



HERBST 2017

VERLAGSPROGRAMM

BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG

HERBST 2017

VERLAGSPROGRAMM

2 UNSERE NOVIS

Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte – Schnell, leicht, köstlich
Brot backen in Perfektion mit Sauerteig – Vollendete Ergebnisse statt Experimente
Schlank! – Abnehmen mit der Doc-Fleck-Methode
Gemüse als Hauptgericht – Manchmal sogar mit Fleisch als Beilage
Low Carb Vegetarisch – Die gesunde Alternative – Mit genialen LCHF-Rezepten für Pizza, Pasta, Brot und Co.
Yoga while you wait
Vegetarisch & Vegan – Aber richtig! – Vorteile und Risiken pflanzlicher Ernährung aus medizinischer Sicht
Und morgen treffen wir uns gestern – Eine Geschichte über Demenz, die Mut macht

24 GERADE ERSCHIENEN

Happy Healthy Food – Histaminfrei, glutenfrei, laktosefrei kochen
Last Minute Vegetarisch – Richtig lecker kochen in nur 10 bis 20 Minuten
Strongfood – Das Kochbuch: Wer Muskeln will, muss richtig essen. – Wissenschaftlich entwickelte Rezepte für Muskelaufbau und Ausdauer
Björn Freitag – Smart Cooking – Einfacher geht's nicht – Kochen ohne Einkaufsstress und ohne Küchenchaos
Designgärten für kleine Budgets
Sichtschutz und Raumteiler im Garten
Junges Gartendesign – Terrassen und Sitzplätze

40 UNSERE TOPSELLER 2017

Brot backen in Perfektion – Vollendete Ergebnisse statt Experimente
Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte
Die Gesundküche: neuester Stand – LANS Med Concept
Gestern hast du „morgen“ gesagt – Das 5-Stufen-Trainingsprogramm mit dem eigenen Körpergewicht
Ran an den Speck – Die leckerste Diät der Welt
Easy. Überraschend. Low Carb. – Das große LCHF-Kochbuch
Deftig vegetarisch – Schmoren, backen, braten, rösten, panieren, grillen
Einfach und köstlich – Schnelle Genussküche mit Pfiff
Die Kochbibel – Göttlich kochen mit der Küchenmaschine
Vegan for Fit – Gipfelstürmer – Die 7-Tage-Detox-Diät
Vegan for Starters – Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern
Vegan for Fit – Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge
Le Grand Bordel

56 KOCHEN

Workshop Würzen – Gewürz-Know-how für Einsteiger und Profis
Querfeldein – Raffiniertes Foodpairing mit saisonalen Zutaten
Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte
Sterne-Snacks – Kleine Zaubereien aus der Sterneküche
Das jüngste Kochbuch aller Zeiten – Fuck, it's easy – Einfach kochen ohne Waage, Messbecher & Co.
Hausmarke – Wie man beliebte Lebensmittel gesund und viel leckerer selbst macht
Kochen ist die beste Medizin – Rundum gesund mit leckeren Rezepten
In Love with Vegan – Leicht, gesund, verführerisch lecker – Rezepte für jeden Tag
Vegan Italian Style – Moderne italienische Küche
Street Food – Deftig vegetarisch
Party- und Fingerfood – Deftig vegetarisch
Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream – Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form

Vegan to Go – Schnell, einfach, lecker
Vegan for Youth – Die 60 Tage Attila Hildmann Triät
Vegan for Fun – Junge vegetarische Küche
Staats' Geheimnisse – Mediterrane Rezepte
Gote geht genießen – NRW und seine Spezialitäten
Rezepte für die Zukunft
Maria Luisa kann nicht anders – Von Platterbsen, weißen Trüffeln und einer Messerspitze Wahnsinn
Das erste Ma(h)! – „Was essen Sie eigentlich zu Hause?“ – Spitzenköche im persönlichen Gespräch
Die original rheinische Alpenküche
Grillgut – Die besten Rezepte, Tipps und Techniken für den Holzkohlegrill
Das große Spektakel – Das Kochbuch
Rauchzeichen – Das Spiel mit dem Feuer – Grillen, kochen, räuchern
Die letzten Heldentaten am Herd – Koche nichts, wozu es keine Story gibt!

76 BODY & FITNESS

Business-Yoga – Mit leichten Übungen zu Leistungssteigerung und Stressabbau

78 DO IT YOURSELF

Heimwerk – Do it yourself und Upcycling: schöner wohnen mit stilvollen Accessoires
Häkel-Street-Style – DIY – einfach selbst häkeln
Der kleine Löwe Henri und seine gehäkelten Freunde – myboshi

80 FOTOGRAFIE

The Best of Jürgen Becker – Garden Pictures
Arbeit
Prominent mit Hund und einer Katze – 25 emotionale Porträts

82 GARTEN

Wasser im Garten 2 – Das große Ideenbuch
Wasser im Garten – Das große Ideenbuch
Pools – Faszination Wasser
Sichtschutz im Garten – Das große Ideenbuch
Sichtschutz- und Gartendesign – Das große Ideenbuch
Vorher-nachher-Gärten – Modernes Gartendesign richtig planen
Mediterranes Gartendesign – Spektakuläre Privatgärten
Gartenideen – Akzente für kleine und große Gärten
Meine Vision wird Garten – Ganzjährig attraktiv – mit nachhaltigen Pflanzkonzepten für jeden Standort
Design für pflegeleichte Gärten – Das große Ideenbuch
Der Naturgarten – Planen, gestalten, pflegen
Naturstein im Garten – Das große Ideenbuch
Design mit Pflanzen – Moderne Architektur im Garten
Gartenhäuser, Wintergärten, Überdachungen – Das große Ideenbuch
Terrassen und Sitzplätze – Das große Ideenbuch
Dachterrassen und Balkone – Das große Ideenbuch
Garten und Terrasse – Das große Ideenbuch
Junges Gartendesign – Kreativ, stylish, machbar
Grüne Inseln – Kleine Gärten in der City
Kleine Gärten vergrößern – So optimieren Sie Raumwirkung und Nutzwert
Kleine Gärten – Das große Ideenbuch
Moderne Gartenkonzepte – Gartengestaltung passend zur Architektur
Moderne Gartendesign – Das große Ideenbuch
Moderne Gartenarchitektur – Minimalistisch, formal, puristisch
Exklusives Gartendesign – Spektakuläre Privatgärten

UNSERE NOVIS



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

Für unsere neuen Kochbücher gibt es im Internet einen praktischen Mengerechner, mit dem Sie Einkaufszettel drucken, versenden und an die Personenzahl anpassen können. Zudem lassen sich auch individueller Kalorienverbrauch und Nährwerte der Speisen berechnen: www.mengerechner.de



Süßkartoffelsuppe mit Currysahne



Doradenfilet auf Wildreisgemüse

So einfach geht **moderne Gesundküche!**



DIE 70 EINFACHSTEN GESUND-REZEPTE
Schnell, leicht, köstlich
Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Su Vössing
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 80 Fotos,
Format 23,5 x 28 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-137-0,
WG 1456
ET: Mai 2017



Marinierte Hähnchenschenkel mit Ratatouille



Grüner Spargel mit Ei und Kräuter-Mojo

Gesunder Genuss in seiner lässigsten Form

Kochen sollte Spaß machen, es sollte vor allem auch unkompliziert sein und in den Alltag passen! Davon ist die bekannte Ärztin Dr. Anne Fleck überzeugt: „Modernes und gesundes Essen ist einfach. Es beginnt dort, wo das Komplizierte aufhört und das Einfache anfängt.“ Gesunder Genuss und Lässigkeit gehören einfach zusammen.

Mit ihren Büchern führt sie seit Monaten die Bestsellerlisten in Deutschland an. Auch ihr neuestes Buch „Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte“ orientiert sich – ohne rigide Dogmen – am Stand der Wissenschaft. Sie gibt Einkaufstipps, informiert über Etikettentexte sowie Zusatzstoffe – und will vor allem eines: einen einfachen Ausweg aus dem Dschungel der kursierenden Ernährungs-Hypes 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. Denn nicht Nährstoffbilanzen, sondern die Lebensmittelauswahl und ein gesundes Maß bestimmen die Gesamtwirkung auf unseren Organismus.

Die Fortsetzung des Bestsellers
„Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte“

Von der aktuell erfolgreichsten Autorin
beim Thema Essen & Trinken

Bereits viele fest vereinbarte TV-Auftritte
mit der Autorin



Das Plötz-Prinzip

**NACH DEM „HEFE“-BESTSELLER
NUN DAS BUCH ZUM SAUERTEIG!**

Nie war es leichter, perfekte Brote zu backen.



**BROT BACKEN IN PERFEKTION
MIT SAUERTEIG**
Vollendete Ergebnisse
statt Experimente
Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 200 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
ET: September 2017



Weizenbrot



Roggenschokobrot

Perfekte Sauerteigbrote sind
schwierig? Vergessen Sie das bitte!

Die geniale Weg zu perfekten Sauerteigbrotten

Das Plötz-Prinzip für Hefebrote war und ist ein erfolgreicher Bestseller. Lutz Geißler legt nun mit Sauerteigbrotten für Einsteiger nach. Er hat dafür spezielle Tricks und äußerst präzise Rezepte entwickelt, die fehlendes Equipment wie Verdampfung im Ofen und Gär-schränke, die sonst nur Bäcker haben, komplett überflüssig machen. Ein normaler Ofen und handelsübliches Mehl genügen. Nicht einmal eine Knetmaschine ist für ein perfektes Backergebnis notwendig.

Lutz Geißler stellt die traditionelle Sauerteigbäckerei auf den Kopf, verwendet 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. Besonderer Geschmack und höchste Bekömmlichkeit sind die Eigenschaften der 60 Klassiker wie Roggenbrote, Schusterjungen, Schrotbrot oder

Pumpnickel. Darüber hinaus bietet das Buch viele Rezepte aus Weizen und Dinkel, etwa für Baguettes, Ciabatta oder Frühstücksbrötchen. Auch Süßes wie Milchbrötchen, Kuchen, Brioche und Franzbrötchen lässt sich so sicher mit Sauerteig backen. Mit präzisen Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingt alles wie von selbst. Ein umfassender Grundlagenteil erklärt Hintergründe und gibt praktische Tipps, um auf die natürlichste Art, die es gibt, Brot zu backen.

Die Fortsetzung des Bestsellers
„Brot backen in Perfektion“

Der Titel wurde schon über 30.000-mal
seit Erscheinen verkauft!

Großes mediales Interesse am erfolg-
reichsten Autor für Brotback-Bücher



Wurzelbrot



Roggenbrot

DR. MED. ANNE FLECK

Schluss mit rigiden Diäten und Jojo. Hören Sie auf, Kalorien zu zählen. Setzen Sie auf gesunden Genuss nach dem neuesten Stand der Ernährungsforschung. Programmieren Sie Ihren Körper und Ihr Verhalten langfristig erfolgreich auf Wunschgewicht.

SCHLANK!

ABNEHMEN MIT DER DOC-FLECK-METHODE



„Wenn die Pfunde auf Dauer wirklich wegbleiben sollen, ist das der richtige Weg.“





Bunter Salat mit Dorade



Doc-Fleck-Frühstück

Übertriebener Esslust ist endlich beizukommen – durch Umstellung der Ernährung, Umprogrammierung der Fettzellen und Erlernen einfacher neuer Verhaltensmuster!

**SCHLANK!****Abnehmen mit der Doc-Fleck-Methode**

Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Su Vössing
Fotografie Hubertus Schüler
ca. 224 Seiten, ca. 90 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-140-0,
WG 1456
ET: Oktober 2017



Kalbsragout mit Zitrone, Oliven und Gemüse



Sellerie-Tarte mit Tomaten-Avocado-Salat

Abnehmen mit Doc Fleck

Dr. Anne Fleck gelingt, woran andere gescheitert sind: Menschen schlanker zu machen, die bereits zahllose Abnehmversuche hinter sich haben. Die renommierte TV-Ärztin, „Doc Fleck“ aus der Serie „Die Ernährungs-Docs“, setzt dort an, wo kurzfristige Diätversprechen versagen: bei der „selbst gesteuerten Änderung des Essverhaltens“. So geht es einfach nur in eine Richtung, nämlich Richtung Wunschgewicht.

So wie ein unsportlicher Mensch langsam an Bewegung herangeführt werden kann, bis er aus sich selbst heraus nicht mehr ohne Sport leben will, lässt sich ein Zuviel- oder Falsch-Esser wieder in die Spur bringen, bis er von selbst gesundes Essen in richtigem Maß bevorzugt. Der Grund für den Erfolg der Doc-Fleck-Methode ist überraschenderweise der gleiche, der auch für Übergewicht verantwortlich ist. Der Mensch ist durch biologische und emotionale Steuerung oft so stark in Gewohnheiten verhaftet, dass er diesen folgt, egal ob sie dick oder schlank machen. Die Methode ist einfach und funktioniert bei 3 kg Überwicht genauso wie bei 40 kg und

führt zu einer dauerhaften Änderung der Essgewohnheiten. Das Buch leitet durch alle Phasen: Bestandsaufnahme, Erfassung der Essmuster, Festlegung der Ziele und Anleitung zum „Umprogrammieren“, ergänzt durch Zwischenchecks zur Erfolgskontrolle. Die köstlichen Rezepte für den Alltag wurden eigens mit der Spitzenköchin Su Vössing entwickelt. Anne Fleck setzt damit einen ganz neuen Standard für Diätbücher und bietet Abnehmwilligen die echte Chance, dem ewigen Auf und Ab des Gewichtes zu entkommen.

Von der Bestsellerautorin Dr. Anne Fleck, bekannt aus „Die Ernährungs-Docs“

Der langfristig erfolgreichste Diätansatz nach aktuellem Stand der Forschung

Erstklassige TV-Präsenz der Autorin in den öffentlich-rechtlichen Anstalten



GEMÜSE ALS HAUPTGERICHT
Manchmal sogar mit Fleisch als Beilage
 Text Anne-Katrin Weber
 Fotografie Wolfgang Schardt
 ca. 192 Seiten, ca. 90 Fotos,
 Format 21 x 27 cm,
 gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-142-4,
 WG 1455
 ET: September 2017



Steckrübensuppe mit Chorizo



Nudelrollen mit Kürbis und Linsen

„Jeder Zweite will mehr Gemüse essen. Wir zeigen, wie Ihnen das mit viel Genuss gelingt.“

Modern und köstlich – mal mit, mal ohne Fleisch

Um Gemüse dreht sich alles im neuen Kochbuch von Anne-Katrin Weber. Nach einer Reihe vegetarischer Kochbücher widmet sich die bekannte Autorin nun ganz dem Gemüse, das hier als Hauptgericht seinen großen Auftritt bekommt. Viele Rezepte sind vegetarisch, hin und wieder sind Fleisch und Fisch gern gesehene Begleitung der Stars aus dem Gemüsebeet. So ist für jeden Geschmack etwas dabei: ob für Fleischliebhaber oder für die zunehmende Zahl der „flexiblen Vegetarier“, die sich überwiegend, aber nicht immer vegetarisch ernähren. Und für all die, die doch lieber rein vegetarische Rezepte wünschen, bietet die Autorin zusätzlich fleisch- oder fischfreie Alternativen an. Gemüse verführt uns das ganze Jahr über mit seinen herrlichen Farben, Formen, Aromen – und gesund ist es obendrein auch noch! Ob das alltagstaugliche 20-Minuten-Gericht oder das Verwöhnrezept für Gäste: Köstlich sind die über 80 Rezepte in jedem

Fall! Neben den abwechslungsreichen Gerichten ist das Buch prall gefüllt mit Wissenswertem rund ums Gemüse. Wie wäre es mit frühlingshaftem Spargel mit weißem Bohnenpüree, Speck und Salbei? Oder einem mediterranen Auberginen-Mozzarella-Burger oder einer knusprigen Tomatentarte? Mit herbstlichen Rote-Bete-Gnocchi oder gefüllten Nudelrollen mit Kürbis und Linsen geht es weiter. Schön deftig und wärmend wird es im Winter bei Borschtsch mit Ente oder Krautwickeln mit Maronenfüllung.

