Petra Bodanowskis Lesetipp der Woche
Dr. med. Barbara Hauer: „Ich ess ab heute kein Fleisch mehr“

Und plötzlich ohne Fleisch ...

Wenn aus Schnitzel-Fans praktisch über Nacht Vegetarier werden, sind viele Eltern ratlos und besorgt. Denn haben wir nicht gelernt, dass Fleisch mit wertvollem Eiweiß und viel Eisen unerlässlich ist für das Wachstum von Jugendlichen? So ging es auch Barbara Hauer, Ärztin und Mutter: Humorvoll, persönlich und auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand stellt sie für Sie zusammen, was ihr beim Einstieg in das neue Kapitel der Familienernährung geholfen hat.

- Überblick: Welche Nährstoffe sind für die Entwicklung besonders wichtig, in welchen Lebensmitteln sind sie enthalten und wie kriegen Sie Ihr Kind dazu, diese auch zu essen?
- Family goes veggie: Wie Sie die neue Art des Essens entspannt zu einem gemeinsamen Familienprojekt machen und auch das Thema Sonntagsbraten bei den Großeltern meistern.
- Mit 48 Rezepten: Gemüse, Hülsenfrüchte, Fleischalternativen - die besten Rezepte für Neu-Vegetarier.

Praktisch, übersichtlich, alltagstauglich - für zufriedene Kids und beruhigte Eltern

Ein informativer Ratgeber mit tollen Rezepten, bei denen die Neu-Vegetarier sicher Lust aufs Mitkochen bekommen.

Katja Schläfke-Neumanns Lesetipp der Woche
Benjamin Cors: Schattenland

Die Geschichte: Ein glamouröses Filmfest, ein brutaler Serienmörder, ein Wettlauf gegen die Zeit

Sein sechster Fall führt den charismatischen Personenschützer Nicolas Guerlain zurück in seine Heimatstadt Deauville: Das internationale Filmfestival lockt Schauspieler und Regisseure aus aller Welt in die Normandie. Wenige Tage vor der Eröffnung wird der Leiter des Festivals brutal ermordet. Und das ist nur der Auftakt einer Reihe rätselhafter Verbrechen. Für Nicolas beginnt die mörderische Jagd auf einen vom Hass zerfressenen Serientäter. Während er versucht, eine junge Schauspielerin zu beschützen, muss er erkennen, dass die Vergangenheit ihn immer wieder einholt.

Der Autor: Benjamin Cors ist politischer Fernsehjournalist und hat viele Jahre für die ›ARD Tagesschau‹, die ›ARD Tagesthemen‹ und den ›Weltspiegel‹ berichtet. Heute arbeitet er für den ›SWR‹. Er ist Deutsch-Franzose und hat die Sommer seiner Kindheit in der Normandie verbracht. Seine Liebe zu dieser französischen Region spiegelt sich in seiner Krimireihe um den um den charismatischen Personenschützer Nicolas Guerlain wider. Wer noch keines der Bücher gelesen hat, sollte mit dem ersten Band „Strandgut“ beginnen, da sich die facettenreichen Charaktere von Buch zu Buch weiterentwickeln und es ohne Vorkenntnisse aus den vorherigen Bänden manchmal etwas schwer fällt, seine Figuren gleich richtig einzuordnen. Benjamin Cors greift in seinen Normandie-Krimis Themen auf, die er aus seiner Tätigkeit als Journalist kennt und hält dabei die Balance zwischen einem spannenden Krimi und der persönlichen Geschichte seines Protagonisten.
Er fängt die raue Atmosphäre der Atlantikküste sprachlich schön ein und schreibt mit viel, aber nicht zu viel Lokalkolorit.

Das Zitat: „Er würde sich gedulden. Während das Blut auf seiner Haut langsam trocknete. Er war der Poet. Er ließ die Wörter töten.“

Der Spannungsfaktor: die Krimireihe von Cors ist spannend und zieht einen mitten hinein in die Denkweise und Emotionen seiner Akteure. Immer wieder kann es vorkommen, dass der Leser den Zusammenhang der verschachtelten Handlungsstränge nicht gleich zu erkennen vermag, weil noch ein Puzzleteil fehlt. Nach und nach löst der Autor die einzelnen Rätsel auf. Kleiner Kritikpunkt: das hollywoodreife Ende dieses sechsten Bandes erscheint mir etwas übertrieben.

