titel aus dem Garten-Universum bieten sehr unterschiedliche Vorschläge für originelle Gestaltung und Ausprobieren im grünen Wohnzimmer an. VON SYLVIA TREUDL

MONTY DON stellt schon im Titel klar, worum es ihm geht: „Über das Gärtnern. Vom Glück zu säen, zu gestalten und zu genießen“. Er betont darüber hinaus, dass er kein Lehrbuch über das „richtige“ Garteln vorlegt, sondern Freude daran hat, andere – den Balkongärtner, die Kräuterliebhaber im Kleingarten etc. – an seiner umfangreichen Erfahrung teilhaben zu lassen. Das Glück im Garten, so eine seiner zentralen Botschaften, kommt nicht aus dem Anspruch, den „perfekten“ Garten anzulegen, sondern aus der Individualität, die Gärtner/innen ihrem Garten verleihen, indem sie ihn von Herzen gestalten.

In „PFLANZE LIEBER UNGEWÖHNLICH“ schlägt Matthew Biggs „Neue Obst- und Gemüsearten für den Küchengarten“ vor. Neugier auf Exotisches hat auch die eigene Küche erobert. Nicht jede Pflanze, die völlig andere klimatische Bedingungen gewöhnt ist, wird sich einfach im Hausgarten wohlfühlen. Biggs beruhigt: Probieren Sie es aus. Beispielsweise im Topf – wo sich auch, in Ermangelung eines Teichs, Wasserpflanzen ziehen lassen. Anleitungen für Aussaat (drinnen wie draußen), Pflege und Überwinterung werden sinnvoll ergänzt durch ein Register mit Bezugsmöglichkeiten für nichtheimische Pflanzen sowie Kochtipps. 58 besondere Arten stellt der Gärtner vor – also auf zu Zimmerknoblauch, Wasabi und Quinoa im Eigenbau.

SALLY COULTHARD verführt mit der Idee eines selbst gebauten Gartenhauses – nicht zu verwechseln mit einem Geräteschuppen! Im Idealfall ist dieses Rückzugskleinod mit Elektrik und Holzofen ausgestattet. In klar definierten Schritten, die von der Materialauswahl über Werkzeugkunde bis zum Aufbau reichen (schön und nachvollziehbar illustriert) leitet sie an. Spätestens beim Fototeil, der fertige und charmant eingerichtete Gartenhäuser präsentiert, ist man der Idee verfallen. Allerdings: Geeigneter Platz muss vorhanden sein – und: Wem die Gehrungssäge kein Begriff ist, der sollte lieber bauen lassen.



Dahlieblüten sind ein optischer Genuss. Wie man die Knollen frisch halten, zubereiten, haltbar machen kann, zeigt Matthew Biggs in „Pflanze lieber ungewöhnlich“.

DIE BÜCHER



Matthew Biggs **Pflanze lieber ungewöhnlich. Neue Obst- und Gemüsearten für den Küchengarten** Übers. v. Reinhard Ferstl, Dorling Kindersley, 224 S.

Sally Coulthard **Wie man ein Gartenhaus baut III.** v. Lee John Phillips. Übers. v. Karola Bartsch, Ulrich Korn, Laurence King, 144 S.

Monty Don **Über das Gärtnern. Vom Glück zu säen, zu gestalten und zu genießen** Übers. v. Reinhard Ferstl, Dorling Kindersley, 272 S.



FOTO: EMF/SILVIA APPEL

WIRBEL IN DER WURMKISTE

Auch auf einem kleinen Balkon sind erstaunliche Garten-Abenteuer möglich.

Sonderlich kreativ sind die wenigsten Balkon-Besitzer: ein paar Blumen aus dem Baumarkt, Ikea-Möbel und ein Grill, auf den möglichst viel Fleisch geworfen wird. Die deutsche Garten-Bloggerin Silvia Appel möchte das gern verändern. Sie gibt in **Mein kreativer Stadtbalkon** (Edition Michael Fischer, 160 S.) nicht nur nützliche Tipps, die Lust machen sollen auf das Abenteuer Balkon, sondern begleitet den gesamten Produktionsprozess, der nicht viel Geld verschlingen muss. Der DIY-Gedanke und Recycling-Ideen stehen dabei im Zentrum: Eine gewöhnliche Plastikflasche wird in eine dekorative Gießkanne verwandelt, Eierkartons in Aufzucht-töpfe; Gartenseifen werden selbst hergestellt, Dünger aus Brennessel-Jauche angesetzt. Und es wird eine Wurmkomposte gebaut, damit sich Bioabfälle in hochwertigen Kompost verwandeln. Man erfährt zudem, wie man Kartoffeln in einem Reissack anbauen kann. Und dann geht es auch ums richtige Ernten und Verarbeiten – von Lavendelkissen bis zu Badesalz mit Zitronenverbene, von eigenem Essig bis zu einfachen Kochrezepten. Erstaunlich, wie sehr sogar ein kleiner Balkon auf Trab halten kann.

KARIN CERNY



MODERNE KRÄUTERHEXE

Selbst, wenn man nicht viel Zeit aufwenden möchte: Karina Reichl hilft dabei, Kräuter zu finden und ihre Wirkungen zu nutzen.

Buchautorin Karina Reichl stellt gleich zu Beginn ihres Ratgebers **Fräulein Grüns Kräuterwunder** (Integral, 240 S., erscheint am 15. April) an sich selbst eine Frage: Wie wird eine Radiomoderatorin und Marketingmanagerin plötzlich zur Kräuterexpertin mit eigenem Blog? Und: Warum tauscht man schicke Partys gegen Spaziergänge aus? Ihre Antwort: Weil sie im Grünen ein Gefühl der Zufriedenheit empfindet, das sie weitergeben möchte. Gerade in Zeiten, in denen sie sich müde, ausgebrannt, und leer gefühlt hat, war die Natur eine Hilfe, wieder Kraft



EXTRAVAGANTE EYECATCHER

Hängepflanze oder Dschungel: Eine Lifestyle-Expertin gibt Tipps, wie man Pflanzen am besten in Szene setzt.

Wer kennt das Problem nicht: Man kauft eine Pflanze, und kommt daheim drauf, dass man gar nicht weiß, ob sie helles Sonnenlicht verträgt. Pflanzen sind unsere Mitbewohner, deren Eigenheiten man kennen sollte. Nicht jede Blume fühlt sich überall wohl. Julia Bramhoff ist Lifestyle-Redakteurin, in **Pflanzen ganz privat** (BLOOM's, 128 S.) gibt sie Tipps im Umgang mit Zimmerpflanzen, aber viel wichtiger: Sie zeigt, wie man die grünen Mitbewohner möglichst effektiv in Szene setzt, sie zu extravaganteren Eyecatchern macht, wie man mit wenig Aufwand den maximalen Styling-Effekt erzeugt, vor allem die pflegeleichten Farne und Sukkulenten haben es ihr angetan. Auf Bildern wird anschaulich, wie man Kakteen umtopft und statt Schnittblumen Farne im Glas als Tischdekoration verwenden kann. Oder man lässt sie von der Decke baumeln. Überhaupt geht es viel um den Trend zur hängenden Pflanze, in Japan „Kokedama“ genannt, was so viel wie Mooskugel bedeutet. Und es gibt ein Kapitel, in dem erklärt wird, wie man die eigene Wohnung in einen Dschungel verwandelt.

KARIN CERNY



FOTO: FRANK BAUER

zu tanken. Reichl geht sympathisch pragmatisch an die Sache heran. Ihr Motto: Du musst dein Leben nicht komplett umkrempeln. Ihr Buch ist ein einfacher und schneller Leitfaden, wie man Naturprodukte, die man selbst gesammelt hat, in den Alltag integrieren kann – vom Gänseblümchentee, über Bitteressig für den strapazierten Darm, bis hin zur Herstellung einer Pechsalbe. Ein Kapitel ist der Naturkosmetik zum Selbermischen gewidmet, ein anderes der Pharmazie (Rezepte für Hustensäfte). Man lernt viel, ohne sich belehrt zu fühlen.

