



FRÜHJAHR 2024

VERLAGSPROGRAMM

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

artfolio
In Qualität vernarrt.

Auftrag an ChatGPT: Schreibe einen Eröffnungstext für eine Buchhändler-Vorschau!

Liebe Buchhändler:innen,

keine Sorge bitte, wir schreiben unsere Texte noch selbst. Aber natürlich schauen auch wir uns neugierig an, was „KI“ heute kann. So war der vorgeschlagene Text von ChatGPT zur Vorschau ein nettes Experiment, gar nicht schlecht formuliert, doch von so allgemeiner Gültigkeit, dass er für eine individuelle Ansprache unserer Buchhändler nicht infrage kam. Aber warum ist das so?

Nun, der digitale Texter-Kollege verblüfft zwar mit wohlgeählten Worten, was ihm aber fehlt, wird an einem Beispiel deutlich: Stellen Sie sich einen Restaurantbetreiber vor, der seine aus langjähriger Erfahrung und Tradition entstandene Speisekarte abgeschafft hat und jetzt lieber ChatGPT befragt, was er für seine Gäste kochen soll. Stellen Sie sich nun den Stammgast vor, der dieses Restaurant betritt. Er hat es irgendwann mit feinen Antennen ausgewählt, oder er ist vielleicht der Empfehlung eines Freundes gefolgt. Jetzt bekommt er serviert, was nach Algorithmen aus endlos vielen Communities, Websites und Speisekarten als optimal ermittelt wurde, gekocht in einer Küche, die nie einen Bezug zu einem dieser Gerichte entwickeln konnte. Bei aller Inspiration, die man aus so einer botgenerierten Karte vielleicht im günstigsten Fall ziehen könnte: Hier mangelt es einfach am Genius Loci und am Bezug zum Menschen.

Vielseitig interessierte Buchhandelskunden lieben aber gerade diese Verbindung von besonderen Orten mit individuellen Charakteren und den persönlichen Geschichten dahinter, die etwas entstehen lassen, das uns emotional einfängt und begeistert. Das ist – zum Glück – noch durch keinen Algorithmus zu ersetzen.

Es wird bald eine Flut von Büchern geben, die mit KI generiert wurden, schnell, preiswert, aber eben auch austauschbar. Für uns sind diese Entwicklungen Ansporn, uns zukünftig noch mehr anzustrengen und „echte“, garantiert einzigartige Alternativen zu bieten.

In diesem Sinne: ganz herzliche analoge Grüße



Ralf Joest, Verleger

Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG
Bahnhofsallee 5
40721 Hilden
Telefon 02103 90788-17
rj@bjvv.de

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

FRÜHJAHR 2024

KOCHEN

ab Seite 68

NOVITÄTEN

ab Seite 2

GESUNDHEIT

ab Seite 80

AKTUELLES

ab Seite 38

LEBEN

ab Seite 82

TOPSELLER

ab Seite 56

GARTEN

ab Seite 84

UNSERE NOVIS

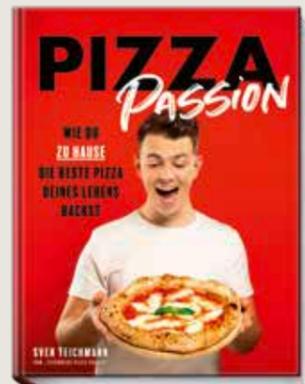
Risikofrei bestellen mit
12 Monaten Rückgaberecht



26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



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



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



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



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



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



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



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



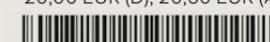
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)



20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)

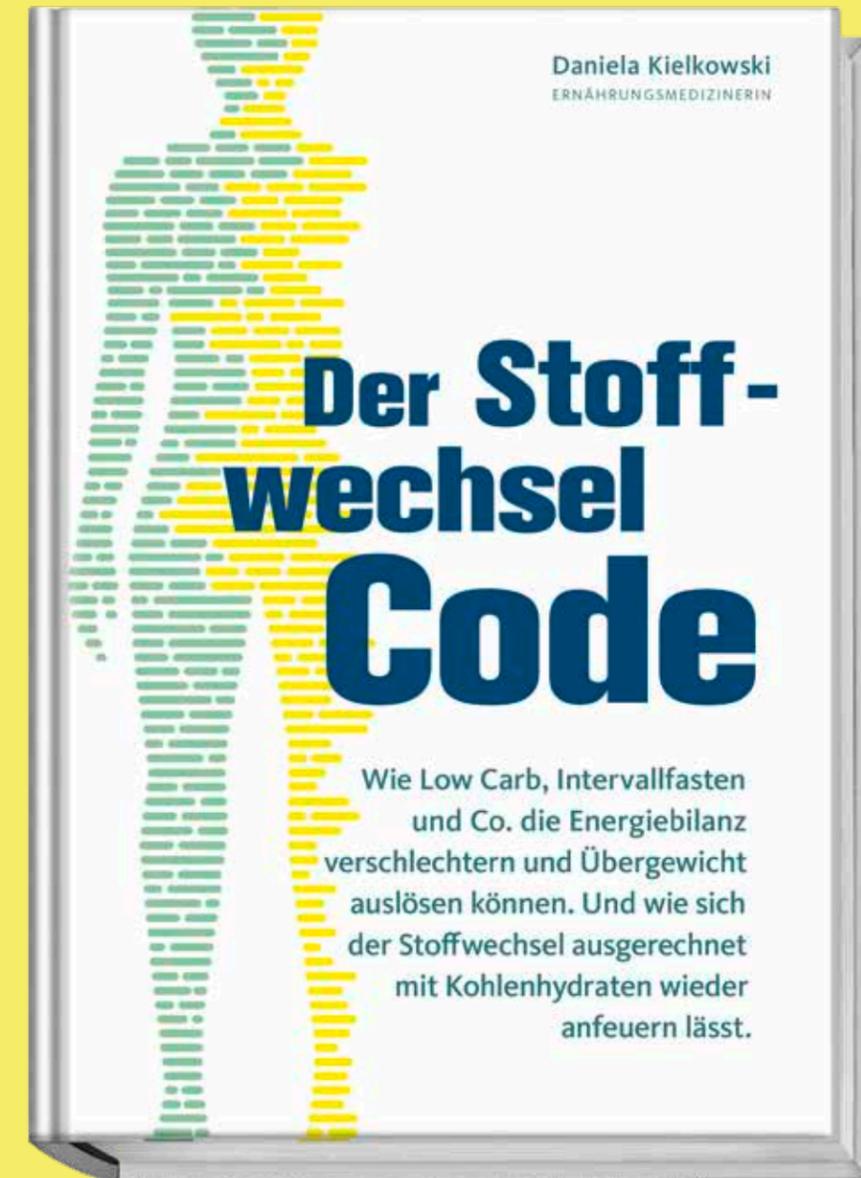


www.mengenrechner.de Über 1.000 Neuanmeldungen pro Monat!

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!



Die 180°-Wende bei der Behandlung von Übergewicht





Plus E-Book & Hörbuch

Daniela Kielkowski

DER STOFFWECHSEL-CODE
 Wie Low Carb, Intervallfasten und Co. die Energiebilanz verschlechtern und Übergewicht auslösen können. Und wie sich der Stoffwechsel ausgerechnet mit Kohlenhydraten wieder anfeuern lässt.
 Text Daniela Kielkowski
 ca. 224 Seiten,
 Format 15,5 x 22 cm, Hardcover

ca. 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-308-4
 WG 982
 ET: April 2024



„Wir stehen am Anfang eines notwendigen Umdenkprozesses in Sachen Ernährungsempfehlungen bei Übergewicht.“
Daniela Kielkowski, Ernährungsmedizinerin

Die 180°-Wende bei der Behandlung von Übergewicht

Trotz der Vielzahl von Diätformen, die es auf dem Markt gibt, fällt es vielen immer noch schwer, ihr reduziertes Gewicht langfristig zu halten. Die Untersuchungen der Ernährungsmedizinerin Daniela Kielkowski zeigen, dass unsere Fettverbrennung und unser Stoffwechselgrundumsatz – als Folge von Diäten, Fastenkuren und antrainierten falschen Ernährungsformen – oft die Hauptursachen sind, warum wir am Ende doch wieder zunehmen.

Aus Behandlungsprotokollen Tausender Patienten, die die Ärztin Universitäten für weitere Studien zur Verfügung stellt, geht hervor, dass sich der Stoffwechsel schneller als bisher angenommen an unser Ernährungsverhalten anpasst und lernt, selbst mit geringerer Energiezufuhr Fettpolster aufzubauen. Jede weitere Diät, auch Low Carb und Intervallfasten, verschlimmert diesen Effekt nur, sodass oft bald nur noch Muskeln anstelle von Fettpolstern abgebaut werden.

Die Rückkehr zum ursprünglichen Stoffwechselliveau ist jedoch möglich. Mit der Hilfe zweier gängiger Messverfahren erkennt Kielkowski das individuelle Ausmaß der Veränderungen bei den Stoffwechselparametern der Patienten und zeigt ihnen einen Weg auf, mit einer gesunden, vollwertigen Ernährung mit Kohlenhydraten zurück zum Idealgewicht zu finden.

Wegweisende neue Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Stoffwechsel und Diäten

Untersuchungen an Tausenden von Betroffenen stellen bisherige Diättempfehlungen infrage

Daniela Kielkowski ist mit ihren Ergebnissen Gast in zahlreichen Medien und TV-Sendungen



1. Patient mit aktivem Stoffwechsel und guter Fettverbrennung



2. Patient mit schlechter Fettverbrennung und vermindertem Grundumsatz



3. Patient mit guter Fettverbrennung, aber vermindertem Grundumsatz

Stoffwechselanalyse über Spirometrie

Die Analyse vergleicht, wie hoch der Grundumsatz des Stoffwechsels rechnerisch sein müsste mit tatsächlichen Werten, die sehr präzise über eine Atemluftmessung (Spirometrie) möglich sind. Die Grafiken zeigen drei typische, aber sehr unterschiedliche Messergebnisse von drei Probanden. Die grüne Farbe in den Kreisen bedeutet „Fettverbrennung in Ruhe“, der grüne Balken gibt den Grundbedarf des jeweiligen Patienten an und der darüber liegende blaue Balken die tatsächlich gemessene Leistung. Somit zeigt das erste Bild den „perfekten“ Stoffwechsel mit einer sehr guten Fettverbrennung, die Leistung von 2609 kcal ist wie sie sein soll, am Tage deutlich höher als der Grundverbrauch von 1587 in Ruhe. Der zweite Stoffwechsel darunter zeigt das Gegenteil, die schlechte Fettverbrennung. Hier werden vermehrt die Muskeln als Energiereserve genommen und die Tagesleistung von 1804 kcal ist deutlich niedriger als die Leistung, welche dieser Stoffwechsel in Ruhe haben müsste. Also ist dieser Stoffwechsel träge, verlangsamt und für Übergewicht mitverantwortlich. Der letzte Stoffwechsel zeigt eine gute Stoffwechsellätigkeit, eine gute Fettverbrennung ist vorhanden, aber die Leistung mit 1450 kcal deutlich eingebrochen. Dieser Stoffwechsel kann kaum noch Abnehmen und hat eine hohe Neigung zum Zunehmen. So sieht ein Stoffwechsel aus, bei dem dauerhaft zu wenig gegessen wurde, obwohl der Inhaber entweder jung oder sehr sportlich ist.



Plus E-Book & Hörbuch

**Tamina Kallert,
Judith Rakers,
Daniel Aßmann &
Ramon Babazadeh**

Persönliche Geschichten, die nicht im Drehbuch standen.
Text Tamina Kallert, Judith Rakers, Daniel Aßmann, Ramon Babazadeh
ca. 200 Seiten
Format 15,5 x 22 cm, Klappenbroschur

ca. 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-309-1
WG 970
ET: April 2024



So unterhaltsam wie spannend:
Das „Making-of“ und der Blick
hinter die Kulissen der Kult-
Reise-Sendung „Wunderschön“

Reiselust pur

Sie arbeiten dort, wo andere Urlaub machen, und moderieren für den WDR, NDR und SWR das Reisemagazin „Wunderschön!“. Neben Tamina Kallert (WDR) – die seit 20 Jahren von Beginn an dabei ist – gehören Daniel Aßmann (WDR) und Judith Rakers (NDR) sowie seit 2022 auch Ramon Babazadeh (SWR) zum aktuellen Team. In zwei Jahrzehnten haben die Moderatoren immer wieder spannende Touren im eigenen Land und in Europa unternommen sowie weite Teile der Welt erkundet. Keine andere Reise-sendung hat so viele treue Fans!

„Wir sind bei Wind und Wetter unterwegs, machen alles mit Spaß, aber nicht zum Spaß. Wenn die Sendung am Ende unbeschwert und wie ein Traumurlaub aussieht, dann haben wir für unser Publikum einen guten Job gemacht“, so Tamina Kallert. So erzählt dieses Buch auch davon, dass hinter den Kulissen unendlich viel anders laufen kann als erwartet oder etwas mitunter auch mal richtig schiefgeht. Dabei

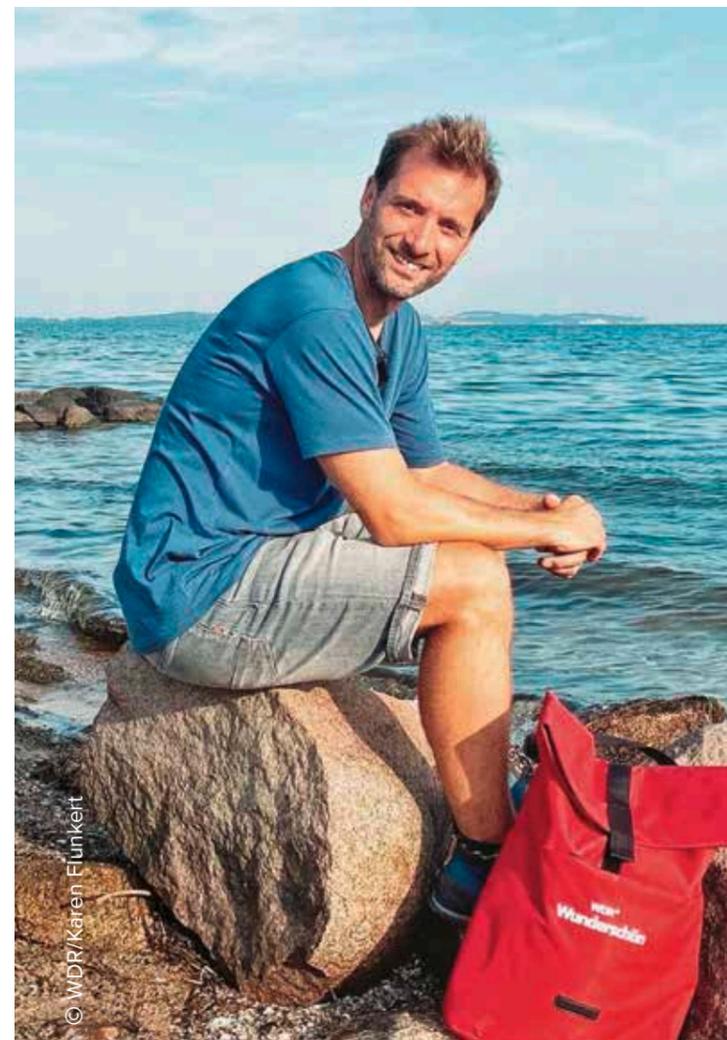
geben die Autoren bisher nie Veröffentlichtes preis, sie erinnern sich aber natürlich auch an die emotionalsten Momente, die schönsten Plätze und wunderbarsten Begegnungen.

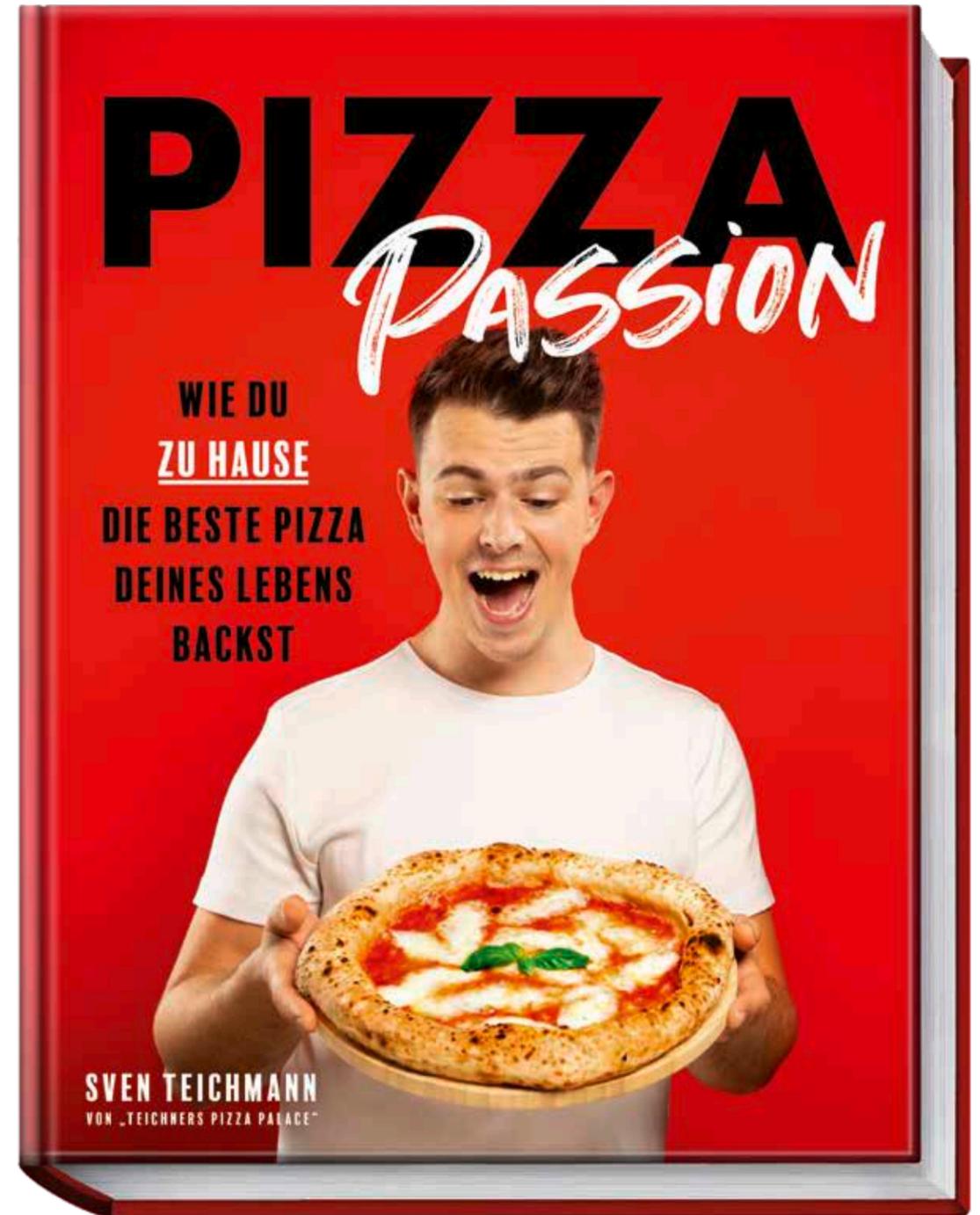
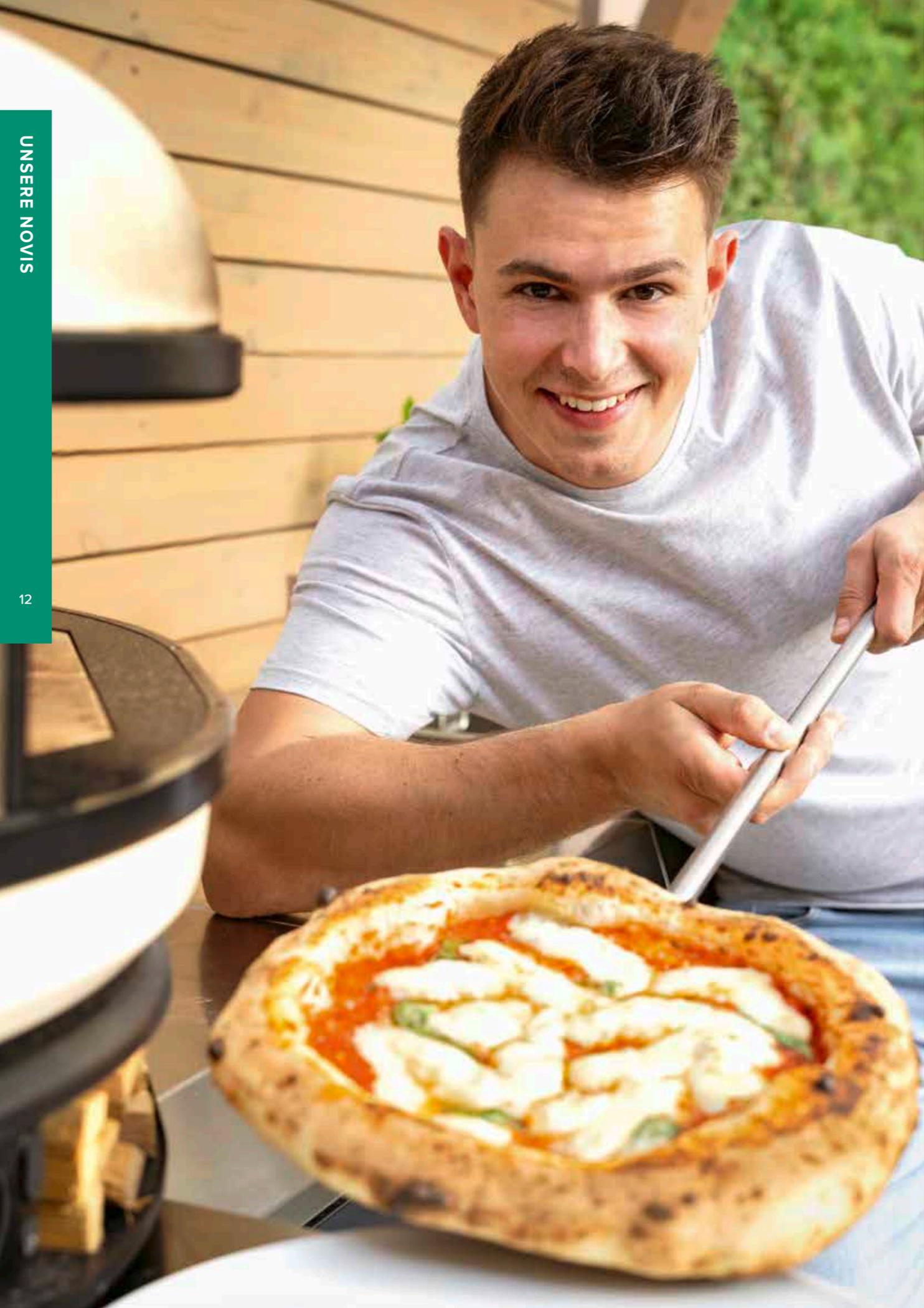
„Wunderschön“ ist damit die perfekte Lektüre zur Steigerung der Vorfreude auf den Urlaub, zur Entspannung im Urlaub – oder einfach, um neue Inspirationen für die nächsten Reisen zu finden.

