

Bücher

Die Aromen des Sommers

Die Köchin Annabelle Knaur stellt leichte pikante Gerichte und frische Drinks für heisse Sommertage vor – inspiriert von der südeuropäischen und der orientalischen Küche.

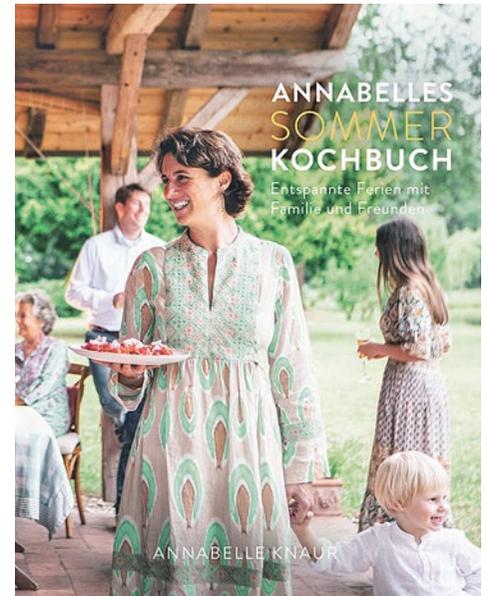
Wenn die Sommersonne vom Himmel brennt, gibt es nichts Schöneres, als im Schatten eine leichte, liebevoll zubereitete Mahlzeit zu geniessen. Das Buch der Köchin und Ernährungsberaterin Annabelle Knaur aus Erlenbach ZH liefert eine Fülle von attraktiven Rezepten für Gartenpartys und Picknicks – zum Beispiel eine kalte Avocadosuppe oder marokkanische Saiblingsfilets. Allein dieses Rezept enthält viele typische Sommeraromen: Annabelle Knaur würzt den Fisch mit einer pi-

kanten Paste aus Knoblauch, Zitronensaft, Safran und Kräutern und serviert ihn mit geschmorten Cocktailtomaten.

Annabelle Knaurs Rezepte sind so einfach, dass man sie leicht wird nachkochen können. Wie in ihrem vor zwei Jahren erschienenen Winterkochbuch liess sich die Köchin von Trends aus der südeuropäischen, der orientalischen und der asiatischen Küche inspirieren. So peppt sie den Kartoffelsalat mit japanischen Edamame und Minzeblättchen auf. Den spanischen Klassiker Gazpacho präsentiert sie in einer frischen Version mit Gurken, Paprika und Stangensellerie.

Ideen für den Apéro, zum Beispiel eine fruchtige Sommerbowl mit Nektarinen- und Wassermelonenstücken, runden das schön aufgemachte Kochbuch ab.

(ag) ◆◆◆



Annabelle Knaur: «Annabelles Sommerkochbuch», Selbstverlag, ca. Fr. 46.–

Wandern für Hobbyfotografen

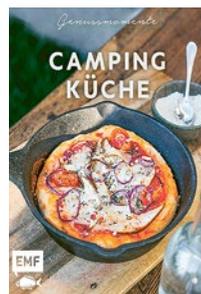


«Raus und Wandern Schweiz», Kümmerly + Frey Verlag, ca. Fr. 30.–

Oeschinensee, Gornergrat, Aletschgletscher, Schaffhauser Rheinfall – diese Wandervorschläge lesen sich wie ein Best-of der Schweizer Wanderwege. Das verwundert nicht: Angesprochen werden nicht ausgebuffte Bergwanderer, sondern ein jüngeres Einsteigerpublikum. Hinzu kommt: Das Buch liefert viele Tipps, wie gute Landschaftsfotos gelingen, und

macht zu jeder Wanderung gleich einen Sujetvorschlag. Solche Bilder gelangen rasch auf Internetplattformen wie Facebook oder Instagram. Ein Pluspunkt dieses Buches: Die Routen sind perfekt beschrieben und illustriert. So muss kein Anfänger befürchten, je vom Weg abzukommen. (tf) ◆◆◆

Bescheidene Campingküche



«Genussmomente: Campingküche», EMF Verlag, ca. Fr. 12.–

Als ich früher mit meinen Eltern zelten ging, war das Essen spartanisch: Es gab Teigwaren, oft noch mit Resten des Kochwassers, dazu eine Tomate oder ein Stück Cervelat. Das war vor 50 Jahren. Heute ist auch in der Zeltplatzküche mehr Genuss gefragt. Allerdings gelingt es den Autoren dieses Kochbuchs nicht wirklich, einen Festschmaus herzuzaubern. Die Möglichkeiten auf

dem Gaskocher bleiben beschränkt. Immerhin: Das Buch enthält Rezepte für eine Bowl mit Kokosmilch, einen Avocado-Fenchel-Salat mit Grapefruit oder ein Randenrisotto. Das ist nicht spartanisch, aber immer noch bescheiden – wie der Buchumfang und der Preis: 62 Seiten für rund 12 Franken. (tf) ◆◆◆

Allein über den Atlantik



Gabi Schenkel: «Solo auf See», Eden Books, ca. Fr. 30.–

Die Zürcherin Gabi Schenkel überquerte den Atlantik aus eigener Kraft: In 75 Tagen ruderte sie von den Kanaren bis in die Karibik. Dabei erlebte sie viele Glücksmomente, aber auch grösste Verzweiflung: Schon kurz nach dem Start wurde sie seekrank. Kurz darauf entzündeten sich ihr Hals und ihre Ohren so stark, dass sie Antibiotika nehmen musste. Später spülte

eine riesige Welle sie von Bord, ins Meer hinaus. Mit ihrer strapaziösen Ruderfahrt wollte Schenkel zeigen, dass man viel mehr erreichen kann, als man glaubt. Das Buch ist die perfekte Lektüre für die Sommerferien: Es ist spannend zu lesen, abwechslungsreich und macht Lust auf Abenteuer. (kb) ◆◆◆

