

BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG



FRÜHJAHR 2019

VERLAGSPROGRAMM

artfolio
In Qualität vernarrt.

FRÜHJAHR 2019

VERLAGSPROGRAMM

2 UNSERE NOVIS

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

28 GERADE ERSCHIENEN

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

42 UNSERE TOPSELLER 2018

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

54 KOCHEN

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

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

74 DO IT YOURSELF

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

76 FOTOGRAFIE

- 76 **Arbeit**

78 GESUNDHEIT

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

82 GARTEN

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

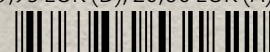
UNSERE NOVIS



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



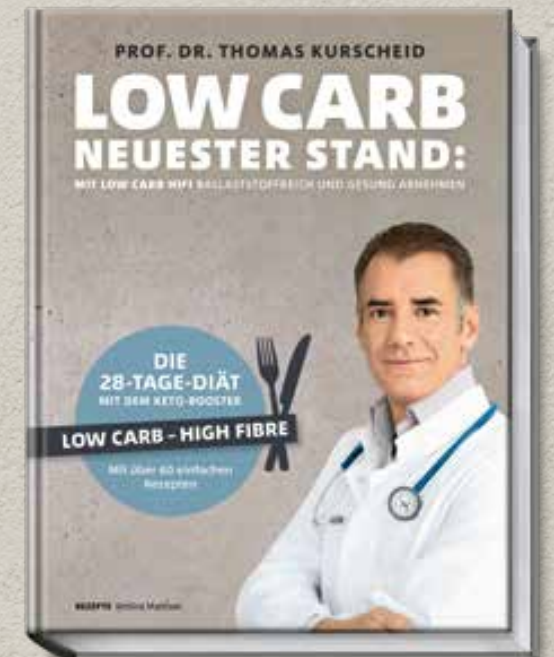
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



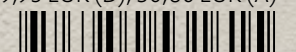
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



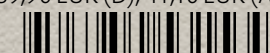
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



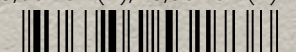
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



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



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



Über 1.000 Neuanmeldungen
pro Monat!

Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht

Alle Bücher zum Blättern finden Sie im Internet:

www.bjvvlinks.de/1011

Spannender Mehrwert für unsere Leser

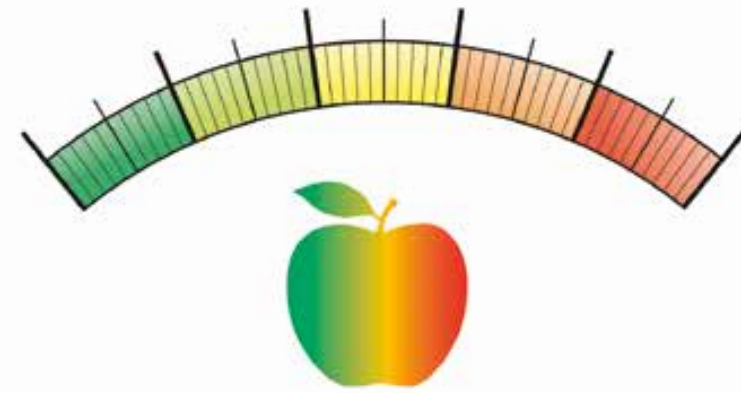
Sie haben noch Lebensmittelvorräte und suchen ein passendes Rezept?
Sie würden gern aus unseren Büchern Einkaufslisten fürs Smartphone generieren? Sie hätten gern die Nährwertangaben zu den Rezepten?
Sie möchten wissenschaftlich korrekt Ihren persönlichen Energiebedarf oder die aufgenommenen Kohlenhydrate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

Kein Problem auf **www.mengenrechner.de!**

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



Dr. med. Carsten Lekutat



Ein Apfel
macht gesund,
drei Äpfel machen
eine Fettleber.

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

**Spurensuche
im eigenen Körper**



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

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



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

Und plötzlich geht's Ihnen wieder gut ...

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

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

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

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

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

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

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

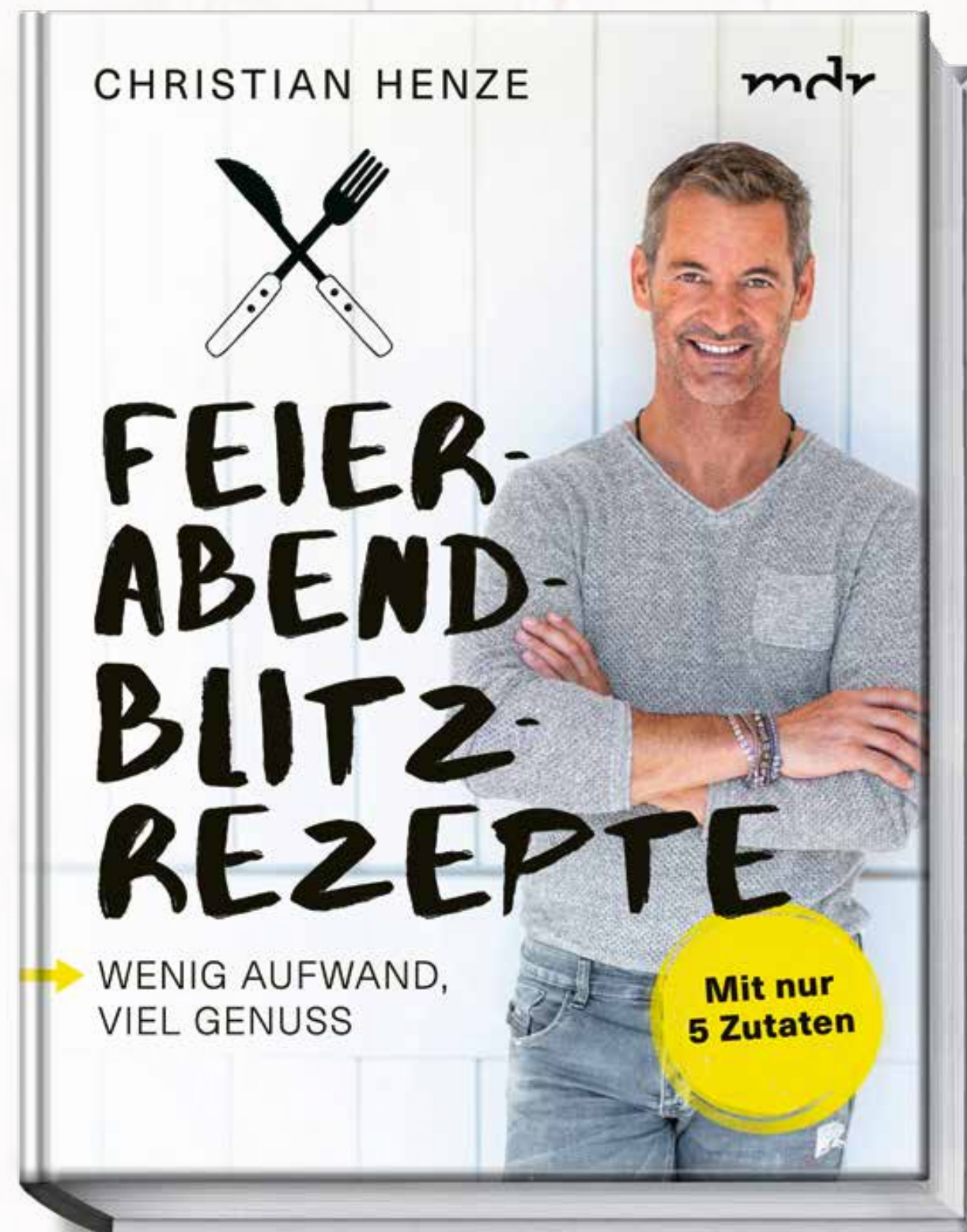
Mediales Topthema – spannend für Millionen Menschen mit diffusen Beschwerden

Unterstützung durch die Sendung „Hauptsache gesund“ im MDR

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



Teriyaki-Ente mit süßsaurem Gemüse



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



FEIERABEND-BLITZREZEPTE

Wenig Aufwand, viel Genuss

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

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



Gourmethappen mit Ziegenkäse



Garnelen-Kokos-Curry mit Limettenblättern

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

Schnell und einfach als Passion

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

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

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

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

**Mediale Unterstützung durch den MDR
(Trailer, Abspannhinweise)**

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



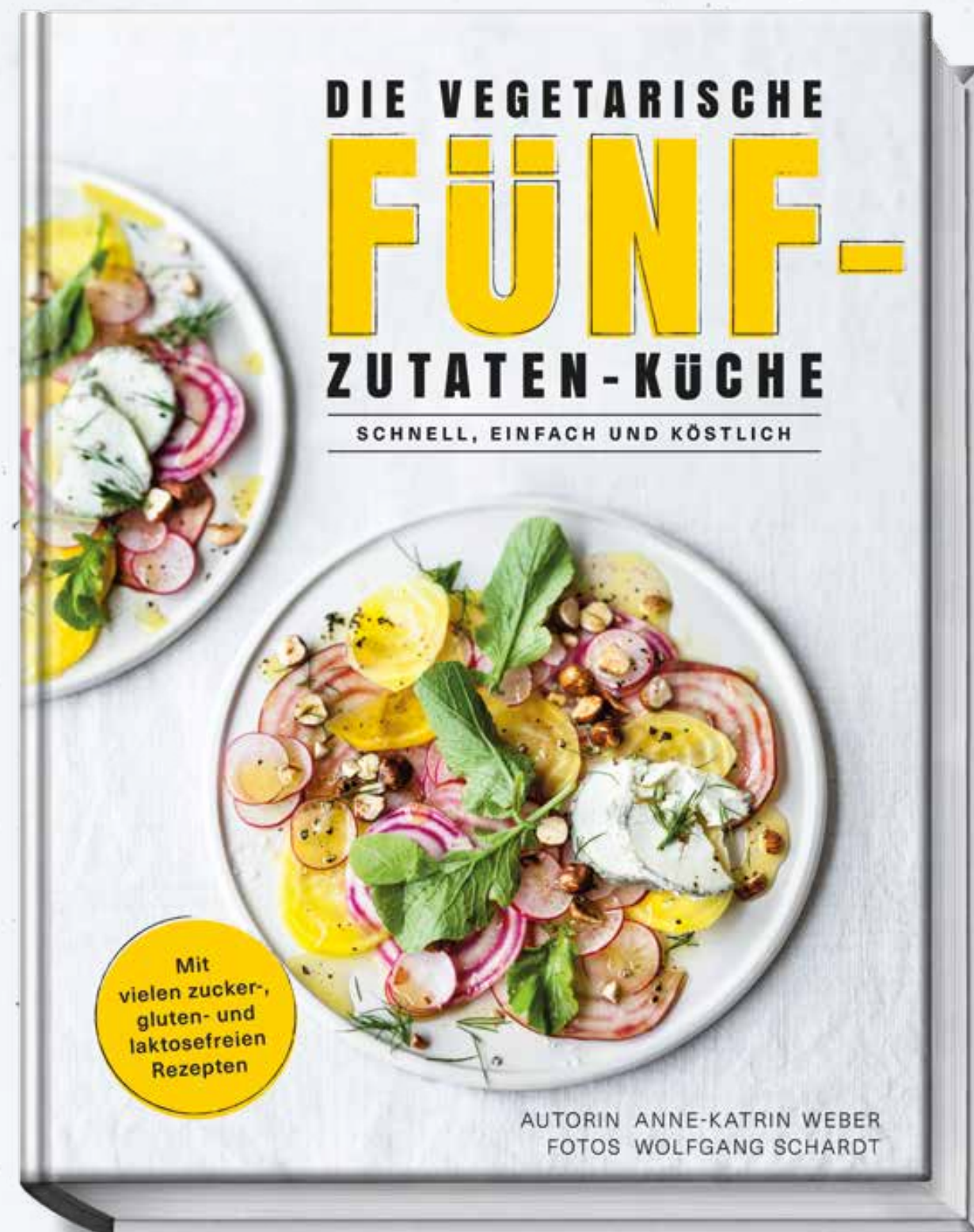
Süßkartoffelragout BBQ-Style



Linsensalat mit Räucherlachs und Trauben



Haferrisotto mit Ofengemüse



wenig zutaten geht jetzt
auch **vegetarisch!**



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

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



Aus nur einer Handvoll Zutaten!

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

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

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

Große Fangemeinde im vegetarischen Markt und in den Printmedien

Durchweg beste Besprechungen der Rezeptqualität und -originalität



Pasta mit Radicchio, Feigen und Gorgonzola



Ramenburger mit Räuchertofu und Bohnen

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



Schoko-Karamell-Moelleux



Nudelsuppe mit Wirsing und Bohnen



Gourmet-Spiegelei mit Chorizo



*FITNESS FÄNGT AUF
DEM TELLER AN ...*



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

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

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



Pappardelle mit Feigen, Gorgonzola und Rucola



Knuspriger Wolfsbarsch
 mit süßsaurem Spargel und grünem Püree

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

LAUF10! – Jeder kann es schaffen!