Mit den Topautoren Tamina Kallert, Judith Rakers, Daniel Aßmann & Ramon Babazadeh

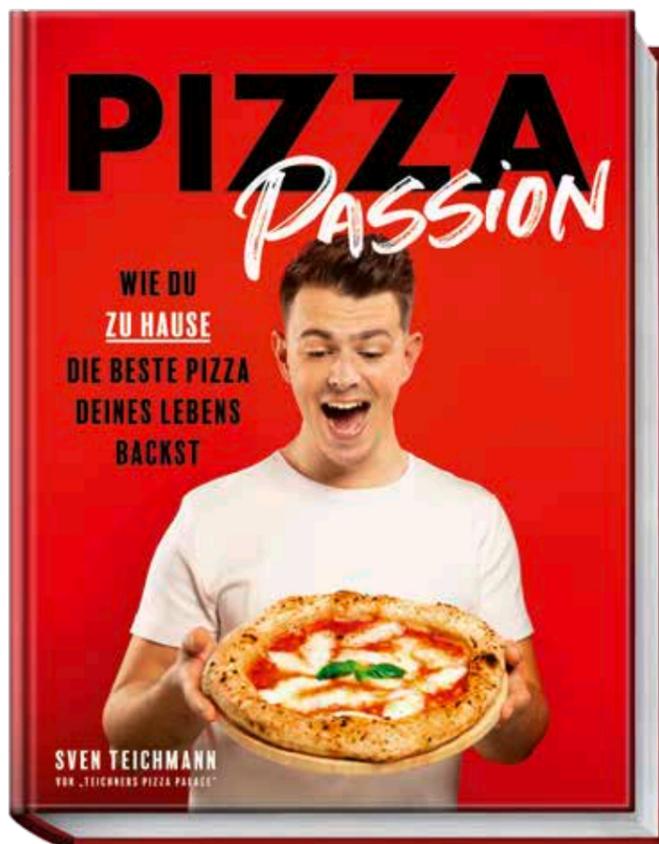
Vergnügliche Geschichten und ganz besondere Erinnerungen an die schönsten Reiseziele

Mit medialer Unterstützung der TV-Sender WDR, NDR und SWR zum 20-jährigen Jubiläum der Sendung





DAS GEHEIMNIS PERFEKTER PIZZA
FÜR ZU HAUSE



Sehr erfolgreicher TikTok- und Insta-Kanal

Sven Teichmann

WIE DU ZU HAUSE DIE BESTE PIZZA DEINES LEBENS BACKST

Text Sven Teichmann
Food-Fotografie Hubertus Schüler
Portrait-Fotografie Hannah Bichay
ca. 168 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-314-5
WG 455
ET: April 2024



Das ist Pizza-selbst-Machen
mit Suchtfaktor!

Der erfolgreichste Pizza-Kanal im Netz

Einfach nur „wie beim Italiener“ reicht Sven Teichmann nicht. Wenn er von selbst gebackener Pizza spricht, dann ist das Liebe und Leidenschaft pur. Deshalb hat er sich aufgemacht, den besten Pizzabäckern der Welt ihre Geheimnisse zu entlocken – und ihnen am heimischen Herd Konkurrenz zu machen. Dabei hat er alle Pizzafans im Blick, die selbst die besten Pizzen backen wollen, und zwar bei sich zu Hause: den Neuling mit normalem Backofen genauso wie den versierten Halbprofi, der einen Pizzaofen besitzt.

Von Pizza überzeugen muss man wohl niemanden. Sie zählt weltweit zu den beliebtesten und am häufigsten servierten Leibspeisen für Groß und Klein. Dass aber mit etwas Geduld, Liebe zum Detail und dem einzigartigen Teigführungs-Know-how des Autors auch in der heimischen Küche Pizza in einer Qualität möglich ist, mit der man schon an Wettbewerben teilnehmen

könnte, zeigt dieses erste Buch von Sven Teichmann. Es liefert präzise Anleitungen, Tipps & Tricks und diverse Techniken für Pizza Napoletana, Pizza Roma, Pinsa, amerikanische Klassiker und vieles mehr – für ein perfektes Ergebnis.

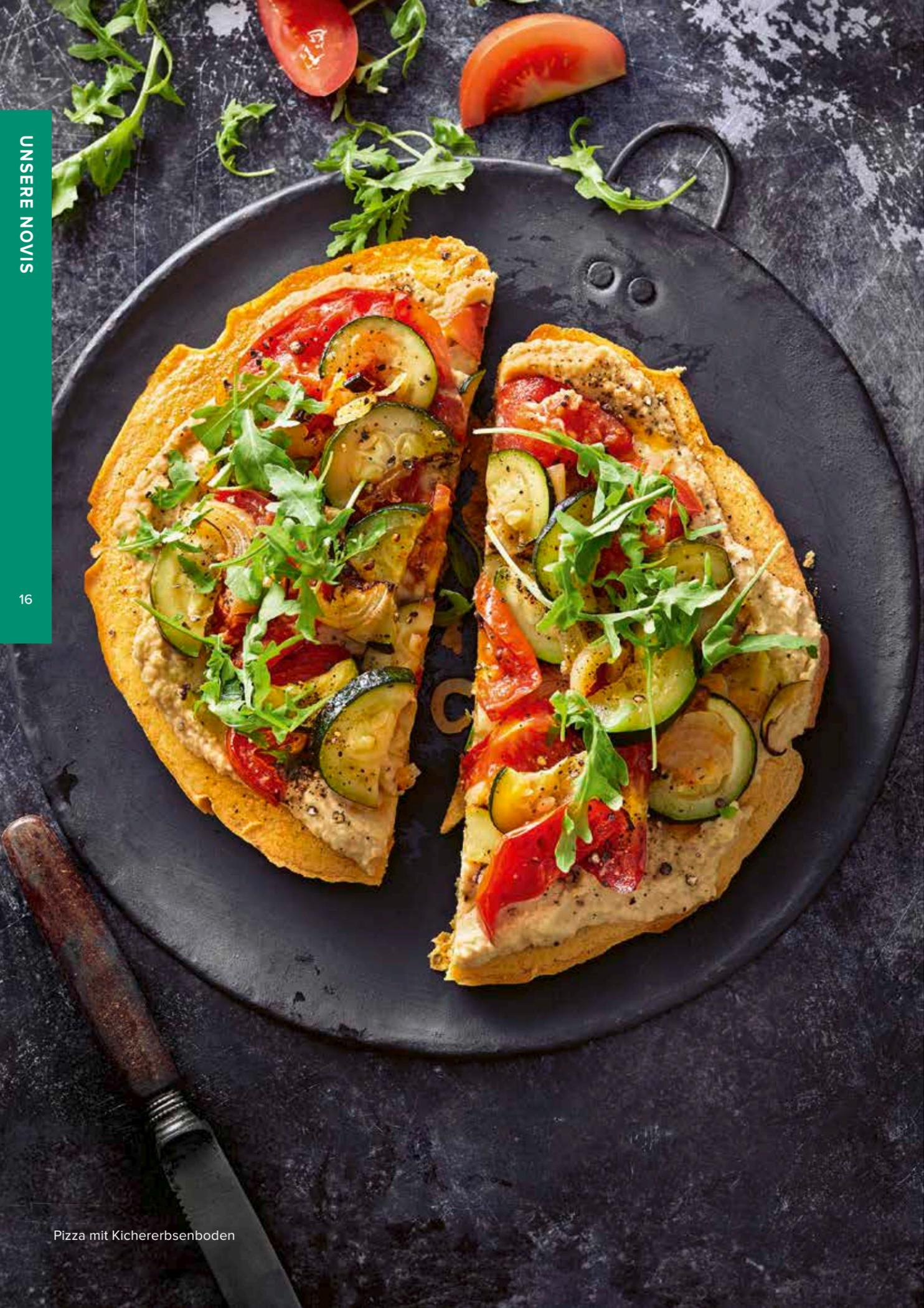
Tauchen Sie ein in die Welt köstlicher Pizza und genießen Sie tolle Abende mit Freunden und Familie!

„Teichners Pizza Palace“ erreicht ein Millionenpublikum auf Instagram, TikTok und YouTube

Präzise Rezepte für die Umsetzung zu Hause, auch mit normaler Küchenausstattung!

Großes mediales Interesse an machbaren, herausragenden Pizzarezepten für daheim





Pizza mit Kichererbsenboden



NEUES VOM PROFIKOCH
UND YOUTUBER: THOMAS KOCHT!



Sehr erfolgreicher YouTube-Kanal

Thomas Dippel

THOMAS KOCHT: EINFACH VEGETARISCH

Kreative, schnelle Rezepte für Genießer

Text Thomas Dippel

Food-Fotografie Hubertus Schüler

ca. 168 Seiten, ca. 70 Fotos,

Format 21 x 27 cm, Hardcover

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

ISBN 978-3-95453-287-2

WG 455

ET: Februar 2024



Sellerieschnitzel



Pasta mit Veggie-Bolo

Thomas Dippel – ein Garant für genial einfache Rezepte mit Pfiff! Mit tollen Tricks für ein noch besseres Gelingen der Gerichte.

Kochen mit Thomas: voller Tipps und Tricks

Seit vielen Jahren betreibt Profikoch Thomas Dippel seinen erfolgreichen YouTube-Kanal „Thomas kocht“, wo er die Lust am Kochen gekonnt vermittelt: mit erstaunlich einfachen Mitteln und Zutaten, aber auch mit tollen Tipps, wie es noch besser wird. Mit fast 500.000 treuen Abonnenten gehört er zu den echten Schwergewichten der Kochkanäle bei YouTube.

In seinem nun schon dritten Kochbuch schreibt der Spiegel-Bestsellerautor, der seine Wurzeln in der feinsten Sternegastronomie hat, über die einfache vegetarische Küche, die wirklich Freude macht. Auch hier steht sein Motto im Vordergrund: „Einfach zu Hause nachkochen, ohne lange Einkaufstouren durch Feinkostläden vorher.“

Seine Rezeptauswahl ist international. So gibt es z. B. geschmorten Lauch mit weißem Bohnenpüree, Pulled-Tofu-Burger mit Coleslaw, Frikadellen aus roten Bohnen (allein dafür lohnt sich das Buch schon), im Ofen geröstete Zucchini mit Bohnenragout,

Cowboy-Bohnenpfanne, mediterranen Flammkuchen mit Oliven und Artischocken und vieles mehr. Dabei hat Thomas Dippel sich nicht nur Gedanken über den perfekten Geschmack gemacht, sondern auch darauf geachtet, dass die Gerichte bis auf wenige Ausnahmen auch immer eine ausreichende Proteinquelle wie z. B. Linsen, Hülsenfrüchte oder Tofu enthalten. Auf künstliche Fleischersatz-Produkte kann man bei diesen vegetarischen Rezepten getrost verzichten.

500.000 Abonnenten von Thomas Dippels Kochkanal allein bei YouTube!

Sein Credo: „Einfach bleiben, aber dabei immer etwas Besonderes zaubern.“

Große Reichweiten des Starcook-Award-2022-Gewinners auch in den klassischen Medien



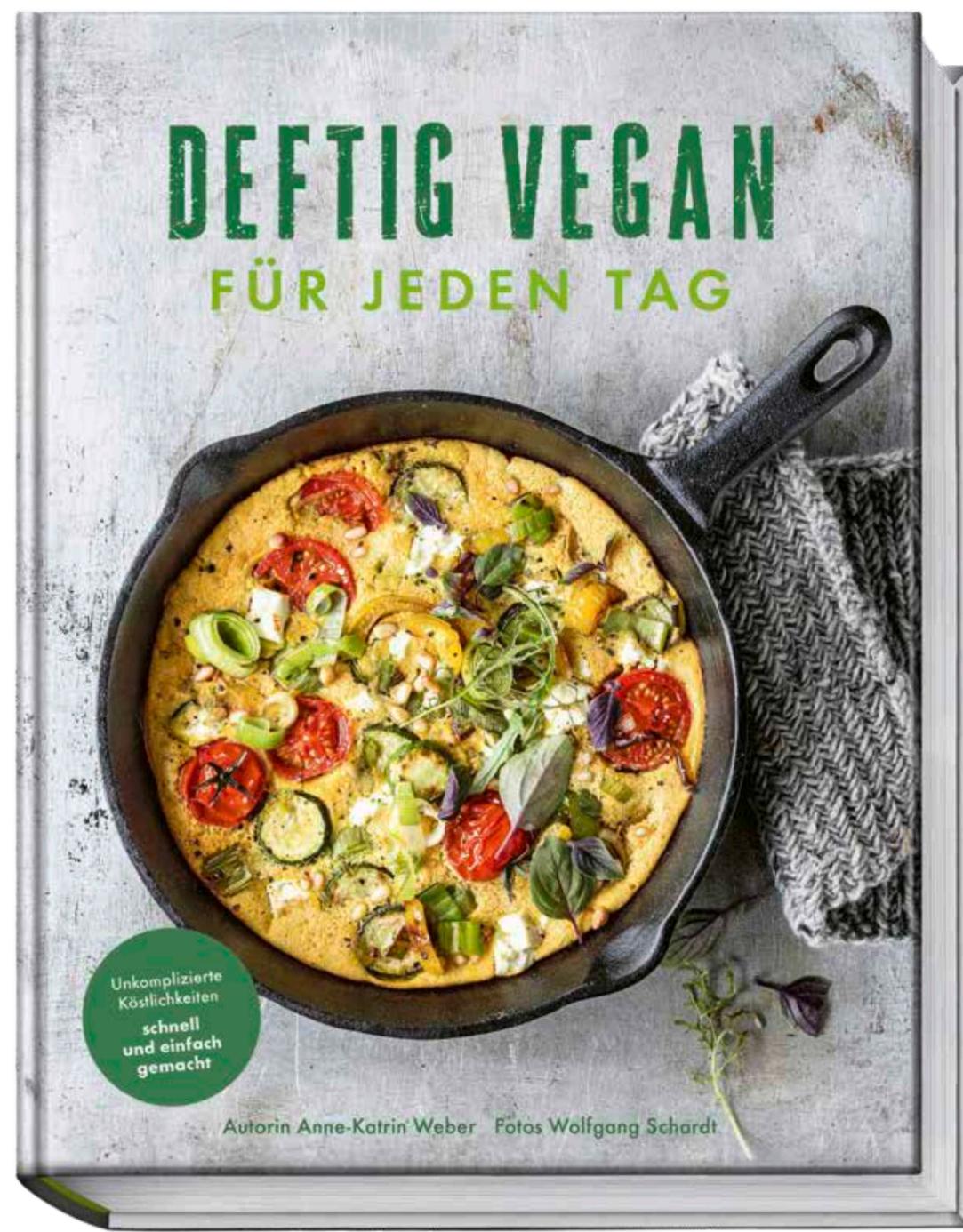
Gnocchis mit Spinat



Spanische Tortilla.



Gefüllte Paprika mit Quinoa-Feta-Füllung



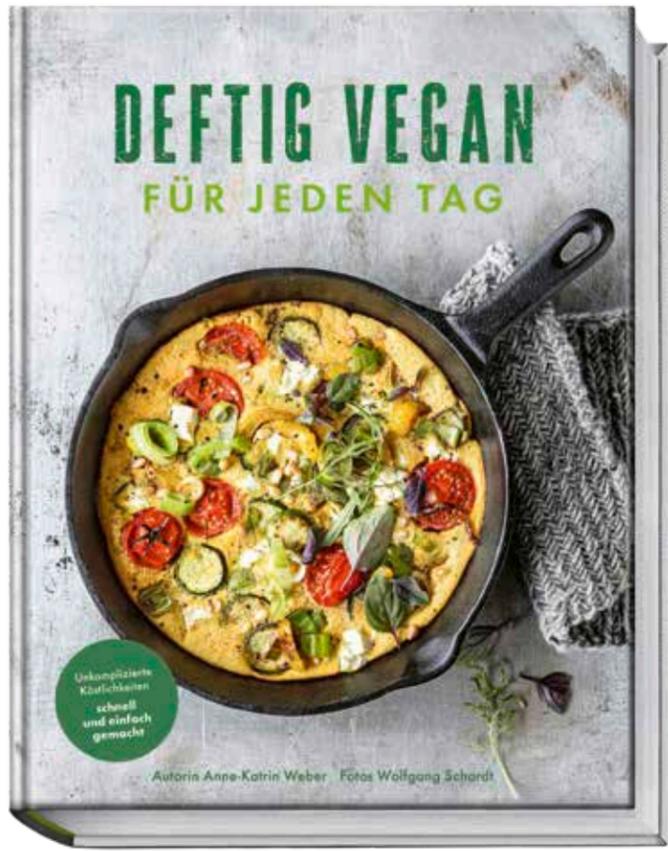
DEFTIG VEGAN

FÜR JEDEN TAG

Unkomplizierte
Köstlichkeiten
schnell
und einfach
gemacht

Autorin Anne-Katrin Weber Fotos Wolfgang Schardt

SO WÜRZIG KANN
VEGAN SCHMECKEN!



Anne-Katrin Weber

DEFTIG VEGAN FÜR JEDEN TAG
Unkomplizierte Köstlichkeiten
schnell und einfach gemacht
Text Anne-Katrin Weber
Fotografie Wolfgang Schardt
ca. 192 Seiten, ca. 70 Fotos,
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-298-8
WG 1455
ET: März 2024



Caponata



Quinoasalat mit Feigen, Feta und grünen Bohnen

Anne-Katrin Weber gelingt, was alle wollen: eine raffinierte, moderne, pflanzenbasierte Küche, die auch jedem Fleischesser schmeckt

Köstlich und kreativ, genussvoll und gesund!

Wer kennt das nicht: Die Zeit ist knapp, die Lust auf ein richtig leckeres Essen dagegen sehr groß!

Anne-Katrin Weber, renommierte Kochbuchautorin, Food Stylistin und Liebhaberin „von allem, was grün ist und gut schmeckt“, widmet sich seit vielen Jahren leidenschaftlich der vegetarischen und veganen Küche. In diesem Buch zeigt sie, wie in maximal 30 Minuten ein richtig gutes Gericht auf dem Tisch steht. Dabei ist es der Ernährungswissenschaftlerin sehr wichtig, dass sich schnelle und gesunde Küche nicht ausschließen.

Die Autorin hat sich mit gelingsicheren, unkomplizierten, kreativen Rezepten einen Namen gemacht. Sie legt größten Wert darauf, dass auch vegane Quick-and-easy-Gerichte köstlich schmecken und rundum satt und zufrieden machen.

