

120 Rezepte ganz ohne Fleisch

Ansprechend illustriertes Kochbuch

Übersichtlich gestaltet, sehr ansprechend illustriert und 120 Rezepte, die sich einfach nachkochen lassen, ohne dass man zunächst 25 Spezialgeschäfte abklappern muss. „Vegetarisch mit Liebe“ von Jeanine Donofrio und Jack Matthews macht Lust auf eine Küche, die ohne Fleisch auskommt. Ausgehend von der Hauptzutat werden hier vegetarische Gerichte gezaubert: Egal ob es sich um einen Bund Karotten vom Bauernmarkt, Apfel aus dem Garten oder einen Zwei-Kilo-Blumenkohl aus der Ökokiste handelt. Zudem gibt es Tipps, wie man die Speisekammer richtig bestückt, glutenfreie und vegane Optionen sowie Ideen, verschiedene Zutaten raffiniert zu kombinieren.

Jeanine Donofrio/Jack Matthews: „Vegetarisch mit Liebe“, Südwest Verlag, 24,99 Euro

Vom Tod in der Meerestiefe

Biologe hilft Ermittlerin

Zwei abgetrennte Füße geben an der schottischen Küste Rätsel auf. Zu wem gehören sie? Wer steckt hinter der abscheulichen Tat? Fragen, mit denen sich Detective Helen Jamieson von der Polizei in Edinburgh beschäftigen muss.

Hilfe bekommt sie von dem Meeresbiologen Cal McGeil: der hat ein Können, das für die Kriminalbeamtin von hoher Wichtigkeit ist: Er kann mithilfe seines Computers die Route von Gegenständen im Wasser zurückverfolgen, die Umweltständer ins Wasser geworfen haben. Vielleicht kann er kostbare Erkenntnisse liefern. Das gemeine Ermittlerde Duo stößt auf ein schreckliches Geheiß aus Ausbeutung und Menschenhandel, das bis zu einem anderen Kontinent führt. (9)

Mark Douglas-Home: „Sea Detective“ (Rororo Verlag, 400 Seiten, 9,99 Euro

Frau Temme auf Siegeszug

Geschichte um turbulentes Versicherungs-Geschäft

Seit Beginn des Jahres hat Frau Temme ihren Siegeszug angetreten. Immer am Dienstag und immer um 20.15 Uhr im Ersten: „Frau Temme sucht das Glück“ mit Meike Droste und Martin Brambach verzeichnete bereits recht gute Quotenerfolge.

Für all jene, die davon nicht genug bekommen können, hat Fastbreak Entertainment sich die Zweitverwertungsrechte an der Serie gesichert und bringt jetzt sechs Folgen auf Doppel-DVD und Blu-ray heraus.

„Versicherung gegen Unreue des Zukünftigen“

Carla Temme (Meike Droste) ist seit ihrer Kindheit geblüht, die Wahrscheinlichkeiten des Glücks auszuloten und hat ihr logisches Talent zum Beruf gemacht: Sie ist Risikoanalytikerin bei der Versicherung „Die Rheinische“ und zwar die Beste. Umso schwerer fällt es ihr, sich mit der neuen „No Limit“-Ge-



Christoph Schlick ist ehemaliger Benediktinermönch und hat einen Ratgeber zur Klärung von Lebensfragen geschrieben. FOTO: PR

Im Interview: Christoph Schlick über Sehnsucht und persönliche Werte

„Sinnerfülltes Leben ist Leben in Beziehungen“

VON CORINNA SCHINDLER

Wir leben in einer Zeit, in der sich viele Menschen getrieben und leer fühlen. Es scheint, dass der Großteil unserer modernen Leistungsgesellschaft die eigenen Werte und die innere Heimat verloren hat. Wir werden immer orientierungsloser. „Wer ein Wofür zum Leben hat, findet sich mit jedem Wie zurecht“, sagt Christoph Schlick, Autor des Buches „Was meinem Leben echten Sinn gibt.“ Was er genau damit meint, erläutert der ehemalige Benediktinermönch im Interview.

Ist unser persönliches Glück ein gerechtfertigtes Lebensziel?

Ja, selbstverständlich. Doch was ist denn Glück? Woran kann ich das messen. Ich meine, wir erfahren uns selbst immer wieder in den kleinen guten, freudvollen und sinnerfüllten Situationen unseres Lebens. Wenn es gelingt, möglichst bewusst diese kleinen und natürlich auch großen Situationen wahrzunehmen, dann dürfen wir unser Leben als glücklichs bezeichnen.

Was macht uns Menschen aus? Was ist das spezifisch Menschliche?

Wir dürfen Gestalter unseres Lebens sein. Dabei können wir all unsere Potenziale nutzen. Neben unseren Einschränkungen sind wir frei, uns auf das immer neue Angebot des Lebens auszurich-

ten. Der Mensch gibt immer neu Antwort auf die Fragen, die das Leben stellt. Wie wir in unserer Freiheit unser Leben gestalten und welche Antworten wir geben, dafür sind wir verantwortlich.

