

Literatur Gute Bücher – von der Redaktion für Sie entdeckt.

## Kochen

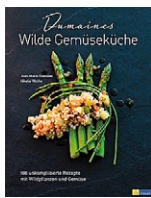


**Hütenrezepte zum Nachkochen**  
Gluschtigs aus den SAC-Hütten. Weber Verlag, 216 Seiten, Fr. 39.–

**Worum es geht** Zigerhörnli mit Apfelmus, Urner Käsesuppe und Brennesselspätzli: In SAC-Hütten der Zentralschweiz kommen lokale Gerichte auf den Tisch – liebevoll zubereitet. Mit Angaben zu Hütten, Wanderwegen und Rezepten.

**Wer es liest** Hungrige Wanderer.

**Wer es schrieb** Annette Weber und Monica Schulthess Zettel.



**Dumaines Wilde Gemüseküche**  
100 unkomplizierte Rezepte mit Wildpflanzen und Gemüse. AT Verlag, 208 Seiten, Fr. 32.90

**Worum es geht** Ein Genuss für die Augen und die Sinne: Kochen mit Gemüse und Kräutern – unkompliziert und dennoch raffiniert. Der Gourmet verrät zudem alte Familienrezepte und nimmt Sie mit auf eine Kräutersammeltour.

**Wer es liest** Gemüse-Liebhaber.

**Wer es schrieb** Koch Jean-Marie Dumaine und Autor Nikolai Wojtko.

## Natur



**Wald und Wiese**  
Das Natur-Mitmachbuch für Kinder. Haupt Verlag, 128 Seiten, Fr. 26.90

**Worum es geht** Und los gehts auf Entdeckungstour! Das Buch vermittelt viel Wissen: Wie sieht Roggen aus, wie gross sind Glühwürmchen, und warum singen Vögel?

**Wer es liest** Aufgeweckte Kinder.

**Wer es schrieb** Bärbel Oftring.



**Wandern wie gemalt Graubünden**  
Auf den Spuren bekannter Gemälde. Rotpunktverlag, 432 Seiten, Fr. 45.–

**Worum es geht** 14 Wanderungen führen zu 22 Standorten bekannter und weniger bekannter Gemälde von Künstlern wie Giovanni Segantini, den drei Giacomettis oder auch Alois Carigiet. Ein Genuss!

**Wer es liest** Kunstbegeisterte.

**Wer es schrieb** Ruth Michel Richter mit Fotos von Konrad Richter.

## Pflanzen



**Jenseits der Blattränder**  
Eine Annäherung an Pflanzen. Lenos Verlag, 237 Seiten, Fr. 32.–

**Worum es geht** Das Buch erzählt von Eigenheiten der Pflanzen, ihren Kommunikationskünsten und den Beziehungsnetzen, die sie mit anderen Lebewesen und uns Menschen knüpfen.

**Wer es liest** Wer mehr will, als die Blumen nur anschauen.

**Wer es schrieb** Diverse Autoren.



**Das grosse Buch der Pflanzenwässer**  
Pflegen, heilen, gesund bleiben mit Hydrolaten. AT Verlag, 400 Seiten, Fr. 49.90

**Worum es geht** Sie werden seit Jahrhunderten hergestellt – und dennoch sind sie fast vergessen gegangen. Pflanzenwässer gelten als hoch wirksam und finden breite Anwendung. Mit 200 Rezepten und vielen praktischen Tipps.

**Wer es liest** Menschen, die auf die Kraft der Natur zählen.

**Wer es schrieb** Heilpraktikerin Susanne Fischer-Rizzi.



**Taschenführer Pflanzen**  
Über 350 Blumen, Gräser, Bäume & Sträucher. BLV Verlag, 192 Seiten, Fr. 14.90

**Worum es geht** Ideal für unterwegs: Das handliche Bestimmungsbuch sortiert die Pflanzen nach Blütenfarben.

**Wer es liest** Wanderer, die wissen wollen, was am Wegrand wächst.

**Wer es schrieb** Thomas Schauer mit Illustrationen von Claus Caspari.

## Kinder



**Alperose**  
Das Liederbuch für Jung und Alt. Pro Senectute und Weltbild Verlag, 240 Seiten, Fr. 32.90

**Worum es geht** Wer da nicht wippt und singt, hat kein Herz in der Brust: eine Sammlung von Noten und Texten zu 200 Mundart-hits, Schlagern und Liedern aus aller Welt. Gölös «Schwan», Hensels «Im Frühtau zu Berge» und Los Lobos mit «La Bamba» – alles da!

**Wer es liest** Musiker und Sänger.

**Wer es schrieb** Karin Widmer hat das Buch illustriert.



**Felix und Lisa in der Natur**  
Kochen. Werken. Erfahren. Fona Verlag, 122 Seiten, Fr. 29.90

**Worum es geht** Das Buch richtet sich an Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren. Felix und Lisa entdecken die Natur und finden Kostbarkeiten, aus denen sich schöne Dinge herstellen lassen. Mit Anleitungen.