Den Auftakt bilden üppige Sattmacher-Salate und herzhafte Suppen. Nudeln – wer liebt sie nicht – widmet die Autorin ein eigenes Kapitel, außerdem gibt es

Knuspriges aus der Pfanne, Raffiniertes aus dem Topf und heiß geliebte Ofengerichte.

Ein paar Kostproben vorab: spicy Gurken-Erdnuss-Salat mit Tofu-Hack, scharfer Bohneneintopf mit Harissamayonnaise, grüne One-Pot-Pasta, Räucher- tofu-Buletten mit Gurkensalat, Buchweizenrisotto mit gebratenem Kürbis und Birne oder mediterrane Polenta-Pizza mit Tomaten, Oliven und Rucola. So schmeckt moderne vegane Wohlfühlküche!

Der neue Titel für die vielen Fans der „Deftig vegetarisch“- und „Deftig vegan“-Reihe

So liebt jeder vegane Speisen! Kräftig, würzig und voller wunderbarer Aromen

Unsere Buchreihe mit den meisten publizierten Presse-Empfehlungen



Rote Linsen-Kokos-Suppe mit Mango und Joghurt



Linguine alla genovese



Ziegenkäse mit Rosenkohl



100 MAL
ALLTAGSTAUGLICHE GESUNDKÜCHE



Dr. med. Anne Fleck

DOC FLECKS GESUNDKÜCHE
 Die 100 besten Rezepte für jeden Tag
 Text Dr. med. Anne Fleck,
 Rezepte Bettina Matthaei, Su Vössing
 Food-Fotografie Hubertus Schüler
 ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,
 Format 19 x 24 cm, Hardcover
 ca. 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-312-1
 WG 456
 ET: Dezember 2023



Pikante Gemüse-Muffins



Gemüse-Tortilla

Preiswerte, gut erhältliche Zutaten, wenig Aufwand – und alles grandios lecker! So macht Gesundküche auch noch richtig Spaß.

Gesünder essen – je öfter, desto besser!

Gesunde Ernährung muss lässig sein, Spaß machen und richtig gut schmecken. Denn so findet sie den dauerhaften Weg in den Alltag. Das ist das Credo von Internistin Dr. med. Anne Fleck, Deutschlands renommierter Präventiv- und Ernährungsmedizinerin mit Herz für Ursachenforschung, bekannt aus dem TV, ihrem vielfach ausgezeichneten Podcast, ihren Publikationen, Bestsellern und ihrem Online-Kurs-Programm.

Vieles dreht sich bei ihr um die individuell passende Ernährung, die eine ganze Reihe gesundheitlicher Vorteile vereint: Frische, regionale, saisonale und vor allem naturbelassene Lebensmittel versorgen den Körper wesentlich besser mit natürlichen Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen, weil keine langen Wege zurückgelegt werden, reif geerntet wird und die Lebensmittel dann auch die besten Inhaltsstoffe haben. Dabei darf Selbstkochen nie zur Hürde

werden, weder finanziell noch zeitlich, und es soll richtig gut schmecken. Dr. Anne Fleck, genannt Doc Fleck, hat für dieses Kochbuch die 100 beliebtesten und besten Rezepte für jeden Tag aus ihren erfolgreichsten Büchern zusammengestellt: besonders einfach, schnell und gesund! So gelingt abwechslungsreiche, stressfreie und köstliche Küche mühelos auch neben Arbeit, Familie und Freundeskreis.

Die aktuellste und umfangreichste Rezeptsammlung von Dr. med. Anne Fleck

Mit den 100 besten alltagstauglichen Gesund- und-schlank-Rezepten der Bestsellerautorin

Hohe Reichweite in den sozialen Medien und regelmäßige Fernsehauftritte



Scharfe Karottensuppe mit Tahini, Limette und Frühlingszwiebel



Quarkplätzchen mit warmen Beeren



Prof. Dr. Sven Voelpel

7 JAHRE JÜNGER IN SIEBEN WOCHEN

Mit köstlichen Anti-Aging-Rezepten nach aktuellen Erkenntnissen der Altersforschung

Mit dem Meta-Ernährungscode zum maximalen Erfolg

Text Prof. Dr. Sven Voelpel

Rezepte Bettina Matthaer

ca. 192 Seiten, ca. 85 Fotos

Format 19 x 24 cm, Hardcover

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

ISBN 978-3-95453-303-9

WG 460

ET: November 2023



Aromatischer Rote-Bete-Salat mit Balsamico-Linsen und Granatapfel

Der Meta-Ernährungscode bringt endlich die gesicherten Erkenntnisse aus Studien über gesunde Ernährungsstile plausibel unter einen Hut!

Drehen Sie Ihre Lebensuhr um sieben Jahre zurück!

Kaum eine Fragestellung in der Wissenschaft und Forschung konnte zuletzt eine ähnlich rasante Entwicklung verzeichnen wie die Suche nach den Faktoren gegen das Altern und für ein längeres Leben. Altersforscher und Bestsellerautor Prof. Sven Voelpel hat in diesem Buch erstmalig die Ergebnisse unterschiedlicher Studien zusammengeführt und eine einzigartige Methode mit Schwerpunkt auf Ernährung entwickelt, mit der die Lebenserwartung deutlich verlängert werden kann. Denn es ist wissenschaftlich validierbar: Eine „Verjüngung“ von sieben Jahren in nur sieben Wochen ist möglich! Vorausgesetzt, Sie haben nicht ohnehin schon immer alles richtig gemacht.

Der Meta-Ernährungscode von Prof. Voelpel ist die Kombination der bisher neun – wie Studien belegen – gesundheitlich wirksamsten Ernährungskonzepte zu einer einzigen neuen Ernährungsform, die es möglich macht, den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen.

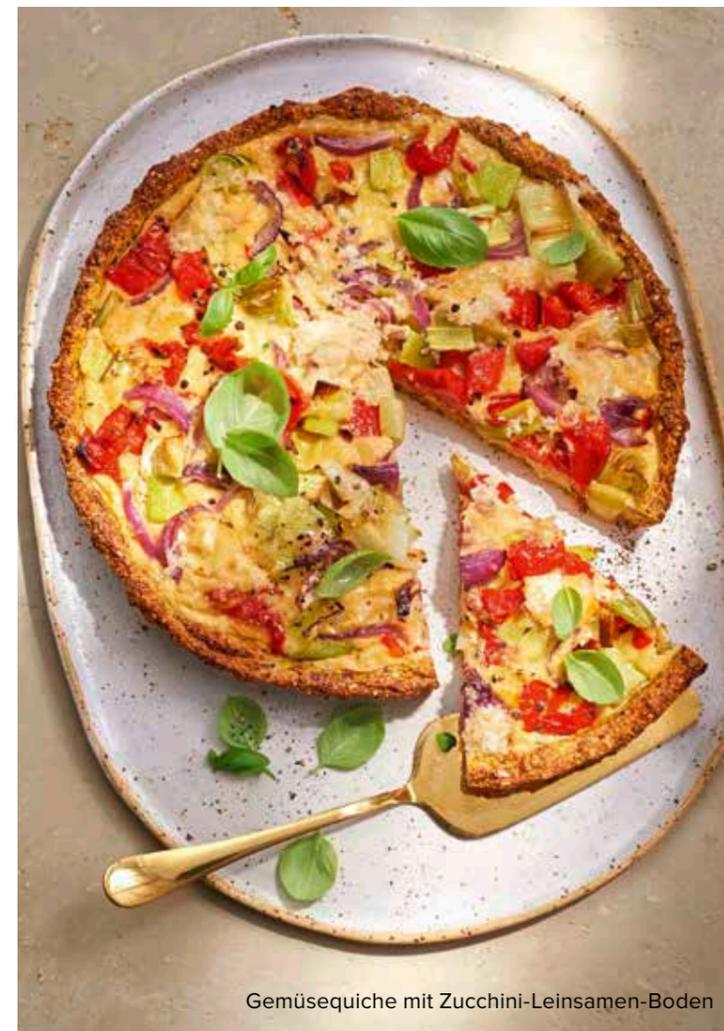
Für den erstaunlichen Erfolg sind mehrere Faktoren notwendig. Mit dem Meta-Ernährungscode lässt sich ein Maximum an Wirkung erzielen – besonders effektiv im Zusammenspiel mit einfachen Atemübungen, Entspannung, leichter Bewegung, gutem Schlaf, sozialen Kontakten und Dankbarkeitsübungen.

Die gute Nachricht ist: Es geht dabei nicht um Askese oder Verzicht, sondern um eine alltagstaugliche, gesunde Ernährung voller Genuss.

Vom Altersforscher und Bestellerautor der Jungbrunnenformel Prof. Dr. Sven Voelpel

Der Meta-Ernährungscode vereint die Vorzüge der nachweislich erfolgreichsten Ernährungsweisen

Großes mediales Interesse und TV-Beitrag zum Launch auf Top-Sendeplatz im Abendprogramm



Gemüsequiche mit Zucchini-Leinsamen-Boden



Fruchtig-würziger Ofen-Fenchel mit Mozzarella



SO SCHNELL HILFT RICHTIGES TRAINING!



Marwin Isenberg

ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI WANDERN

Das erfolgreiche Aufbauprogramm für Knie, Rücken, Hüfte, Schultern, Nacken und Füße

Text Marwin Isenberg
Fotografie Justyna Schwertner
ca. 224 Seiten, ca. 300 Fotos,
Format 15,5 × 22 cm,
Klappenbroschur

ca. 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-304-6
WG 464
ET: Februar 2024



In nur 4 Wochen wieder schmerzfrei wandern! Und in nur 3 Monaten erneut fit sein für extreme Wandertouren!

In wenigen Wochen wieder fit

„Es ist ja fast schon peinlich, wie wenig ich machen musste, um endlich wieder schmerzfrei zu laufen.“ Diese Worte eines Klienten brachten den Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Wander-Experten Marwin Isenberg irgendwann auf den Gedanken, über seine Übungen und Expertise ein Buch zu verfassen.

Denn in der Tat sind es viele Menschen, die beim Wandern oder danach über Beschwerden klagen und deshalb vielleicht sogar ganz darauf verzichten. Dabei lassen sich die Ursachen der Schmerzen, etwa in den Knien, Füßen, Schultern oder im Rücken, schon im Vorfeld von Wanderungen bei den meisten von ihnen mit vergleichsweise wenig Aufwand vermeiden.

Mit gut nachvollziehbaren Übungen und Tipps zeigt der sympathische Sportwissenschaftler auch denen wieder einen Weg, die in Sachen Wandern bereits

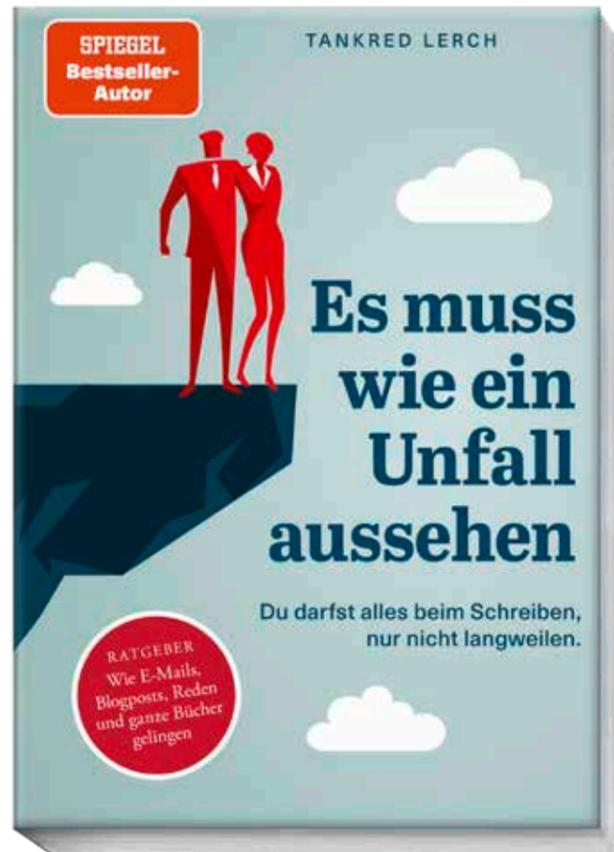
aufgegeben hatten. „Selbst Menschen, die in der Vergangenheit oft nach ein oder zwei Kilometern aufgeben mussten, bekommen wir in aller Regel innerhalb weniger Wochen wieder beschwerdefrei und belastbar.“ Ganze vier Wochen dauert das Express-Programm, das schon den allermeisten hilft.

Das schnell wirksame Programm des Sportwissenschaftlers und Wander-Experten

Bekannt aus der TV-Sendung „Doc Esser macht den Westen fit“

70 einfach umsetzbare Übungen ohne Geräte für zu Hause und unterwegs





Tankred Lerch

ES MUSS WIE EIN UNFALL AUSSEHEN

Du darfst alles beim Schreiben, nur nicht langweilen.

Text Tankred Lerch
ca. 224 Seiten,
Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur

ca. 24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-292-6
WG 481
ET: Mai 2024



Heute ist ein guter Tag zum Schreiben

Tankred Lerch ist ein Profi-Schreiber. Zwei seiner Bücher wurden Bestseller, Serien wie „Stromberg“ oder „Morden im Norden“, für die er Drehbücher verfasst, sind preisgekrönte Quotenerfolge. So unterhaltsam wie gekonnt gibt er in diesem Buch wertvolle Tipps und Hilfestellung für alle, die mehr wollen, als nur Inhalte zu Papier zu bringen.

„Es muss wie ein Unfall aussehen“ ist dabei alles andere als ein wissenschaftliches Lehrbuch. Vergnüglich erzählt es aus dem Alltag eines Profitexters und von seiner täglichen Arbeit mit Prominenten wie Harald Schmidt, Stefan Raab, Kurt Krömer, Olaf Schubert und anderen. Fast nebenbei vermittelt der erfolgreiche Autor und Hochschullehrer dabei in kleinen Übungen das Handwerkszeug für jede noch so kleine oder große Textaufgabe zum kreativen Schreiben lernen.

Tankred Lerch behauptet nicht, so aus jeder schreibbegeisterten Person einen Thomas Mann

oder Dalton Trumbo zu machen. Aber er ist sich sicher, dass er jeden Menschen dazu bringen kann, mit mehr Spaß und der richtigen Herangehensweise lebendige Texte zu verfassen, die andere Menschen begeistern, und sei es auch nur bei den täglichen E-Mails, bei der nächsten Bewerbung oder beim ersten eigenen Buch.

Ein Lern- und Lesebuch für alle, die Lust auf Schreiben haben!

Tankred Lerch zählt zu den erfolgreichsten TV-Autoren – von Serien bis Comedy

Endlich mehr Spaß beim Schreiben von E-Mails, WhatsApps, Blogbeiträgen, Reden u. v. a. m.

Mit unglaublichen Geschichten aus der alltäglichen Arbeit für und mit TV-Stars

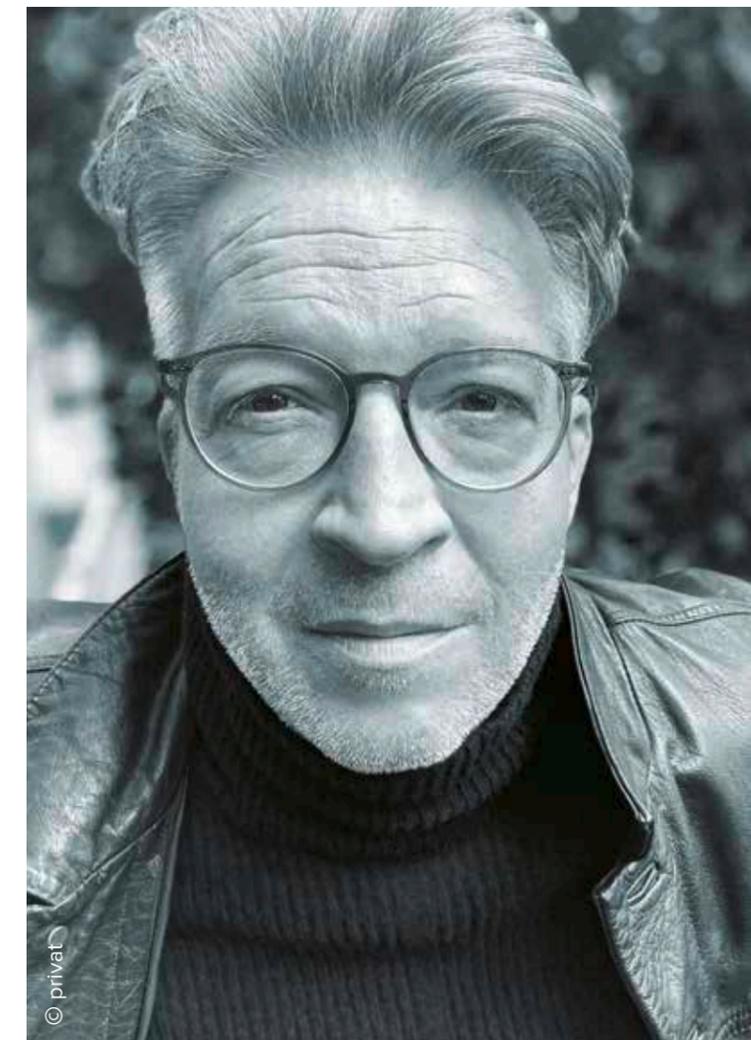
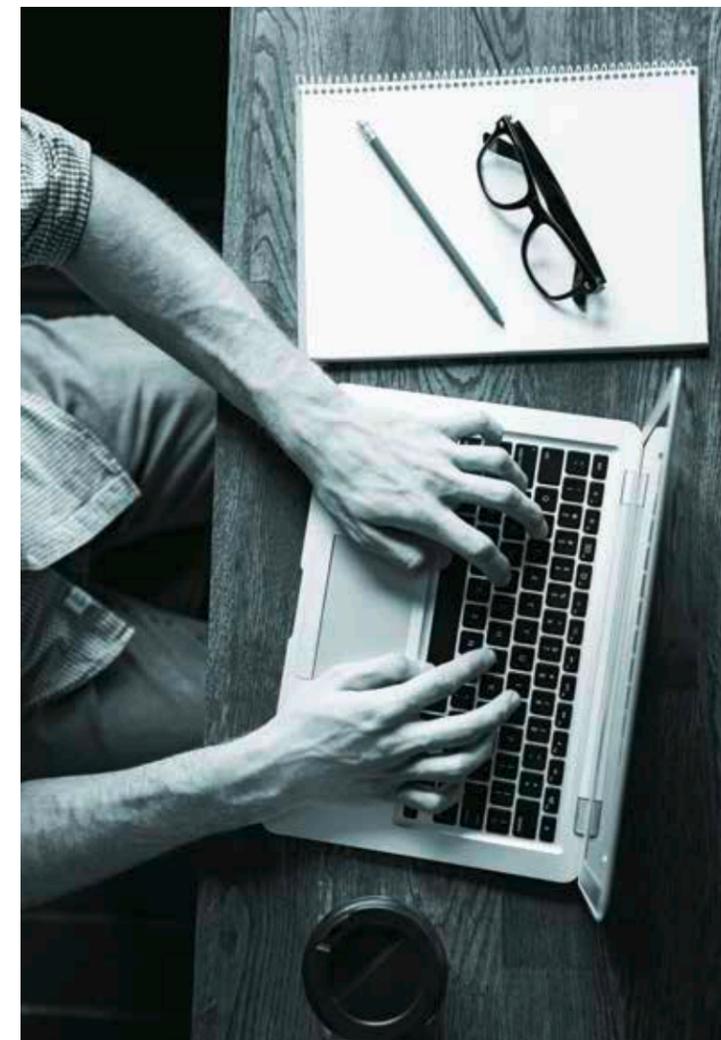
**Harald Schmidt
Stefan Raab
Kurt Krömer
Olaf Schubert
Stromberg**

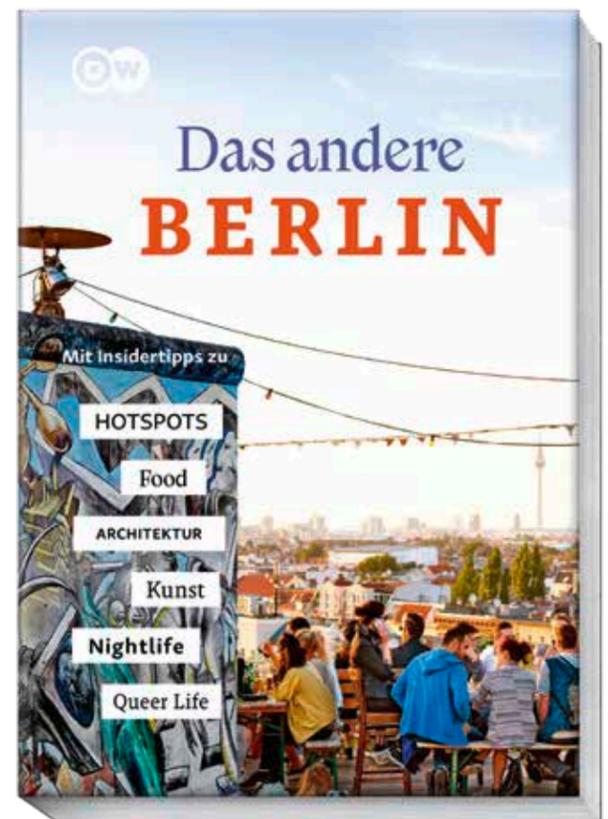
Wenn Sie diese Namen kennen, kennen Sie auch Texte von Tankred Lerch.



