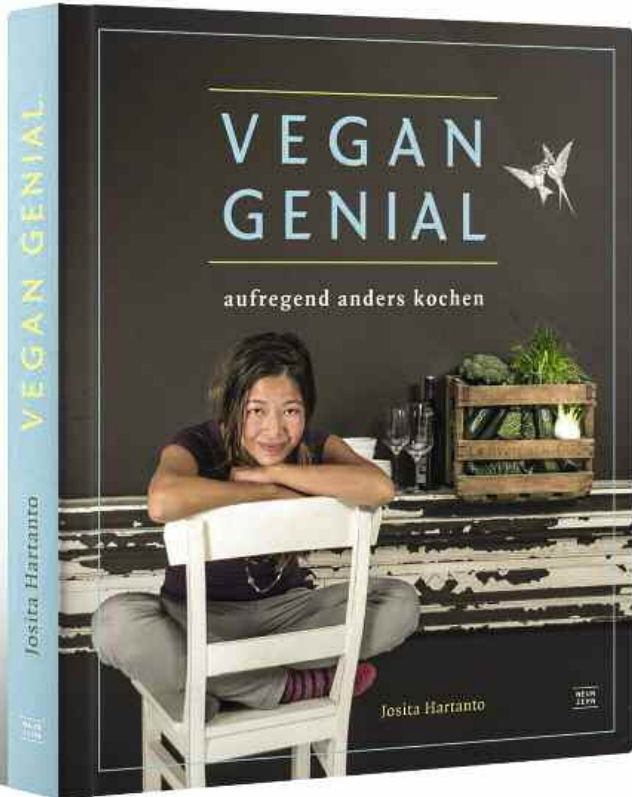




Lesen & Schenken



VEGAN GENIAL aufregend anders kochen

»Ich möchte in meinem Kochbuch nicht Omas alte Rezepte in veganisierter Form oder die 999. vegane Bolognese beschreiben. Es geht mir darum, eine neue Küche zu schaffen«, sagt Spitzenköchin Josita Harato. Ihr Motto: »Die Königin der Kochrezepte ist die Phantasie!«

Aus einfachen Zutaten raffinierte Gerichte zaubern, darum geht es ihr. Und so bereiten die Rezepte in »Vegan genial« dem engagierten Hobbykoch genauso viel Freude wie dem Einsteiger in die vegane Küche. Die Anleitungen sind übersichtlich und kurz gehalten - und die Fotos von den Gerichten ein Gedicht! Noch ein Plus: Alle Zutaten sind leicht erhältlich.

Josita Harato absolvierte ihre Ausbildung zur Köchin in einem renommierten Hotel in Berlin. Eines Tages sah sie einen Bericht über die wahren und nackten Tatsachen der Tierhaltung - und schämte sich, dass sie sich bisher keine wirklichen Gedanken gemacht hatte, was sie eigentlich in ihre Pfannen warf. Sie wurde Küchenchefin von »La Mano Verde«, einem der ersten veganen Restaurants in Berlin. Seit über zwei Jahren ist sie überaus glückliche Besitzerin eines eigenen veganen Restaurants: dem »Lucky Leek« am angesagten Kollwitzplatz im Szene-Viertel Prenzlauer Berg. Immer wieder kamen Restaurantgäste auf sie zu und fragten nach den Rezepten zu den leckeren Gerichten. Den endgültigen Startschuss für ein eigenes Buch gab schließlich ein Verleger, der in ihrem Restaurant mit Freunden zum Essen war. **Internetseite:** www.lucky-leek.de

Josita Haranto:
vegan genial - aufregend anders kochen
Hardcover, 224 Seiten
NEUN ZEHN-Verlag, 2013 · ISBN-13: 978-3942491211
Preis: 19,95 Euro