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

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

Mediale Begleitung durch das BR
 Fernsehen und Spots im Rundfunk

Entwickelt und perfektioniert von
 Deutschlands sportlichstem TV-Koch

Die Buchempfehlung für alle Fitness-
 Wiedereinsteiger und Abnehmwilligen



Basilikumschaumsuppe mit Lachs



Lammragout mit Orangen und Zimt



Das aktuelle Standardwerk
für Selbstversorger



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

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



Gesundes selbst ziehen!

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

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

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

Neu entwickelte, effektive Ratgeberstruktur mit spannendem Zusatzwissen zu herausragenden Sorten

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

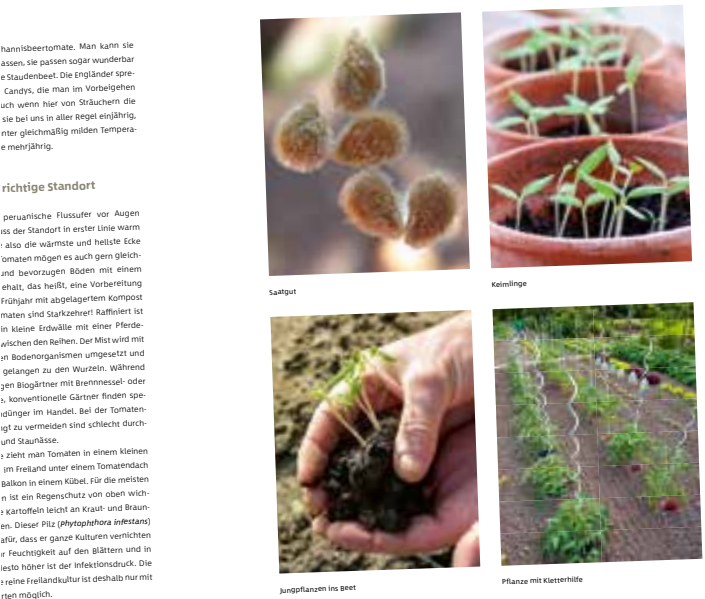
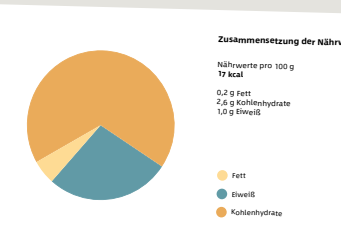


Steckbrief

Tomaten *Solanum lycopersicum*

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

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



Saatgut

Keimlinge

Jungpflanzen ins Beet

Pflanze mit Klettstütze

tomaten 29



Expertentipp!

Richtige Pflanztiefe

Kohlrabi darf nicht zu tief und nicht zu hoch gesetzt werden, sonst bildet sich keine Sprossknospe (siehe Abbildung links). Als Faustregel gilt: die vorgezeichneten Pflanzen nur so tief

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



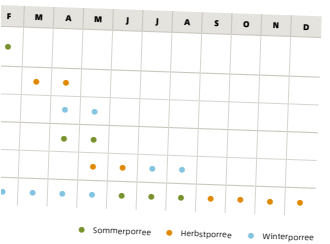
148

Kohlraabi



Hannibal
Hänet sich mit ihrer guten d Winterernte. Sie hat eine Blattfarbe und circa 20 cm hellgrüne Stiele.

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



Expertentipp!

Doppelt anhäufeln

Durch das zweimalige Anhäufeln über die Kulturperiode kann man die Länge der Schäfte vergrößern. Das erhöht den Anteil an zartem gebleichten weißen Portreegemüse. Ein

Insektschutznetz ist nicht nur eine wirksame Barriere gegen Zwielfliegen, sondern schützt auch gegen Schnecken, Hagel und Wind. Im Winter macht es bei Frost das Ernten leichter.

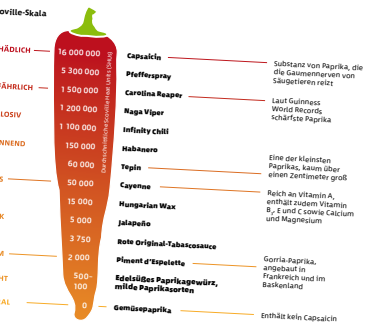


Portree 281

Info!

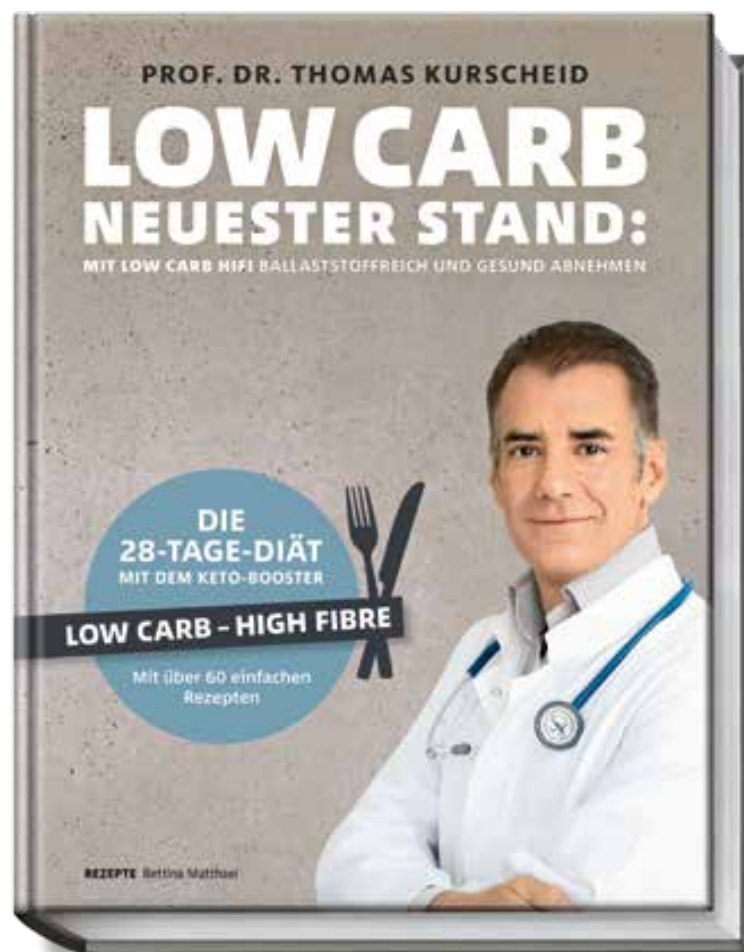
Capsaicin

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



98

Paprika und Chili



**LOW CARB – NEUESTER STAND:
mit Low Carb HiFi ballaststoffreich
und gesund abnehmen**

Text Prof. Dr. Thomas Kurscheid
Rezepte Bettina Matthaei
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 56 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

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



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

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

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

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

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

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

Absolutes Topthema in der Warengruppe „Kochen und Gesundheit“

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



Pikanter Eiersalat



Spargel-Avocado-Salat
mit Erdnüssen, Chili und Koriander

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



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



Hähnchen-Brokkoli-Curry mit Kokos-Topping



11

Chempeln Sie.

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

12



17

Bleiben Sie flexibel. Bei Ihren Zusagen.

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

18



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

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

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



Liebevoll ironisch, verblüffend hintergründig

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

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

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

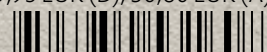
Auftakt zu einer größeren Buchreihe mit Themen für jedermann (Reisen, Ernährung u. a.)

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

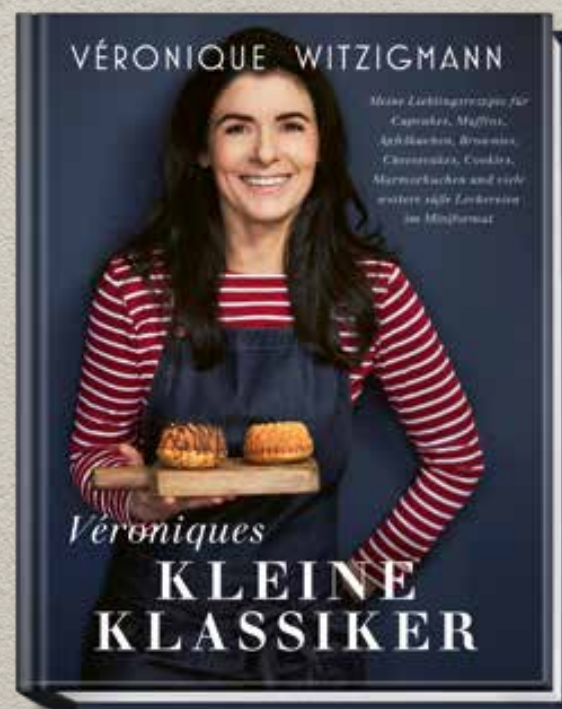
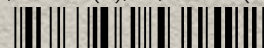
GERADE ERSCHIENEN



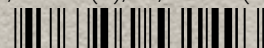
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



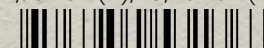
16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



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



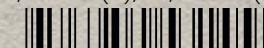
14,95 EUR (D), 15,40 EUR (A)



14,95 EUR (D), 15,40 EUR (A)



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





SCHLANK! FÜR BERUFSTÄTIGE
Schlank! und gesund mit der Doc Fleck
Methode – Das Kochbuch für alle, die
wenig Zeit haben

Text Dr. med. Anne Fleck
 Rezepte Bettina Matthaei
 Fotografie Hubertus Schüler
 208 Seiten, 100 Fotos,
 Format 19 x 24 cm,
 gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-160-8,
 WG 1456



Hirsecurry-Pfanne mit Lammfilet und Würzjoghurt



Kürbissuppe mit Orangensaft,
 Ziegenfrischkäse und Kürbiskern-Topping

**Weil „einfach“
 einfach jeder mag!**

Die Wunderwaffe gegen Fettdepots

Mit „SCHLANK! für Berufstätige“ können Sie jetzt ganz einfach und zeitsparend Fettpolster schmelzen lassen, gleichzeitig eine gesundheitlich wichtige Darmsanierung durchführen und auch alle wichtigen Nährstoffdepots im Körper auffüllen. Um diese Ziele zu erreichen, wurden spezielle Rezepte mit optimaler Nährstoffzusammensetzung und gut verfügbaren Zutaten entwickelt, die darüber hinaus eine besondere Eignung für den Alltag von Berufstätigen haben.

Alle Rezepte wurden von der Low-Carb-Spezialistin Bettina Matthaei, einer sehr erfahrenen Buch- und Rezeptautorin, auf Herz und Nieren geprüft und gewissenhaft nachgekocht. So ist ein Kochbuch entstanden, das in einzigartiger Weise praxiserprobt und alltagstauglich ist. Die Doc Fleck Methode, die nicht

nur entzündliche Prozesse im Körper deutlich senkt, sondern auch langfristig die Kalorienaufnahme über ein neu aufgebautes Darmmilieu reduziert, ist im Buch in einer Übersicht noch einmal anschaulich zusammengefasst und um praktische Tipps für den beruflichen Alltag ergänzt.

Easy-Alltagskochbuch zum Nr.-1-Bestseller
„SCHLANK!“ mit über 100.000 verkauften Ex.

Von Dr. med. Anne Fleck, der bekanntesten
Ernährungsmedizinerin der vergangenen Jahre

Alle Rezepte wurden mehrfach getestet
und für den Arbeitsalltag optimiert



Grüner Spargelsalat mit Wassermelone und Feta



Avocado-Schoko-Creme mit Mango



**Dieses kleine Buch ist
mehr als ein Brotbackbuch.
Es ist eine Offenbarung.**



CA. 750G GLÜCK
Das kleine Buch von der großen Lust,
sein eigenes Sauerteigbrot zu backen.

Text Judith Stoletzky
Rezept Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
100 Seiten, 20 Fotos,
Format 15 × 21 cm,
gebunden

16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-159-2,
WG 1457



Das Kultbuch für Brotbackfans

Alle tun es. Ob Zürich oder Zwickau, ob Winsen an der Luhe oder Wien, Kaltenkirchen oder Kalifornien – überall dasselbe: Es wird Sauerteigbrot gebacken. Der Hipster tut es. Hipsters Papa tut es. Die Managerin, der Lebensmittelintolerante und der Feinschmecker. Weil es mehr ist als ein Lifestyle-Hobby.

Ein Guru im Schraubdeckelglas. Ein Sauerteig kann unser Selbstverständnis, unsere Weltsicht und unsere Werte verändern. Aus Wasser und Mehl reift in einem alten Marmeladenglas etwas heran, das Sie in einen zufriedeneren Menschen verwandeln wird. Kein Glücksrezept ist schlichter.

