

Johanna Borchert in der Villa Nagel

Esslingen - Freunde der Literaturtage LesART erinnern sich noch gerne an Johanna Borcherts Gastspiel vor vier Jahren. Damals begeisterte die Sängerin und Pianistin mit einem Repertoire aus Jazz, moderner Klassik und freier Improvisation. Nun ist Johanna Borchert erneut auf Einladung der Stadtbücherei zu Gast: In der Villa Nagel (Ebershalddenstraße 5) gibt sie am Samstag, 30. März, ab 19.30 Uhr aus Anlass der Frauenwochen ein Solokonzert. Musikliebhaber und Kritiker schätzen die preisgekrönte Pianistin wegen ihrer ungewöhnlich wandlungsfähigen Stimme, die wie geschaffen ist für ihre tiefgründigen, atmosphärisch dichten Songs. „In ihren Solokonzerten vereint Johanna Borchert gekonnt ihre verschiedenen Seiten zu einem größeren Ganzen“, erklärt die Stadtbücherei. „Mit hoher Kreativität und ohne Restriktionen erkundet sie ausgedehnte Improvisationen, die sie aus minimalistischen Mustern entwickelt und die kunstvoll abgelöst werden von Songs, die mal mystisch angehaucht, mal humorvoll den Hörer in ihren Bann ziehen.“ (adi)

► Karten gibt es bei der Stadtbücherei Esslingen, Reservierungen sind unter Telefon 07 11/35 12-23 37 möglich.

Olaf Schubert juxt im Neckar Forum

Esslingen - „Sexy forever!“ heißt die neue Show von Olaf Schubert, die der Dresdener Comedian zusammen mit seinen Freunden am Mittwoch, 27. März, ab 20 Uhr im Esslinger Neckar Forum präsentiert. Erklärermaßen will er sich auch weiterhin als „der mahnende, intellektuelle Stachel im Fleische der Bourgeoisie“ präsentieren, der Antworten auf die brennenden Fragen der heutigen Zeit liefert, wie er augenzwinkernd versichert. Doch er gibt an, auch reifer und bodenständiger geworden zu sein – „ein Olaf zum Anfassen“. Der Mann mit dem Rautenpullunder, der in der „Heute Show“ im ZDF das Weltgeschehen am liebsten aus schrägen Perspektiven kommentiert, ist ein Meister der Zweideutigkeiten, dessen verblüffende Gedankenstränge stets auch etwas sehr Erhellendes haben. (adi)

„Freiheit für, durch und von Religion“

ES-Sirnau - Menschen glauben unterschiedlich. In einer Demokratie gelten für alle dieselben Regeln. Wie das im Alltag funktionieren kann, darüber diskutiert Markus Grübel, Bundestagsabgeordneter und Bundesbeauftragter für weltweite Religionsfreiheit, mit dem Antisemitismus-Beauftragten der Landesregierung Michael Blume und weiteren Podiumsgästen am Mittwoch, 27. März, um 19 Uhr im Gemeindehaus der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage im Drosselweg 16, Esslingen-Sirnau. Am Gespräch beteiligen sich die islamische Religionspädagogin Gököen Tamer-Uzun, der Sozial- und Friedensethiker Johannes J. Frühbauer sowie der Ingenieur und Blogger Thomas Schneider. Die Moderation übernimmt der Politikwissenschaftler Ralf Grünke. Der Eintritt ist frei. (red)

Hundert Prozent Lebensfreude

Esslingen: Isabella Obrist veröffentlicht „Glücksrezepte“ im Drachenhaus Verlag

Von Alexander Maier

Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen“, wusste der chinesische Philosoph Lao-tse schon im sechsten Jahrhundert vor Christus. Gesundes Essen, das mit Liebe zubereitet ist und schmeckt, kann viel zum Wohlbefinden beitragen. In China schwört man seit jeher auf eine Küche, die sich an den fünf Elementen Feuer, Erde, Holz, Metall und Wasser orientiert. Isabella Obrist hat als Tochter einer österreichischen Gastwirtsfamilie ein Faible für gutes Essen. In Nora Frischs Esslinger Drachenhaus Verlag hat sie nun ein Buch mit dem Titel „Glücksrezepte“ veröffentlicht, das die traditionelle chinesische Ernährungslehre mit westlichen Traditionen und eigener Kreativität verbindet. Neben vielen Vorschlägen für leckere Gerichte nennt die Autorin Grundlagen gesunder Ernährung.