KARIN CERNY

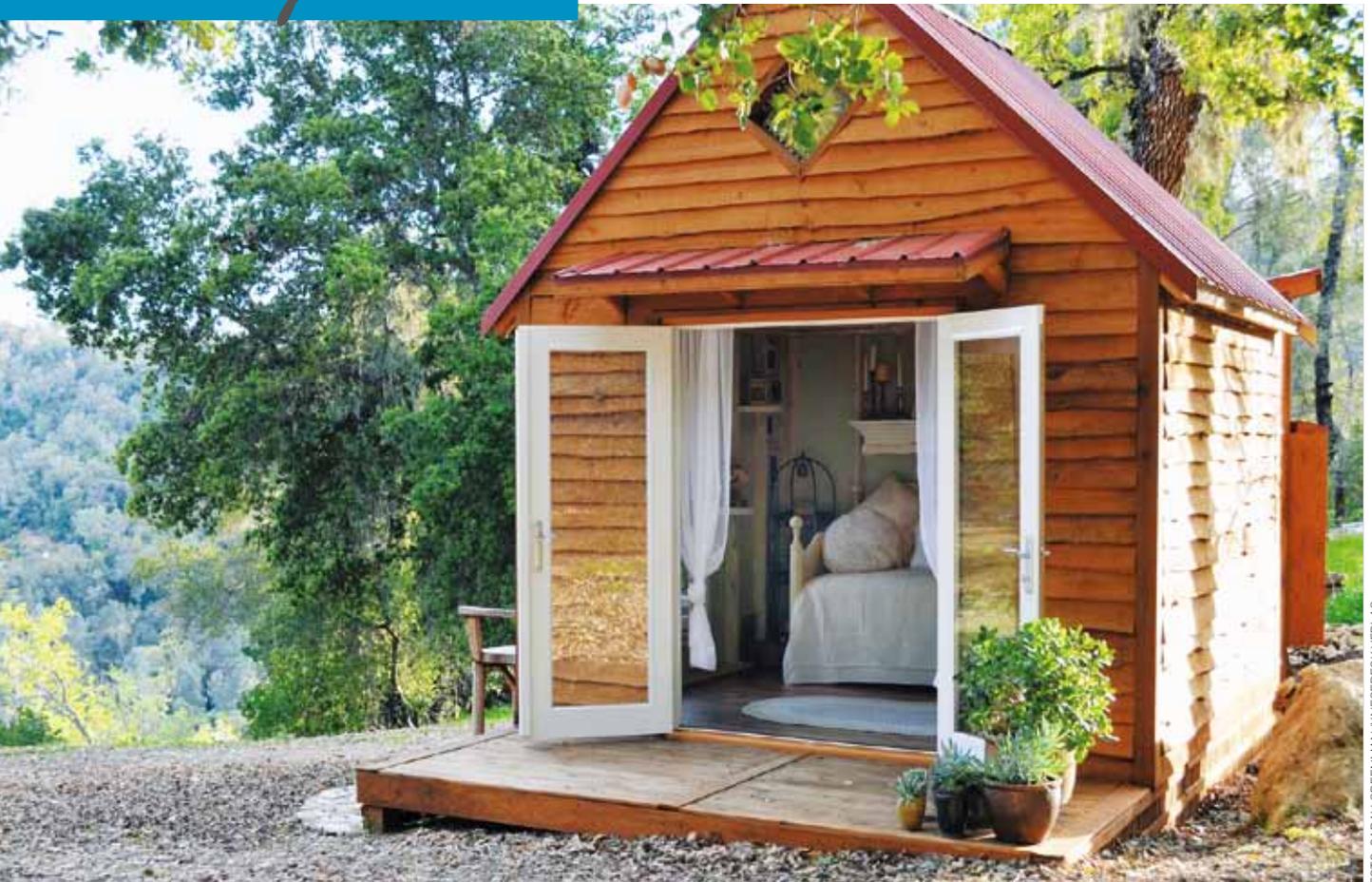


FOTO: SARAH GREENMAN/KNESEBECK VERLAG

Persönliches Paradies

Minimalistisch, aber trotzdem gemütlich:
Wohnbücher suchen individuelle Lösungen
für einen idealen Rückzugsort.

VON KARIN CERNY

PURISMUS IST BEIM WOHNEN ein großes Thema, und zwar nicht erst, seit die japanische Aufräum-Ikone Marie Kondo Ratschläge gibt, wie man alles Überflüssige los wird. Raum wird knapper, die Mieten steigen ständig. Da muss man sich genau überlegen, wie man das Eigenheim am besten nutzen kann. Wohnungen werden immer mehr als individuelle Rückzugsräume begriffen, in denen man sich verwirklichen und erholen kann. Die Münchener Wohnexpertin Marion Hellweg schlägt mit ihrem Buch „pure & simple“ genau in diese Kerbe: Es geht darum, achtsamer zu wohnen, und dadurch besser zu leben. Ihr Motto: „Minimalistischer Wohnstil muss nicht kühl sein, sondern kann auch gemütlich bleiben.“ Kein Wunder, dass viele ihrer Wohnbeispiele aus Skandinavien stammen, wo man schon immer auf

die richtige Balance zwischen Reduktion und „Hygge“-Wohlfühlfaktor setzte. Eine Kopenhagener Altbau-Wohnung einer Künstlerin und Galeristin zeigt, wie man sanfte Rosa-, Blau- und Grüntöne kombiniert, wie man Erbstücke, Lieblingsmöbel und Design-Klassiker unter einen Hut bringt. Zwischen den Wohnbeispielen werden in Kurzporträts Designerinnen und Designer vorgestellt, die reduzierte Lampen oder stilvolles Geschirr produzieren.

AUCH „KITCHEN LIVING“, mit einem Vorwort der Gastro-Autorin Mina Holland, ist ein extrem stilvolles und schön gestaltetes Buch, das man lieben muss, auch, wenn man selbst gerade keine Küche einrichtet. Kochen liegt im Trend, und wer kennt das nicht von Partys: Die besten Gespräche finden immer in



FOTOS: FRITZ HANSEN/PURE & SIMPLE/PRESTEL VERLAG; AKIHIDE MISHIMA/KITCHEN LIVING/GESTALTEN 2019

Purismus: das neue Wohngefühl.

der Küche statt. Wie schwierig es ist, die passende Einrichtung zu finden, das ist eine andere Sache. Die maßgeschneiderten Küchen des schwedischen Herstellers Nordiska Kök beruhen auf einer langen Tradition skandinavischen Designs. Sie sind hochwertig und stylisch, nur leider nicht in Österreich erhältlich. Trotzdem sieht man, was auf dem Gebiet der Küche alles möglich wäre. Das dänische Label Reform hatte auch eine tolle Idee: Es hat sich darauf spezialisiert, die Standardküchen des schwedischen Möbelriesen Ikea durch gehobene Elemente aufzuwerten. „Kitchen Living“ ist das ideale Buch, um sich Anregungen für die perfekte Küche zu holen, für einen Ort, der im Zentrum jeder Wohnung steht.

SYMPATHISCH UNAUFGERÄUMT sind hingegen die meisten Refugien, die Oliver Maclennan in „Zuhause. Gefunden“ zeigt. Es geht um Fundstücke, die Atmosphäre schaffen. Um Rückzugsorte, die kreativ und originell sind. „Es ist sagenhaft, was so



Beliebt: die Küche als Zentrum des Wohnens.

um uns herumliegt – und was wir gewöhnlich übersehen“, sagt der Autor im Vorwort: „Zum Beispiel etwas so Simple wie einen Ast. Fehlt ein Einrichtungsstück, gehen wir in den Laden und kaufen es. So haben wir's gelernt.“ Dabei kann man doch auch einen Ast als Kleider- oder Vorhangstange verwenden. „Zuhause. Gefunden“ ist aber kein simples DIY-Buch, es zeigt faszinierende Häuser, die von der überbordenden Fantasie ihrer Bewohner erzählen. Ein umgedrehtes Boot dient als Hütte am Strand, ein altes Schulhaus nördlich von Berlin ist wie ein Museum, ein Wohnwagen steht in der Provence.