„Von der E-Mail bis zum Drehbuch: Das A und O des gewinnenden Schreibens ist es, aus Buchstaben Emotionen zu erzeugen.“

Tankred Lerch, Autor und Texter



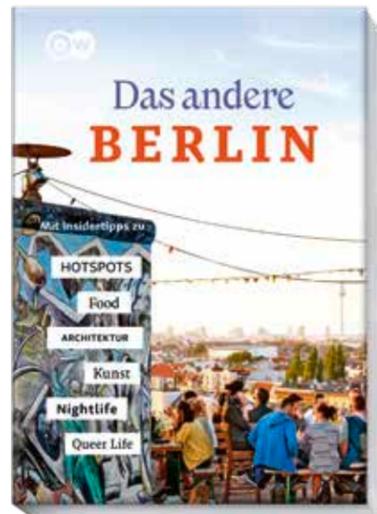


NEU RECHERCHIERT FÜR DEN SECHSTEILER „BERLIN - TEL AVIV“



DAS ANDERE TEL AVIV – LIFE. STYLE. CITY.
 Mit Insidertipps zu Hotspots, Food, Architektur, Kunst, Nightlife, Queer Life
 Text Shani Rozanes
 Fotografie André Götzmann
 ca. 192 Seiten, ca. 120 Fotos,
 Format 14,2 × 19,5 cm, Klappenbroschur

ca. 20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-299-5
 WG 314
 ET: ca. April 2024



DAS ANDERE BERLIN – LIFE. STYLE. CITY.
 Mit Insidertipps zu Hotspots, Food, Architektur, Kunst, Nightlife, Queer Life
 Text Oliver Kiesow
 Fotografie André Götzmann
 ca. 192 Seiten, ca. 120 Fotos,
 Format 14,2 × 19,5 cm, Klappenbroschur

ca. 20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-300-8
 WG 311
 ET: ca. April 2024



Tel Aviv und Berlin – zwei Städte, ein Puls

Tel Aviv und Berlin gelten als ebenso lässige wie avantgardistische Hotspots für eine junge und moderne Zielgruppe aus der ganzen Welt. Dabei haben die beiden hippen Weltstädte mehr gemeinsam, als ihre höchst unterschiedliche Geschichte es zunächst erwarten lässt.

Die zwei aktuell recherchierten Reiseführer stellen diese „Places to be“ abseits der klassischen Touristenströme vor – informativ, hintergründig und in all ihren Unterschieden und erstaunlichen Gemeinsamkeiten. Eine Moderatorin aus Tel Aviv und ein Moderator aus Berlin, Shani Rozanes und Oliver Kiesow, nehmen uns in den Büchern mit zu einer aufregenden Reise in die Lebenswelten ihrer jeweiligen Metropolen. Beide geben dabei tiefe Einblicke in die Szene, Kultur und Subkultur. Parallel dazu beleuchtet die Deutsche Welle (DW) in der sechsteiligen TV- und Multimedia-Serie „Tel Aviv – Berlin“ Nachtleben, Gastronomie,

Wohnen und Architektur, Kunst und Kultur bis hin zum Queer Life. Und wer die QR-Codes in den Städteführern scannt, gelangt zu den weiterführenden Videos der Deutschen Welle. So werden die beiden Bücher zu unverzichtbaren Wegweisern für Leute, die ganz in die aufregenden Citys eintauchen wollen!

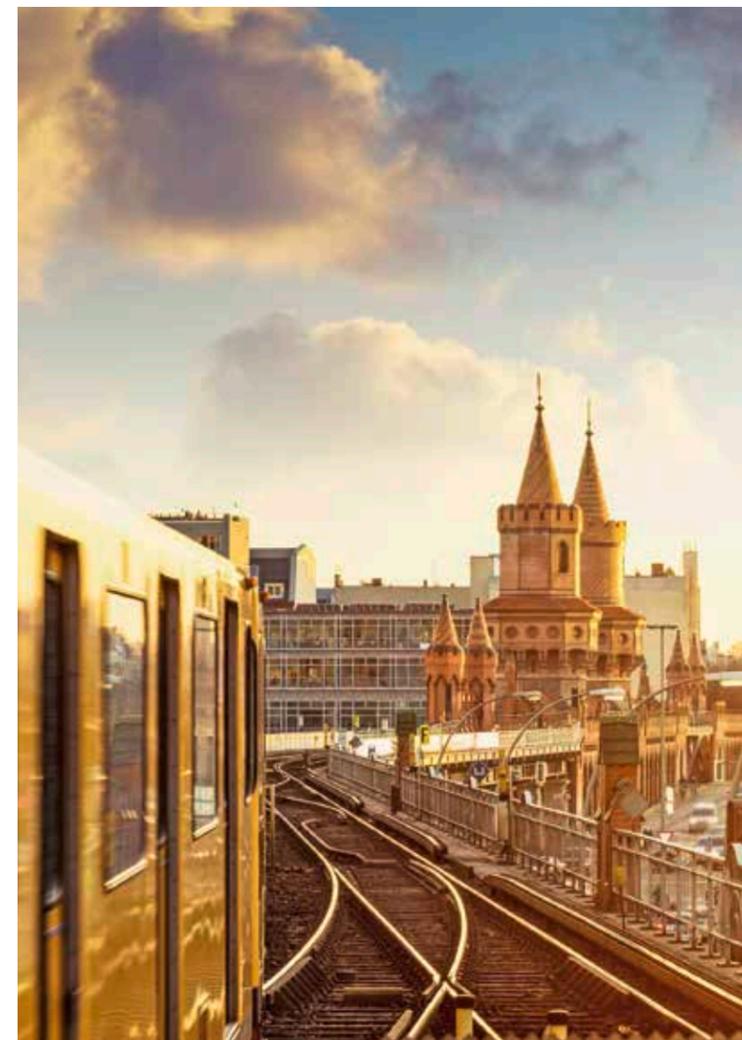
Berlin – Tel Aviv: mit Insidern unterwegs in zwei der spannendsten Metropolen der Welt

Die Bücher erscheinen parallel zu der gleichnamigen 6-teiligen Dokumentation im TV

Begleitet von umfassenden Kampagnen in Print und TV, medienwirksam unterstützt durch die Deutsche Welle



Zwei Reiseführer der neuen Generation: intermedial, szenig, vielseitig interessiert und offen für die Subkultur.



GERADE ERSCHIENEN

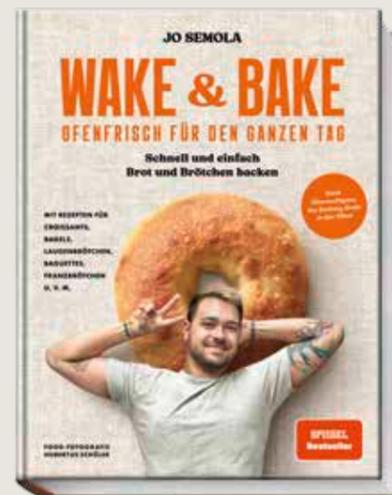
Aktuelle Bestseller



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



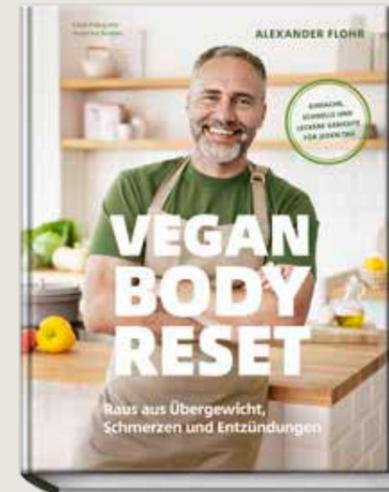
34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



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



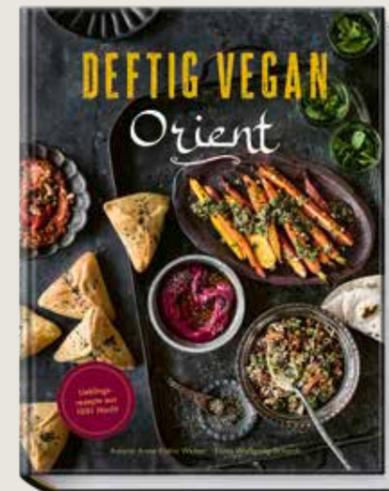
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



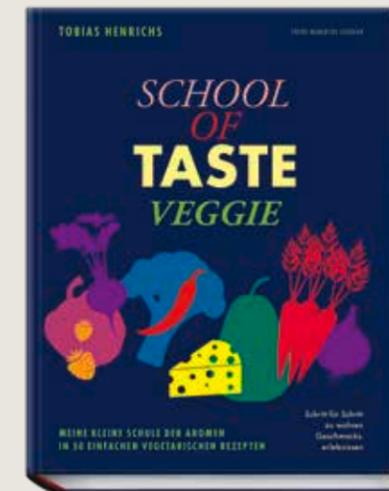
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)

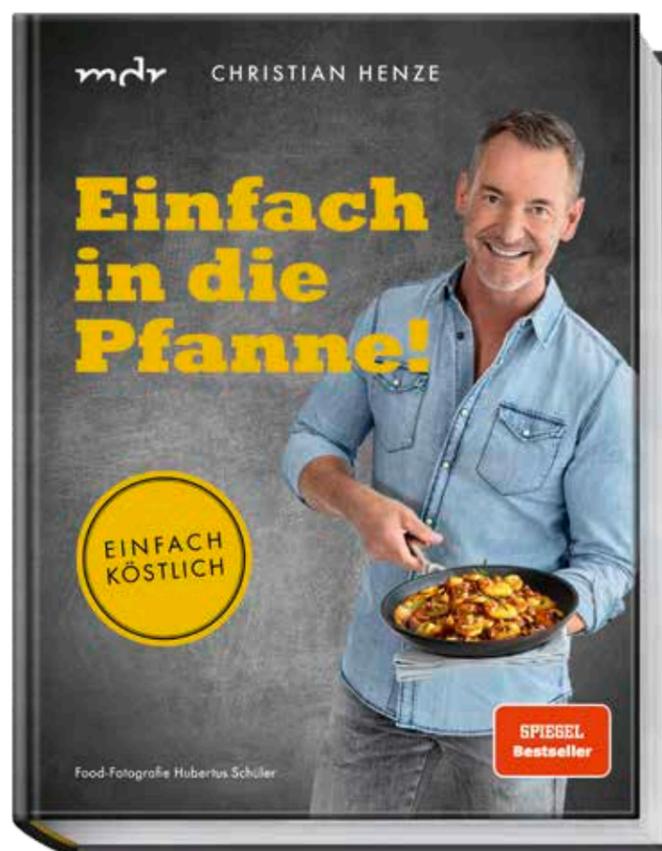


32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



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





Christian Henze

EINFACH IN DIE PFANNE!

Einfach köstlich
 Text Christian Henze
 Food-Fotografie Hubertus Schüller
 168 Seiten, 70 Fotos
 Format 21 x 27 cm, Hardcover

30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-293-3
 WG 455



Veggie-Shakshuka mit Hüttenkäse



Asiatischer Gemüsekuken

Unglaublich, was man
 in einer einfachen
 beschichteten Pfanne
 alles zubereiten kann!

Schnelle Pfannengerichte mit Röstaromen, die glücklich machen!

Auch nach Jahrzehnten in der Profigastronomie liebt es der Allgäuer Starkoch Christian Henze noch, täglich selbst zu Hause zu kochen. Sein erster Griff, so verrät er, geht dabei immer zur Pfanne. „Nichts ist einfacher, nichts ist schneller und nichts schmeckt mir besser“, sagt Genussmensch Christian Henze. Die Zubereitung in der Pfanne ist dabei für ihn der Inbegriff von Röstaromen und unbegrenzter Abwechslung ohne Stress.

In seinem neuesten Kochbuch zeigt der Bestsellerautor eine Auswahl an großartigen neuen, zeitgemäßen und schnellen Gerichten, für die man nicht mehr benötigt als eine einzige beschichtete Pfanne – und manchmal einen Deckel. One Pan geht über den erfolgreichen One-Pot-Trend hinaus, denn die Gerichte gelingen in der Pfanne einfach noch besser.

Lust auf Gnocchi-Pfanne mit Chorizo und Gorgonzola, knusprige Gemüsepufer mit

Aprikosen-Feta-Topping, Pfannenpizza 2.0 mit Trüffelip, Linsen-Kokos-Curry mit Lachs, Shakshuka mit Speck und Bergkäse, Leberkäs-Sensation mit Knusperzwiebeln und Senfsauce, karamellierte Honigkarotten mit Quinoa und Pistazien oder Kaiserschmarren mit karamellisiertem Apfel? Gerade die Liebhaber einfacher, schneller Rezepte, die richtig glücklich und zufrieden machen, kommen mit diesem Buch voll auf ihre Kosten.

Nur die Ausrüstung erforderlich, die wirklich jeder hat: Eine Pfanne mit Deckel genügt!

Der neue Bestseller von Christian Henze – nach seinen Blitzrezepten wird's jetzt noch einfacher

Begleitet von intensiver Medienarbeit und wieder in Kooperation mit dem MDR



Karamellierte Honigkarotten mit Quinoa und Pistazien



Knusprige Gemüsepufer mit Aprikosen-Feta-Topping



Sehr erfolgreicher Brotback-Blog

Lutz Geißler

DIE NEUE BROTTACKFORMEL
 1 Grundteig = 50 Brotsorten – Perfekt
 gebacken mit ganz wenig Hefe
 Text Lutz Geißler
 Fotografie Hubertus Schüler
 288 Seiten, 72 Rezeptbilder und
 viele Step-by-Step-Fotos
 Format 21 × 27 cm, Hardcover

34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-291-9
 WG 457



Schnecken



Fettsemeln

**Nicht nur bekömmlicher
 und geschmacklich besser
 als gekauftes Brot, sondern
 auch sehr viel günstiger!**

Brot backen, ganz einfach nebenbei

Man könnte meinen, zum Brotbacken hätte Deutschlands Bestsellerautor Lutz Geißler schon alles erzählt. Doch mit seiner völlig neuen Brotbackformel sorgt er dafür, dass sich das Brotbacken mit Hefe endlich nach Ihnen richtet – und nicht mehr umgekehrt. Selbst die vollständige Brotversorgung einer ganzen Familie wird so stressfrei nebenbei und von zu Hause möglich. So ist stets für frisches, gesundes, abwechslungsreiches und auch sehr günstiges Brot gesorgt.

Die Zubereitung der fein austarierten Rezepte ist simpel: Sie wählen die Mehlsorte(n), mischen die Zutaten von Hand grob zu einem Hefeteig und stellen ihn in den Kühlschrank. Innerhalb der nächsten 24 bis 72 Stunden kann der Teig, wenn gerade Zeit ist, aus dem Kühlschrank genommen, geformt und gebacken werden. Dabei hat man die Wahl aus sage und schreibe 50 köstlichen und ganz verschiedenen Brotsorten. Die Entscheidung, welches Brot es werden soll, kann sogar erst kurz vor dem Backen getroffen werden. Ob

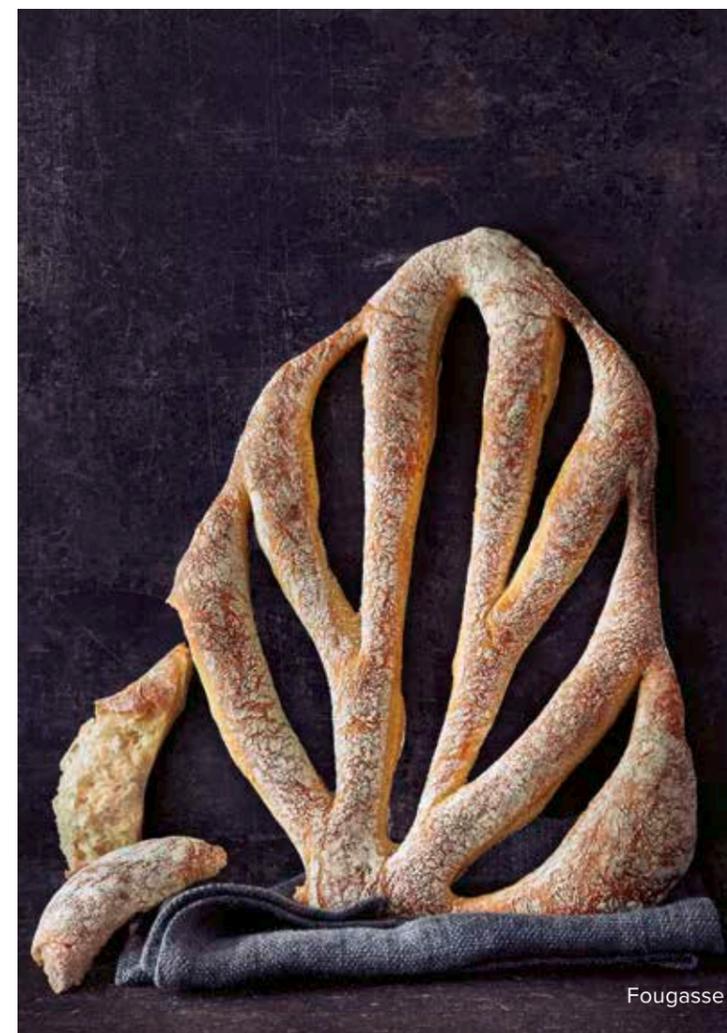
schlichtes Weißbrot, französisches Baguette, Vollkornbrot, Flammkuchen, Pizza oder Toastbrot, ob Brötchen, Olivenbrot, Ciabatta oder Stockbrot: Die Vielfalt ist grenzenlos.

Den Rest der Zeit arbeitet der Brotteig allein, entwickelt Geschmack und Bekömmlichkeit, ohne dass man selbst Arbeit damit hat. Ein revolutionäres Backbuch mit vielen Step-by-Step-Fotos und Infos zur individuellen Anpassung der Rezepte, die nicht einfacher umzusetzen sein könnten.

So liebt jeder Brotbacken! Vorbereiten, wenn's passt, und Backen, wenn gerade Zeit ist

Die neue „Hefebrot-Bibel“ von Lutz Geißler: auch für Brote mit Dinkelmehl-, Vollkornmehl- oder Roggenmehl-Anteil

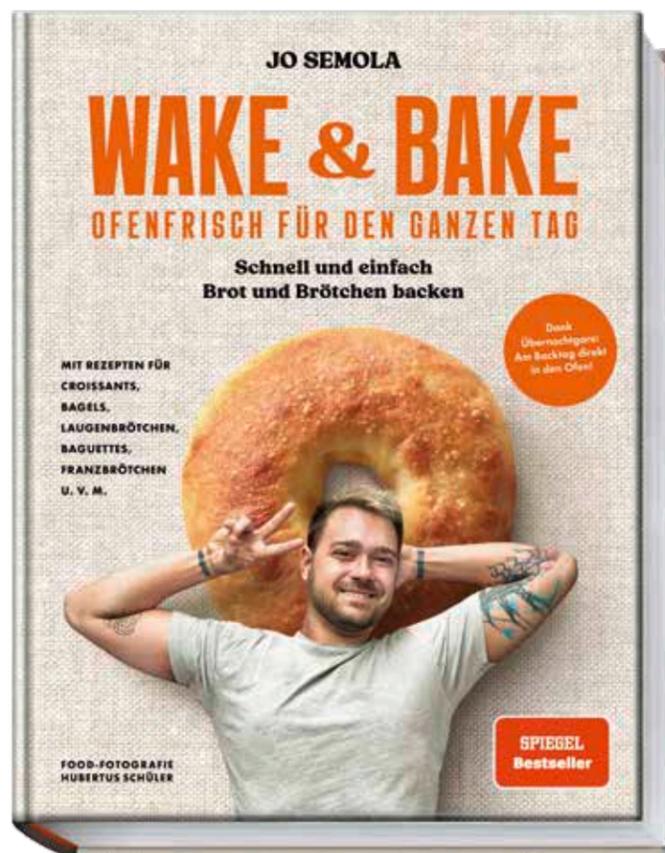
Perfekt für Anfänger wie Fortgeschrittene – nie war Backen einfacher und flexibler



Fougasse



Laugengebäck



Sehr erfolgreicher TikTok- und Insta-Kanal

Bald auch als E-Book erhältlich

Jo Semola

WAKE & BAKE

Ofenfrisch für den ganzen Tag: Schnell und einfach Brot und Brötchen backen
Mit Rezepten für Croissants, Bagels, Laugenbrötchen, Baguettes, Franzbrötchen u. v. m.