Worin erkenne ich meinen persönlichen Sinn und wie kann ich meine Werte leben?

Wir können das Gefühl, dass unser Leben erfüllt ist und das Bewusstsein, dass wir unseren Auftrag gefunden haben immer wieder an kleinen Situationen festmachen. Im strahlenden Blick eines geliebten Menschen, in der Freude an einer aufblühenden Blume, im zufriedenen Betrachten eines abgeschlossenen Werkes. Aus den kleinen Erfahrungen wird sich eine Richtung, eine Haltung in Bezug auf mein ganzes Leben entwickeln und ablesen lassen.



Warum weist die Sehnsucht die Richtung, in der wir Sinn und Ganzheit finden?

In unserer Tiefe, in unserem gesunden „Ich bin“ gibt es eine leise Stimme, die unserem Leben Richtung geben will. Die darauf wartet, wirksam werden zu dürfen. Nur wenn wir dieser Kraft folgen, wird unser Leben wirklich erfüllt und glücklich sein. Diese Stimme ist größer als unsere Bedürfnisse, ich nenne sie Sehnsucht. Sie entwickelt eine Dynamik, die uns wachsen und aufblühen lässt und uns zu unserer Bestimmung führt.

Wie gelingt sinnvolles Leben?

Woran macht man es fest, und was kann man selber dafür tun?

Sinnerfülltes Leben ist „Leben in Beziehung“, in verschiedenster Form und Tiefe und Intensität. Beziehung als ein Prozess, auf den ich mich einlassen und aus dem ich mich auch wieder zurückziehen kann. Beziehung als ständige Aufgabe und Herausforderung, auf die ich mich einlassen kann, ja muss, wenn ich meinem Leben als Mensch gerecht werden will. Beziehung gibt es in fünf wesentlichen Bereichen unseres Lebens.

Welche sind die wesentlichen fünf Bereiche, die ein sinnerfülltes Leben ausmachen?

Die Beziehung zu mir selbst? Wie gut kenne ich mich? Die Beziehung zu anderen Menschen. Die Beziehung zu unseren Aufgaben, zu unserer Berufung. Die Beziehung zu unserer Welt, zur Natur, zur Kultur und Tradition, in der wir leben. Die Beziehung zum „Atem des Lebens“ – unsere Spiritualität.

Christoph Schlick, „Was meinem Leben echten Sinn gibt“, 192 Seiten, Scorpio Verlag, 16,99 Euro

Flotti Karotti: der hasenstarke Hüpfspaß

Flottes Bewegungsspiel

Das macht nicht nur zur Osterzeit gute Laune: „Flotti Karotti“ (Ravensburger). Karotti, die orangefarbene Möhre mit elektronischer Steuerung, steckt im grünen Hügel und spielt Musik. Dazu hüpfen, tanzen und hoppeln die Kinder als Hasen um die Wette, bis es etwa heißt: „Sucht meinen Freund Bruno Brokkoli!“ Schnell flitzen die Häschen los und decken im Raum verteilte Tafeln auf. Wer findet als Erster den gesuchten Gemüsefund? Da ist ein gutes Gedächtnis gefragt und blitzschnelle Reaktion, denn plötzlich schnellt Karotti in die Höhe. Fürs Karotte-Schnappen und Freunde-Finden gibt's die begehrten Karottenchips. Wer die meisten sammelt, gewinnt das aktionsreiche Bewegungsspiel. Geeignet für Kinder im Alter von vier bis acht Jahren.



Ravensburger: „Flotti Karotti“, rund 45 Euro

Drachengeburtstag und Biberhochzeit

Der Zauberwald feiert

Das wird ein Fest. Bei Mondschein lässt es sich einfach zauberhaft feiern. Wenn Maluna ihren kleinen Fans erzählt, was es im Zauberwald alles für Feste gibt: das große Schokoladenfest, das Fest der Dunkelmunkel-schunckel und vieles Tolles mehr. Aber natürlich feiern auch Drachengeburtstag und die Biberhochzeit. Hach, da kann man doch prima schon beim Einschlafen von der nächsten Party träumen. Neun turbulente Geschichten vom Feiern von Geburtstagen und andere großen Festen, hat Andrea Schütze in „Maluna Mondschein, der Zauberwald feiert“ aufgeschrieben. Tina Krause hat sie wunderschön und kunterbunt mit vielen tollen Bildern illustriert.



Andrea Schütze/Tina Krause: „Maluna Mondschein“, Ellermann Verlag

Klassiker als Sonderedition

Picknicken und Zelten

Die Kinder aus dem Mowenweg haben zwar schon längst die Herzen zahlreicher Lesarten erobert, jetzt gibt es den beliebten Kinderbuch-Klassiker von Kirsten Boie in einer Sonder-Edition: Als Tars, Petja und Maus im Mowenweg Nummer 5 einziehen, sind sie die einzigen Kinder. Aber dann zieht eine Familie nach der anderen in die Reihenhauswohnung ein und fast alle haben zum Glück Kinder. Schließlich werden es auch Kinder, die jede Menge Spaß miteinander haben. Und schnell steht fest: Nirgends ist es so schön wie im Mowenweg. Da kann man so viele schöne Dinge erleben: Schlammwüste spielen, auf Verbercherjagd gehen, picknicken oder im Zelt übernachten.