Vegane Pausensnacks

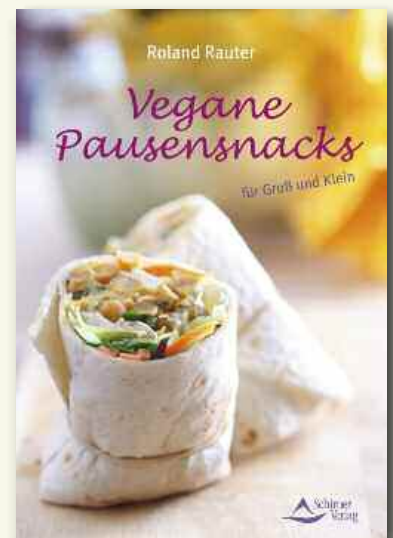
In diesem kleinen Rezeptbuch finden Sie viele schmackhafte Snacks für die Mittagspause im Büro, als Brotzeit für zwischendurch und für unterwegs. Auch leckere & gesunde Pausenbrote für Schulkinder kommen nicht zu kurz.

Roland Rauter ist gelernter Koch und seit Jahren Veganer aus Überzeugung. Nach der Kochlehre zog es ihn in seinen Wanderjahren durch Küchen im In- und Ausland, wo er auch in der Spitzengastronomie gearbeitet hat. Nach dem großen Erfolg der »einfach vegan«-Reihe widmet er sich nun »Vegan to go!«

Übrigens: Im Februar 2013 erscheint »einfach vegan: vom Feinsten!«, ein Kochbuch zur gehobenen veganen Küche - für Festtage oder besondere Gäste. (ISBN 978-3-8434-1108-0 · 19,95 €)

Roland Rauter: Vegane Pausensnacks - für Groß und Klein

Paperback, 112 Seiten · Schirmer-Verlag, Oktober 2013 · ISBN 978-3843450713 · Preis: 6,95 €





Hören & Schenken

Christoph Maria Herbst liest China Study

Die »China Study« ist die umfassendste Studie über Essverhalten, Gesundheit und Krankheit - und die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährung. Jetzt gibt's die »China Study« auch als Hörbuch, gelesen von Christoph Maria Herbst. Als Hörbuchsprecher ist er eine Klasse für sich: Es gelingt ihm, das Sachbuch absolut fesselnd vorzutragen - unser Tipp für lange Autofahrten!

Unser Ernährungsverhalten beeinflusst unsere Gesundheit, aber auch die Entstehung von Krebs, koronaren Herzerkrankungen, Diabetes, Adipositas und Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose und Rheuma. In der »China Study« erklärt der renommierte Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. T. Colin Campbell die Zusammenhänge zwischen tierieweißreicher Ernährung und der Entstehung von chronischen Krankheiten. Prof. Campbell war Professor für Biochemie an der *Cornell University, Ithaca, NY*. Inzwischen emeritiert, war er mehr als vierzig Jahre an der Spitze der Ernährungsforschung tätig. Er leitete das sogenannte *China-Cornell-Oxford-Project*, eine der größten epidemiologischen Studien weltweit, dessen Ergebnisse in der »China Study« zusammengefasst wurden. Um die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung zu untermauern, haben Prof. Dr. T. Colin Campbell und sein Sohn Thomas M. Campbell Hunderte weitere ernährungswissenschaftliche Studien ausgewertet.

In diesem Hörbuch wird auf verständliche und anschauliche Weise erklärt, wie wir durch vegane Ernährung gesundheitliche Vorschädigungen und chronische Erkrankungen erfolgreich bekämpfen können.

»Mir tut das gut, mich vegan zu ernähren«

Christoph Maria Herbst verkörpert als Schauspieler u. a. die Titelfigur in der TV-Serie »Stromberg« und spielt den fiesen Gangster in der Kino-Komödie »Geld her oder arsch'n«. Er wurde mit dem Deutschen Fernsehpreis, dem Grimme-Preis und dem Bayerischen Fernsehpreis ausgezeichnet und erhielt sechsmal den Deutschen Comedypreis. Anfang 2014 wird Christoph Maria Herbst in seiner Paraderolle als Büroekel »Stromberg« erneut die Kino-Leinwände erobern.