Text Jo Semola
Food-Fotografie Hubertus Schüler
168 Seiten, 74 Fotos
Format 21 × 27 cm, Hardcover

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-302-2
WG 457



Laugenbrötchen mit Sauerteig

Nichts ist einfacher,
als jeden Morgen frische
Brötchen auf den Tisch
zu zaubern.

„Hi, ich bin Jo und ich backe Brot.“

Mit diesem Satz am Anfang seiner Backvideos hat Jo Semola Kultstatus erreicht und uns allen geholfen, ganz ohne Backstress schon zum Frühstück selbst gebackenes Brot, Brötchen, Hörnchen und Co. genießen zu können. Abends schnell vorbereitet, muss der Hefe- oder Sauerteig am nächsten Morgen nur noch kurz in den Ofen – und schon steigt einem der Duft von frischem Backwerk in die Nase und die Versorgung für den ganzen Tag ist gesichert.

In diesem Buch bietet Jo Semola in 60 Rezepten eine einzigartige Variantenvielfalt für jeden Geschmack und bringt damit richtig viel Abwechslung in die Lunchbox. Ein weiterer Vorteil: Durch die längere Teigruhe über Nacht erhalten seine Backwaren eine bemerkenswerte Geschmacksintensität, sind viel bekömmlicher und bleiben länger frisch als die meist schnell produzierten Erzeugnisse aus industrieller Backstubenfertigung. Selten war es so einfach, perfekt und unkompliziert, selbst Brot zu backen!

Zum Brotbacken kam der Wahlkölner durch eine ungewöhnliche Forderung seiner Frau: Dem gemeinsamen Wunsch der Auswanderung wollte sie nur folgen, wenn er lernt, selbst gutes Brot zu backen. Denn darauf wollte sie in der neuen Heimat auf keinen Fall verzichten. Dass er dann gleich zu einem der bekanntesten Brotbäcker der Nation aufstieg, ist der Begeisterung für seine ersten überzeugenden Backergebnisse zu verdanken. Ausgewandert sind die beiden jetzt doch nicht. Zum Glück!

Der nächste Bestseller von Kultbäcker Semola: jeden Morgen ganz entspannt frische Brötchen

Riesige Fangemeinde in Social-Media-Kanälen (775.000 TikTok, 300.000 Follower bei Insta)

Großes mediales Interesse am Autor und an schnellen, alltagstauglichen Backrezepten



Röggelchen



Brioche mit süßem Sauerteig



Martina und Moritz

KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SO KOCHEN WIR AM LIEBSTEN
 Neue Rezepte für jeden Tag
 Text Martina Meuth, Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer
 Food-Fotografie Hubertus Schüler
 192 Seiten, 90 Fotos,
 Format 21 × 27 cm, Hardcover

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
 ISBN: 978-3-95453-295-7
 WG 455



Salat mit pochierter Hähnchenbrust



Auberginen im Thai-Curry

Lauter Lieblingsrezepte: Dieses Buch sollte bei keinem Martina- und-Moritz-Kochfan fehlen!

Gelingt immer – schmeckt immer!

Sie sind die dienstältesten Fernsehköche der Republik und seit mehr als 36 Jahren auf Sendung, zuletzt mit ihrer allwöchentlichen Show „Kochen mit Martina und Moritz“. Kein anderes Format im deutschen TV wurde so lange Zeit von denselben Autoren, Protagonisten und Urhebern produziert.

Alle Gerichte im Buch sind zu Hause gut umsetzbar, einige davon bodenständig, andere modern und mit einem raffinierten Twist. Gerade diese Kombination macht die Rezepte bei Einsteigern wie Routiniers am Herd gleichermaßen beliebt.

Am liebsten lassen sich Martina und Moritz dabei rund ums Mittelmeer und von den Küchen Asiens inspirieren und setzen ansonsten gern auf regionale Traditions- und Familienrezepte.

Frische saisonale Zutaten, die sich zum richtigen Zeitpunkt im Jahr günstig, einfach und in guter

Qualität besorgen lassen, sind Grundlage ihrer Küche. Ihre Lieblingsgerichte sollen wenig Mühe, dafür aber gern viel Eindruck machen, denn sie kochen nicht nur täglich für sich selbst, sondern oft auch mit großem Vergnügen für Gäste.

Und so viel ist sicher: Die Rezepte der beiden gelingen immer, dafür sind sie bekannt!

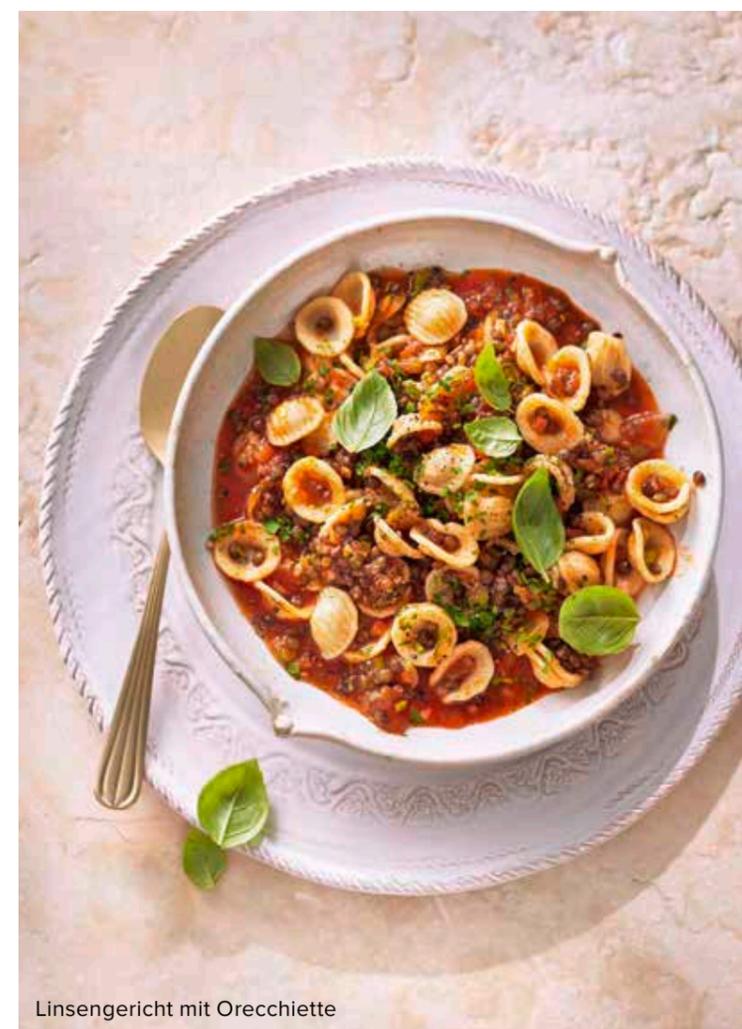
Der neue Must-have-Bestseller der beiden TV-Urgesteine

Ausgesuchte Lieblingsrezepte für den Alltag und besondere Anlässe

Mit großer Medienkampagne – unterstützt auch durch den WDR



Teriyaki-Hühnerspießchen



Linsengericht mit Orecchiette



Sehr erfolgreicher YouTube-Kanal

Alexander Flohr

VEGAN BODY RESET

Raus aus Übergewicht, Schmerzen und Entzündungen
Einfache, schnelle und leckere Gerichte für jeden Tag

Text: Alexander Flohr
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
192 Seiten, ca. 80 Fotos
Format 19 x 24 cm, Hardcover

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-297-1
WG 456
ET: Dezember 2023



Bissige Tomatensuppe mit Linsenbällchen



Butternut-Rucola-Salat mit Feigen

„Nach 30 Tagen waren meine Entzündungen jeschtoppt, mein Asthma vorbei, meine Blutwerte in Ordnung. Und icke hatte die ersten 12 Kilo runter.“

Berliner Urgestein Alex Flohr

30 Tage, die dein Leben verändern

Alex Flohr lebt sein zweites Leben. Sein erstes endete fast in der Katastrophe, bewegungsunfähig stationär in einem Krankenhaus an einem Schmerztropf. Als selbstständiger Straßenbaumeister hatte er sich jahrelang nur noch von Fast Food ernährt. Das Ergebnis waren 135 Kilo auf der Waage, schweres Asthma und eine multiple Entzündung des Bewegungsapparats. Das Ganze ging mit hohem Blutdruck, beginnender Diabetes und einer massiven Fettstoffwechselstörung einher. 30 Jahre war er damals alt – und es stand fest, dass er schnellstmöglich sein Essverhalten ändern musste.

Seinen Speiseplan stellte Alex Flohr konsequent um: Er ernährte sich vegan und nahm nur noch so viel zu sich, bis er satt war. In 14 Monaten konnte er damit unglaubliche 50 Kilogramm Gewicht verlieren. Er machte eine Ausbildung zum Ernährungsberater, verkaufte einige Jahre später seinen Handwerksbetrieb

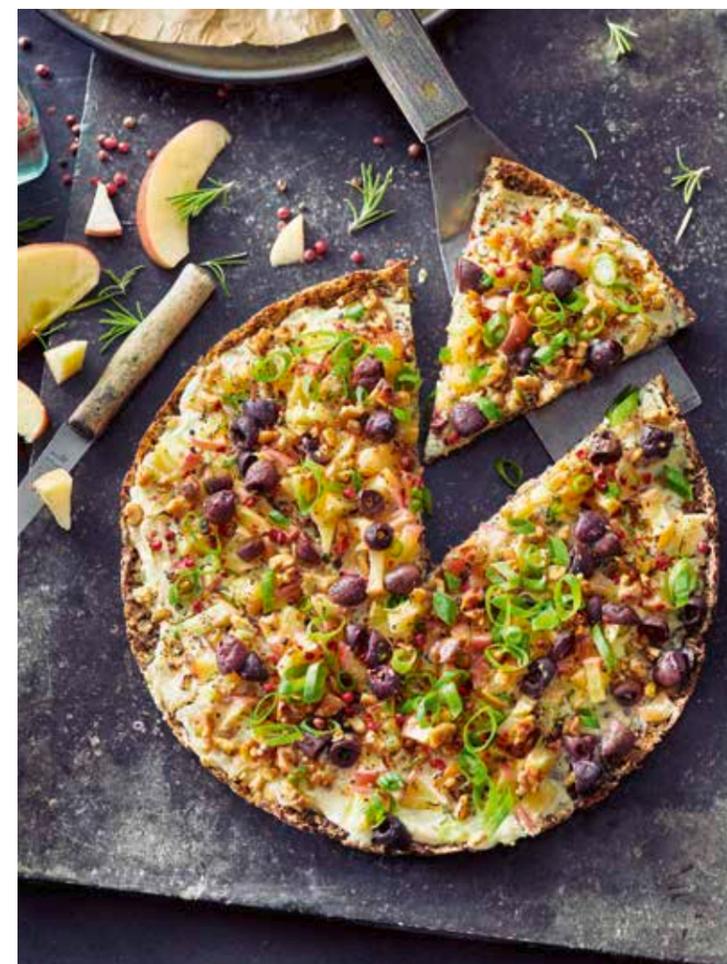
und begann, sich damit zu beschäftigen, wie man mit veganem Essen richtig viel Spaß am Leben haben kann. Seine deftigen Kochrezepte fanden in den sozialen Medien schnell eine riesige Zahl an Fans.

Die Rezepte für einen totalen Reset der eigenen Gesundheit und seine persönliche Geschichte teilt er nun in diesem Buch mit allen, die wieder zurück in ein gesundes, normales, bewegliches Leben wollen.

Wieder die Kurve kriegen: eine bewegende Geschichte, die vielen Hoffnung geben kann

Hohe Reichweite in den sozialen Medien und regelmäßige Fernsehauftritte

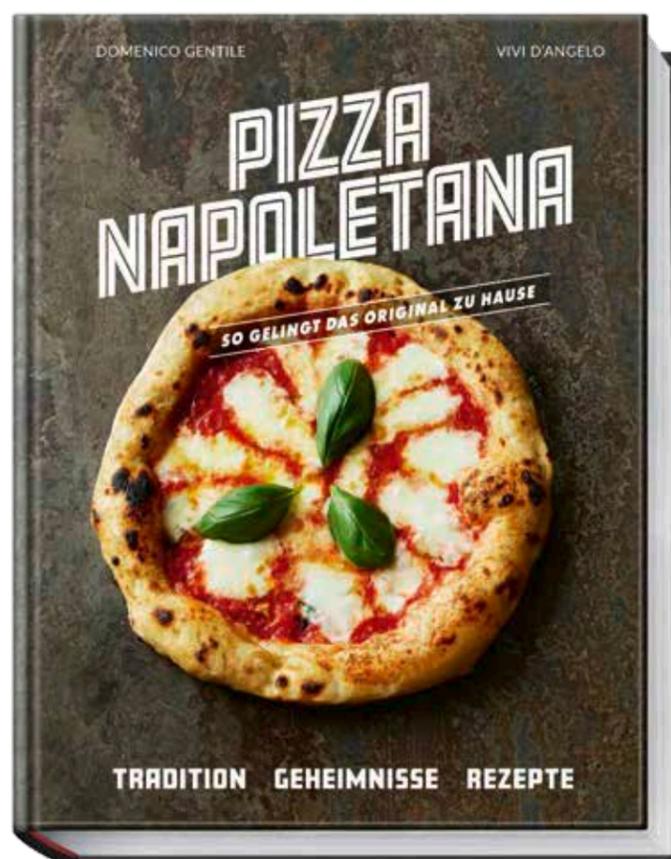
Begleitet von einer umfassenden Kampagne in Print, Radio und TV



Apfel-Walnuss-Pizza mit Oliven auf Sellerieboden



Frischer Gemüse-Onepot



Domenico Gentile

PIZZA NAPOLETANA

So gelingt das Original zu Hause – Tradition, Geheimnisse, Rezepte
 Text Domenico Gentile, Vivi D'Angelo
 Fotografie Vivi D'Angelo
 264 Seiten, 270 Fotos,
 Format 21 x 27 cm, Hardcover

36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-278-0
 WG 455



Das Werk zur berühmtesten Pizza der Welt. Ein Must-have für alle echten Pizza-Fans!

Die Geheimnisse perfekter Pizza Napoletana

Königin unter den Pizzen und Königsdisziplin bei Pizzabäckern: Die originale Pizza Napoletana hat in den vergangenen Jahren weltweit einen Boom ausgelöst, nachdem sie von der UNESCO als immaterielles Weltkulturerbe aufgenommen wurde. Wer sich zum Ziel setzt, eine perfekte Pizza zu machen, muss sich einfach an ihr versuchen. Die Regeln sind dabei genau definiert: Nur mit dem entsprechenden Know-how und den festgelegten Zutaten gelingt sie, sei es in der Pizzeria oder daheim im Ofen.

Domenico Gentile, erfolgreicher Kochbuchautor und unermüdlicher Kämpfer für eine authentische italienische Küche, hat sich mit der mehrfach ausgezeichneten Foodfotografin und Autorin Vivi D'Angelo auf den Weg zur Geburtsstätte der Pizza Napoletana gemacht. Dabei haben die beiden nicht nur Pizzawettbewerbe besucht und die Hersteller von Mehl,

Tomatensugo und Käse getroffen, sondern auch mit den berühmtesten Pizzaioli in Neapel über ihre Geheimnisse gesprochen.

Domenico Gentile verrät in diesem Buch seine bislang gut gehüteten Pizzarezepte sowie viele Tricks und Tipps, wie man eine Napoletana zu Hause selbst nachbacken kann.

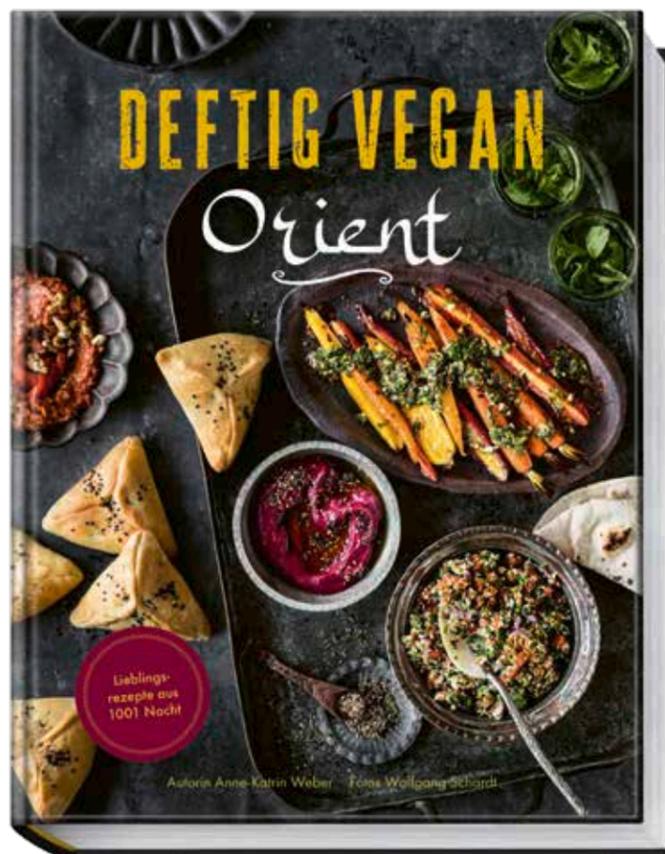
Das hat längst Kultstatus: Pizza Napoletana selbst zu Hause hinbekommen!

Der Autor betreibt den erfolgreichsten italienischen Kochblog in deutscher Sprache

Sehr erfolgreiche Vorgängerbücher von Domenico Gentile



Pizza Salame Piccante e Stracciatella



Anne-Katrin Weber

DEFTIG VEGAN ORIENT
 Lieblingsrezepte aus 1001 Nacht
 Text Anne-Katrin Weber
 Fotografie Wolfgang Schardt
 192 Seiten, 77 Fotos
 Format 21 x 27 cm, Hardcover

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-294-0
 WG 455



Bulgurkuchen mit Kräutersalat



Kürbis-Tajine mit Tfaya

Abwechslungsreiche Genussküche mit wundervollen Aromen – perfekt auch für alle, die einfach mal weniger Fleisch essen wollen.

Vegane Orientküche: ein Fest für die Sinne!

Dem Zauber der raffinierten Küche und der einzigartigen Gastfreundschaft des Orients zu widerstehen, ist nahezu unmöglich – zu sehr verlocken die bunten Schalen und Teller mit Köstlichkeiten auf den reich gedeckten Tafeln, zu herrlich duftet es aus den Töpfen und Pfannen, zu verführerisch ist der Anblick all der süßen Leckereien!

Die renommierte Kochbuchautorin Anne-Katrin Weber kann sich ein Leben ohne Salzzitronen, Minze, Tahin und Kreuzkümmel nur schwer vorstellen. In ihrem neuen veganen Kochbuch nimmt sie uns mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch die verschiedenen orientalischen Küchen in ihrer faszinierenden Vielfalt, von der Türkei über den Libanon und Israel bis nach Nordafrika.

Eine große Auswahl an farnefrohen Kleinigkeiten bildet den Auftakt, gefolgt von üppigen Salaten, herzhaften Suppen, beliebtem Streetfood, aromatischen Hauptgerichten mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten,

Kräutern und Gewürzen und von süßen Köstlichkeiten – natürlich alles vegan!

Heiß geliebte Klassiker der orientalischen Küche wie die türkische Rote-Linsen-Suppe Mercimek Çorbasi, der libanesische Brotsalat Fattoush, knusprige Falafel oder Mejadra, der arabische Linsen-Reis mit goldgelben Röstzwiebeln, sind unter den über 70 veganen Rezepten ebenso zu finden wie moderne Kreationen, die direkt der pulsierenden Food-Szene von Tel Aviv oder Marrakesch entstammen könnten.

