

Bücher

# Heisse Rezepte für kalte Tage

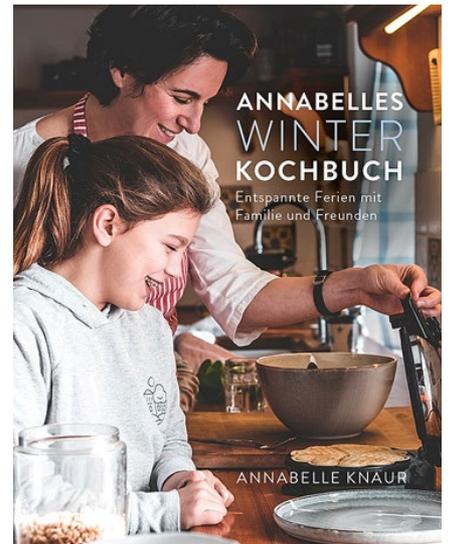
**Warme Gerichte für die Winterzeit: Das ist die Spezialität der Kochbuchautorin Annabelle Knaur. Ihre Rezepte sind schmackhaft, farbenfroh und dennoch leicht.**

**W**enn es draussen nass und kalt ist, sehnt man sich nach einer wärmenden, feinen Mahlzeit. Es muss keine schwere Kalorienbombe sein – das zeigt das Kochbuch der Köchin und Ernährungsberaterin Annabelle Knaur aus Erlenbach ZH. Sie hat kreative, leichte Rezepte für die Wintermonate ausgetüfelt. Sie enthalten viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Fisch sowie wenig Fleisch.

Annabelle Knaur liess sich von der Küche ihres Heimatlandes Österreich inspirieren und

von trendigen Gerichten aus dem Orient und aus Indien. Ihr Kochbuch enthält Menüvorschläge für eine ganze Winterferienwoche – vom Zmorge bis zum Znacht. Die Gerichte passen aber auch gut in den Alltag. Denn man muss dafür nicht lange in der Küche stehen.

Das Buch ist schön aufgemacht mit vielen Fotos. Die schmackhaften Rezepte machen sich gut bei einem Festessen an Weihnachten oder an Neujahr. Zum Beispiel die Linsen-Moussaka mit Nüsslisalat. Oder der Rollgerstensalat mit gebratenem Blumenkohl – Letzterer wird in Knairs Heimatland «Karfiol» genannt. Auch das Rezept für den Fish-Pie, einen leichten Gratin mit Kartoffeln, Lauch und Fischfilets mit schön gebräunter Kruste, macht Lust, sich gleich die Küchenschürze umzubinden und für Familie oder Freunde zu kochen. (ag) ◆◆◆



Annabelle Knaur: «Annabelles Winter-Kochbuch», Selbstverlag, ca. Fr. 40.–

## Die perfekte Heilkunst



Dietrich Grönemeyer: «Naturmedizin und Schulmedizin!», S. Fischer Verlag, ca. Fr. 38.–

Seit über 40 Jahren bemüht sich der deutsche Arzt Dietrich Grönemeyer, Schulmedizin und Naturheilkunde miteinander zu verbinden. Nur so könne man die «perfekte Heilkunst» erreichen. In seinem neusten Buch erklärt er, wie Rheuma, Herzkrankheiten oder Rückenschmerzen am besten zu behandeln sind. So empfiehlt er, bei hohem Blutdruck gesund zu essen

und bei Verdauungsbeschwerden Heilkräuter einzusetzen. Wenn allerdings das Herz streikt, kennt auch Grönemeyer keinen anderen Weg als die oft kritisierte «Apparatemedizin». Wer die häufigsten Volkskrankheiten besser verstehen will, findet in diesem Buch ein gutes Nachschlagewerk. (wv) ◆◆◆

## Tipps für dauerhafte Liebe



Werner Bartens: «Lob der langen Liebe», Rowohlt Verlag, ca. Fr. 32.–

Erfolgreich im Beruf, ein guter Liebhaber und ein toller Vater: Das alles und noch einiges mehr soll der Partner fürs Leben sein. Diese Vorstellung sei nicht realistisch, schreibt der Buchautor Werner Bartens. Oft folgt in Beziehungen auf die anfängliche Euphorie bittere Enttäuschung. In seinem «Lob der langen Liebe» zeigt der deutsche Journalist auf, wie eine Lie-

besbeziehung dauerhaft halten kann. Bartens kennt viele nützliche Tipps. Er rät zum Beispiel, jeden Tag an einen schönen Moment zu denken, den man mit dem Partner oder der Partnerin erlebt habe. So vergesse man nicht so schnell, was man aneinander hat. (ti) ◆◆◆◆

## Studieren trotz Hindernissen



Amili Targownik: «Hat keine Flügel, kann aber fliegen», Penguin Verlag, ca. Fr. 38.–

Die meisten Lehrer waren sich einig: Amili Targownik würde es nie an die Uni schaffen. Für sie war klar: Das Mädchen ist geistig schwer behindert. Bei der Geburt bekam sie zu wenig Sauerstoff. Deshalb hat Amili Mühe, den Kopf gerade zu halten und zu sprechen. Doch ihre Eltern gaben nicht auf. Sie fanden eine Schule in New York, die bereit war, Amili aufzunehmen.

