FRÜHJAHR **2023**

VERLAGSPROGRAMM

artfolio
In Qualität vernarrt.

Liebe Buchhändler:innen,

folgt man nur den Nachrichten, könnte man geneigt sein zu verzweifeln: Es gibt einen furchtbaren Krieg, Corona und eine hohe Inflation. Und es gibt viele unschuldige Opfer und noch mehr indirekt Betroffene. Hier muss geholfen werden – mit aller Kraft und Zuversicht.

Aber sind wir mal ehrlich: Krisen betreffen selten alle Menschen gleich stark. Die meisten in unserer direkten Umgebung leben fast ganz normal. Wir konsumieren allerdings weniger, weil wir nervös sind. So bleibt es wichtig, dass die nicht oder weniger Betroffenen nicht überreagieren, denn Normalität und eine laufende Wirtschaft sind das, was alle zusammen am schnellsten wieder auf die Beine bringen kann.

Viele Krisen hatten am Ende sogar etwas Gutes, das lehrt die Geschichte. Und so sehe ich trotz aller Anspannung und Betroffenheit Bewegung in vielen Dingen, die uns langfristig guttun. Die NATO hat sich verfestigt, alternative Energien werden mit unvergleichlichem Tempo nach vorn getrieben, der Klimawandel rückt endlich weltweit in den Fokus. Viele von uns haben beispielsweise inzwischen freiwillig ihren Energieverbrauch angepasst. Das alles funktioniert dank dem Optimismus und der Tatkraft vieler.

Deshalb sollten wir alle nach vorn schauen und versuchen, die schwierigen Zeiten zu nutzen, um alles ein kleines bisschen besser zu machen. Das haben wir uns bei unserem Programm natürlich auch vorgenommen: Es ist das bisher umfangreichste Frühjahrsprogramm unseres Verlags.

Wir hoffen, dass es viele Leser:innen findet und Sie so in bester Weise unterstützt.

Ralf Joest, Verleger

Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG
Bahnhofsallee 5
40721 Hilden
Tel. +49 2103 90788-17
rj@bjvv.de

Titelfoto: Wolfgang Schardt aus dem Buch „Deftig vegan mediterran“

Zum Jahreswechsel ändern wir unsere Auslieferung. Ab dem 1. Januar richten Sie bitte alle Bestellungen an:
Brockhaus Commission
Martina Patzner
Tel. +49 7154 1327-9213
m.patzner@brocom.de

FRÜHJAHR 2023

KOCHEN
ab Seite 86

NOVITÄTEN
ab Seite 2

GESUNDHEIT
ab Seite 96

AKTUELLES
ab Seite 60

LEBEN
ab Seite 98

TOPSELLER
ab Seite 76

GARTEN
ab Seite 100

UNSERE NOVIS

Risikofrei bestellen mit
12 Monaten Rückgaberecht

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

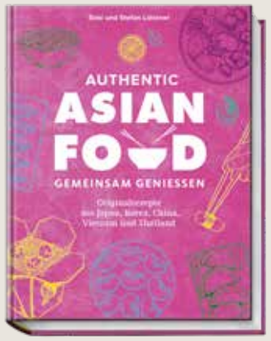
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

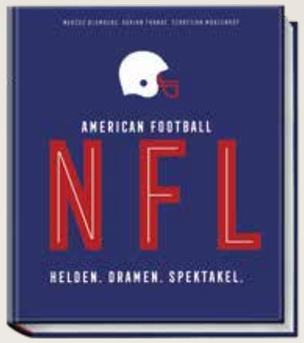
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)

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

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

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



42,00 EUR (D), 43,20 EUR (A)

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)

www.mengenrechner.de Über 1.000 Neuanmeldungen pro Monat!

Spannender Mehrwert für unsere Leser:innen Sie haben noch Lebensmittelvorräte und suchen ein passendes Rezept? Sie würden gern aus unseren Büchern Einkaufslisten fürs Smartphone generieren? Sie wünschen sich Nährwertangaben zu den Rezepten? Sie möchten wissenschaftlich korrekt Ihren persönlichen Energiebedarf oder die aufgenommenen Kohlenhydrate berechnen? Einfach und kostenlos mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden!

WWW.MENGENRECHNER.DE · kcal · UNSER KOSTENLOSER SERVICE FÜR SIE

Mango-Gurken-Salat

DER WEG ZUR GESUNDHEIT
FÜHRT DURCH DIE KÜCHE,
NICHT DURCH DIE APOTHEKE!

Dr. Franziska Rubin

MEINE GESÜNDESTEN 15-MINUTEN-REZEPTE
Heilen mit Lebensmitteln – Das Kochbuch
Text Dr. Franziska Rubin, Gudrun Strigin
Rezepte Bettina Matthaei
Food-Fotos Hubertus Schüler
ca. 224 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 19 × 24 cm, Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-242-1
WG 456
ET: Februar 2023

Wie Essen uns (wieder) gesund macht

Lebensmittel sind eine ganz besondere Medizin. Sie beliefern uns nicht nur mit Energie, sondern mit einer Unmenge wichtiger und schützender Stoffe. Was auf unserem Teller liegt, hat unmittelbaren Einfluss auf alle Prozesse im Körper – die Zellerneuerung, die Abfallentsorgung, die Produktion von Hormonen, die Immunabwehr und sogar darauf, wie Informationen im Gehirn verarbeitet werden.

Brandaktuelle Studien belegen, dass manche Lebensmittel echte Krankmacher sind und andere besonders wirkungsvoll die Gesundheit fördern. So schützt Kurkuma vor Entzündungen, Kakao vor Bluthochdruck und Salbei vor Demenz. Kürbiskerne lindern Depressionen, Kaffee hilft bei Gicht und Granatapfel ist unverzichtbar bei Gefäß- und Herzerkrankungen. Psychobiotika sind neu erforschte Lebensmittel, die Körper, Seele und Geist heilen helfen.

Bestsellerautorin Dr. Franziska Rubin beleuchtet für viele unterschiedliche Erkrankungen, welche Lebensmittel Sie besser meiden und welche Ihnen helfen, wieder gesund zu werden oder lange gesund zu bleiben. Diese sind die Basis für die vielen ausgesprochen gesunden, leckeren und schnell zuzubereitenden Rezepte im Buch.

Gesund, gut und schnell – das geht beim Kochen besser zusammen, als viele vermuten. Eine Erfahrung, die die dreifache Mutter immer wieder selbst gern macht. Die beste Nebenwirkung: Die essbare Medizin schmeckt wunderbar.

Das Kochbuch zu ihrem Bestseller „10 Lebensmittel gegen 100 Krankheiten“

Franziska Rubin zählt seit Jahren zu den auflagenstärksten Ratgeberautor*innen

Großes mediales Interesse am Thema „Gesund durch Essen“ und an der Autorin

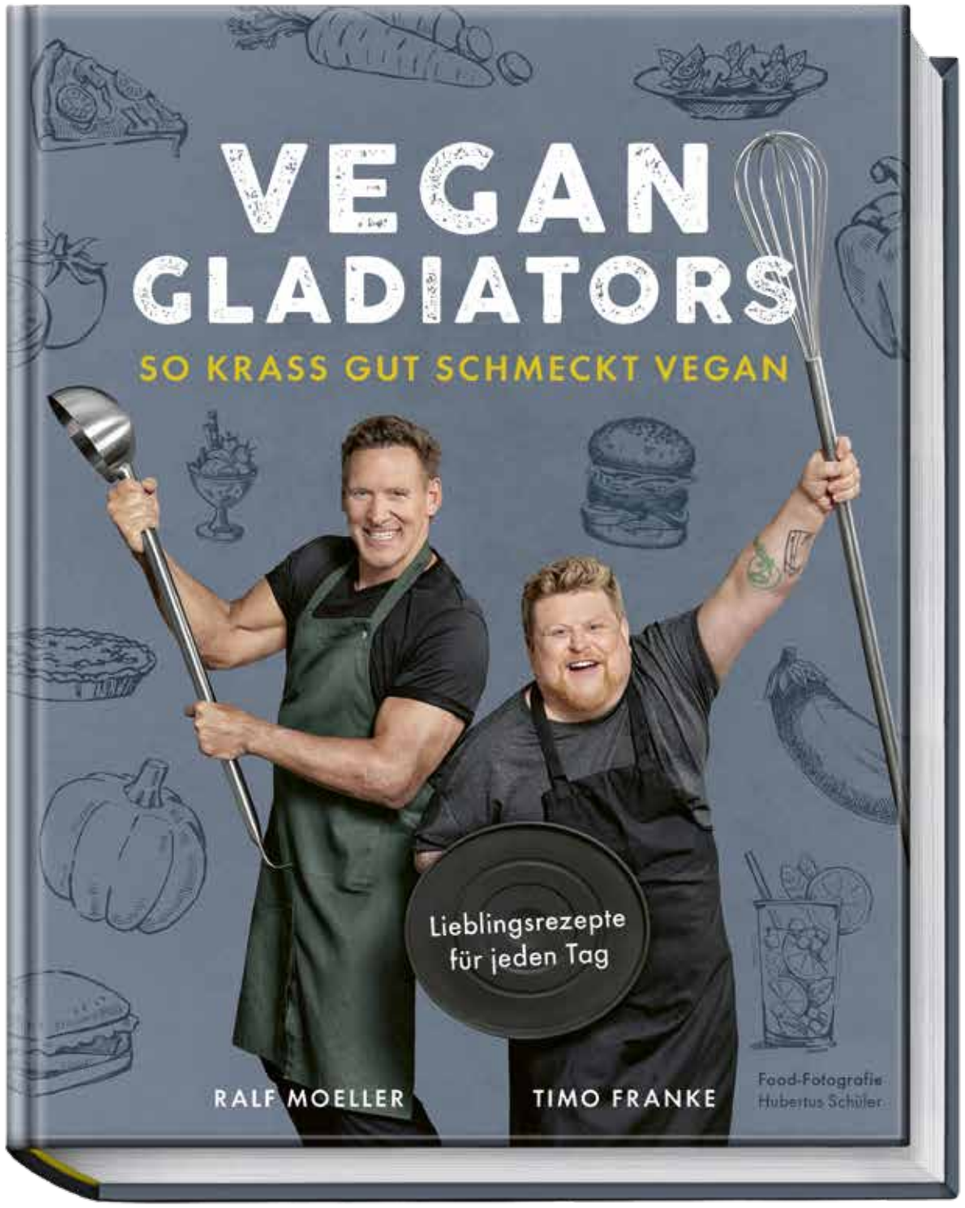
Himbeer-Mascarpone-Quark

Leckere Rezepte statt bittere Pillen!

