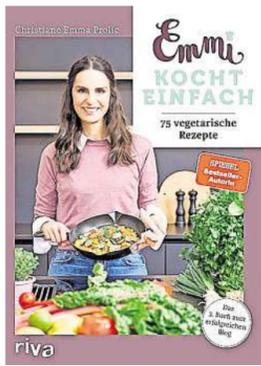


BUCHTIPP

Emmi kocht einfach – 75 vegetarische Rezepte



Cover: Verlag

Was haben Kürbis-Kartoffel-Puffer, Tacos mit Sojahack und Birnen-Tarte mit Ziegenkäse gemeinsam? Alle diese Rezeptideen kommen ohne Fleisch aus und sind einfach nachzukochen. Zu finden sind sie im jetzt erschienenen Buch „Emmi kocht einfach – 75 vegetarische Rezepte“ der erfolgreichen Food-Bloggerin Christiane „Emmi“ Prolic.

Die gemeinsam mit ihrem Sohn und ihrem Mann in Köln lebende gelernte Marketingmanagerin begann mit dem Kochen und Backen schon als achtjähriges Mädchen am Rockzipfel ihrer Mutter sowie mit Oma und Opa, die einen kleinen Bäckereibetrieb hatten. Später stellte sie fest, dass viele Menschen wie sie in alltäglicher Zeitnot vor der Frage stehen: Was koche ich heute?

All diesen Menschen will sie helfen: mit Rezepten, die leicht gelingen. Das können junge Familien sein, aber auch Senioren oder junge Menschen mit eige-

nem Herd fernab von Mamas Küche. Für ihren Blog emmikocht-einfach.de hat sie die handgeschriebenen Rezeptbüchlein von Großmutter, Mutter und Schwiegermutter durchgeackert, sich außerdem durch Kochbücher, Zeitschriften, Kochsendungen, in Restaurants oder bei Freunden zu Tisch inspirieren lassen. Nachdem mit ihren gesammelten Rezepten bereits zwei Bücher erschienen sind, „75 einfache Gerichte, die ganz sicher gelingen“ und „85 einfache Rezepte für das ganze Jahr“, nun also „75 vegetarische Rezepte“.

Die Autorin ist selbst keine Vegetarierin. Fleischlose Rezepte gewinnen aber in ihrer Essenplanung immer mehr an Bedeutung, wie sie verrät. „Einfach, weil ich der Ansicht bin, dass die Zeit der Sonntagsbraten gar nicht verkehrt war. Damals, als Fleisch und Fisch etwas Seltenes und Besonderes waren“, so die Food-Bloggerin. Weniger Fleisch zu verzehren, bringe für Menschen, Tiere und Umwelt große Vorteile mit sich.

Im Buch sind die Rezepte sortiert nach Rubriken: Salate, Snacks, Suppen, Aufläufe, Pfannengerichte, Pizza, Quiches, Knödel und Süßspeisen. Alles schnörkellos und einfach nachzukochen. Aber manches Gericht könnte trotzdem die Festtagstafel bereichern, passend zur Jahreszeit beispielsweise der Rosenkohlauflauf mit Kartoffeln. *net*

Christiane Emma Prolic: Emmi kocht einfach – 75 vegetarische Rezepte, Riva Verlag, München, 190 Seiten, 22 Euro

An Oltjahrsavend

Der Wochenspiegel veröffentlicht in loser Folge Texte auf Plattdeutsch. Unterstützt werden wir dabei vom Verein für Niederdeutsch im Land Brandenburg e.V. sowie vom Plattdeutschen Stammtisch Wittstock. Dafür vielen Dank! Und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Vergnügen beim Lesen!
Ihr Wochenspiegel-Team



Leewe Plattfrünn!

Düset Joahr wulln wi nu verafscheden mit een Gedicht von Bernhard Trittelvitz (*1969), een Dokter, de in Rappin up Rügen upwassen is.

Wi wünschsen juch een gooden Rutsch un uns all Freednen un vööl Gesundheit för dat Niege Joahr 2025.

De Frünn vun'n Klöndisch in Wittstock

Dien Ogen, Herr, sünd mit uns gahn dörch dat verflaten Jahr, un wat wi Minschen dacht un daan, dat würdst du woll gewahr. Veel Godes kreesst du nicht to seihn, denn hier up disse Welt denkt jeder blots an sik allein un deit, wat em geföllt. Ik weit, dat ik nich bäter bün as all de annern Lüür. Ok ik danzd in dat Läven rin, as wenn't en Spillwark wier. Doch nehmt dat Spill en leges Enn' för mi un för de Welt. Man goot, dat Gott uns in sien Hänn' gedülig drögg't un höllt. Kiek di de Welt ees richtig an! Se is mit all ehr Freud een Druppen blots an't Waterspann, de dalföllt un vergeiht. Dat olle Jahr is nu vörbi, de Klocken lürrden al. Herr Jesu Christ, giff acht up mi un holl mi, wenn ik fall.