Film

Ein Leben ohne Sex

Jérémy (29) und Coralie (26) sitzen in einer abgedunkelten Halle. Auf der Leinwand hinter ihnen läuft ein Film, der eine nächtliche Strassenszene in Paris zeigt. Die Sessel der beiden stehen nahe beieinander. Verliebt halten sie sich die Hand und blicken in die Kamera. Das Paar hatte noch nie Sex. «Wir sind asexuell», sagt Coralie. Beide spüren kein sexuelles Verlangen – weder für den Partner noch für andere Menschen. Mehr noch: Sex stosse sie ab, sagt Coralie.

Der französische Dokfilm zeigt Interviews mit sieben Frauen und Männern, die keinen Sex haben. Nicht alle verzichten freiwillig darauf. François (47) hatte nach einer Trennung sieben Jahre lang keine Gelegenheit mehr dazu. Er leidet: «Ich fühle mich wie amputiert.» Er habe sogar schon an Suizid gedacht. Bei der 28-jährigen Sophie und ihrem Partner scheiterte das Sexleben am Leistungsdruck. Beide haben Angst, im Bett nicht gut genug zu sein. So sei Sex aus ihrer Partnerschaft verschwunden.

Der Film «No Sex» greift ein Tabuthema auf. Es ist nicht einfach, in einer Gesellschaft, in der Sex allgegenwärtig ist, über Keuschheit zu reden, weil der Verzicht als ungesund und abnormal gilt. Doch die Einordnung dieser Fälle fehlt: Fachleute kommen nicht zu Wort. Im Film beeindruckt vor allem der Mut der Protagonisten. Sie reden offen und unverblümt über ihr Intimleben, ihr Körpergefühl, ihre Ängste und Wünsche. Das hilft, für diese Lebensweise mehr Verständnis aufzubringen. (sm)



«No Sex», 6. Juli, 21.55 Uhr, Arte.
Auch in der Arte-Mediathek verfügbar

ARTE

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

Podcasts

Legen Sie mal Pflirsiche auf den Rost!



Dessert vom Grill

«Grillen wie ein Promikoch», SWR 3
Erscheint: Abgeschlossene Serie
Länge: ca. 30 Minuten
Wo: www.swr3.de → Wir → Podcasts → Grillen wie ein Promikoch (Sendung vom 10.9.2021)

Der Koch Johann Lafer zeigt, dass man auf dem Grillrost auch Desserts zubereiten kann. Gut eignet sich Obst mit festem Fruchtfleisch, etwa Pflirsiche, Nektarinen und Aprikosen. Bananen legt man samt Schale auf den Grillrost und serviert das Fruchtfleisch mit geschlagenem Rahm und Schoggi. Oder man grilliert eine Wassermelone und richtet sie mit Ziegenkäse und Honig an. Spannend: Sogar Kuchen lässt sich laut Lafer auf dem Grill zubereiten.

Fazit: Schöne Inspiration für den nächsten Grillabend. ◆◆◆◆



DOMINIK ASBACH

Fit ohne Frust

«Auf Herz und Ohren», AOK Rheinland/Hamburg
Erscheint: Alle zwei Wochen
Länge: ca. 30 Minuten
Wo: www.vigo.de → Rubriken → Gesundheit und Vorsorge → Gesunder Alltag → Auf Herz und Ohren (Sendung vom 11.5.2022)

Sportwissenschaftler Ingo Froböse sagt: Es braucht nicht viel, um fit zu

werden. Wer einen einstündigen Spaziergang schaffe, könne auch eine Stunde lang joggen. Er verrät im Podcast, wie man das erreicht. Anfänger sollten sich zum Beispiel nach dem Joggen immer noch leicht unterfordert fühlen. Das hilft, sich an die Bewegung zu gewöhnen. Und gibt es ein Motivationstief, rät der Experte, sich mit neuen Sportkleidern oder einem guten Essen zu belohnen. Eine weitere Möglichkeit, um die Ausdauer zu verbessern: pro Woche 40 Stockwerke bewältigen.

Fazit: Kurzweilig, mit vielen konkreten Tipps. ◆◆◆◆



Der beste Sonnenschutz

«Auf Herz und Nieren», Focus Gesundheit
Erscheint: Alle 2 Wochen
Länge: ca. 45 Minuten
Wo: www.focus-arztsuche.de → Magazin → Unser Gesundheitspodcast (Sendung vom 18.5.2022)

Vor allem Leute mit heller Haut müssen sich im Sommer gut vor der Sonne schützen. Laut der Berliner Hautärztin Yael Adler sollte man die pralle Mittagssonne meiden und dicht gewobene Kleider tragen. Für unbedeckte Stellen braucht es Sonnencreme mit einem möglichst hohen Lichtschutzfaktor. Die Expertin rät, die Creme nicht zu knapp aufzutragen. Im Podcast geht Adler auch auf Hautprobleme wie Falten oder Akne ein.

Fazit: Etwas langatmig, aber gute Basisinfos zum Sonnenschutz. ◆◆◆◆

(wv)