

**FRÜHJAHR 2022**



**KOCHBUCH**

**riva**

# DAS NEUE BUCH VON DETLEF SOOST, DEM ERFOLGREICHEN ABNEHMCOACH, BEKANNT DURCH SEIN COACHING-PROGRAMM **BODYCHANGE®**



SOOST, DETLEF

## **Schlank mit Kuchen, Torten und Gebäck**

Genussvoll abnehmen mit süßen  
und herzhaften Leckereien

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 18.01.2022**

- Abnehmen ohne Verzicht auf süße Leckereien und herzhaftes Backwerk
- Kalorienarme Varianten von klassischen Kuchen, Torten und Gebäck
- Soost wird das Buch aktiv über Social Media und sein großes Mediennetzwerk bewerben

Abnehmen und dabei nicht auf Kuchen und Gebäck verzichten? Das geht! Der bekannte Motivationscoach Detlef Soost zeigt in diesem Kochbuch, wie sich mit den richtigen Zutaten und einigen Kniffen viele süße und auch herzhaftere Gerichte zubereiten lassen, die nicht nur unfassbar gut schmecken, sondern auch kalorienarm sind. Er stellt fett-, zucker- und kohlenhydratreduzierte Alternativen zu den klassischen Backzutaten vor und verrät seine Tipps und Tricks zur Kalorieneinsparung. Dabei wandelt er Klassiker um, die jeder kennt und liebt: Erdbeer-Käsekuchen, Tiramisu-Torte, Donauwelle, Streuselkugeln, Schoko-Brownies, Zimtschnecken, Quiche und vieles mehr. Gesund und lecker zur Traumfigur!

© Manuel Krug



**DETLEF SOOST** ist erfolgreicher Choreograf, Fitness- und Motivationscoach. Mit seinem Online-Coaching-Programm »10 Weeks BodyChange« hat er Hunderttausenden Teilnehmern zu ihrem Wunschgewicht verholfen. Soost wurde durch die Castingshow »Popstars« bekannt, betreibt ein eigenes Tanzschulen-Netzwerk und begeistert als Keynotespeaker. Er lebt mit seiner Familie in Berlin und liebt es, mit seinen Kindern zu backen.



# DAUERHAFT ABNEHMEN MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG STATT EINER DIÄT



WIESE, MILENA

## Iss klüger, nicht weniger

60 gesunde und einfache  
Rezepte zum Abnehmen und  
Wohlfühlen

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 17.05.2022**

- Satt werden ohne Kalorienzählen und Diät – mithilfe von Lebensmitteln mit geringer Energiedichte
- Die Autorin betreibt einen der beliebtesten und erfolgreichsten Ernährungs-Podcasts: Iss klüger, nicht weniger
- 60 wunderschön bebilderte Rezepte mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und vielen Tipps für den Alltag

Abnehmen, aber wie? Wer abnehmen möchte, setzt häufig auf eine Diät. Doch meistens versprechen Diäten viel und führen dann doch zum Jo-Jo-Effekt. Wie man wirklich langfristig und gesund Kilos verliert, erklärt die angehende Ernährungswissenschaftlerin Milena Wiese in ihrem Podcast *Iss klüger, nicht weniger* und auf ihrem Instagram-Account *milenasrezept*. In diesem Kochbuch zeigt sie, wie man seine Ernährung ganz einfach umstellen kann und dabei auf nichts verzichten muss. Das funktioniert über das sinnvolle Einsetzen und Kombinieren von Lebensmitteln – nämlich durch viel Volumen, eine geringe Energiedichte und kluge Nährstoffverteilung. Die 60 leckeren und einfachen Rezepte setzen die Prinzipien direkt in die Praxis um. ...

© Sascha Köpflin –  
SerenitySLK Media



**MILENA WIESE** Eine gesunde Ernährung sollte zu unserem Alltag passen – nicht umgekehrt! Aus diesem Motiv heraus hat Milena Wiese 2016 den Instagram-Account *milenasrezept* gestartet. Seitdem begeistert sie über 120.000 Abonnenten mit schnellen und gleichzeitig abnehmtauglichen Rezepten. 2021 kam der Podcast *Iss klüger, nicht weniger* hinzu. Wenn sie nicht gerade an neuen Rezepten tüftelt oder in ihrem Ernährungswissenschaften-Studium versunken ist, geht sie liebend gern mit ihrem Mann Daniel spazieren.