Die Empfehlung für: alle, die temporeiche Frankreich-Krimis mögen

Katja Schläfke-Neumanns Lesetipp der Woche
Caroline Bernard: „Frida Kahlo und die Farben des Lebens“

Die Geschichte: Mexiko, 1925: Frida will Ärztin werden, ein schwerer Unfall macht diesen Plan zunichte. Sie überlebt den Unfall schwer verletzt und wird sich nie wieder ganz davon erholen. Von ihrem Freund verlassen, verliebt sie sich zunächst in die Malerei und später in Diego Rivera, dem berühmtesten Maler Mexikos. Er führt sie in die Welt der Kunst ein, ermutigt sie in ihrem Schaffen - und er betrügt sie. Frida ist tief getroffen und stürzt sich ins Leben. Die Pariser Künstler und Intellektuellen wie Picasso und Trotzki liegen ihr zu Füßen. Frida feiert mit ihren Bildern große Erfolge und muss weitere Schicksalsschläge hinnehmen - doch dann wird sie vor eine Entscheidung gestellt, bei der sie alles in Frage stellen muss, woran sie bisher geglaubt hat. »Eine Liebeserklärung an die Kunst, an die Weiblichkeit, an die Freiheit und den Mut, sie jeden Tag neu zu erringen - ein wunderbar zartes und doch kraftvolles Herzensbuch.« Nina George

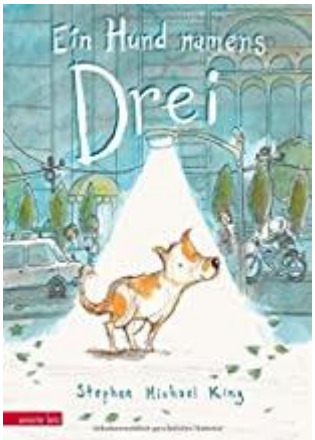
Die Autorin: Caroline Bernard ist das Pseudonym von Tania Schlie. Die in der Nähe von Hamburg lebende Literaturwissenschaftlerin arbeitet seit zwanzig Jahren als freie Autorin. Sie liebt es, sich Geschichten über starke Frauen auszudenken.

Das Zitat: „Der Tod tanzt hier nachts um die Betten, sagte sie (…) Ich habe ihn gesehen. Aber mich kriegt er nicht!“

Das Fazit: Wer hier eine sachliche Biografie erwartet, wird enttäuscht. Wer jedoch in die Gefühls- und Gedankenwelt der Protagonistin eintauchen möchte, wird diesen Roman mögen. Er nimmt die LeserInnen mit auf eine unterhaltsame, bunte Reise durch das Leben einer mutigen und einzigartigen Künstlerin.

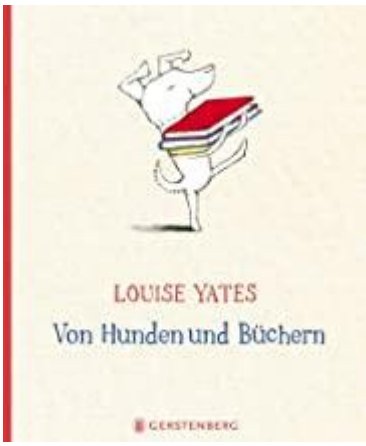
Die Empfehlung: Für alle, die sich von der bewegenden Lebensgeschichte Frida Kahlos mitreißen lassen wollen.

Katja Schläfke-Neumanns Bilderbuch-Lestipps der Woche



(Nicht nur) für kleine Hundefans!
Stephen Michael Kind: „Ein Hund namens Drei“

Der vielfach ausgezeichnete Bilderbuchkünstler Stephen Michael King hat eine wunderbare Geschichte über das Anderssein für Kinder ab 4 Jahren geschrieben.
Eins, zwei, drei ... jeder Tag ist voller Hopser und Hüpfer für Drei. Fröhlich geht er, wohin auch immer seine Nase und seine drei Beine ihn führen. Auf seinem Weg begegnen ihm viele neue Freunde - und eines Tages sogar eine eigene Familie!
Michael Stephen King erzählt voller Humor und Herzenswärme über einen heimatlosen, dreibeinigen Hund - die klare Botschaft dabei: Unterschiede feiern, Empathie üben und ein unvoreingenommener Umgang mit dem Thema Behinderung. Drei kümmert es nicht, keine vier Beine zu haben wie die meisten anderen Hunde, denn „Drei war dankbar dafür, nicht mehr Beine zu haben, als er zählen konnte“! Ein liebevoll erzähltes Bilderbuch über das Glück, genauso zu sein, wie man ist!



Loise Yates: „Von Hunden und Büchern“

„Hund mochte Bücher. Er mochte ihren Geruch, und er mochte, wie sie sich anfühlten. Er mochte alles an ihnen.“ So lässt Luise Yates ihr Bilderbuch für Kinder ab 5 Jahren über „Hund“, der außer Büchern auch noch Dinosaurier und Außerirdische mag, beginnen. Eines Tages beschließt „Hund“, eine eigene Buchhandlung zu eröffnen...
Louis Yates, die Autorin und zugleich Illustratorin des Buchs ist, kommt mit erstaunlich wenig Text aus, um ihre Geschichte zu erzählen: oft benötigt sie nur einen halben Satz pro Seite, um den Spannungsbogen zur nächsten Handlung zu schlagen. Hinter dem relativ schlichten Cover verbirgt sich eine zauberhafte Geschichte für kleine und große Bücher- und Hundefreunde!