Wer hiesige Küche gewohnt ist, könnte sich fragen, weshalb wir in Europa chinesische Kochkultur übernehmen sollen. Die Antwort fällt Isabella Obrist leicht: „Gesundheit geht durch den Magen. Wir wollen den Zusammenhang zwischen Essen und Gesundheit begreifen – ein Zusammenhang, der den Menschen im Fernen Osten seit Jahrtausenden bewusst ist. Die chinesische Ernährungslehre bildet die Basis für ein gesundes Leben für Millionen von Menschen, deren einziges Kapital oft nur ihre Gesundheit war und ist.“ Dass die „Glücksrezepte“ im gleichnamigen Buch (24,95 Euro) vegetarisch sind, sei kein Dogma: Die Rezepte seien „Vorschläge, die zum Experimentieren einladen sollen, durch Weglassen oder Hinzufügen von Zutaten – je nach eigenem Geschmack“.

Die Esslinger Verlegerin Nora Frisch hat sich mit ihrem Drachenhaus Verlag auf Bücher zu Gegenwart und Vergangenheit, Alltag, Kultur und Politik Chinas spezialisiert. Als sie Isabella Obrists „Glücksrezepte“-Buch entdeckte, das in Frankreich unter dem Titel „Petit Ventre Heureux – Glückliches Bäuchlein“ erschienen war, wusste sie sofort, dass dieser Titel in ihr Verlagsprogramm passen würde. Sie besorgte sich die Lizenz für eine deutsche Ausgabe und holte den Fotografen Jürgen Bubeck ins Boot. „Eine Woche lang haben wir mit dem ganzen Team jedes Rezept gekocht, neu fotografiert und hinterher verkostet“, erzählt Frisch. „Der Gedanke, gesund und lecker zugleich zu kochen, hat uns alle begeistert.“

Traditionell wird in der fernöstlichen Fünf-Elemente-Küche nach dem Vorbild des Naturkreislaufs gekocht. So ist auch Obrists „Glücksrezepte“-Buch aufgebaut: Im Frühling steht das Element Holz mit Gerichten wie Rote-Rüben-Suppe mit Kokosmilch oder Karottentarte mit Tofu auf Knusperboden im Mittelpunkt. Der Früh Sommer lockt im Zeichen des Feuers mit Gerichten wie Auberginen-Confit mit Tomaten-Kokos-Sorbet oder Kräuter-Spargel. Im Spätsommer, der vom Element Erde geprägt wird, schmecken Apfelschmelze, Safran-Lavendel-Pfirsiche mit Buchweizen-Krokant oder Chili sin Carne. Im



Nora Frisch (links) und Isabella Obrist wissen, wie man richtig kocht. Fotos: Bubeck



Wok-Artischocken mit jungen Karotten machen den Organismus frühlingsfrisch.



Das Auge isst bekanntlich immer mit: Rote-Rüben-Küchlein verführen zum Genuss.

Herbst gibt es im Zeichen des Metalls Birnenauflauf mit Quinoa oder Mohn-Croissants. Und im Winter, wenn das Element Wasser dominiert, lässt man sich Karotten-Muffins mit Datteln oder Sellerie-Suppe mit Birne und Zimt schmecken. Dass auch Rezepte aus anderen Kulturkreisen wie Sauerbraten oder Vinschgerl aus Südtirol oder orientalische Burger mit Tahina-Sauce ganz selbstverständlich ihren Platz in diesem liebevoll gestalteten Buch finden, ist Teil des Konzepts.

