

BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG



FRÜHJAHR 2019
VERLAGSPROGRAMM

artfolio
In Qualität vernarrt.

FRÜHJAHR 2019

VERLAGSPROGRAMM

2 UNSERE NOVIS

- 4 **Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber.** – Wege zur Selbsthilfe: wie Nährstoffe im Körper wirken und uns gesund oder krank machen
- 8 **Feierabend-Blitzrezepte** – Wenig Aufwand, viel Genuss
- 12 **Die vegetarische Fünf-Zutaten-Küche** – Schnell, einfach und köstlich
- 16 **Lauf dich fit – Das Kochbuch** – Gesünder und schlanker mit dem LAUF10!-Sport- und -Ernährungsprogramm
- 20 **Gemüse und Kräuter im Garten** – Naturnah gärtnern: alles, was man als Selbstversorger wissen muss
- 24 **Low Carb – neuester Stand:** mit Low Carb HiFi ballaststoffreich und gesund abnehmen
- 26 **Richtig FALSCH – Arbeiten** – 50 Regeln, wie man sich (und allen anderen) das Arbeitsleben zur Hölle macht.

28 GERADE ERSCHIENEN

- 30 **SCHLANK! für Berufstätige** – Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode
- 32 **ca. 750g Glück** – Das kleine Buch von der großen Lust, sein eigenes Sauerteigbrot zu backen.
- 34 **Véroniques kleine Klassiker** – Meine Lieblingsrezepte für Cupcakes, Muffins, Apfelkuchen, Brownies, ...
- 36 **Rezepte für mehr Weingenuss** – Wie Sie mit passend gewürzten Snacks mehr aus Ihrem Wein herausholen
- 38 **50 Dinge, die man über den Fußball-Westen wissen muss** – Mit Ausflugszielen rund um die Kultstätten der 11 großen Westvereine
- 40 **Der Vorkoster** – Die besten Rezepte und Küchentipps aus der Sendung

42 UNSERE TOPSELLER 2018

- 44 **SCHLANK!** und gesund mit der Doc Fleck Methode
- 45 **Gesunde Sommerküche** – Schnell, einfach, köstlich
- 46 **Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte** – Schnell, leicht, köstlich
- 47 **Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte**
- 48 **Brot backen in Perfektion mit Sauerteig** – Vollendete Ergebnisse statt Experimente
- 49 **Brot backen in Perfektion mit Hefe** – Vollendete Ergebnisse statt Experimente
- 50 **Kochen mit Martina und Moritz – Das Beste aus 30 Jahren** – Unsere persönlichen Lieblingsrezepte
- 51 **Vegan for Starters** – Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern
- 52 **Arthrose – Der Weg aus dem Schmerz** – Was Knochen und Gelenken wirklich hilft
- 53 **Yoga while you wait**

54 KOCHEN

- 56 **Einfach und köstlich** – Schnelle Genussküche mit Pfiff
- 56 **Björn Freitag – Smart Cooking** – Einfacher geht's nicht – Kochen ohne Einkaufsstress und ohne Küchenchaos
- 56 **Die Kochbibel** – Göttlich kochen mit der Küchenmaschine
- 56 **Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte**
- 57 **Shake it easy** – Perfekte Drinks – mit und ohne Alkohol
- 59 **Workshop Würzen** – Gewürz-Know-how für Einsteiger und Profis
- 59 **Sterne-Snacks** – Kleine Zaubereien aus der Sterneküche
- 59 **Querfeldein** – Raffiniertes Foodpairing mit saisonalen Zutaten
- 59 **Hausmarke** – Wie man beliebte Lebensmittel gesund und viel leckerer selbst macht
- 60 **Gemüse als Hauptgericht** – Manchmal sogar mit Fleisch oder Fisch als Beilage
- 60 **Babybeikost** – Vorkochen. Einfrieren. Entspannen.
- 60 **Happy Healthy Food** – Histaminfrei, glutenfrei, laktosefrei kochen
- 60 **Easy. Überraschend. Low Carb.** – Das große LCHF-Kochbuch
- 61 **Die Gesundküche: neuester Stand** – LANS Med Concept
- 63 **Kochen ist die beste Medizin** – Rundum gesund mit leckeren Rezepten
- 63 **Strongfood** – Das Kochbuch: **Wer Muskeln will, muss richtig essen.**
- 63 **Ran an den Speck** – Die leckerste Diät der Welt
- 63 **Gestern hast du morgen gesagt** – Das 5-Stufen-Trainingsprogramm mit dem eigenen Körpergewicht

- 64 **Last Minute vegetarisch** – Richtig lecker kochen in nur 10 bis 20 Minuten
- 64 **Low Carb vegetarisch** – Die gesunde Alternative – Mit genialen LCHF-Rezepten für Pizza, Pasta, Brot und Co.
- 64 **Street Food** – Deftig vegetarisch
- 67 **Party- und Fingerfood** – Deftig vegetarisch
- 67 **Deftig vegetarisch** – Schmoren, backen, braten, rösten, panieren, grillen
- 67 **In Love with Vegan** – Leicht, gesund, verführerisch lecker – Rezepte für jeden Tag
- 68 **Vegan for Fit – Gipfelstürmer** – Die 7-Tage-Detox-Diät
- 68 **Vegan for Fit** – Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge
- 68 **Vegan for Fun** – Junge vegetarische Küche
- 71 **Staats' Geheimnisse** – Mediterrane Rezepte
- 71 **Maria Luisa kann nicht anders** – Von Platterbsen, weißen Trüffeln und einer Messerspitze Wahnsinn
- 71 **Le grand bordel**
- 71 **Gote geht genießen** – NRW und seine Spezialitäten
- 72 **Grillgut** – Die besten Rezepte, Tipps und Techniken für den Holzkohlegrill
- 72 **Rauchzeichen** – Das Spiel mit dem Feuer – Grillen, kochen, räuchern
- 72 **Die letzten Heldentaten am Herd** – Koche nichts, wozu es keine Story gibt!

74 DO IT YOURSELF

- 75 **Heimwerk** – Do it yourself und Upcycling: schöner wohnen mit stilvollen Accessoires
- 75 **Häkel-Street-Style** – DIY – einfach selbst häkeln

76 FOTOGRAFIE

- 76 **Arbeit**

78 GESUNDHEIT

- 79 **Kittel, Keime, Katastrophen** – Wie Sie einen Krankenhausaufenthalt überleben
- 80 **Und morgen treffen wir uns gestern** – Eine Geschichte über Demenz, die Mut macht
- 81 **Vegetarisch oder vegan – aber richtig!** – Vorteile und Risiken