GERADE RÜCKZUGSORTE sollen nicht clean und praktisch sein, in ihnen kann man seine kindische Fantasie ausleben. Sie sind ein großer Abenteuerspielplatz, was auch „She Sheds“ von Erika Kotite zum Ausdruck bringt. Es geht um Gartenhäuschen, die zu persönlichen Refugien für Frauen wurden. Ein alter Schuppen, den man umgestaltet, um Siesta zu halten oder kreativ zu werden. Eine Hütte, um in Ruhe zu gärtnern, ein Glashauss, um zu meditieren. Frauen erzählen, wie glücklich sie ihre Ateliers im Grünen machen.

DIE BÜCHER



Marion Hellweg **pure & simple. Achtsam wohnen – besser leben** Prestel, 160 S.

Robert Klanten, Andrea Servert, Tessa Pearson (Hg.) **Kitchen Living** Übers. v. Katrin Höller Gestalten, 256 S.

Erika Kotite **She Sheds. Ein Raum nur für mich** Übers. v. Claudia Theis-Passaro, Knesebeck, 176 S.

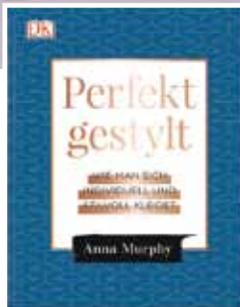
Oliver Maclennan **Zuhause. Gefunden** Fotos v. Joanna Maclennan. Übers. v. Tracey J. Evans, Reinhold Unger, Sieveking, 256 S.



LANGZEITAFFÄRE

Die „Times“-Mode-Chefin hilft dabei, sich perfekt zu stylen, sowohl im Alltag als auch bei besonderen Anlässen.

Anna Murphy ist die Mode-Chefin der „Times“, wer wüsste also besser, wie überfordert Kundinnen mitunter sind, wenn sie Fashion-Trends hinterherhinken, die womöglich gar nicht zur eigenen Figur oder zum Typ passen. Dementsprechend vernünftig geht sie die Sache in ihrem Ratgeber **Perfekt gestylt** (Dorling Kindersley, 256 S.) an. Die erste Regel: Man sollte nicht gegen seinen Körper arbeiten, es geht darum, die eigene Figur zu kennen. Partien, die man zu üppig findet, unter schlappernden Stoffmassen zu verstecken, ist dabei eher kontraproduktiv. Es geht vielmehr darum, raffiniert am Gesamtbild zu basteln. Mogeln ist dabei durchaus erlaubt: „Lassen Sie Großes kleiner und Kleines größer erscheinen, um ausgewogene Proportionen vorzutäuschen.“ Natürlich gibt Murphy auch Ratschläge, wie



man Überflüssiges im Kleiderschrank los wird und empfiehlt eine praktische Mischung aus Basic-Teilen und Hinguckern für besondere Anlässe. Der gut sitzenden Jeans ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Mit gutem Grund, nichts ist schwieriger, als die perfekte Hose und das ideale weiße T-Shirt zu finden. Murphy schreibt pointiert und praxisbezogen. Ein Kleid, das man nur einmal anzieht, ist verschwendetes Geld. Ihr Motto: „Verzichten Sie auf modische One-Night-Stands, setzen Sie lieber auf eine lange, stabile Liebesgeschichte.“

KARIN CERNY

BRILLENSCHLANGE

Die 97-jährige New Yorkerin Iris Apfel ist eine Stil-Ikone und der beste Beweis, dass Jugend überschätzt wird.



Mit stattlichen 97 Jahren hat die New Yorkerin Iris Apfel, deren Markenzeichen riesige runde Brillen sind, erst vor kurzem bei einer der größten Modelagenturen der Welt einen Vertrag unterschrieben. Apfel ist Stil-Ikone und schillerndes Gesamtkunstwerk, und das beste Beispiel dafür,

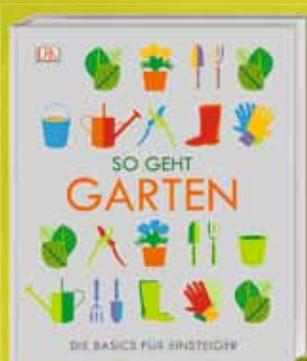
dass die Fixierung der Modewelt auf Jugend eine Absurdität ist. Model wollte die Geschäftsfrau eigentlich nie werden, sie studierte Kunstgeschichte, arbeitete mit ihrem Mann gemeinsam als Interieur-Designerin. Wird sie gefragt, warum sie so jung wirkt, dann sagt sie: „Meine Medizin sind ein Sinn für Humor, für Begeisterungsfähigkeit und Neugierde.“ In der Netflix-Dokumentation „Iris“ sieht man auch ihre überquellende Wohnung. Aufräum-Expertin Marie Kondo würde den Kopf schütteln, aber Apfel ist nicht nur ein Dandy, sondern auch süchtig nach schönen Dingen, die sie gern anhäuft. „Ich ziehe mich nicht an, um angeschaut zu werden – ich ziehe mich für mich selbst an“, sagt sie, und wenn sie die Kamera auf einem ihrer Shopping-Streifzüge durch Vintage-Läden verfolgt, dann versteht man, was am Sammeln Spaß macht. Ihre Autobiografie **Stil ist keine Frage des Alters** (Midas, 176 S.) ist eine höchst unterhaltsame Lektüre und Abbild eines ungewöhnlichen, sehr individuellen Lebens.

KARIN CERNY

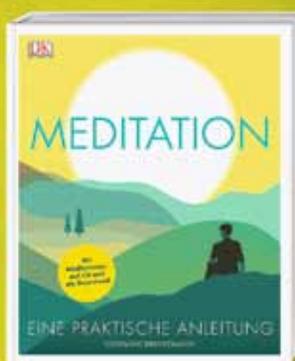
FOTO: HAPPY SOCKS



So geht Garten
Die Basics für Einsteiger
€ 20,60 (A) ISBN 978-3-8310-3722-3



Giovanni Dienstmann
Meditation
Eine praktische Anleitung. Mit Meditationen auf CD und als Download
€ 20,60 (A) ISBN 978-3-8310-3671-4



Kochen ohne Blabia
gezeigt statt erklärt
€ 20,60 (A) ISBN 978-3-8310-3750-6



Bücher, die glücklich machen

BUNTE HÜHNER

Ein toller Fotoband zeigt die schönsten afrikanischen Waxprint-Stoffe und erklärt die komplexe Geschichte, die dahinter steckt.

Kleidung erzählt Geschichten – woher sie kommt, wer sie gemacht hat, wofür sie steht – auch, wenn man diese nicht sofort entschlüsseln kann. Wie komplex diese Geschichten mitunter sind, wird bei den bekannten

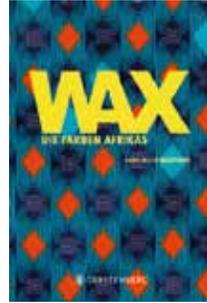


FOTO: REUBENRIDDOCK

Waxprints deutlich, die besonders in westafrikanischen Ländern wie Ghana, Togo oder dem Senegal sehr beliebt sind. Zuerst wird Wachs aufgetragen, dann färbt man die Stoffbahnen mit leuchtenden Farben und aberwitzigen Mustern, von gackernden Hühnern bis zu abstrakten geometrischen Formen. Wer einmal in Afrika war, kennt diese Stoffe, sie sind nicht zu übersehen. Auf manchen Stoffen, meist allerdings keine klassischen Waxprints, sieht man auch Politiker, die besonders im Wahlkampf für sich auf Kleidung Werbung machen wollen. Die bedruckten Stoffe sind ein fester Bestandteil der Alltagskultur dieser Länder. Dabei werden sie zum Großteil in Europa entworfen und hergestellt, die niederländische Marke Vlisco ist berühmt, wie die belgische Kunstkuratorin Anne-Marie Bouttiaux in ihrem Buch **Wax** (Gerstenberg, 192 S.) erklärt. Trotzdem stehen sie in vielen afrikanischen Ländern für nationale Identität. Das Buch zeigt tolle Stoff-Beispiele durch die Jahrzehnte, und auch, wie Maler, Modemacher und Fotografen sie in Szene gesetzt haben.