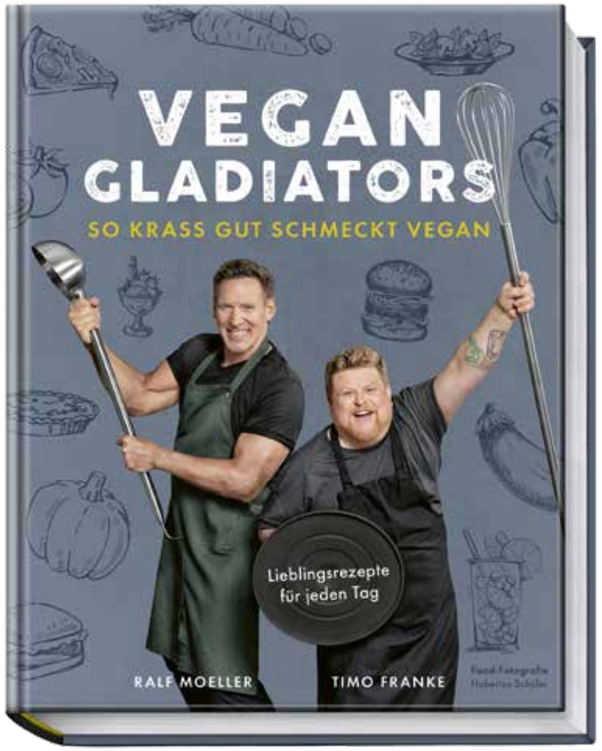
Süßkartoffel-Hähnchen-Pfanne

Lammfilet mit Bohnen und Kartoffelpüree

Linsen-Kohl-Eintopf



SO STARK WAR
VEGAN NOCH NIE!



Ralf Moeller

VEGAN GLADIATORS
So krass gut schmeckt vegan
Text Ralf Moeller
Rezepte Timo Franke
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, ca. 82 Fotos,
Format 19 × 24 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-283-4
WG 455
ET: 09.12.2022

Ralf Moeller isst vegan? Echt jetzt?
Ja, das tut er und fühlt sich damit besser denn je. So wie Millionen Menschen hierzulande. Eingefleischte Grillmaster wie Spitzensportler:innen – immer mehr kommen auf den Geschmack und ernähren sich ganz oder überwiegend vegan.

Auf Fleisch, Käse, Milch und Co. verzichten? Wirklich? Ralf Moeller hat sich mit Blick auf Gesundheit, Umwelt- und Tierschutz für diese Reise entschieden und weiß: Du fällst nicht vom Fleisch und kannst nur gewinnen. „Ich habe mich langsam herangetastet. Das Tolle ist: Man merkt schon nach wenigen Wochen einen Unterschied. Zum Beispiel wurde mein Cholesterinhaushalt besser.“ Statt massenweise tierisches Eiweiß kommen bei dem erfolgreichen Schauspieler und Genussmenschen Gerichte auf vorwiegend pflanzlicher Basis auf den Tisch: frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, würziger Tofu, Soja, knackige Salate, Pflanzenöle und Nüsse mit hohem Anteil guter Fette, Sprossen, Samen, Kräuter und vollwertiges Getreide. Inspiration findet Mr. Universum bei Vegankoch Timo Franke: „Es muss halt auch schmecken und Timos vegane Rezepte sind einfach der Hammer.“

Auf dem Weg zu einer ausgewogenen pflanzenbasierten Ernährung könnte es keine stärkere Begleitung geben als Ralf Moellers undogmatisches Plädoyer für die vegane Küche und Timo Frankes krass-leckermachbar-bunt-gesunde Rezepte.

Gesunde, abwechslungsreiche vegane Kost, die glücklich und fit macht

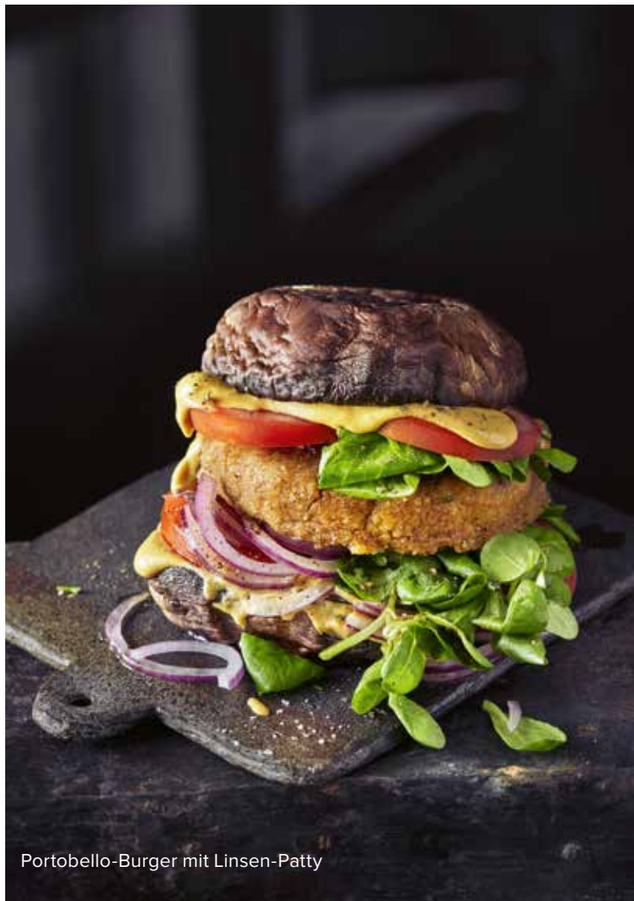
Das vegane Dream-Team: der Hollywoodstar und der vegane Spitzenkoch

Große Reichweiten auf Social Media und großes mediales Interesse

Pasta mit Spinat-Erdnuss-Sauce

„Über 70 % der Fitness und Vitalität macht die richtige Ernährung aus!“
Ralf Moeller

Blaubeerwaffeln + Bananen-Nicecream


Portobello-Burger mit Linsen-Patty

ALLES GANZ EINFACH,
WENN MAN EINMAL WEISS, WIE ...

Yvonne Willicks

MEINE BESTEN KÜCHENTIPPS
Wie du das Beste aus deiner Küche herausholst
Geld, Zeit, Platz und Nerven sparen
Text Yvonne Willicks, Stefanie von Drathen
ca. 200 Seiten, mit Fotos,
Format 19 × 24 cm, Hardcover

ca. 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-270-4
WG 410
ET: März 2023

In der Küche lässt sich weit mehr sparen als beim Heizen!

In der Küche einfach Geld, Zeit und Stress sparen

Das Fatale bei der Küchenorganisation ist, dass auch falsche Wege irgendwie zum Ziel führen. Geld und Zeit, die dabei verpuffen, fallen oft erst nicht auf. Schnell kommen im Jahr allerdings enorme vierstellige Summen zusammen, die man durch Energieeinsparung, richtigen Einkauf und Organisation sparen könnte.

Am Beispiel eines Kühlschranks wird das Potenzial klar: Ist er zu kalt, frisst er zu viel Energie, ist er zu warm, verderben Lebensmittel. Wie und wo lagere ich Lebensmittel, damit sie frisch bleiben? Warum ist Hygiene für die Haltbarkeit so wichtig? Wie oft sollte man die Dichtungen pflegen? Und vor allem: Was hält eigentlich wie lange?

In ihrem neuen Buch verrät Yvonne Willicks, wie sich dank einer sinnvollen Ordnung für Lebensmittel und Gewürze, der optimalen Lagerung und Zubereitung, dem verantwortungsvollen Einsatz von Putzmitteln und der richtigen Nutzung von Küchengeräten nicht nur Geld, sondern auch jede Menge Zeit, Stress und Energie sparen lässt. Nebenbei zeigt die beliebte Fernsehmoderatorin mit genialen Lifehacks, wie man Stauraum schaffen und die Aufteilung in Schränken optimieren kann, wie man die Küche nachhaltig sauber hält und wieso sie bei großen Menüs nicht in Stress gerät.

Yvonne Willicks ist Deutschlands bekannteste Haushaltsexpertin, Verbraucherjournalistin, staatlich geprüfte Hauswirtschaftsmeisterin und Moderatorin im WDR. Unterhaltsam erklärt sie im umfangreich illustrierten Buch, worauf es in der Küche wirklich ankommt.

Einsparpotenziale sind ein Topthema in den Medien, die Möglichkeiten in der Küche riesig

Yvonne Willicks hat eine große Fangemeinde durch ihre Sendungen im WDR

Mit „111 Haushaltstipps“ sowie „Und fertig!“ hat sie bereits 120.000 Bücher verkauft

Eintopf mit Huhn, Couscous und Süßkartoffeln

MIT INTUITIVEM ESSEN
WIEDER IN TOPFORM!

Franziska Knuppe

SCHLANK OHNE UMWEGE – DAS KNUPPE-PRINZIP
Intuitiv essen – wie Lebensfreude und Genuss auch dich zum Ziel führen
Text Franziska Knuppe
ca. 160 Seiten, ca. 80 Fotos
Format 19 × 24 cm, Hardcover

ca. 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-289-6
WG 456
ET: April 2023

Die erstaunliche Wirkung kleinster Veränderungen

„Die isst bestimmt kaum was, so schlank, wie sie ist.“ Weit gefehlt! Niemals würde Franziska Knuppe – trotz ihrer Karriere als Topmodel – auf gutes Essen verzichten wollen. Schon gar nicht auf ihre eigenen leckeren Rezepte, die sie selbst als zeitgemäße Hausmannskost bezeichnet.

Die Tatsache, dass sie trotzdem beneidenswert schlank ist, verdankt sie einer einfachen Erkenntnis: Wenn man über längere Zeit nur minimal weniger isst, als man verbraucht, haben Fettpolster keine Chance. Niemand muss deswegen hungern. Wer in zehn Jahren zehn Kilo zugelegt hat, hat im Schnitt gerade mal 20 Kalorien pro Tag zu viel gegessen. Es gilt also, diese Entwicklung umzudrehen. Schon 100 Kalorien weniger am Tag schlagen in einem Jahr mit satten fünf Kilo weniger zu Buche. Das Gute: In nur sechs Wochen, so die Erfahrung des erfolgreichen Models, gewöhnt sich der Körper an Routinen, wie extremes Essen zu unterlassen und gezielt die notwendige Kalorienmenge ganz leicht zu unterschreiten. Ein paar kleine Tricks, intuitives Essen und leckere Rezepte helfen dabei, der Rest passiert von selbst. Wie man so auf kürzestem Weg zum Idealgewicht kommt, beschreibt sie in ihrem Kochbuch unterhaltsam, überzeugend und mit vielen leckeren Rezepten.