82 GARTEN

- 84 **Wasser im Garten 2** – Das große Ideenbuch
- 84 **Wasser im Garten** – Das große Ideenbuch
- 84 **Pools** – Faszination Wasser
- 87 **Sichtschutz und Raumteiler im Garten**
- 87 **Sichtschutz im Garten** – Das große Ideenbuch
- 88 **Feuerstellen** – Ideen, Planung und Know-how für Gartenkamine, -öfen und Feuerschalen
- 88 **Vorgärten** – Das große Ideenbuch – Von repräsentativ bis pflegeleicht
- 88 **Junges Gartendesign** – Terrassen und Sitzplätze
- 88 **Junges Gartendesign** – Kreativ, stylish, machbar
- 91 **Designgärten für kleine Budgets**
- 91 **Vorher-nachher-Gärten** – Modernes Gartendesign richtig planen
- 91 **Gartenideen** – Akzente für kleine und große Gärten
- 91 **Meine Vision wird Garten** – Ganzjährig attraktiv – mit nachhaltigen Pflanzkonzepten für jeden Standort
- 92 **Mediterranes Gartendesign** – Spektakuläre Privatgärten
- 92 **Design für pflegeleichte Gärten** – Das große Ideenbuch
- 92 **Naturstein im Garten** – Das große Ideenbuch
- 92 **Design mit Pflanzen** – Moderne Architektur im Garten
- 95 **Gartenhäuser, Wintergärten, Überdachungen** – Das große Ideenbuch
- 95 **Terrassen und Sitzplätze** – Das große Ideenbuch
- 95 **Garten und Terrasse** – Das große Ideenbuch
- 96 **Moderne Gartenkonzepte** – Gartengestaltung passend zur Architektur
- 96 **Moderne Gartendesign** – Das große Ideenbuch
- 96 **Moderne Gartenarchitektur** – Minimalistisch, formal, puristisch
- 96 **Exklusives Gartendesign** – Spektakuläre Privatgärten

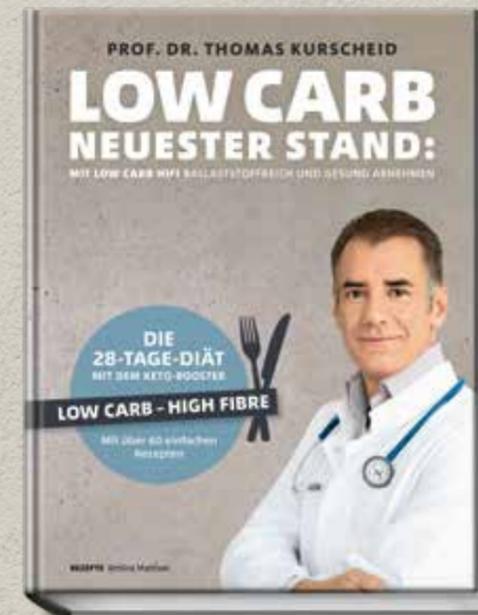
UNSERE NOVIS



19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



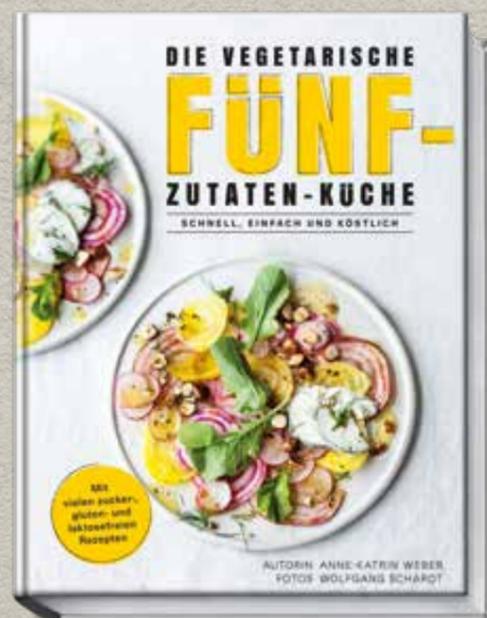
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



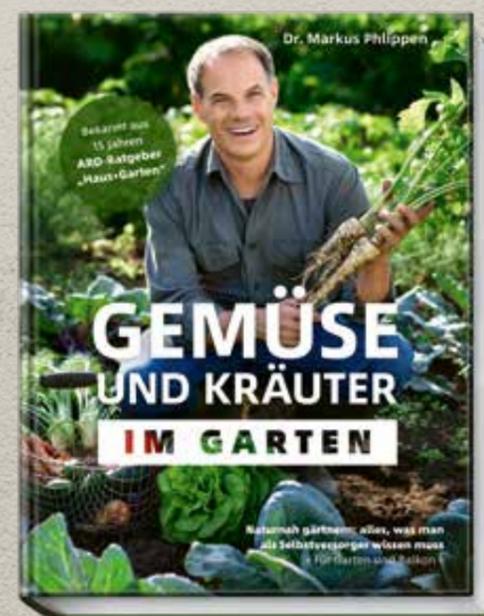
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



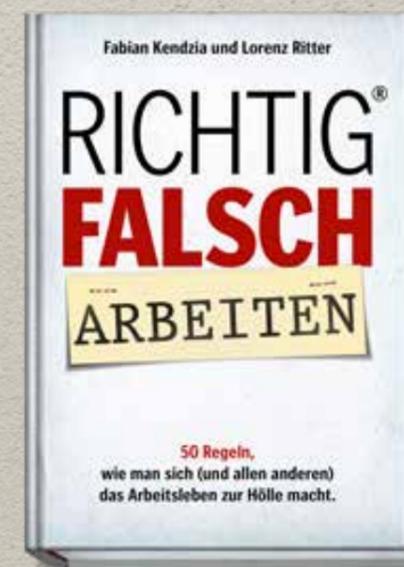
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)

Über 1.000 Neuanmeldungen
 pro Monat!

Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht

Alle Bücher zum Blättern finden Sie im Internet:
www.bjvlinks.de/1011

Spannender Mehrwert für unsere Leser

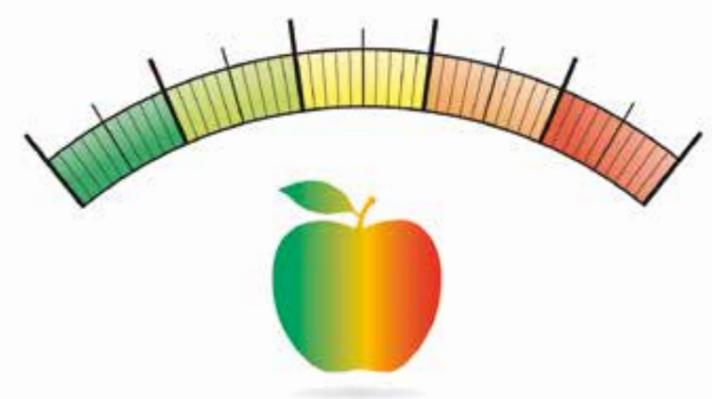
Sie haben noch Lebensmittelvorräte und suchen ein passendes Rezept?
 Sie würden gern aus unseren Büchern Einkaufslisten fürs Smartphone generieren? Sie hätten gern die Nährwertangaben zu den Rezepten?
 Sie möchten wissenschaftlich korrekt Ihren persönlichen Energiebedarf oder die aufgenommenen Kohlenhydrate berechnen?

Kein Problem auf www.mengenrechner.de!

Einfach und kostenlos mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden!



Dr. med. Carsten Lekutat



Ein Apfel
macht gesund,
drei Äpfel machen
eine Fettleber.