Für alle, die gern mehr Gemüse essen wollen, aber nicht ganz auf Fleisch verzichten wollen

Von der Erfolgsautorin Anne-Katrin Weber mit bereits über 35.000 verkauften Büchern

Intensive mediale Betreuung des Titel



Auberginen-Mozzarella-Burger



Ofengemüse



Wrap aus Pfannen-Fladen mit grünem Paprika-Hummus



Eiweißreiches Brot mit Parmesan und Kürbiskernen

Low-Carb-Ernährung in ihrer gesündesten Form



LOW CARB VEGETARISCH
Die gesunde Alternative – Mit genialen LCHF-Rezepten für Pizza, Pasta, Brot und Co.
Text Bettina Matthaei
Fotografie Jörk Hettmann
ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-146-2,
WG 1456
ET: Dezember 2017



Die Vorschau in der Vorschau

» Lieferbar ab dem 15. Dezember fürs Frühjahr 2018 «

LOW CARB HIGH FAT – vegetarisch genießen

Immer größer wird die Anzahl der Menschen, die zumindest überwiegend vegetarisch leben möchten. Die klassische vegetarische Ernährung kann aber zu Übergewicht führen, weil viele dieser Rezepte reichlich komplexe Kohlenhydrate in Form von Pasta, Reis, Brot oder Zucker enthalten.

Gleichzeitig hat sich der Trend von „Low Fat“ weg zu „Low Carb“ entwickelt und insbesondere zu „Low Carb High Fat“ (LCHF), einer Ernährungsform mit deutlicher Reduktion der Kohlenhydrate zugunsten von gesunden Fetten bei ausreichenden Mengen an Eiweiß.

In ihrem neuen Buch verbindet Bettina Matthaei beide Ernährungsformen genussvoll miteinander und kreiert Rezepte, die nicht nur großartig schmecken, sondern auch beim Abnehmen helfen.

Dabei wird der Anteil an Kohlenhydraten überwiegend aus stärkearmen Gemüsesorten bestritten. Das Eiweiß kommt von Milchprodukten, Tofu und Eiern sowie

aus eiweißreichen Nüssen und Samen. Der Fettanteil ist deutlich erhöht und stammt von Ölen, Nussmusen, Sesam, Oliven, Mandeln, Kokos oder Avocados.

Wie in ihren Buch „Easy. Überraschend. Low Carb.“ präsentiert Bettina Matthaei neue LCHF-Varianten von Pizza, Spätzle, Pürees, Klößchen und Knödel sowie Rezepte für Brote, Fladen und Kräcker, mit denen Frühstück, Lunch und Abendessen perfekt gestaltet werden können – alles vegetarisch, alles lecker.

Das wohl schönste Buch zum Low-Carb-Vegetarisch-Trend

Von Bettina Matthaei, renommierte Autorin mit über 350.000 verkauften Kochbüchern

Nachfolge des erfolgreichen Titels „Easy. Überraschend. Low Carb.“



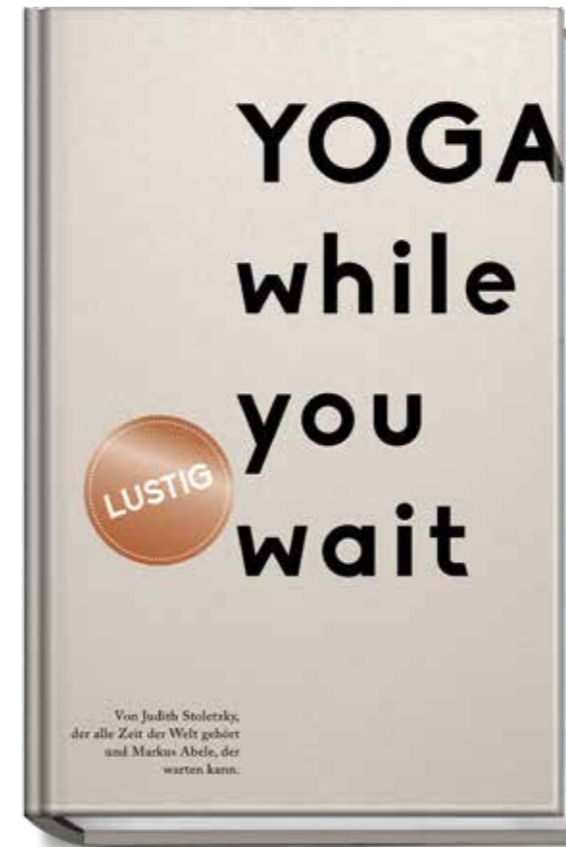
Zucchini-Sticks mit Salbei, Ziegenkäse und Walnüssen



Sahne-Kräuter-Pilze mit gedämpften Semmelknödeln



**Darauf haben Sie
garantiert nicht gewartet.
Aber es hat sich gelohnt!**



YOGA WHILE YOU WAIT
Idee und Text Judith Stoletzky
Fotografie Markus Abele
ca. 108 Seiten, ca. 40 Fotos,
Format 14 x 21 cm, gebunden

16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-147-9,
WG 1191
ET: September 2017



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.

Omshantischubidubidu. Endlich ein Yoga-Buch, das den ernst zu nehmenden Megatrend Yoga mal 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, und erfrischenderweise wachsen in diesem Yoga-Buch weit und breit keine Lotusblüten.

**Das perfekte kleine Geschenkbuch
für Millionen Yoga-Verrückte**

**Von der bekannten Buchautorin
und Kolumnistin Judith Stoletzky**

**Sehr vergnüglich mit durchaus
ernsthaften kleinen Übungen**



VEGETARISCH & VEGAN – ABER RICHTIG!

Vorteile und Risiken pflanzlicher Ernährung aus medizinischer Sicht

Text Dr. med. Irene Epple-Waigel und Dr. med. Udo Böhm

Lektorat Ulrike Schöber, ca. 220 Seiten, Format 15 x 21 cm, Klappenbroschur

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A), ISBN 978-3-95453-143-1,
WG 1461, ET: September 2017



Dr. med. Irene Epple-Waigel

Bevor sie 1990 ihr Examen in Medizin ablegte, war Irene Epple alpine Skirennläuferin und Silbermedaillengewinnerin bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen. Als Frau des ehemaligen Bundesfinanzministers Theo Waigel und Mutter eines Sohnes engagierte sie sich in Stiftungen und Projekten für die Vorbeugung von kindlichen Erkrankungen und gegen Gewalt an Kindern. Das Thema Ernährung hat sie seit der Zeit als Leistungssportlerin nie losgelassen. Als Vegetarierin aus Überzeugung liegt ihr die optimale Umsetzung dieser Ernährungsform am Herzen.



Dr. med. Udo Böhm

Udo Böhm war viele Jahre lang Seniorchef einer großen allgemeinmedizinischen Landpraxis mit präventivmedizinischer Abteilung, zu deren Schwerpunkten Ernährungsberatung, Gesundheitssport, Stressmanagement, Umweltmedizin und Motivations-Training zählten. Zuletzt hat er sich verstärkt der Biochemie und dem Stoffwechsel der gesunden Ernährung und ihrer korrekten Umsetzung im Alltag gewidmet. Udo Böhm ist Vegetarier, Autor zahlreicher Fachbücher und -artikel, international tätiger Referent und Entwickler von präventiven Konzepten für die Praxis.



Vegetarisch und vegan ohne Risiken

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 z. B. in der Schwangerschaft, 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 einher geht. Dr. Irene Epple-Waigel und Dr. Udo Böhm haben alles zusammengetragen, was hier relevant erscheint, und sowohl Vorzüge als auch Risiken

aus ärztlicher Sicht gründlichst durchleuchtet. Herausgekommen ist ein informatives Buch über gesunde, pflanzenbasierte Ernährungsweisen, das Patienten wie Ärzte 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 und Fehler zu vermeiden.

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

Aktuelles Hintergrundwissen für alle, die sich mit pflanzenbasierter Ernährung beschäftigen

Dr. Carsten Lekutat

Dr. Carsten Lekutat ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportarzt. Er ist Leiter des Berliner „HIT – Hausarztzentrum in Tegel“. Als Fernseharzt moderierte Lekutat von 2006 bis 2007 die wöchentliche Kolumne „Der Gesundheitsmacher“ im „Sat.1 am Mittag“-Magazin.

Regelmäßig im TV mit zwei eigenen Sendungen

2011 bis 2014 moderierte er im WDR Fernsehen die wöchentliche Prime-Time-Sendung „Der Gesundheitsmacher“ und „Raus aus dem Stress“. Bereits 2012 übernahm Lekutat die Moderation der wöchentlichen Gesundheitsendung „Fit und gesund“. Zusätzlich führt er wöchentlich durch die Sendung „Hauptsache gesund“ im MDR Fernsehen. Dr. Carsten Lekutat ist Autor mehrerer Bücher sowie als Kabarettist mit eigener Bühnenshow deutschlandweit unterwegs.

**Demenz – die wahre Anleitung zum Glücklichein**

„Das Leben ist wie Zuckerwatte“, sagt Oliver Fischer, genannt Fisch. „Man bekommt es zunächst 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 Erkrankung. Aber stimmt das wirklich? Ist Demenz wirklich schrecklich? Fisch stellt das in Frage. Auch wenn sich sein Leben ändert und die Krankheit unaufhaltsam voranschreitet, empfindet er die Demenz nicht als Endstation, sondern als Beginn von etwas Neuem. Fisch ist auf seinem Weg nicht allein. Mit Hilfe einer Medizinstudentin macht er sich auf die Reise von der äußeren Welt zu seiner persönlichen Welt im Inneren. Mit jeder verlorenen Erinnerung an sein Leben gewinnt er neue Empfindungen und Erkenntnisse

hinzü. Aus anfänglicher Angst wächst Zuversicht und tiefes Glück. Es gibt viele Bücher und Schicksalsberichte über Demenz. Aber „Und morgen treffen wir uns gestern“ ist anders. **Es ist ein positives Buch und es ist ein Plädoyer für Achtsamkeit im Leben – mit oder ohne Demenz. Und vielleicht ist es sogar die wahre Anleitung zum Glücklichein.**

Eine großartig geschriebene Geschichte mit ganz neuem Blickwinkel auf Demenz

Für alle, die Angst vor Demenz haben oder betroffene Menschen besser verstehen wollen

Große mediale Präsenz des erfolgreichen Autors und des Themas



UND MORGEN TREFFEN WIR UNS GESTERN
Eine Geschichte über Demenz, die Mut macht
 Text: Dr. Carsten Lekutat
 ca. 200 Seiten, Format 15 x 21 cm, gebunden

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A), ISBN 978-3-95453-144-8,
 WG 1460, ET: September 2017



**GERADE
ERSCHIENEN**





» 20% der Menschen könnte es schlagartig viel besser gehen mit diesem Essen, schätzen Ernährungsexperten. «

HAPPY HEALTHY FOOD
Histaminfrei, glutenfrei,
laktosefrei kochen
Text Nathalie Gleitman
Fotografie Klaus Arras,
Liya Geldman
Foodstyling Katja Briol
256 Seiten, 120 Fotos,
Format 19 x 24 cm, gebunden

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-126-4,
WG 1456



Feel-good-Suppe mit Kürbis und Kokos



Kokospizza mit Basilikum und Mozzarella

„Diese Rezepte machen
satt und glücklich.“
IN, 3/2017

Empfehlung vom ZEIT-Magazin online:
„Endlich intoleranztolerant!“
4/2017

Unverträglichkeiten erkennen und heilen

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten spitzen sich oft im Laufe des Lebens zu, wenn man sie missachtet. Jeder 10. Betroffene erkrankt irgendwann in einer Weise, dass er seine Ernährung konsequent umstellen muss. So erging es auch Nathalie Gleitman, der jungen deutsch-israelischen Marketing-Studentin und lebensfrohen Globe-trotterin mit wechselnden Wohnsitzen in München, London und Tel Aviv. Aber auf alles einfach zu verzichten, kam für sie nicht infrage. Also setzte sie sich daran, aus der Not eine Tugend zu machen und aus gut verträglichen Lebensmitteln leckere, abwechslungsreiche Rezepte zu entwickeln, die zu ihrem Lifestyle passen und im Alltag Spaß machen. „Ich habe diese Einschränkung gebraucht, um eine unglaubliche Vielfalt neu zu entdecken. Für mich war das ernährungstechnisch ein Glücksfall.“ Ihre schwerwiegenden Beschwerden waren bereits nach wenigen Tagen abgeklungen. Schnell verbreiteten sich diese Nachrichten in den sozialen Medien. Unzählige Menschen baten sie plötzlich

um ihre Hilfe und Rezepte. Den Betroffenen wieder Beschwerdefreiheit und vor allem Lebenslust zurückzugeben, war genau ihr Ding. Kurz entschlossen beendete sie ihr Studium mit dem Bachelor und sattelte konsequent um. Für ihr erstes Buch hat sie über 100 Rezepte entwickelt, die bei Histamin-, Gluten- oder Laktose-Intoleranz schnell helfen. Verschwinden die Beschwerden auch bei Ihnen bereits innerhalb weniger Tage, ist das ein deutlicher Hinweis auf eine mögliche Unverträglichkeit als Ursache ungeklärter Beschwerden.

Das Lifestyle-Kochbuch bei Histamin-,
Gluten- oder Laktose-Unverträglichkeit

Die lebensfrohe Antwort auf die
„Ich-bin-krank-Ratgeber“

Großes Medieninteresse am Thema
und an der Story der Autorin



Zucchini spaghetti mit Basilikumpesto



Lachs auf Gemüsebett



Pasta mit Avocadopesto



Kalte Tomaten-Wassermelone-Suppe

Öfter mal vegetarisch geht
jetzt auch in 10 bis 20 Minuten!



LAST MINUTE VEGETARISCH
Richtig lecker kochen
in nur 10 bis 20 Minuten
Text Anne-Katrin Weber
Fotografie Wolfgang Schardt
192 Seiten, 90 Fotos,
Format 23,5 x 28 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-129-5,
WG 1455



Frühlingszwiebel-Tartelettes



Beerengratin

Schnell, schneller, veggio!

Sie möchten sich bewusst, frisch und gesund ernähren, aber nicht den halben Abend in der Küche verbringen? Anne-Katrin Weber, bekannte Autorin erfolgreicher Kochbücher, zeigt Ihnen in diesem Buch, wie Sie das auch mit vegetarischer Küche wunderbar hinbekommen. Über 90 leckere vegetarische Quick-and-easy-Rezepte hat sie entwickelt und damit einen Fundus an rundum köstlichen und gesunden Gerichten für die Momente geschaffen, wenn es mal wieder ganz schnell gehen muss.

Anne-Katrin Weber sorgt mit ihren herrlich unkomplizierten Rezepten dafür, dass auch bei den „schnellen Tellern“ keine Langeweile aufkommt. Eine kleine Kostprobe gefällig? Pasta mit Avocado-Pesto, Quinoa-Salat mit bunter Bete und Apfel, Möhren-Melonen-Suppe, Knuspriger Ofen-Kürbis mit Zitronenmayonnaise, Haselnusspolenta mit Wurzelgemüse, Weiße Pizza mit Ziegenkäse, Zwetschgentarte ...

So schmeckt zeitgemäße, schnelle Veggio-Küche heute. Für jeden Geschmack gibt es eine große Auswahl vegetarischer Leckereien: knackige Salate, die satt machen, wärmende Suppen, leichte Gerichte, Herzhaftes – und auch Süßes kommt nicht zu kurz! Damit das Essen in Zukunft noch schneller auf dem Tisch steht, hält die Autorin darüber hinaus handfeste, erprobte Zeitsparer-Tipps für Sie bereit, die Ihnen im Küchenalltag sehr nützlich sind.

