

Können wir ohne Plastik leben?

Tipps bis in alle Einzelheiten

Veränderungen beginnen im Kleinen – das zeigt sich auch mit Blick auf das viele Plastik, das wir alle täglich verbrauchen. Wer sich fragt, wie man mit weniger Plastik auskommen kann, sollte zum Buch „Plastikfrei leben für Dummies“ von Karolin Küntzel greifen. Bis in die Einzelheiten von Körperpflege, Kaffeekonsum, Hausputz und Einkaufsverhalten gibt die Autorin hilfreiche Tipps, wie man ein Leben möglichst plastikfrei gestalten kann.

Gelegentlich ist dies recht einfach, wenn man auf den Strohalm im Getränk oder den Kassenzettel im Supermarkt verzichtet – man muss nur daran denken. Gelegentlich ist es deutlich schwerer, auf Plastik zu verzichten – etwa in der Küche oder auf der Arbeit. Dies erkennt Küntzel an, umso konkreter sind ihre Tipps gerade in den Problembereichen. So ist das Buch ein Ratgeber für alle, die weniger ökologisches Chaos veranstalten und plastikärmer leben wollen. -no ■



Karolin Küntzel
Plastikfrei leben für Dummies
Verlag: Wiley
216 Seiten
12,50 Euro

Kann jeder gut schlafen lernen?

Rhythmus einhalten

Sagt der eine Nachbar am Morgen zum anderen: „Heute kann ich sofort Überstunden beantragen – habe die ganze Nacht an den Job gedacht und kaum geschlafen.“ Wer ernsthaft schon einmal Schlafstörungen hatte, sollte zu dem Buch „Schlafen wie ein Murmeltier“ von Marina und Astrid Sallaberger greifen. Mit Hilfe von fünf übergreifenden Prinzipien entwickeln sie eine „Relax-Schlaf-Methode“, die jeder problemlos anwenden kann.

Da geht es eher physiologisch um das richtige Bett, um essenzielle Vitalstoffe oder um Hormone, die sich auf den Schlaf auswirken. Die Autorinnen beschäftigen sich weiterhin mit „der Welt der Strahlen“, „Muskulatur“, „Gehirnwellen“ und der „Gebiss-Spannung“.

All diese beeinflussenden Faktoren für einen gesunden Schlaf werden kompetent erläutert und auf den Boden wissenschaftlicher Untersuchungen gestellt. Aber auch psychologisch wird die nächtliche Unruhe betrachtet, denn: „Die meisten Schlafstörungen sind emotional bedingt und die Folge von Stress, Überlastung, Sorgen, unverarbeiteten Erlebnissen oder dem Hang, zu viel Verantwortung zu übernehmen.“ Jeder kann in dem Buch sein persönliches Rezept für guten Schlaf finden. -no ■



Marina und Astrid Sallaberger
Schlafen wie ein Murmeltier
Verlag: Goldegg
144 S., 16,95 Euro

Wie gut tut unser Essen der Erde?

Klimafreundlich Das Lese- und Mitmachbuch „Die klimafreundliche Küche“ lädt zu spannenden Entdeckungen ins Reich verborgener Küchenschätze ein. Autorin Monika Röttgen erläutert im Interview, worum es bei ihrem Buch im Kern geht.

Es ist angerichtet. Das Klima kocht über. Mit reichlich Kohlendioxid-Ausstoß sorgt nicht zuletzt unsere tägliche Ernährung für atmosphärische Turbulenzen. Das Buch „Die klimafreundliche Küche“ von Monika Röttgen lädt zu spannenden Entdeckungen ins Reich verborgener Küchenschätze ein. Im „Häppchen-Style“ serviert das Buch Fakten-Snacks, garniert mit Anleitungen. Im Interview erläutert die Expertin, warum ihr Buch unterschiedlichste Interessen bedient:

Frau Röttgen, würden Sie Ihr neues Buch als ein klassisches Kochbuch bezeichnen, in dem es vor allem um klimafreundliche Rezepte geht?

Das ist nicht nur ein Kochbuch. Das ist – genau genommen – am allerwenigsten ein Kochbuch. Ich habe ein Lese- und Mitmachbuch gestaltet, das voller Anregungen steckt. Aus meiner Sicht ist es informativ, verspielt und gleichzeitig verwegend geworden: Kochen für die Zukunft eben.

An welche Leserinnen und Leser richtet sich das Buch aus Ihrer Sicht?