Kirsten Boie: „Wir Kinder aus dem Mowenweg“, 141 Seiten, Oetinger

Stimmungsvolle Bilder zur Gutenacht

Bummelbär ist nicht müde

Alle Tiere gehen schlafen. Oder? Moment mal: Da schlendert noch einer durch den Wald. Wenn der Bummelbär dabei wenigstens leise sein könnte. Doch er stößt sich die Tatzte, prumpt von einem Hügel und brummt vor Schreck, als ihm ein Tannenzapfen auf den Kopf fällt. So weckt er alle anderen Tiere auf. Erst als die Sonne wieder aufgeht, schläft der Bummelbär müde ein, während die anderen den Tag begrüßen. Ein kleiner Tollpatsch auf Nachtwanderung. „Gute Nacht, Bummelbär“ ist eine Geschichte mit viel Charme von Henrika Lippa. Das Bilderbuch ist wunderschön mit zahlreichen stimmungsvollen Bildern von Julia Gerigk illustriert. „Eine Gute Nachtgeschichte zum Lachen und Immer-wieder-Lesen.“

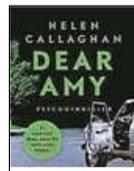


Henrika Lippa/Julia Gerigk: „Gute Nacht, Bummelbär“, Oetinger

Rasanter Psychothriller

Wo steckt Katie?

Wer Psychothriller liebt, wird mit „Dear Amy“ sein Vergnügen haben: Die Lehrerin Margot Lewis ist extrem beunruhigt, als ein 15-jähriges Mädchen aus ihrer Klasse verschwindet. Sie ist überzeugt, dass Katie entführt wurde, auch wenn die Polizei dafür noch keinerlei Beweise hat. Dann erhält Margot, die nebenbei die Ratgeber-Kolumne „Dear Amy“ führt, einen unheimlichen Brief: Darin fleht ein Mädchen um Hilfe, das vor 15 Jahren spurlos verschwand. Ein Graphologe bestätigt die Echtheit des Briefes – und dass er nagelneu ist. Margot, deren Gemütszustand sich rapide verschlechtert, verbitt sich regelrecht in die Fälle, will unbedingt helfen. Doch was geschieht in sie selbst?



Helen Callaghan: „Dear Amy“, Knauer Verlag, 397 Seiten, 14,99 Euro

Die tägliche Dosis Familienchaos

Geschichten einer Zweifachmama

Jederzeit muss Anke Müller in ihrer Dreifach-Rolle als Mutter, Arbeitskraft, Haus- und Ehefrau (Letzteres lässt sich nicht absolut sauber trennen) auf der Hut sein, mit dem Schlimmsten rechnen, Geheimnisse bewahren und immer eine Antwort parat haben, damit es so aussieht, als hätte sie alles unter Kontrolle. Kommt Ihnen das bekannt vor? Sind Sie auch Dompfleur in einem Flohzirkus, und keiner hört auf Sie? Wachsen Ihnen Schmutzwäscheberge und unerledigte Aufgaben über den Kopf? Keine Sorge, Sie sind nicht allein: Auch Anke Müller lebt im Familienchaos. Besonders ihr dreizehnjähriger Sohn, der Pubertikel, kurz Pubi genannt, bringt sie immer wieder an den Rand des Wahnsinns. Meldet sie den Gymnasialisten krank, freuen sich die Lehrer.

Aber auch das Schwesternchen im späten Kindergartenalter – wegen ihres Geflatters Geflügel genannt – hat es ebenfalls in sich. Etwa wenn sie Mama fragt: „Findest du graue Haare eigentlich schön? Oder warum hast du so viele?“

Wie die Autorin es schafft, bei den täglichen Familiendramen die Nerven zu behalten, erzählt sie in „Mama, bleib mal im Slip“ (Pubis Lieblingsspruch, seit er Pubertät hat). Das Buch ist für all jene gedacht, denen während der Erziehungsarbeit der Humor nicht abhanden gekommen ist und die lieber lachen, statt sich die Haare zu raufen. In 52 Episoden erzählt es von den Abenteuerern mit Familie und Job. (9)

Anke Müller: „Mama, bleib mal im Slip“, Bastei Lübbe, 251 Seiten, 10 Euro.

Regie führt in diesen sechs Folgen Fabian Mohrke. Martin Brambach, der den Chef von Frau Temme spielt, ist am 2. Februar mit dem „Deutschen Fernsehpreis“ 2017, als bester Schauspieler ausgezeichnet worden. Meike Droste hat sich bereits in der erfolgreichen ARD-Serie „Mord mit Aussicht“ einen Namen gemacht.

„Frau Temme sucht das Glück“, DVD und Blu-ray, Fastbreak Entertainment