Nachfolgetitel der Erfolgsreihe
„Deftig vegetarisch“

Schnell, einfach und für jeden, der
öfter mal fleischfrei essen möchte

Langfristig beworben in
auflagenstarken Magazinen



» Muskeltraining allein genügt nicht. Die Nahrung muss zum Trainingsziel passen. Dieses Buch zeigt, wie es geht. «

**STRONGFOOD – DAS KOCHBUCH:
WER MUSKELN WILL, MUSS RICHTIG ESSEN.**
Wissenschaftlich entwickelte Rezepte
für Muskelaufbau und Ausdauer
Text Prof. Dr. Ingo Froböse
Fotografie Justyna Krzyzanowska
224 Seiten, 85 Fotos,
Format 19 x 24 cm, gebunden

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-127-1,
WG 1456



Caprese-Burger



Sardellen-Pasta mit Brokkoli

„Denn wenn es einer auf den Punkt bringt, dann ist der Kölner Fitness-Papst. Und das ist in dem Buch ‚Strongfood‘ der Fall. Froböse bringt endlich Licht in den ganzen Ernährungs-Dschungel.“
Andreas Haslauer, Redaktion FOCUS, 4/2017

Keine Muskeln, keine Ausdauer ohne Strongfood

Überlassen Sie es nicht dem Zufall, dass Muskeln wachsen, Nervenbahnen vitale und dynamische Transportbahnen bleiben oder Ihr Körper zur rechten Zeit leistungs- und regenerationsfähig ist! Steuerbar ist all das mithilfe einer fokussierten Ernährung, die beispielsweise dafür sorgt, Muskulatur zum Wachstum anzuregen und dem Körper notwendige Baustoffe für eine lang anhaltende und zielführende Regeneration bereitzustellen. Denn nur, wenn wir unserem Organismus eben jenes Baumaterial zur Verfügung stellen, verhelfen wir ihm zu mehr Dynamik, Vitalität, Leistungsfähigkeit und nicht zuletzt Lebensqualität auf allen Ebenen – Langzeitwirkung inklusive.

Essen nimmt deswegen eine einzigartig bedeutsame Rolle ein, wenn es beim Sport um Muskelaufbau,

Leistungsfähigkeit und Regeneration geht. Denn was viel zu oft in Vergessenheit gerät, ist die Tatsache, dass jede Nahrungsaufnahme eine Kette an Reaktionen in unserem Körper auslöst. Das Buch zeigt anhand vieler Kochrezepte für den Alltag, wie man sich zielgerichtet und effizient ernährt.

Millionen trainieren für mehr Muskeln,
ernähren sich aber unpassend

Das Kochbuch zum Megatrend
„Fit ohne Geräte“

Starke Medienpräsenz des Autors Prof.
Dr. Ingo Froböse im TV mit seinen Themen



Spaghetti bolognese mit Soja



Kerniger Fruchtjoghurt



Schupfnudeln, Shiitake, Maronen, Frischkäse



Brokkoli, Bergkäse, Hähnchenschinken

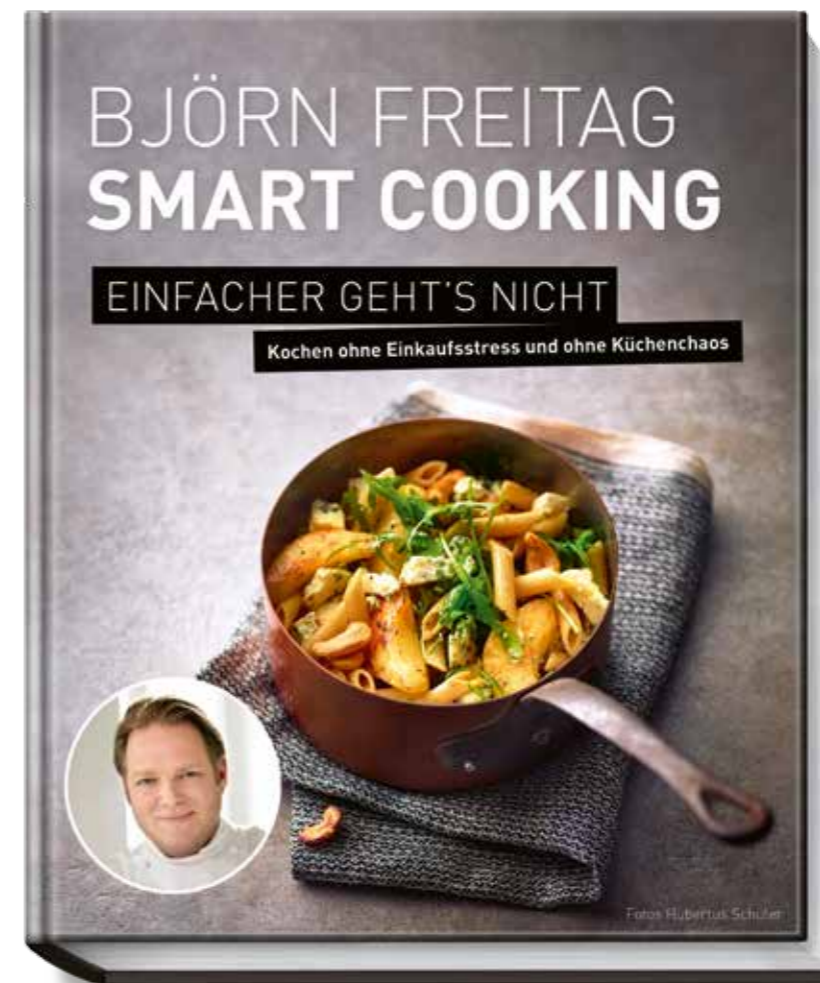
Der Gesamtaufwand zählt.
Smart Cooking: oft schneller
 auf dem Tisch als ein Fertigericht –
 ohne die Küche zu verwüsten!



Maultaschen, Feldsalat, Meerrettich



Avocado, Thunfisch, Toast



**BJÖRN FREITAG
 SMART COOKING**
 Einfacher geht's nicht – Kochen
 ohne Einkaufsstress und ohne
 Küchenchaos
 Text Björn Freitag
 Fotografie Hubertus Schüler
 168 Seiten, 94 Fotos,
 Format 23,5 x 28 cm,
 gebunden, mit SU

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-128-8,
 WG 1455



Einfacher geht es wirklich nicht mehr

„Nicht viel mehr Aufwand als belegte Brote“, das war die Zielsetzung von Björn Freitag für „Smart Cooking“. „Das geht auch nach einem harten Tag“, so sein Credo. Auch ein Sternekoch mag nach einem 10-Stunden-TV-Dreh für ein neues Kochbuch nicht mehr ausschweifend einkaufen und den Rest des Abends in der Küche verbringen. Aber Fast Food ist eben auch keine Option, wenn man die Qualität des Essens sozusagen mit der Muttermilch aufgesogen hat. In den vielen Jahren seiner TV-Präsenz hat Björn Freitag eine eigene Art entwickelt, sein Abendessen ohne viel Aufwand, aber trotzdem mit Raffinesse zuzubereiten. Dabei liebt er es leicht, frisch, möglichst gesund, aber vor allem richtig lecker. Die Küche zu verwüsten kommt dabei für ihn nicht infrage. Und das Einkaufen sollte auch in drei Minuten erledigt sein: nur zwei oder drei Teile Frisches, basta! Grundlage seiner Rezepte sind gängige

Nahrungsmittel und Gewürze, die man sowieso praktisch in jedem Haushalt findet, natürlich in guter Qualität. Dazu werden unterwegs ein paar hochwertige, frische Zutaten eingekauft – und dann wird alles innerhalb weniger Minuten möglichst in nur einem Topf oder einer Pfanne oder auf einem Backblech zubereitet! Seine 70 besten Smart-Cooking-Rezepte verrät Björn Freitag in diesem einzigartigen Kochbuch.

**Smart Cooking ist mehr als ein Trend:
 frisch, gesund und schnell fertig!**

**Das Kochbuch gegen Zeitfresser in der Küche:
 einkaufen, aufwendig kochen, aufräumen**

**Von Björn Freitag, bekannt aus dem TV:
 „Einfach & Köstlich“, „Der Vorkoster“ etc.**



**DESIGNGÄRTEN
FÜR KLEINE BUDGETS**
Text Lars Weigelt
Fotografie Justyna Krzyzanowska,
Jürgen Becker
216 Seiten, 280 Fotos,
Format 23,5 x 28 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-123-3,
WG 1421



„Unglaublich spannend, wie hier aus scheinbar schwer lösbaren Ausgangssituationen richtig geniale Gärten kreativ umgesetzt werden.“
familien-welt.de, 4/2017

Der Weg zur **eigenen Garten**oase,
ohne ein Vermögen auszugeben



Es geht auch ohne großes Vermögen

Ja, ein Designgarten ist kein Garten nach Schema F und keiner, der standardisierten Formeln folgt. Designgärten sind immer die Summe aus persönlichen Vorlieben, örtlichen Voraussetzungen, Zeit, Hingabe und glücklichem Zufall. Nein, Designgärten müssen weder ein Vermögen kosten noch per se dem Zeitgeist entsprechen. Die perfekte Steilvorlage für dieses Buch!

Warum immer dem Credo „möglichst hochpreisig und exklusiv“ folgen, wenn Praxis und Realität doch zumeist sparen, sparen und noch einmal sparen erfordern? Budget – und Ressourcen, bitte schön! Keine leichte Aufgabe, der sich in Zusammenarbeit mit der Rheinischen Post mit viel Engagement und Passion jedoch 12 Familien annahmen, die hier ihren Weg zum Traumgarten zeigen. Persönlich. Kreativ. Authentisch. Dieser Weg war nie geradlinig und erforderte neben viel Zeit und Hingabe auch die Bereitschaft zur Improvisation. Und Mut, andere – Sie! – daran teilhaben zu lassen. Umso

spannender ist es, das Stück-für-Stück-Werden der Gärten zu verfolgen. Aus der persönlichen Perspektive, dem Blick fürs große Ganze und dem realistischen Verhältnis von Anspruch und Machbarkeit. Jeweils auf die Gartenreportagen zugeschnittene Gartenideen erweitern die stilistische und funktionale Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten und zeigen, dass der Weg zum Traumgarten eben keiner nach Schema F ist. Fühlen Sie sich inspiriert und motiviert, Ihren zu finden.

12 Gartenreportagen mit Vorher-nachher-Fotos und konkreten Plänen

Beworben in den High-Interest-Gartenmagazinen

Gute Umsetzbarkeit durch viel Praxis-Know-how



„... tolle Konzepte und gut umsetzbare Ideen ...“
Lebensraum, 4/2017

„Aus den Sichtschutzproblemen von gestern ist eine Kür für die geworden, die wissen wie.“



SICHTSCHUTZ UND RAUMTEILER IM GARTEN
 Text Marion Lagoda
 Fotografie Jürgen Becker, Marianne Majerus, Marion Brenner
 168 Seiten, 73 Fotos,
 Format 23,5 x 28 cm,
 gebunden, mit SU

39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-124-0,
 WG 1421



Blicke gekonnt lenken und einfangen

Sichtschutz wird im Garten immer wichtiger. In Zeiten des verdichteten Raums will man sich auch im grünen Bereich ein Stück Privatheit schaffen. Doch erfüllt Sichtschutz im modernen Gartendesign längst nicht mehr ausschließlich den Zweck, die Privatsphäre vor fremden Blicken zu bewahren.

Hecken, Zäune und Mauern schaffen Räume, gliedern den Garten, geben ihm Struktur und sind oft genug grandiose Blickfänge. Dieses Buch bietet einen Überblick, wie genial moderne Gartenarchitekten mit Sichtschutzelementen und Raumteilern gestalten und wie Materialien wie Glas, Kunststoff oder Beton das Gartendesign bereichern. Die Beispiele aus aller Welt, von den besten Gartenfotografen unserer Zeit eingefangen, sollen inspirieren, auch im eigenen Grün

kreativ mit Sichtschutz und Raumteilern umzugehen. Die renommierte Autorin Marion Lagoda zeigt in dem Buch eindrucksvoll auf, wie Probleme mit kreativer Leichtigkeit zum Highlight im Garten umgewandelt werden können. Wer immer ein Problem mit störenden Blicken hat, wird in diesem Buch eine Lösung finden, die auch anspruchsvolle Erwartungen erfüllt. Für andere bietet es einen Fundus an Ideen für die Raumbildung im grünen Bereich.

Topthema Sichtschutz – mit über 40.000 verkauften Vorgängere exemplaren

Beworben in den einschlägigen Gartengestaltungs-Magazinen



JUNGES GARTENDESIGN
Terrassen und Sitzplätze
 Text Manuel Sauer
 Fotografie Marianne Majerus,
 Jürgen Becker
 192 Seiten, 147 Fotos,
 Format 24,5 x 24,5 cm,
 gebunden, mit SU

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-125-7,
 WG 1421



„Besonders hilfreich sind die zahlreichen
 Pläne und Illustrationen des Autors.“
Generalanzeiger, 3/2017

Frische Ideen für moderne Wohlfühloasen

Gärten entwickeln sich immer mehr zum verlängerten Wohnraum unter freiem Himmel. Entspanntes Zusammensein, ein Platz zum Feiern oder auch nur zum Träumen sind die Wünsche von jungen und jung gebliebenen Gartennutzern. Im Mittelpunkt einer Gartenplanung stehen deshalb Sitzplätze und Terrassen. Starre Stilgesetze überzeugen hier schon lange nicht mehr, kluge Gestaltungsregeln schon. Der renommierte Landschaftsarchitekt und Bestsellerautor Manuel Sauer zeigt, wie es geht. Unkonventionelle Konzepte kombiniert er mit Informationen zur Machbarkeit und liefert auch in seinem zweiten Buch der Erfolgsreihe „Junges Gartendesign“ Inspiration pur für Laien und Profis. Dazu verrät der erfahrene Gartenarchitekt umfangreiches Planungswissen und Pflanzentipps. Von klassisch über naturnah bis retro und Free Style zeigt er die wichtigsten Designaspekte auf und ordnet sie ganz pragmatisch nach der Nutzung ein: Mit den Kapiteln „Sitzen am Haus“ und „Sitzen

im Garten“ sowie einem Inspirationsteil für Sitzmöbel bringt Manuel Sauer kreative Designideen praxisnah auf den Punkt. Besonders hilfreich sind die zahlreichen Übersichtspläne und Illustrationen des Autors, die sogar Gartenanfänger sofort zum Einstieg in die Welt der individuellen Gartengestaltung ermutigen. Die brillanten Bilder setzen die Projekte wunderschön in Szene und verdichten den Designratgeber zum atmosphärischen Highlight.

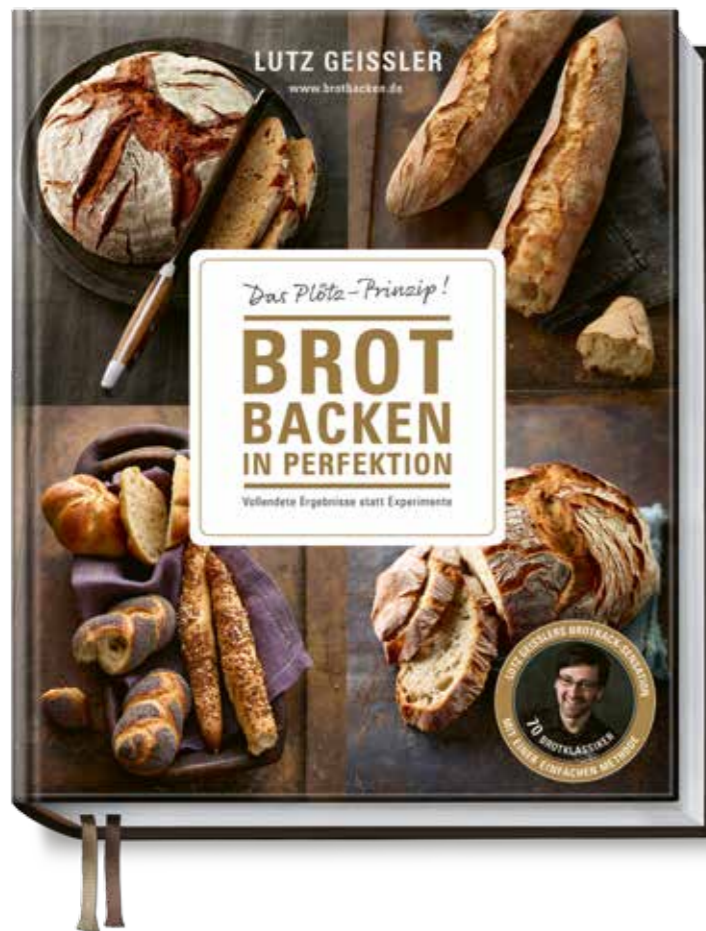
Fortsetzung der erfolgreich eingeführten Reihe „Junges Gartendesign“

Hoher Praxisnutzen durch Gartenpläne und Beschreibungen

Dauerhaft beworben in den Gartengestaltungs-Magazinen



Das Gartendesign-Buch
 für die **junge Generation**
 von Gartenbesitzern



» **30.000**
verkaufte Bücher
in 6 Monaten «

BROT BACKEN IN PERFEKTION
Vollendete Ergebnisse
statt Experimente
Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 200 Fotos,
Format 23,5 x 28 cm,
gebunden, mit SU
und 2 Lesebändchen

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-104-2,
WG 1457



Kipf



Zwiebelbrot



Dreikornbrot

Das neue Lutz-Geißler-Prinzip.
Perfektes Brot statt Experimente!
Für ein Maximum bei Krume
und Kruste, bei einem Minimum
an Hefe und Equipment.