KARIN CERNY

Die schönste Liebesgeschichte dieses Frühjahrs

»So wie die Liebe auf dieser Welt immer währte, kehrte auch der Frühling immer wieder.«



ISBN 978-3-426-29294-5 | 128 Seiten | € [A] 13,40

NEUE SILHOUETTE

Ein englischsprachiges Buch erklärt anhand konkreter Kleider, warum Christian Dior einer der bedeutendsten Modemacher war.



Als Christian Dior 1947 in Paris seine erste Kollektion zeigte, wurden seine schmalen Taillen und schwingenden Röcke, die sich von der praktischen Mode der Kriegsjahre abgrenzen wollten, hymnisch als „New Look“ gefeiert. Seine Kollegin Coco Chanel rümpfte allerdings die Nase über diese „schweren, steifen Kleider, die nicht einmal in einen Koffer passen“, wie sie meinte. Trotzdem setzte sich Dior durch, trug wesentlich dazu bei, dass Paris zur Modehauptstadt wurde. Die Museumskuratorin Alexandra Palmer gibt in dem englischsprachigen Prachtband **Christian Dior. History & Modernity / 1947-1957** (Hirmer, 270 S.) einen guten Eindruck davon, wie aufwendig die Kleider tatsächlich geschneidert, und oft auch mit wertvollen Applikationen bestückt wurden. Zu sehen sind auch die Innenseiten der Entwürfe, wie perfekt und mit viel Liebe fürs kleinste Detail die Nähte gesetzt sind, wie qualitätsbesessen alles verarbeitet wurde. Während die meisten Fotobände wahllos Kleidungsstücke von berühmten Designern abbilden, und dadurch beliebig werden, ist Palmer beeindruckend präzise. Sie stellt einzelne Kleider vor, erklärt konkret, wie sie konstruiert wurden, erzählt ihre Geschichte. Und macht sie dadurch zu schillernden Protagonisten auf einer Bühne.

KARIN CERNY

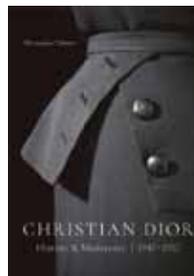


FOTO: PHOTOGRAPHS BY AZIZ HAMANI, AUTHOR PHOTOGRAPH GEORG WHITESIDE

Schluss mit dem Plastik-Wahnsinn



160 Seiten | ca. 40 Farbfotos | Klappenbroschur
18,- € [D] | ISBN 978-3-517-09801-2

Es ist leichter als gedacht, auf Plastik zu verzichten. Die erfolgreiche Bloggerin Charlotte Schüler gibt Tipps und nachvollziehbare Anleitungen, wie wir unsere Gewohnheiten schrittweise umstellen können. Das Buch ist auf Apfelpapier gedruckt.

südwest

Kreativ



FOTOS: EMF/MARTINA LAMMEL

AUS ALT MACH NEU

Der erste Schritt zur Veränderung ist der Perspektivwechsel. In neuen Umständen zeigt sich nämlich, was wirklich in einem steckt. Das gilt nicht nur für Personen, sondern auch für Gegenstände. Was zweckentfremdet wird, muss nicht gleich für Unordnung sorgen, sondern macht sich, auch mit einer neuen Aufgabe betraut, womöglich gar nicht so schlecht. In **Meine 100 liebsten Kreativ-Projekte – Basteln durchs Jahr** (Edition Michael Fischer, 176 S.) zeigt Martina Lammel, wie mit kreativen Lösungen Alltägliches zu einer neuen Besonderheit wird. Schließlich braucht es für interessante Schöpfungen keine ausgefallenen Materialien, wenn man Ideen hat: „Unscheinbare Dinge aus dem Alltag haben oft ebenso viel Potential wie neue, spannende Materialien, die die Kreativbranche liefert“, schreibt die Designerin. So hat dieser Leitfaden passende Gestaltungstipps für jede Jahreszeit parat: Was nämlich in seiner vorherigen Funktion ausgedient hat, muss noch lange nicht zum alten Eisen gehören.

JOHANNES LAU



Durch kreative Lösungen Alltägliches zu einer neuen Besonderheit werden lassen.

DAS AUGEN SCHWIMMT MIT

Die Wassergeister, die wir riefen, werden wir nicht wieder los: Wie nachhaltig der Disneyfilm „Arielle“ über die gleichnamige Nixe offenbar bis heute wirkt, wird einem vor Augen geführt, wenn man den Band **Mermaiding: Endlich Meerjungfrau** (Heel, 128 S.) zur Hand nimmt. Katrin Gray unternimmt hier einen informativen Rundgang durch diesen besonderen Schwimmsport, der zugleich auch ein eigener Lebensstil zu sein scheint. Grundsätzlich zieht man dabei seine Bahnen im Delfinstil. Jedoch macht dies Meerjungfrau wie -mann mithilfe einer zum Kostüm verarbeiteten Monoflosse. Gray, Tauchlehrerin und Unterwassermodel, gibt Ratschläge zur Auswahl und Verwendung des passenden Equipments, leitet die vernünftige Schwimmtechnik an und nennt Tipps zur kreativen Gestaltung des Kostüms. Beim Mermaiding schwimmt nämlich das Auge mit: Daher gilt es, Materialien zu verwenden, die im feuchten Nass bestehen und die Fortbewegung nicht behindern. Wie das gelingt? Da hat die Autorin so einige Vorschläge.

FOTO: HEEL VERLAG; ILL.: LUKAS HOLLERSTEN, LYTH & CO



RUND UMS RAD

Der hartgesottene Radfahrer fährt bei Wind und Wetter. Zartbesaitete Gemüter fangen aber wohl gerade erst wieder an, den Drahtesel vor die Tür zu schieben. Zusätzliche Motivation dafür erhält man beim Blättern in **En Cyclo Pedia: Alles übers Fahrradfahren** (Benevento, 300 S.). Johan Tell führt hier durch den komplexen Kosmos der Fahrradfahrer. In Form eines Alphabets breitet der schwedische Reisejournalist in diesem optisch ansprechend gestalteten Band eine reiche Faktensammlung von Ballonreifen bis Winterradeln aus. Dabei ist dieses Werk nicht bloß ein nüchternes Nachschlagewerk für benzinfreie Biker, sondern ebenso eine amüsante Anekdotensammlung, in der auch manch prominenter Weltbürger zu Wort kommt – etwa Albert Einstein. Der schrieb an seinen Sohn: „Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben. Mir ist es eingefallen, während ich Fahrrad fuhr.“ Beim Fachsimpeln mit Pedalrittern trägt man dank dieses Buchs vermutlich das gelbe Trikot.



FREILAUF FÜR MALERISCHE GEDANKEN

Wer bin ich?“ So lautet eine der großen, nie final beantwortbaren Fragen des denkenden Menschen. Und da auch in kleinen Köpfen bereits viele Gedanken schwirren, überlegen das auch Heranwachsende. Um die komplizierte Welt zu ordnen, hilft uns Zweibeinern seit jeher das Zeichnen. Mit **Feuriges Kinder Künstler Kritzelmini** (Beltz & Gelberg, 48 S., ab 6 Jahre) bekommt der Nachwuchs ein Malbuch an die Hand, das nicht bloß das brave Färben vorgedruckter Muster verlangt, sondern die Fantasie der künstlerisch forschenden Jugend



anregt: Die Bilder des Frankfurter Grafikerkollektivs Labor Ateliergemeinschaft lassen nämlich genug Freiräume und Weißflächen, um die Bilder mit eigenen Kreationen zu vervollständigen. Und dazu rufen die lustigen Texte dezidiert auf: „Oh Mist! Das Nilpferd hat versehentlich den Tierpfleger verschluckt!“ Nun liegt es in der schöpferischen Macht des Kindes, zu entscheiden, wie der Pechvogel im Bauch des Flusspferdes aussieht.