Seit Anfang 2013 hat Christoph Maria Herbst seine Ernährung auf vegan umgestellt und sagt: »Die China Study ist das wissenschaftliche Fundament für den veganen Trend, den wir in Deutschland gerade erleben. Mit tut das gut, mich vegan zu ernähren. Ich fühle mich, seit ich meine Ernährung umgestellt habe, viel, viel besser. Ich habe ganz neue Geschmackssinne entwickelt. Meine Ernährung ist viel breiter aufgestellt - ich habe Dinge kennen gelernt, von denen ich gar nicht wusste, dass es sie gibt oder dass das Nahrungsmittel sind. Mein Horizont hat sich geweitet. Das ist ein großes Geschenk. Denn ich lebe gerne und würde auch noch gerne, wenn ich alt bin, geistig agil und mobil sein. Und ich glaube, dass die beste Möglichkeit, das zu erreichen, die ist, sich so zu ernähren, wie es in der China Study steht.«

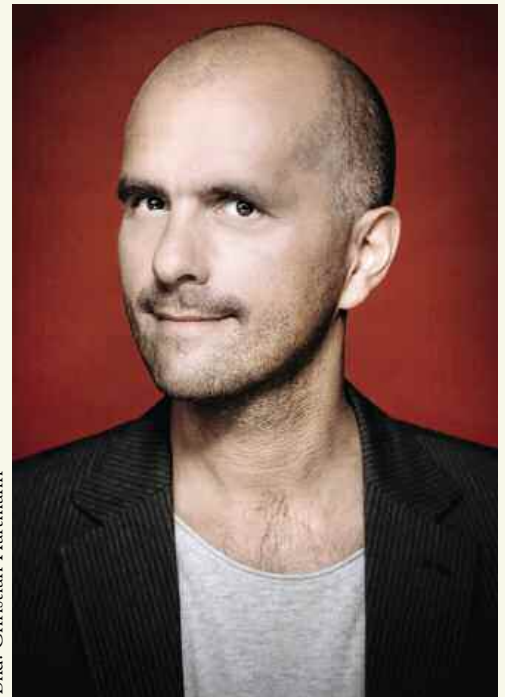
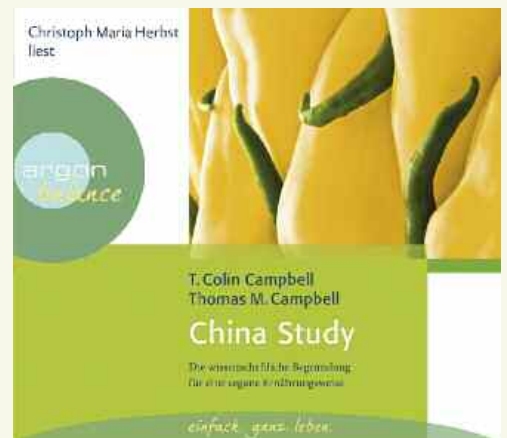


Bild: Christian Hartmann

»Nachdem ich das Buch gelesen habe, habe ich meine Ernährung komplett umgestellt. Ich vermisse nichts und es geht mir Bombe.« (Christoph Maria Herbst)