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 Brotback-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.



Handsemel und Co.



Butterhörnchen

» TOPSELLER



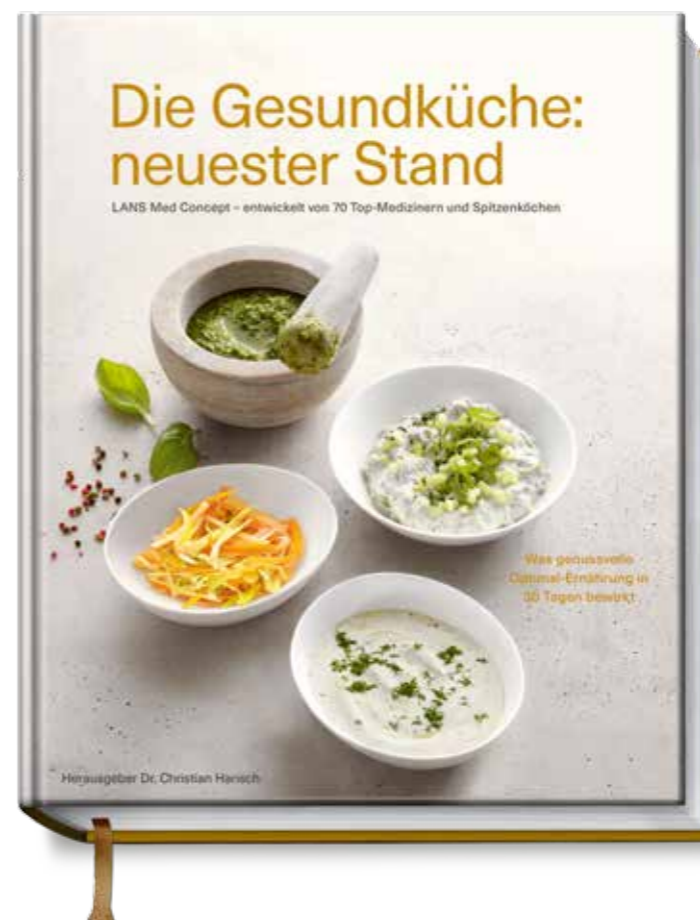
» **55.000**
verkaufte Bücher «

**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 23,5 x 28 cm,
gebunden, mit SU

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



» TOPSELLER



» **40.000**
verkaufte Bücher «

**DIE GESUNDKÜCHE:
NEUESTER STAND**
LANS Med Concept –
entwickelt von 70 Top-Medizinern
und Spitzenköchen

Herausgeber Dr. Christian Harisch
Text das Ärzteteam und die
Ernährungswissenschaftler des
„Lanserhof“, präsentiert von
Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Claus Jenewein, Karsten Wolf
Fotografie Hubertus Schüler
264 Seiten, 134 Fotos,
Format 23,5 x 28 cm, gebunden,
mit SU und Lesebändchen

34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-092-2,
WG 1456



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



Kürbiscrèmesuppe mit kleinen Fischspießen



Kartoffelrösti mit Champignons in Cremesauce



Smoothies

Stand der Forschung in Sachen Ernährung – mit Rezepten, die den Körper optimal versorgen

Dr. Anne Fleck, bekannt aus „Die Ernährungs-Docs“ des NDR, präsentiert das renommierte LANS-Med-Ernährungskonzept. Statt verwirrender Esstrends steht hier die Gesundküche im Fokus, die den aktuellen Stand der Ernährungsforschung widerspiegelt. Mit 88 Rezepten wird das Ernährungskonzept, für das jedes Jahr Prominente, Politiker und Manager in den Lanserhof reisen, um neue Energie zu tanken, endlich auch für zu Hause zugänglich. Ein Expertenteam aus Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Köchen lässt fortlaufend neue medizinischen Erkenntnisse in das Energy-Cuisine-Konzept einfließen. Es zeichnet sich durch einfache Zubereitung und frische, regionale Lebensmittel aus und eignet sich zudem als 30-Tage-Kur. Bei Bedarf lässt sich ohne Unterversorgung Übergewicht abbauen.



Lammrose auf Bohnen-Mango-Gemüse an Mandelschaum



Dr. med. Anne Fleck, bekannt aus „Die Ernährungs-Docs“ im NDR



Möhren-Kräuter-Aufstrich



Tegernseer Edelischpflanzler mit Kartoffel-Bittersalat

» TOPSELLER



GESTERN HAST DU „MORGEN“ GESAGT
Das 5-Stufen-Trainingsprogramm mit dem eigenen Körpergewicht
 Text Dr. Michèl Gleich
 Fotografie Justyna Krzyzanowska
 264 Seiten, 200 Fotos,
 Format 21,5 x 27,5 cm,
 Klappenbroschur

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-108-0,
 WG 1464

» TOPSELLER



RAN AN DEN SPECK
Die leckerste Diät der Welt
 Text Helmut Gote und Prof. Dr. Ingo Froböse
 Fotografie Klaus Arras, Justyna Krzyzanowska
 Foodstyling Katja Briol
 256 Seiten, 96 Fotos,
 Format 23,5 x 28 cm,
 gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-082-3,
 WG 1455

Aufgeben ist für dich keine Option mehr!

Mit seiner Lebensgeschichte verleiht er allem, was er tut, eine kraftvolle Authentizität und Leidenschaft, die ansteckend ist. Als Offizier bildete er unzählige Soldaten aus. Später tauschte er die Uniform gegen Hemd und Krawatte, um angehende Manager eines Weltkonzerns zu unterrichten – ein Traumjob. Doch dann kündigte er, von heute auf morgen, um sich ganz dem Sport als Trainer zu widmen. 2015 wurde er mit den renommierten NEOS-Award als bester Personal Trainer und Newcomer Deutschlands von einer hochkarätigen Jury ausgezeichnet. „Nicht morgen. Nein, heute und jetzt. Athletischer und muskulöser Körperbau gewünscht? Gut, du hast ein Ziel. Dann nimm dein Herz in beide Hände und leg los. Ab sofort gibt es keine Ausreden mehr, die eigenen Ziele aufzuschieben. Mit einer einzigartigen Mischung aus hoch effektivem Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie gesunder, perfekt abgestimmter Ernährung schaffst du dir eine Basis für deinen Erfolg. Dauerhaft. Unabhängig vom Fitness-Level kannst du jederzeit einsteigen. Überall. Jederzeit. Ohne Geräte und Hanteln. Kein Stress. Aber vor allem mit viel Energie, Spaß, Leidenschaft und Motivation.“



Couscous-Salat mit Rinderfilet



LSD, die Lecker-Schlank-Diät

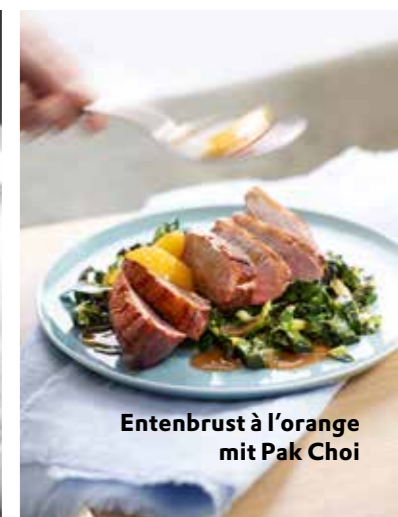
Kaum zu glauben, aber wahr: Bei einem richtig guten Essen gelingt es leichter, aufzuhören, wenn man satt ist. Und auch mehr Bewegung gelingt am besten, wenn man es nicht übertreibt und von Anfang an Spaß hat. Strenge Diät und stressige Sportprogramme sind deswegen eher kontraproduktiv, wenn es um langfristigen Erfolg geht. Mit dieser Erkenntnis schaffen der renommierte Sportprofessor und der prominente Radio-Koch althergebrachte Diätkonzepte sozusagen ab. Mit diesem Buch zeigen sie, dass man mit bewusstem Genuss und moderater Bewegung am besten zum Traumgewicht kommt. Mit tollen Rezepten des bekannten Radiokochs Helmut Gote und viel Hintergrundwissen von Prof. Ingo Froböse zu den Vorgängen im Körper bietet das Buch jedem einen völlig neuen Einstieg in das Thema „Abnehmen“.



Vietnamesische Reispfannkuchen mit süß-saurer Fischsauce

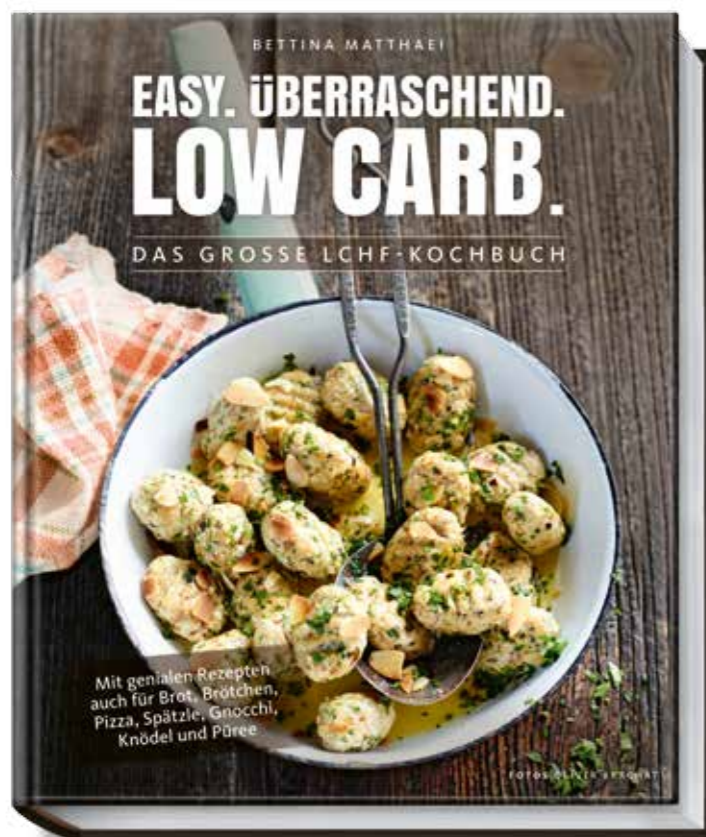


Goldene Hühnerkeulen mit Topinambur



Entenbrust à l'orange mit Pak Choi

» TOPSELLER

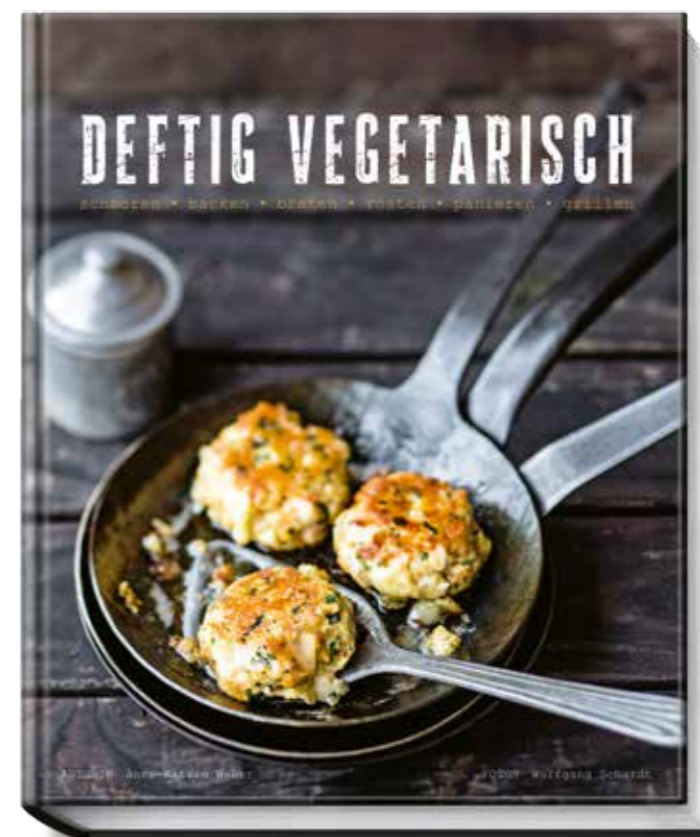


EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.
Das große LCHF-Kochbuch
 Text Bettina Matthaei
 Fotografie Oliver Brachat
 192 Seiten, 77 Fotos,
 Format 23,5 x 28 cm,
 gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-112-7,
 WG 1456



» TOPSELLER



DEFTIG VEGETARISCH
 schmoren • backen • braten
 rösten • panieren • grillen
 Text Anne-Katrin Weber
 Fotografie Wolfgang Schardt
 220 Seiten, 91 Fotos,
 Format 23,5 x 28 cm,
 gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-017-5,
 WG 1455



So gut hat Low Carb vorher nie geschmeckt

Es ist wohl die Diät-Form unserer Zeit, aber vielen fehlen Beilagen und leckeres Brot. Hier stellt das neue Buch der Low-Carb-Spezialistin Bettina Matthaei eine kleine Revolution dar. Mit großer Sorgfalt hat sie nicht nur hervorragend schmeckende Brote entwickelt, sondern auch beliebte Beilagen für diese Diätform tauglich gemacht. Lust auf Knödel, Gnocchi oder Bratkartoffeln sind kein Problem mehr, denn dies und vieles mehr gibt es jetzt in einer leckeren Low-Carb-Rezept-Abwandlung. Die Rezepte für Hauptgerichte und Beilagen sind praktischerweise getrennt voneinander geschrieben. Sie lassen sich so leicht immer wieder anders kombinieren. In Sachen Vielfalt und Geschmack leitet dieses Buch eine neue Low-Carb-Küche ein, die ihre Diät-Wirkung natürlich behält, aber umwerfend besser schmeckt.



Zwiebelsteaks mit Topinambur-„Bratkartoffeln“



LC-Möhren-Mandel-Brot



Spicy Trinkschokolade



Sellerie in Mandelkruste

Die pure Lust an schmackhafter Küche

Sie lieben vollen Geschmack, Röstaromen und Würze satt? Über 70 einfach zuzubereitende, raffinierte Rezepte zeigen Ihnen, was vegetarische Küche leisten kann und wie man beim Braten, Schmoren, Gratинieren, Frittieren, Grillen, Rösten, Marinieren, Karamellisieren, Backen oder Panieren den vollen Geschmack auf den Teller bekommt. Ob Kaspessknödel oder Krautwickel, Caponata oder Ziegenkäsetarte, Quinoa-Bratlinge, Feta in Olivenkruste, Veggie-Burger vom Grill oder Grünkern-Wurzelgemüse-Salat, jedes Rezept minimiert konsequent tierische Fette und verwendet frisches, unbehandeltes Gemüse – mit Leidenschaft entwickelt von der renommierten Kochbuch-Autorin Anne-Katrin Weber und ins rechte Licht gerückt von Wolfgang Schardt.