GLÜCKSDROGE UND GESUNDHEITSHELFER

Anja Tanas nimmt das essenzielle Lebensmittel Salz unter die Lupe. Die Ökotrophologin untersucht und vergleicht dazu die wichtigsten Studienerkenntnisse. Sie klärt auf, warum Menschen je nach Lebenslage und Veranlagung unterschiedliche Mengen Salz benötigen und zeigt, wie die Lebensmittelindustrie durch überhöhte Salzmenge unsere Essgewohnheiten negativ beeinflusst und was die Politik dagegen tun kann.



254 S., € 18,95 D/€ 19,50 A/Sfr 26,80
ISBN 978-3-407-86560-1 | Auch als **e-book** erhältlich

BELTZ

Leseprobe auf www.beltz.de

Glück aus dem Fernen Osten

Wenn es um das Erreichen von Glück, Gelassenheit, innerer Ruhe und Gleichgewicht sowie **Achtsamkeit** geht, hat uns der Ferne Osten mit seiner Weisheit etwas voraus. Drei sehr unterschiedliche Buchneuerscheinungen widmen sich dem Glück im weitesten Sinne und greifen dabei auf Werte, Lebensansichten und Haltungen der buddhistischen Welt zurück. VON KAROLINE PILCZ

DER DEUTSCHE AUTOR, Life-Coach und Seminarleiter Thomas Hohensee legt mit „10 Dinge, die jeder von Buddha lernen kann“ – jetzt auch als Taschenbuch erhältlich – einen unterhaltsamen Ratgeber vor, der einen Weg zeigen will, um rundum glücklich zu werden, sei es privat oder im Job. Er verbindet unsere Lebenswelt und Psychologie mit der alten Lehre Buddhas, bricht letztere allerdings herunter auf eine moderne, verständliche Sprache und unsere mitteleuropäische Lebenswelt. Es geht ihm nicht um Religion, sondern um Lebens- und Überlebensstrategien. Auch nicht darum, plötzlich alles positiv und gelassen zu sehen, was ohnehin nicht funktionieren würde, sondern er versucht, profund, aber dennoch leicht fassbar, unsere Ansichten und Denkweisen zu verändern. Und dem Leser in kleinen Schritten Dinge vor Augen zu führen,



wobei er in sämtliche Lebensbereiche vordringt: Beruf, Familie, Vergangenheit, Liebe und Beziehungen, Körper, Leid, Schmerz, das Denken und die Gefühle. Zusammenfassungen erleichtern dem Lesenden das Erfassen der Inhalte. Ein Buch, das jedenfalls das Potential hat, Dinge zu verändern.

EBENFALLS AUF DIE WEISHEITEN Buddhas zurückgreifend und mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen verbindend, fokussiert der amerikanische Autor David Michie in seinem umfangreichen Buch „Buddhismus für Mensch und Tier“ Haustiere und ihre Besitzer. Es geht hier vor allem um den achtsamen Umgang mit unseren vierbeinigen Freunden und Begleitern. Auch Michie setzt sich mit Themen wie Lebensweisen, Bewusstsein, Meditation, Karma, Tod, Wiedergeburt und Gewaltlosigkeit auseinander. Er gibt aber nicht nur Anleitungen für ein bewussteres Miteinander von Mensch und Tier, sondern bietet Fakten, Historisches, Untersuchungen sowie wissenschaftliche Erkenntnisse zu den verschiedensten Themen rund um das menschlich-tierische Zusammenleben. Somit ist das Buch weniger ein Ratgeber, denn ein schön zu lesendes Sachbuch, das viele Themen anspricht und weiterführt. Zwar beruft sich der Autor immer wieder auf die östliche Philosophie, wird aber mit seinem breit angelegten, fundierten wie warmherzigen Schreiben vermutlich jeden Tierfreund für sich gewinnen können.

ETWAS ZUM EINTAUCHEN, zum Innehalten und Genießen ist die poetische Geschichte des koreanischen Autors Jeong Ho-seung „Liebende“. Zauberhaft illustriert erzählt seine Fabel von den zwei Fischen Blauperlengauge und Schwarzperlengauge, die gemeinsam im Windspiel eines Klosters hängen, einander bereits aus vielen Leben kennen und in Liebe miteinander verbunden sind. Bis es einem der beiden zu eng wird und er aufbricht in die Welt, die verrücktesten Abenteuer besteht, Städte bereist, Lebewesen trifft, das Meer sieht, das Sterben, Freundschaft und Liebe, bis ihm endlich das Wesentliche des Lebens bewusst wird. Diese wunderbar zarte Lektüre ist wie eine Meditation, eine Brise von Worten, die berührt und die Kraft der Liebe deutlich werden lässt.

DIE BÜCHER

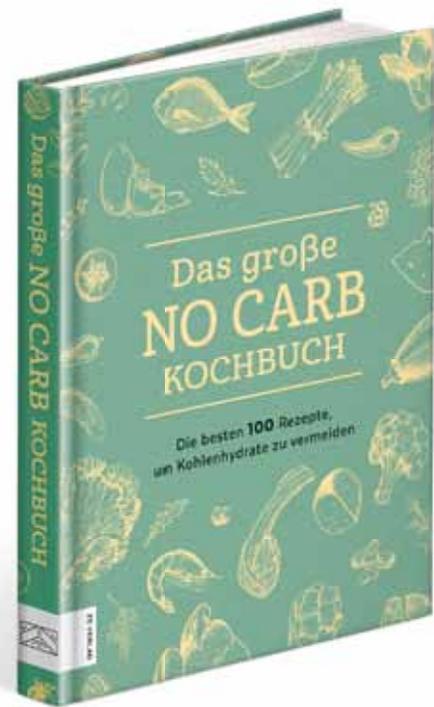


Thomas Hohensee **10 Dinge, die jeder von Buddha lernen kann. Mehr Gelassenheit, Glück und Liebe ins Leben bringen** Heyne, 192 S.

Jeong Ho-seung **Liebende. Eine poetische Fabel über die unermessliche Kraft verbundener Herzen** Ill. v. Gisela Goppel. Übers. v. Bernhard Kleinschmidt, O. W. Barth, 128 S.

David Michie **Buddhismus für Mensch und Tier. Wie wir Achtsamkeit und Mitgefühl voneinander lernen können** Übers. v. Angelika Hansen, Irisiana, 272 S.

Leckerbissen fürs Gewissen



Das große No Carb-Kochbuch

224 S., € [A] 20,60

ISBN 978-3-89883-742-2

Das umfangreiche Kochbuch mit vielen leckeren Rezepten für jeden Tag sowie mit zahlreichen Tipps und Tricks



Jetzt überall, wo es gute Bücher gibt

ERSTE GANZHEITLICHE LITERATUR- ZEITSCHRIFT



**modernekritisch,
intuitiv,
empathisch,
schön**



**ABONNEMENT:
3 Ausgaben/Jahr
15 Euro
inkl. Versand
(EU 23 Euro)**

zu bestellen unter:
bestellungen@sonneundmond.at
oder
Tel: +43 (0)699-11446340

**mehr Infos
zur Zeitschrift
unter
www.pappelblatt.at**



FOTO: MIKI SAKAMOTO

ANLEITUNG FÜR WALDSPAZIERGÄNGE

Der in den 1980er-Jahren in Japan entstandene Begriff „Shinrinyoku“ meint wörtlich übersetzt „Waldbaden“. Gemeint sind Waldspaziergänge oder Waldgänge, bei denen man nicht einfach spaziert, sondern achtsam und aufmerksam durch den Wald geht, seinen Duft wahrnimmt, seine Geräusche, sein Licht. Etwas, das unsere Vorfahren, vermutlich ohne einen Gedanken daran zu verschwenden, einfach getan und wir in der Hektik des modernen Lebens verloren haben, wird hier wieder belebt: die Natur

zu erleben, erspüren, erriechen, ertasten und eratmen. Miki Sakamoto schreibt in **Eintauchen in den Wald** (hanserblau, 208 S.) sehr persönlich über ihre eigenen Waldgänge, die Jahreszeiten sowie über das, was an Tieren und Pflanzen im Wald zu erforschen ist. Durch ihr Schreiben lenkt sie die Aufmerksamkeit ihrer Leser auf etwas, das sie möglicherweise nicht mehr wahrnehmen und erst wieder lernen müssen, und hat gleichzeitig eine kleine, schön zu lesende Anleitung für Waldgänge verfasst. Zur Nachahmung empfohlen!