Bernhard Trittelvitz

Silly tritt in Neuruppin auf

NEURUPPIN. Die Berliner Kultband Silly geht im Februar und März wieder auf Tour durch die Republik und macht dabei auch am 27. Februar Station in der Kulturkirche in Neuruppin.

Die lyrischen Werke von Silly sind kritisch und philosophisch – eine Kombination, die ihre Anhänger begeistert. Seit ihrer Gründung 1978 hat sich die Band kontinuierlich weiterentwickelt und zu einem unverkennbaren Namen in der DDR-Szene gemacht. Die Live-Auftritte von Silly sind eine atemberau-

bende Mischung aus kraftvoller Musik und tiefgründigen Texten. Für ihre „elektroAKUSTIK“-Tour versprechen sie, Hits wie „Bataillon d'amour“, „Mont Klamott“, „Paradiesvögel“ und „Alles wird besser“ erklingen zu lassen.

Silly wird ihre Hits mit akustischen Instrumenten präsentieren und neu arrangieren. Das Konzert beginnt um 20 Uhr, Einlass ist um 19 Uhr. *WS*

Tickets gibt es online etwa unter reservix.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

VERANSTALTUNGSKALENDER VOM 28. DEZEMBER BIS ZUM 3. JANUAR

KINDER & JUGEND

Wittstock

Jugendzentrum „Alte Schlosserei“ Eisenbahnstr. 2: **Sa., Di.-Fr.** 13-19 Uhr geöffnet; **Do.** 15 Uhr Siebdruckworkshop für Kinder und Jugendliche von zehn bis 18 Jahre

KURSE & WORKSHOPS

Wittstock

Treffpunkt Röbeler Vorstadt Clara-Zetkin-Str. 7: **Mo.** 9-10, 10-11 Uhr, **Fr.** 10-11 Uhr Handyskurse für Interessierte 60+; **Fr.** 9 Uhr Sturzprävention, Anmeldung unter Tel. 03394/475916
Volkssolidarität Tel. 03394/47590, Poststr. 11: **Mi.** 9 Uhr Sturzprävention, Anmeldung unter Tel. 03394/475916

SENIOREN

Wittstock

Treffpunkt Röbeler Vorstadt Clara-Zetkin-Str. 7: **Di., Do.** 13-16 Uhr Karten spielen, Rommé
Volkssolidarität Tel. 03394/47590, Poststr. 11: **Di.** 9-11 Uhr Plauderstübchen; **Di.** 12.30-15.30 Uhr Karten spielen

SOZIALES

Wittstock

Bürgerhaus Dranse Dranser Dorfstr.: **Mi.** 18 Uhr Tanzkurs Kreistänze und Standardtänze
Schwimmhalle im Freizeitzentrum Tel. 03394/433240, Rheinsberger Str. 6: **Sa., So.** 9-17 Uhr, **Di., Mi.** 15-20.30 Uhr, **Do., Fr.** 15-21.30 Uhr geöffnet

KIRCHE

Barsikow

Kirche **Di.** 14 Uhr Gottesdienst zum Jahresausklang



Gut im Abgang

Seit über 70 Jahren steht die Distel wie kaum eine andere Institution in Deutschland für Satire am Puls der Zeit. Mit seinem Jahresrückblick „Gut im Abgang“ wirft das Hauptstadt-Kabarett einen Blick zurück und legt die Themen des vergangenen Jahres nochmals unter das Brennglas des Humors. Erinnert wird an die Themen, die man zu Recht vergessen hat, und gewürdigt wird alles, was in naher oder ferner Zukunft in den Geschichtsbüchern stehen wird. Es wird gelästert, getanzt und gesungen

– nach allen Regeln der Kabarett-Kunst geben Jens Neutag, Axel Pätz und Nora Boeckler dem Jahr 2024 den Rest, wobei natürlich der wichtigste Grundsatz lautet: Langweilen verboten! Zu diesem kurzweiligen, politischen und musikalischen Jahresrückblick lädt Olafs Werkstatt für Donnerstag, den 23. Januar 2025, nach Neustadt (Dosse) ein. Karten gibt es unter Tel. 033970/14423 oder online auf www.olafs-werkstatt.de Text: WS, Fotos: Nancy Ebert, Oliver Haas

Berlinchen

Dorfkirche Berlinchen Dorfplatz 5: **Di.** 18 Uhr Gottesdienst, Altjahresabend

Blumenthal

Ev. Kirche Blumenthal Str. der Solidarität: **Di.** 15 Uhr Gottesdienst zum Altjahresabend mit Abendmahl

Christdorf

Dorfkirche Christdorf

Christdorfer Dorfstr.: **So.** 9.30 Uhr Gottesdienst

Dreetz

Kirche Friedensstr. 17: **Di.** 15 Uhr Gottesdienst zum Jahresausklang

Heiligengrabe

Ev. Kirche Heiligengrabe **Di.** 15.30 Uhr Gottesdienst
Gemeindehaus Heiligengrabe **Di.** 17 Uhr Jahresschlussandacht