Antipasti-türmchen mit Ziegenkäsecreme



Gratinierte Zwiebel-Lauch-Suppe



Ziegenkäsetarte



Kichererbsenbällchen mit Sesamsauce

» TOPSELLER

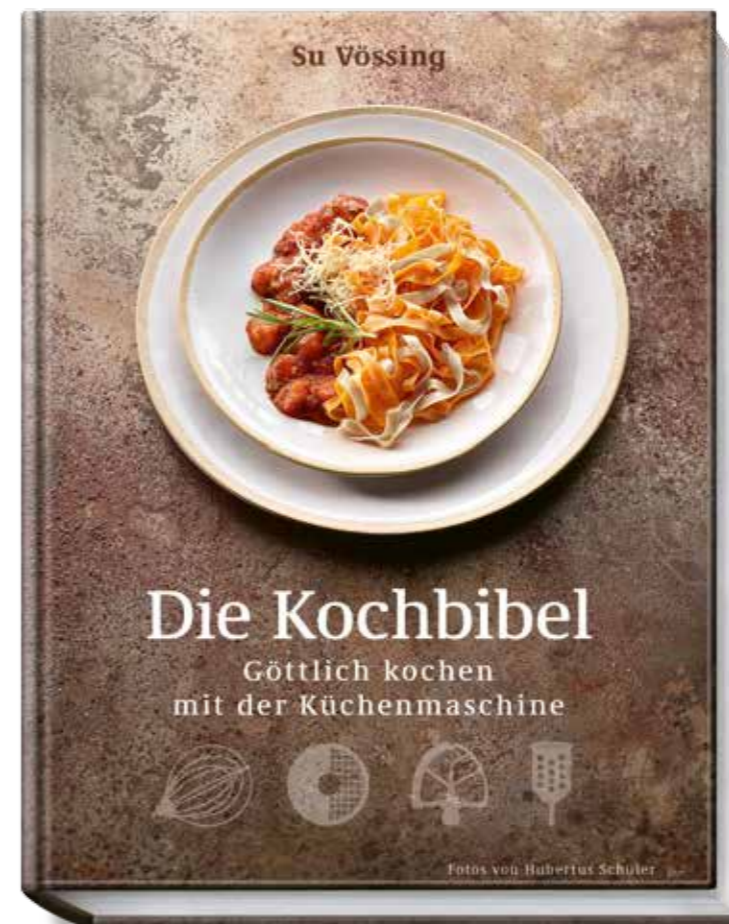


EINFACH UND KÖSTLICH
Schnelle Genussküche mit Pfiff
 Rezepte Björn Freitag
 Text Anja Tanas
 Fotografie Hubertus Schüler
 160 Seiten, 70 Fotos,
 Format 23,5 x 28 cm,
 gebunden, mit SU

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-109-7,
 WG 1455



» TOPSELLER



DIE KOCHBIBEL
Göttlich kochen mit der Küchenmaschine
 Rezepte Su Vössing
 Text Burkhard Vössing
 Fotografie Hubertus Schüler
 200 Seiten, 83 Fotos,
 Großformat 24,5 x 31 cm,
 gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-083-0,
 WG 1455



Einfach und köstlich – das Kochbuch zur Sendung

Björn Freitag, der Sterne- und WDR-Fernsehkoch, zeigt in seinem neuesten Kochbuch, wie einfach gute Küche gelingen kann. Seine Rezepte nehmen dabei aktuelle Trends auf, wie z. B. Klassiker reloaded, vergessene Speisen oder Heimatküche neu entdeckt.

Seit über zwei Jahren läuft im WDR die Sendung „Einfach und köstlich“ mit Björn Freitag sehr erfolgreich, sodass eine große Fanschar schon lange auf das Buch zur Sendung wartet. Mit vielen praktischen Zubereitungstipps und spannenden Ernährungsratschlägen der Ökotrophologin Anja Tanas erfährt der Leser, wie sich aus der Fülle der frischen Produkte im Handumdrehen köstliche, schnelle und gesunde Gerichte zaubern lassen. Dabei ist Björn Freitags Küche nicht nur besonders ideenreich, sondern oft sogar verblüffend günstig. Es muss also nicht immer Exotisches und Extravagantes aus den entferntesten Ländern der Welt auf den Tisch, denn die Zutaten z. B. aus der Region sind noch längst nicht ausgereizt. Das Buch wird so nicht nur für die Fans der Sendung, sondern für alle Kochbegeisterten eine perfekte Inspirationsquelle für schnelle und raffinierte Rezepte.



Frischlingsbraten mit Ofengemüse



Vegane Schoko-Avocado-Mousse

Nie mehr „ohne“ kochen

Die Rezepte in diesem großformatigen Prachtband sind eine Hommage an einen völlig unterschätzten Helfer in der Küche: die Küchenmaschine. In unzähligen Küchen unseres Landes steht eine, aber kaum jemand ahnt, dass damit auch ohne großen Aufwand Beeindruckendes gelingt. Su Vössing, früher Deutschlands jüngste Sterneköchin, heute bekannte TV-Köchin und erfolgreiche Kochbuchautorin, hat beruflich jahrzehntelang in unzähligen bekannten und berühmten Restaurants mit Küchenmaschinen gearbeitet und sie lieben gelernt. In diesem Buch präsentiert sie Klassiker der großen Küche wie Tartes, Terrinen, Pasteten, Farcen, Würste, Teige, Pizzen, Burger, Gebäck und Küchlein, die selbst mit einer normalen Küchenmaschine verblüffend einfach von der Hand gehen.



Vitello tonnato mal anders



Ravioli mit Frischkäse-Feigen-Füllung



Auberginen-Tarte-Tatin



Gemüseintopf mit Kaninchenfrikadellchen

» TOPSELLER

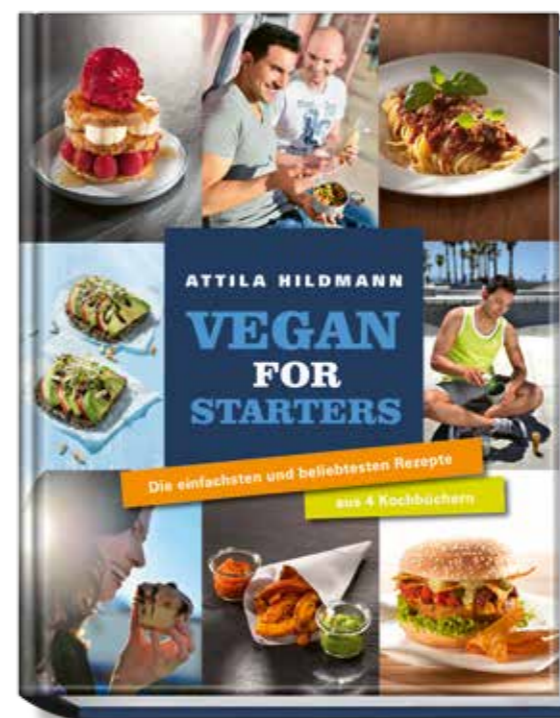


**VEGAN FOR FIT
GIPFELSTÜRMER**
Die 7-Tage-Detox-Diät
Text Attila Hildmann
Fotografie Hubertus Schüler,
Justyna Krzyzanowska
160 Seiten, 104 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-131-8,
WG 1456



» TOPSELLER



VEGAN FOR STARTERS
Die einfachsten und beliebtesten
Rezepte aus vier Kochbüchern
Text Attila Hildmann
Fotografie Simon Vollmeyer,
Justyna Krzyzanowska
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



Mehr geht nicht in einer Woche

Mit diesem Buch werden Menschen, die abnehmen wollen, nicht mehr einfach alle die gleichen Portionsgrößen und Nährstoffmengen bekommen. Mittels eines kostenlosen Internetrechners, der das Buch online ergänzt, werden bei Attila Hildmann individuelle Bedarfsmengen, Körpergröße, Alter, Gewicht, Beruf und Bewegungsprofil berücksichtigt und sogar individuelle Einkaufslisten automatisch erzeugt. So kann jedermann in sieben Tagen ohne langes Rechnen bis zu vier Kilogramm abspecken und gleichzeitig einen maximalen gesundheitlichen Nutzen erzielen. Im Gegensatz zu den üblichen Crash-Diäten oder Detox-Hungerkuren wird der Körper nicht durch fehlende Nährstoffe ausgelaugt, sondern auf den Punkt versorgt. Der Stoffwechsel wird also nicht in den Sparmodus gezwungen, was Diäterfolge stark abschwächt. Durch eine individuell optimierte Ernährung und den Verzicht auf chemisch belastete Produkte wird eine Übersäuerung ausgeglichen, der Darm saniert und der Cholesterinspiegel gesenkt. Die kritischen Mikronährstoff- und Vitaminedeps im Körper werden im Lauf der Woche gezielt aufgefüllt. Der Fettstoffwechsel läuft – wie beim Ausdauersport – auf Hochtouren.



**Tofu-Filets mit Aubergine,
Basilikum und Tomate**



**Schneller Reismudel-Mango-Salat
mit Avocado und Bohnensprossen**

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, warum 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

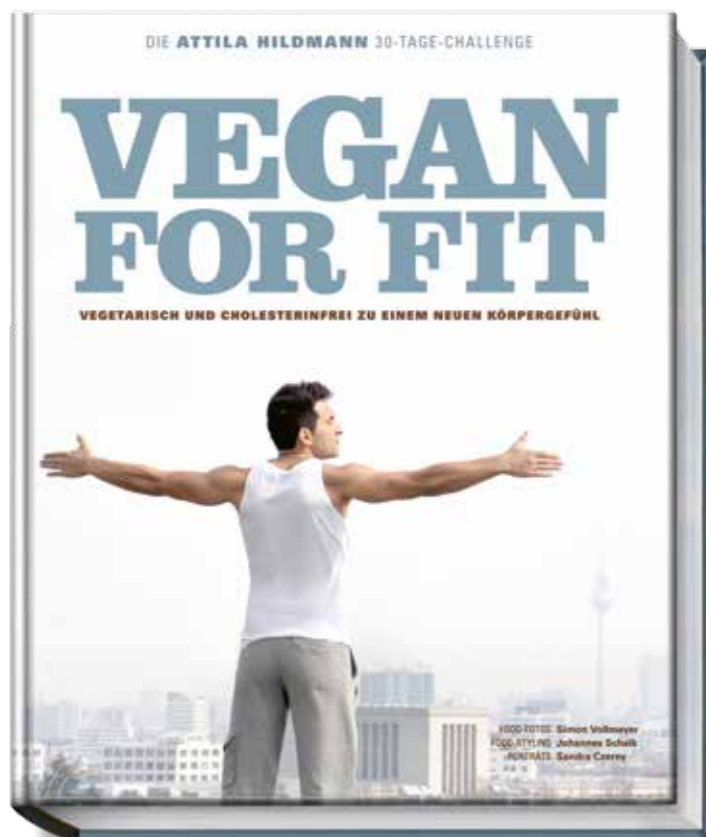


**Chili mit Avocado-
Joghurt-Topping**



**Rote und grüne Kartoffel-
puffer mit Paprikadip**

» TOPSELLER

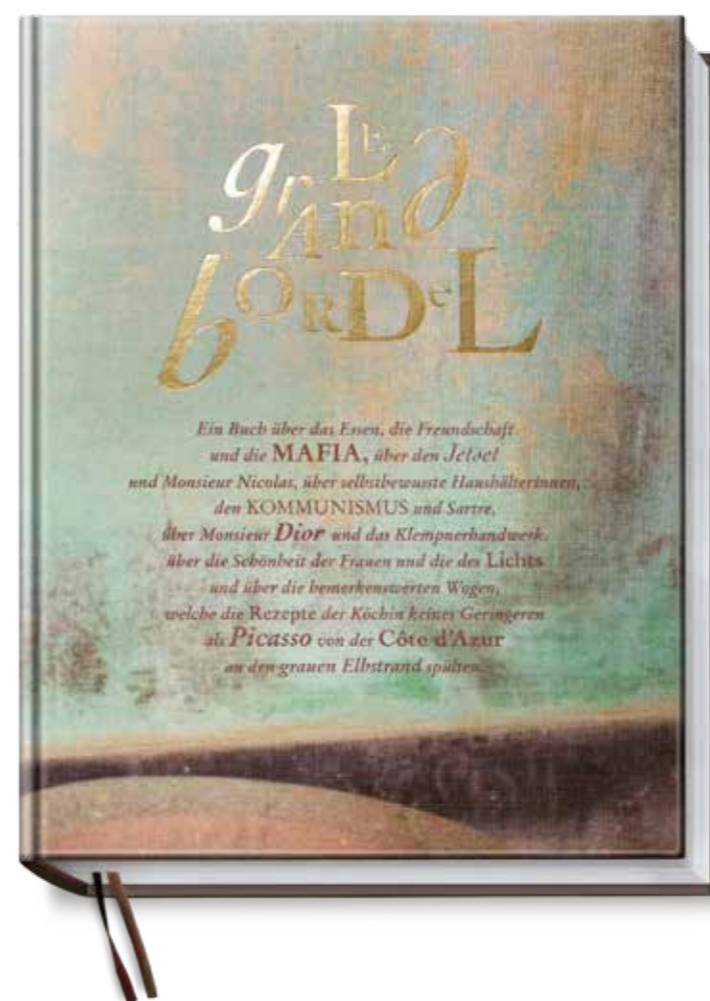


VEGAN FOR FIT
Die Attila Hildmann
30-Tage-Challenge
 Text Attila Hildmann
 Fotografie Simon Vollmeyer,
 Sandra Czerny
 Foodstyling Johannes Schalk
 264 Seiten plus Beiheft mit
 Erfahrungsberichten,
 Format 23,5 x 28 cm,
 139 Fotos, gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-938100-81-3,
 WG 1455



» TOPSELLER



LE GRAND BORDEL
 Text Judith Stoletzky
 Fotografie Gerd George
 Rezepte Stephan Hippe,
 Boris Krivec
 Styling Elke Rüss
 Artdirektion Ursula Ritter
 248 Seiten, 102 Fotos,
 Großformat 24,5 x 31 cm,
 gebunden, Leineneinband
 und Lesebändchen

37,00 EUR (D), 38,10 EUR (A)
 ISBN 978-3-938100-84-4,
 WG 1455



Diät und Wohlfühlprogramm?

Millionen Zuschauer erlebten bei Stefan Raab, Stern TV und Co., wie man mit Kürbispommes, Nudeln aus Zucchini und Eis ohne Sahne und Milch selbst passionierte Nicht-Vegetarier begeistert und dabei abspeckt. In Vegan for Fit zeigt er, was man mit einem Rundum-„Reset“ von Körper und Geist in 30 Tagen erreicht. Die verblüffenden Erfahrungen der Teilnehmer seiner „Facebook-Challenge 2012“ sprechen für sich. Viele der „Probanden“ kommen im Beileger des Buchs ausführlich zu Wort. Für die meisten Menschen entsteht bei Attilas Challenge zum ersten Mal im Leben ein Gefühl dafür, wie es sich anfühlt, sich konsequent richtig zu ernähren: ohne gehärtete Fette, ohne Cholesterin, ohne Hormone, ohne Trennmittel, ohne künstliche Farbstoffe, ohne Emulgatoren und ohne leere Kohlenhydrate.



Amaranth-Joghurt-Pop mit Himbeeren und gerösteten Kokosflocken



Zucchini-Spaghetti alla Carbonara



Firestarter



Tortillachips mit Avocado-Nocken und Cashew-Cheese

Eine Augenweide. Ein Lesebuch. Ein Kochbuch.

Kochrezepte, die Geschichte schrieben – gewürzt mit unerhörten Anekdoten über Dior, Picasso und die Windsors. Quel bordel – was für ein herrliches Durcheinander! Für dieses opulente Buch haben ein provenzalischer Koch, der Neffe von Picassos Köchin, und seine norddeutschen frankophilen Freunde, die Betreiber der Brasserie La Provence, ihre schönsten Rezepte sowie ein gutes Pfund köstlicher Erinnerungen aus ihren Vorratskammern geholt. Daraus wurde mit sehr viel Liebe und großer Fantasie ein unvergleichliches Bankett zubereitet – eine Reise durch Stile und Jahrzehnte. Es werden Ihnen nicht nur traditionelle südfranzösische Lieblingsgerichte serviert, es kommen unglaubliche Geschichten und Anekdoten über die Familie und sehr berühmte Leute auf den Tisch.



