



Penguin
Random
House

PRESSEMAILING

München, 12. Juli 2018



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

sicher sitzen Sie auch schon an den **Weihnachtsausgaben**, die Ihren Lesern eine Vielzahl an Tipps und Inspirationen für eine besonders schöne Weihnachtszeit bieten werden.

Wir haben für Sie einige **Highlights** aus unseren Herbst-Novitäten 2018 herausgesucht, die wundervolle **Geschenk-Ideen** für eine ruhige und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit bieten.

Gerne nehmen wir Ihre Rezensionsbestellungen auf.

Mit herzlichen Grüßen,

Natalie Knauer

Natalie Knauer

Leitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 089-442326-241

E-Mail: natalie.knauer@dk-germany.de





Die perfekte Inspiration für ein entspanntes Weihnachtsmenü ...

[Link zum Buch](#)

Nigella Lawson kocht zum Dahinschmelzen gut und ist eine der erfolgreichsten Food-Autorinnen unserer Zeit. Die gelernte Journalistin, Tochter des ehemaligen britischen Schatzkanzlers Nigel Lawson, zählt zu den Superstars der neuen englischen Küche. Mit Charme und Esprit propagiert die Mutter von zwei Kindern das alltägliche gute und genussvolle Essen.

Leckereien für den entspannten Adventsnachmittag aus „Einfach natürlich backen“ von Carolin Strothe und Sebastian Keitel

[Link zum Buch](#)



FOR 1 GUGELHUPF (0 22 CM)

RÜHRTEIG
5 Eier
150 g Vollkornmehl
250 ml mildes natives Pflanzenöl + mehr für die Form

175 g Buchweizenmehl + mehr für die Form
75 g Makapiesetzlake
150 g gemahlene Haselnüsse
¼ TL gemahlene Vanille
5 TL Weinsteinbackpulver
1 Prise Salz
175 ml Mandelmilch
200 g frische Preiselbeeren
50 g dunkle Schokolade (70 % Kakaoanteil)

AUSSERDEM
30 g dunkle Schokolade (70 % Kakaoanteil)
3 frische Feigen



BUCHWEIZEN-GUGELHUPF

Preiselbeeren & dunkle Schokolade

Buchweizenmehl mit Preiselbeeren ist in der Region Cella ein echter Klassiker. Sie wurde von uns nun als Gugelhupf neu interpretiert. Der Rührteig aus Buchweizen wird durch die Preiselbeeren sehr raffig. Als Highlight gibt es eine Schokoladenglasur und eine Krone aus frischen Feigen.

Den Backofen auf 175°C vorheizen. In einer Schüssel Eier und Zucker einige Minuten mit dem Handrührgerät verquirlen, nach und nach das Öl dazugeben. In einer zweiten Schüssel Mehl, Speisestärke, Haselnüsse, Vanille, Backpulver und Salz mischen, abwechselnd mit der Milch zur Eismasse geben und alles sorgfältig vermischen. Die Preiselbeeren waschen, trocken tupfen und verlesen. Die Schokolade grob hacken und mit den Preiselbeeren vorsichtig unter den Teig heben.

Eine Gugelhupfform (Ø 22 cm) mit Öl einölen und mit etwas Mehl austünchen. Den Teig in die Form füllen und auf der mittleren Schiene des Ofens 50–55 Minuten backen, bis er aufgegeben und goldbraun ist. Bleibt an einem hineingesteckten Holzstäbchen kein Teig mehr haften, ist der Gugelhupf fertig. Den heißen Gugelhupf vorsichtig auf ein Gitter stützen und vollständig auskühlen lassen.

Für den Guss die Schokolade hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Den Gugelhupf mit der Schokolade verzieren. Die Feigen waschen, trocken tupfen, vierteln und auf den Gugelhupf setzen.

Tipp Wenn Sie keine frischen Preiselbeeren bekommen, können Sie auch weingelbe TK-Preiselbeeren oder -Saucerkirschen, die Sie vorher aufkochen und abkühlen lassen, verwenden. Dieser Gugelhupf schmeckt übrigens auch mit frischen Cranberry sehr gut. Damit die Feigen-Decke schön hält, können die Feigen mit halbierten Zuckerkirschen fixiert werden.

20 MIN 50-55 MIN 90 MIN





Mit „Self-care – sei gut zu dir“ gelassen, achtsam und entspannt durch den Weihnachtswahnsinn ... und ein liebevolles Geschenk für alle, die einem am Herzen liegen.