**Wer es liest** Kleine Abenteurer.

**Wer es schrieb** Brigitte Speck, Miriam Hüsler, Ursula Koller.



# Unterwegs zu Ihren Traumzielen.

[sbb.ch/reisebuero](http://sbb.ch/reisebuero)

Auf unseren Traumreisen ist der Weg das Ziel. Unterwegs sind Sie auf Du und Du mit faszinierenden Kulturen und spektakulärer Natur, erfahren spannende Geschichten und entdecken beeindruckende Sehenswürdigkeiten. Wann erfüllen Sie sich Ihren Reisetraum? Buchen Sie Ihre Traumreise mit SBB Reisebegleitung jetzt exklusiv im SBB Reisebüro. [sbb.ch/reisebuero](http://sbb.ch/reisebuero)

## Zug um Zug durchs Land der unbegrenzten Möglichkeiten.

Kommen Sie mit auf einen unvergesslichen Streifzug durch den Osten der USA. Die faszinierende Traumreise startet in Chicago, führt an Bord des legendären Pullman Express nach New Orleans und im Amtrak Crescent nach Washington D.C. In New York schliesslich warten kulturelle Höhepunkte wie die 9/11-Gedenkstätte, der Broadway oder das Museum of Modern Art auf Sie. Preis für 14 Tage inkl. Betreuung durch SBB Reiseleitung ab 8750 Franken\*.

Weitere Infos: [sbb.ch/usa](http://sbb.ch/usa)

## Tropische Natur in Panama und Costa Rica

Auf dieser Reise erleben Sie eine der wichtigsten Wasserstrassen der Welt: den Panamakanal. Auf seinen 82 Kilometern Länge umfasst er drei Schleusenanlagen, von denen Sie eine besichtigen werden. Daneben erwarten Sie in Costa Rica atemberaubende Naturschönheiten, unter anderem im artenreichen Tortuguero-Nationalpark, sowie der 1670 Meter hohe und noch aktive Vulkan Arenal. Preis für 15 Tage inklusive Betreuung durch SBB Reiseleitung ab 6950 Franken\*.

Weitere Infos: [sbb.ch/costarica](http://sbb.ch/costarica)

## Hurtigruten – majestätische Ruhe im höchsten Norden.

Zurücklehnen, entspannen und geniessen: Freuen Sie sich auf die stillen Landschaften und Wälder Lapplands und das Nordkap, auf die beeindruckenden Fjorde und einzigartigen Inselwelten mit dem Hurtigruten-Postschiff sowie auf spektakuläre Landschaften mit unvergesslichen Panoramaaussichten auf der Bergen-Bahn, einer der faszinierendsten Schienenstrecken der Welt. Preis für 12 Tage inklusive Betreuung durch SBB Reiseleitung ab 6770 Franken\*.

Weitere Infos: [sbb.ch/hurtigruten](http://sbb.ch/hurtigruten)

## Besuchen Sie uns am Traumreisentag.



Am 24. September erfahren Sie im Verkehrshaus der Schweiz in Luzern mehr über die SBB Traumreisen. Schon die Anreise wird zur kleinen Traumreise: Wir bringen Sie mit dem Trans Europe Express ab Winterthur/Zürich, mit dem Roten Pfeil «Churchill» ab Bern oder im exklusiven Salon-de-Luxe-Wagen ab Basel SBB nach Luzern (inkl. Halte unterwegs). Im Verkehrshaus geniessen Sie ein abwechslungsreiches Programm rund um unsere SBB Traumreisen und haben die Möglichkeit, sich mit unseren Reiseexperten auszutauschen.

Preis: CHF 30.– pro Person. Darin inbegriffen sind die Anreise im exklusiven Extrazug nach Luzern, das gesamte Programm im Verkehrshaus inkl. Verpflegung und Gratiseintritt im Anschluss an den Traumreisentag sowie die individuelle Rückreise an Ihren Wohnort in der 1. Klasse.

Sichern Sie sich gleich jetzt Ihren Platz, und melden Sie sich an unter [sbb.ch/traumreisentag](http://sbb.ch/traumreisentag). Dort finden Sie auch alle weiteren Details zum Programm.

\* Die Aufzählung der Angebotsbestandteile ist nicht abschliessend. Detaillierte Informationen und weitere Angebote finden Sie in den Angebotsflyern im SBB Reisebüro oder auf [sbb.ch/reisebuero](http://sbb.ch/reisebuero).

## Übrigens: Keine passende Traumreise für Sie dabei?

Kein Problem. Ihr SBB Reisebüro hält noch weitere unvergessliche Reiseerlebnisse für Sie bereit – von spannenden Städtereisen über erholsame Badeferien und abwechslungsreiche Kreuzfahrten bis hin zu individuellen Rundreisen.

SBB TRAUMREISE USA  
FRÜHBÜCHERRABATT BIS  
31.10.2014  
CHF  
**300.–**

SBB TRAUMREISE PANAMA  
UND COSTA RICA  
FRÜHBÜCHERRABATT BIS  
31.10.2014  
CHF  
**400.–**

SBB TRAUMREISE  
HURTIGRUTEN UND LAPPLAND  
FRÜHBÜCHERRABATT BIS  
31.10.2014  
CHF  
**560.–**