Jedes Rezept ist anschaulich zum Nachkochen dargestellt und lässt viel Freiraum,

um nach eigenem Gusto zu experimentieren. Dazu gibt es Informationen über die Natur der Nahrungsmittel, die Verdauung und die Geheimnisse chinesischer Medizin. Mit Blick auf deren Erkenntnisse wartet Obrist mit einer überraschenden Erkenntnis auf: „70 Prozent von dem, was wir zu uns nehmen, dem Prinzip der Gesundheit folgen. Zu 30 Prozent können wir essen, worauf wir gerade Lust haben, auch wenn es nicht unbedingt als gesund gilt: ab und zu ein kaltes Eis im Sommer, ein Stück Sachertorte nach einem langen Winterspaziergang oder ein Stück Pizza mit einem Glas Rotwein nach der Arbeit. Folgen wir diesem Grundsatz, können wir schlechtem Gewissen und Reue vorbeugen – zwei Gefühlen, die mit einer gesunden Einstellung zum Essen unvereinbar sind. Denn das oberste Gebot sollte stets hundert Prozent Lebensfreude sein.“

► Workshop zur Fünf-Elemente-Küche

Für alle, die die chinesische Fünf-Elemente-Küche ausprobieren wollen, bietet Isabella Obrist einen Workshop an. Dort können Interessierte die Natur einzelner Lebensmittel gemäß der uralten daoistischen Philosophie entdecken und zum Beispiel erfahren, warum Banane kühlt, Fenchel wärmt und ob Kohl Krankheiten vorbeugen kann. Isabella Obrist erklärt, wie Mahlzeiten nachhaltig Wohlbefinden, Freude, Kraft und Gesundheit spenden, indem sie dem Körper zur richtigen Zeit das Richtige zuführen. Ein kurzer theoretischer Teil vermittelt die chinesi-

sche Denkweise, wobei unter anderem erläutert wird, wie Vitalenergie entsteht und in welchem Zusammenhang unsere Emotionen mit Phänomenen wie Heißhunger oder Appetitlosigkeit stehen. Anschließend geht es in die Küche: Ein selbst gezaubertes Genussessen bildet den Abschluss dieses Workshops, der am Dienstag, 9. April, um 17 Uhr im Haus der Achtsamkeit (Strohstraße 24 in Esslingen) beginnt. Infos und Anmeldung beim Drachenhaus Verlag (Nora Frisch), Telefon 01 76-24 00 13 50 oder unter info@drachenhaus-verlag.com per E-Mail.

Stau nach Unfall auf der B 10

Esslingen - Ein Verkehrsunfall mit drei Fahrzeugen hat am Montagnachmittag zu einem kilometerlangen Stau auf der B 10 in Richtung Göppingen geführt. Ein 31-Jähriger war um 14.40 Uhr mit seinem Wagen auf der linken Fahrspur unterwegs. Auf Höhe der Anschlussstelle Weil musste der vorausfahrende Verkehr abbremsen. Das bemerkte der 31-Jährige zu spät und zog auf die rechte Fahrspur, um einen Auffahrunfall zu vermeiden. Hierbei kam es zur Kollision mit dem neben ihm fahrenden Golf, welcher sich drehte und noch das Fahrzeug eines 26-Jährigen touchierte, sagt die Polizei. Während der Unfallaufnahme und der Bergung der Autos mussten beide Fahrstreifen in Richtung Göppingen gesperrt und der Verkehr über den Beschleunigungstreifen vorbeigeleitet werden. (red)

Aktionswoche zu Leben und Wohnen

Esslingen - Am 25. März begann die bundesweite Aktionswoche „Wohnen und gutes Leben“ im Rahmen des Zukunftsdialog des Deutschen Gewerkschaftsbundes. Am Donnerstag, 28. März von 11 bis 14 Uhr wird der Kreisverband Esslingen-Göppingen des Deutschen Gewerkschaftsbundes ein Wohnzimmer auf der Inneren Brücke in der Esslinger Altstadt aufbauen und die Bürgerinnen und Bürger bitten, darin Platz zu nehmen. Man hat hier die Möglichkeit, sich zur aktuellen Wohnungspolitik in Esslingen zu äußern und selbst Vorschläge einzubringen, wie der DGB sich aktiv in die Wohnungspolitik einmischen soll. Die Vorschläge der Bürgerinnen und Bürger werden gesammelt und der DGB Kreisverband trifft sich dann mit den Gemeinderatsfraktionen der Partei Die Linke, der SPD sowie den Grünen, um mit diesen über ihre wohnungspolitischen Programme zu diskutieren. Die Gespräche, die am Donnerstag an der Inneren Brücke geführt werden, können wenig später über den eigenen Podcast des DGB Esslingen-Göppingen angehört werden. (red)