Nicht allein an jene, die täglich in der Küche stehen wollen oder müssen. Es wendet sich an Leute, denen die Welt da draußen nicht ganz egal ist. Die aber auch Menschen voller Widersprüche sind. Die vielleicht auch mal Lust aufs Shoppen haben, mal Lust auf Würstchen, mal schlicht auf ein Bier. Menschen wie du und ich, die vielleicht einen heftigen Arbeitstag stemmten und in harten Pandemie-Zeiten noch ungeliebte Kinder und einen nörgelnden Mann bespaßen müssen. Dieses Buch ist für Menschen, die zwar viel um die Ohren haben, die sich aber dennoch Gedanken über die Frage machen, wie es so weitergeht mit diesem Planeten.

Reguläre Kochbücher bieten gute Beschreibungen, wie bestimmte Mahlzeiten zubereitet werden. Welche Botschaft vermittelt Ihr Buch darüber hinaus?

In den meisten Kochbüchern geht es um Inhaltsstoffe, gesunde Zutaten und den guten Geschmack. Das allein reicht aber nicht aus. Mir geht es vor allem um die alltäglichen Dinge. Essen zubereiten muss simpel und schnell sein, zugleich sollte man das Essen mehr wertschätzen. Zudem stelle ich, ohne moralisierend zu sein, die Frage: Wie



Nicht nur um Kräuter geht es in dem neuen Buch „Die klimafreundliche Küche“. Monika Röttgens Werk ist ein Mitmachbuch für alle, die beim Kochen auch an die Umwelt denken. Fotos: Schricke/E. Maronde (Porträt)



Die durchgängigen Illustrationen von Laura Laakso sind für das Buch ein weiterer Gewinn. Mehr planetengerechte Rezepte und kreative Spielereien unter www.klimafreundlich-kueche.de

gut tut unser Essen der Erde? Zugleich gibt es Tipps, wie wir alle mit wenigen Ideen unsere Mahlzeiten klimafreundlicher gestalten. So zum Beispiel mit der erneuten Nutzung von Umverpackungen, dem Verwerten von Essensresten oder einfach, indem wir Leitungswasser trinken.

Was unterscheidet Ihren Ansatz genau von anderen Ideen, klimafreundlicheres Essen auf den Teller zu bringen?

Im Gegensatz zu anderen Büchern setze ich gut aufbereitete und grafisch ansprechende Informationen an erste Stelle. Die Rezepte sind eigentlich nur ein Teil, den ich als Baukastensystem verstanden habe, nicht als dogmatische Anleitung. Es geht eben auch um Kreativität und nicht darum, mit schlechtem Gewissen zu kochen. Auch ist mir der er-

Umwelt-Expertin

Monika Röttgen (rechts) macht Öffentlichkeitsarbeit für die „DASA Arbeitswelt Ausstellung“. Wie Menschen nachhaltig gut arbeiten, ist dort Thema. Das inspirierte die Kräuterpädagogin und Klimafreundin unter anderem dazu, sich mit den Zusammenhängen zwischen unserer Ernährung und dem Weltklima auseinander zu setzen.



hobene Zeigefinger fremd, nach dem Motto: Wehe, wenn ich dich mit einem Würstchen erlebe! Das Buch liefert „Häppchen“ für viele verschiedene Leserinnen und Leser. Die Einen möchten schmökern, die Anderen basteln, die Dritten kochen, die Vierten sich inspirieren lassen. Für alle ist etwas dabei. Dabei verwerbe ich ein paar kulturgeschichtliche Elemente, weil ich es extrem wichtig finde zu hinterfragen, woher unsere heutigen Liebesspeisen und unsere zähe Liebe etwa zum Würstchen eigentlich kommt.

Manchmal hat man allerdings den Eindruck, dass es beim klimafreundlichen Kochen eigentlich nur um Gewissensberuhigung geht und nicht um wirkliche Überzeugung ...

Das Klimakochen ist tatsächlich ein Phänomen unserer Über-

flussgesellschaft. Wo früher ein Mangel an Verkehrswegen, Handelstätigkeit oder Geld das Credo „regional, saisonal und biologisch“ verordnete, ist es heute ein komplizierter „Back to the Roots“-Weg, der Altes aufgreift, neu interpretiert und den modernen Komfort nicht außer Acht lässt. Mühsam lernen wir wieder, dass das Liegenlassen von Waren, die eigentlich super lecker, nahrhaft und toll wären, ein Ausdruck von Nachhaltigkeit ist. Angestrengt wägen wir ab, was besser ist: Dose oder Glas, Plastik oder unverpackt, bio oder konventionell. Die Gewissensentscheidungen sind nicht leichter geworden.