Intuitiv essen: ein bahnbrechender Ansatz, um das Gewicht in den Griff zu bekommen

Mit leckeren Rezepten und ganz einfach erlernbaren Routinen zum Ziel

Großes mediales Interesse an dem bekannten Model und ihrem Konzept

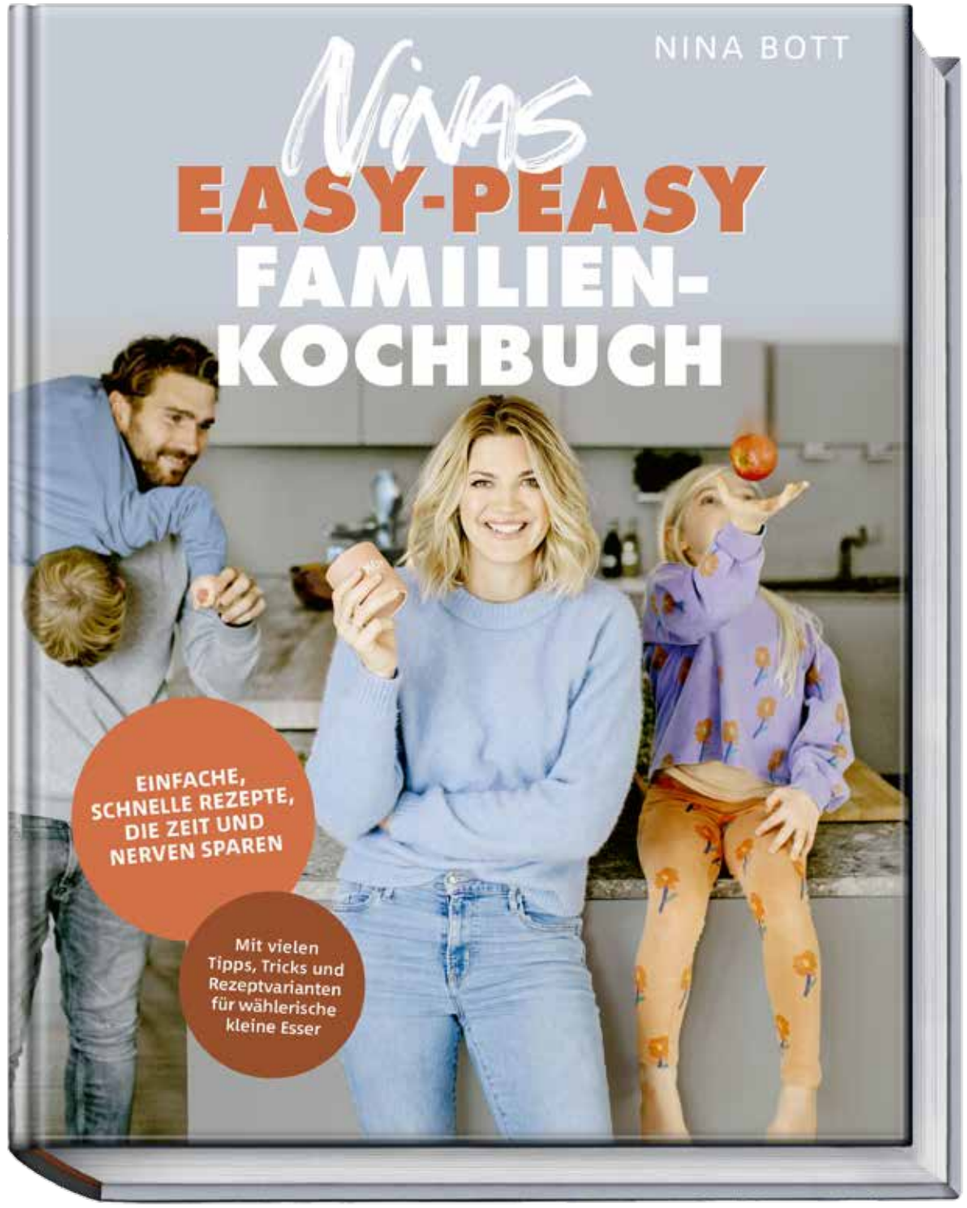
Mozzarella und Tomaten

Wer das Knuppe-Prinzip einmal verinnerlicht hat, wird sich nie wieder durch eine Diät quälen müssen.

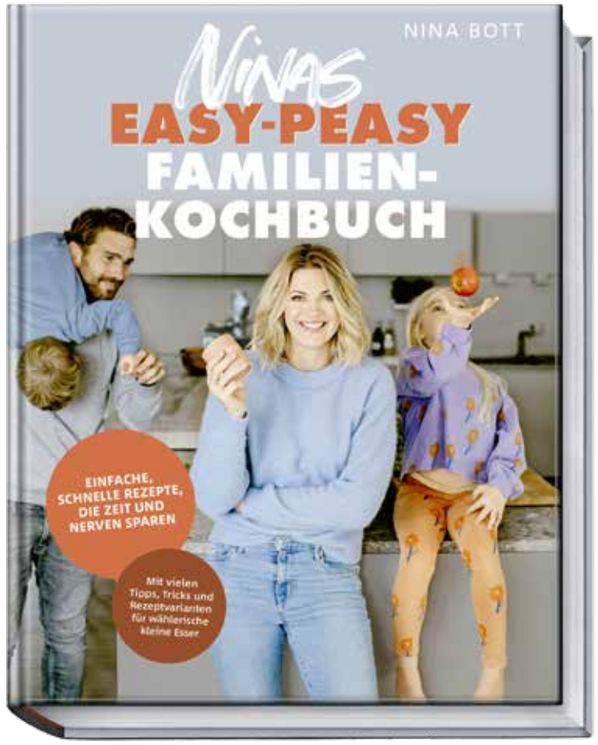
Kürbispasta mit Feta und Walnüssen

Pasta mit Brokkoli, Oliven und eingelegten Zitronen

Spätzle mit Babyspinat und Röstzwiebeln



ESSEN KOMMEN!



Sehr erfolgreiche Familienbloggerin

Nina Bott

NINAS EASY-PEASY FAMILIENKOCHBUCH
Einfache, schnelle Rezepte, die Zeit und Nerven sparen
Text Nina Bott
ca. 160 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 19 × 24 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-288-9
WG 455
ET: April 2023

So klappt das! Kochen für Groß und Klein

Wie Nina Bott mit ihrem Mann einen Haushalt mit vier Kindern, die eigene erfolgreiche TV-Karriere, einen tollen Blog und die eigenen Ansprüche gerockt bekommt, ist beeindruckend. Nebenbei fand sie sogar noch Zeit, ihr zweites Kochbuch zu schreiben und so anderen Menschen dabei zu helfen, die Dinge einfacher zu machen. Im Fokus des Buches stehen dieses Mal kinderleichte Familienrezepte für den teils hektischen Alltag.

Denn das Thema „Ernährung in der Familie“ liegt ihr sehr am Herzen. Es soll wirklich allen schmecken, soll schnell von der Hand gehen, abwechslungsreich und möglichst gesund sein, ohne zu nerven. Ganz ohne Tricks geht das natürlich nicht. Schließlich hat auch bei Nina zu Hause jedes ihrer Kinder seine eigenen Vorlieben beim Essen. Oberstes Gebot ist dabei für Nina: alles kann, nichts muss. So sind ihre Rezepte für die ganze Familie sehr gut an individuelle Wünsche von Klein und Groß anpassbar, sodass jeder auf seine Kosten kommt, ohne dafür den ganzen Tag in der Küche zu stehen. Am wichtigsten ist ihr, den Rest der Familie mit ihrer eigenen Begeisterung bei der Zubereitung anzustecken – egal, ob beim Schnitzen von Obstgesichtern oder beim gemeinschaftlichen Grillen im Garten.

Einfache alltagstaugliche Rezepte mit Pfiff für kleine und große Familien mit Kindern

Der Nachfolgetitel des Longsellers „Babybeikost“

Große Reichweite der bekannten Schauspielerin in den sozialen Medien

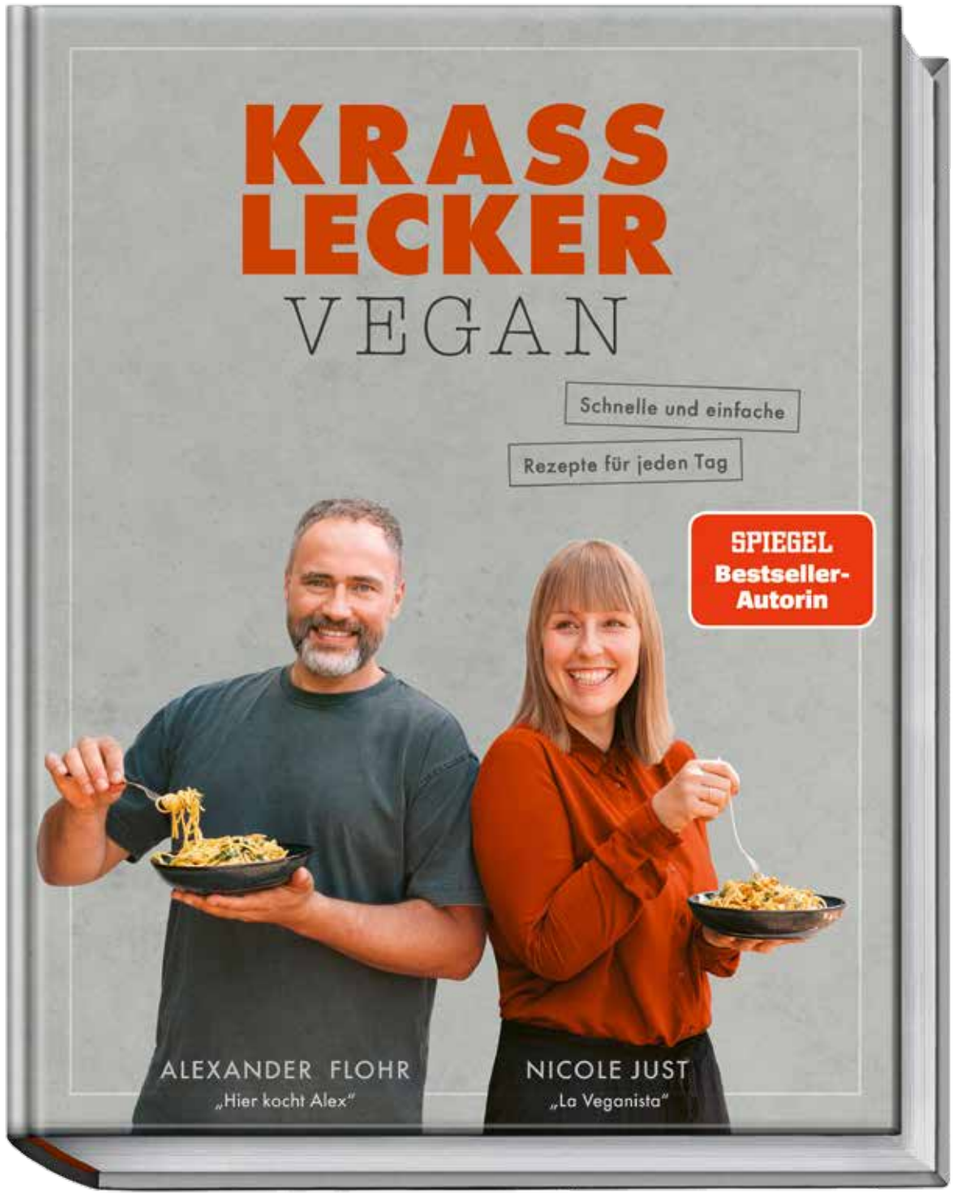
Puten-Gemüse-Geschnetzeltes für die Mutter und püriert fürs Kind

Das ganz normale Chaos: Jeder wünscht sich ein Extrawürstchen.