Heute studiert die 25-Jährige Soziologie. Mit ihrer unterhaltsam geschriebenen Lebensgeschichte möchte Amili Targownik anderen Betroffenen Mut machen. Wie die junge Frau trotz grossen Widerständen ihren eigenen Weg fand, ist beeindruckend zu lesen. (ag) ◆◆◆◆

Film

Das Heilwissen der Klöster

Mit vorsichtigen Schritten steigt der Pater Johannes Pausch den Berg hoch. Sein Blick streift über die Blumenwiese. Er bückt sich hier nach einem Gänseblümchen, zupft dort einen Zweig Thymian ab. Daraus mischt er Hustentee und andere Arzneien.

Die Lehre von den Heilpflanzen ist ein wichtiger Teil der traditionellen europäischen Medizin. Der Dokumentarfilm «Die Kunst des Heilens» zeigt die ganze Bandbreite ihrer Therapien: Dazu gehören neben Kräutern auch Wassertreten und Güsse nach Kneipp, Massagen, Schröpfen und Aderlass. Klöster pflegen dieses alte Heilwissen noch heute.

Der österreichische Film ist interessant und lehrreich. Er zeigt auch überraschende Methoden, wie das Essen nach den vier Temperamenten. Demnach soll etwa gekochter Lachs den Körper von innen kühlen. Das sei gut für Leute mit hitzigem Temperament. Die schönen Bilder, die sanfte Musik und das gemächliche Tempo des Films entspannen wie eine Massage.



ORF/ITALIA FILM

«Die Kunst des Heilens», Freitag, 18. Dezember, 12 Uhr, 3sat

Allerdings fehlt der kritische Blick auf die alternativen Heilmethoden. Denn: Sie sind ein lukratives Geschäft für Kurhäuser und Therapeuten. Zudem sind auch vermeintlich sanfte Methoden nicht immer harmlos: Heilpflanzen haben Nebenwirkungen, Aderlass und Schröpfen können riskant sein. (sm) ◆◆

- ◆◆◆◆ Sehr empfehlenswert
- ◆◆◆ Empfehlenswert
- ◆◆ Bedingt empfehlenswert
- ◆ Nicht empfehlenswert

Podcasts

Weihnachten ohne Virus



Coronavirus: Tipps rund um die Festtage

«Mal angenommen», Tagesschau (ARD)  
**Erscheint:** Wöchentlich  
**Länge:** Rund 25 Minuten  
**Wo:** www.tagesschau.de → Videos & Audios → Podcasts → mal angenommen (Sendung vom 5.11.2020)

Wegen der Corona-Pandemie läuft das Weihnachtsfest in diesem Jahr anders ab als gewohnt. Viele fragen sich, ob sie im grossen Familienkreis feiern können. Und was ist mit dem Kirchenbesuch? In diesem Podcast versuchen Experten, Lösungen zu finden. Sie stellen etwa fest: Luftfilter sind weniger sinnvoll als regelmässiges Lüften. Zudem gibts Tipps, wie man Weihnachten Corona-sicher gestalten kann.  
**Fazit:** Dieser Podcast könnte das Fest retten. ◆◆◆◆



Ausgewogen essen ohne Fleisch

«Ratgeber», Radio SRF1  
**Erscheint:** Täglich  
**Länge:** Rund 5 Minuten  
**Wo:** www.srf.ch → Audio → Ratgeber (Sendung vom 23.11.2020)

Die Schweizer Bevölkerung isst im Durchschnitt viel mehr Fleisch, als die

Gesellschaft für Ernährung empfiehlt. Eigentlich sollten es lediglich zwei bis drei Portionen pro Woche sein. Doch noch ist es durchschnittlich eine Portion pro Tag. Der Podcast zeigt, wie man sich auch mit weniger Fleisch ausgewogen ernähren kann. Zum Beispiel mit der «flexitarischen Küche». Ernährungsberaterin Beatrice Conrad verrät, welche Lebensmittel hochwertiges Eiweiss liefern – etwa Hülsenfrüchte und Nüsse. Und wie man sie am besten miteinander kombiniert.  
**Fazit:** Gute Tipps für eine ausgewogene Ernährung. ◆◆◆◆



Einblick in die Arbeit mit Behinderten

«Der Job-Podcast», Spiegel online  
**Erscheint:** Alle zwei Wochen  
**Länge:** Rund 35 Minuten  
**Wo:** www.spiegel.de → Audio → Podcasts → Der Job-Podcast (Sendung vom 27.10.2020)

Anna Siegert ist 24 Jahre alt und leitet eine Werkstatt für behinderte Menschen. Davon berichtet sie in diesem Podcast. Sie gibt zu: Bei ihrem ersten Kontakt mit Behinderten hatte sie Berührungängste. Doch die Menschen seien ihr herzlich begegnet, sie hätten viel zusammen gelacht. Vor allem habe sie durch die Arbeit gelernt, sich selbst nicht allzu ernst zu nehmen. Anna Siegert spricht aber auch offen darüber, wann sie der Job an ihre Grenzen bringt.  
**Fazit:** Ein Podcast, der das Herz berührt. ◆◆◆◆

(wv)