Wege zur Selbsthilfe:
wie Nährstoffe im Körper wirken und
uns gesund oder krank machen

**Spurensuche
im eigenen Körper**



EIN APFEL MACHT GESUND, DREI ÄPFEL MACHEN EINE FETTLER.
Wege zur Selbsthilfe: wie Nährstoffe im Körper wirken und uns gesund oder krank machen
 Text Dr. med. Carsten Lekutat
 ca. 300 Seiten,
 Format 15 x 21 cm,
 gebunden

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-172-1,
 WG 1461
 ET: April/Mai 2019



Nährstoff Lebensmittel
 Flavonoide **Stoffwechsel**
 Medizin essenziell Leber
Ernährung Supplement
 Zellteilung **Vitamine** Gemüse
Gesundheit Nahrungsergänzung Anämie
 Immunsystem **Folsäure** Fleisch Hefe
 Kurkuma Spurenelemente
 Fructose **Beschwerdebilder** Proteine Gluten
 Kohlenhydrate Mangelerscheinungen Carotine
Aminosäuren **Energie** Selen

Und plötzlich geht's Ihnen wieder gut ...

„Unzählige Beschwerdebilder von Patienten hängen direkt oder indirekt mit der Nahrung oder einzelnen Nahrungskomponenten zusammen. Wir Ärzte werden lernen müssen, in Zukunft ernährungsbedingte Faktoren viel mehr in Diagnosen einzubeziehen“, sagt Dr. med. Carsten Lekutat, Allgemeinmediziner und Moderator der TV-Sendung „Hauptsache gesund“. Während viele Lebensmittel auch in großen Mengen nützlich oder wenigstens unbedenklich sind, bringen andere schon in kleinen Mengen unseren Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Einige machen fast jeden krank, andere nur in hoher Dosis, wieder andere schaden nur wenigen, manche erst, wenn sie fehlen. Aber um welche Lebensmittel und Inhaltsstoffe handelt es sich? Und welche Wirkstoffe können was im Körper bewirken? Hätten Sie zum Beispiel gewusst, dass Paranüsse oder Grapefruits gesundheitlich ernsthaft gefährlich

werden können? Oder dass Sie auch als Fleischesser schwere Vitamin-B₁₂-Mangelerscheinungen wie ein Veganer ausprägen können, wenn Sie zum Beispiel Säureblocker gegen Sodbrennen nehmen? Oder dass man mit einfachem Kirschsafte Muskelkater behandeln kann, mit Gurkenwasser Muskelkrämpfe, mit Sauerkraut ein schlechtes Darmmilieu und mit Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen depressive Verstimmungen? Lebensmittel sind eben nicht immer nur Ursache, sondern oft genug auch Heilmittel von Krankheiten, manche davon sogar hochwirksam und deswegen auch nicht immer ohne Nebenwirkungen.

Nur im theoretischen Idealfall nehmen wir mit unserer Nahrung genau das auf, was der Körper gerade braucht. Perfekte Ernährung bleibt eine Utopie, aber immerhin lassen sich bekannte Ernährungsfehler vermeiden und Ursachen eingrenzen. „Hier ist der mündige Patient

gefragt, der den Dingen selbst auf den Grund gehen will und mitarbeitet“, sagt Dr. Carsten Lekutat und beschreibt in diesem Buch einschlägige Zusammenhänge der modernen Ernährungsmedizin. Er gibt dem Leser damit eine wertvolle Hilfe mit auf den Weg, in seinem Essverhalten nach Ursachen zu forschen, die zu Beschwerden führen könnten. Gleichzeitig zeigt er, wie man mit Knoblauch, Olivenöl, Pfefferminze, Ingwer, grünem Tee, Kurkuma, Haferflocken, Sauerkraut und Schokolade zum Beispiel gegen Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Blutzuckerprobleme und andere Krankheiten zu Felde ziehen und oft genug Medikamente reduzieren oder absetzen kann.

Sind Sie also gar nicht krank, sondern essen vielleicht nur etwas, das Sie nicht vertragen? Oder fehlt Ihnen vielleicht ein Nahrungsbaustein? Wie können Sie Lebensmittel dingfest machen, die andere gut

vertragen, Sie aber aus dem Gleichgewicht bringen? Und was passiert eigentlich in unserem Stoffwechsel, wenn etwas fehlt oder stört?

Ein Buch, in dem der Autor spannend, unterhaltsam und kompetent ein emotional aufgeladenes Diskussthematema aufbereitet und klarstellt, dass nicht der Patient überempfindlich oder Hypochonder, sondern eher die Diagnostik auf diesem Gebiet reformbedürftig ist.

Mediales Topthema – spannend für Millionen Menschen mit diffusen Beschwerden

Unterstützung durch die Sendung „Hauptsache gesund“ im MDR

Nachfolger des Erfolgstitels „Arthrose – der Weg aus dem Schmerz“ von Dr. Lekutat



Teriyaki-Ente mit süßsaurem Gemüse

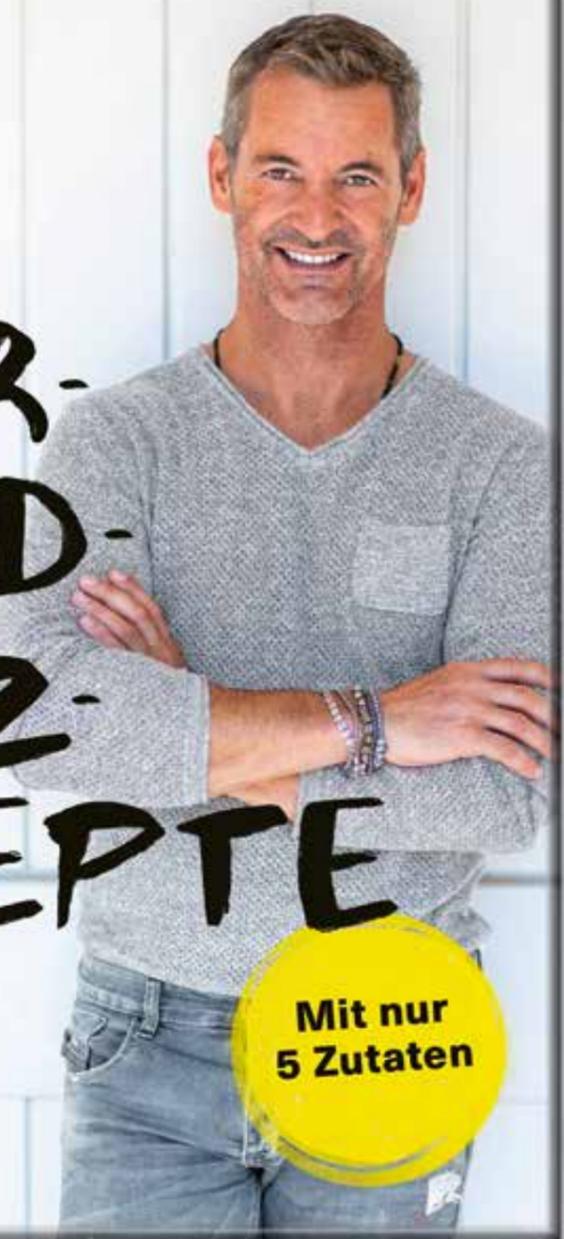


CHRISTIAN HENZE

mdr



FEIER- ABEND- BLITZ- REZEPTE



→ WENIG AUFWAND,
VIEL GENUSS

Mit nur
5 Zutaten

**„EINFACH KOCHEN MUSS
MAN EINFACH LERNEN!“**

**FEIERABEND-BLITZREZEPTE****Wenig Aufwand, viel Genuss**

Text Christian Henze
 Fotografie Hubertus Schüler,
 Kay Johannsen
 ca. 192 Seiten, ca. 82 Fotos,
 Format 21 x 27 cm,
 gebunden, mit SU