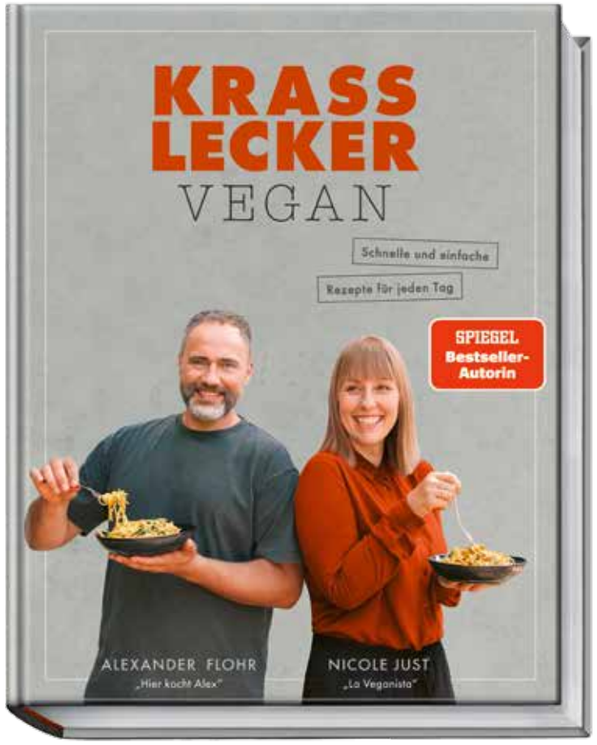
Hähnchen-Gemüse-Suppe mit Zitrone

Wildlachs mit Mais-Paprika-Salsa

Kürbis-Kohlrabi-Röstiburger



„LA VEGANISTA" UND „HIER KOCHT ALEX" IN EINEM HERZENSPROJEKT



Sehr erfolgreiche Insta- und Youtube-Kanäle

Nicole Just und Alexander Flohr

KRASS LECKER – VEGAN
Schnelle und einfache Rezepte für jeden Tag
Text Nicole Just, Alexander Flohr
Fotografie Matthias Hoffmann
ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 19 × 24 cm, Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-275-9
WG 455
ET: Februar 2023

Krass lecker: in 10, 15 oder 30 Minuten glücklich satt!
Er ist Straßenbaumeister, sie Metzgerenkelin. Nicole Just (aka „La Veganista") und Alex Flohr, bekannter Youtuber („Hier kocht Alex"), kochen sich seit Jahren vegan durchs Leben und stehen für alltagstaugliche, bodenständige Pflanzenküche. Zweifachmama Nicole und Dreifachpapa Alex wissen: Die größten Kritiker sitzen zu Hause am Tisch und wenn die Hunger haben, geht's besser schnell und ist zum Fingerablecken gut! Darum haben die beiden ihre besten und schnellsten veganen Rezepte aufgeschrieben. Und die schmecken selbstverständlich nicht nur Familien: Hier gibt es vegane Küche für alle!

Der Clou: Die Rezepte sind nach der verfügbaren Zeit kategorisiert. Los geht's mit 5-Minuten-Basics wie Saucen, Dressings, Toppings und Co. Für den schnellen Hunger haben Alex und Nicole ihre besten 10-Minuten-Snacks parat, zum Beispiel Nicoles Lieblings-Baked-Beans-Toast oder Alex' Brandenburger Clubsandwich. Wer 15 Minuten Zeit hat, gönnt sich Alex' Auberginenpfanne „1001 Nacht" oder Nicoles cremigen Nudel-One-Pot mit Frühlingsgemüse. Nach 30 Minuten stehen Spicy Shakshuka mit Fladenbrot, Loaded Fries mit Mangold-Karotten-Slaw und Chilibohnen oder Blumenkohlsteak au four mit knackigem Salat auf dem Tisch. Blitzdesserts runden das kulinarische Vergnügen ab. Für jedes Rezept gilt: einfache, günstige Zutaten, schnelle Umsetzung und maximale Aromen!

Köstliche alltagstaugliche Expressrezepte, die auch Nichtveganer:innen lieben

Ein Familienkochbuch von zwei Top-Vegan-Autor:innen

Beide bringen eine breite Fanschar mit und versorgen seit Jahren ihre Familien vegan

Pfeffrige Schmorgurke

Vegan kochen und vegan für eine ganze Familie kochen sind zwei Paar Schuhe!

Linsen-Filo-Samosas mit Kirsch-Zucchini-Chutney und Salat

Fruchtiges Fenchelgemüse mit fluffigen Blinis

Pipi chini — gefüllte Paprika aus Kalabrien

TRADITIONELLE ITALIENISCHE
FAMILIENKÜCHE AUS ERSTER HAND

Sehr erfolgreicher Blog zur italienischen Küche

Domenico Gentile

LA CUCINA DELLA MIA NONNA
Traditionelle Familienrezepte aus meiner italienischen Heimat
Text Domenico Gentile
ca. 192 Seiten, ca. 90 Fotos,
Format 19 × 24 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-290-2
WG 454
ET: Mai 2023

Autentico!

Der Ruf der italienischen Küche ist legendär. Und so weiß jede:r, worauf man sich beim Besuch beim Italiener freuen kann. Längst haben sich allerdings die Speisekarten in den Restaurants diesen Erwartungen angepasst. Für authentische italienische Küche bleibt da oft nur noch wenig Platz.

„In Restaurants – selbst in Italien – findest du immer mehr Gerichte, die alle für typisch halten, aber in dieser Form in Italien gar nicht verbreitet waren“, sagt Domenico Gentile.

Seine Großmutter aus Kalabrien, die ein Leben lang am Kochtopf gestanden hat, wäre irritiert zu sehen, was und wie heute serviert wird. Eine Pizza oder Pasta als Hauptspeise? Nein, so etwas gibt es zu Hause in der Familie eigentlich gar nicht. Und wo sind die vielen schönen Gerichte, die mit viel Liebe aus ganz frischen Zutaten zubereitet werden und oft seit Generationen überliefert sind? Diesen Spuren der echten italienischen Küche ist Domenico Gentile für sein Buch in seine Heimat Süditalien gefolgt, um diese vor Ort im Familienkreis nachzukochen. Der erfolgreiche Kochbuchautor, Sohn eines kalabrischen Landwirts, ist heute als Foodscout und Botschafter italienischer Unternehmen zwischen beiden Ländern unterwegs. Außerdem betreibt er den größten italienischen Foodblog in deutscher Sprache.

Einfach, aber unglaublich aromatisch: die traditionelle italienische Familienküche

Der Nachfolger von den beiden Erfolgstiteln „Casalinga“ und „La Tradizione“

Großes mediales Interesse am Autor und an seinen Rezepten; starker Blog des Autors

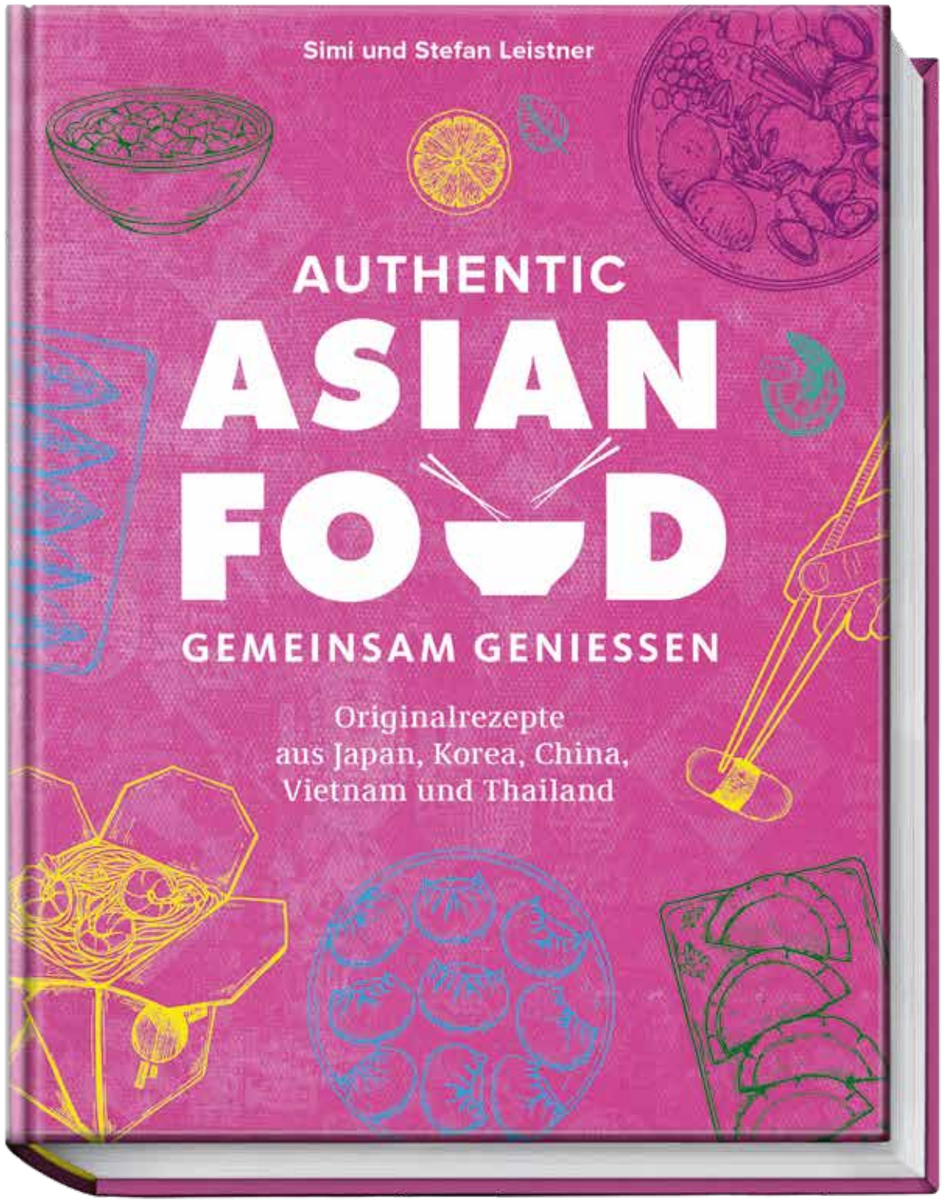
Pasta e fagioli calabrese — Pasta mit Bohnen aus Kalabrien

„Der Stellenwert des Essens in einer italienischen Familie ist hier schwer vermittelbar — es dreht sich einfach alles ums Essen.“
Domenico Gentile

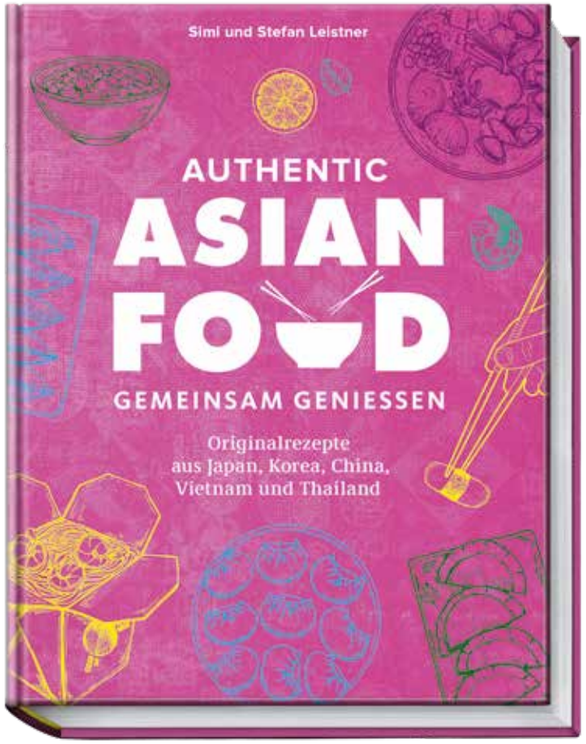
In Olivenöl eingelegte Auberginen

Auberginenauflauf alla parmigiana

Koreanischer Barbecue-Hot-Pot



ZU GAST IN ASIEN



Sehr erfolgreicher Blog zur asiatischen Küche

Simi und Stefan Leistner

AUTHENTIC ASIAN FOOD –
GEMEINSAM GENIESSEN
Originalrezepte aus Japan, Korea, China, Vietnam und Thailand
Text und Bilder Simi und Stefan Leistner
ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 21 × 27 cm, Hardcover

ca. 33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-279-7
WG 454
ET: März 2023

Thailand-Salat mit Kumquat

Man muss schon überwiegend in Asien leben, um so tiefe Einblicke sammeln zu können.

