

Ratgeber

Cooler Rezepte

Nach der Schule lässt der Elan für die Hausaufgaben zu wünschen übrig. Gerade in der Pause vor der erneuten Konzentration sind gute Nährstoffe und Sauerstoff gefragt. Auch die optimale Energieversorgung, Eiweiß für den Informationsfluss und die richtigen Fette als „Schmiermittel“ für die Datenübertragung, sowie Vitamine und Mineralstoffe sind dann wichtig für volle Leistungsfähigkeit. Das Rezeptbuch zur Pausenverpflegung in der Schule und im



Kindergarten sowie für das kalte Abendessen bietet eine Vielzahl im zweifachen Sinn „cooler“ Rezepte. Von A wie Apfeltiramisu (so schmeckt Fallobst auch den Kleinsten) über Pizzatoast (schnell und gesund für Kinderpartys) bis hin zu W wie Wurstsalat (in einer gemüserreichen Variante) reichen die gesunden Zwischenmahlzeiten. Auch, welche Aufstriche, Salate und Desserts sich für unterwegs eignen, wird erläutert.

Cooler Rezepte für zwischendurch, Ingeborg Hanreich/ Britta Macho, Verlag Hanreich, 176 S., 19,90 €, ISBN 978-3-901518-40-9.

Der versunkene Piratenschatz

Kinderbuch Bei einer Wattwanderung finden Emma und Lukas eine geheimnisvolle Flaschenpost. Sie enthält den Hinweis auf einen uralten Piratenschatz. Ob er in dem Schiffswrack versteckt ist, das der Sturm am Strand von Norddeich freigelegt hat? Die Nordseedetektive nehmen die Ermittlungen auf. Doch sie sind nicht die einzigen Schatzsucher. Eine Diebesbande jagt das Piratengold. Und nicht nur das: Sie ist im Besitz der Schatzkarte...



Die Nordseedetektive, Band 5: Der versunkene Piratenschatz. Bettina Göschl/Klaus-Peter Wolf, Jumbo Verlag, 152 S., ab 8 Jahre, 9 €, ISBN 978-3-8337-3683-4. Auch als Hörbuch erschienen, ISBN 978-3-8337-3684-1.

Superfood für Huhn und Co.

Geflügelfutter Auch bei der Fütterung von Hühnern, Enten, Gänsen, Puten, Tauben, Wachteln und sonstigem Geflügel geht der Trend hin zum heimischen und gesunden Superfood. Es bietet dem Geflügel nicht nur eine Abwechslung auf dem Speiseplan, sondern stärkt auch das Immunsystem und den sensiblen Magen-Darm-Trakt. Von Kräutern, Früchten und Gemüse über Getreide, Samen und Nüsse bis hin zu Mineralien, Ölen und Essensresten: Das Buch beschreibt, welches Futter sich wofür eignet, wie Sie es selbst sammeln, verarbeiten und dauerhaft haltbar machen.



Superfood für Hühner, Tauben und Co., Wilhelm Bauer, Ulmer Verlag, 128 S., 16,90 €, ISBN 978-3-8186-0100-3.

Lesetipp

Finnisches Phänomen

Es gibt ihn in Finnland im Radio, Kino, Theater und TV, als Buch, auf Socken und Tassen. Inzwischen sogar als eigene Schuhmarke. Der Grantige ist ein Phänomen im Land der tausend Seen. Da fragt man sich: Können 400.000 Finnen irren? Wer oder was versteckt sich hinter dieser Erscheinung?

Der Grantige ist über 80, seine Grundstimmung: notorisch schlecht gelaunt. Er lebt allein in seinem Haus auf dem Land, seit seine demente Frau im Pflegeheim im Nachbardorf ist. Jetzt muss er alles im Haus selbst machen, und er kümmert sich um seine Frau im Heim.



Doch ihm droht der Entzug des Führerscheins. Und auch sein Sohn stellt seine Selbstständigkeit in Frage. Die meiste Zeit des Tages verbringt er mit der Suche nach Dingen, über die er sich ärgern kann. Valentinstag? Neumodischer Unsinn. Pasta mit Pesto? Exotischer Kram! Wellness-Wochenende? Beim Holzhacken kann er viel besser entspannen. Aber was verbirgt sich hinter seiner harten Schale? Für wen schlägt das Herz des Grantigen? Und steckt davon nicht etwas in jedem von uns? Ein finnischer Roman, der charmant bissig die Absurditäten der modernen Welt entlarvt.

Autor Tuomas Kyrö, geboren 1974 in Helsinki, gehört zu den renommiertesten finnischen Schriftstellern der jüngeren Generation. Er hat mehrere Romane veröffentlicht und wurde bereits mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

Der Grantige, Tuomas Kyrö, Ullstein Verlag, 176 S., 18 €, ISBN 978-3-4713-5153-6.

Sehenswert... TV-Tipps

- ▶ **Freitag, 13. Oktober, 21.15 Uhr, NDR Fernsehen: Neue Liebe per Mausclick?** Die schwierige Partnersuche im Netz.
- ▶ **Samstag, 14. Oktober, 8 Uhr, NDR Fernsehen: Service – Zuhause.** Clever revidieren, ganz einfach selbst gemacht.
- ▶ **Sonntag, 15. Oktober, 15 Uhr, NDR Fernsehen: Land im Gezeitenstrom.** Von der Ems zu den friesischen Seen.
- ▶ **...und um 21 Uhr: Die Nordstory – Apfelmacher auf anderen Wegen.**
- ▶ **Montag, 16. Oktober, 14.15 Uhr, NDR Fernsehen: Magie der Moore.** Das Nebelreich. Das schaurige Moor ist ein Natur-

- paradies, das aus der Eiszeit stammt.
- ▶ **...und um 21 Uhr: Plietsch.** Speiseöl im Alltagscheck.
- ▶ **Dienstag, 17. Oktober, 14.15 NDR Fernsehen: Magie der Moore.** Bedrohtes Paradies.
- ▶ **...und um 18.15 Uhr, NaturNah.** Wenn Störche reisen – die besondernsten Vögel auf ihrer Route durch Europa.
- ▶ **Mittwoch, 18. Oktober, 18.15 Uhr, NDR Fernsehen: Wie geht das?** Museum. Ein Blick hinter die Kulissen.
- ▶ **...und um 21 Uhr: Amrum...** mit Judith Rakers.

Möchten Sie Ihr persönliches Lieblingsbuch kurz vorstellen?

Bitte schicken Sie Ihren Text an:
 LAND & Forst, Lieblingsbuch,
 Mars-la-Tour-Str. 4,
 26121 Oldenburg oder
 hilke.lehmann@dlv.de.
 Bei Abdruck erhalten
 Sie 15 € Honorar.