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-162-2,
 WG 1455
 ET: März 2019



Gourmethappen mit Ziegenkäse



Garnelen-Kokos-Curry mit Limettenblättern

**Sie werden „abends mal
 schnell noch was essen“
 mit anderen Augen sehen!**

Schnell und einfach als Passion

Der Tag war stressig und nun sollen Sie auch noch frisch kochen? Die Feierabend-Blitzrezepte des Star Kochs Christian Henze sind jetzt genau das Richtige. Jahrzehntlang hat er bereits genau in dieser Kochdisziplin brilliert. Als Leibkoch des berühmten Firmenerben und Ehemanns von Brigitte Bardot musste er zu jeder Tages- und Nachtzeit in der Lage sein, mal eben was auf den Tisch zu zaubern, wenn der Chef mitten in der Nacht überraschend mit Gästen auftauchte. Schon damals ging es um die Königsdisziplin des Kochens: schnell und aus vorhandenen Zutaten etwas Genussvolles zaubern.

Diesem Motto folgend bleibt der Einkaufszettel mit nur fünf Zutaten in diesem Buch wirklich kurz. Nur echte Standardzutaten wie Salz, Pfeffer, Öl, Senf, Mehl etc.

werden vorausgesetzt. Das ist einfach, unkompliziert, aber bei Christian Henze eben trotzdem richtig lecker. Bis heute gibt es auch nach einem harten Tag für ihn nichts Schöneres, als mit dem Duft und Genuss eines seiner Lieblingsrezepte den Feierabend einzuläuten.

Erfolgreicher Kochbuchautor, bekannt aus TV-Beiträgen, Magazinen, eigener Sendung

Mediale Unterstützung durch den MDR (Trailer, Abspannhinweise)

Starkes Kochbuchthema, ideal für alle, die eigentlich wenig Zeit haben



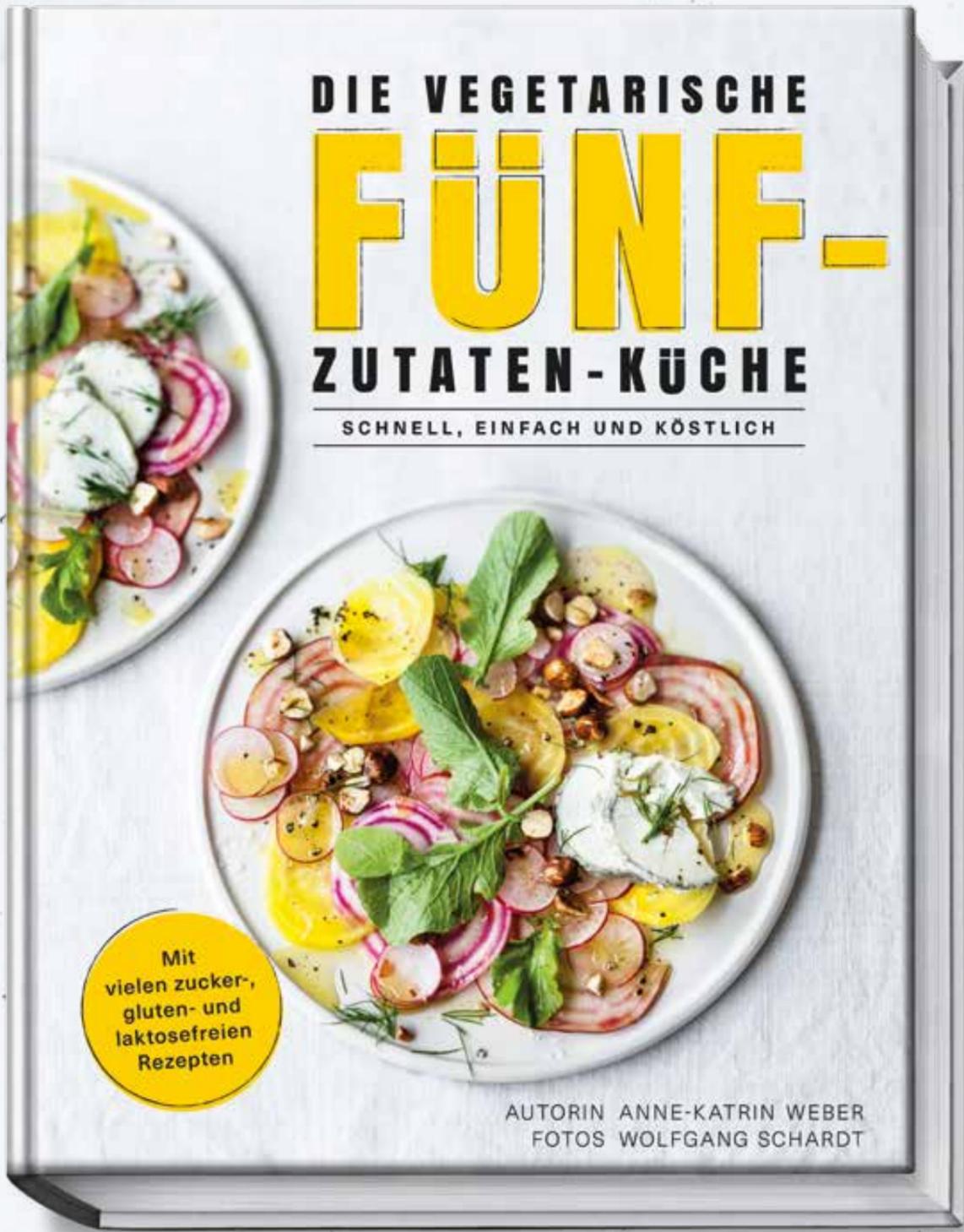
Süßkartoffelragout BBQ-Style



Linsensalat mit Räucherlachs und Trauben



Haferrisotto mit Ofengemüse



wenig zutaten geht jetzt auch **vegetarisch!**



DIE VEGETARISCHE FÜNF-ZUTATEN-KÜCHE
 Schnell, einfach und köstlich
 Text Anne-Katrin Weber
 Fotografie Wolfgang Schardt
 ca. 192 Seiten, ca. 78 Fotos,
 Format 21 x 27 cm,
 gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-164-6,
 WG 1455
 ET: März 2019



Pasta mit Radicchio, Feigen und Gorgonzola



Ramenburger mit Räuchertofu und Bohnen

„Fleisch wird Ihnen sicher nicht fehlen, eher die Worte, wie einfach das geht.“

Aus nur einer Handvoll Zutaten!