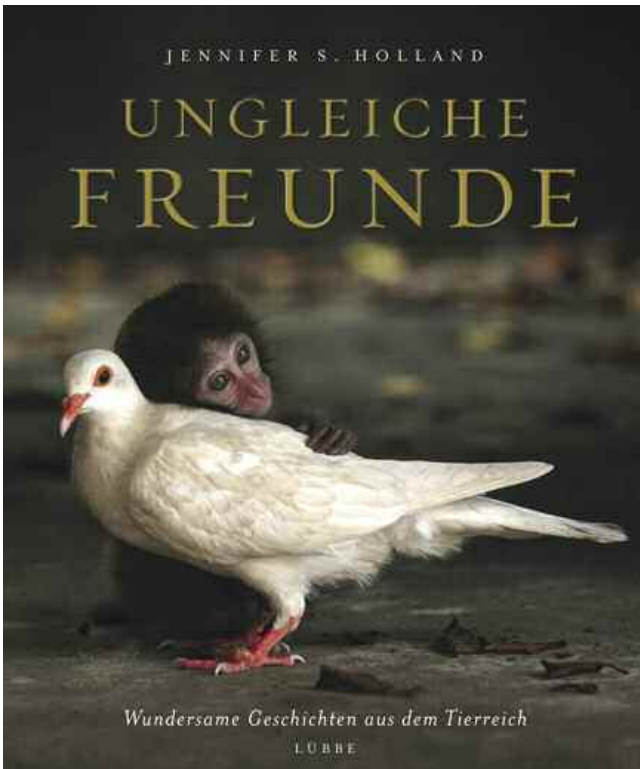


**Christoph Maria Herbst liest:
China Study**

Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise
von Colin T. Campbell & Thomas M. Campbell
Hörbuch · CD-Set (3 CDs), ca. 210 min.
Argon Verlag · ISBN: 978-3-8398-8034-0
Preis: 16,95



Lesen & Schenken



Ungleiche Freunde

Unglaublich, aber wahr: Ein junger Elefant, der seine Mutter verloren hat, schließt Freundschaft mit einem Schaf und schmust mit ihm. Ein kleiner Rotluchs und ein Hirschkalb schmiegen sich in einem Tierrettungszentrum aneinander. Ein Cockerspaniel schließt Freundschaft mit einem Eulenküken. Ein Tempelaffe adoptiert ein Kätzchen. Die Bilder dieser ungleichen Freunde rühren das Herz - und zeigen klar: Tiere haben Gefühle - und sie sehnen sich ebenso nach Freundschaft wie wir Menschen. In 47 wahren Geschichten beschreibt die Wissenschaftsjournalistin Jennifer S. Holland, auf welche Weise die ungleichen Freunde zueinander fanden.

Beziehungen zwischen Mensch und Tier scheinen uns nicht weiter ungewöhnlich. Artübergreifende Freundschaften verschiedener Tiere aber überraschen uns.

Für einige dieser Verhaltensweisen würde die moderne Verhaltenforschung plausible wissenschaftliche Gründe finden: So nehmen sich erwachsene Tiere mit einem ausgeprägten Mutterinstinkt einem verwaisten Jungtier an - auch artübergreifend. Oft sind artübergreifende Freundschaften in Reservaten oder auf Gnadenhöfen zu beobachten, weil die Notwendigkeit des täglichen Überlebenskampfes aufgehoben ist und die Tiere unter relativ entspannten Lebensbedingungen ihren Gefühlen Ausdruck verleihen können. Andere Freundschaften entziehen sich jeder logischen Erklärung. Weshalb das Flusspferd Owen und die Schildkröte Mzee die dicksten Freunde wurden, wird wohl immer ihr wunderbares Geheimnis bleiben.

Jeder Mensch weiß, wie gut es sich anfühlt, füreinander da zu sein und sich umeinander zu kümmern. »Weshalb sollte es sich für Tiere nicht ebenso gut anfühlen?«, fragt Jennifer S. Holland. »Und genau darum geht es in diesem Buch: um Gefühle, die das Herz erwärmen.«

Jennifer S. Holland ist eine amerikanische Wissenschafts- und Naturjournalistin. Sie arbeitet für das Magazin NATIONAL GEOGRAPHIC, einige ihrer Artikel erscheinen auch in der deutschsprachigen Ausgabe. Ihre Fachgebiete sind Biowissenschaften und Naturgeschichte. Ganz gleich, ob es um Säugetiere, Vögel oder Reptilien geht, sie begeistert sich für jede Spezies. »Unlikely Friendships« erschien 2011 und wurde ein New York Times Bestseller. Inzwischen ist »Ungleiche Freunde« in sechs Sprachen erschienen.