Authentisch asiatisch essen mit Freunden und Familie

Asien ist die zweite Heimat der Foodblogger und Kochbuchautoren Simi und Stefan Leistner. Ihr Blog www.asiastreetfood.com ist Deutschlands erfolgreichste Website für asiatische Küche und ihre Kochbücher sind Bestseller. Die beiden haben ihr Arbeitsleben bisher zwischen Deutschland und Asien verbracht. Jedes Jahr führt sie ihre Liebe zu asiatischem Essen kreuz und quer durch Asien.

Die Länder, die Leute, aber insbesondere die Tradition des gemeinsamen Essens haben es den beiden angetan. Mit ihrem Buch bringen sie uns nicht nur 70 köstliche Rezepte, sondern auch die Esskultur näher: Tapas und Ramen in Japan, Barbecue in Korea, Hot Pot in China, Currys und Salate in Thailand, die besten Rezepte für Essen mit Familie und Freunden. Und schließlich dürfen die Leser:innen den vietnamesischen Mönchen in einem buddhistischen Kloster bei ihrem veganen Lunch über die Schulter schauen. Alle Rezepte sind auch bei uns einfach nachzukochen.

„Authentic Asian Food“ ist mehr als ein Kochbuch. Die Fotos von den Gerichten, aber auch von Land und Leuten erzählen Geschichten und geben spannende Einblicke in die unterschiedlichen Küchen der Länder und deren Kulturen. Hintergrundinformationen über die Esskultur der ausgewählten Länder und über spezielle Zutaten runden das Buch ab.

Insights auf die Originalrezepte und die Esskultur Chinas, Japans, Koreas, Thailands, Vietnams

Von den Asia-Experten Simi und Stefan Leistner (Bestseller „Asia Street Food“)

Unterstützt durch viel Pressearbeit und die besucherstärkste Website für asiatische Küche

Yakitori-Spieße

Aubergine mit Jackfruit

WUNDERBARE MEXIKANISCHE KÜCHE:
DAS OFFIZIELLE
FRIDA-KAHLO-KOCHBUCH

Gabriela Castellanos

ZU GAST BEI FRIDA KAHLO
Authentische mexikanische Gerichte inspiriert von der Ikone Frida Kahlo
Text Gabriela Castellanos
Fotografie Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 70 Fotos,
Format 19 × 24 cm, Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-286-5
WG 454
ET: März 2023

Die echte mexikanische Küche der Frida Kahlo

Frida Kahlo ist die bekannteste Malerin Lateinamerikas und zählt zu den meistveröffentlichten Künstlerinnen weltweit. Mit ihrem Wirken hat sie Generationen von Frauen beeinflusst und bewegt. Stets ignorierte sie klassische Schönheitsideale und stellte sich mit ihrer einzigartigen und zeitlosen Art über fast alle gesellschaftlichen Zwänge.

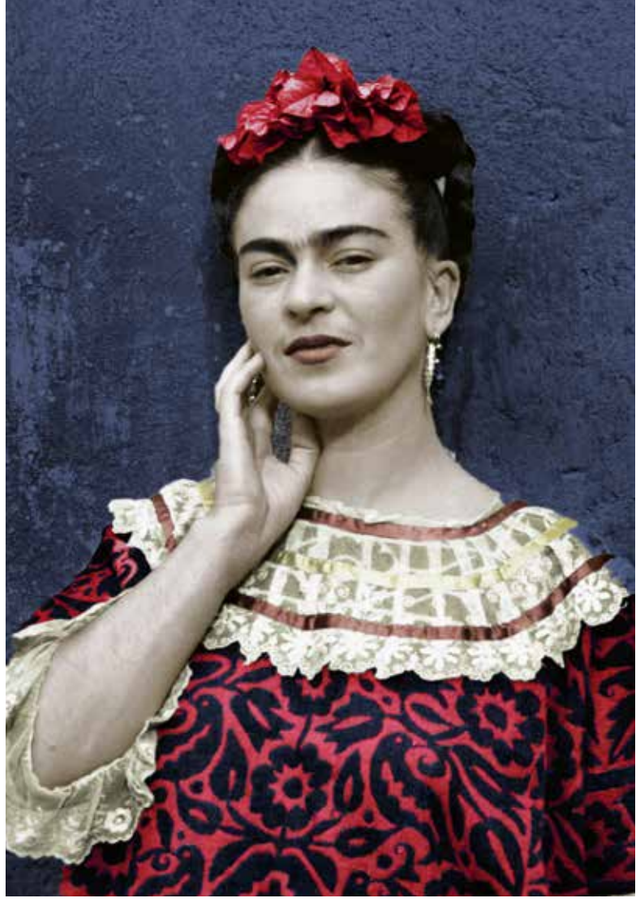
Etwas weniger bekannt als ihre farbgewaltigen Bilder und Selbstporträts war Fridas Liebe zur mexikanischen Küche, vor allem der aus Oaxaca, dem Geburtsort ihrer Mutter. Sie liebte Gerichte wie Mole, Tamales und Enchiladas sowie lange Ausflüge auf dem Markt von Coyoacán. Die Zubereitung selbst überließ sie dabei stets ihrer Köchin, während sie sich mehr für das Arrangieren und Kombinieren der Gerichte interessierte. Ihr berühmtes „Mole Poblano“-Rezept, eine Schokoladen-Chili-Sauce, die aus der mexikanischen Küche nicht wegzudenken ist, hängt heute im Frida-Kahlo-Museum in Mexico City.

Die renommierte mexikanische Köchin Gabriela Castellanos, geboren und aufgewachsen in Oaxaca, heute Besitzerin und Küchenchefin ihres mexikanischen Restaurants in Genf in der Schweiz, hat sich auf die Spuren Frida Kahlos echter mexikanischer Küche gemacht und in diesem Buch die besten Rezepte zum Nachkochen veröffentlicht. Untermalt wird das Ganze von den großartigen Originalgrafiken der Frida Kahlo.

Frida Kahlo ist weltweit beliebt und wird bewundert

Unzählige Produkte mit ihren Selbstporträts und Grafiken haben Kultstatus

Das Buch ist die einzige offizielle Kochbuchlizenz der Frida-Kahlo-Stiftung

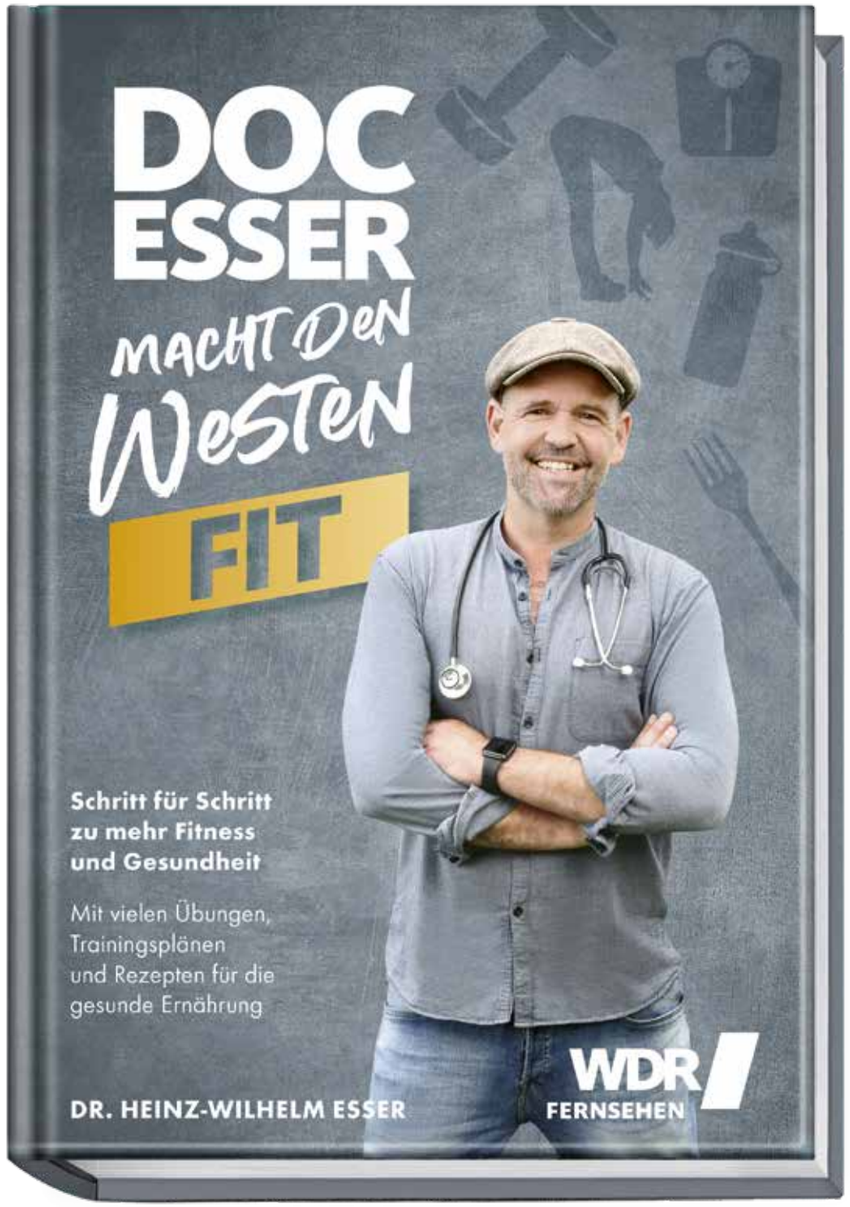


Tacos Dorados de Camote

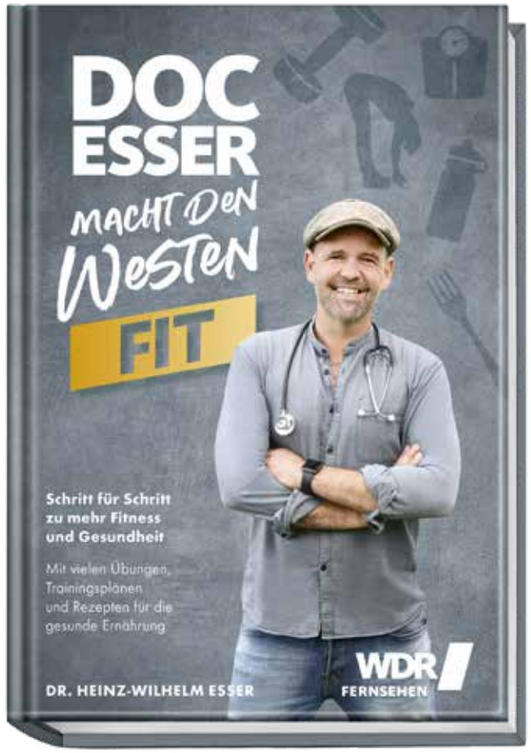
Frida Kahlo:
Malerin, Revolutionärin, Ikone des Feminismus und begeisterte Gastgeberin in einer Person

Hummer-Ceviche mit Koriander und Limette

Empanadas mit scharfer Chilisauce



FITTER WERDEN IN
6 WOCHEN!