Warum spielt das Herstellen von Speisen in der Klimadebatte – weltweit gesehen – eher eine untergeordnete Rolle? In keinem anderen Lebensbe-

reich geht die Schere zwischen Bewusstsein und Tatsache so weit auseinander wie in dem der Ernährung. Zwischen Wissen, Wollen und Tun liegen Welten. Beim Essen geht es ja um einen sehr intimen Bereich, eben ans Eingemachte. Für den Zutatenwandel auf dem Teller braucht es in diesen Zeiten also vor allem jede Menge „Lifestyle“. Es muss „hip“ werden, bedacht mit der Erde umzugehen, keinschrulliger Tick. Darauf macht „Die klimafreundliche Küche“ Lust. Sie stößt ins Herz Ihrer Küche vor und zielt auf Verstand und Bauchgefühl. Wir können nicht alles richtig machen, aber vieles besser..

Welche Anregungen bietet Ihr Buch konkret, um über Rezepte hinaus Lust auf klimafreundliches Kochen zu bekommen?

Das Buch liefert neue Ideen für die tägliche Küche oder umgekehrt Althergebrachtes in modernem Gewand. Ein vergessenes Lebensmittel wie Hirse erhält eine neue Bühne. Wieder neu entdeckt hat man beispielsweise die Lupine zur Kaffee-Zubereitung. Fast märchenhaft muten die Grafiken der klimafreundlichen Küche an: Stern, Regenbogen und Blumen. Merkhilfen, die neugierig auf neue Gerichte machen und flott in den Kopf gehen, erst recht in die Hände. Angereichert mit Tipps für den Haushalt sowie Ideen für Do-it-yourself-Fans und ergänzt um ein paar Spielereien rund um die nachhaltig wirkenden Speisen präsentiert sich das Buch mit kompakten Infos, Anleitungen für Küchenexperimente und genügend Raum für eigene Entdeckungen in der hoffentlich dann klimafreundlichen Küche. Interview: pd / -no ■



Monika Röttgen
Die klimafreundliche Küche
Verlag: Freya
288 Seiten
24,99 Euro

Die Kunst, dem Leben Tiefgang zu geben

Philosophie Als bekannter Essayist stellt Jérôme Brillaud in seinem Buch „Philosophie der Einfachheit“ eine Beziehung zwischen den Ideen großer Denker und unserer Gegenwart her. Von Diogenes über die Trappisten bis zu Prinz Charles kommen Ratgeber in schwierigen Zeiten zu Wort.

Die Rückkehr zum einfachen Leben ist als Trend in aller Munde. Menschen haben das Verlangen nach Orientierung auf diesem Weg, weil sie der Hektik, dem Stress und dem Chaos der modernen Welt – gerade mit Blick auf die überall gegenwärtige Corona-Pandemie etwas entgegensetzen wollen.

Immer mehr Zeitgenossen machen sich aber auch Sorgen um die Zukunft unseres Pla-

neten und streben deshalb einen achtsamen Umgang mit sich selbst und der Umwelt an. Doch was ist so revolutionär an einem einfachen Leben? Was fasziniert uns so sehr am „Zurück zur Einfachheit“? Und warum gelingt es uns dennoch so oft nicht, unser Leben wirklich konsequent einfacher zu gestalten?

Jérôme Brillaud stellt eine Philosophie des einfachen Lebens vor, indem er authentische

Aussagen und Ansätze von bedeutenden Menschen und Bewegungen zusammenführt: von Henry David Thoreau bis Steve Jobs, von den Zynikern bis zu den Konsumkritikern unserer Tage.

Dabei nimmt der Autor schon zu Beginn die Frage in den Blick, was es bedeutet, einfach zu leben und konstatiert: „Leben bedeutet mehr, als nur am Leben zu sein.“ Geschrieben in einem eleganten und

leicht zu lesenden Stil, ist dieses Buch eine Inspiration für alle, die ihr Leben nachhaltig einfacher gestalten möchten. Sie finden Orientierung in einer Zeit, die von Lärm, Falschmeldungen und Ängstlichkeit überschattet ist. Dabei werden sogar Lehren für ein Leben mit Corona gegeben, obwohl das Buch vor der Pandemie geschrieben wurde. Jeder Leser lernt, das Leben auf eine neue Art zu genießen. -no / pd ■



Jérôme Brillaud
Philosophie der Einfachheit
Midas-Verlag
243 Seiten, 18 Euro

Die vorgestellten Bücher können Sie bequem bestellen beim Dialogversand in Münster
Telefon: 0251/4839-210
Mail: service@dialogversand.de