Sie werden sich verändern. Sauerteigbrotbacken macht geduldig, fürsorglich und zuverlässig. Es macht Hallodris berechenbar. Es ist gut gegen Unrast, Schusselitis, Flattergeist, Trübsinn, Blähungen und Geiz. Wie ein

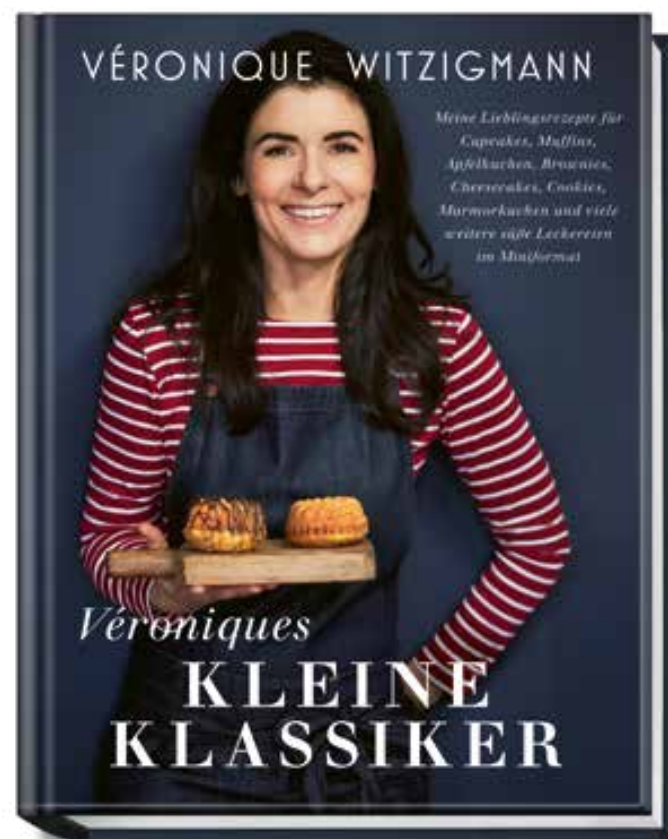
Sauerteig reift Ihre Persönlichkeit und die Lust wächst, Glück, Gluten und Erlebnisse zu teilen – mit Freunden und allen, die welche werden könnten.

Mit 20 Fotos, die mit genauso viel Liebe und Zeit hergestellt wurden wie gutes Brot – auf Negativfilm belichtet und manuell entwickelt.

Der nächste Bestseller von Backpapst
Lutz Geißler und Judith Stoletzky

Das perfekte Geschenk an alle Brotbackfans
oder für die, die man dafür begeistern will

Interaktiv: Unter www.sauerteigboerse.de
können Leser bundesweit Sauerteigansatz
finden oder verschenken.



VÉRONIQUES KLEINE KLASSIKER
 Meine Lieblingsrezepte für
 Cupcakes, Muffins, Apfelkuchen,
 Brownies, Cheesecakes, Cookies,
 Marmorkuchen und viele weitere
 süße Leckereien im Miniformat
 Text: Véronique Witzigmann
 Fotografie: Volker Debus
 208 Seiten, 97 Fotos,
 Format 19 x 24 cm,
 gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-149-3,
 WG 1457



Falsche Baumkuchen mit Matcha-Glasur



Rhabarbertarte-Doppeldecker

**Viel zu verführerisch,
 um ihnen länger zu wider-
 stehen: die Minikuchen
 von Véronique Witzigmann.**

Minikuchen: kleine Portionen – maximaler Genuss

Ein Nachmittag ohne Kuchen zum Kaffee? Für die bekennende Naschkatze Véronique Witzigmann unvorstellbar! Klein, aber fein soll es sein. Beim Naschen geht es der Expertin für Süßes und Tochter des berühmten Kochs vor allem um den emotionalen Genussmoment zwischendurch. Opulente Torten wie zu Großmutterns Zeiten passen für sie nicht mehr so ganz zu Lifestyle, bewusstem Genuss und kleinem Haushalt. Ihre Lösung ist simpel und unwiderstehlich: Minikuchen!

Der Spirit von Oma Witzigmann, die Véroniques Leidenschaft fürs Backen maßgeblich geprägt hat, steckt natürlich trotzdem in ihren 70 Lieblingsrezepten. Gekonnt interpretiert und kombiniert sie Klassiker und aktuelle Trends neu: Apfelstrudel aus der Minidose etwa, Brownie-Törtchen mit Chai-Latte-Füllung, Bananen-Curry-Gugelhupf, Karottenkuchen mit salzigem Streusel oder Avocado-Cheesecake.

Ihre süßen Teilchen krönen das spontane Plauderstündchen, den Nachmittagskaffee oder den Sonntagsbrunch mit der Familie und erobern als originelle Mitbringsel die Herzen der Gastgeber. Die Rezepte sind dank einfacher und gut nachvollziehbarer Arbeitsschritte für Anfänger und Könnern gleichermaßen geeignet und lassen jeden schwach werden, der eine Leidenschaft für Süßes hat.

**Ein einzigartig inspirierendes Backbuch
 der Tochter des berühmten Kochs**

**Klassiker und Trendcakes großartig
 und emotional neu in Szene gesetzt**

**Voll im Trend: kleine Portionen mit
 größtmöglichem Genuss**



Cake Pops



Milchreis-Mango-Törtchen



Passt perfekt zum Shiraz/Syrah:
Rehrücken mit Pfeffer-Nuss-Kruste



Passt perfekt zum Riesling:
Kokosgarnelen mit Tom-Ka-Gai-Paste

**Mit perfekt passenden Snacks
und Gewürzen lässt sich Wein-
genuss überraschend verstärken.**



Passt perfekt zum Tempranillo:
Lammkoteletts mit Knoblauch-Zimt-Paste



Passt perfekt zum Grünen Veltliner:
Gurken-Mandel-Gazpacho



REZEPTE FÜR MEHR WEINGENUSS
Wie Sie mit passend gewürzten Snacks
mehr aus Ihrem Wein herausholen
Rezepte Bettina Matthaei
Text Dagmar Ehrlich
Fotografie Hubertus Schüler
176 Seiten, 75 Fotos,
Format 16 x 25 cm,
gebunden

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-138-7,
WG 1458



Die Buchsensation für Weinfans!

Einen perfekten Wein zum Essen zu empfehlen, wird schon lange zelebriert. Doch hier ist es umgekehrt: Es geht um passende, unkomplizierte und leckere Kleinigkeiten zum Wein und darum, den Weingenuss zu steigern.

Für dieses Buch haben sich zwei bekennende Genussmenschen zusammengetan: Bettina Matthaei hat ein ausgeprägtes Gespür für Gewürze, das sie immer wieder neue begeisternde Geschmackskombinationen finden lässt. Dagmar Ehrlich ist eine erfahrene Weinkennerin, studierte Önologin, Sommelière und Weinpublizistin. So entstanden über 100 einfache, aber immer geschmacklich raffinierte Rezepte. Durch geschicktes Wein- und Foodpairing wurde erreicht, dass Wein und passend gewürztes Essen nicht nur harmonieren, sondern sich gegenseitig zu neuen Geschmacksdimensionen steigern.

„Dieses Buch ist eine Hommage an die Sinne und eine Lanze für die kulinarische Vielfalt!“

Hans-Henning Brügesch, Filialleiter Weinkeller
Hamburg, Mövenpick Wein Deutschland

„Für Genuss gibt es keine Mathematik, wohl aber sinnvolle Kombinationen, wie sie in diesem Buch sinnlich aufgezeigt werden.“

Otto Geisel, international renommierter Weinverkoster, Mitglied der großen Weinjury „Grand Jury Européen“ und Initiator des Internationalen Eckart Witzigmann Preises

„Wein- und Foodpairing ganz neu gedacht – so erhellend wie genussvoll!“

Stevan Paul, Foodblogger und Kulinarikautor



50 DINGE, DIE MAN ÜBER DEN FUSSBALL-WESTEN WISSEN MUSS
Mit Ausflugszielen rund um die Kultstätten der 11 großen Westvereine
Text: Sven Pistor
192 Seiten, 85 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

14,95 EUR (D), 15,40 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-136-3,
WG 1191



Eine Liebeserklärung an den Fußball-Westen

„Das ist selbst den Bayern klar: Die Herzkammer des deutschen Fußballs ist der Westen!“ Sven Pistor macht aus seiner Liebe zum Fußball-Westen keinen Hehl. Der gebürtige Kölner moderiert seit fast 20 Jahren den ultimativen Bundesligaklassiker „WDR 2 Liga Live“. Im Westen ist er die Stimme des Fußballs, ist Woche für Woche ganz nah dabei, wenn es um Tore, Punkte und die Meisterschaft geht.

Der Fußball schreibt die schönsten Geschichten, das ist bekannt. „50 Dinge, die man über den Fußball-Westen wissen muss“ ist ein Sammelsurium davon, mit dem besonderen Blick auf NRW. Es geht um nie vergessene Vereine, dramatische Spiele – und vor allem geht es um die Menschen, die die große Welt des Fußballs erst so richtig bunt und interessant machen.

Sven Pistor hat seine Lieblingsgeschichten in diesem Buch zusammengefasst. Herausgekommen ist eine Liebeserklärung an den Fußball-Westen. Das Buch

erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit – dazu hat der Fußball einfach zu viele Storys geschrieben. Es zeigt vielmehr den Blick eines Freundes und Kenners des Sports auf die Highlights in der langen Fußballhistorie des Westens. Dieses Buch ist nostalgisch, hintergründig, überraschend und witzig – und natürlich immer mit der persönlichen Note des Autors versehen. Wer am Spielfeldrand oder am Stammtisch über Fußball spricht, wird dieses Buch begeistert aufsaugen.

Fortsetzung der erfolgreichen
WDR-Buchserie „50 Dinge, ...“

Begleitende Werbung in Radiospots
im WDR und auf der Tour durch NRW

Höchste Bekanntheit des Autors
bei den Fußballfans im Westen



Trommler Manolo an seinem Stamplatz am Bökelberg.



Einfach mitreißend: Toni Schumacher.



Hoppla! Eschweilers eleganter Purzelbaum bei der WM 1982 in Spanien.



Der ganz normale Wahnsinn. Günter Eichberg, Peter Neururer, Klaus Fischer (v. l.).



1976 – die Goldin-Ära: Westfalia gegen St. Pauli.



Rudi Assauer 1997.



Hühnersuppe



Pilze

Mit spannendem Hintergrundwissen aus der Sendung rund um unsere täglichen Lebensmittel.



DER VORKOSTER
Die besten Rezepte und
Küchentipps aus der Sendung
Rezepte Björn Freitag
Text Anja Tanas
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 72 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-145-5,
WG 1455



Kürbis

Rinderbraten mit Rotweinsauce
und Selleriepüree

Die besten Rezepte und Küchentricks

Seit 2010 ist Sterne- und TV-Koch Björn Freitag als „Der Vorkoster“ für den Westdeutschen Rundfunk in Sachen „Lebensmittel“ und „besseres Essen“ unterwegs. Für das Buch zur Sendung hat er seine Lieblingsgerichte aus acht Jahren ausgewählt und teils überarbeitet. Von einfach bis raffiniert – für alle Lebenslagen ist das Richtige dabei. Es geht also nicht um Sterneküche, sondern um die besten Alltagsgerichte.

Fertigkost war Björn Freitag schon immer ein Dorn im Auge. Deshalb zeigt er, wie man vieles einfach und in bester Qualität selbst machen kann: Cordon bleu, Hühnerfrikassee, Spaghetti alla carbonara und Co. muss niemand mehr fertig kaufen.

Präsentiert werden die Rezepte mit spannend aufbereitetem Know-how über die täglichen Lebensmittel im Einkaufskorb. Er verrät die besten Lifehacks und

liefert praktische Fakten, die wirklich jedem Hobbykoch noch Neues und Wissenswertes vermitteln. Diplom-Oecotrophologin Anja Tanas begleitet den Sternekoch und gibt aktuelle Infos rund um Nährwerte und Gesundheitsaspekte.