Kyritz

Dorfkirche Teetz Am Kirchplatz 7: **Mi.** 14 Uhr Gottesdienst
St. Marienkirche Kyritz Johann-Sebastian-Bach-Str. 51: **Di.** 17 Uhr Gottesdienst am Altjahresabend

Königsberg

Dorfkirche Königsberg Königsberger Dorfstr. 71: **Di.** 14 Uhr Gottesdienst

RHEINSBERG. Es steht nicht gut um unsere Erde: Eine drohende Klimakatastrophe scheint das Schicksal des blauen Planeten zu besiegeln und veranlasst immer mehr Menschen, auf eine neue Welt umzusiedeln. Es sei denn, es gelingt den Geschwistern Bella, Betty und Benno, das bevorstehende Unheil doch noch abzuwenden! Auf einer abenteuerlichen Reise durch Raum und Zeit entdecken sie verschollene Welten, machen Bekanntschaft mit wundersamen Kakerlaken und kommen ganz nebenbei einem unfassbaren Geheimnis auf die Schliche. Das Kreativteam „FlaW-some Musicals“ ist zurück in Rheinsberg: Nach zahlreichen erfolgreichen Musicalproduktionen – zuletzt „Belinda Besenstiel“ 2024 und „Lost & Found“ 2022 – stellen Texte und Komponist



Kakerlaken zwischen Raum und Zeit

Musical „Zwischen/Welten“ ab 10. Januar im Schlosstheater Rheinsberg

Musical für die ganze Familie: „Zwischen/Welten“ vom Kreativteam „FlaW-some Musicals“
Foto: FlaW-some Musicals

Micha „Wudi“ Wudick, künstlerischer Leiter und Regisseur Stefan Labenz, Bühnen- und Kostümbildnerin Ute Lindner und Choreographin Angela Fiedler die nächste Produktion im Schlosstheater Rheinsberg auf die Beine. An insgesamt fünf Terminen ist das Familienmusical „Zwischen/Welten“ zu erleben: am 10. Januar um 19 Uhr, am 11. Januar um 14 und 18 Uhr sowie bei zwei ausgewählten Schulvorstellungen am 13. Januar um 10 und 13 Uhr. Das Schlosstheater verwandelt sich in ein Universum voller bunter Planeten: Das Publikum erwartet eine Welt voller überraschender Wendungen, die garantiert die ganze Familie in den Bann zieht. Das Musicalprojekt ist eine Kooperation der Musik- und Jugendmusik Förderverein Rheinsberg e.V. und der DGB-Jugendbildungsstätte Flecken Zechnin. *WS*

HIER FINDEN SIE HILFE

NOT- UND SERVICENUMMERN

Giftnotruf Brandenburg: 030/1 92 40
Kinder- und Jugendtelefon: 0800/1 11 03 33
Elterntelefon: 0800/1 11 05 50
Blutspenden: www.blutspende-nordost.de
www.drk-blutspende.de

BEREITSCHAFTSDIENSTE

Ärzte: 116 117
Augenärzte: 01805/5 82 22 35 15

KARTEN- UND HANDY-SPERRUNG

EC- und Kreditkarten: 116 116

Alzheimer-Beratungsstelle: 0180/3 22 45 22

Alle Angaben ohne Gewähr.

IHRE MEDIABERATUNG

Verkaufsleitung
Christel Walter
Tel. 03877/92 32 0

Dorina Konert
Kyritz
03877/92 32 25
dorina.konert@wochenspiegel-brb.de

Christine Lorenz
Wusterhausen, Neustadt
Tel. 03391/45 75 27
christine.lorenz@maz-online.de

Ingo Scholz
Wittstock, Heiligengrabe
Tel. 03395/76 21 30
ingo.scholz@maz-online.de

Mailkontakt
info.prg@wochenspiegel-brb.de

Wir beraten Sie gern!

IMPRESSUM

Wochenspiegel
Karl-Marx-Straße 64
16816 Neuruppin
Telefon: 03391/45 75 34
Fax: 03391/45 75 32
info.opr@wochenspiegel-brb.de
www.wochenspiegel-brb.de

Verlag
Brandenburg Media GmbH & Co. KG

Geschäftsführung
Ingo Höhn

Verkaufsleitung
Christel Walter

Mediaberatung
Christine Lorenz, Ingo Scholz

Redaktion
Dr. Ute Sommer (verantwortl.)

Newsdesk
Dominik Bahgat (db)
redaktion.opr@wochenspiegel-brb.de

Vertrieb
MAZ Nordwest Zeitungs-Vertriebs-GmbH
Telefon: 03877/923251

Druck
Pressdruck Potsdam GmbH
Friedrich-Engels-Str. 24, 14473 Potsdam

Es gilt die Anzeigenpreisliste von 2024. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Haftung.

Aktuelle Druckauflage: 23 750

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