Fast 100.000 Mal verkauft: die Bücher aus der Erfolgsreihe „Deftig Vegan – Deftig Vegetarisch“

Gerade erschienen: das Kochbuch der ebenso bekannten wie beliebten Autorin

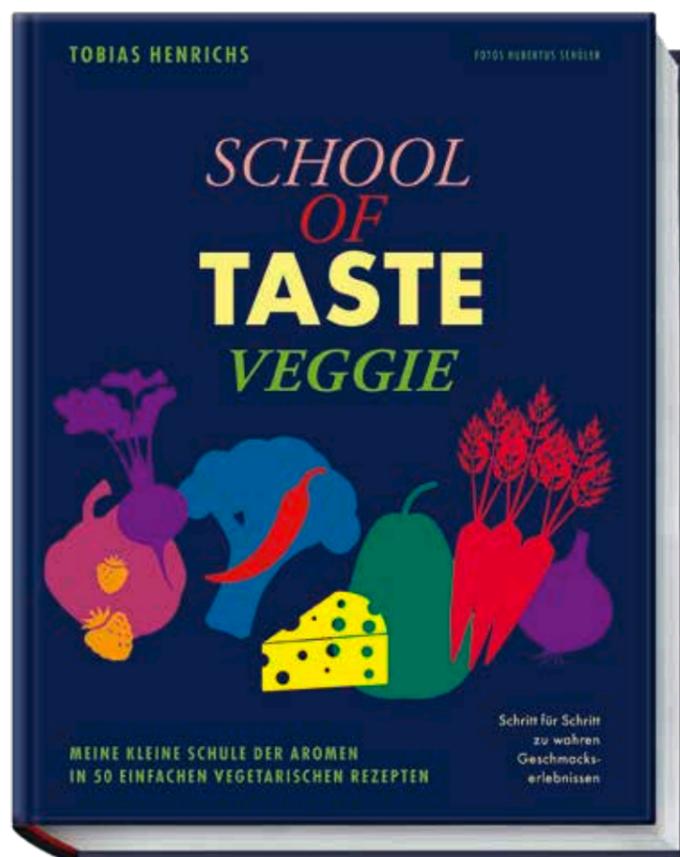
Großes mediales Interesse an den vegan-vegetarischen Kreationen von Anne-Katrin Weber



Imam Bayildi



Gerösteter Blumenkohlsalat mit Orange und Haselnüssen



Tobias Henrichs

SCHOOL OF TASTE VEGGIE

Meine kleine Schule der Aromen in 50 einfachen vegetarischen Rezepten – Schritt für Schritt zu wahren Geschmackserlebnissen

Text Tobias Henrichs
Fotografie Hubertus Schüler
168 Seiten, 70 Fotos,
Format 21 x 27 cm, Hardcover

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-296-4
WG 455



Pasta mit Mangold und Himbeeren



Gebratener Salat mit Pistaziencrunch

„Ich glaube, ich kann es ganz gut erklären, weil ich es mir selbst von Grund auf erarbeitet habe.“

Tobias Henrichs, Lehrer und mehrfacher TV-Kochshow-Finalist



Quiche mit Roter Bete und Mohn



Kiwi-Sorbet mit Petersilienwurzel und Mohnkuchen

Das Warum verstehen, statt einfach nur nachkochen

Dieses Kochbuch bietet weit mehr als viele köstliche Gerichte: Mit jedem Rezept vertieft der Leser Schritt für Schritt seine eigenen Fähigkeiten in der Küche und lernt, diese effizient auch im Kochalltag einzusetzen.

Tobias Henrichs hat sein einzigartiges Talent bereits mehrfach in TV-Kochshows bewiesen, darunter „Die Küchenschlacht“ und „The Taste“. Selbst renommierte Spitzenköche zeigen sich seitdem interessiert an seinen kreativen Ideen für neue Kombinationen. Einfach und nachvollziehbar beschreibt der Schullehrer und erfolgreiche Selfmade-Koch, wie man auch vegetarische Gerichte mit begrenztem Aufwand zu unvergleichlichen Highlights auf dem Teller macht.

Welche Rolle spielen dabei Geruch, Temperatur und Textur? Welche Aromen lassen sich besonders gut kombinieren? Mit welchen Kniffen bekomme ich das hin, was bisher nie so gelingen wollte? Wie lerne ich, mit meinem neuen Wissen eigene Gerichte zu

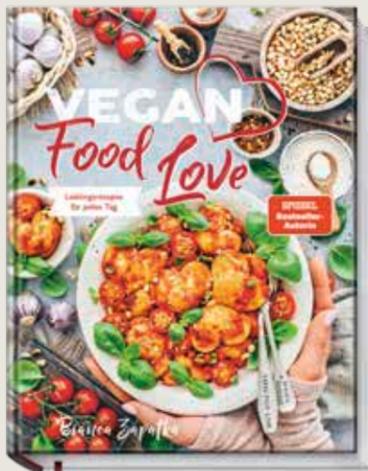
entwickeln? Auf all diese Fragen gibt Tobias Henrichs ebenso verständlich wie unterhaltsam Antwort und liefert zudem die wissenschaftlichen Erklärungen dazu. Mit 50 beeindruckenden, aber dennoch leicht umsetzbaren vegetarischen Rezepten lässt sich dann das Erlernte anwenden und in vollen Zügen genießen.

Für alle, die sich in der vegetarischen Küche auf ein neues Level kochen wollen

Verständliches, unterhaltsames Know-how zu Aromen, Texturen und kreativem Food Pairing – mit 50 einfachen Rezepten

Tobias Henrichs ist mehrfacher Finalist der ZDF-„Küchenschlacht“ und von „The Taste“

UNSERE TOPSELLER



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



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



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



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



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



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



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



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

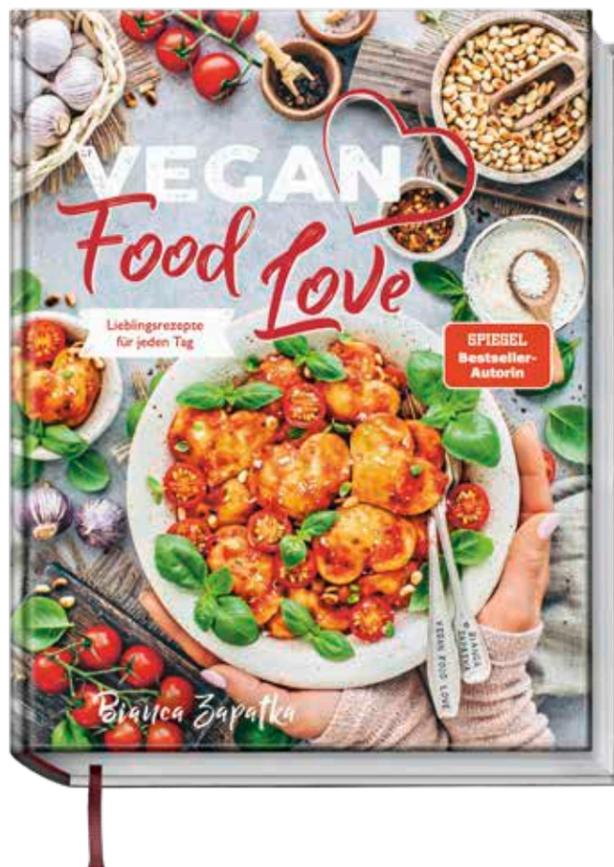


32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



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





»» Das Kochbuch
zum Verlieben ««

Bianca Zapatka

VEGAN FOOD LOVE

Liebingsrezepte für jeden Tag
Text und Fotografie Bianca Zapatka
240 Seiten, 102 Fotos,
mit vielen Step-by-Step-Fotos
Format 21 × 27 cm, Hardcover

30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-273-5
WG 1456



»» Echte italienische
Geschmackserlebnisse ««

Domenico Gentile

CUCINA DELLA NONNA

Traditionelle Familienrezepte aus
meiner italienischen Heimat
Text Domenico Gentile
Food-Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 140 Fotos
Format 19 × 24 cm, Hardcover

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-290-2
WG 1454



Vegane Rezepte zum Verlieben

Die Liebe zum Essen ist das Herzenthema von Kochbuch-Bestsellerautorin, Foodstyling-Queen und Food-Bloggerin Bianca Zapatka. Liebe geht bei ihr nicht nur durch den Magen, sondern ist ihr schon beim Kochen und ganz besonders beim Anrichten ihrer veganen Gerichte wichtig. Für Bianca ist die Liebe zum Kochen immer ein Stück Liebe zu anderen Menschen, aber eben auch zu allen anderen Lebewesen. Deswegen soll sich immer auch ein gutes Gewissen mit an den Tisch gesellen. So kann die Welt mit jeder pflanzlichen Mahlzeit ein Stück besser und nachhaltiger werden.

Mit hilfreichen Tipps, detaillierten Step-by-Step-Anleitungen und einfachen Zutaten kann jeder Biancas Lieblings Speisen aus ihrem neuen veganen Kochbuch nachkochen und genießen. Selbst einfachen Klassikern wie Bratkartoffeln, veganen Frikadellen und Nudelaufbau widmet sie dabei so viel Liebe und Know-how bei der Zubereitung, dass jedem das Wasser im Mund zusammenläuft. Spätestens beim Genuss ihrer besten veganen Lasagne, der beeindruckenden veganen Hähnchenkeulen, der leckeren Muffins, ihres beliebten Zebra-Cheesecakes, der gesunden Blondies oder der wunderschönen Himbeer-Schoko-Tarte ist dann sowieso jeder Nicht-veganer vom Gegenteil begeistert.



Kürbis-Flammkuchen



Grießbrei mit Himbeersauce

Autentico!

Der Ruf der italienischen Küche ist legendär. Und jeder weiß, worauf er sich beim Besuch beim Italiener freuen kann. Aber authentisch sind diese Gerichte oft schon lange nicht mehr. Zu lange wurden sie den Vorstellungen von einer italienischen Küche für Millionen Touristen angepasst.

Die Großmutter des Autors aus Kalabrien, die ihr ganzes Leben lang am Kochtopf gestanden hat, wäre irritiert zu sehen, was heute beim Italiener auf den Tisch kommt. Eine Pizza oder Pasta als Hauptspeise? Und Sahne an der Sauce? Nein, so etwas gibt es weder zu Hause in der Familie noch in der traditionellen Küche Italiens. Und wo sind die vielen schönen regionalen Rezepte, die mit viel Liebe aus ganz frischen Zutaten zubereitet werden und oft seit Generationen überliefert sind?

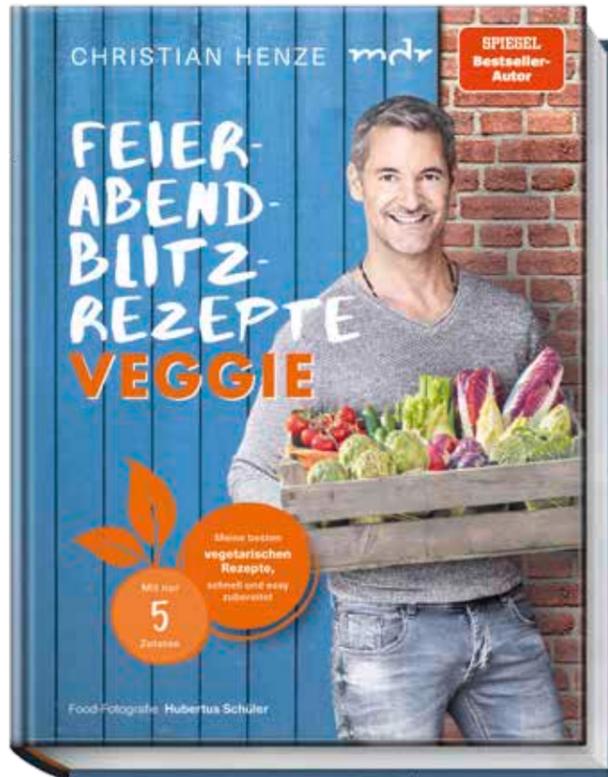
Den Spuren echter italienischer Gerichte, vor allem denen aus der aromenreichen Küche Kalabriens, ist Domenico Gentile für sein Kochbuch in seine Heimat Süditalien gefolgt. Der erfolgreiche Kochbuchautor und Sohn eines kalabrischen Landwirts ist heute als Foodscout und Botschafter italienischer Unternehmen zwischen beiden Ländern unterwegs. Darüber hinaus betreibt er mit viel Leidenschaft und Insiderwissen den größten italienischen Foodblog in deutscher Sprache.



Spaghetti mit Ricotta-Wurst-Sauce



Pasta mit Paprikasauce



» Die vegetarische Ergänzung der Erfolgsreihe mit über 15.000 verkauften Exemplaren «

Christian Henze

FEIERABEND-BLITZREZEPTE VEGGIE
 Meine besten vegetarischen Rezepte, schnell und easy zubereitet
 Text Christian Henze
 Food-Fotografie Hubertus Schüler
 168 Seiten, 75 Fotos
 Format 21 x 27 cm, Hardcover, mit SU

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-264-3
 WG 1455



» Das Kochbuch vom Hollywood-Star «

Ralf Moeller

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

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-283-4
 WG 1455



Vegetarische Gerichte mit nur 5 Zutaten: blitzschnell, alltagstauglich und lecker!

Wie man Genussküche – auch ganz ohne Fleisch oder Fisch – schnell und einfach zu Hause umsetzen kann, zeigt der Food-Trendsetter und Starkoch Christian Henze in diesem Kochbuch aus seiner Bestseller-Reihe „Feierabend-Blitzrezepte“. Mit seinen vegetarischen 5-Zutaten-Rezepten gelingen die unkomplizierten Gerichte nach Feierabend wirklich jedem und vereinen dabei schnelle und gesunde Küche in sich. Die frischen regionalen und saisonalen Zutaten sind einfach zu besorgen, rasch zu verarbeiten und entlasten in der Summe sogar das Budget – getreu Christians Motto: minimaler Aufwand, maximaler Genuss! Durch die vielen verschiedenen Gemüsesorten in seinen Gerichten sind die Schlemmereien zudem reich an Vitaminen und Ballaststoffen.

Genussvolles Kochen ohne großen Aufwand war schon immer eine Spezialdisziplin von Christian Henze, der selbst nach langen Arbeitstagen zu Hause fast täglich frisch kocht. Vor etwa drei Jahren entdeckte der sport- und fitnessaffine Koch die Vorzüge der vegetarischen Ernährung für sich und stellte seine liebsten Veggie-Blitzrezepte in diesem Buch zusammen.



One-Pot-Pasta mit Brokkoli und Taleggio



Spaghetti-Salat mit Kirschtomaten Balsam-Style

Ralf Moeller isst vegan? Echt jetzt?

Ja, das tut er und fühlt sich besser denn je. Eingefleischte Grillmaster wie Spitzensportler – immer mehr 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. Das Tolle ist: Man merkt schon nach wenigen Wochen einen Unterschied. Zum Beispiel wurde mein Cholesterinhaushalt besser.“ Statt tierischem 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, 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 Franks krass-lecker-machbar-bunt-gesunde Rezepte.



Kürbisgulasch



Portobello-Burger mit Linsen-Patty



» Köstliche Rezepte
für Ihre Gesundheit «

Dr. Franziska Rubin

MEINE GESÜNDESTEN 15-MINUTEN-REZEPTE

Heilen mit Lebensmitteln – Das Kochbuch

Text Dr. Franziska Rubin, Gudrun Strigin

Rezepte Bettina Matthaer

Food-Fotos Hubertus Schüler

224 Seiten, 100 Fotos

Format 19 x 24 cm, Hardcover

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

ISBN 978-3-95453-242-1

WG 1456



» Endlich wieder fit im
Alltag durch Doc Esser! «

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

192 Seiten, 160 Fotos

Format 15,5 x 22 cm, Klappenbroschur

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

ISBN 978-3-95453-285-8

WG 1464



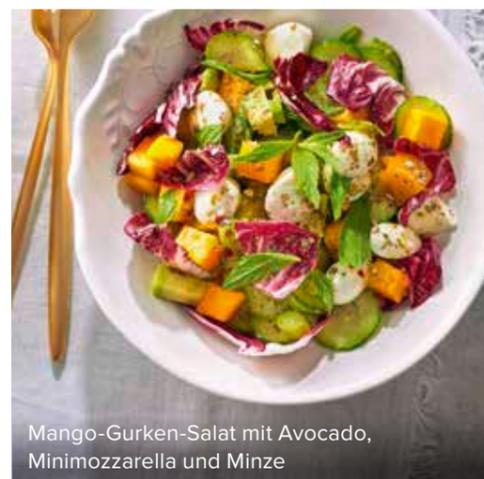
Wie Essen uns (wieder) gesund macht

Lebensmittel beliefern uns nicht nur mit Energie, sondern auch mit einer Unmenge weiterer Stoffe, die für den Körper lebenswichtig sind und ihn schützen. Was auf unserem Teller liegt, hat unmittelbaren Einfluss auf alle Prozesse im Organismus – den Stoffwechsel, die Zellerneuerung, die Immunabwehr – und sogar auf die Informationsverarbeitung im Gehirn.

Aktuelle Studien belegen, dass manche Lebensmittel gefährliche Krankmacher sind und andere besonders wirkungsvoll die Gesundheit fördern. So kann Kurkuma vor Entzündungen schützen, Kakao vor Bluthochdruck, Salbei vor Demenz und Granatapfel ist unverzichtbar bei Gefäß- und Herzkrankungen. Psychobiotika sind Lebensmittelbestandteile, die Körper, Seele und Geist bei der Heilung unterstützen.

Bestsellerautorin Dr. Franziska Rubin beleuchtet für verschiedene Krankheitsbilder, welche Lebensmittel Sie als Betroffene besser meiden sollten und welche Ihnen helfen, wieder gesund zu werden. Die Lebensmittel bilden die Basis für die vielen leckeren Rezepte in diesem Kochbuch.

Gesund, gut und schnell – das geht beim Kochen besser zusammen, als viele vermuten. Das Ergebnis ist essbare Medizin, die allen am Tisch wunderbar schmeckt.



Mango-Gurken-Salat mit Avocado,
Minimozzarella und Minze



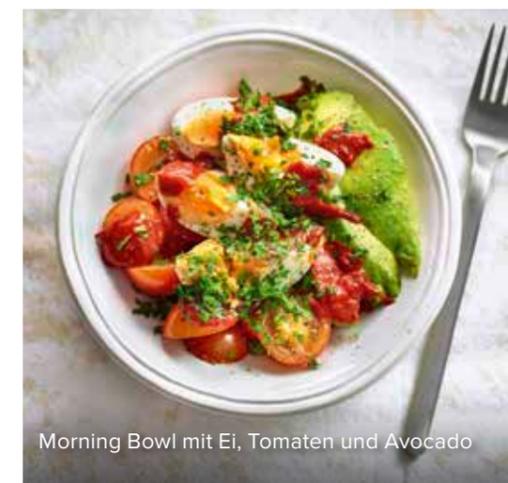
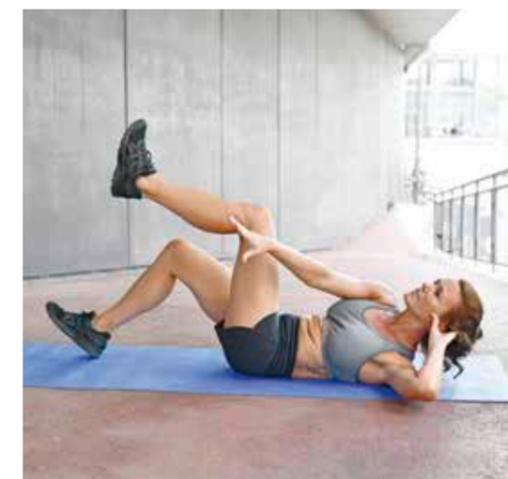
Grünkohl-Kichererbsen-Curry

Es ist nie zu spät für den Anfang!

Gesundheit fängt mit einem gesunden Körper und einem gesunden Geist an. Als Kardiologe, Pneumologe und Intensivmediziner weiß Doc Esser, was dem Menschen guttut. Ein gesunder Lebensstil stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Resilienz und macht Spaß.

Seit vielen Jahren versorgt der beliebte Arzt die Menschen im WDR mit umfassenden Gesundheitstipps. Sein Credo, gestützt auf wissenschaftliche Erkenntnisse und Lebenserfahrung: Bewegung und Vorbeugen sind alles – egal, ob dick oder dünn, gesund oder krank. Ein gesunder Körper mit viel Bewegung macht den Doc weniger nervös als ein unsporlicher Normalgewichtiger. „Wir alle müssen unsere Komfortzone zwei- bis dreimal pro Woche verlassen. So bleiben wir jung und beweglich.“ Es ist nie zu spät, um mit ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung das eigene Wohlbefinden zu steigern.

Im Buch 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.