KAROLINE PILCZ



EIN LEBEN MIT TIEREN

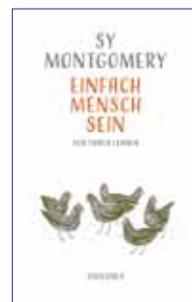


FOTO: REBECCA GREEN

Die Naturkundlerin und Bestsellerautorin Sy Montgomery ist so begeistert von allem, was da krecht und fleucht, dass sie auch weniger tier-närrische Leser mit ihrem empathischen Schreiben in ihren Bann zieht. In **Einfach Mensch sein. Von Tieren lernen** (Diogenes, 208 S.) erzählt sie von ihren Erlebnissen und Begegnungen mit Tieren und gleichzeitig davon, dass es überall auf dieser Welt Lehrmeister gibt, egal, wie viele Beine sie haben, wenn man nur offenen Auges durch die Welt geht. So berichtet sie beredt von ihren Hunden Molly und Tess, von Begegnungen mit Emus und Wombats im australischen Busch, von Schweinen, von Spinnen in Südamerika, von

der Riesenkralke Octavia und dem friedlichen Zusammenleben aller Spezies. Dieses Buch ist eine mit leidenschaftlicher Intensität chronologisch erzählte Lebensgeschichte, die auf den unterschiedlichsten Flecken dieser Erde und gemeinsam mit den verschiedensten Tieren spielt. Montgomery vermag hier Herzen zu öffnen und vielleicht sogar Nicht-Tierfreunde zu solchen werden zu lassen.

KAROLINE PILCZ

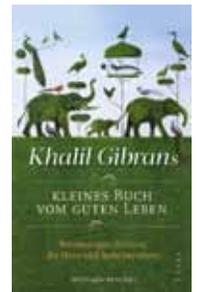




Gibrans Texte verbinden die Philosophie des Ostens mit dem Christentum.

ZWISCHEN OST UND WEST

Die Texte von Khalil Gibran, 1883 im heutigen Libanon geboren und 1931 in den USA verstorben, verbinden literarisch die Philosophien des Ostens mit dem Christentum. Bekannt geworden mit seinem literarisch-spirituellen Text „Der Prophet“, gibt es jetzt einen kleinen Auszug seiner Schriften: In **Khalil Gibrans kleines Buch vom guten Leben** (Lotos, 224 S.) sind bekannte und weniger bekannte Gedichte, Aphorismen und kurze



Erzählungen rund um Leben, Lebensenergie und Vitalität versammelt. Das Büchlein zielt, wie das Vorwort verrät, darauf ab, einen neuen Blick auf Gibrans Werk zu werfen. Es vereinen sich hier Spiritualität, die Kultur des Nahen Ostens und ein mystisches Naturverständnis mit einem christlichen Hintergrund. Gibrans Texte sind fein gesponnene Worte, verwobene Silben, die innehalten und nachdenken lassen, die in ihrer Schönheit betören, erstaunen und unterhalten, und die so poetisch wie wahr sind. Dieses Buch der kleinen Texte zeugt von einem großen Werk und darf als Schmökerbuch angesehen werden. Denn Gibrans Texte wirken nach und sind es wert, in kleinen Dosen genossen zu werden.

KAROLINE PILCZ

VON GLÜCK, SPIRITUALITÄT UND RELIGION



Für den katholischen Priester, Naturwissenschaftler und Zen-Meister Stefan Bauberger gehören Glück und Religion zusammen, womit er den Kern von Religion meint. Dieser Kern treffe mit der Suche nach dem Glück zusammen, indem man letzteres eben nicht sucht, und nicht daran festhält. Das das Glück trete erst ein, wenn all das Suchen unwichtig wird und etwas Absolutem weicht. Bauberger geht in **Glück ohne Ratgeber. Eine Philosophie**

des Gelingens (Herder, 156 S.) dem Kern von Glück und Religion nach, beschreitet auf dieser Reise erfrischend neue Wege und blickt dabei weit über den Horizont der christlichen Religion hinaus, zu anderen großen Religionen sowie Philosophien. Klug und mit versierter Sprache bewegt sich Bauberger in unterschiedlichen Lebensbereichen, schreibt von Diesseits und Jenseits, von Politik und der modernen Welt, von Naturwissenschaft und Technik, von Zweifel und Ängsten und dem Sinn des Lebens. Dieses Buch sei all jenen ans Herz gelegt, die keinen schnellen Glücksratgeber suchen, sondern tiefer in die Welt der Spiritualität eintauchen wollen.

KAROLINE PILCZ

ERSTHILFE IM GROSSSTADTDSCHUNDEL



Die Berliner Autorin und Filmemacherin Christa Spannauer zeigt mit **Achtsamkeit im Großstadtdschungel. 100 Übungen für praktisch jeden Ort** (Herder, 128 S.) grafisch ansprechend aufbereitet, wie sich fernöstliche Achtsamkeit ganz einfach in den Großstadtag integrieren lässt. Zuerst macht sie bewusst, wie gestresst Großstädter sind, aber wie einfach sich Übungen für mehr Achtsamkeit in den Alltag einbauen lassen und Stressfaktoren wie Stau

oder das Warten auf die öffentlichen Verkehrsmittel in eine Ruheoase verwandelt werden können. So vermag man lästige Wartezeiten zu nutzen, um zu meditieren oder Mini-Körperübungen zu machen, sich während der Busfahrt zu erden oder Fußwege als Fitnessparcours zu nutzen. Das Buch bietet Inspirationen, Meditationen, Hinweise und möglicherweise Augen öffnende Erkenntnisse. Und vor allem nützliche Tipps, die tatsächlich jede und jeder sofort in die Tat umsetzen kann. Spannauer schafft bereits beim Lesen eine lockere Atmosphäre, zieht aus jeder Situation das Nützliche und Positive und zeigt: Die Gedanken machen es aus!

KAROLINE PILCZ

Kulinarische Erkundungen

Die Adria und die Nordsee, das Schwarze Meer und die Karibik sind Zielpunkte der Reisen, die vor allem deswegen unternommen wurden, um gut zu essen und zu trinken. Die Bücher dazu vermitteln Ambiente und Rezepte, die verschiedener nicht sein könnten.

VON KONRAD HOLZER

KU.K.-NOSTALGIE ist angesagt, wenn von Grado die Rede ist. Andreas Schwarz und Martha Brinek begeben sich in „Gusto auf Grado“ auf „Spurensuche zwischen Villen, Geschichte und Küche“. Sie wollen die ganz eigene Atmosphäre dieser kleinen Stadt an der Adria vermitteln, bemühen dabei auch einige Prominenz, erzählen von heimlichen Affären und tragischen Amouren aus längst vergangenen Zeiten, entdecken einen fast vergessenen sezessionistischen Maler wieder und illustrieren mit alten Schwarz-Weiß- und neuen Farbfotos. Fixe Stationen ihrer Rundgänge sind die Gradeser Villen, aus denen dann auch die mehr oder weniger schwierigen Rezepte kommen. Wobei so ganz nebenbei die Bemerkung fällt, dass sich in Grado die italienische Küche erst nach dem Zweiten Weltkrieg verbreitet hat, denn davor wollte das gutbürgerliche Publikum das essen, was es von zu Hause kannte. Star der Rezepte ist natürlich der Boreto, das Fischgericht aus Grado.