Schluss mit langen Zutatenlisten und zeitaufwendigem Einkaufen! Anne-Katrin Weber zeigt in ihrem neuen vegetarischen Kochbuch, wie man mit maximal fünf Zutaten im Handumdrehen köstliche Gerichte zaubert. Basiszutaten wie Öl, Essig und ein paar Gewürze stehen in jedem Vorratsschrank. Dazu kommen fünf Zutaten, die alle im Supermarkt erhältlich sind. Für den schnellen Durchblick sorgen bebilderte Zutaten in den Rezepten – so weiß man gleich, was einzukaufen ist. 77 Rezepte finden sich in dem neuen Kochbuch der Erfolgsautorin. Viele davon sind glutenfrei, laktosefrei oder vegan. Unkompliziert und genussvoll sind sie alle! Anne-Katrin Weber legt seit jeher großen Wert auf eine gesunde, saisonale Küche – egal, ob es sich um sättigende Salate, Suppen, mediterrane oder asiatische Gerichte, Knuspriges aus dem Ofen oder süße Schmankele dreht.

Ein paar Kostproben gefällig? Avocado-Gurken-Tatar mit Limettenschmand, Süßkartoffelsuppe mit gerösteten Kichererbsen, Möhrennudeln mit Haselnuss-Feta-Pesto, Masala-Kartoffeln mit rotem Linsen-Dhal, Ramenburger mit Räuchertofu, Flammkuchen mit Ziegenkäse und Apfel, Mango-Nicecream – alles getreu dem Motto: minimaler Aufwand, maximaler Genuss!

Nachfolge der Erfolgstitel „Deftig vegetarisch“, „Gemüse als Hauptgericht“ etc.

Große Fangemeinde im vegetarischen Markt und in den Printmedien

Durchweg beste Besprechungen der Rezeptqualität und -originalität



Schoko-Karamell-Moelleux



Nudelsuppe mit Wirsing und Bohnen



Gourmet-Spiegelei mit Chorizo



**FITNESS FÄNGT AUF
DEM TELLER AN ...**



LAUF DICH FIT – DAS KOCHBUCH
Gesünder und schlanker mit dem LAUF10!-
Sport- und -Ernährungsprogramm

Text Christian Henze
Fotografie Hubertus Schüler, Kay Johannsen
ca. 160 Seiten, ca. 75 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden, mit SU

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-165-3,
WG 1440
ET: März 2019



Pappardelle mit Feigen, Gorgonzola und Rucola



Knuspriger Wolfsbarsch
mit süßsaurem Spargel und grünem Püree

**„Sie werden besser essen
denn je und dabei Woche für
Woche fitter werden.“**

LAUF10! – Jeder kann es schaffen!

Unter diesem Motto nehmen jährlich an die 40.000 Menschen am LAUF10!-Programm teil. Ins Leben gerufen haben die Aktion die „Abendschau“ des BR Fernsehens und die Sportmedizin der TU München. Mit dabei ist auch Starkoch Christian Henze, der sich während der zehnwöchigen Vorbereitungen auf die 10.000 Meter um die richtige Ernährung kümmert. Inspiriert vom Erfolgsprojekt ist ein Koch- und Trainingsbuch entstanden, das jeden Laufanfänger und -wiedereinsteiger Schritt für Schritt ans Ziel führt. Mehr als 70 leckere Rezepte mit optimaler Nährstoffverteilung lassen Sie in kurzer Zeit spürbar leistungsfähiger, gesünder und fitter werden – und die Pfunde purzeln dabei von allein. Für ein effektives Programm gibt es Energiebooster vor dem Training, Post-Workout-Mahlzeiten mit hochwertigem Eiweiß und Low-Carb-Rezepte für die Regenerationsphase – und auch Genussrezepte für die Seele, damit das Durchhalten leichtfällt.

Die Trainingspläne und -tips bringen Sie in nur zehn Wochen wieder in Form und auf Trab, überfordern Sie dabei aber nicht. Nach kurzer Zeit merken Sie, wie Ihre Ausdauer steigt, jeder Kilometer leichter fällt und Sie auch im Alltag deutlich belastbarer und energiegeladener sind. Ein Buch, das jeden mit Freude und Genuss wieder zur Bewegung bringt, auch wenn die letzte Sporthinweise Jahre zurückliegt.

Mediale Begleitung durch das BR
Fernsehen und Spots im Rundfunk

Entwickelt und perfektioniert von
Deutschlands sportlichstem TV-Koch

Die Buchempfehlung für alle Fitness-
Wiedereinsteiger und Abnehmwilligen



Basilikumschaumsuppe mit Lachs



Lammragout mit Orangen und Zimt



Das aktuelle Standardwerk für Selbstversorger



GEMÜSE UND KRÄUTER IM GARTEN
 Naturnah gärtnern – alles, was man als Selbstversorger wissen muss
 Text Dr. Markus Phlippen
 432 Seiten, 445 Fotos,
 Format 21 x 27 cm,
 gebunden, mit SU

39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-153-0,
 WG 1421
 ET: Februar 2019



Gesundes selbst ziehen!

„Selbst gezogenes Gemüse macht glücklich!“ Davon ist Dr. Markus Phlippen, promovierter Biologe und bekannter TV-Gartenexperte (ARD-Ratgeber „Haus + Garten“), überzeugt. Mit seinem neuen Standardwerk „Gemüse und Kräuter“ kann jeder diese Erfahrung leicht selbst machen. Sowohl auf dem Balkon als auch im Garten gelingt so ganz einfach der Start in die Selbstversorgung. Nachhaltig, biologisch und gesund! Wer sein eigenes Gemüse anbaut, entscheidet selbst über Qualität und Herkunft seiner Nahrungsmittel. Frischer geht nicht. Der Anbau aller wichtigen Gemüse wird detailliert und ansprechend beschrieben, sodass jeder sofort loslegen kann. Die Sortenkunde umfasst bewährte Klassiker und alte Sorten bis hin zu seltenen Liebhaberrückungen. Prägnante Steckbriefe zu jedem Gemüse ermöglichen den schnellen Überblick und erleichtern die Gartenplanung. Zahlreiche Hinweise zu besonderen Inhaltsstoffen und Gesundheitsaspekten, herrliche Pflanzenfotos

und persönliche Erfahrungen des Autors machen jedes Gemüsekapitel zu einem umfassenden Porträt. „Gemüse und Kräuter“ ist ein kompetenter Leitfaden von der Aussaat und Kultur bis zur Ernte und Lagerung Ihrer Lieblingsgemüse. Anfänger finden schnell einen Einstieg für erste Ernteerfolge, erfahrene Gärtner entdecken neue Herausforderungen und Inspirationen.