Morning Bowl mit Ei, Tomaten und Avocado



» Der neue Verkaufshit von Dr. med. Anne Fleck «

Dr. med. Anne Fleck

GESÜNDER GEHT'S KAUM

Köstliche vegane Basisrezepte mit optionalen Miniportionen Fleisch und Fisch zur idealen Nährstoffversorgung
 Text Dr. med. Anne Fleck
 Rezepte Bettina Matthaai
 Food-Fotografie Hubertus Schüler
 192 Seiten, 77 Fotos
 Format 21 x 27 cm, Hardcover

33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-236-0
 WG 1456



» Über 70.000 verkaufte Bücher «

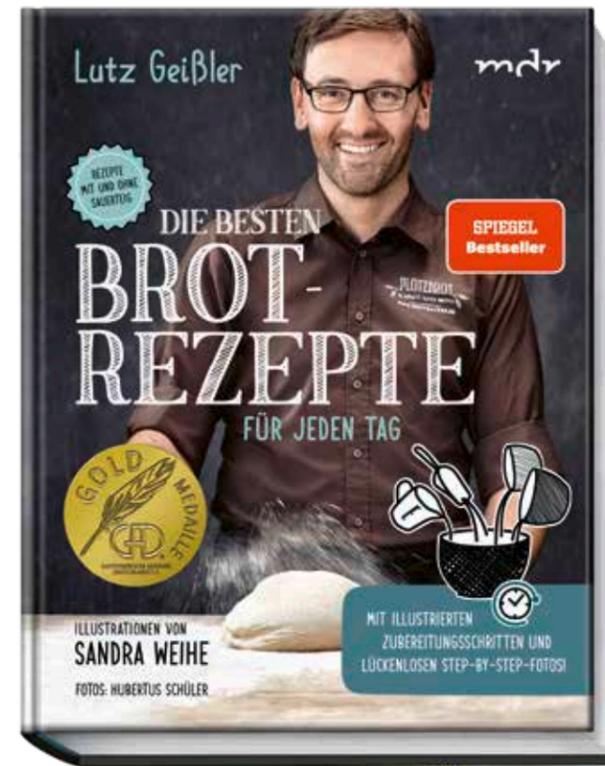
Auch als E-Book erhältlich.

Lutz Geißler

DIE BESTEN BROTREZEPTE FÜR JEDEN TAG

Mit illustrierten Zubereitungsschritten und lückenlosen Step-by-Step-Fotos!
 Text Lutz Geißler
 Illustrationen Sandra Weihe
 Fotografie Hubertus Schüler
 200 Seiten, 53 Fotos, mit vielen Step-by-Step-Fotos und Illustrationen
 Format 19 x 24 cm
 Hardcover, mit SU

30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-181-3
 WG 1457

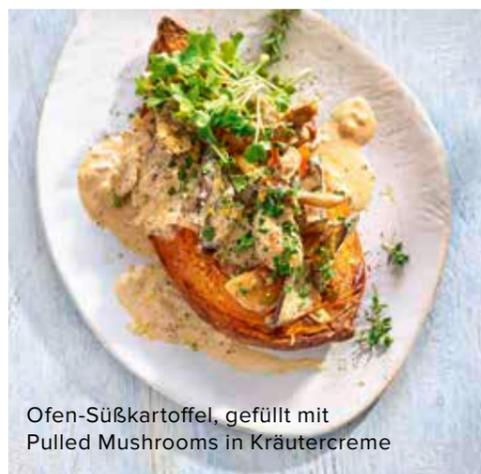


Echter Genuss statt Verzicht

Gesunde Ernährung muss lässig sein, Spaß machen und einfach richtig gut schmecken. Das ist das Credo von Dr. med. Anne Fleck, Deutschlands renommiertester Präventiv- und Ernährungsmedizinerin – bekannt durch ihre Bestseller und aus TV-Sendungen. Bei ihr dreht sich alles um das Heilen, Lindern und Vorbeugen von Krankheiten durch die richtige Ernährung. Aus langjähriger Erfahrung weiß sie, dass eine frische, ausgewogene und vor allem pflanzenbasierte Ernährung viele gesundheitliche Vorteile vereint. Der Grund: Durch frische regionale, saisonale und naturbelassene Lebensmittel kann der Körper wesentlich besser mit natürlichen Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen versorgt werden. Alle Rezepte in diesem Buch wurden von Dr. Anne Fleck und Kochbuchautorin Bettina Matthaai neu entwickelt und ausbalanciert. Die Grundrezepte sind vollständig pflanzenbasiert, während die Zusatzoptionen in Form von Fisch, Fleisch, Eiern und Milch schon bei gelegentlichem Verzehr potenzielle Nährstoffmängel ausgleichen – ein Traum für Flexitarier. Positiver Nebeneffekt: Darmmilieu und Immunsystem werden durch den hohen Ballaststoffanteil gestärkt, Heißhunger gedämpft, und echter Genuss statt Verzicht erobert den Speiseplan.



Süßkartoffel-Falafeln auf Blattsalaten mit Orangenfilets und Orangen-Tahini-Dressing

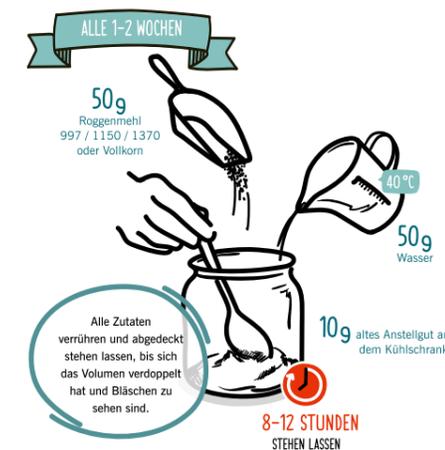


Ofen-Süßkartoffel, gefüllt mit Pulled Mushrooms in Kräutercreme

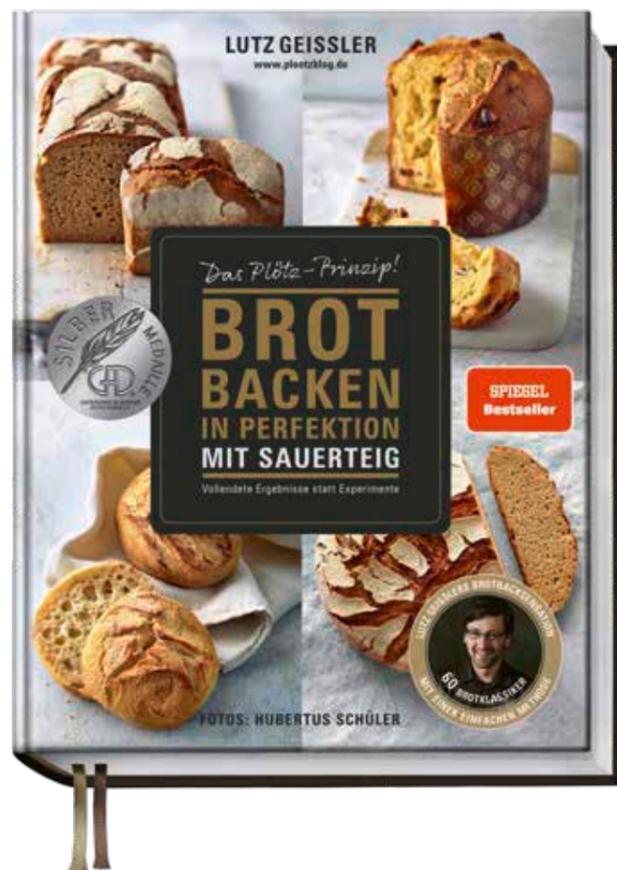
Einfach für alle

Brot backen kann ganz einfach sein, wenn man nur genau weiß, was zu tun ist. Das gilt selbst dann, wenn es um Brote mit höchstem Anspruch an Geschmack, Aussehen und Bekömmlichkeit geht. Die Tücke steckt hier jedoch, neben präzisen Zutatenlisten, oft in kleinen, besonderen Handgriffen und Knettechniken, bei denen es eben nicht egal ist, wie man sie ausführt, und auch nicht egal, wann.

Bestsellerautor Lutz Geißler und die brotbackbegeisterte Designerin Sandra Weihe haben für dieses Buch ein Konzept erarbeitet, mit dem wirklich jeder auch im Alltag sicher zum perfekten eigenen Brot kommt: Entwickelt wurden Rezepte, die vom Zeitplan auch in einem normalen Familienalltag umsetzbar sind. Mit präzisen Step-by-Step-Fotos sind alle Handgriffe problemlos nachzumachen. Eine übersichtlich illustrierte Tafel hilft darüber hinaus dabei, dass Rezepte später ohne erneutes Lesen wiederholt werden können. Belohnt wird das nicht nur mit hinreißenden Backergebnissen, sondern auch mit unübertroffener Bekömmlichkeit durch die lange Teiggärung über Tag oder Nacht.



RUNDWERKEN



Bestseller!
» 140.000
 verkaufte Bücher «

Auch als E-Book erhältlich.

Lutz Geißler

BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT SAUERTEIG
 Vollendete Ergebnisse statt Experimente
 Text Lutz Geißler
 Fotografie Hubertus Schüller
 192 Seiten, 193 Fotos
 Format 21 x 27 cm,
 Hardcover, mit SU

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-139-4
 WG 1457



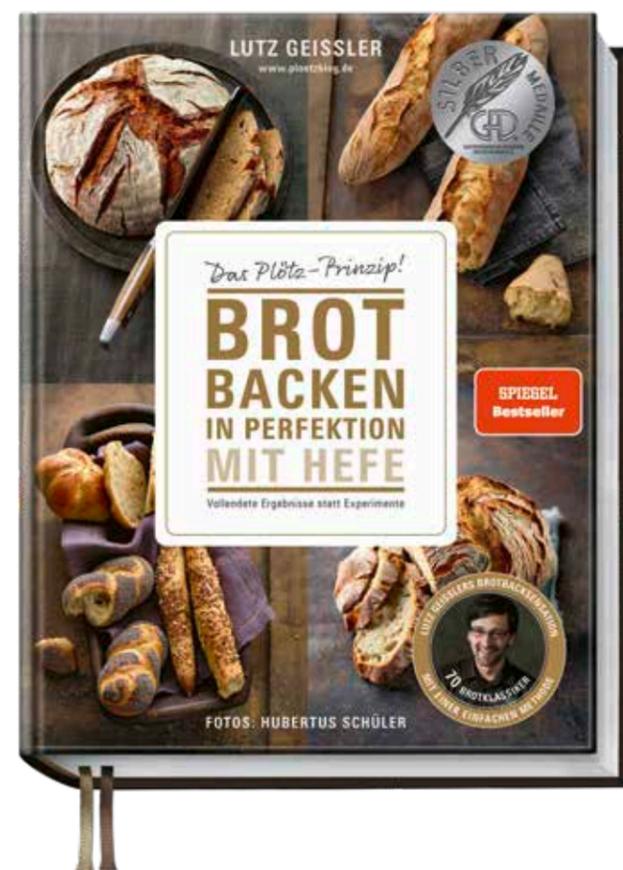
Bestseller!
» 155.000
 verkaufte Bücher «

Auch als E-Book erhältlich.

Lutz Geißler

BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT HEFE
 Vollendete Ergebnisse statt Experimente
 Text Lutz Geißler
 Fotografie Hubertus Schüller
 192 Seiten, 187 Fotos
 Format 21 x 27 cm,
 Hardcover, mit SU

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-104-2
 WG 1457



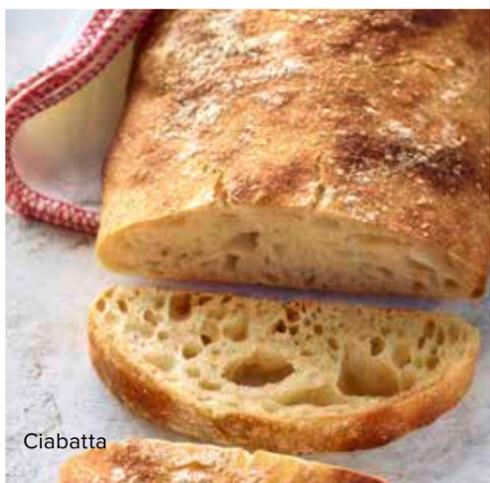
Der denkbar einfachste Weg zu wirklich perfekten Sauerteigbrot

Das Plötz-Prinzip für Hefebrote ist bereits ein Bestseller. Hier legt „Backpapst“ Lutz Geißler mit Sauerteigbrot für Einsteiger:innen nach. Mit seinen äußerst präzisen Rezepten und ein paar einfachen Tricks ist noch nicht einmal eine Knetmaschine für ein perfektes Backergebnis notwendig. Ein normaler Ofen und handelsübliches Mehl genügen.

Lutz Geißler stellt die gängige Sauerteigbäckerei auf den Kopf. So verwendet er nur kleinste Mengen an Sauerteig und gibt den Teigen mindestens 24 Stunden Zeit zum Reifen. Innerhalb eines für den Alltag äußerst praktischen Zeitfensters von 12 und 24 Stunden werden alle Arbeitsschritte in wenigen Minuten erledigt. 60 Klassiker mit Sauerteig wie Roggenbrot, Schusterjungen, Schrotbrot und Pumpnickel, aber auch Rezepte aus Weizen und Dinkel, komplett ohne Zusatz von Backhefe, etwa für Baguettes, Ciabatta oder Frühstücksbrötchen, gelingen aufs Feinste. Selbst Süßes wie Milchbrötchen, Kuchen, Brioche und Franzbrötchen lässt sich mit Sauerteig in Perfektion backen. Mit präzisen Anleitungen gelingt alles wie von selbst und überzeugt mit wunderbarer Kruste, lockerer Krume und bester Bekömmlichkeit.



Möhren-Kartoffel-Brot



Ciabatta

Und genau so bekommen Sie es selbst hin!

Die Lust am Brotbacken steht und fällt mit den eigenen Erfolgen. Diese hängen jedoch nicht vom Schwierigkeitsgrad der Rezepte ab, sondern vor allem von der Genauigkeit der Beschreibung der Handgriffe. Bei diesem Buch war es das erklärte Ziel, perfekt aussehendes, schmackhaftes Brot mit einfachsten Mitteln herzustellen.

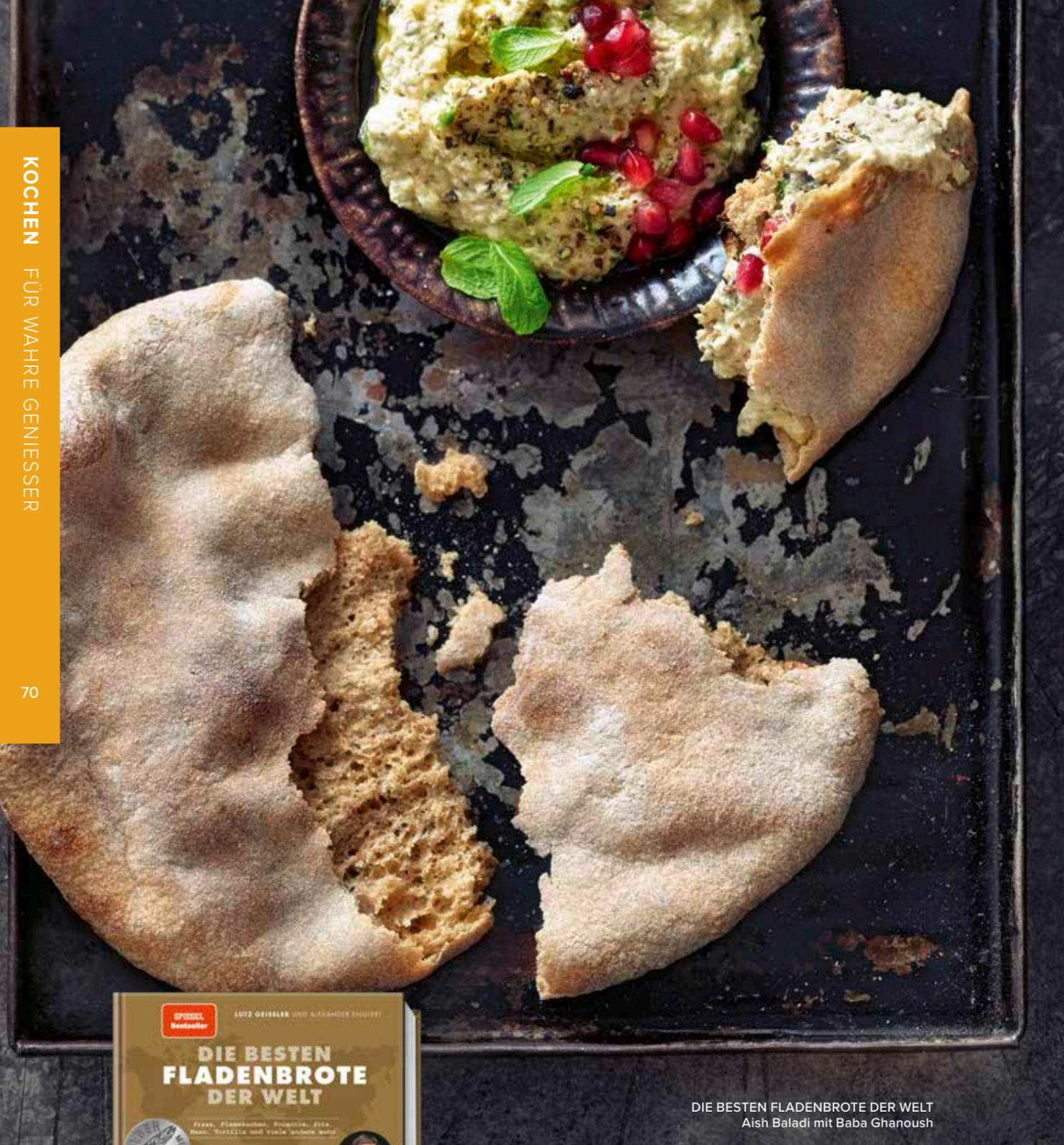
Lutz Geißler, erfolgreichster deutschsprachiger Brotbackbuch-Autor, hat die Rezepte präzise für die einfachen Bedingungen zu Hause angepasst. Die Ergebnisse können nicht nur optisch mühelos mit Broten aus der Bäckerei mithalten, sondern sind frei von jeglichen Zusätzen und geschmacklich unübertroffen. Die beiden Grundteige, die auch ohne Knetmaschine funktionieren, reifen einfach bei Raumtemperatur mit winzigen Hefemengen in etwa 24 Stunden. Gebacken wird in einem Topf oder auf Blechen im Ofen. So lassen sich zu Hause Weizen und Dinkel, auch mit Zusatz eines Roggenanteils, unerwartet perfekt verarbeiten. Mit den präzisen Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingen die schönsten Krusten und die grobporige Krume wie von selbst.