Jennifer S. Holland: Ungleiche Freunde
Wundersame Geschichten aus dem Tierreich

Hardcover, 288 Seiten · Format 18 x 15,2 cm

Bastei Lübbe, 2012 · 978-3431038637 · Preis: 15,- Euro

»Ungleiche Freunde ist ein wunderbares Buch. Wenn wir die großartigen Lebewesen, mit denen wir unseren Planeten teilen, mit offenen Augen und Herzen wahrnehmen, erkennen wir, dass Mitgefühl und Empathie universelle und artübergreifende Empfindungen sind.«

Marc Bekoff, Autor von »Das Gefühlsleben der Tiere«

»Tiere sehnen sich ebenso nach Gesellschaft wie Menschen. Dieses Buch enthält bezaubernde Geschichten über Tiere, die außergewöhnliche, weil artübergreifende Freundschaften schließen.«

Frans de Waal, Autor von »Das Prinzip Empathie«

»Ich glaube, die Menschen lechzen nicht nur nach Niedlichkeit und Toleranzbekundungen, sondern nach aufrichtigem Mitgefühl und dem liebevollen Miteinander, die sich in den Bildern und Geschichten offenbaren.

Die Tiere, die in diesem Buch vorgestellt werden, helfen uns, die schönsten unserer menschlichen Eigenschaften neu zu entdecken.«

Barbara King, Biologin und Primatenforscherin



Lesen & Schenken

Frischling Florian und seine Abenteuer

»Ein zauberhafter Einblick in die verborgene Welt der Wildschweine. Kinder werden Frischling Florian in ihr Herz schließen, soviel ist klar.« *Christoph Marzi, Bestsellerautor*

Als die Wildschweinfamilie schläft, schleicht sich Frischling Florian davon und erkundet den Wald. Auf seiner Entdeckungsreise begegnet er vielen verschiedenen Waldbewohnern und verläuft sich schließlich. Wird er wieder nach Hause finden? Und wie wird seine Familie reagieren?

Die spannende Geschichte für Kinder ab fünf Jahren vermittelt ganz nebenbei auf spielerische Weise interessante Fakten über die Lebensweise und das Verhalten der Wildschweine. In einem angehängten, kurzen Infotext wird außerdem erläutert, wie sich Kinder - und auch Erwachsene - bei Begegnungen mit Wildschweinen verhalten sollten.



Kristina Scherer / Frank Siegwarth:
Frischling Florian und seine Abenteuer
Hardcover, 58 Seiten, durchgehend farbig illustriert
Kelkel-Verlag, Sept. 2013 · ISBN 978-3-942767-10-1
15,40 Euro · Online-Shop: www.kelkel-verlag.de



Kristina Scherer

Jahrgang 1982. Studium der Germanistik und Komparatistik. Tätigkeit als freie Lektorin und Journalistin, insbesondere in den Bereichen Kultur, Mode und Lifestyle. Seit ein paar Jahren verfasst sie Geschichten für Kinder und Satiren.

Frank Siegwarth

Geboren 1967. Als Systemadministrator tätig, brachte er sich das Zeichnen autodidaktisch bei. Er setzt sich aktiv für die Rechte von Tieren ein und beschäftigt sich schon viele Jahre mit Wildschweinen und ihrem Verhalten.





Spannender und ergreifender Rabenroman: Siebter

»Siebter« ist ein Roman über Raben, eine wunderschöne Liebesgeschichte und ein spannender Krimi. Und ganz nebenbei erfahren wir als Leser viel Wissenswertes über die intelligenten Rabenvögel - hierzu hat die Autorin Mirjam Müntefering hervorragend recherchiert. Dass die Geschichte aus der Sicht der gefiederten Schwarzen erzählt wird, macht sie so unglaublich faszinierend. Und so erleben wir die Welt aus den Augen des jungen Raben Siebter, seiner Familie und seinen Freunden, die in einer Saatkrähenkolonie auf dem Land leben.