„Der Vorkoster“: das Buch zum erfolgreichen Foodformat im WDR Fernsehen

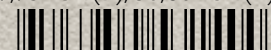
Seit acht Jahren konstant hohe Einschaltquoten und Beliebtheit

Begleitende Radiospots auf WDR 2 und Hinweise im TV

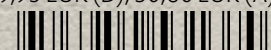
UNSERE TOPSELLER 2018



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



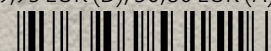
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



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



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



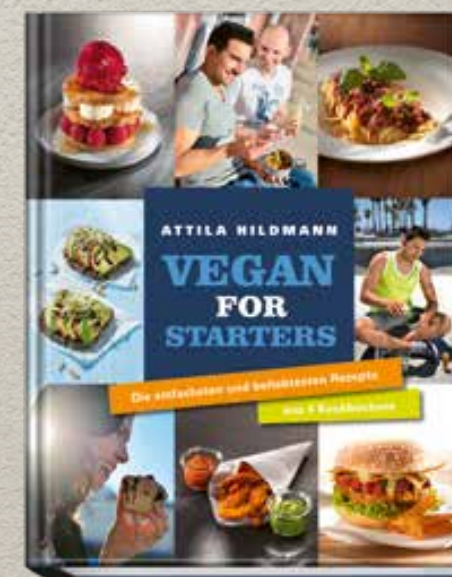
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



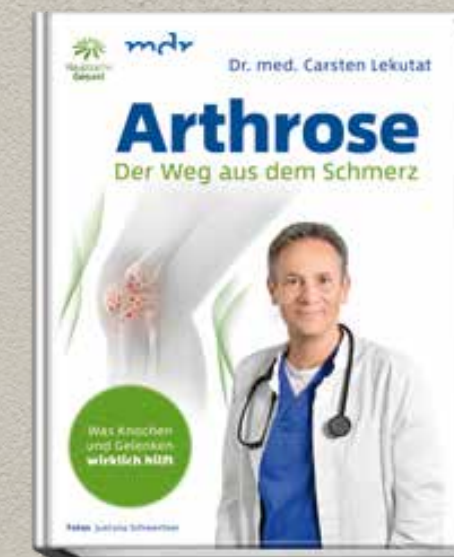
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



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



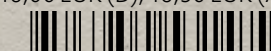
12,95 EUR (D), 13,40 EUR (A)



24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



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





» **110.000**
verkaufte Bücher «

SCHLANK!
und gesund mit der
Doc Fleck Methode
Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Su Vössing
Fotografie Hubertus Schüler
304 Seiten, 55 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-140-0,
WG 1456



» Bereits im 3. Monat
in der 3. Auflage «

GESUNDE SOMMERKÜCHE
Schnell, einfach, köstlich
Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Su Vössing
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 100 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-151-6,
WG 1456



SCHLANK! Der Durchbruch in der Ernährungsforschung

Dr. med. Anne Fleck, renommierte Ernährungsmedizinerin sowie Bestsellerautorin, behandelt Patienten nach aktuellsten Erkenntnissen von Medizin und Ernährungswissenschaft. Mit einer kohlenhydratarmen, anti-entzündlichen Ernährung, die Darmflora und Stoffwechsel neu aufbaut, gelingt ihr, woran viele gescheitert sind: Überflüssige Fettpolster schmelzen kontinuierlich. Ihre Patienten werden langfristig schlanker, gleichzeitig sinken die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Demenz und Krebs. Gerade hat die PURE Study mit 135.000 Menschen aus 18 Ländern gezeigt, dass Fett nicht fett macht, dass aber übermäßig verzehrte Kohlenhydrate unzählige gesundheitliche Komplikationen verursachen. Als Folge entwickeln sich äußere oder innere Fettdepots mit hoher hormoneller Aktivität, die chronische Entzündungsprozesse im Körper in Gang setzen. Die gute Nachricht: Seit Kurzem ist belegt, dass man diese Prozesse durch eine Ernährungsumstellung wieder umkehren kann. Das Buch zeigt, wie das gelingt, und bietet wunderbare Rezepte, die die Autorin mit der Spitzenköchin Su Vössing entwickelt hat.



Herzhafte Feldsalat- und Rote-Bete-Bowl



Roastbeefröllchen mit grünen Bohnen

Iss dich gesund!

Zweimal in Folge (2016 und 2017) wurden Anne Flecks Bücher als beste Gesundheitskochbücher des Jahres gewählt. In ihrem neuen Buch nimmt sie sich nun der gesunden Sommerküche an, mit frischen, saisonalen und regionalen Zutaten. Die Rezepte – wieder gemeinsam mit der Spitzenköchin Su Vössing entwickelt – sind einfach umzusetzen, aber trotzdem raffiniert. Und: Sie stehen für gesunden Genuss. Anne Fleck nutzt ihr Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und über besondere Eigenschaften von Lebensmitteln, von denen viele eine kühlende Wirkung auf unseren Organismus haben. So stellt Anne Fleck eine besonders leichte, abwechslungsreiche Kost zusammen, die wenig Arbeit am Herd verheißt und empfindlichen Menschen auch an heißen Tagen des Sommers zu erholsamem Schlaf und gesunder Regeneration verhilft. Die Rezepte sind wieder nach den modernsten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft konzipiert. Sie berücksichtigen einen reduzierten Kohlenhydratanteil (Low Carb) und ausreichend gesunde Fette gemäß der aktuellen Studienlage. Aber das Wichtigste: Sie schmecken unglaublich gut!



Rindfleisch-Paprika-Spieße
mit Zucchini spaghetti



Frittata mit Tomatensalat

» TOPSELLER



» **30.000**
verkaufte Bücher «

**DIE 70 EINFACHSTEN
GESUND-REZEPTE**
Schnell, leicht, köstlich
Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Su Vössing
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 80 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-137-0,
WG 1456



» TOPSELLER



» **75.000**
verkaufte Bücher «

Bestes Kochbuch 2017
„Gesunde Küche“

**DIE 50 GESÜNDESTEN
10-MINUTEN-REZEPTE**
Herausgeber Dr. Christian Harisch
Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Su Vössing
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 90 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-103-5,
WG 1456



Gesunder Genuss in seiner lässigsten Form

Gesunder Genuss und Lässigkeit gehören einfach zusammen, denn Kochen soll Spaß machen.

Mit ihren Büchern führt Dr. Anne Fleck seit Monaten die Bestsellerlisten in Deutschland an. Auch ihr Buch „Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte“ orientiert sich – ohne rigide Dogmen – am Stand der Wissenschaft. Anne Fleck gibt Einkaufstipps, informiert über Etikettentexte sowie Zusatzstoffe – und will vor allem eines: einen einfachen Ausweg aus dem Dschungel der kursierenden Ernährungshypes aufzeigen und uns mit der ungetrübten Freude am gesunden Essen anstecken. Gemeinsam mit der Spitzenköchin Su Vössing hat sie 70 Rezepte entwickelt, die sorgsam und liebevoll in ihrer Einfachheit ausgeklügelt sind und ganz ohne komplizierte Nährstofftabellen auskommen.



Süßkartoffelsuppe
mit Currysahne



Doradenfilet auf
Wildreisgemüse



Marinierte Hähnchen-
schenkel mit Ratatouille



Grüner Spargel mit Ei
und Kräuter-Mojo

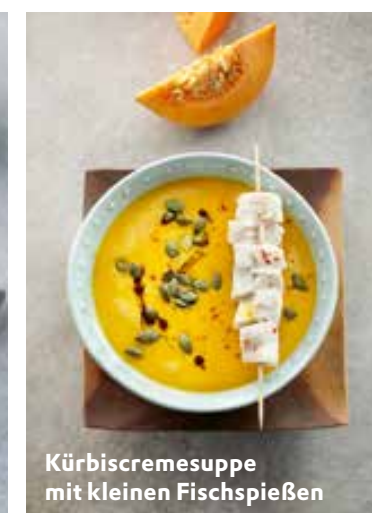
So fix und lecker geht gesunde Ernährung!

Dr. med. Anne Fleck, aus dem TV bekannte Ernährungsmedizinerin, und Su Vössing, ehemals Deutschlands jüngste Sterneköchin sowie Autorin von „Kochen ist die beste Medizin“, haben gemeinsam 50 einzigartige Rezepte entwickelt, die nicht nur sensationell lecker sind, sondern auch besonders gut für die Gesundheit. Dass alle diese Gerichte tatsächlich mit nur 10 Minuten Aufwand zuzubereiten sind, ist für viele Menschen, die sich im Alltag gern unkompliziert und gesund ernähren wollen, ein wahrer Segen.

Dr. med. Anne Fleck hat für dieses Buch die Zutaten nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungsmedizin so ausgewählt, dass bereits eine gesunde Mahlzeit am Tag ausreicht, um den Körper mit allen Vitaminen, Spurenelementen, Fettsäuren und pflanzlichen Sekundärstoffen zu versorgen.



Roastbeef auf Dinkelbrot
mit Quarkcreme gratiniert



Kürbiscremesuppe
mit kleinen Fischspießen

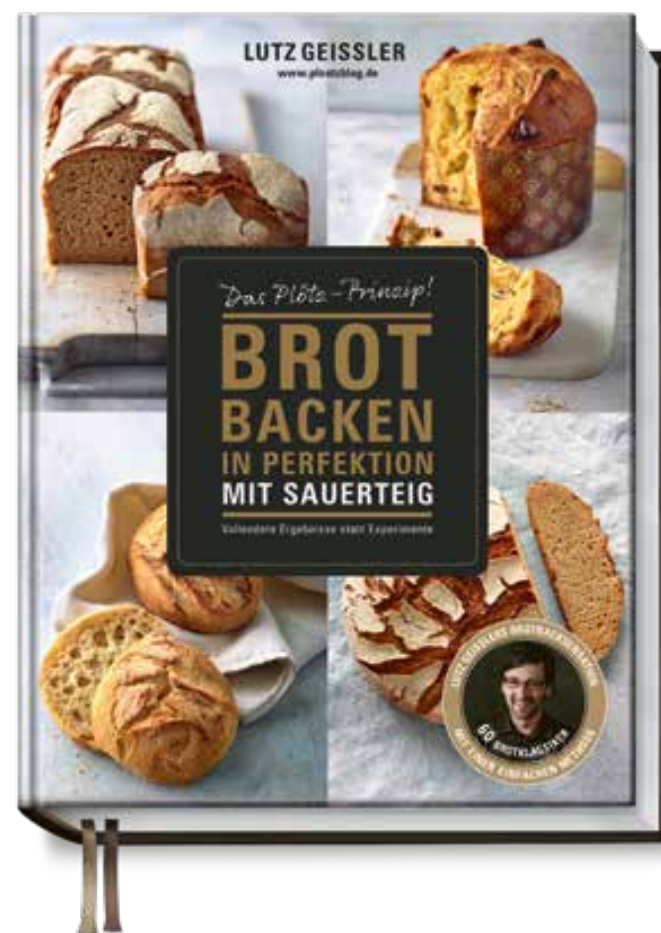


Kartoffelrösti mit
Champignons in Cremesauce



Smoothies

» TOPSELLER



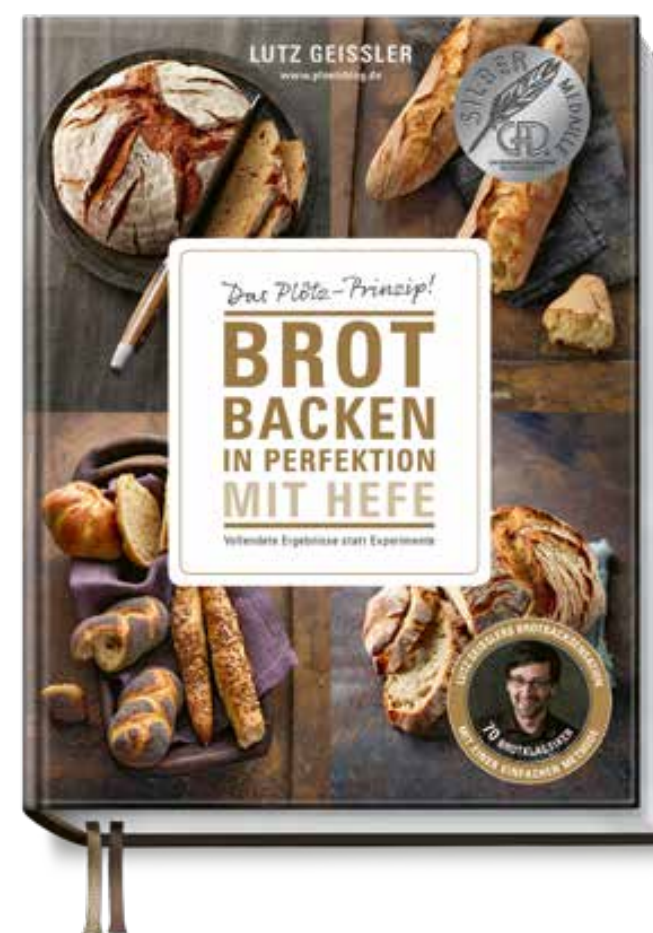
» **30.000**
verkaufte Bücher «

**BROT BACKEN IN PERFEKTION
MIT SAUERTEIG**
Vollendete Ergebnisse
statt Experimente
Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 214 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-139-4,
WG 1457



» TOPSELLER



» **62.000**
verkaufte Bücher «

**BROT BACKEN IN PERFEKTION
MIT HEFE**
Vollendete Ergebnisse statt Experimente
Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 200 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU
und 2 Lesebändchen

29,95 EUR (D), 30,80 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. Nun legt „Backpapst“ Lutz Geißler mit Sauerteigbrot für Einsteiger 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 oder Pumpernickel, 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