Zwiebelbrot



Butterhörnchen



DIE BESTEN FLADENBROTE DER WELT
Lutz Geißler, Alexander Englert, 304 Seiten,
21 × 27 cm, Hardcover,
ISBN 978-3-95453-208-7,
WG 1457, 35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)

DIE BESTEN FLADENBROTE DER WELT
Aish Baladi mit Baba Ghanoush



KRUME UND KRUSTE
Lutz Geißler, 336 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-197-4,
WG 1457, 35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)



PUR – GEMÜSE
Christian Henze, 240 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-238-4,
WG 1455, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



FEIERABEND-BLITZREZEPTE
Christian Henze, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-162-2,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



NINAS EASY-PEASY FAMILIENKOCHEBUCH
Nina Bott, 160 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-288-9
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



VIEL FÜR WENIG
Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-178-3,
WG 1455, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



DER VORKOSTER
Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-145-5,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



TOPPINGS
Bettina Matthaei, 176 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-239-1,
WG 1450, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



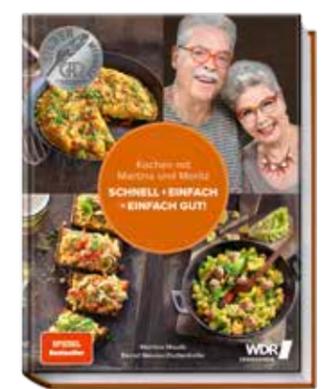
PERFЕКTE DRINKS MIT UND OHNE ALKOHOL – SHAKE IT EASY
Nic Shanker, Anja Tanas, 192 Seiten, HC,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-274-2,
WG 1458, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



RAN AN DIE FRITTEUSE – DRAUSSEN FRITTIEREN
Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-228-5,
WG 1450, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



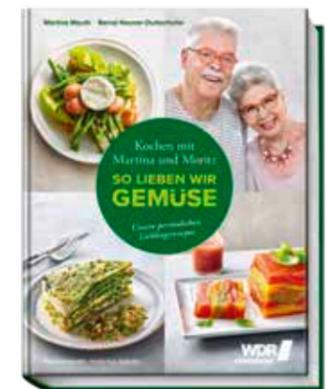
DIE KOCHBIBEL
Su Vössing, 200 Seiten, Hardcover,
24,5 × 31 cm, ISBN 978-3-95453-083-0,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SCHNELL + EINFACH = EINFACH GUT!
Martina Meuth, Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-215-5,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



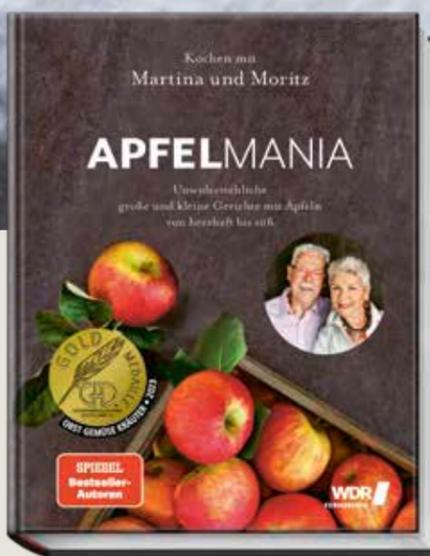
KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – DAS BESTE AUS 30 JAHREN
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-157-8,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SO LIEBEN WIR GEMÜSE
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-177-6,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



EIN TAG OHNE KARTOFFELSALAT ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer, 256 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-187-5,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



APFELMANIA
Apfel-Pastetchen

APFELMANIA
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer
192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-271-1,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



ZU GAST BEI FRIDA KAHLO
Mole de Olla (Rindfleisch Eintopf mit Gemüse und Adobo-Sauce)



ZU GAST BEI FRIDA KAHLO
Gabriela Castellanos, 192 Seiten, Hardcover,
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-286-5
WG 1454, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



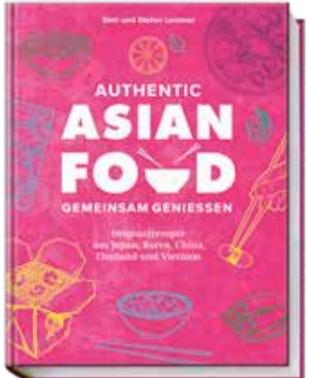
UNSER KULINARISCHES ERBE
Jörg Reuter, Manuela Rehn,
320 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-185-1, WG 1453,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



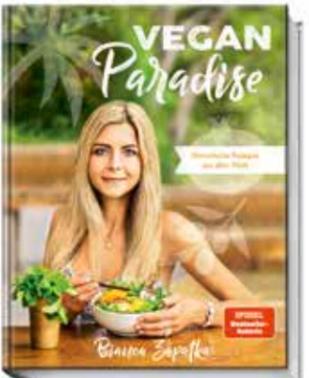
ECHT SIZILIANISCH KOCHEN
Marinella Sammarco, Natascha Ziltz,
224 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-203-2, WG 1454,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



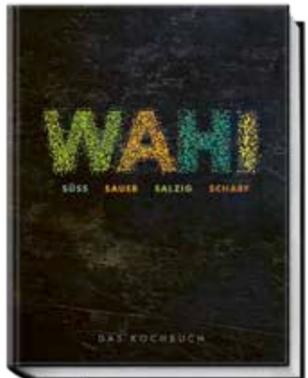
MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS
Maria Luisa Scolastra, Judith Stoletzky,
420 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-938100-67-7, WG 1455,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



AUTHENTIC ASIAN FOOD – GEMEINSAM GENIESSEN
Simi und Stefan Leistner
192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN
978-3-95453-279-7
WG 1454, 33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



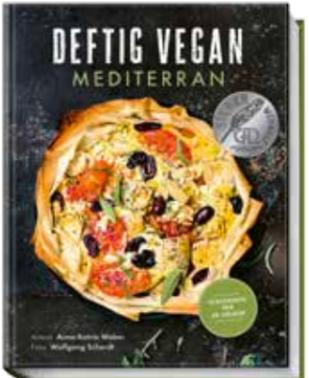
VEGAN PARADISE
Bianca Zapatka, 240 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-241-4
WG 1456, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



WAHI
Alex Wahi, 192 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-229-2,
WG 1450, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



AUTHENTIC PHO
Simi und Stefan Leistner, 176 Seiten, Hard-
cover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-166-0,
WG 1454, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



DEFTIG VEGAN MEDITERRAN
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-231-5,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)





DEFTIG VEGETARISCH – ALPENKÜCHE
Zwetschgenknödel

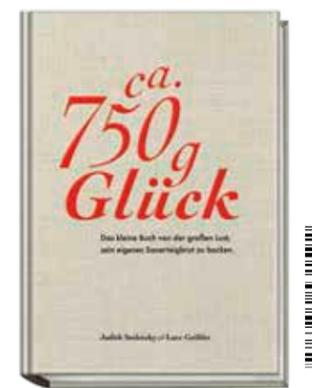
DEFTIG VEGETARISCH – ALPENKÜCHE
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-267-4,
WG 1455, 33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



EINFACH UND KÖSTLICH – VEGETARISCH
Björn Freitag, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-269-8,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



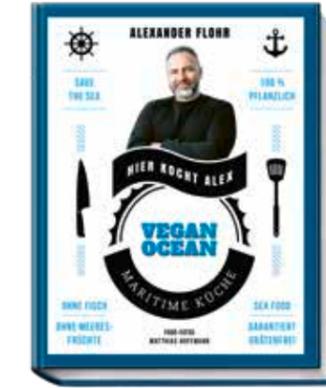
LE GRAND BORDEL
Judith Stoletzky, 248 Seiten, Hardcover,
24,5 × 31 cm, ISBN 978-3-938100-84-4,
WG 1455, 37,00 EUR (D), 38,10 EUR (A)



ca. 750g GLÜCK
Judith Stoletzky, Lutz Geißler,
100 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm,
ISBN 978-3-95453-159-2, WG 1457,
16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



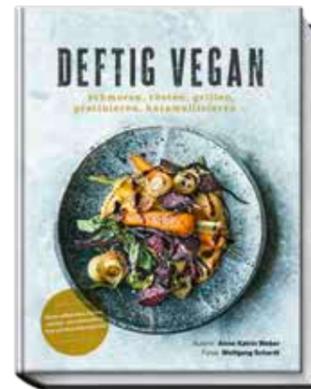
BABYBEIKOST
Nina Bott, Josephine Bayer,
176 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-141-7, WG 1455,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



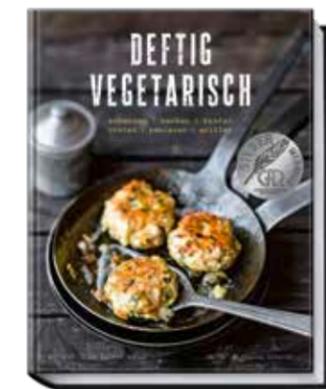
VEGAN OCEAN
Alexander Flohr, 160 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-272-8
WG 1455, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



FEIERABEND-BLITZREZEPTE EXPRESS
Christian Henze, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-227-8
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



DEFTIG VEGAN
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-198-1,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



DEFTIG VEGETARISCH
Anne-Katrin Weber, 220 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-017-5,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



GENIAL GÜNSTIG GENIESSEN
Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-282-7
WG 1450, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



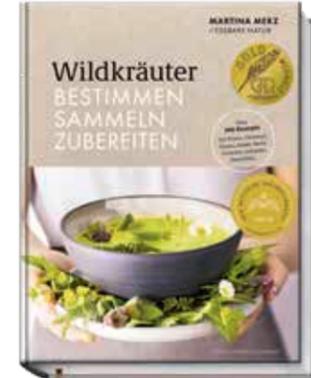
SCHLANK OHNE UMWEGE – DAS KNUPPE-PRINZIP
Tomatenhirse mit gebratener Paprika



SCHLANK OHNE UMWEGE – DAS KNUPPE-PRINZIP
Franziska Knuppe, 192 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-289-6
WG 1456, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



DIE 70 EINFACHSTEN GESUND-REZEPTE
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-137-0, WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



WILDKRÄUTER BESTIMMEN, SAMMELN, ZUBEREITEN
Martina Merz, 288 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-233-9, WG 1455, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



SCHLANK!
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing, 304 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-140-0, WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



GESUNDE SOMMERKÜCHE
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-151-6, WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



SALATE DER SUPERLATIVE
Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei, 240 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-204-9, WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



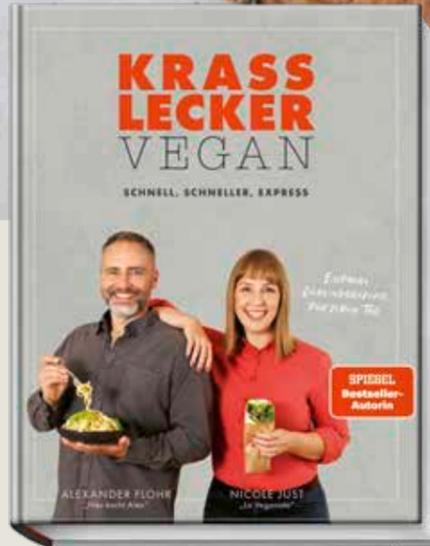
SCHLANK! FÜR BERUFSTÄTIGE
Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei, 208 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-160-8, WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



SCHLANK! GANZ EINFACH.
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing, Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-195-0, WG 1456, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)

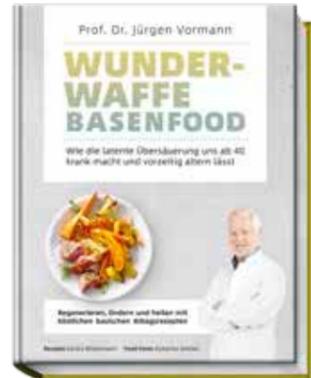


» Auch als E-Book erhältlich.



KRASS LECKER VEGAN
Linsen-Filo-Samosas mit Kirsch-Zucchini-Chutney und Salat

KRASS LECKER VEGAN
Nicole Just, Alexander Flohr, 192 Seiten, Hardcover,
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-275-9,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



WUNDERWAFFE BASENFOOD
Prof. Dr. Jürgen Vormann, Karola
Wiedemann, 288 Seiten, Hardcover,
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-196-7,
WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



SCHLANK MIT DER PREP-DIÄT
Dagmar von Cramm,
208 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-171-4, WG 1456,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



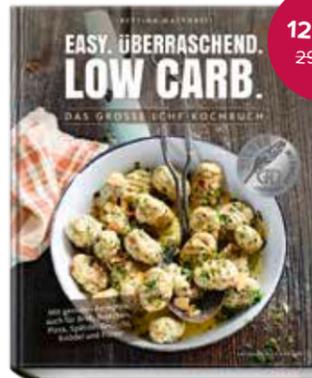
LOW CARB
Bettina Matthaei, 168 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-284-1,
WG 1456, 24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



SCHLANK GEHT AUCH ANDERS
Christian Henze, 216 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-188-2,
WG 1456, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



GESTERN HAST DU MORGEN GESAGT
Dr. Michèl Gleich, 264 Seiten,
Klappenbroschur, 21,5 x 27,5 cm,
ISBN 978-3-95453-108-0, WG 1464,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



12,99 €
~~29,95 €~~

EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.
Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-112-7,
WG 1456, 12,99 EUR (D), 13,40 EUR (A)





Porträts: Judith Bürhe



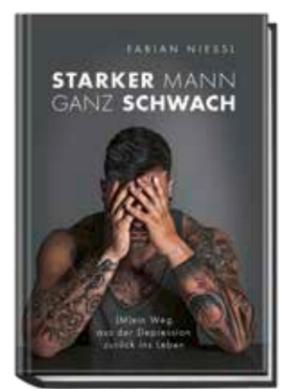
10 KRÄUTER GEGEN 100 KRANKHEITEN
Dr. med. Franziska Rubin, Gudrun Strigin, 320 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-200-1, WG 1465, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



EIN APFEL MACHT GESUND, DREI ÄPFEL MACHEN EINE FETTLIEBER.
Dr. med. Carsten Lekatat, 200 Seiten, Hardcover, 15 x 21 cm, ISBN 978-3-95453-172-1, WG 1982, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



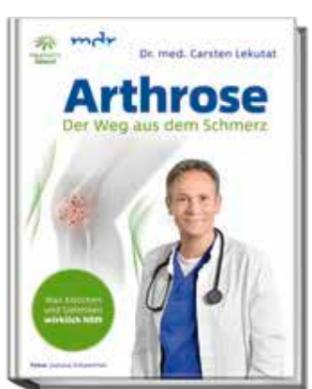
UND MORGEN TREFFEN WIR UNS GESTERN
Dr. med. Carsten Lekatat, 180 Seiten, Hardcover, 15 x 21 cm, ISBN 978-3-95453-144-8, WG 1460, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



STARKER MANN GANZ SCHWACH
Fabian Nießl, 224 Seiten, Hardcover, 15 x 21 cm, ISBN 978-3-95453-201-8, WG 1481, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



NICHT ÜBERS KNIE BRECHEN
Prof. Dr. Hanno Steckel, 256 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-182-0, WG 1465, 24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



ARTHROSE – DER WEG AUS DEM SCHMERZ
Dr. med. Carsten Lekatat, 216 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-155-4, WG 1465, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN
Friederike und Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, 384 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-163-9, WG 1466, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



DAS GROSSE GESUNDHEITSBUCH – INNERE MEDIZIN
Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser, 352 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-186-8, WG 1465, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



WIE INSULIN UNS ALLE DICK ODER SCHLANK MACHT
Prof. Dr. Stephan Martin, 272 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-193-6, WG 1982, 24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



Meine besten DIY-Projekte für Garten und Balkon



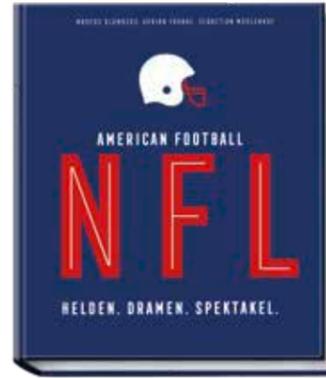
MEINE BESTEN KÜCHENTIPPS
 Yvonne Willicks, Stefanie von Drathen,
 208 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
 ISBN 978-3-95453-270-4, WG 1410,
 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



**DIE NRW-RADTOUREN
 BAND 1: NORD-WEST**
 Doreen Köstler, 160 Seiten,
 Klappenbroschur, 14,2 x 19,5 cm,
 ISBN 978-3-95453-277-3, WG 1321,
 16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



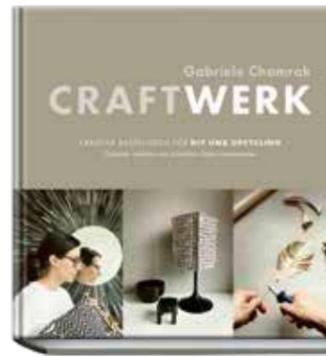
**DIE NRW-RADTOUREN
 BAND 2: SÜD-OST**
 Doreen Köstler, 160 Seiten,
 Klappenbroschur, 14,2 x 19,5 cm,
 ISBN 978-3-95453-280-3, WG 1321,
 16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



NFL AMERICAN FOOTBALL
 Helden. Dramen. Spektakel.
 240 Seiten, Hardcover, 27 x 31 cm,
 ISBN 978-3-95453-281-0
 WG 1445, 42,00 EUR (D), 43,20 EUR (A)



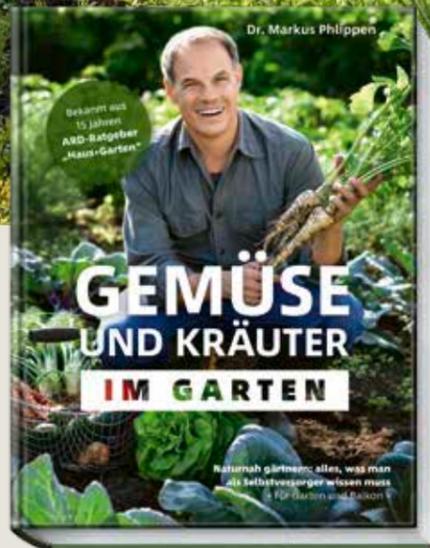
YOGA WHILE YOU WAIT
 Judith Stoletzky und Markus Abele,
 96 Seiten, Hardcover, 15 x 21 cm,
 ISBN 978-3-95453-147-9, WG 1191,
 18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)



CRAFTWERK
 Gabriele Chomrak,
 168 Seiten, Hardcover, 24,5 x 24,5 cm,
 ISBN 978-3-95453-206-3, WG 1418,
 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



**MEINE BESTEN DIY-PROJEKTE
 FÜR GARTEN UND BALKON**
 Eva Brenner, Nina Terhardt,
 184 Seiten, Hardcover, 24,5 x 24,5 cm,
 ISBN 978-3-95453-156-1, WG 1418,
 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



GEMÜSE UND KRÄUTER IM GARTEN
 Dr. Markus Phlippen,
 432 Seiten, Hardcover, Format 21 × 27 cm,
 ISBN 978-3-95453-153-0, WG 1421,
 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



In den Top 5 der besten
 Gartenbücher 2021,
 ausgezeichnet durch die Deutsche
 Gartenbau-Gesellschaft



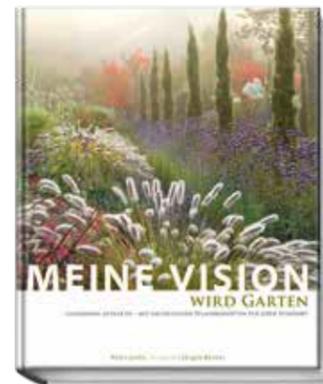
MEIN GARTEN IM WANDEL
 Peter Janke, 312 Seiten, Hardcover,
 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-205-6,
 WG 1421, 36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)



**SICHTSCHUTZ UND RAUMTEILER
 IM GARTEN**
 Marion Lagoda, 168 Seiten, Hardcover,
 23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-124-0,
 WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)



WASSER IM GARTEN 2
 Jörg Baumhauer, 216 Seiten, Hardcover,
 30 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-064-9,
 WG 1421, 49,95 EUR (D), 51,40 EUR (A)



MEINE VISION WIRD GARTEN
 Peter Janke, 264 Seiten, Hardcover,
 23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-938100-72-1,
 WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



POOLS
 Michael Breckwoldt, 208 Seiten, Hardcover,
 30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-61-5,
 WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



Die Kochrezepte
 zu diesem Gartenbuch
 als E-Book für
 nur 9,99 Euro!



19,95 €
~~39,90 €~~

SICHTSCHUTZ IM GARTEN
 Manuel Sauer, 168 Seiten, Hardcover,
 30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-65-3,
 WG 1421, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



19,95 €
~~39,90 €~~

VORGÄRTEN
 Volker Michael, 168 Seiten, Hardcover,
 30 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-148-6,
 WG 1421, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



19,95 €
~~39,90 €~~

GARTEN UND TERRASSE
 Gisela Keil, 256 Seiten, Hardcover,
 30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-41-7,
 WG 1421, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)





Naturstein im Garten



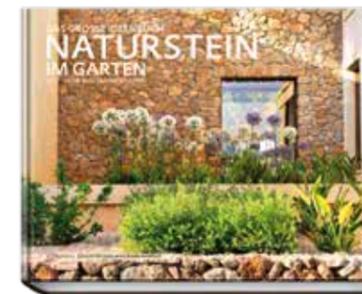
**JUNGES GARTENDESIGN –
TERRASSEN UND SITZPLÄTZE**

Manuel Sauer, 192 Seiten, Hardcover,
24,5 × 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-125-7,
WG 1421, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



JUNGES GARTENDESIGN

Manuel Sauer, 208 Seiten, Hardcover,
24,5 × 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-020-5,
WG 1421, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



NATURSTEIN IM GARTEN

Peter Berg, Petra Reidel, 192 Seiten, Hard-
cover, 30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-73-8,
WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



MEDITERRANES GARTENDESIGN

Sabine Wesemann, Ulrich Timm,
224 Seiten, Hardcover, 30 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-032-8, WG 1421,
49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



MODERNE GARTENKONZEPTE

Petra Reidel, Peter Berg,
256 Seiten, Hardcover, 30 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-070-0, WG 1421,
49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



**GARTENHÄUSER, WINTERGÄRTEN,
ÜBERDACHUNGEN**

Lars Weigelt, 216 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-019-9,
WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



MODERNES GARTENDESIGN

Ulrich Timm, 192 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-85-1,
WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



DESIGN MIT PFLANZEN

Peter Janke, 216 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-87-5,
WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



EXKLUSIVES GARTENDESIGN

Ulrich Timm, 224 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-27-1,
WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)

ADRESSEN

AUSLIEFERUNGEN

Auslieferung Deutschland

Brockhaus Commission
Martina Patzner
Kreidlerstraße 9
70806 Kornwestheim
Tel. +49 7154 1327-9213
Fax +49 7154 1327 13
m.patzner@brocom.de

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
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

Sven GEMBRY & Axel KOSTRZEWA, Hamburg

c/o Berliner Verlagsvertretungen
Liselotte-Herrmann-Str.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 7624242
Fax +41 44 7624249

Angela Kindlimann

Tel. +41 44 7624246
a.kindlimann@scheidegger-buecher.ch

Stephanie Brunner

Tel. +41 44 7624247
s.brunner@scheidegger-buecher.ch

Sarah Bislin

Tel. +41 44 7624240
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
Haymon
Löwenzahn
LV.Buch
oekom **neu**
Stiebner

artfolio
In Qualität vernarrt.

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!