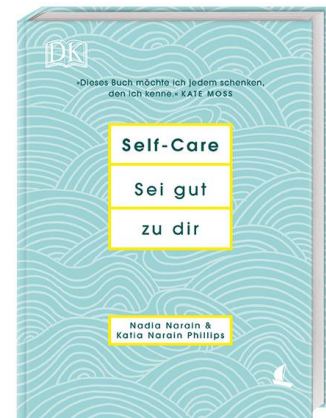
[Link zum Buch](#)

LISTE VON DINGEN, DIE UNS HINUNTERZIEHEN

- * Zu oft nacheinander spät ins Bett gehen
- * Zu denken, wir sollten woanders sein als dort, wo wir sind
- * Vorgeben, wir sind jemand anderes als wir selbst
- * Uns mit anderen Menschen vergleichen
- * Nicht auf unseren Körper achten
- * Zu viel Zucker essen
- * Junkfood essen
- * Zu viel arbeiten
- * Nicht genug Yoga praktizieren
- * Vergessen zu meditieren, weil ich zu lang auf Instagram war
- * Zeit verschwenden beim Serien schauen
- * Fernsehen allgemein
- * Soziale Medien allgemein
- * Keinen Tag frei nehmen, wenn wir es brauchen
- * Mahlzeiten auslassen
- * Nicht mit Freunden und Familie zusammensein
- * Zu lang mit zu vielen Menschen zusammensein

LISTE VON DINGEN, DIE UNS AUFBAUEN

- * Bewusst meistens um 22.30 Uhr ins Bett gehen
- * Vor dem Schlafengehen bei einem Bad oder einer Dusche entspannen
- * Essen im Voraus zubereiten, damit wir gesunde, gut schmeckende Sachen essen
- * Mit Freunden und Familie zusammensein
- * Tanzen
- * Zum Yoga gehen
- * Jeden Tag meditieren (Nadia)
- * Jeden Morgen und Abend unser Dankbarkeits-Tagebuch führen
- * Uns selbst gegenüber ehrlich sein
- * Auf selbstkritische Gedanken achten und sie in etwas Positiveres umlenken
- * Mit uns selbst so freundlich umgehen, wie mit den Menschen, die wir unterrichten und versorgen
- * Schläfchen und Pausen machen, wenn erforderlich
- * In der Natur spazieren gehen
- * Im Meer schwimmen
- * Zeiten der Stille





Kunstvoll verfasste, persönliche Weihnachtsgrüße finden garantiert begeisterte Empfänger:

[Link zum Buch](#)



48 Akzente

Durch kleine Verzerrungen können Buchstaben hervorgehoben werden. Solche Akzente müssen nicht kompliziert sein. Einfache Linien oder Formen genügen oft. Vielleicht möchten Sie dafür eine andere Farbe wählen, um ihr Design aufzulockern.

Bügen
Zeichnen Sie einen Akzent aus Bögen und Punkten an alle Buchstaben eines Worts, aber nur an einer Seite.

Spitzer
Zeichnen Sie auf jeder Seite des Buchstabens drei Tropfen. Hier ist die mittlere größer als die beiden äußeren.

Strahlen
Um einen Buchstaben oder ein Wort stärker zu betonen, können Sie umgibtend einen Strahlenkranz zeichnen.

Geometrisch
Der Textblock Akzent lässt sich leicht variieren, zum Beispiel durch solche kleinen Details.

Licht und locker
Mit leichter Hand gezeichnete Spiralen und Striche können lebendig und interessant aussehen.

Unterstreich
Auch eine dicke Unterstreichung kann hilfreich sein, um ein Element hervorzuheben.

49 Ornamente

Solche filigranen, verschlungenen Dekorationen können einzelne Buchstaben oder ganze Schriftzüge enorm aufwerten. Vornehme Zurückhaltung ist hier nicht angesagt: Schöpfen Sie ruhig aus dem Vollen: Je opulenter, desto schöner!

Zierlich
Bögen, Kurven und Schwärkel in der Stachstärke des Stifts umrahmen den Buchstaben.

Majestätisch
Hier sind die abstriche aller Bögen dicker. Dadurch erinnert der ganze Schriftzug an Kalligraphie.

Verzinkt
In die Zwischenräume können Sie Tropfen oder andere kleine Akzente zeichnen.

Konkret
Dieses Ornament besteht aus Schwingen mit geschweiften Enden und kleinen, locker verstreuten Punkten.

Natürlich
Vielleicht gefallen Ihnen solche zerlichen Ranken, Blätter und Blüten, die aus den Buchstaben herauswachsen?

Art Deco
Ornamente können auch markanter sein. Hier bilden geometrische Formen zwischen dickeren Schwüngen eine dekorative Unterstreichung.