Dank der wunderschönen Sprache des Buches sind wir als Leser schnell in die Welt der gefiederten Schwarzen eingetaucht: ihre Freiheit beim Flug über Hügel und Flüsse, der Rausch des Sturzes aus der Höhe, das starke Gefühl des Zusammenhalts im Schwarm, die Geborgenheit in der heimeligen Kolonie in der alten Linde.

Liebevoll werden die Charaktere von Mirjam Müntefering gezeichnet: Wir lernen den neugierigen und abenteuerlustigen Jungraben Siebter kennen, seine ebenso muntere und unerschrockene Schwester Schwi, die im Frühjahr mit Schworgi ihren Schwarzen fürs Leben gefunden hat. Schworgi ist im Gegensatz zu Schwi sehr vorsichtig und zurückhaltend. Und dann ist da die wunderschöne und kecke ErsteTochterTheaTheo, in die Siebter heimlich verliebt ist. Auch Mink und Minella, die sich in diesem Jahr gefunden haben und zum ersten Mal brüten, wachsen uns sofort ans Herz. Und wir lernen die Altvögel mit ihrer Lebenserfahrung, aber auch ihren Vorurteilen kennen - doch sie lassen den Jungen so einiges durchgehen.



„Dies ist keine Geschichte, wie sie Menschen normalerweise erzählt bekommen. Ihr kreist immer so sehr um Euch, dass Ihr nur hören wollt, was Euch anbelangt. Öffnet die Augen. Schaut Euch um. Unsere Belange sind auch die Euren. Wir sind nicht so viel anders als ihr.“
(Vorwort zu »Siebter«)

Besonders wunderbar sind natürlich die »Erdbehafteten«: Die jungen Raben werden nicht müde, das Verhalten dieser seltsamen Zweibeiner zu studieren - was uns einiges zum Schmunzeln bietet: Die Erdbehafteten leben in »Steinnestern« und bewegen sich in »Stinkundkrachs« fort. Generell ist bei Erdbehafteten Vorsicht geboten: Man weiß nie, ob sie »Langedünne« dabei haben, die den Tod bringen.

Doch da ist auch Miss White, deren Haus - das »Steinnest« - unter der alten Linde gleich neben der Rabenkolonie steht. Sie hat ein ganz besonderes Verhältnis zu den Schwarzen, spricht mit ihnen, gibt ihnen Leckerbissen und pflegt verletzte Tiere gesund. Sie hat auf ihrem Grundstück die Jagd verboten. Miss White war es auch gewesen, die ErsteTochterTheaTheo gefunden hatte, als sie aus dem Nest gefallen war und noch nicht fliegen konnte, und die sie mit Nüssen, Beeren und Körnern aufpäpelte.

Als eine Gruppe Erdbehafteter Jagd auf die Rabenkrähen macht, wird die junge Minella angeschossen. Der Schwarm ist in Aufruhr! Zum Glück nimmt Miss White Minella zu sich, um sie gesund zu pflegen - und sie organisiert Hilfe: So kommen die junge Tierärztin Anne und ihr Vater auf den Hof. Anne interessiert sich genauso wie Miss White für die intelligenten Raben, während ihr Vater das Ganze belächelt - zunächst.

Doch dann soll Miss White plötzlich am Tod vom ungehobelten Will Blacksmith schuld sein, der immer Jagd auf die Rabenkrähen gemacht hat. Dabei wissen die gefiederten Schwarzen doch genau, wer ihn tatsächlich zuletzt lebend gesehen hat...

Und hier beginnt ein spannender Krimi: Wird es den Raben gelingen, den Erdbehafteten die entscheidenden Hinweise auf den wirklichen Mörder zu geben?

Interview mit Mirjam Müntefering: »Achtung vor unseren Mitgeschöpfen«

Der spannende Roman »Siebter« ist ein Plädoyer gegen die Jagd und für ein Miteinander von Mensch und (Wild-)Tieren. »Als Tierfreundin, entschiedene Jagd-Gegnerin und Vegetarierin wollte ich meinen Wunsch nach Mitarbeit im Tierschutz mit meiner schriftstellerischen Arbeit verbinden«, so Mirjam Müntefering. Grund für »Freiheit für Tiere«, mit der Autorin zu sprechen.