Tapenaden aus grünen und schwarzen Oliven



Gegrilltes Kotelett vom Iberico-Schwein auf feinem rotem KartoffelPüree



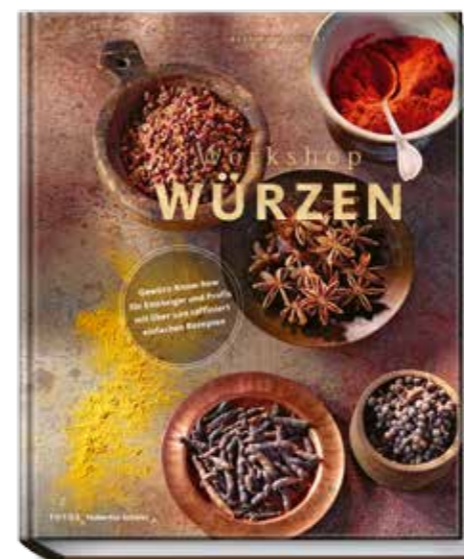


BACKLIST

KOCHEN
WORKSHOP WÜRZEN



WORKSHOP WÜRZEN
Scharfe Zimmtomaten mit Rinderfilet



WORKSHOP WÜRZEN

Text Bettina Matthaei, 240 Seiten, Hardcover
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-107-3, WG 1453,
49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



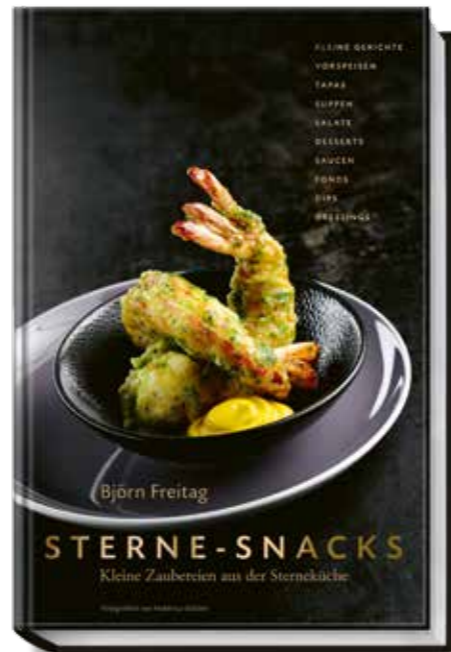
QUERFELDEIN

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



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



DAS JÜNGSTE KOCHBUCH ALLER ZEITEN
 Text Jan-Philipp Cleusters, 192 Seiten, Hardcover
 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-097-7, WG 1455,
 24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



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



STERNE-SNACKS
 Kartoffeltarte mit Ziegenkäse



KOCHEN IST DIE BESTE MEDIZIN
Ziegenfrischkäse im Brickteig mit warmem Spargelsalat



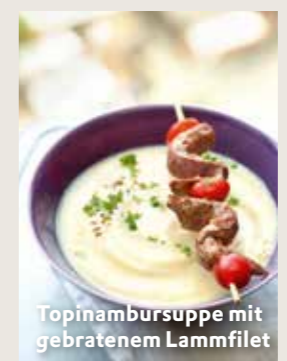
*Gesund werden mit
leckeren Kochrezepten*

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)



WER KOCHEN KANN, KANN HEILEN

- Erschöpfung
- Muskelkrämpfe
- Reizdarm
- Darmträgheit und Verstopfung
- Sodbrennen
- Wechseljahresbeschwerden
- Hoher Cholesterinspiegel
- Bluthochdruck
- Diabetes Typ 2
- Gicht
- Arthrose



Topinambursuppe mit
gebratenem Lammfilet



Eier-Spaghetti mit
Bohnen-Kartoffeln

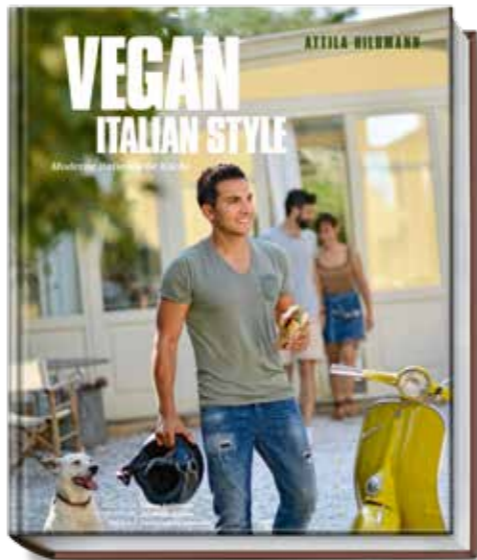


Vollkornknödel mit
Leinsaat und Flohsamen





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 ITALIAN STYLE
Text Attila Hildmann, 240 Seiten, Hardcover
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-111-0, WG 1455,
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)



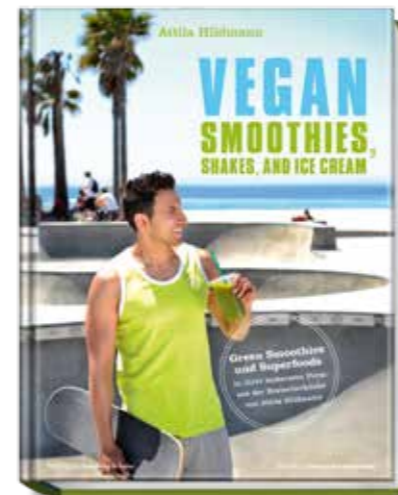
PARTY- UND FINGERFOOD
Text Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-098-4, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



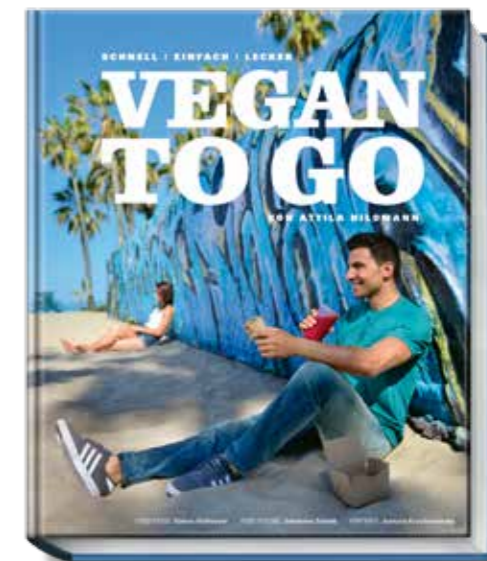
IN LOVE WITH VEGAN
Kohlrabi-Schnitzel-Burger



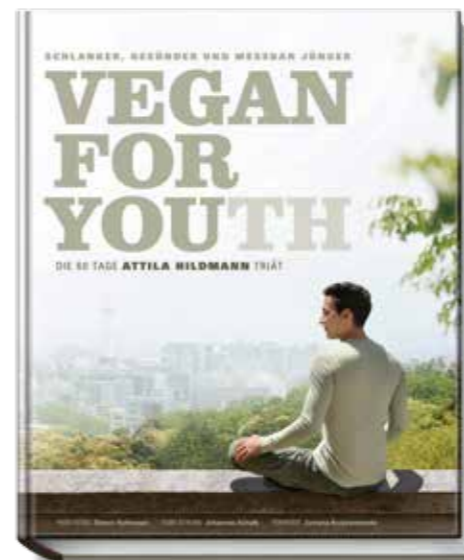
VEGAN SMOOTHIES, SHAKES, AND ICE CREAM
Banane-Kokos-Petersilie, Erdbeere-Basilikum



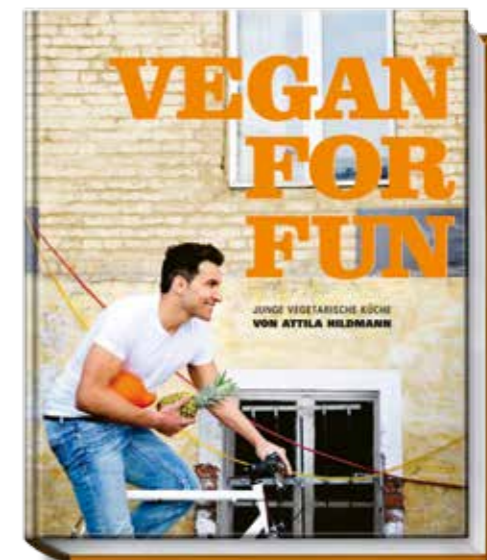
VEGAN SMOOTHIES, SHAKES, AND ICE CREAM
Text Attila Hildmann, 144 Seiten, Hardcover
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-121-9, WG 1458
16,95 EUR (D), 17,50 EUR (A)



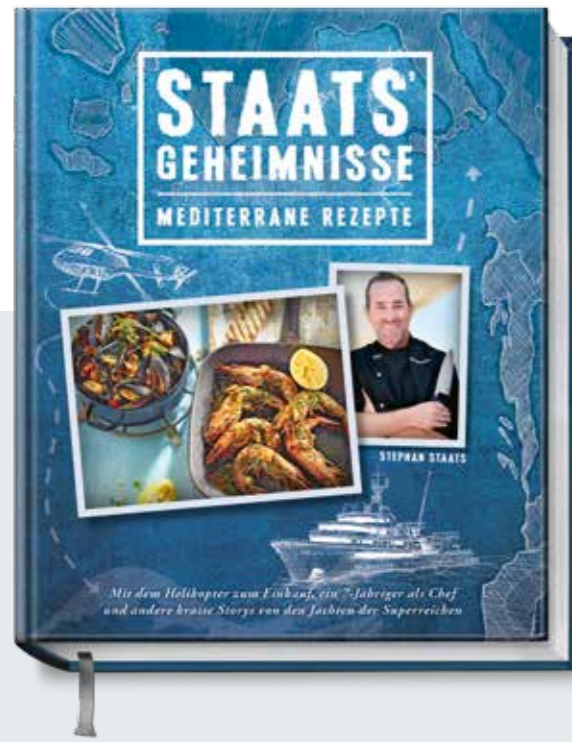
VEGAN TO GO
Text Attila Hildmann, 264 Seiten, Hardcover
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-101-1, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



VEGAN FOR YOUTH
Text Attila Hildmann, 288 Seiten, Hardcover
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-938100-91-2, 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)



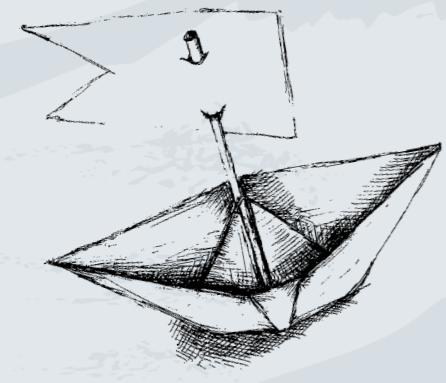
STAATS' GEHEIMNISSE
 Text: Stephan Staats, Martin Lagoda,
 288 Seiten, Hardcover 23,5 x 28 cm,
 ISBN 978-3-95453-106-6, WG 1454
 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



DER PURE GESCHMACK DES ABENTEUERS

Sie glauben nicht, was Ihnen alles passieren kann, wenn Sie auf den Jachten der Superreichen kochen.

Ein Kochbuch voller Geschichten und handfester Mittelmeerküche.



Artischocken-Ravioli



Gebackene Eier in Tomaten-Paprika-Sud



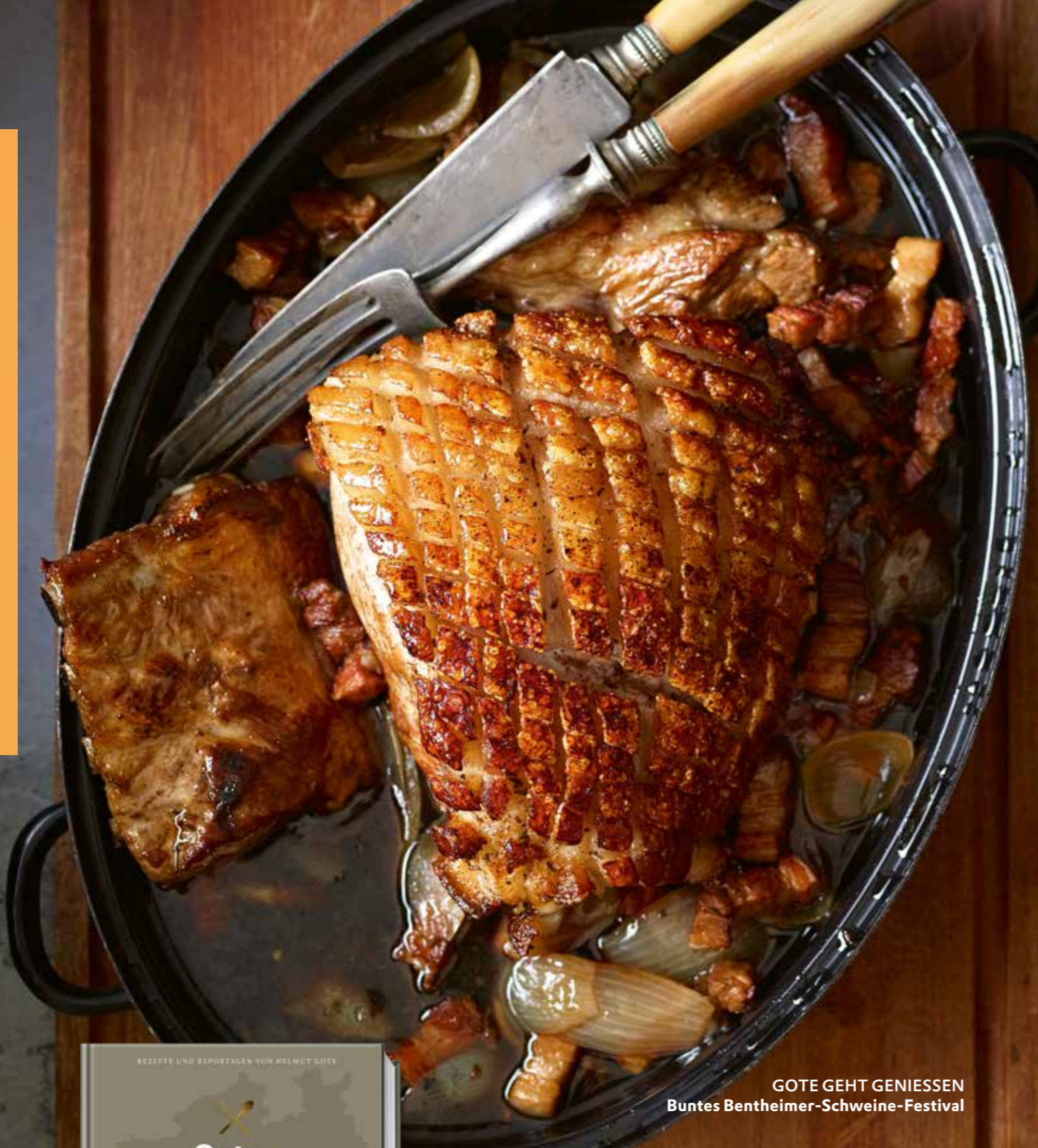
Pitabrot, Huhn, Reis und Joghurt-Tahini



Joghurt-Souffle mit Vanille und Feigen



STAATS' GEHEIMNISSE
Albóndigas (spanische Fleischbällchen)



GOTE GEHT GENIESSEN
Buntes Bentheimer-Schweine-Festival



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



REZEPTE FÜR DIE ZUKUNFT
Text Susanne Pretterebner, 168 Seiten, Hardcover
24 x 24 cm, plus Kalender, ISBN 978-3-95453-072-4,
WG 1455, 37,00 EUR (D), 38,10 EUR (A)



MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS
Text Judith Stoletzky, Maria Luisa Scolastra, 420 Seiten,
Hardcover 19 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-67-7,
WG 1455, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)

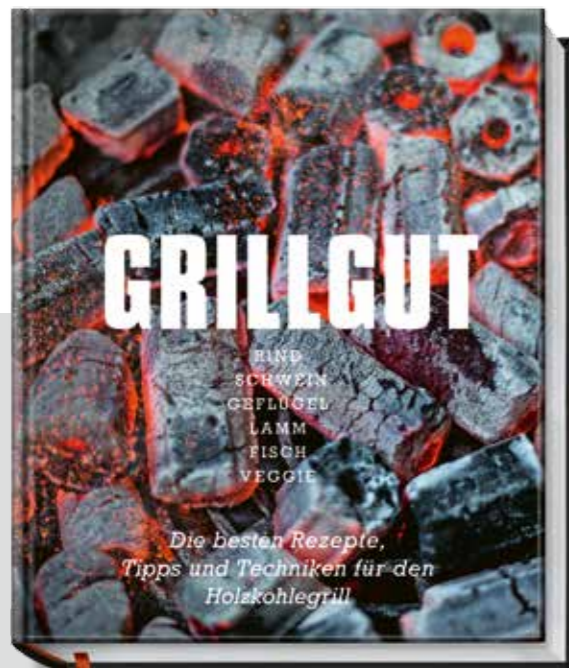


DAS ERSTE MA(H)L
Text Stephanie Bräuer, 336 Seiten, Hardcover
27 x 31 cm, ISBN 978-3-95453-084-7, WG 1455,
37,00 EUR (D), 38,10 EUR (A)



DIE ORIGINAL RHEINISCHE ALPENKÜCHE
Text Konrad und Anne Beikircher, 144 Seiten,
Hardcover 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-086-1,
WG 1454, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)





GRILLGUT

Text Angelo Menta
344 Seiten, Hardcover 23,5 x 28 cm,
ISBN 978-3-95453-074-8, WG 1455,
34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



EIN GRILLBUCH,
das in jeder Hinsicht neue
Maßstäbe setzt

und immer wieder als bestes
deutschsprachiges Grillbuch
bezeichnet wird.