Doc Esser

DOC ESSER MACHT DEN WESTEN FIT
Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit mit vielen Übungen, Trainingsplänen und Rezepten für die gesunde Ernährung
Text Dr. Heinz-Wilhelm Esser
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, ca. 100 Fotos,
Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur

ca. 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-285-8
WG 464
ET: 16.12.2022

Das Fitnessbuch zum Mitmachen

Gesundheit fängt mit einem gesunden Körper und gesunden Geist an, die beide gefordert werden wollen. Als Kardiologe, Pneumologe und Intensivmediziner weiß Doc Esser, was dem Menschen guttut: Ein gesunder Lebensstil stärkt nicht nur unseren Körper, sondern auch die Resilienz. Und macht Spaß!

Seit vielen Jahren versorgt der beliebte Arzt die Menschen in NRW im WDR mit umfassenden Gesundheitstipps. Sein Credo, gestützt auf wissenschaftliche Erkenntnisse und Lebenserfahrung: Bewegung und Vorbeugen ist alles – egal, ob dick oder dünn, gesund oder krank. Ein gesunder Korpulenter, der sich viel bewegt, macht den Doc weniger nervös als ein unsportlicher Normalgewichtiger. „Wir alle müssen unsere Komfortzone zwei- bis dreimal pro Woche verlassen und wieder mehr an unsere Grenzen gehen, so wie es Kinder jeden Tag tun. So bleiben wir jung und beweglich und profitieren von unserem natürlichen Bewegungsdrang.“ Es ist nie zu spät, um mit ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung sein eigenes Wohlbefinden zu steigern.

Mithilfe dieses Buches zeigt er, wie man den inneren Schweinehund auch nach unzähligen Fehlversuchen besiegt und ganz gezielt Defizite ausgleicht. Dafür sorgen Selbsttests, Trainingspläne, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie das Wissen zum Stand der Wissenschaft in Sachen Sport, Bewegung und Vorbeugung.

Ein Buch zum Mitmachen, Selbsttesten, Motivieren und Reinschreiben

Mit vielen Übungen, Trainingsplänen und Rezepten für die gesunde Ernährung

Vom Mediziner und Buchautor Doc Esser, bekannt aus TV, Radio und Social Media

HiFi-Frikadellen mit Buttergemüse

IN 2 TOPAKTUELLEN BÄNDEN:
DIE SCHÖNSTEN RADTOUREN IN NRW

DIE NRW-RADTOUREN
BAND 1: NORD–WEST
Die 24 schönsten Tagesrouten der NRWRadtour entlang an Seen, Flüssen und Sehenswürdigkeiten

Text Doreen Köstler
ca. 168 Seiten, ca. 158 Fotos, Format 14,2 × 19,5 cm, Klappenbroschur

ca. 16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-277-3
WG 1321, ET: März 2023

DIE NRW-RADTOUREN
BAND 2: SÜD–OST
Die 24 schönsten Tagesrouten der NRWRadtour entlang an Seen, Flüssen und Sehenswürdigkeiten

Text Doreen Köstler
ca. 168 Seiten, ca. 158 Fotos, Format 14,2 × 19,5 cm, Klappenbroschur

ca. 16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-280-3
WG 1321, ET: März 2023

Mit dem Rad die Schönheit NRWs entdecken!

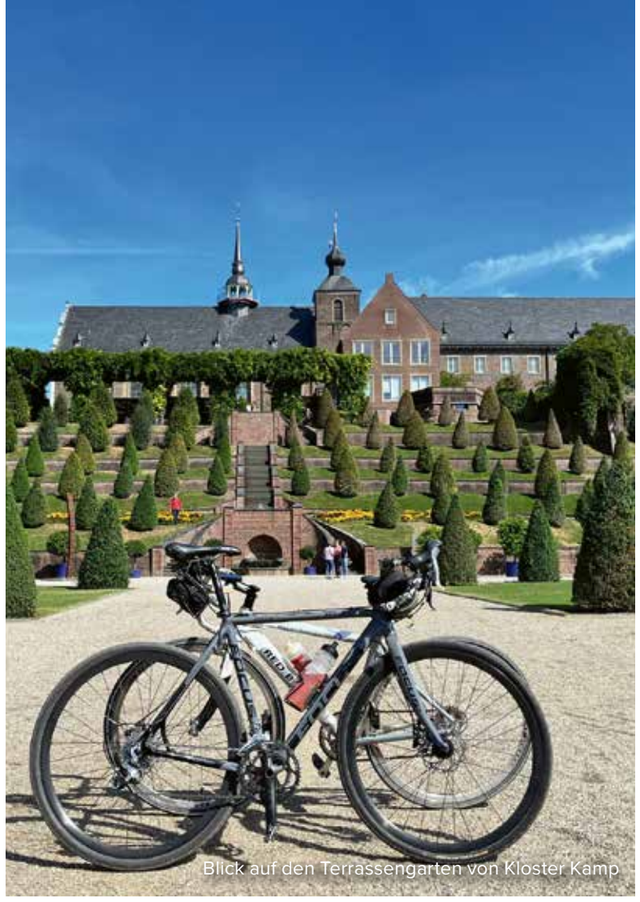
Nordrhein-Westfalen ist voller Gegensätze: Idyllische, wildromantische Landschaften gehen fast nahtlos in eine großstädtisch und industriell geprägte Szenerie über, kulturelle und kulinarische Besonderheiten prägen Land und Leute. Und überall auf den insgesamt knapp 34.000 Quadratkilometern gibt es Geschichte hautnah zu erleben – von den alten Römern bis in die Gegenwart. Viele dieser architektonischen Kleinode am Wegesrand, Hunderte Denkmäler, Landschaften und Gebäude sind in den vergangenen Jahren durch Förderung der NRW-Stiftung in neuem Glanz erstrahlt.

Diese Vielfalt erlebt man auf dem Fahrrad am intensivsten – allein, mit Freunden oder der Familie. Aber immer mit viel Zeit und Muße im mentalen Gepäck und vielleicht noch einem kleinen Picknick in der Satteltasche. Jede der 48 Routen, die Abschnitte der beliebten „NRWRadtour“ aufgreifen, sorgt mit neuen Perspektiven auf Bekanntes oder mit bisher Unentdecktem für überraschende Eindrücke. In beiden Büchern stellt WDR-4-Moderator Bastian Bender jeweils eine seiner Lieblingsradtouren vor. Die Entscheidung für die eine oder andere Tour erleichtern Basisinformationen zu Streckenverlauf und -länge, Höhenprofil und Familientauglichkeit. Zum Träumen und Planen laden ausführliche Beschreibungen zu Sehenswertem sowie zahlreiche Geheimtipps für einzigartige Ausblicke, erholsame Pausen und kleine Genussmomente ein. Als praktisches Extra vereinfachen QR-Codes mit den hinterlegten GPS-Daten das Nachradeln. Dann heißt es nur noch: Ab aufs Rad – genießen Sie einen unvergesslichen Ausflug auf den schönsten Routen in NRW!

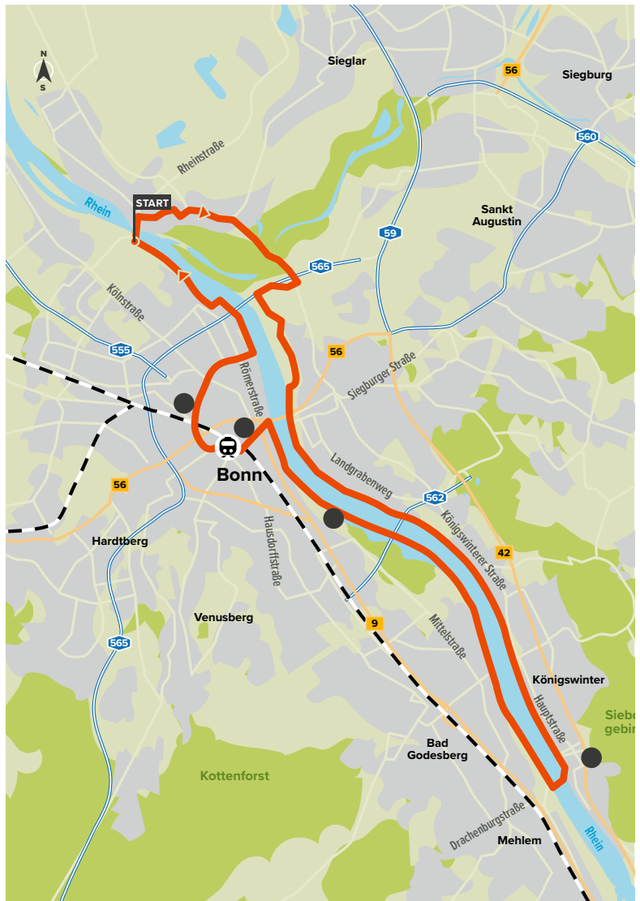
In Kooperation mit WDR 4, WestLotto und der NRW-Stiftung