LIEST EIN UNBEDARFTER Mitteleuropäer Sansibar, dann meint er, dass von ostafrikanischen Inseln die Rede ist. In diesem konkreten Fall liegt „Sansibar“ aber auf Sylt in der Nordsee und ist eines der dort angesagtesten Restaurants. Man begibt sich in „Sansibar das Buch“, das die Journalistin Inga Griese und der Fotograf Marc Rehbeck unter Mitarbeit von und als eine Art Denkmal für Chefkoch Herbert Seckler gestaltet haben, in die „berühmteste Strandbar der Welt“, zu den Reichen und Schönen. Rehbeck, der Fotograf, hat den Chef und sein Team in die Dünen gestellt und dort so richtig nordseemäßig abgelichtet. Die Landschaften ohne Menschen sind einfach atemberaubend. Inga Griese vermittelt die Biografie eines Erfolgsmenschen und „Wonneproppen“. Man will dazugehören, wenn man sich in dieses Buch vertieft, und sei es nur, indem man die Rezepte nachkocht. Über einige kann man



Durch die Speisen lernt man auch die Länder kennen. (oben: Grado, unten: am Schwarzen Meer, rechts: Karibik)

sich ohne weiteres darüber wagen, entweder genauso oder doch leicht variiert, wenn man z. B. kein Wattleibschwein bei der Hand hat. Hummer muss da und dort vorkommen, auch an Trüffeln wird nicht gespart, das ist man sich auf Sylt schuldig.



FOTO: 2019 JAN THORBECKE-VERLAG, OSTFILDERN

Rund um das Schwarze Meer führt die interessanteste der kulinarischen Reisen. Die auf die Länder der früheren Sowjetunion spezialisierte britische Journalistin Caroline Eden beginnt in Odessa, fährt über Rumänien und Bulgarien in die Türkei, nach Istanbul, dann der türkischen Schwarzmeerküste entlang bis Trabzon. Sie liebt die starken Bilder, ihre Beschreibungen tauchen voll ins Geschehen ein, vornehme britische Zurückhaltung ist ihr fremd. Sie betont das Exzentrische, inhaliert Gerüche, sieht theatrales Leuchten, hört melancholischen Vogelgesang, verliert sich in berausenden Aromen. Mit einem Wort, sie kann Sinneseindrücke intensiv vermitteln. Eden kennt auch die Literaten aus den Gegenden,

die sie bereist, zitiert deren kulinarische Fantasien, wie z. B. Gogols marinierte Pilze. Man erlebt so einiges mit ihr, sie erzählt von historischen Ereignissen, bereist unerschlossene und abgelegene Gebiete und trauert um den vergangenen Zauber der Weltstadt Istanbul. Bei ihrer Spurensuche nach den kulinarischen Gemeinsamkeiten der Gegenden lässt sie sich auch gerne von Unvorhersehbarem überraschen. Die Farbfotos sind angenehm unaufdringlich, die Rezepte klar und eindeutig.

„HOLA SOL“, begrüßen Julia Cawley, Vera Schäper und Saskia van Deelen die karibische Sonne. Ein leuchtendes Gesamtkunstwerk ist da aus der Zusammenarbeit einer Fotografin, einer Designerin und einer Foodbloggerin entstanden. Leicht sind die Texte, wie inspiriert von den karibischen Tänzen, strahlend hell zeigen die Fotos das für uns Besondere im dort Alltäglichen. Bei den Rezepten spielen natürlich die frischen Früchte, Gemüse, Fische. Meeres- und Schalentiere die Hauptrolle. Gewürze werden großzügig angewendet. Die Rezept-Einteilung folgt nicht dem üblichen Vor-, Haupt- und Nachspeisen-Schema, sondern dem Tagesablauf: Frühstück, Mittag, Abend und auch einiges für zwischendurch und weil Süßes immer geht, natürlich auch Desserts, sowieso kühle Drinks.

DIE BÜCHER



Julia Cawley, Vera Schäper, Saskia van Deelen **HOLA SOL. Karibik - Palmen, Strand und gutes Essen** Jan Thorbecke, 176 S.

Caroline Eden **Schwarzes Meer** Übers. v. Christine Schnappinger, Prestel, 288 S.

Andreas Schwarz, Martha Brinek **Gusto auf Grado** Amalthea, 256 S.

Herbert Seckler, Inga Griese **Sansibar - das Buch** Zabert Sandmann, 334 S.

MEHR ALS NUR KOCHEN!

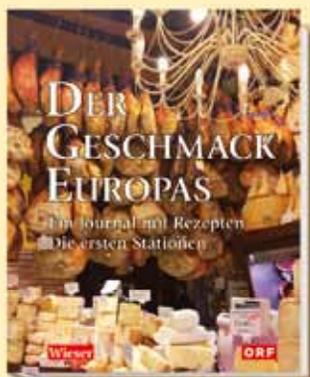
Zum Lesen und Verschenken. Ausgezeichnet und prämiert!

Die Begleitbücher zur beliebten ORF/3sat-TV-Serie

„Rezepte zum Nachkochen sind immer wieder dazwischengestreut, dann bleibt man wieder bei einer interessanten Episode aus dem Reisetagebuch hängen, findet ein bemerkenswertes Zitat oder Sprichwort, und ein ganz besonderer Genuss sind auch die zahlreichen Fotos. *Der Geschmack Europas* ist ein Buch, das man immer wieder zur Hand nehmen kann, als Nachlese zu Reisen, bei denen offensichtlich das gesamte Fernseherteam mit Freude dabei war.“

Renate Pfeiffer, <http://www.frauscherwitz.at/aktivi/geschmack-europas.htm>

Der „Kochbuch-Oskar“ 2018

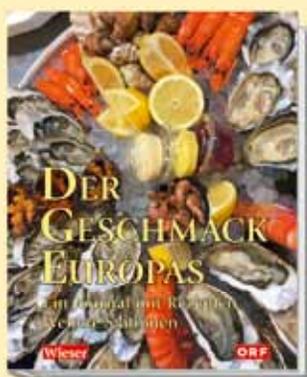


Lojze Wieser / Heribert Senegacnik / Florian Gebauer

Der Geschmack Europas – Band 1

ISBN 978-3-99029-235-8

Der Nominierte 2019

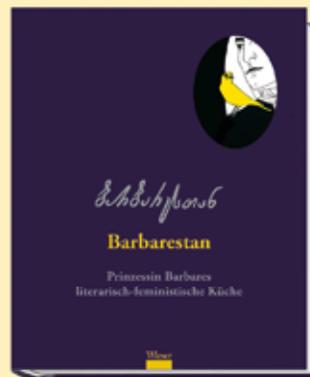


Lojze Wieser / Heribert Senegacnik / Florian Gebauer / Mayı Belba

Der Geschmack Europas – Band 2

ISBN 978-3-99029-250-1

Die besten Georgier



Barbare Jorjadze

Barbarestan

ISBN 978-3-99029-327-0



Vakho Babunashvili

Das Kochbuch des Prinzen Bagrat von Georgien

ISBN 978-3-99029-306-5

Wieser Verlag

A-9020 Klagenfurt/Celovec • 8.-Mai-Straße 12
Tel. +43 (0)463 37036 • Fax +43 (0)463 37635
office@wieser-verlag.com

www.wieser-verlag.com

Hausmittel zum Selber- machen

Arnold Achmüller | Alpenmedizin
Hardcover | 272 Seiten | ISBN: 978-88-7283-654-5
Euro 24,90



Arnold Achmüller
Verdauung und Entschlackung
Kraut und Wurzel, Band 1
Broschur | 116 Seiten
ISBN: 978-88-7283-629-3
Euro 10,00



Arnold Achmüller
Haut und Haare
Kraut und Wurzel, Band 2
Broschur | 116 Seiten
ISBN: 978-88-7283-630-9
Euro 10,00



Arnold Achmüller
Husten und Schnupfen
Kraut und Wurzel, Band 3
Broschur | 120 Seiten
ISBN: 978-88-7283-651-4
Euro 10,00



Arnold Achmüller
Fraugesundheit
Kraut und Wurzel, Band 4
Broschur | 120 Seiten
ISBN: 978-88-7283-681-1
Euro 10,00



Edition
RAETIA

raetia.com



Von Dingen, Erinnerungen und rollenden Häusern: Das wirklich Schöne liegt so nah in der Fremde. Drei neue Bücher über die Magie der Welt in Form von Reisesouvenirs, Inseln und Van-Kultur moderner Welt-Nomaden.