Öffentliche Kolloquien

Esslingen - Anlässlich des ersten Esslinger Hochwacht-Stipendiums zu bauhistorischer Forschung findet am 28. und 29. März ein Forschungs-Kolloquium statt. Im Rahmen des Stipendiums wurden die erhaltenen Fundamente der frühmittelalterlichen Vorgängerbauten der Esslinger Stadtkirche St. Dionys eingehend untersucht. Das Kolloquium findet am Donnerstag, 28. März, von 13.30 bis 18.30 Uhr und am Freitag, 29. März, von 9 bis 13.15 Uhr im Salemer Pfleghof, Untere Beutau 8 – 10 in Esslingen statt. Anmeldungen sind noch möglich. Weitere Informationen und Anmeldung unter fundamente@denkmalpflege-bw.de

Im Rahmen des Kolloquiums findet am 28. März um 20 Uhr im Alten Rathaus, Schickhardthalle, ein öffentlicher Abendvortrag statt: „Unsichtbar, aber tragend. Strategien der Fundamentierung in der mittelalterlichen Architektur“. Der Eintritt ist frei. (red)

Anzeige



Asien, Malediven, Indien & Emirate

- ✓ Traumroute – vom Zauber Asiens über das geheimnisvolle Indien in die orientalische Märchenwelt!
- ✓ Metropolen, Paläste, Traumstrände und Gigantismus – das alles bei uns zum gewohnten Best-Preis!
- ✓ 2 paradisiische Tage auf den Malediven – wow!
- ✓ Bequeme Emirates-Flüge & örtliche Transfers inklusive
- ✓ 20 Tage mit 18 Nächten an Bord von AIDAbella
- ✓ Vollpension inkl. Getränke zu den Hauptmahlzeiten
- ✓ Trinkgelder an Bord | Bordsprache deutsch | u.v.m.

Best-Preise – nur gültig bei Buchung bis 08.04.19:

| | |
|--|---------------------|
| Termin & Preise ¹ | 29.03.-17.04.20 |
| Roulettekabine VARIO ³ | € 2.198,- |
| Innenkabine VARIO | € 2.298,- |
| Meerblickkabine VARIO | € 2.798,- |
| Balkonkabine VARIO | € 3.198,- |
| Kind ² (2-15 J.) / Jugdl. ² (16-24 J.) | € 899,- / € 1.299,- |

Einzelkabinen: € 3.398,- bis € 4.998,- | 3./4. Person²: € 1.399,-

Reiseverlauf: 1 Emirates-Flug nach Singapur (via Dubai). 2 Ankunft. Schiffstransfer. Einschiffung in Singapur. 3 Singapur. Ab 17 Uhr. 4 Kuala Lumpur. 8-18 Uhr. 5 Langkawi. 9-19 Uhr. 6-8 Auf See. 9-10 Malediven. 8-20 Uhr. 11 Auf See. 12 Cochin. 8-18 Uhr. 13 New Mangalore. 9-19 Uhr. 14 Goa. 8-18 Uhr. 15-16 Auf See. 17 Maskat. 8-19 Uhr. 18 Khasab. 10-19 Uhr. 19 Dubai. AN 10 Uhr. 20 Dubai. Ausschiffung. Transfer zum Flughafen. Rückflug mit Emirates (Zürich bzw. München). | ¹ = AIDA VARIO Preise pro Person bei 2er-Belegung (limitiertes Kontingent!!!) gültig nur bei Buchung bis 08.04.19 | ² = In Mehrbettkabine | ³ = Stark limitiertes Kabinenkongent. | * = Best-Preis-Garantie: finden Sie unser Angebot bis zu 2 Wochen nach dieser Anzeigenschaltung irgendwo günstiger, erhalten Sie von uns die Preisdifferenz zurück – alle Infos auf www.vorteils.reisen/bestpreis | Mindestteilnehmerzahl: 16 Personen | www.vorteils.reisen ist eine Marke der hauser.reisen GmbH | Veranstalter: hauser.reisen GmbH, 78628 Rottweil

Infos & Buchung auf www.vorteils.reisen oder telefonisch: ☎ 0741/5300160



Ihr Vorteil als Zeitungsleser – dieses TOP-Angebot hatten Sie ohne Ihre Tageszeitung verpasst!

www.vorteils.reisen