Umfangreiche Details von tourerfahrenen Profis mit GPS-Daten zum Download

Begleitbuch zur „NRWRadtour“: gut geplante, aktuell geprüfte Touren

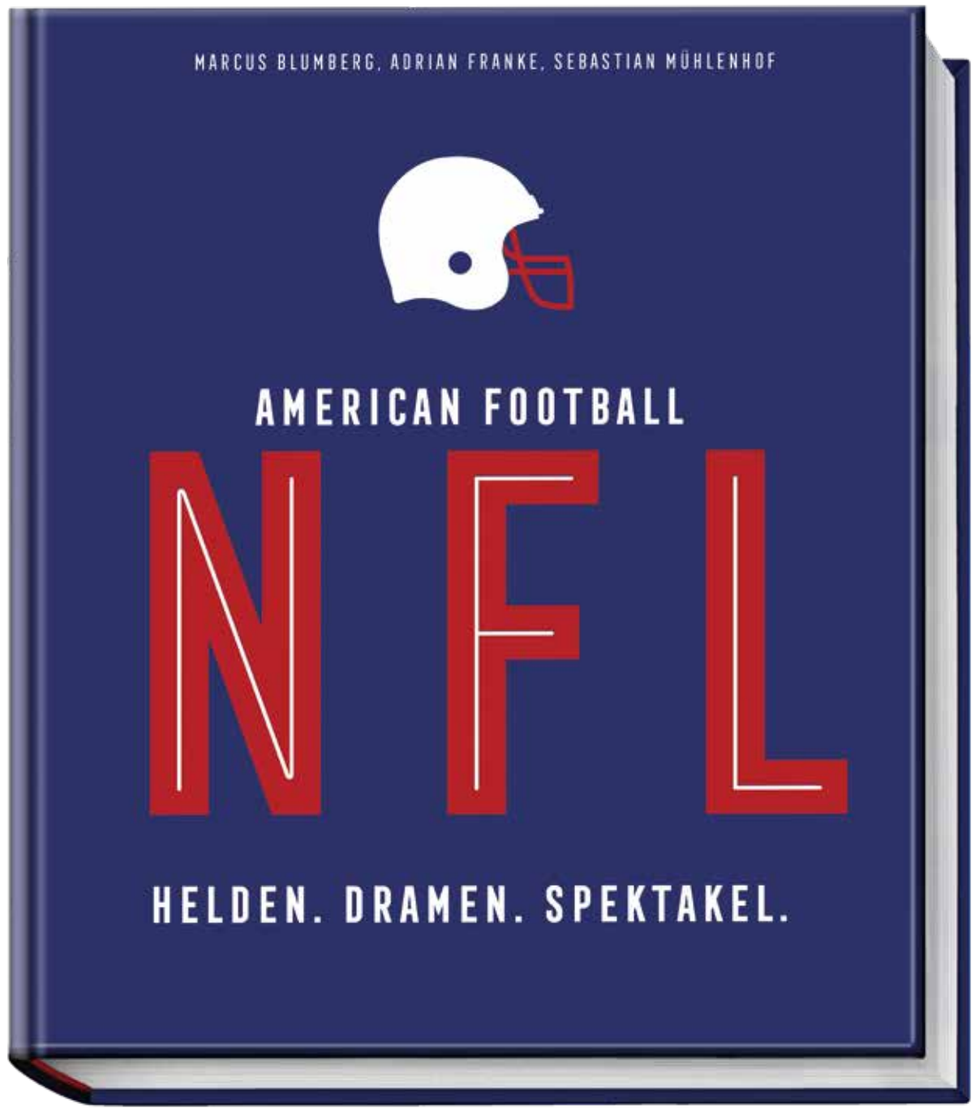

Blick auf den Terrassengarten von Kloster Kamp

Traumhaft schöne Radtouren durch das Bundesland.

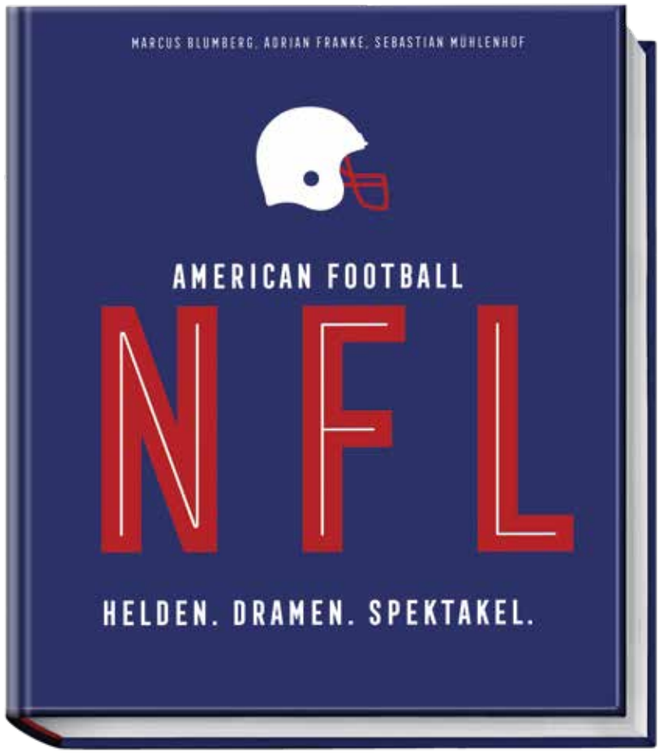


Zeche Rheinpreußen in Moers

Lange waren die Buccaneers ein Liga-Kellerkind. Das änderte sich schlagartig mit der Ankunft von Tom Brady.



WOFÜR 2 MILLIONEN MENSCHEN NACHTS AUFSTEHEN ...



NFL AMERICAN FOOTBALL
Helden. Dramen. Spektakel.
Herausgeber Marc Strittmatter
Text Adrian Franke, Markus Blumberg, Sebastian Mühlenhof
240 Seiten, ca. 110 Fotos,
Format 27 × 31 cm, Hardcover

ca. 42,00 EUR (D), 43,20 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-281-0
WG 445
ET: 09.12.2022

Kein Sport begeistert weltweit so viele Menschen

Die National Football League ist mittlerweile die wohl größte und profitabelste professionelle Sportliga auf der Welt, mit jährlichen Einnahmen im zweistelligen Milliardenbereich. American Football hat in den USA schon vor Jahren Baseball als beliebteste Sportart abgelöst. Bereits seit ein paar Jahren setzt er seinen Siegeszug in vielen Ländern fort, auch in Deutschland, wo diese Sportart boomt und nach TV-Reichweiten alles außer Fußball überholt hat.

In „NFL American Football“ erzählen drei begeisterte Sportjournalisten des führenden Football-Magazins „CrunchTime“ von den epischen Momenten, den legendären Spielern, Trainern und Teams, die die Liga so unvergleichlich machen. Von der Schnelligkeit, Präzision, Kraft und Härte, der Leistung des einzelnen Spielers wie auch vom Zusammenspiel des gesamten Teams bis hin zum taktischen Schlagabtausch der Coaches. All das macht American Football unvergleichlich und faszinierend. Mit eindrucksvollen Bildern und spannendem Insiderwissen werden Football-Fans und Interessierte gleichermaßen von der bedeutendsten Liga des American Footballs in den Bann gezogen.

Das perfekte Geschenk für jeden Fan!

Ein faszinierender Blick hinter die Kulissen der American Football League

Ein Überblick zu Teams, Spielern, Trainern und unvergesslichen Momenten

Erzählt von drei Topautoren des Football-Magazins „CrunchTime“

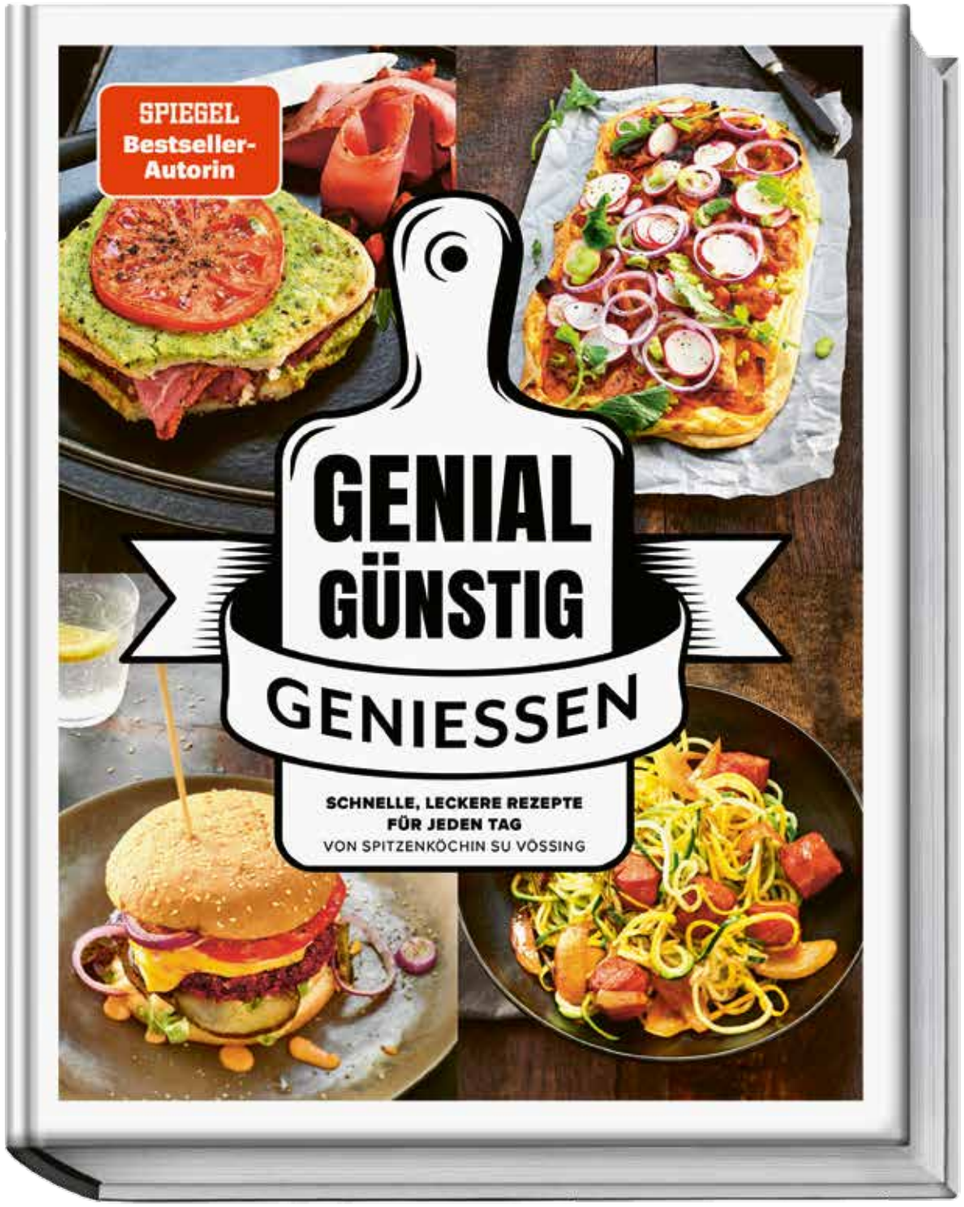
Antonio Brown, Wide Receiver der Tampa Bay Buccaneers, erzielt einen Touchdown im Super Bowl LV

Quarterback Nick Foles (links) und Head Coach Doug Pederson (rechts) besprechen den ikonischen Spielzug „Philly Special“.