Kipf

» TOPSELLER



» Bereits im 2. Monat
in der 3. Auflage «

KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – DAS BESTE AUS 30 JAHREN

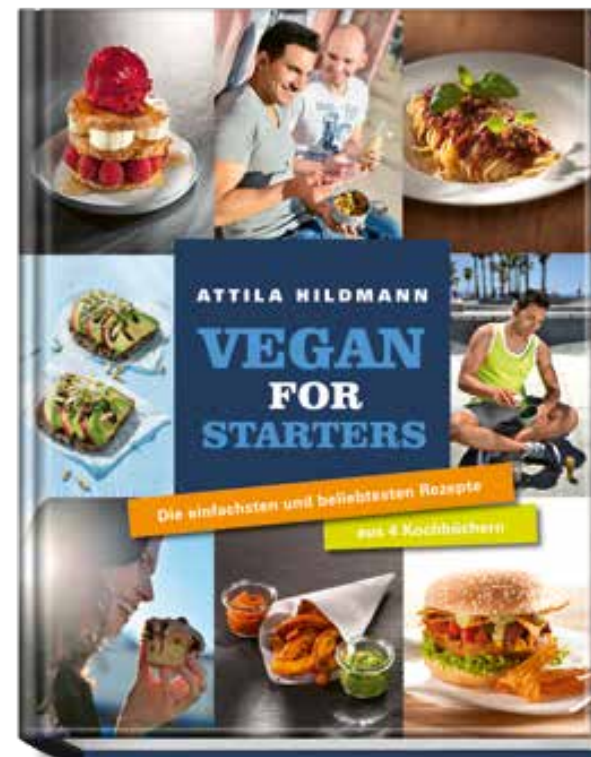
Unsere persönlichen Lieblingsrezepte

Text Martina Meuth und Bernd
„Moritz“ Neuner-Duttenhofer
Fotografie Hubertus Schüler,
Justyna Schwertner
192 Seiten, 94 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-157-8,
WG 1455



» TOPSELLER



» 130.000
verkaufte Bücher «

VEGAN FOR STARTERS

Die einfachsten und beliebtesten
Rezepte aus vier Kochbüchern

Text Attila Hildmann

Fotografie Simon Vollmeyer,
Justyna Schwertner

Foodstyling Johannes Schalk
128 Seiten, 62 Fotos,
Format 19 x 24 cm, gebunden

12,95 EUR (D), 13,40 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-093-9,
WG 1455



30 Jahre Kochen aus Leidenschaft

Ein Buch, das nicht nur richtig satt, sondern vor allem auch richtig glücklich macht. Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer stehen seit Jahrzehnten für machbaren kulinarischen Hochgenuss und eine schnörkellose Küche, die von ehrlichen Zutaten und den Erfahrungen ganzer Generationen erfahrener Köchinnen und Köche geprägt ist. Gerade dieses traditionelle Grundwissen, gepaart mit Einflüssen aus Küchen anderer Länder, erlaubt es den beiden, eine zeitgemäße, kreative, frische und gesunde Küche zu zaubern, die so gut schmeckt, dass man nicht mehr aufhören möchte, davon zu essen.

Am Anfang stehen stets die handwerklich richtige Verarbeitung und das Wissen über ein Lebensmittel. Am Ende intensiver Genuss und Sinnenfreude pur. So ist die vorgelebte Begeisterung schon für die Zubereitung seit jeher fester Bestandteil der bekannten TV-Sendung „Kochen mit Martina und Moritz“. Und wenn Sie sonst sicher nicht jedes Rezept aus Ihren Kochbüchern nachgekocht haben, hier sei es Ihnen ausdrücklich empfohlen. „Das Beste aus 30 Jahren“ wird Sie dafür reich belohnen.



Knusprige Kartoffelrosette



Zwiebeln mit Lamm-Spinat-Füllung

Das perfekte Buch für Vegan-Einsteiger

Viele Rezepte von Attila Hildmann haben längst Kultcharakter. Mit einigen davon hat er bereits vor laufenden TV-Kameras gegen Sterneköche mit ihren Fleischvarianten gesiegt. Seine vegane Bolognesesauce, seine Zucchinispaghetti, die Burger, der Curry-Blumenkohl, die Kürbispommes, die Pralinen und Müsliriegel werden von Hunderttausenden begeistert nachgekocht – und das keineswegs nur von Veganern! Attilas Gerichte schmecken großartig, sind dank vieler pflanzlicher Grundzutaten weitaus gesünder als vergleichbare Normalkost, dabei komplett ohne Cholesterin. Attila Hildmann erklärt ganz undogmatisch und auch für Anfänger leicht verständlich, worum es bei veganer Ernährung geht, welche Vorzüge sie hat und warum sich bereits eine vegane Mahlzeit pro Tag für die Gesundheit und die Umwelt lohnt.



Döner



Nuss-Nugat-Aufstrich

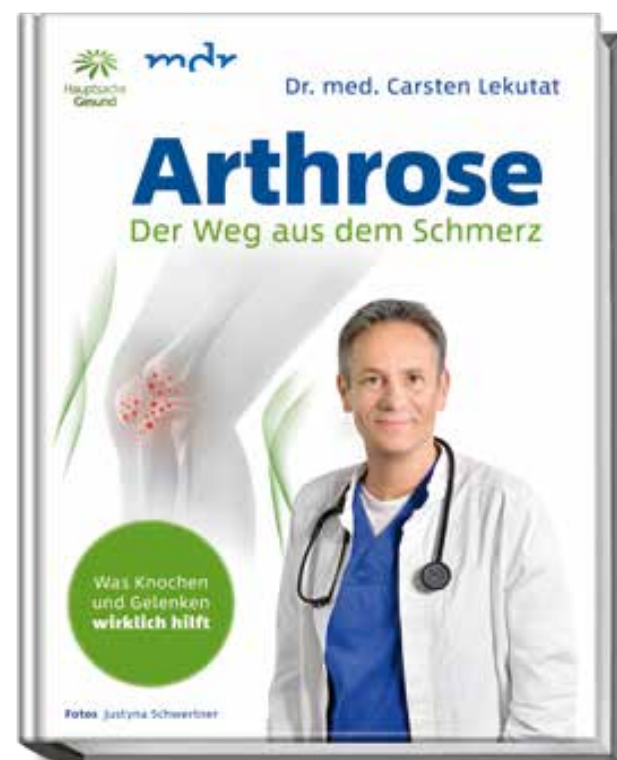


Chili mit Avocado-Joghurt-Topping



Rote und grüne Kartoffelpuffer mit Paprikadip

» TOPSELLER



» **10.000**
verkaufte Bücher «

**ARTHROSE – DER WEG
AUS DEM SCHMERZ**
Was Knochen und Gelenken
wirklich hilft
Text Dr. med. Carsten Lekutat
und Jana Olsen
Fotografie Justyna Schwertner
216 Seiten, 230 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-155-4,
WG 1465



» TOPSELLER



» Bereits im 4. Monat
in der 4. Auflage «

YOGA WHILE YOU WAIT
Text, Bildkonzept und Idee Judith Stoletzky
Fotografie Markus Abele
96 Seiten, 85 Fotos,
Format 15 x 21 cm, gebunden

16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-147-9,
WG 1191



Knochen und Gelenke: schmerzfrei trotz Arthrose

Endlich schmerzfrei – das ist der Wunsch von Millionen Menschen, die an Knochen- und Gelenkschmerzen leiden. Arthrose, Osteoporose und die Langzeitfolgen von Verletzungen sind die häufigsten Ursachen. Der Gang zum Arzt ist oft eher verwirrend als erhellend, die Wartezeiten lang, die Heilungschancen unklar.

Dr. med. Carsten Lekutat, Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin, kennt die Sorgen und Nöte der Patienten und sagt: „Es gibt Wege aus dem Schmerz!“ Der Moderator der Sendung „Hauptsache gesund“ im MDR hilft durch den Dschungel an ärztlichen Diagnosen und Therapien. Da die Patienten bei Spritze, Stoßwelle oder OP die letzte Entscheidung oft selbst treffen müssen, beleuchtet er sorgfältig das Pro und Kontra der neuesten Verfahren. Die gute Nachricht: In aller Regel schmerzt nicht der arthrotisch veränderte Knochen selbst, sondern der Halteapparat aus Sehnen, Bändern und Faszien rund um das Gelenk. Das ist auch der Grund, warum manuelle und andere konservative Therapien, Bewegung und Tapes so verblüffend wirksam gegen den Schmerz eingesetzt werden können.



Warten ist ein Geschenk.

Freuen Sie sich über jeden Stau und jede besetzte Hotline. Seien Sie heiter, wenn das Wartezimmer voll ist, glücklich über den verpassten Flieger und seien Sie der Verabredung, die zu spät kommt, von Herzen dankbar. Jetzt haben Sie Zeit für Yoga! Um Kraft, Gelassenheit und Flexibilität zu üben, braucht man kein Yoga-Studio und keine Yoga-Matte, man braucht auch keine fancy Yoga-Pants. Alles was man braucht, ist ganz normaler Alltag und ein wenig schlechtes Timing. Daraus entwickelt sich mit der Zeit eine richtig gute Haltung. Außen wie innen. Warten Sie's ab! Endlich ein Yoga-Buch, das den ernst zu nehmenden Megatrend Yoga einmal mit dem längst überfälligen Humor und einer gesunden Prise Selbstironie betrachtet. Es sendet ein Augenzwinkern an jene, die Yoga machen, und eine Einladung an solche, die es noch nicht tun, da und dort und ohne jeden Zeitaufwand eine Übung ins Leben zu integrieren. Es kombiniert sachliche, hochwertige Ästhetik mit subtilem Humor und künstlerische Fotografie mit lustigem Text. On top gibt es fachlich fundierte Anleitungen.

Warten auf den Sommer. Der Berg.



Warten auf den Aufstieg. Der Krieger II.





Prebne Rose-
ITALIA cat 2
2,50/kg

ORTAGGI SELEZIONATI
ESPORTAZIONE PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

BACKLIST

KOCHEN

MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS



EINFACH UND KÖSTLICH

Text Björn Freitag, 160 Seiten, Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-109-7, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



BJÖRN FREITAG – SMART COOKING

Text Björn Freitag, 168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-128-8, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



DIE KOCHBIBEL

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



SUPPEN, EINTÖPFE UND SCHMORGERICHTE

Text Su Vössing, 180 Seiten, Hardcover, 24,5 x 31 cm, ISBN 978-3-95453-110-3, WG 1455, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)

Bestes Kochbuch 2017
„TV-Köche & Prominenz“



SHAKE IT EASY

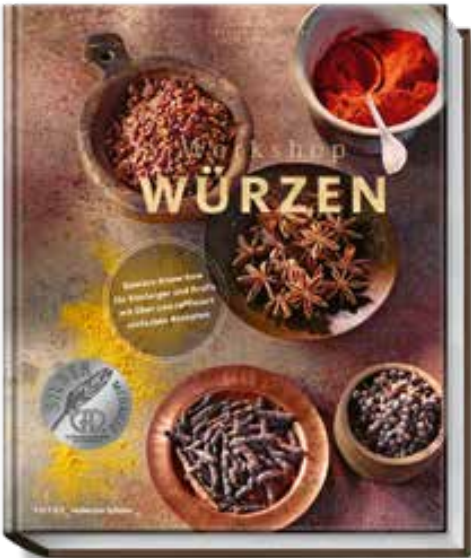
Rezepte Nic Shanker, Text Anja Tanas, 192 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-154-7, WG 1458, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



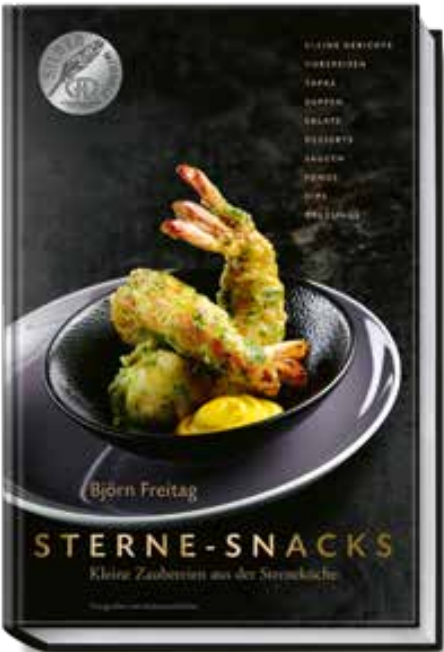
SHAKE IT EASY
Manhattan



WORKSHOP WÜRZEN
Wattleseed-Rotwein-Zwiebeln mit Lammfilets



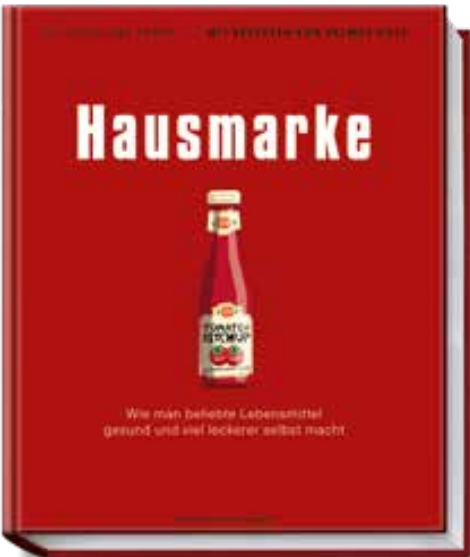
WORKSHOP WÜRZEN
Text Bettina Matthaei, 240 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-107-3, WG 1453,
34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