Herausragende Kompetenz des Autors, 15 Jahre Gartenexperte und Moderator beim ARD-Ratgeber „Haus + Garten“

Neu entwickelte, effektive Ratgeberstruktur mit spannendem Zusatzwissen zu herausragenden Sorten

Beworben in Gartenmagazinen und in einer großen PR-Kampagne rund um den prominenten Autor

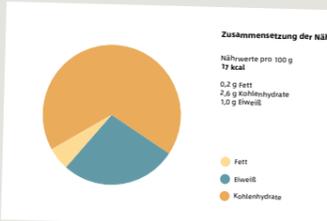


Steckbrief

Tomaten *Solanum lycopersicum*

Im Garten	
Aussaat	ab März im Anzuchtkasten
Pflanzung	ab Mai ins Freiland
Ernte	ab Juli
Standort	sonnig
Boden	humusreicher, gut wasserhaltender Boden
Topfkultur	ideal für Balkonskultur
Wasserbedarf	hoch, im Sommer täglich gießen
Winterhärte	nicht winterhart
Lebensdauer	einjährig
Besonderheiten	Regenschutz verhindert Pilzesrankungen
Nährstoffbedarf	Starkzehrer, organischer Wolldünger, Kaliumbedarf hoch
Vorkultur	Kohlrabi, Spinat
Nachkultur	Spinat, Feldsalat
Gute Nachbarn	Buschbohnen, Knoblauch
Schlechte Nachbarn	Kartoffeln, Fenchel
Krankheiten/Schädlinge	Kraut- und Braunfäule, Spinnmilben, weiße Fliege
Vermehrung	Über Samen (außer Hybridsorten)

In der Küche	
Lagerung	dunkel, kühl
Haltbarkeit	roh circa 10 Tage, getrocknet oder eingekocht als Mehre-Monate
Einfrieren	Früchte eignen sich nicht zum Einfrieren, Saucen aber
Allergene Wirkung	Selten Kreuzallergie bei vorhandener Gräserallergie
Besonderheiten	hoher Vitamin-C-Gehalt, Lycopin wirkt antioxidativ, Früchte nicht verzehren
Verwendung	roh als Salat, gekocht, gedünstet, als Sauce, ...



hannlibeertomate. Man kann sie essen, sie passen sogar wunderbar e Staudenbeet. Die Engländer sprechen von den Vorläufern auch wenn hier von Sträuchern die sie bei uns in aller Regel einjährig, rter gleichmäßig milden Tempera- mehrjährig.

richtige Standort

peruanische Flussufer vor Augen ist der Standort in erster Linie warm - also die wärmste und hellste Ecke Tomaten mögen es auch ganz gleich- und bevorzugt Böden mit einem ehalt, das heißt, eine Vorbereitung Frühjahr mit abgelagertem Kompost maten sind Starkzehrer! Raffiniert ist in kleine Erdwolle mit einer Fleck- jochchen den Keulen. Der Mist wird mit n Bodenorganismen umgesetzt und getagen zu den Wurzeln. Während yen Biogärtner mit Brennnessel- oder i, konventionelle Gärtner finden spie- dinger im Handel. Bei der Tomaten- ght zu vermeiden sind schlecht durch- und Staunkäse. i zieht man Tomaten in einem kleinen im Freiland unter einem Tomatendach balkon in einem Kübel. für die meisten i ist ein Regenschutz von oben wich- i Karthoffeln leicht an Kraut- und Braun- en. Dieser Pilz (Phytophthora infestans) afür, dass er ganze Kulturen vernichten r Feuchtigkeit auf den Blättern und in 1000 höher ist der Infektionsdruck. Die r viele Freilandkultur ist deshalb nur mit hart möglich.



Expertentipp!

Richtige Pflanztiefe

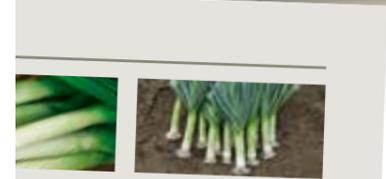
Kohlraabi darf nicht zu tief und nicht zu hoch gepflanzt werden, sonst bildet sich keine Sprossknolle (siehe Abbildung links). Als Faustregel gilt: die vorgezogenen Pflanzen nur so tief

setzen, dass die oberen Wurzeln gerade mit Erde bedeckt sind. Ein eventuell vorhandener Topfballen sollte nach der Pflanzung etwa ein Drittel aus der Erde ragen.

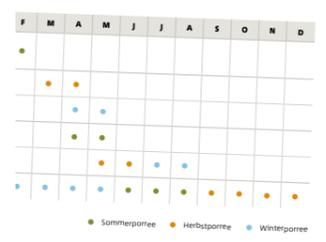


Aussaatzeit

	J	F	M
Aussaat (bis April im Hofbeet)		●	●
Pflanzung			
Ernte			



Hannibal
 Die sehr gute Winterhärte macht „Hannibal“ zu einer prima Herbst- und Wintersorte. Die Ernte beginnt ab November und erstreckt sich bis Mai. Die Blätter sind dunkel blaugrün und dickfleischig, die Schäfte sind mittellang, dick und fest. Ab August nicht mehr düngen, sonst leidet die Frosthärte!



Expertentipp!

Doppelt anhäufeln

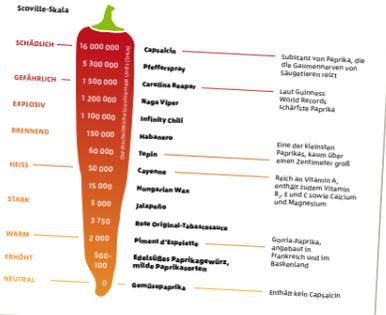
Durch das zweifache Anhäufeln über die Kulturperiode kann man die Länge der Schäfte vergrößern. Das erhöht den Anteil an zartem gelblich-weißen Porreegemüse. Ein Insektenchutznetz ist nicht nur eine wirksame Barriere gegen Zwielfliegen, sondern schützt auch gegen Schnecken, Hagel und Wind. Im Winter macht es bei Frost das Ernten leichter.

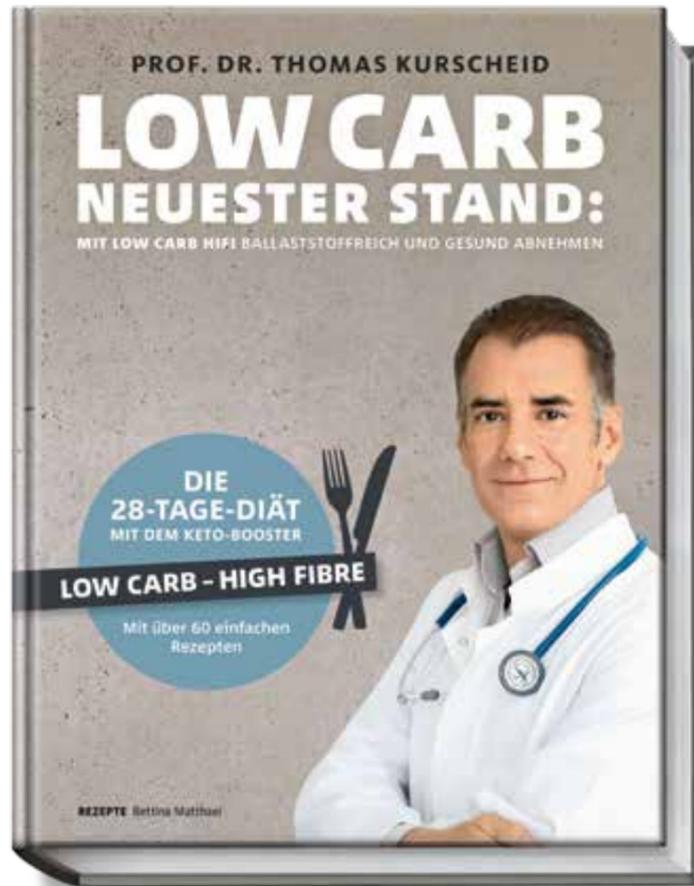


Info!