Freiheit für Tiere: Wie sind Sie darauf gekommen, sich mit Raben zu beschäftigen und sogar einen Rabenroman zu schreiben?

Mirjam Müntefering: Als ich für den Wissenschaftsthiller »Liebesgaben« recherchierte, stieß ich auf die Rabenvögel, die ja lebenslange Paarbindungen eingehen. Es sind unglaublich faszinierende Tiere, die aber immer noch unter dieser mittelalterlichen Dämonisierung leiden. Bis heute werden sie mit Tod und Verderben in Verbindung gebracht - und leider hält sich auch eine negative Meinung in der Bevölkerung. Und ich wollte etwas dagegen tun. Durch die Geschichte können die Leser Mitgefühl für die Tiere empfinden: mit ihnen leiden, wenn jemand aus dem Schwarm abgeschossen wird und sich mit ihnen freuen, wenn sie ihren Partner fürs Leben finden. Und natürlich auch aus ihren Augen mal die Welt der Menschen betrachten.

Freiheit für Tiere: Im Buch, das in England spielt, verbietet Miss White die Jagd auf ihrem eigenen Grundstück.

Mirjam Müntefering: Und da müssen wir in Deutschland nachziehen. Es geht ja nicht, wenn einem schon Grund und Boden gehört, dass man keinen Einfluss darauf hat, was mit den Tieren darauf geschieht. Ich bin eine Gegnerin der Hobbyjagd. Es darf einfach nicht sein, dass Lebewesen, unsere Mitgeschöpfe, aus Spaß, aus Lust am Töten, umgebracht werden. Oder auch, dass angeblich »wildernde« Katzen oder Hunde abgeschossen werden.

Freiheit für Tiere: Sie haben sich entschlossen, keine Tiere zu essen. Was sind Ihre Beweggründe? Gab es ein Schlüsselerlebnis?

Mirjam Müntefering: Ich war mit Anfang 20 schon mal ganz streng vegetarisch unterwegs. Dann hat es sich wieder eingeschlichen, dass ich doch hin und wieder Fleisch gegessen habe.

Vor drei Jahren ungefähr starb meine alte, sehr liebe Hündin. Als ich zu einer öffentlichen Diskussion zum Thema Tierschutz eingeladen war, sprach ein Mann über die Seele der Tiere, auch der Nutztiere. Da ist mir das zum ersten Mal richtig klar geworden. Ich war mir sicher, dass meine alte Lotte eine Seele hat und eine Persönlichkeit ist. Da dachte ich: Was für ein Recht habe ich, zu sagen: »Mein Hund hat eine Seele« - und dieses Huhn oder dieses Schwein hat das nicht? Und hat kein Recht auf ein würdevolles Leben?

Das Gespräch mit Mirjam Müntefering führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Die Autorin

Mirjam Müntefering (geb. 1969) ist Schriftstellerin und Journalistin - außerdem leitet sie eine Hundeschule:

»HUNDherum fit!«

Nachdem sie bereits über 20 Romane und Kinderbücher veröffentlicht hatte, flatterte »Siebter« in ihr Leben.

Fasziniert von den intelligenten Rabenvögeln beschloss sie, ihnen eine eigene Geschichte zu widmen.

Für Erwachsene und für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre



Das Buch

Über Liebe, Freundschaft und Zusammenhalt ist schon viel geschrieben worden - aber noch nie auf diese Weise.

Mirjam Müntefering:
SIEBTER

Taschenbuch, 272 Seiten
Debüt Verlag, 2012
ISBN 978-3-942086-04-2
Preis: 12,90 Euro

Bestellen Sie Ihr persönlich signiertes Exemplar direkt beim Verlag (portofrei):
www.debuett-verlag.de

