

FROM LEAF TO ROOT



Sabine Reber legt ein originelles Kochbuch vor. Gegessen wird (fast) alles, was im Garten wächst – eine Bereicherung des Speisezettels.

Von Martin Walker

Radieschen, Fenchel oder Erbsen, Zucchini und Stangenbohnen. Sabine Reber etwa macht geschmorte Bohnen mit Lammhaxen, das ist jetzt doch nicht die alltäglichste Kombination. Und genau das macht den Reiz von „Vom Beet in die Küche aus“ – die Originalität auch im Gewohnten. Besonders macht aber das Buch, dass Sabine Reber eben auch Dahlien- und Lilienknollen isst und Salat macht aus Begonien und Fetthennen. Sabine Reber engagiert sich auch politisch. Sie sagt: „Beim Kochen und Gärtnern geht es um viel mehr, als nur darum, satt zu werden. Es geht darum, sorgfältig mit den Ressourcen und miteinander umzugehen, es geht um die Einstellung des Lebens.“ Dazu gehört auch, möglichst wenig wegzuerfieren.

Reber beginnt mit einer kurzen Einführung ins Gärtnern – und zeigt, dass es dazu gar nicht viel Platz braucht: Kartoffeln wachsen auch in einem Eimer. Ist es mal soweit, dass geerntet werden kann, liefert sie viele Tipps, wie und wann das geschehen soll, nach Möglichkeit so, dass die Pflanzen weiterwachsen. Auch in der Küche geht sie den Weg der Einfachheit. Die Rezepte sind alle in einer einfachen, selbst gebauten Küche entstanden. Das heißt, es braucht keine exotischen Gerätschaften, um mit Sabine Reber kochen zu können. Sie erklärt den Nährstoffgehalt der unterschiedlichen Teile einer Pflanze und wie man sie zubereiten kann. Die Pflanzen stellt sie kurz vor, zeigt auf, wie sie verwendet werden können und legt mit einem passenden Rezept nach. Wie wärs denn mit einem Blutampfersüppchen mit Gänseblümchen? Reber kocht mit Wasabiblättern und Bambus, mit Straussenfarn und Funkien, mit Malven und Reben. Und eben mit Dahlienknollen. Sieht köstlich aus – und schmeckt auch so.

Sabine Reber
Vom Beet in die Küche
Von Bambussprossen über Dahlienknollen bis zu Süßkartoffelblättern. Basiswissen, Bloggärtnern und Kochrezepte
AT Verlag, 250 S., ca. SFr. 36,00
ISBN 978-3-03800-915-3



Der Narzissten-Test

„Dr. Malkins neue Perspektive auf den Narzissmus inspiriert“

The New York Times

Craig Malkin
Der Narzissten-Test
Wie man übergroße Egos erkennt ...und überraschend gute Dinge von ihnen lernt
288 S., geb.
ISBN 978-3-8321-9815-2
sFr 26,90

DUMONT



SACHBUCH LESETIPPS



Astrid Schenk-Greco, Bücher von Markt, Stans



Silvio Kohler, Hirschnatt Buchhandlung, Luzern



Ursula Bleri, Wolf Buchhandlung, Küssnacht ZH

Worum geht es in diesem Buch?

Erfolgsautorin Sabine Reber zeigt in ihrem neuen Buch, dass Gärtnern und Kochen zusammengehören. Sie erklärt die Basics der Gartenpraxis und beweist, dass sich selbst auf kleinstem Raum ein Gemüsegarten anlegen lässt.

Dieses Buch ist gut, weil ...

... Rezepte aufgeführt werden, bei denen alle Pflanzenteile von der Wurzel bis zu den Blattspitzen, von der Knolle bis zum Krautstiel verarbeitet werden.

Dieses Buch empfehle ich ...

... allen, die Spass am Gärtnern haben und aus ihrer Ernte schmackhafte und originelle Gerichte machen möchten.



Sabine Reber
Vom Beet in die Küche
Von Bambussprossen über Dahlienknollen bis zu Süsskartoffelblättern.
Basiswissen Biogärtnern und Kochrezepte
AT Verlag, 250 S.,
ca. SFr. 36,00
ISBN 978-3-03800-915-3

Worum geht es in diesem Buch?

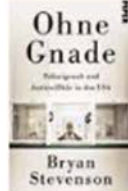
Mehrere Vorfälle von Polizeigewalt an farbigen US-Bürgern erregten 2015 weltweit grosse Empörung. Dass das keine Ausnahmefälle sind, sondern traurige Normalität, zeigen Bryan Stevensons Berichte von Fällen, in denen er als Anwalt verteidigte. Und diese Willkür endet nicht im Polizeirevier, sondern fängt im Gerichtssaal erst an.

Dieses Buch ist gut, weil ...

... es klar und drastisch die eigentlichen Missstände einer Gesellschaft verdeutlicht, die staatliche Diskriminierung und Rassismus längst hinter sich gelassen zu haben glaubt. Es zeigt auch, dass es bei Weitem mehr braucht als einen schwarzen Präsidenten, um diesen Missständen Herr zu werden.

Dieses Buch empfehle ich ...

... allen, die gesellschaftskritische Lektüre gerne praxisnah haben möchten und einen klaren, unmissverständlichen Stil schätzen.



Bryan Stevenson
Ohne Gnade
Polizeigewalt und Justizwillkür in den USA
Übers. v. Jürgen Neubauer
Piper, 384 S.,
ca. SFr. 29,00
ISBN 978-3-492-05722-6

Worum geht es in diesem Buch?

Wie war das noch, als wir noch Kinder waren? Was ist an Erinnerungen, Geschichten geblieben? 34 Personen unterschiedlicher Herkunft, aus verschiedenen Regionen erzählen aus ihrer Kindheit, die sie geprägt hat: da ein Kind aus ärmsten Verhältnissen, dort ein Bauernmädchen aus der Innerschweiz oder der Knabe aus einer Pfarrersfamilie. Während die einen Kinder geschlagen, sogar verdingt worden sind, wurden andere verwöhnt, gehätschelt und überbehütet.

Dieses Buch ist gut, weil ...

... ein reiches Spektrum an ergreifenden Geschichten entstanden ist, mit viel Atmosphäre und Emotionalität und es einfach ein schönes Leseerlebnis ist.

Dieses Buch empfehle ich ...

... allen, die an Sozial- oder Kulturgeschichte interessiert sind, älteren Menschen und auch jungen Leserinnen und Lesern.



Erwin Künzli (Hg.)
Kindheit in der Schweiz
Erinnerungen
Limmat Verlag, 130 S.,
ca. SFr. 31,00
ISBN 978-3-85791-781-3