VON ALEXANDER KLUY

Die Welt sammeln

ZWEI ARTEN von Menschen gibt es. Auf der einen Seite Jägerinnen und Sammler, auf der anderen die, die à la Marie Kondo ausmisten. Katharina Koppenwallner gehört eindeutig zur ersten Kategorie. Die Kunsthistorikerin, Stylistin und Kolumnistin reist seit Jahren um die Welt. Und sammelt. Aus der ganzen Welt stammen ihre vielen Souvenirs, Erinnerungsstücke aus Peru, Albanien und Finnland, Indien oder Mexiko, dem Iran und Portugal, uigurische Seide, Weihnatskrippen aus Stanniolpapier aus Polen und Lovespoons aus England, Kirinkidad, Strickfäustlinge, aus Lettland – wird bei deren Herstellung gesungen, sollen sie magische Kräfte bekommen – und Churchkela aus Armenien, eine Wurst aus Walnüssen, die aufgefädelt, in eine Kuvertüre aus zuckerlosem Traubensaft getunkt und dann Monate lang getrocknet wird. Wer angesichts all der erhellenden bis pittoresken Erläuterungsgeschichten – wer weiß schon, was ein Lungu ist? (ein traditioneller Baumwollrock aus Bangladesch, wie ein Schlauch geschnitten und in spezieller Einschlagtechnik gebunden) – nicht von Fernweh und Reiselust gepackt wird, dem ist nicht zu helfen.

UND LETZTERES BRICHT sich erst recht nach der Lektüre von Fenna Williams' „Die Inselnsammlerin“ Bahn. Denn alle wer-

den durch diese Liebeserklärung Inseln lieben, Neues über scheinbar bekannte wie Capri oder St. Helena oder Robben Island erfahren, Entdeckungen machen wie Vashon Island, Kepulauan Seribu in Indonesien oder die englische Magna Carta Island in der Themse und auf Geheimtipps stoßen wie Solentiname im Nicaraguasee oder die Pinguin-Insel Phillip Island nahe Melbourne.

DER EINZIGE HAKEN bei Inseln: Man kommt nicht mit dem Van hin. Wohin man aber mit einem Rolling home kommt und welche bereichernden Schönheiten man unmittelbar erleben kann, zeigt in vielen hinreißenden Fotografien „Die Vanlife Kultur“. Volkswagen LT, Mercedes Vario 4x4, der knuffige L300 Delica 4WD, entschleunigtes und achtsam reduziertes Leben ist in einem Tiny House auf Rädern so einfach. Und so schön.

DIE BÜCHER



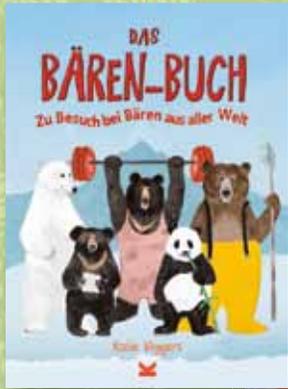
Katharina Koppenwallner **Souvenirs – 50 Dinge, die es hier nicht gibt** Kein & Aber, 320 S.

The Rolling Home **Die Vanlife Kultur** Kunth, 256 S.

Fenna Williams **Die Inselnsammlerin** Terra Mater Books, 240 S.

FOTO: KUNTH-VERLAG

Ostergeschenke für Klein und Groß

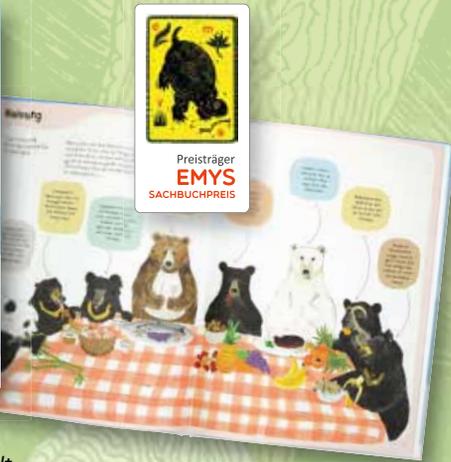


Das Bären-Buch

Zu Besuch bei Bären aus aller Welt

Wer ist der beste Kletterer und wer der Schnellste beim Fischfang? Entdecke die wunderbare Welt der Bären und erfahre alles über die acht verschiedenen Bären-Arten, ihre Vorlieben, Fähigkeiten und ihre Lebensräume. Ab 6 Jahren.

978-3-96244-036-7
14,90 €

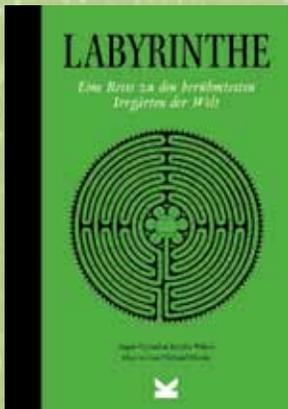


Mein Naturbuch

Zeichnen, ausmalen und gestalten

Ein ganz persönliches Sammelbuch für und über die Natur, voll mit faszinierenden Fakten und tollen Aktivitäten. Blätter, Schmetterlinge und Frösche zeichnen, ausmalen und gestalten. Wie viele verschiedene Arten von Schneeflocken gibt es, und wie werden Blätter geformt?

978-3-96244-004-6
14,90 €



Labyrinth

Eine Reise zu den berühmtesten Irrgärten der Welt

Dieses wunderschön illustrierte Buch wird alle Labyrinth-Fans begeistern und beeindruckt gleichermaßen als Handbuch, Verzeichnis und Rätselbuch.

978-3-96244-051-0
28,00 €



Mit Elefanten um die Welt

Ein Wimmelbuch für kleine Entdecker

Begleite die Elefanten auf ihrer aufregenden Reise um die ganze Welt und entdecke dabei die berühmten Gebäude und kulinarischen Spezialitäten - von New York bis nach Tokio! Ab 6 Jahren.

978-3-96244-029-9
14,90 €



Wie man ein Gartenhaus baut

Schon mal davon geträumt, einen eigenen Rückzugsort zu haben? Was wäre, wenn Sie Ihr eigenes Gartenhaus bauen könnten? Mit Hilfe der klaren und leicht verständlichen Anleitungen und speziell angefertigten Illustrationen können Sie sich Ihre Traumhütte bauen!

978-3-96244-057-2
18,00 €



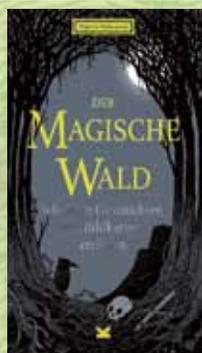
UNSER BESTSELLER

Der magische Wald

Schaurige Geschichten mit Bildkarten erzählen

Diese 20 Bildkarten mit Märchen- und Gothicmotiven lassen sich nahezu unendlich kombinieren, sodass sie zusammenhängende Szenen ergeben und unzählige Möglichkeiten bieten, Geschichten zu erfinden.

978-3-96244-045-9
18,00 €



In 80 Bäumen um die Welt

Ein wunderschön und botanisch detailliert illustriertes Buch, das die Geschichten von 80 Bäumen auf der ganzen Welt erzählt.

978-3-96244-016-9
24,00 €



Laurence King Verlag

Auslieferung über LKG
nadja.bellstedt@lkg-service.de
Tel: +49 34206 65 256

Weitere Titel sowie Produktinformationen finden Sie auf www.laurencekingverlag.de

MIT ALLEN SINNEN

www.kunth-verlag.de



Naturverbunden
Einzigartige Naturerlebnisse weltweit
272 Seiten | gebunden, mit Halbleinen
€ 36,00 [A] | ISBN 978-3-95504-768-9