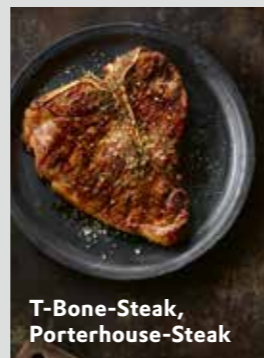
Mit besonderem Hintergrundwissen,
Technik und herausragenden
Grillrezepten mit Rind, Schwein,
Lamm, Geflügel, Fisch. Und
vegetarisch!



Pulled Pork



Kartoffelsalat
mit Kapern



T-Bone-Steak,
Porterhouse-Steak





RAUCHZEICHEN
Filets im Speckmantel mit Pastinaken und grünem Bohnensalat



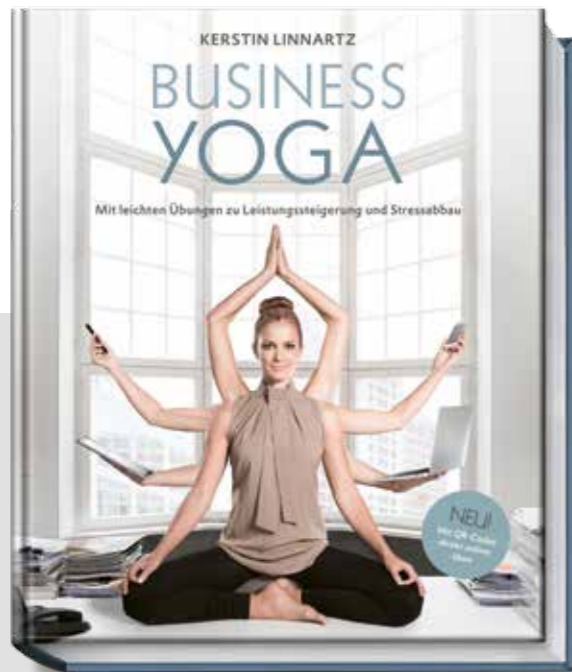
DAS GROSSE SPECKTAKEL
Text Bettina Snowden, Martin Lagoda, 160 Seiten, Hardcover 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-085-4, WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



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)



BUSINESS-YOGA

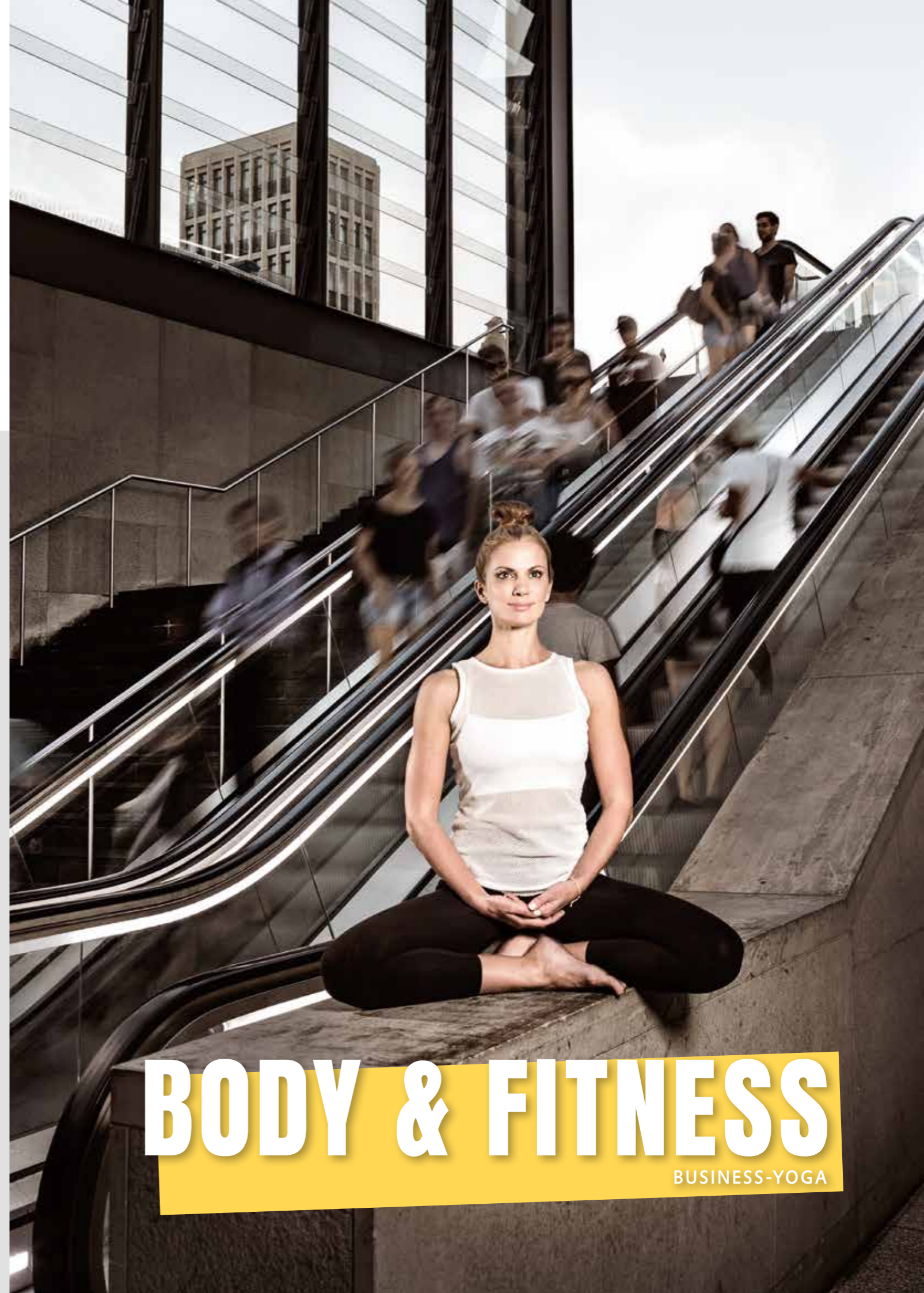
Text Kerstin Linnartz
 272 Seiten, Hardcover 23,5 x 28 cm,
 ISBN 978-3-95453-067-0, WG 1462,
 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



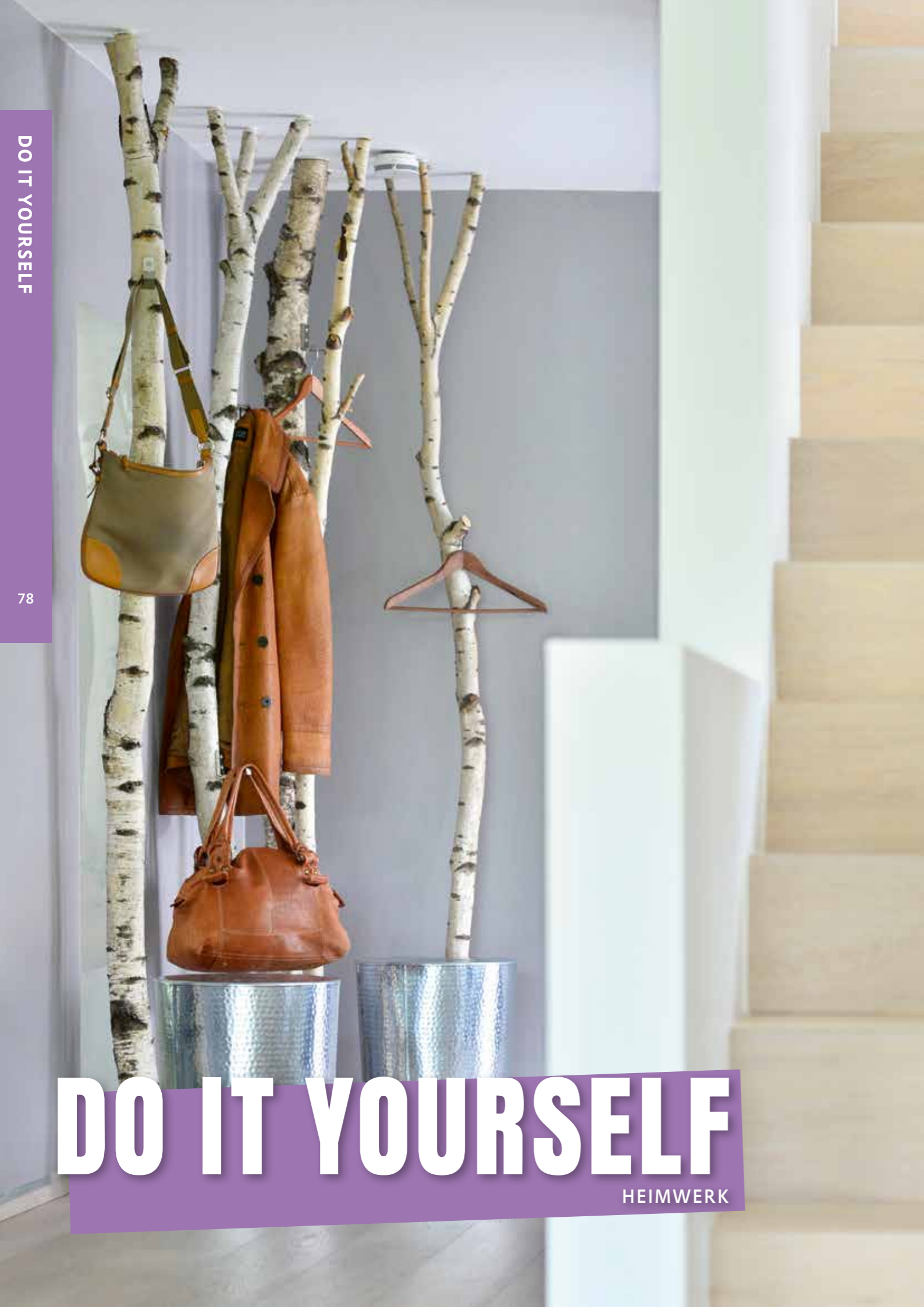
Inklusive
 Übungsvideos
 in 2-D und 3-D
 ganz einfach über
 QR-Code

**FIT UND ENTSTRESST
 IN 21 TAGEN**

- Übungen fürs Büro: Energiekick in der Mittagspause, zwischen Meetings ...
- Im Flugzeug, auf Reisen: relaxt und flexibel unterwegs
- Tricks für den Arbeitsalltag: besser mit Stress umgehen, gelassen und souverän sein
- Übungssequenzen für Kraft, Leistung und Balance
- Schlechte Gewohnheiten in bessere umwandeln: abnehmen, das Rauchen aufgeben ...
- Übungen für zu Hause: wohltuend zum Entspannen und Regenerieren



BODY & FITNESS
 BUSINESS-YOGA



DO IT YOURSELF

HEIMWERK



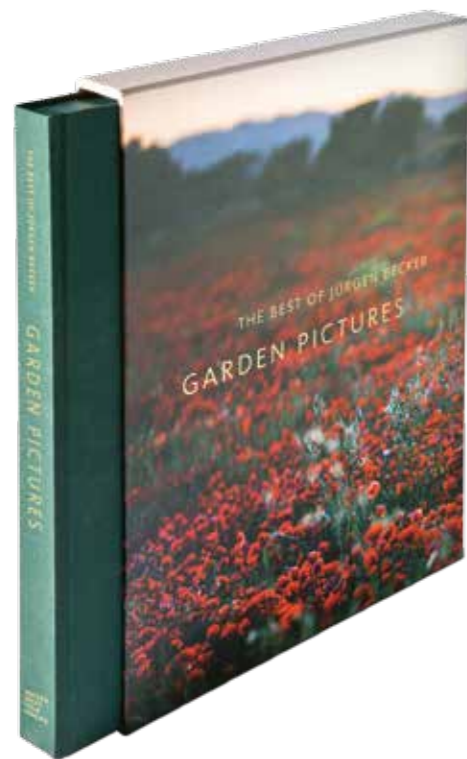
HEIMWERK
Text Gabriele Chomrak, 240 Seiten, Hardcover
24,5 x 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-087-8, WG 1418,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



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



DER KLEINE LÖWE HENRI UND SEINE GEHÄKELTEN FREUNDE
Text Tanja Mairhofer, 144 Seiten, Hardcover
24,5 x 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-068-7,
WG 1412, 14,95 EUR (D), 15,40 EUR (A)



THE BEST OF JÜRGEN BECKER GARDEN PICTURES

Fotografie Jürgen Becker, *Text* Alexandra Rigos, 272 Seiten,
135 Fotos, Großformat 27,5 x 36,5 cm, ISBN 978-3-95453-010-6,
WG 1421, 246,00 EUR (D), 252,90 EUR (A)



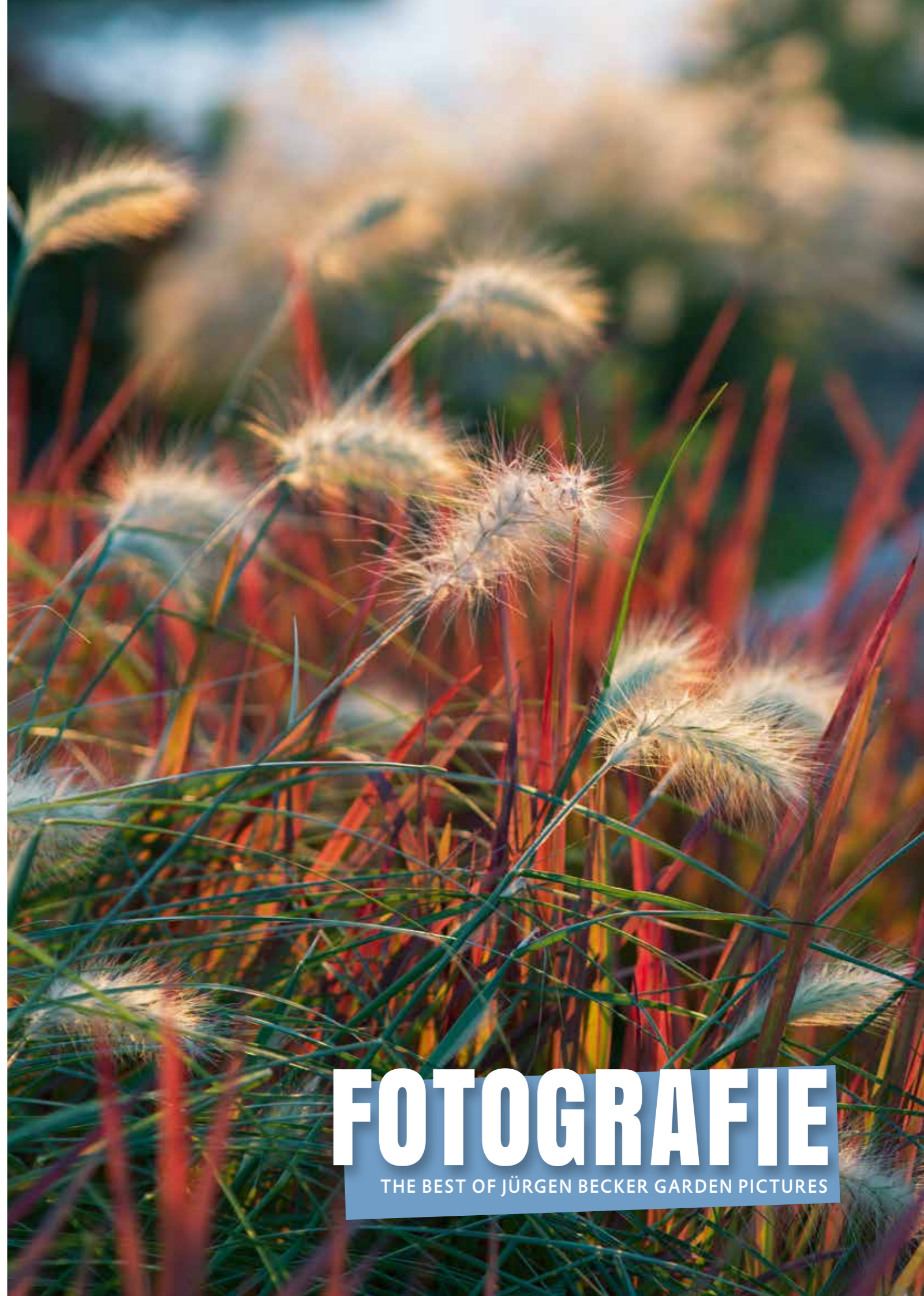
ARBEIT

Text Emanuel Eckardt, 240 Seiten, Hardcover
Leineneinband 27 x 31 cm, ISBN 978-3-938100-94-3,
WG 1350, 49,95 EUR (D), 51,40 EUR (A)