STERNE-SNACKS
Text Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover,
23 × 34,5 cm, ISBN 978-3-938100-26-4, WG 1455,
39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



QUERFELDEIN
Text Frank Buchholz, 272 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-105-9, WG 1455,
39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)



HAUSMARKE Text Helmut Gote, Dr. Christina Rempe,
Illustrationen Kay Bach, 184 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-096-0, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



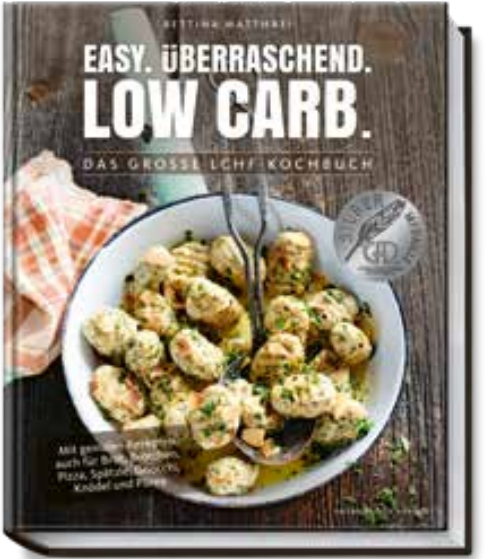
GEMÜSE ALS HAUPTGERICHT
Text Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-142-4, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



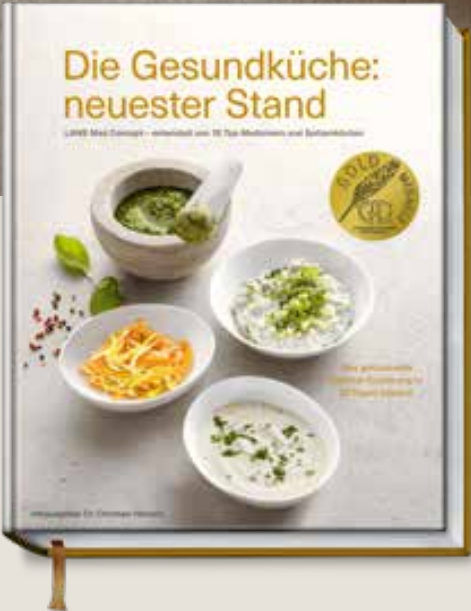
BABYBEIKOST
Text Josephine Bayer, Nina Bott, 176 Seiten, Hardcover,
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-141-7, WG 1455,
16,95 EUR (D), 17,50 EUR (A)



HAPPY HEALTHY FOOD
Text Nathalie Gleitman, 256 Seiten, Hardcover,
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-126-4, WG 1456,
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.
Text Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-112-7, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



Bestes Kochbuch 2016 „Gesunde Küche“

DIE GESUNDKÜCHE: NEUESTER STAND
Herausgeber Dr. Christian Harisch, Text das Ärzteteam
und die Ernährungswissenschaftler vom „Lanserhof“,
präsentiert von Dr. med. Anne Fleck, 264 Seiten,
Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-092-2,
WG 1456, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)

DIE GESUNDKÜCHE: NEUESTER STAND
Wokgemüse in Kokosmilch mit Duftreis



KOCHEN IST DIE BESTE MEDIZIN
Quarkplätzchen im Brickteig mit Schmorgemüse

Bestes Kochbuch 2016 „Gesundheit“



KOCHEN IST DIE BESTE MEDIZIN
Text Su Vössing, Bettina Snowdon, 304 Seiten,
Hardcover, 22 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-037-3,
WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



STRONGFOOD – DAS KOCHBUCH
Text Prof. Dr. Ingo Froböse, 224 Seiten, Hardcover,
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-127-1, WG 1456,
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



RAN AN DEN SPECK
Text Helmut Gote und Prof. Dr. Ingo Froböse, 256 Seiten,
Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-082-3,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

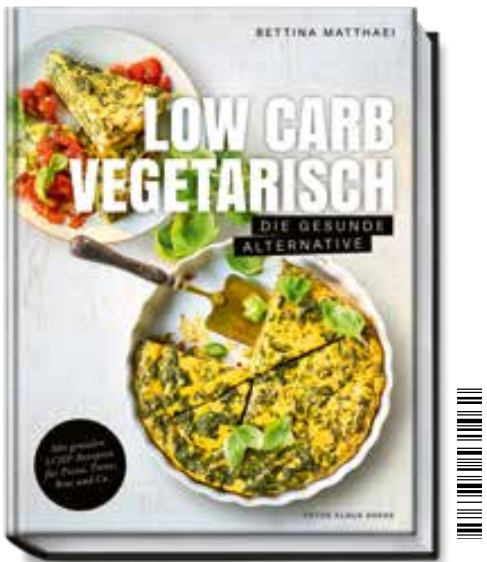


GESTERN HAST DU MORGEN GESAGT
Text Dr. Michèl Gleich, 264 Seiten, Klappenbroschur,
21,5 x 27,5 cm, ISBN 978-3-95453-108-0, WG 1464,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)

Bestes Kochbuch 2017
„Vegetarisch/Vegan“



LAST MINUTE VEGETARISCH
Text Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-129-5, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



LOW CARB VEGETARISCH
Text Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-146-2, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



STREET FOOD
Text Anne-Katrin Weber, 216 Seiten, Hardcover,
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-069-4, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



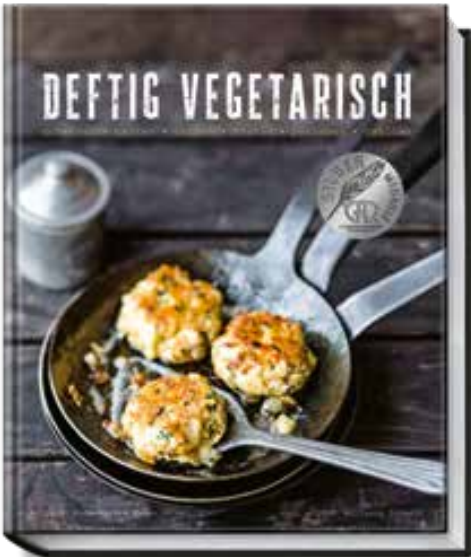
LAST MINUTE VEGETARISCH
Pasta mit Avocadopesto



PARTY- UND FINGERFOOD
Winzerfladen



PARTY- UND FINGERFOOD
Text Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-098-4, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



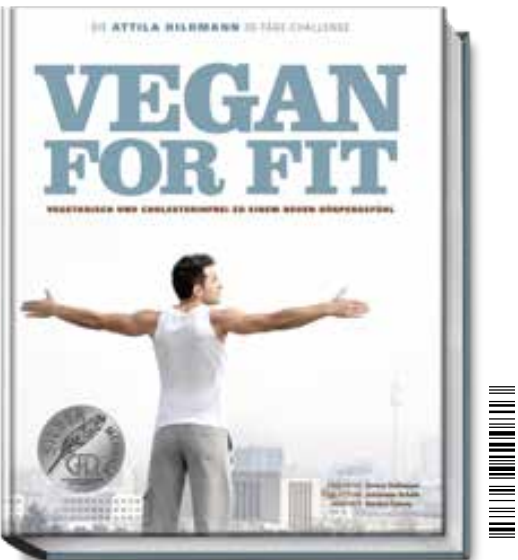
DEFTIG VEGETARISCH
Text Anne-Katrin Weber, 220 Seiten, Hardcover,
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-017-5, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



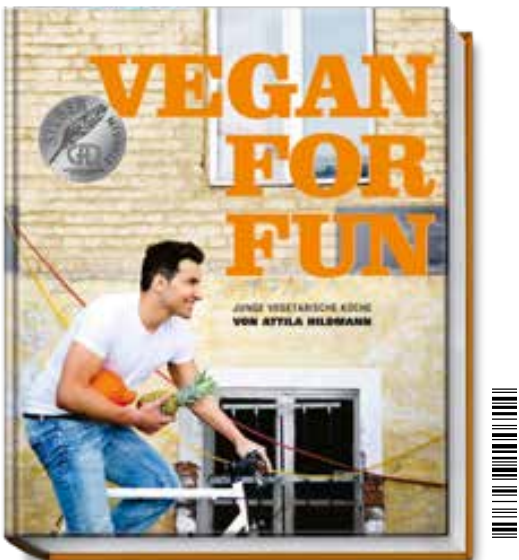
IN LOVE WITH VEGAN
Text Dimitria Nacos, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-099-1, WG 1455,
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



VEGAN FOR FIT – GIPFELSTÜRMER
Text Attila Hildmann, 160 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-131-8, WG 1456, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



VEGAN FOR FIT
Text Attila Hildmann, 264 Seiten plus Beiheft, Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-938100-81-3, WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



VEGAN FOR FUN
Text Attila Hildmann, 192 Seiten, Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-938100-71-4, WG 1455, 24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



VEGAN FOR FIT – GIPFELSTÜRMER
Low-Fat-Süßkartoffel-Wedges mit schnellem Kräuterdip



STAATS' GEHEIMNISSE
Ravioli ai carciofi (Artischocken-Ravioli)



STAATS' GEHEIMNISSE
Text Stephan Staats, Martin Lagoda, 288 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-106-6, WG 1454, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



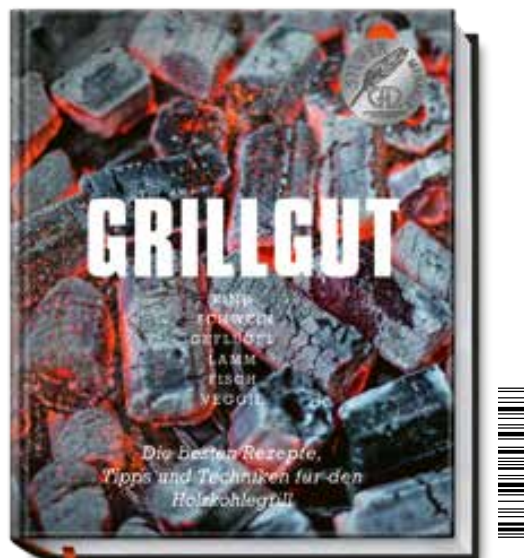
MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS
Text Judith Stoletzky, Maria Luisa Scolastra, 420 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-67-7, WG 1455, 24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



LE GRAND BORDEL
Text 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)



GOTE GEHT GENIESSEN
Text Helmut Gote, 304 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-100-4, WG 1455, 37,00 EUR (D), 38,10 EUR (A)



GRILLGUT

Text Angelo Menta, 344 Seiten, Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-074-8, WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



RAUCHZEICHEN

Text Angelo Menta, 192 Seiten, Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-018-2, WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