Ein liebevolles Geschenk für Gartenliebhaber ... gerade im Winter: „Gärten im Glas“

[Link zum Buch](#)



CHINA NATIONALPARK KHAO YAI SAGERETIA UND OPHIOPOGON

Der Nationalpark Khao Yai besteht aus einer facettenreichen Landschaft mit Prärien, Bergen und einem der größten Wälder Asiens. Er beherbergt eine enorme Zahl von Tier- und Pflanzenarten, darunter Sageretia, die auch »Falscher Teebaum« genannt werden.



PFLEGE

- Schwierigkeit: [Icons]
- Wässern: [Icons]
- Licht: [Icons]
- Behältnis: [Icons]

MATERIAL

- Glasbehälter (Durchmesser 31 cm, Höhe 46 cm) mit Abdeckung
- Messbecher (jeder 300-ml-Tasse)
- Sprühflasche oder neuer Schwamm
- kleine Schere

PFLEGETIPPS

Bei diesem Arrangement sollte man – auch wegen des empfindlichen Baums – die Abdeckung gelegentlich für einige Stunden abnehmen. Das Substrat wird erst gewässert, wenn es sich trocken anfühlt.

BESTANDTEILE

- 1 Sageretia (hier ein 6-jähriger Bonsai)
- 1 Ophiopogon
- 11 Puzzolan
- 900ml Substratmischung (1 Teil Zimmerpflanzenerde, 1 Teil Moorbeeterde, 1 Teil Flusssand)
- 2 Handvoll feiner dunkler Kies*
- 2 Handvoll weißer mittelgrober Kies*
- 2 Handvoll grauer mittelgrober Kies*
- 3 Polster Waldmoos*
- 3 Granitkiesel*
- 3 Kaffeetassen Regen- oder Mineralwasser- bzw. filtriertes Wasser (20ml)

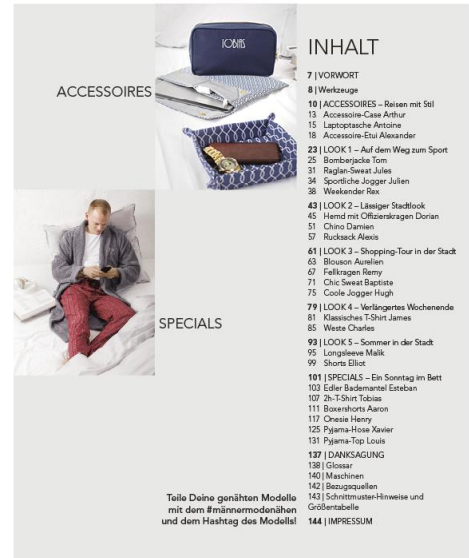
* siehe Materialien auf Seite 60–79





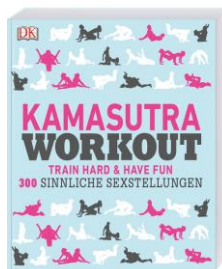
Für den Bruder, den Partner, einen lieben Freund ... denn etwas Selbstgenähtes ist immer noch persönlicher.

[Link zum Buch](#)



Für den Partner. Und damit die Plätzchen nicht ansetzen (mit Kalorienverbrauch-Angabe)

[Link zum Buch](#)



SPANNUNGSBOGEN

Die Anonymität bei dieser Stellung ist für beide ein Genuss. Ohne sie anzuschauen, kann er zwischen ihren gespreizten Beinen so richtig abgehen.

Das Anheben der Scheitel kräftigt den tiefsten Rückenmuskel.

Diese Stellung verbessert die Beweglichkeit im Core-Bereich.

Sie sorgt mit Ihren Core-Muskeln und Achseln für Stabilität.

NACKTE FAKTEN	
ER	SIE
Kalorienverbrauch ★★★	Kalorienverbrauch ★★★
Was es wirkt Tugend: Core, Po, Rücken	Was es wirkt Core, Po, Schenkel
Beweglichkeit ★★★	Beweglichkeit ★★★

1-5 Minuten

UM DIE ECKE

Er spreizt ihr Bein ab und dringt in ungewohntem Winkel in sie ein. Je höher sie ihr Bein hält, desto tiefer gelangt er hinein.

Die Stoßbewegung stärkt seine Pommuskulatur.

Diese Stellung stärkt ihr Gesäß und dehnt die Adduktoren.

Er dehnt bei der Vorwärtsbewegung seine Hüftbeuge.

NACKTE FAKTEN	
ER	SIE
Kalorienverbrauch ★★★	Kalorienverbrauch ★★★
Was es wirkt Core, Po, Hüfte	Was es wirkt Po, Schenkel
Beweglichkeit ★★★	Beweglichkeit ★★★

1-5 Minuten