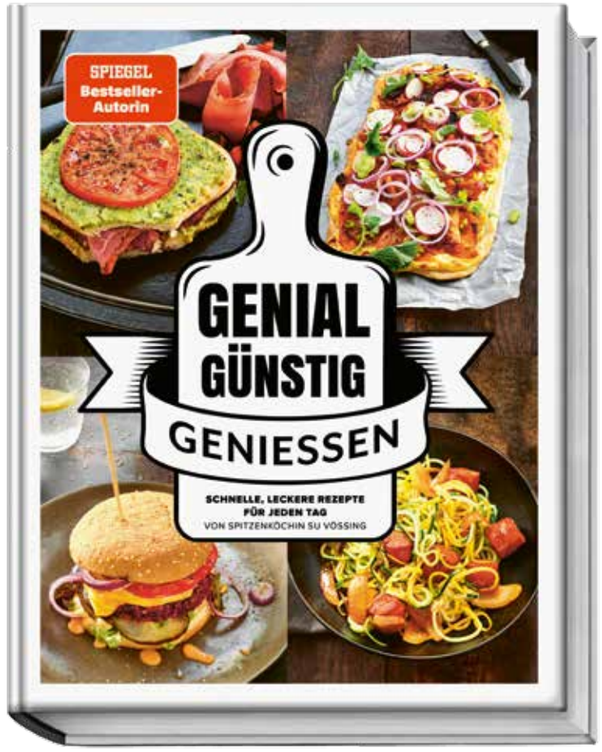
„Football isn’t a contact sport, it’s a collision sport. Dancing is a contact sport.“

Duffy Daugherty

Ziegenkäse im Zucchinimantel
mit Tomatendressing



SCHLEMMEN UND GENIESSEN FÜR
WENIGER ALS 5 EURO PRO PERSON



Su Vössing

GENIAL GÜNSTIG GENIESSEN
Einfache, schnelle Rezepte für jeden Tag von Spitzenköchin Su Vössing
Text Su Vössing
Fotografie Bui Vössing
192 Seiten, 75 Fotos,
Format 19 × 24 cm, Hardcover

ca. 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-282-7
WG 450
ET: 28.10.2022

Großer Genuss für kleines Geld

Zwei oder drei günstige Lieblingsgerichte zaubert fast jeder aus dem Hut und seien es nur Variationen von Spaghetti mit Sauce. Will man aber ernsthaft und dauerhaft das eigene Budget entlasten, braucht man schon eine größere Rezeptauswahl.

Wie günstig, raffiniert, gesund und abwechslungsreich das möglich ist, zeigt Spitzenköchin Su Vössing in diesem Buch. Sie sagt: „Gutes Essen hat für mich erst mal nichts mit Geld zu tun, sondern vor allem mit guten Rezepten, frischen Zutaten und der Lust, mal etwas Neues auszuprobieren."

So macht Sus Lauchkuchen mit Schinken eine ganze Familie satt und happy. Gleiches gelingt mit ihrer wunderbaren Spinattarte, den Pfannkuchen mit Pak Choi, der gefüllten Pizzarolle oder ihren Kräuterspätzle. Oder wie wäre es mit Kichererbsen-Karotten-Puffern mit Kräuterlachs, panierten Karotten mit Hummus und Melone oder dem Süßkartoffelragout mit Hackbällchen? Das schmeckt richtig lecker, ist einfach und schnell zubereitet, in jedem Supermarkt oder Discounter eingekauft und mit weniger als 5 Euro pro Person auf dem Tisch.

Mit diesem Buch und den 70 unschlagbar leckeren und günstigen Rezepten können Sie sich nicht nur durch jede Krise kochen, sondern Ihre Familie, Ihre Gäste und sich selbst nach Strich und Faden verwöhnen. Guten Appetit!

Von Spitzenköchin Su Vössing, bekannt z. B. aus den „Schlank!"-Rezepten mit Anne Fleck

Moderne, machbare Alltagsküche mit vielen frischen regionalen Zutaten

Köstliche Rezepte von 2,50 Euro bis 5 Euro pro Person

Zudeln und Chorizo

Kichererbsen-Karotten-Puffer

Unglaublich, was Su Vössing da aus ganz wenig Geld zaubert!

Vollkornspaghetti

Lauchkuchen

Sandwichbrot und Fladenbrot

IST DAS WIRKLICH
NOCH LOW CARB?

Bettina Matthaei

LOW CARB
Die 77 besten 15-Minuten-Rezepte
Text Bettina Matthaei
168 Seiten, ca. 70 Fotos,
Format 21 × 27 cm, Hardcover

ca. 24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-284-1
WG 456
ET: 09.12.2022

Low Carb für den Feierabend

Köstliche kohlenhydratarme Rezepte: Das ist Bettina Matthaeis Passion. Nicht zuletzt, weil sie sich selbst bereits viele Jahre Low Carb ernährt. Die Bestsellerautorin ist seit Langem eine der erfolgreichsten Rezeptentwicklerinnen des Landes.

Möglichst schnell und einfach sollen die Rezepte sein, denn Zeitverschwendung mag die Hamburgerin nicht. „Deshalb war ein 15-Minuten-Low-Carb-Kochbuch seit Langem eine Herzensangelegenheit und persönliche Challenge für mich.“ Alle Rezepte sind dabei zucker- und glutenfrei, auch die Bonus-Brotrezepte. Mit maximal 15 g Kohlenhydraten pro Portion, mehr als die Hälfte der Rezepte sogar mit noch weniger, ist ein Tageshöchstwert von 25 g Kohlenhydraten ohne Probleme machbar.

Low Carb ist viel mehr als eine hochwirksame Diät. Viele führende Ernährungswissenschaftler:innen empfehlen inzwischen lebenslang eine Kohlenhydratreduktion, denn keine andere Ernährung kann mit so vielen Vorteilen aufwarten: Low Carb sorgt für eine gute Sättigung, das Ausbleiben von Heißhungerattacken, einen stabilen Blutzucker sowie eine gute Versorgung mit Eiweiß, Ballaststoffen und Vitaminen. Wohlstandserkrankungen und Übergewicht haben da kaum eine Chance.

Bettina Matthaei meint, jede:r sollte versuchen, mindestens zwei Mahlzeiten am Tag kohlenhydratarm zu halten. Dass dabei der Genuss trotzdem immer im Vordergrund stehen kann, zeigt das Buch überzeugend.

77 Low-Carb-Rezepte für den entspannten Feierabend oder Mittag

Von der dreifachen Bestsellerautorin und Top-Rezeptentwicklerin Bettina Matthaei

Alle Rezepte unter 15 g Kohlenhydraten pro Portion/Person und unter 15 Minuten

Zucchini-Omelett

Rotbarsch mit Kokostopping und Chia-Gurken-Salat

Stell dir vor, du kochst Low Carb und keiner merkt es!

Karottennudeln mit Putenstreifen

Morning Bowl mit Quark, Himbeeren und Mandeln;
Morning Bowl mit Blaubeeren und crunchy Hanfsamen

ADRESSEN

AUSLIEFERUNGEN

Auslieferung Deutschland
Ab dem 1. Januar 2023
Brockhaus Commission
Martina Patzner
Kreidlerstraße 9
70806 Kornwestheim
Tel. +49 7154 1327-9213
Fax +49 7154 1327 13
m.patzner@brocom.de

Bis zum 23. Dezember 2022
LKG Leipziger Kommissions- und
Großbuchhandelsgesellschaft mbH
Eric Falkner
An der Südspitze 1–12
04571 Rötha
Tel. +49 34206 65-295
Fax +49 34206 65-110
Eric.Falkner@lkg.eu

Auslieferung Österreich
MOHR MORAWA
Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
1230 Wien, Österreich
Tel. +43 1 68014-0
bestellung@mohrmorawa.at

Auslieferung Schweiz
Buchzentrum AG (BZ)
Industriestraße Ost 10
4614 Hägendorf, Schweiz
Tel. +41 62 20926-26
Fax +41 62 20926-27
kundendienst@buchzentrum.ch

VERTRIEB KEY ACCOUNTS

Deutschland, Österreich, Schweiz
AGENTUR SEYFARTH
Cornelia Holberg
Neumarkter Straße 23
81673 München
Tel. +49 89 5008088-12
Fax +49 89 5008088-18
c.holberg@seyfarth-agentur.de

VERBUNDGRUPPEN + FACHMARKT

Deutschland, Österreich, Schweiz
AGENTUR SEYFARTH
Franziska Schulz
Tel. +49 89 5008088-14
f.schulz@seyfarth-agentur.de

LIZENZAGENTIN WELTWEIT

LIZENZAGENTIN BUCH
UND MERCHANDISING
Anette Riedel
Rothenburg 14–16
48143 Münster
Tel. +49 251 4844995
Mobil +49 172 8635675
contact@anetteriedel.com
www.anetteriedel.com

VERLAGSVERTRETUNGEN

NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Luxemburg

BÜRO FÜR BÜCHER
Benedikt Geulen
Meertal 122
41464 Neuss
Tel. +49 2131 1255990
Fax +49 2131 1257944
b.geulen@buerofuerbuecher.de

Ulrike Hölzemann
Dornseifer Straße 67
57223 Kreuztal
Tel. +49 2732 558344
Fax +49 2732 558345
u.hoelzemann@buerofuerbuecher.de

Niedersachsen, Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein

Adressänderung:
Sven GEMBRYS & Axel KOSTRZEWA,
Hamburg
c/o Berliner Verlagsvertretungen
Liselotte-Herrmann-Straße 2
10407 Berlin
Tel. +49 30 4212245
Fax +49 30 4212246
berliner-verlagsvertretungen@t-online.de

Baden-Württemberg

VERLAGSAGENTUR
Arne Bohle GmbH
Alexandra Ortner
Röntgenstraße 27
77694 Kehl
Tel. +49 7851 482166
Fax +49 7851 482268
vv-bohle@t-online.de

Bayern

VERLAGSVERTRETUNG
Barbara-Sophia Voglmaier
c/o CoLibris
Büro: Heindl/Wislsperger
Leonrodstraße 19
80634 München
Tel. +49 89 76729-289
Fax +49 89 76729-394
voglmaier@sinolog.de

Österreich und Südtirol

VERLAGSAGENTUR E. NEUHOLD OG
Erich Neuhold & Wilhelm Platzer
An der Kanzel 52
8046 Graz, Österreich
Tel. +43 664 9165392
Fax +43 810 9554 464886
buero@va-neuhold.at
www.verlagsagentur-neuhold.at

Schweiz

Scheidegger & Co. AG
Obere Bahnhofstrasse 10a
8910 Affoltern am Albis, Schweiz
Tel. +41 44 76242-42
Fax +41 44 76242-49

Angela Kindlimann
Tel. +41 44 76242-46
a.kindlimann@scheidegger-buecher.ch

Stephanie Brunner
Tel. +41 44 76242-47
s.brunner@scheidegger-buecher.ch

Sarah Bislin
Tel. +41 44 76242-40
s.bislin@scheidegger-buecher.ch

BECKER JOEST VOLK VERLAG

BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG
Bahnhofsallee 5
40721 Hilden
www.bjvv.de
info@bjvv.de
Tel. +49 2103 90788-0

ars vivendi
AT
Becker Joest Volk
Brandstätter
Copress
Kneipp Wien
Löwenzahn
LV.Buch
Stiebner

artfolio
In Qualität vernarrt.

AB 1.1.2023
1 Paket,
1 Rechnung
für 8 Verlage
via
Brockhaus

c/o Agentur Seyfarth
Neumarkter Str. 23
81673 München

T. +49 89 500 80 88 0
www.artfolio-vertriebskooperation.de

UNSERE BESTSELLER

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!

LG BUCH

VLB-TIX