Capsaicin

Capsaicin heißt der Stoff, der die Schärfe macht. Dieses Alkaloid wird auch medizinisch in der Schmerztherapie eingesetzt, etwa indem sogenannte Capsaicin-Pflaster bei rheumatischen Beschwerden auf schmerzende Körperregionen geklebt werden. Einerseits produziert der Wokstoff im Mundsaft Schärfe bis zur Schmerzgrenze, andererseits lindert er chronische Schmerzen durch Förderung der Durchblutung, wenn er auf die Haut einwirkt. Ein Geschenk der Natur, das von den indigenen Völkern Südamerikas seit Generationen gezüchtet und verwendet wird.





**LOW CARB – NEUESTER STAND:
mit Low Carb HiFi ballaststoffreich
und gesund abnehmen**
Text Prof. Dr. Thomas Kurscheid
Rezepte Bettina Matthaer
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 56 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-161-5,
WG 1456
ET: Dezember 2018



Pikanter Eiersalat



Spargel-Avocado-Salat
mit Erdnüssen, Chili und Koriander

**Die neue gesunde
Low-Carb-Form auch für
Darm und Wohlbefinden.**

Die Low-Carb-Revolution: Low Carb – High Fibre

Low Carb ist buchstäblich in aller Munde. Während anfänglich noch Low Carb – Low Fat gepredigt wurde, sahen die Ernährungsexperten weltweit bald Low Carb – High Fat als gesünder an. Doch aus heutiger Sicht ist das bereits überholt.

Es ist an der Zeit, hier wieder eine solide Basis auf dem neuesten Stand der Wissenschaft zu schaffen. Mit Low Carb – High Fibre, also Low Carb mit erhöhtem Ballaststoffanteil, ist diese Diätform endlich auch gesund für den Darm und noch sättigender. Wer dabei schnell abnehmen möchte, nutzt zusätzlich den Keto-Booster. Prof. Dr. Thomas Kurscheid ist einer der bekanntesten deutschen Ernährungsmediziner. Er ist nicht nur Initiator der ersten Adipositas-Weiterbildung für Ärzte (und andere Gesundheitsberufe), sondern in den Medien oft zitierter Spezialist für Ernährungs- und Präventivmedizin. Für die praktische Umsetzung bietet dieses Buch einen konkreten Fahrplan für 28 Tage inklusive

wirklich alltagstauglicher Rezepte, die die Pfunde schnell, aber gesund purzeln lassen. Wie kein Zweiter steht Prof. Dr. Thomas Kurscheid selbst für eine einfache, frische Küche. Täglich kocht er mittags selbst in seiner Praxis – nur auf zwei Herdplatten.

Die Rezepte entstanden in der Küche von Low-Carb- und Keto-Expertin und Buchautorin Bettina Matthaer.

Prof. Dr. Thomas Kurscheid: starke Medienpräsenz, zum Beispiel bei WDR Fernsehen, RTL, Sat.1, Sat.1 Gold, ZDF

Absolutes Topthema in der Warengruppe „Kochen und Gesundheit“

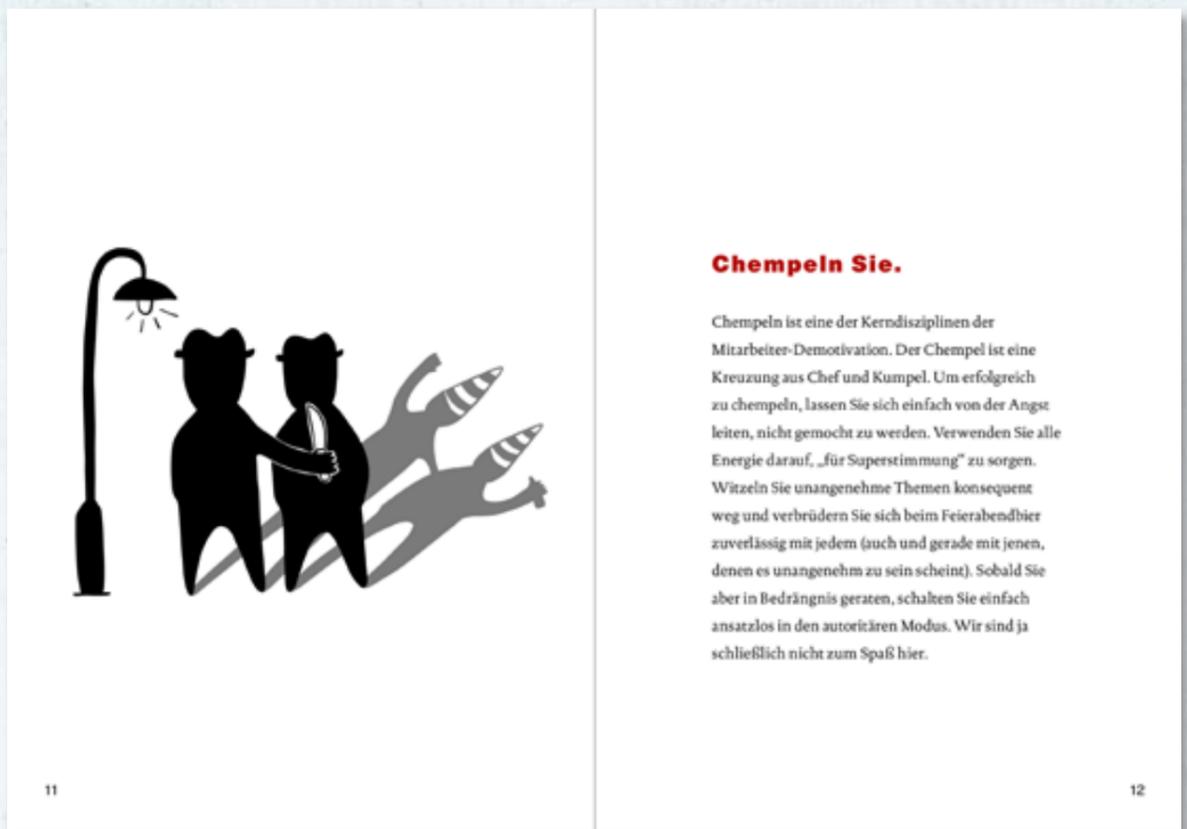
Prof. Dr. Kurscheid steht mit höchster medizinischer Kompetenz für das Low-Carb-Thema