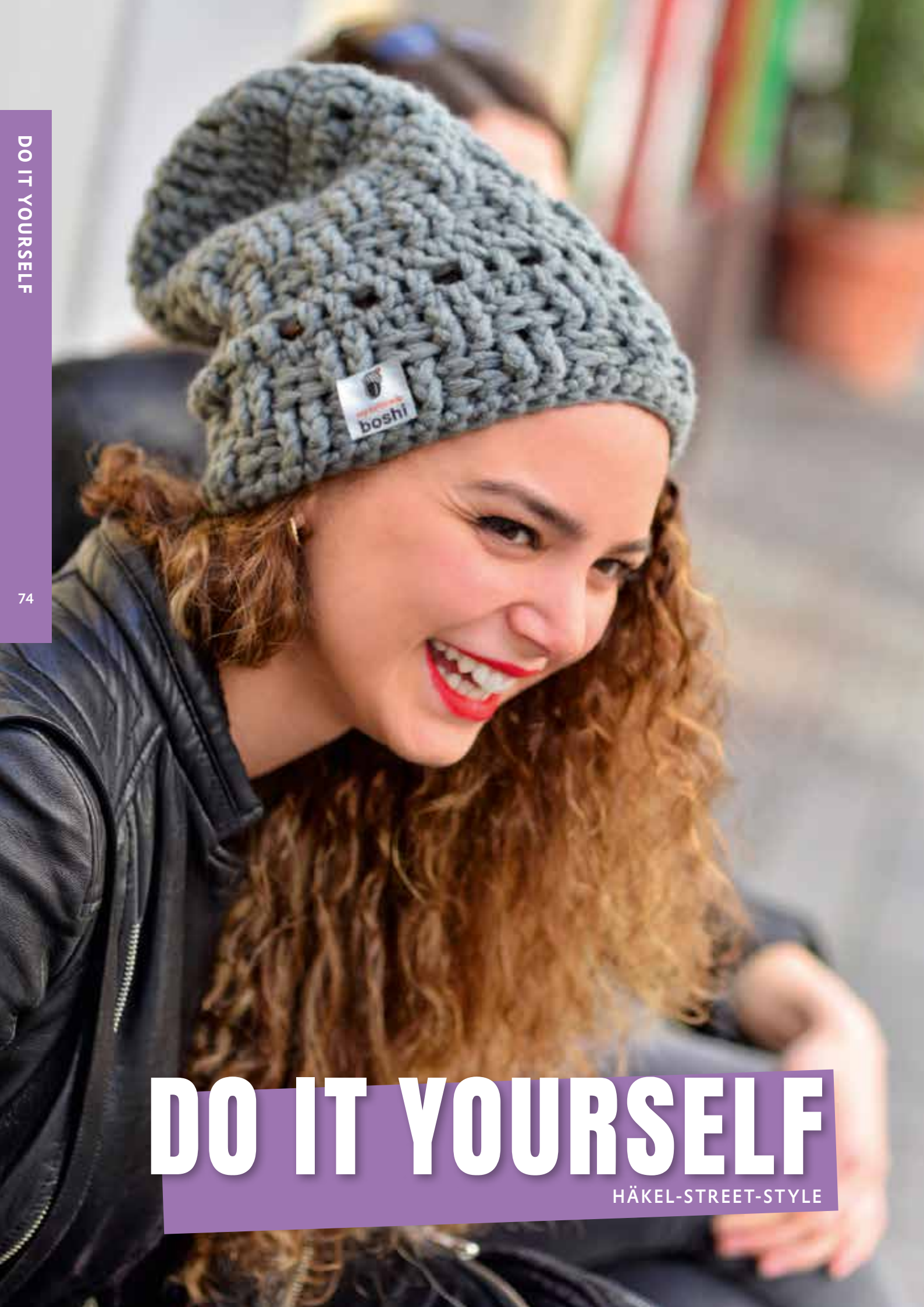


DIE LETZTEN HELDENTATEN AM HERD

Text Angelo Menta, 192 Seiten, Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-938100-80-6, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

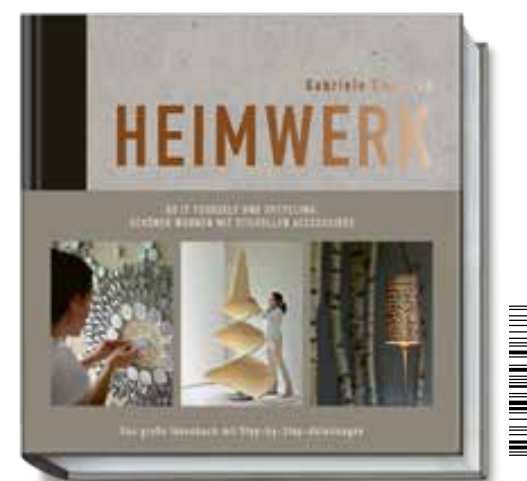


GRILLGUT
Pulled Pork



DO IT YOURSELF

HÄKEL-STREET-STYLE



HEIMWERK
Text Gabriele Chomrak, 240 Seiten, Hardcover,
24,5 × 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-087-8, WG 1418,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



HÄKEL-STREET-STYLE
Text Thomas Jaenisch, Felix Rohland, 184 Seiten,
Hardcover, 24,5 × 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-034-2,
WG 1412, 14,95 EUR (D), 15,40 EUR (A)



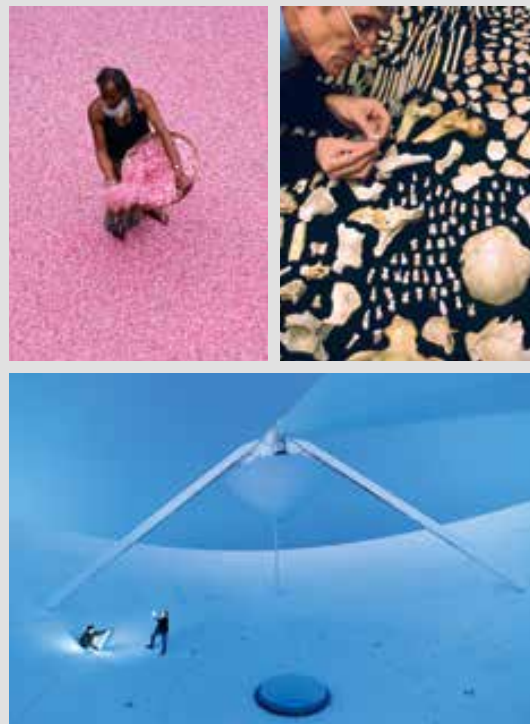
ARBEIT

Text Emanuel Eckardt, 240 Seiten, Hardcover, Leineneinband, 27 x 31 cm, ISBN 978-3-938100-94-3, WG 1350, 24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



BILDER DES WAHREN LEBENS

Arbeit verändert die Welt. Arbeit hat die Erde urbar gemacht, Zivilisationen und Hochkulturen entwickelt. Arbeit schafft Werte, sichert menschliche Existenz und verändert Ökosysteme, Naturlandschaften und das Weltklima. Arbeit ist Leben. Dieses Buch zeigt in faszinierenden Bildern internationaler Topfotografen Menschen bei der Arbeit, in tropischer Hitze, in eisigen Stürmen, in Operationssälen oder in der keimfreien Welt der Zukunftslabors. Es zeigt archaisch anmutende Fronarbeit, Knochenjobs, die Menschen unter elenden Bedingungen am Leben erhalten, Arbeit, die ohne Mut, ohne Geduld und ohne Leidenschaft für die Sache nicht zu machen ist.



FOTOGRAFIE

ARBEIT



KITTEL, KEIME, KATASTROPHEN
Wie Sie einen Krankenhausaufenthalt überleben

Text Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser
 Illustrationen Patrick Rosche
 160 Seiten, 10 Illustrationen,
 Format 15 x 21 cm, gebunden

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-150-9,
 WG 1982



Irgendwann betrifft es jeden: ein Blick hinter die Kulissen unserer Krankenhäuser

Wie überlebt man einen Krankenhausaufenthalt?

So hat noch keiner aus dem Krankenhausalltag erzählt – unkonventionell, ungefiltert, authentisch!

Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser sieht nicht nur anders aus als andere Ärzte, auch seine Karriere ist wirklich ungewöhnlich: erst erfolgreicher Rockmusiker mit gut dotierten Plattenverträgen, dann wilde Zeiten mit der Band, heute erfolgreicher Mediziner.

Mit „Kittel, Keime, Katastrophen“ ist ihm ein humorvoller, respektloser Blick tief hinter die Kulissen unserer Krankenhauswelten gelungen. Aus allererster Hand erzählt der Lungenfacharzt und Notfallmediziner über den oft haarsträubenden Alltag in deutschen

Kliniken, der so gar nicht dem Vorbild der beliebten TV-Krankenhausserien gleichen will. Es gelingt ihm, den Klinikalltag zu entmystifizieren und die drängenden Fragen, die sich eigentlich jedem Patienten stellen, auf den Punkt zu beantworten.

Sein Buch ist – bei aller Kritik – ein am Ende auch beruhigendes Plädoyer für die hart arbeitenden Menschen vor Ort, die vom System „Krankenhaus“ genauso unausweichlich betroffen sind wie die Patienten.

Dieses Buch wird zu Ihrer Genesung und Erheiterung beitragen. Es wird Ihnen helfen, Ärzte und Schwestern besser zu verstehen und dem Alltag im Krankenhaus künftig mit mehr Gelassenheit zu begegnen.



UND MORGEN TREFFEN WIR UNS GESTERN
Eine Geschichte über Demenz, die Mut macht.
 Text Dr. med. Carsten Lekutat
 180 Seiten, Format 15 × 21 cm,
 gebunden

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-144-8,
 WG 1460



Eine großartig geschriebene Geschichte mit ganz neuem Blickwinkel auf Demenz

Demenz und Glücklichein schließen sich nicht aus

„Das Leben ist wie Zuckerwatte“, sagt Oliver Fischer, genannt Fisch, „zunächst bekommt man gar nicht mit, wenn ein Stückchen fehlt. Aber irgendwann ist nur noch der trockene Holzstab übrig.“

Der Musiker Fisch steht mitten im Leben, als er an Demenz erkrankt und seine Welt stückchenweise zerfällt. Und jeder weiß: Demenz ist eine schreckliche Krankheit. Aber stimmt das wirklich? Ist Demenz wirklich immer schrecklich für den Erkrankten? Fisch stellt das infrage. Mithilfe der Medizinstudentin Anna macht er sich auf die Reise, sein Leben neu zurechtzurücken.

Es gibt viele Bücher und Schicksalsberichte über Demenz. Aber „Und morgen treffen wir uns gestern“

ist anders. Es ist Roman und Sachbuch in einem. Medizinische Hintergründe der Geschichte werden im Sachbuchteil verständlich erklärt. Es ist ein positives Buch und ein Plädoyer für Achtsamkeit im Leben – mit oder ohne Demenz.

„Ich glaube, dass gerade Geschichten unser Leben beeinflussen können. Ein Buch über Demenz darf deshalb kein reines Sachbuch sein. Wenn wir Demenz wirklich verstehen wollen, müssen wir in die Welt des Erkrankten und seines Umfelds eintauchen. Und wir müssen endlich anfangen, uns um die Angehörigen der Demenzkranken zu kümmern. Sie tragen häufig die größte Last der Erkrankung. In Amerika weiß man schon lange: „Take care of the caregivers.“



VEGETARISCH ODER VEGAN – ABER RICHTIG!
Vorteile und Risiken – Ernährungswissen für Vegetarier und Veganer sowie für die medizinische Ernährungsberatung
 Text Dr. med. Irene Eppler-Waigel und Dr. med. Udo Böhm,
 Lektorat Ulrike Schöber, 220 Seiten, Format 15 × 21 cm,
 Klappenbroschur

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-143-1,
 WG 1461



Fakten und Hintergründe aus ärztlicher Sicht zum Ernährungsthema Nummer 1 in Deutschland

Vegetarisch oder vegan – aber richtig!

Auch erfahrene Ärzte kommen leicht ins Schwimmen, wenn es um konkrete Fragen geht, ob vegetarisch oder gar vegan im vorliegenden Fall empfehlenswert ist. Was muss beachtet werden, was ist zum Beispiel in der Schwangerschaft sowie bei Vorerkrankungen und worauf muss man aufpassen? Fragen über Fragen zu einem Thema, das inzwischen viele Millionen Menschen betrifft. Mit der Entscheidung, kein Fleisch, keinen Fisch und im Extremfall eben auch keine Milch, Eier und Käse mehr zu essen, kann es durchaus zu schwerwiegenden Problemen kommen, vor allem, wenn sie mit einer leichtfertigen Ernährungsweise

einhergeht. Dr. med. Irene Eppler-Waigel und Dr. med. Udo Böhm haben alles zusammengetragen, was hier relevant erscheint, und aus ärztlicher Sicht sowohl Vorzüge als auch Risiken gründlichst durchleuchtet. Herausgekommen ist ein informatives Buch über gesunde, pflanzenbasierte Ernährungsweisen, das Laien und Fachkräfte fachgerecht informiert und mit verbreitetem Halbwissen aufräumt. Gleichmaßen bietet das Buch wertvolle Hilfe dabei, fernab verwirrender und widersprüchlicher Ernährungstrends die eigene Ernährung gesund und vollwertig zu gestalten sowie Fehler zu vermeiden.



