

GEMEINDEBÜCHEREI BRÜHL



Neue Bücher warten auf Ihre Ausleihe

Diese Woche stellen wir Ihnen eine Auswahl unserer neuen Sachbücher vor:

- „Natürlich lecker durch das Jahr – Vegane Gerichte für jeden Tag“ von Maartje Borst¹: Mit ihrem neuen Buch möchte die Autorin zeigen, wie eine rein pflanzliche Ernährung über das ganze Jahr spielend gelingt: Dabei hat sie mit viel Liebe über 90 Rezepte kreiert, die für Abwechslung in der veganen Küche sorgen. Ob grundlegende Basics, kleine Leckereien für zwischendurch, ganz unkomplizierte Gerichte oder köstliche Menüs: In diesem Buch ist für jeden Anlass etwas dabei. Von Seitan „Roast-beef“ und Waldpilz-Frittata bis hin zu Zitronenschnitten und Sticky Toffee Pudding bietet jede Jahreszeit ihre kulinarischen Highlights.
- „Einfach Feierabend“ von Julia Bauer und Sandra Anna Christen²: Was sollen wir nur heute essen? In diesem Buch werden über 100 Rezepte gezeigt, die den (Familien-)Alltag um einiges erleichtern sollen. Von Maultaschen-Lasagne bis Stracciatella-Trifle sind alle Zutaten zu den Rezepten überall zu bekommen und schonen den Geldbeutel. Unter jedem Rezept gibt es noch weitere Tipps und Informationen wie zum Beispiel Ideen zur Resteverarbeitung, für Meal Prep oder Variationsmöglichkeiten. Auch Extrakapitel mit Specials wie Dressing und Soßen, Gewürzmischungen und Toppings sorgen für neue Ideen beim Kochen. Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit.
- „77 Tipps für einen gesunden Darm“ von Ulrich Strunz³: Darmprobleme sind weit verbreitet, werden aber oft nicht ernst genommen oder gar nicht erst erkannt. Häufig mit schlimmen Folgen: Denn viele chronische Erkrankungen – von Krebs über Alzheimer und Diabetes bis hin zu Gelenk-, Haut- und Depressionserkrankungen – haben ihren Ursprung im Darm. Neben Stress und Bewegungsmangel setzt besonders unsere Ernährung diesem wichtigen Organ zu. Der Autor legt dar, wie wir vorbeugend und heilend einwirken können: Mit der richtigen Ernährung, regelmäßiger Bewegung, gezielter Entspannung und ausreichend Schlaf lassen sich die Selbstheilungskräfte wirksam aktivieren.

Über den Sommer finden die monatlichen Lesungen für Kinder im Freibad Brühl statt

Die nächste Lesung für Kinder findet am Donnerstag, 10.08.2023 um 16 Uhr im Freibad Brühl statt. Wir stellen jeweils ein neues Buch vor und machen hinterher dazu eine (Bastel-)Aktion. Die Lesung ist für Kinder zwischen 5 und 8 Jahren geeignet. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Kinder begrenzt. Beachten Sie bitte folgende Hinweise: Treffpunkt und Abholort ist vor dem Freibadeingang. In der Zeit der Lesung darf nicht im Freibad geschwommen werden. Matten sowie Verpflegung für die Kinder bitte selbst mitbringen.

Klimatisierte Bücherei

In der Bücherei können Sie auch zur heißesten Zeit des Tages bei angenehmen Temperaturen in der neuen Literatur schmökern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:

Mo, Mi u. Fr. 10-12 Uhr
14-18 Uhr

Literaturverzeichnis

¹ buecher.de GmbH & Co. KG-Online (2023): „Natürlich lecker durch das Jahr“ von Maartje Borst. URL: https://www.buecher.de/shop/fleisch/natuerlich-lecker-durch-das-jahr/borst-maartje/products_products/detail/prod_id/24628572/, zuletzt abgerufen am 18.07.2023

² buecher.de GmbH & Co. KG-Online (2023): „Einfach Feierabend“ von Julia Bauer und Sandra Anna Christen. URL: https://www.buecher.de/shop/partykueche--fingerfood/einfach-feierabend/bauer-juliachristen-sandra-anna/products_products/detail/prod_id/67722951/, zuletzt abgerufen am 18.07.2023

³ buecher.de GmbH & Co. KG-Online (2023): „77 Tipps für einen gesunden Darm“ von Ulrich Strunz. URL: https://www.buecher.de/shop/alzheimersche-krankheit/77-tipps-fuer-einen-gesunden-darm/strunz-ulrich/products_products/detail/prod_id/66342241/, zuletzt abgerufen am 18.07.2023