Grüne Morning-Bowl mit Avocado, Gurke, Rettich und Pistazienpesto

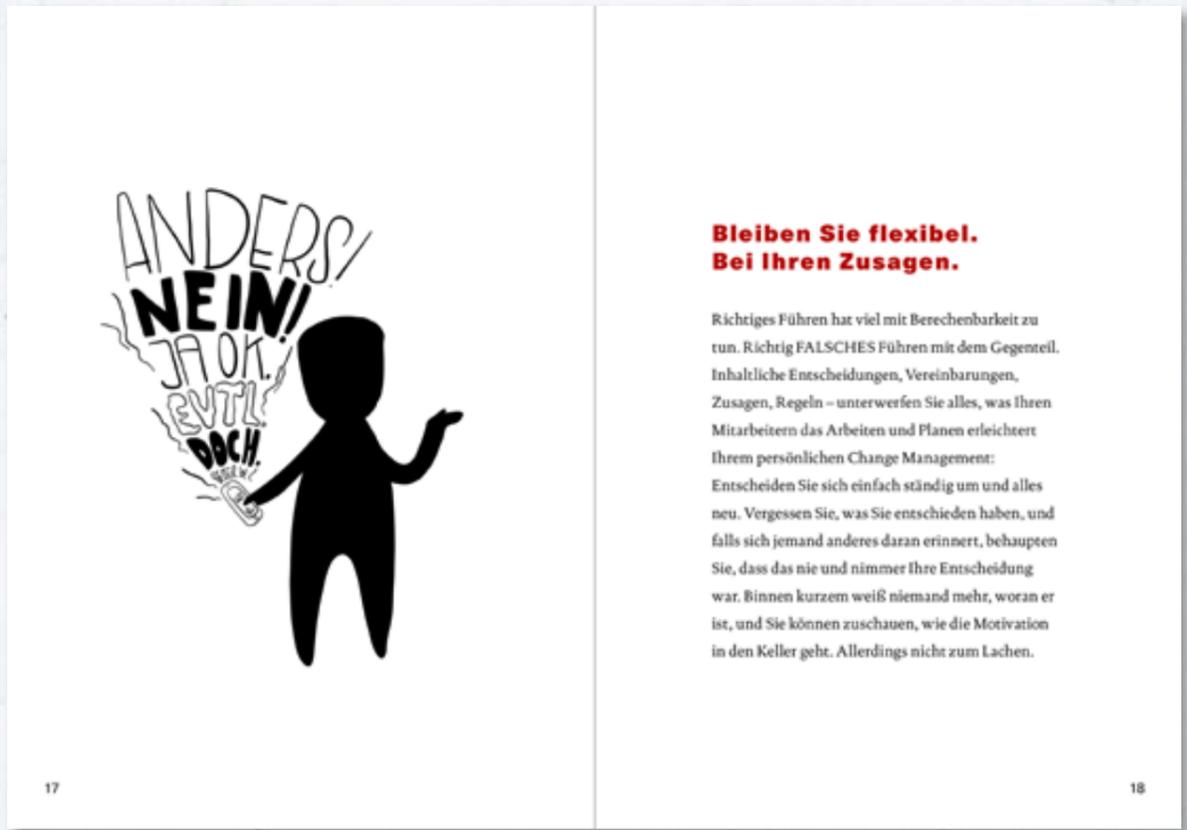


Hähnchen-Brokkoli-Curry mit Kokos-Topping



Chempeln Sie.

Chempeln ist eine der Kerndisziplinen der Mitarbeiter-Demotivation. Der Chempel ist eine Kreuzung aus Chef und Kumpel. Um erfolgreich zu chempeln, lassen Sie sich einfach von der Angst leiten, nicht gemocht zu werden. Verwenden Sie alle Energie darauf, „für Superstimmung“ zu sorgen. Witzeeln Sie unangenehme Themen konsequent weg und verbrüdern Sie sich beim Feierabendbier zuverlässig mit jedem (auch und gerade mit jenen, denen es unangenehm zu sein scheint). Sobald Sie aber in Bedrängnis geraten, schalten Sie einfach ansatzlos in den autoritären Modus. Wir sind ja schließlich nicht zum Spaß hier.



Bleiben Sie flexibel. Bei Ihren Zusagen.

Richtiges Führen hat viel mit Berechenbarkeit zu tun. Richtig FALSCHES Führen mit dem Gegenteil. Inhaltliche Entscheidungen, Vereinbarungen, Zusagen, Regeln – unterwerfen Sie alles, was Ihren Mitarbeitern das Arbeiten und Planen erleichtert Ihrem persönlichen Change Management: Entscheiden Sie sich einfach ständig um und alles neu. Vergessen Sie, was Sie entschieden haben, und falls sich jemand anderes daran erinnert, behaupten Sie, dass das nie und nimmer Ihre Entscheidung war. Binnen kurzem weiß niemand mehr, woran er ist, und Sie können zuschauen, wie die Motivation in den Keller geht. Allerdings nicht zum Lachen.



RICHTIG FALSCH – ARBEITEN
50 Regeln, wie man sich (und allen anderen) das Arbeitsleben zur Hölle macht.

Text Fabian Kendzia, Lorenz Ritter
Grafik Karsten Schaarschmidt
ca. 100 Seiten, ca. 51 Grafiken,
Format 15 x 21 cm,
gebunden

16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-173-8,
WG 1784
ET: 24.05.2019



Liebevoll ironisch, verblüffend hintergründig

Der Mensch ist ein lernendes Wesen. Was leider heißt, dass er aus Fehlern lernt und nicht aus Ratgebern. Außer aus diesem. Denn dieses Büchlein illustriert anschaulich, wie man in Sachen Kollegialität, Führungsqualität und Anstand im Allgemeinen alles Richtig FALSCH macht. Von der Projektsteuerung über die Mitarbeiterführung bis hin zur Planung der eigenen Karriere. Aus all diesen Fehlern lässt sich hervorragend lernen. Natürlich kann man auch einfach das Gegenteil von dem tun, was Richtig FALSCH – Arbeiten empfiehlt. Dann kommt man direkt fehlerfrei durchs Arbeitsleben, hat aber eventuell weniger Spaß dabei. Richtig FALSCH – Arbeiten ist nicht nur eine wertvolle Hilfestellung, sondern auch ein prima Mitbringsel für Leute, bei denen man partout nicht weiß, was man ihnen schenken soll. Denn jeder kennt die hier beschriebenen Verhaltensweisen aus seinem eigenen Arbeitsalltag (natürlich nur von anderen).

Selbst die, die schon alles richtig machen, können dieses Buch mit Gewinn lesen, z. B. wenn sie die blöde Schulze aus dem Vertrieb in diesen Regeln wiedererkennen. Oder Schmitt, die alte Pfeife, den sie zum Glück gemeinschaftlich rausgemobbt haben. Sie merken schon, mit diesem Ratgeber können Sie nicht viel falsch machen – bzw. eben doch. Und das ist ja das Beste, was einem lernenden Wesen passieren kann.

Das perfekte kleine Geschenk für Kollegen und Chefs; Zielgruppe über 43 Millionen!

Auftakt zu einer größeren Buchreihe mit Themen für jedermann (Reisen, Ernährung u. a.)

Begleitet von einer umfassenden Radio- und Print-PR-Kampagne