GARTEN
GARTENIDEEN



WASSER IM GARTEN 2

Text Jörg Baumhauer, 216 Seiten, Hardcover,
30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-064-9, WG 1421,
49,95 EUR (D), 51,40 EUR (A)



WASSER IM GARTEN

Text Jörg Baumhauer, 272 Seiten, Hardcover,
30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-45-5, WG 1421,
49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



POOLS

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





SICHTSCHUTZ UND RAUMTEILER IM GARTEN
Text 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)



SICHTSCHUTZ IM GARTEN
Text Manuel Sauer, 168 Seiten, Hardcover, 30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-65-3, WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)





FEUERSTELLEN

Text Lars Weigelt, 168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-152-3, WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)



VORGÄRTEN

Text und Fotografie Volker Michael, 168 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-148-6, WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)



JUNGES GARTENDESIGN

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



JUNGES GARTENDESIGN

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

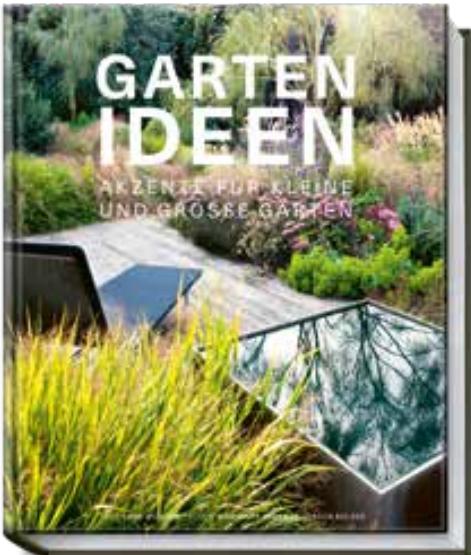




DESIGNGÄRTEN FÜR KLEINE BUDGETS
Text Lars Weigelt, 216 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-123-3, WG 1421, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



VORHER-NACHHER-GÄRTEN
Text Manuel Sauer, 192 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-044-1, WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)



GARTENIDEEN
Text Lars Weigelt, 240 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-054-0, WG 1421, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



MEINE VISION WIRD GARTEN
Text 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)



MEDITERRANES GARTENDESIGN

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



DESIGN FÜR PFLEGELEICHTE GÄRTEN

Text Tanja Minardo, 312 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-78-3, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



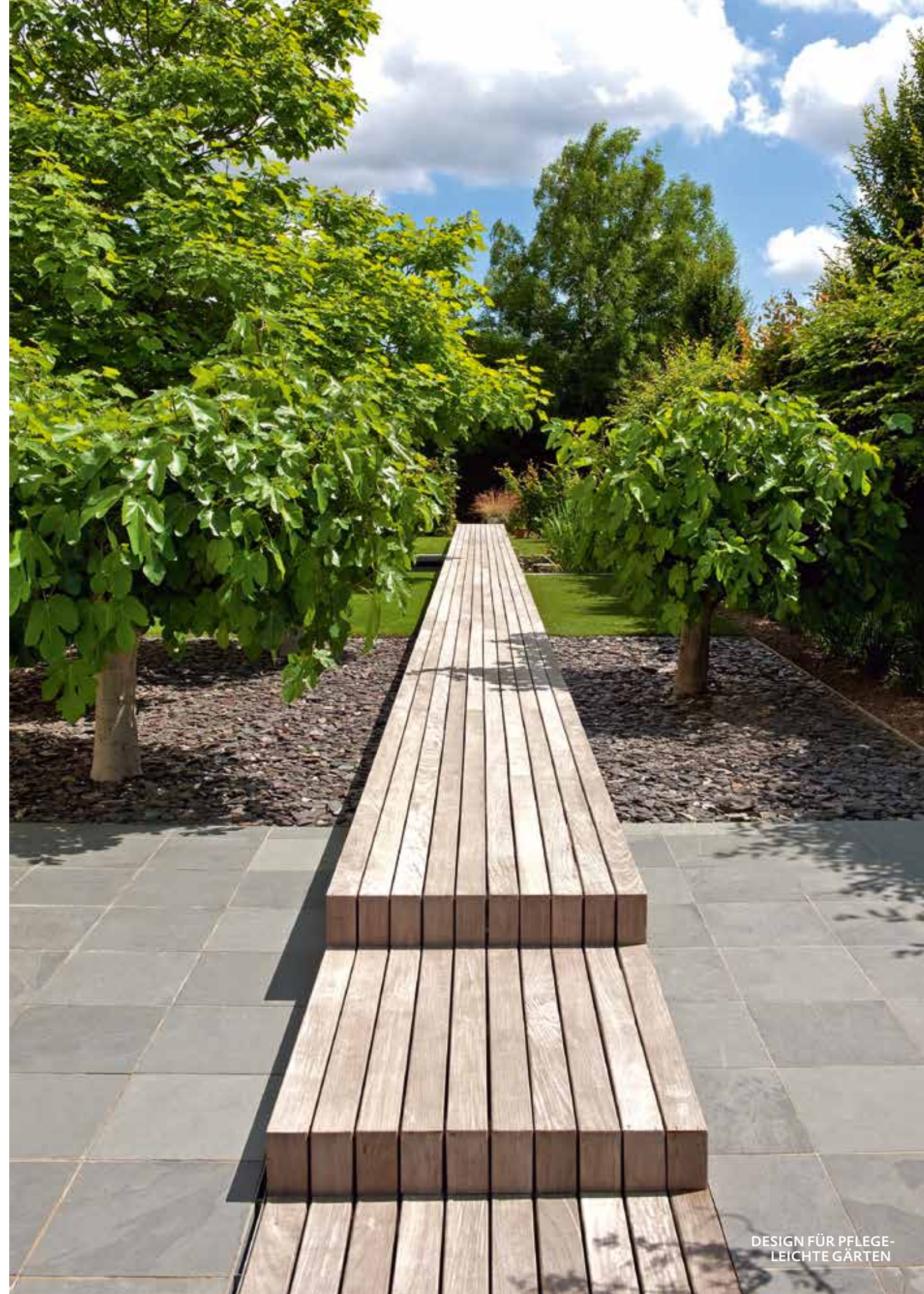
NATURSTEIN IM GARTEN

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



DESIGN MIT PFLANZEN

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





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



TERRASSEN UND SITZPLÄTZE Text Horst Schümmelfeder, 192 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-64-6, WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



GARTEN UND TERRASSE Text Gisela Keil, 256 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-41-7, WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)





MODERNE GARTENKONZEPTE

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



MODERNES GARTENDESIGN

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



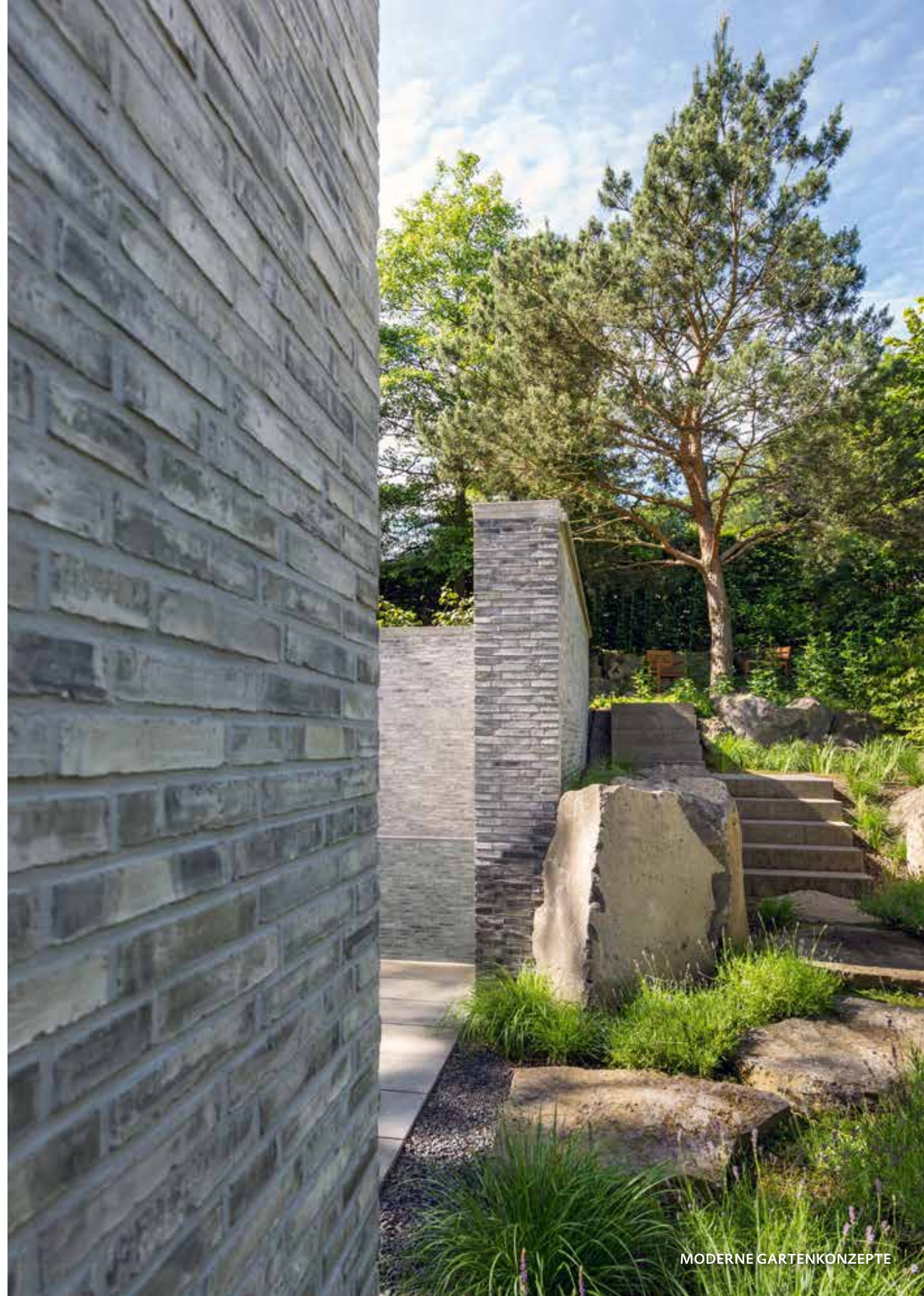
MODERNE GARTENARCHITEKTUR

Herausgeber Peter Berg, 176 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-28-8, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



EXKLUSIVES GARTENDESIGN

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



ADRESSEN

AUSLIEFERUNGEN

Auslieferung Deutschland

LKG Leipziger Kommissions- und
Großbuchhandelsgesellschaft mbH
Kathrin Obarski
An der Südspitze 1–12
04571 Rötha
Tel. +49 34206 65-106
Fax +49 34206 65-1741
kathrin.obarski@lkg-service.de

Auslieferung Österreich

MOHR MORAWA
Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
1230 Wien, Österreich
Tel. +43 1 68014-0
Fax +43 1 689680-0
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

SEYFARTH VERTRIEBSBÜRO
Cornelia Holberg
Eversbuschstraße 40a
80999 München
Tel. +49 89 5008088-12
Fax +49 89 5008088-18
c.holberg@seyfarth-vertriebsbuero.de

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

Handelsagentur
Sven GEMBRY & Axel KOSTRZEWA
Jochim-Sahling-Weg 31
22549 Hamburg
Tel. +49 40 40187803
Fax +49 40 41912811
s.gembrys@gmx.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

Restliches Deutschland (telefonische Vertretung)

Anja Terporten
Oberfeldstraße 15
76297 Stutensee
Tel. +49 7244 9477930
a.terporten@juliane-seyfarth.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
buerova-neuhold.at

Schweiz

Neu ab 01.01.2019
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

Urs Wetli
Tel. +41 44 7624241
u.wetli@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
Fax +49 2103 90788-28
oder +49 2103 3999400

ars vivendi
AT
Becker Joest Volk
Brandstätter
Edition Zeitblende 
Löwenzahn
LV.Buch 
Umschau

artfolio
In Qualität vernarrt.

Seyfarth Vertriebsbüro
Eversbuschstraße 40a
80999 München
T. +49 89 500 80 88 0
F. +49 89 500 80 88 18
vertrieb@seyfarth-vertriebsbuero.de
www.artfolio-vertriebskooperation.de

16 JAHRE BECKER JOEST VOLK VERLAG

Man wird doch mal ein
kleines bisschen angeben dürfen!

2018 dem Markttrend zum Trotz:
BISHER 52 % MEHR UMSATZ

TOP 5 Kochbuchverlage
(letzte 5 Jahre)

Aktuelle **TOP-AUTOREN:** Dr. Anne Fleck,
Lutz Geißler, Martina und Moritz, Björn Freitag,
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer und Friederike
Grönemeyer, Prof. Dr. Thomas Kurscheid,
Dr. Carsten Lekutat, Dr. Markus Phlippen,
Christian Henze ...

Über **1,6 MILLIONEN** verkaufte
Bücher in den letzten Jahren

**BESTES KOCHBUCH „KULINA-
RISCHER LIFESTYLE 2018“**

**BESTES GESUNDHEITS-
KOBCHBUCH 2016 UND 2017**

Umsatz ca. **40 MILLIONEN EURO**
im deutschsprachigen Buchhandel
in den letzten 5 Jahren

**MEHRFACH BESTES VEGANES/
VEGETARISCHES KOCHBUCH**

Circa **100 TITEL** in
den letzten 5 Jahren

HÖCHSTER DURCHSCHNITTSPreis
der 25 Top-Ratgeberverlage (letzte 5 Jahre)

Davon **10 BESTSELLER**
(über 50.000 Exemplare)

Davon ausgezeichnet: **43**

SCHWERPUNKTTHEMEN:
Ernährung, Kochen, Gesundheit, Garten

Bestseller 2018: „**SCHLANK!**“
AUF PLATZ 2 (Ratgeber Gesundheit)

BESTES KOCHBUCH
**„TV- UND PROMI-
KÖCHE 2017“**
„Martina und Moritz“

BESTER GARTENBILDBAND 2014

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**



artfolio
In Qualität vernarrt.

**Platz 2 bei WG 45
Essen & Trinken**
(Datenstand 17.04.2017)