

WEISSBIER GENUSS HOCH VIER

Frisch aus dem Altmühltal.
Handwerklich gebraut aus
wertvollen Bio-Rohstoffen.

Handwerklich gebraut im
Krieger
RIEDENBURGER BRAUEREI

Rohstoffe in
BioLand-Qualität

Bioland

www.riedenburger.de

BKK NACHHALTIG
GESUND
advita

Ökostrom? Ja nein
Bio-Produkte? Ja nein
Grüne Kasse? Ja nein

Gibt's das denn?

Na klar!
BKK advita – Nachhaltig gesund.

Die grüne
Kasse

www.bkk-advita.de Tel: (0 87 31) 9474-150

Lesen. Hören. Sehen

**5 BÜCHER
ZU GEWINNEN**

Eine faule Generation?

Man müsste mal ... weniger Fleisch essen, langsamer fahren, weniger fliegen, zu Öko-Strom wechseln. Aber ist unsere Generation auch fähig, etwas zu tun? Die Gründerin von utopia.de hält uns den Spiegel vor: In ihrer Streitschrift rechnet Claudia Langer ab mit unserer Faulheit und Mutlosigkeit. „Es ist an uns allen, pardon, den Arsch hochzukriegen, um endlich die Welt zu retten“, sagt Claudia Langer. Wir verlosen fünf dieser Bücher. Schreiben Sie bis 21.12.12 an Schrot&Korn, Postfach 10 06 50, 63704 Aschaffenburg oder gewinnspiel@schrotundkorn.de. Wichtig: Geben Sie als Kennwort „Utopia“ an.
Langer, Claudia: Die Generation Man müsste mal, Droemer Verlag 2012, 192 Seiten, 18 Euro

Frische, feurige Ayurveda-Küche

Dieses Buch zeigt, dass Kochen im Ayurveda als eine ehrenvolle und spirituelle Tätigkeit angesehen wird. Wichtig ist die innere Verbindung mit der Lebensenergie der Nahrungsmittel und ihre bewusste Verarbeitung. Das Buch ist Wegweiser, Nachschlagewerk, Ratgeber und fast 100-facher Rezeptlieferant in einem. So wird tägliches Kochen mit guten Produkten, frischen Kräutern und feurigen Gewürzen je nach Konstitution möglich. Die Autoren betonen, dass jeder die alte ayurvedische Kochkunst erlernen, praktizieren und verfeinern kann. Mit kompletter Auflistung der Energetik der Nahrungsmittel.
Behringer, Dominik und Pollozek, Alexander: Die zeitlose Ayurveda-Küche, Narayana Verlag 2012, 400 Seiten, 39 Euro

Weniger Gewicht, mehr Kraft

Eine Ernährungsumstellung muss in den Alltag passen, sie darf nicht kompliziert sein und sollte viel Freude machen, damit sie nachhaltig gelingt. Diesem Leitmotiv folgt Ina Denner in ihrem Buch. Als Mit-Gründerin des Forschungs- und Präventionszentrums (FPZ) Köln, das sich vor allem um Rückenschmerzpatienten kümmert, weiß sie, wie problematisch Übergewicht für Knie, Hüfte, Rücken sind. Das Buch bietet neben einer ausführlichen Wissenssammlung auch allgemeinverständliche Erklärungen und eine große, nach Jahreszeiten sortierte Rezeptsammlung, die Lust zum Nachkochen macht.
Denner, Ina: Richtig gut essen, Eigenverlag 2012, 200 Seiten, 39,90 Euro plus Porto, zu bestellen auf www.fpz.de



Essen mit gutem Gefühl

Soll man nun Tiere essen oder lieber nicht? Andreas Grabolle geht der Frage nach, ob wir Tiere tatsächlich von unserer Speisekarte streichen müssen und können. Er räumt auf mit Vorurteilen und Halbwahrheiten und sucht nach Antworten auf die Frage, was wir noch mit gutem Wissen und Gewissen essen können. Dabei benutzt er nicht seinen Zeigefinger, sondern lässt seine Leser selbst entscheiden. Und gibt ihnen mit auf den Weg: Was wir essen, ist keineswegs gleichgültig.
Grabolle, Andreas: Kein Fleisch macht glücklich, Goldmann Verlag 2012, 416 Seiten, 8,99 Euro



TV, FILM, CD, DVD

Der Kinofilm **More than Honey** zeigt, dass Imkerei heute keine heile Welt mehr ist. Was sagt uns das Bienensterben? Wie gehen wir Menschen mit den Bienen um? Wer sich mit Bienen beschäftigt, entdeckt ein faszinierendes Universum. Wo der Film läuft, steht auf www.morethanhoney.de.

+++++

Die Macher des Kinofilms **Die Ökonomie des Glücks** gehen einem Weltwirtschaftssystem auf den Grund, das sich vor der Havarie befindet, und nähern sich der Frage: Wie kann eine glückliche Zukunft aussehen?
www.theeconomicsofhappiness.org

Menschen für Menschen
Katherine Ayana Athopantilla

„Schenken Sie Äthiopien einen Wald.“

Äthiopien braucht Bäume. Jahr für Jahr veröden Böden, fruchtbares Land wird einfach weggeweht. Um der Erosion entgegenzuwirken hat *Menschen für Menschen* in Äthiopien bis heute 116 Millionen Baumsetzlinge verteilt und über 5.100 Hektar Land aufgeforstet. Zu ihrem 10. Geburtstag unterstützt Natumi die Aufforstung mit 400.000 Setzlingen im Wert von 10.000 €.

Auch ein kleiner Beitrag bewirkt viel Gutes. Schon für 10 € können 400 neue Setzlinge gepflanzt werden. Falls Sie diese Aktion persönlich unterstützen wollen, überweisen Sie bitte Ihre Spende direkt an die Stiftung Menschen für Menschen, Stichwort: Natumi, Spendenkonto: **18 18 00 18, BLZ: 701 500 00** bei der Sparkasse München. Vielen Dank. www.menschenfuermenschen.de

Helpen Sie mit!



Natur macht glücklich