PROMINENT MIT HUND UND EINER KATZE

Text Bettina Bergwelt, 260 Seiten, Hardcover
24,5 x 31 cm, ISBN 978-3-95453-036-6, WG 1961
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



FOTOGRAFIE
THE BEST OF JÜRGEN BECKER GARDEN PICTURES



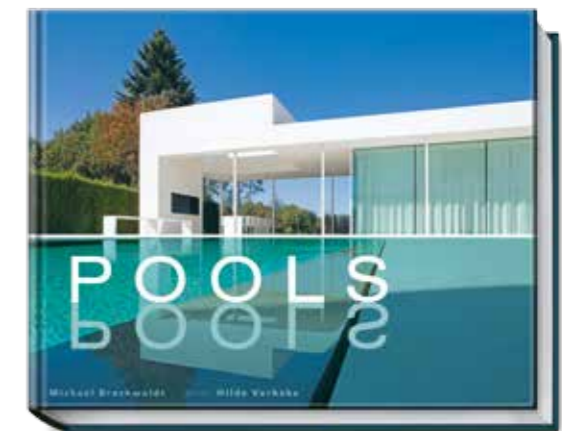
GARTEN
MODERNE GARTENKONZEPTE



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



SICHTSCHUTZ- UND GARTENDESIGN
 Text Modeste Herwig, 160 Seiten, Hardcover
 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-15-8,
 WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)





VORHER-NACHHER-GÄRTEN



VORHER-NACHHER-GÄRTEN
Text Manuel Sauer, 192 Seiten, Hardcover
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-044-1, WG 1421,
39,95 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)



GARTENIDEEN
Text Lars Weigelt, 240 Seiten, Hardcover
23,5 x 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 x 28 cm, ISBN 978-3-938100-72-1, WG 1421,
39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



DESIGN FÜR PFLEGELEICHTE GÄRTEN



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)



DER NATURGARTEN
 Text Alexandra Rigos, 180 Seiten, Hardcover
 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-95-0, WG 1421,
 39,90 EUR (D), 41,10 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)



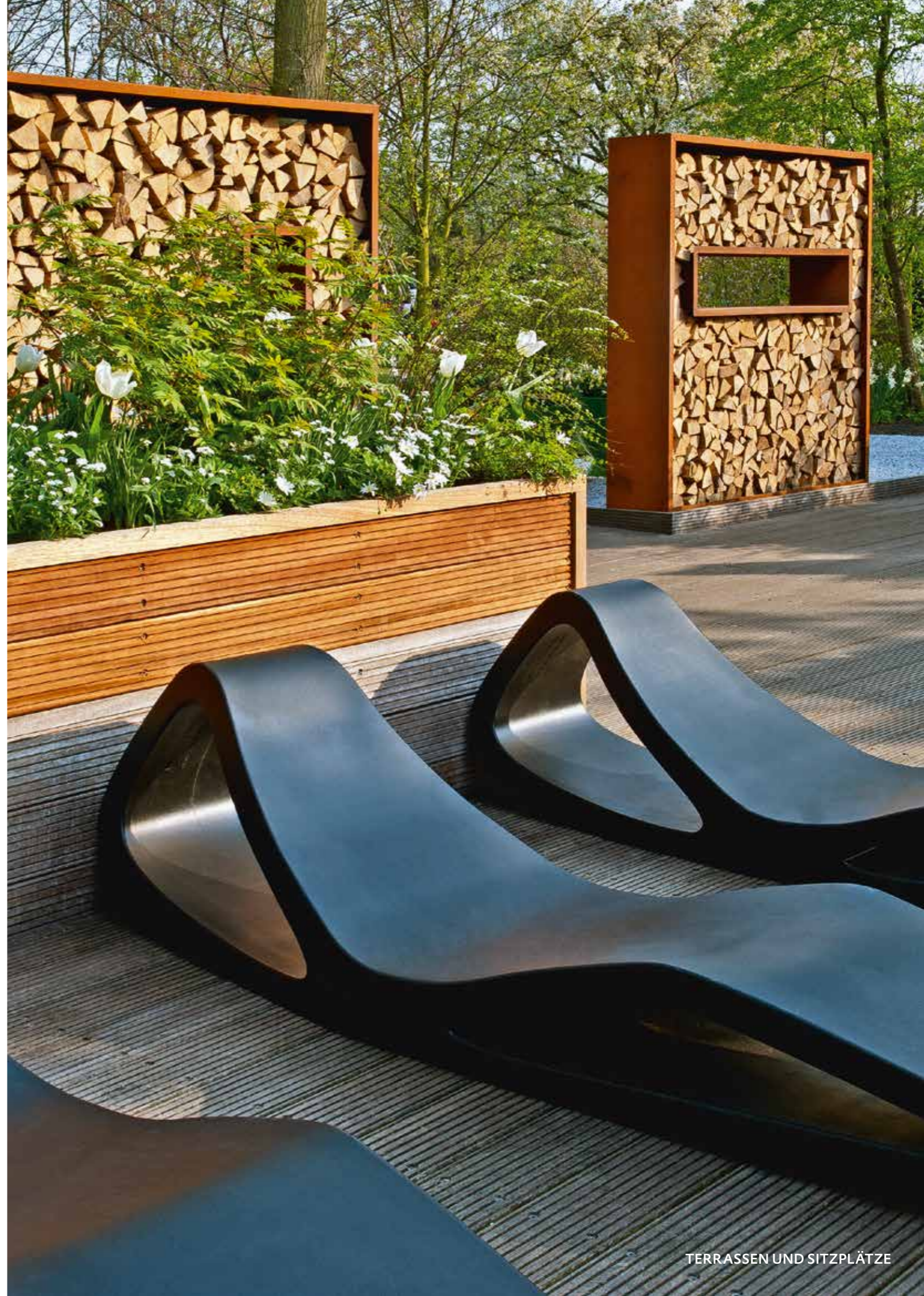
TERRASSEN UND SITZPLÄTZE Text Horst Schümmelfeder, 192 Seiten, Hardcover 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-64-6, WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



DACHTERRASSEN UND BALKONE Text Manuel Sauer, 216 Seiten, Hardcover 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-74-5, 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)



TERRASSEN UND SITZPLÄTZE



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)



GRÜNE INSELN
Text Marion Lagoda, 216 Seiten, Hardcover
30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-033-5, WG 1421,
49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



KLEINE GÄRTEN VERGRÖßERN
Text Tanja Minardo, 176 Seiten, Hardcover
30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-071-7, WG 1421,
39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



KLEINE GÄRTEN
Text Peter Janke, 160 Seiten, Hardcover
30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-29-5, WG 1421,
39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)





MODERNE GARTENKONZEPTE
 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)



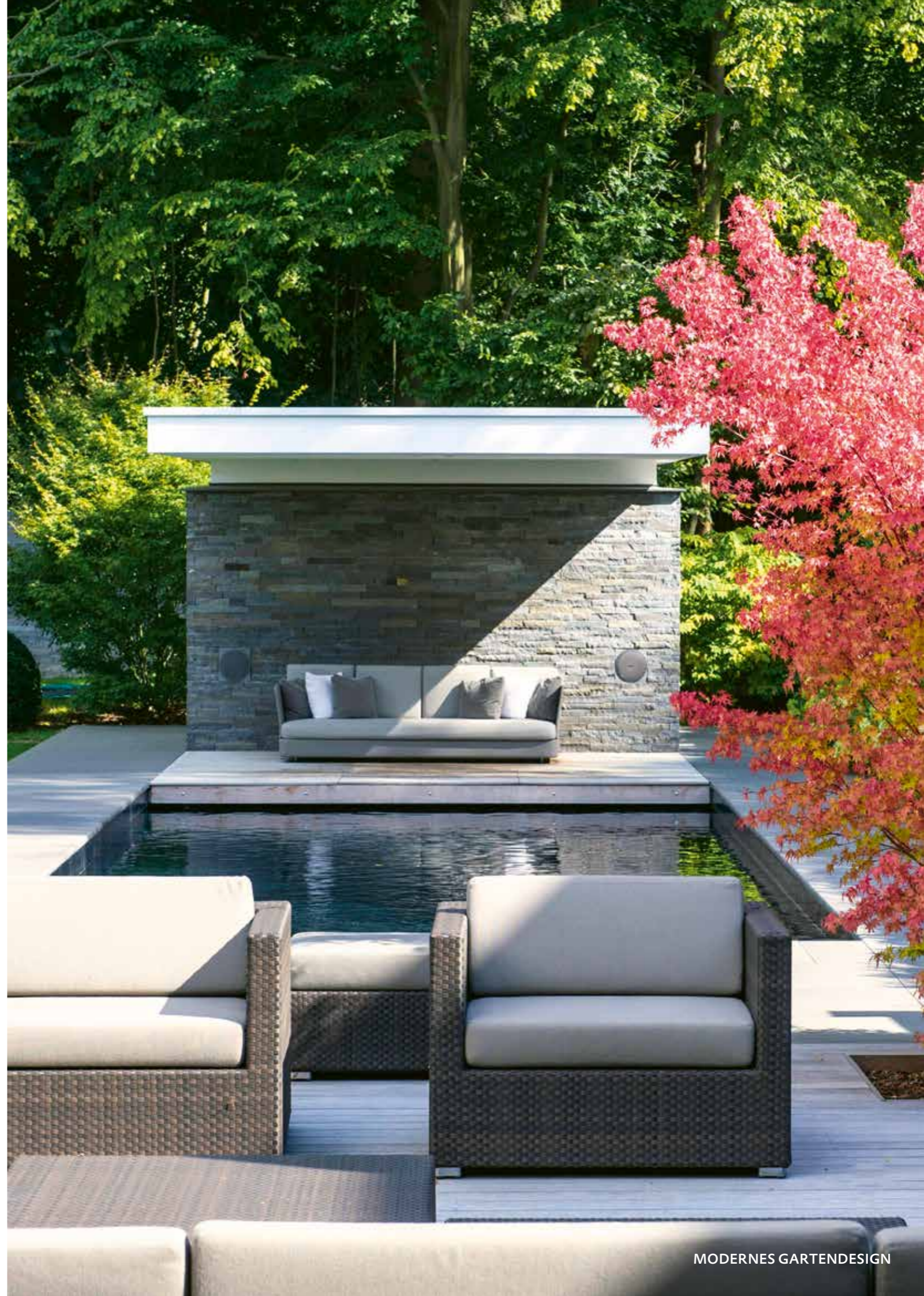
MODERNES GARTENDESIGN
 Text Ulrich Timm, 192 Seiten, Hardcover
 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-85-1, WG 1421,
 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



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

VERTRIEB

Deutschland, Österreich, Schweiz

JULIANE SEYFARTH
VERTRIEBSBÜRO
Eversbuschstraße 40a
80999 München
Tel. +49 89 5008088-0
Fax +49 89 5008088-18
office@juliane-seyfarth.de

AUSLIEFERUNGEN

Auslieferung Deutschland

LKG Leipziger Kommissions- und
Großbuchhandels-gesellschaft 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

VERLAGSVERTRETUNGEN

NRW und Sondersortimente

GEORG KROEMER BUCHVERTRIEB
UND VERLAGSVERTRETUNG
Hirschbergstraße 30
50939 Köln
Tel. +49 221 4482-30
Fax +49 221 4436-80
gk@kroemer-online.de

Bayern

VERLAGSVERTRETUNG
BERNHARD DAUMÜLLER
Eichendorffstraße 51
88450 Berkheim
Tel. +49 8395 72-25
Fax +49 8395 75-44
bdaumueller@t-online.de

Österreich und Südtirol

VERLAGSAGENTUR E. NEUHOLD OG
Erich Neuhold & Wilhelm Platzer
An der Kanzel 52
8046 Graz, Österreich
Tel. +43 316 672206
Fax +43 810 9554 464886
buero@va-neuhold.at

Schweiz

DETLEF TSCHITTER
VERLAGSVERTRETER
c/o Buchzentrum AG (BZ)
Industriestraße Ost 10
4614 Hägendorf, Schweiz
Tel. +41 62 20925-25
Fax +41 62 20926-27
Mobil +41 762784643
tschitter@buchzentrum.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

ars vivendi
AT
Becker Joest Volk
Brandstätter
Thorbecke
Umschau

10 Jahre
artfolio
In Qualität vernarrt.
Vertriebsbüro Juliane Seyfarth
Eversbuschstraße 40a
80999 München
T. +49 89 500 80 88 0
F. +49 89 500 80 88 18
office@juliane-seyfarth.de
www.juliane-seyfarth.de

BECKER JOEST VOLK VERLAG

IN ZAHLEN

Man wird doch mal ein
kleines bisschen angeben dürfen!

GRÜNDUNG: **2003**

FESTE MITARBEITER: **12**

VIERTGRÖSSTER DEUTSCHSPRACHIGER
KOCHBUCHVERLAG (APRIL 2017)

PLATZ 13 RATGEBERVERLAGE (LETZTE 5 JAHRE)

**BESTES GESUNDHEITS-
KOCHBUCH 2016!**

AKTUELLE **TOP-AUTOREN:** DR. ANNE FLECK,
LUTZ GEISSLER, ATTILA HILDMANN, BJÖRN FREITAG ...

UMSATZ CA. **40 MILLIONEN EURO**
IM DEUTSCHSPRACHIGEN BUCH-
HANDEL IN DEN LETZTEN 5 JAHREN

ÜBER **1,5 MILLIONEN** VERKAUFTE
BÜCHER IN DEN LETZTEN JAHREN

HÖCHSTER DURCHSCHNITTSPREIS DER
25 TOP-RATGEBERVERLAGE (LETZTE 5 JAHRE)

CA. **100 TITEL** IN DEN
LETZTEN 5 JAHREN

DAVON **7 BESTSELLER**
(ÜBER 50.000 EXEMPLARE)

**MEHRFACH BESTES
VEGANES KOCHBUCH!**

DAVON AUSGEZEICHNET: **36**

SCHWERPUNKT-THEMEN:
ERNÄHRUNG, KOCHEN,
GARTENDESIGN, DO IT YOURSELF

UNSER GEHEIMER BESTSELLER:
DIE IDEENBÜCHER GARTENDESIGN MIT
135.000 VERKAUFTE EXEMPLAREN
ZU 39,90€ ODER 49,90€

BESTER GARTENBILDBAND 2014

BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG

10 Jahre
artfolio
In Qualität vernarrt.
Platz 2 bei WG 45
Essen & Trinken
(Datenstand 17.04.2017)