# DAS BUCH ZUM ERFOLGREICHEN PODCAST



PAPE-HOFFMANN, NURIA

## **Achtsam schlank**

Wie du aus dem Diätkarussell aussteigst und mit Leichtigkeit in ein neues Leben startest

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 22.03.2022**

- Autorin ist staatlich geprüfte Ernährungsberaterin und blickt auf jahrelange Erfahrung zurück
- Ausführlicher Grundlagenteil mit einer Absage an Diäten und Einführung in das Thema Achtsamkeit
- Praktisches 6-Wochen-Programm für niedrighschwelligen Einstieg

Nicht Diäten helfen beim Abnehmen, sondern Achtsamkeit ist der Schlüssel zum Wohlfühlgewicht. Denn Diäten machen schlechte Laune, führen zu einem übertriebenen Food-Fokus und ruinieren den Stoffwechsel. Wer dauerhaft abnehmen will, darf achtsam mit sich sein: achtsam mit dem eigenen Körper und dessen Bedürfnis nach wohltuender Nahrung. Und achtsam mit den eigenen Gefühlen wie Stress, Traurigkeit oder Langeweile, die uns sonst immer wieder an den Kühlschrank treiben. Diese gesunde Einstellung erlangt man, indem man dem erprobten 6-Wochen-Programm der Autorin folgt, das in diesem Ratgeber mit Übungen und Erklärungen für jeden Tag der Woche aufgegliedert ist.

© Lucie Greiner

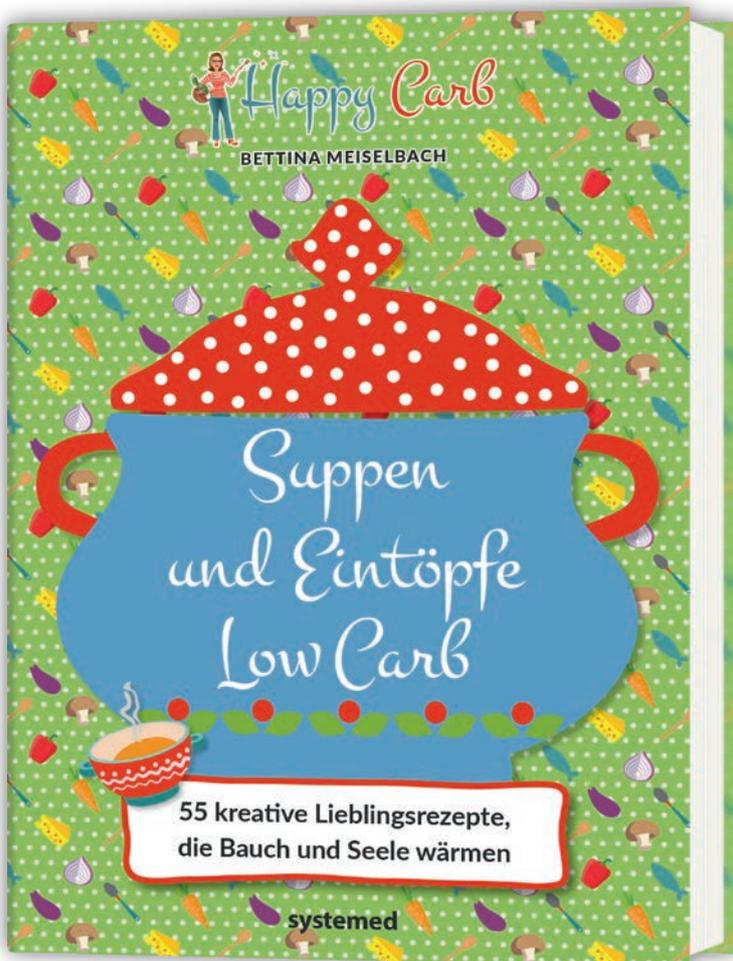


### **NURIA PAPE-HOFFMANN**

Nuria Pape-Hoffmann ist Ernährungsberaterin und Achtsamkeits-Coach. Mit ihrem Podcast Achtsam Schlank und ihren Coachings unterstützt sie Menschen dabei, sich wieder richtig fit und wohl in der eigenen Haut zu fühlen – und zwar ohne Diätstress und Jo-Jo-Effekt. Ihren Podcast Achtsam Schlank sowie die Links zu ihren Social-Media-Kanälen findet man auf [achtsamschlank.de](http://achtsamschlank.de).



# DAS NEUE BUCH AUS DER BELIEBTEN HAPPY-CARB-REIHE MIT ÜBER 90.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



MEISELBACH, BETTINA

## Happy Carb: Suppen und Eintöpfe Low Carb

55 kreative Lieblingsrezepte, die Bauch und Seele wärmen

12,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 25.01.2022**

- Bestsellerautorin mit beliebtem Blog und über 110.000 aktiven Facebook-Fans und 50.000 Followern bei Instagram
- Die Autorin kümmert sich auf ihrem Blog aktiv um Promotion und Presse
- Dauertrend Low Carb

**Wenn man seine Ernährung langfristig umstellen und abnehmen möchte, dann ist vor allem eins wichtig: Es muss gut schmecken!** In diesem Buch aus der beliebten Happy-Carb-Reihe trifft die Low-Carb-Ernährung auf echte Schlemmerküche. Erfolgsbloggerin Bettina Meiselbach zeigt 55 unkomplizierte Rezepte für Suppen, Eintöpfe und One-Pot-Gerichte, die Bauch und Seele wärmen: ob mit oder ohne Fleisch, warm oder kalt, klassisch oder exotisch, mit leichtem Sommergemüse oder winterlich herzhaft, für die Mittagspause oder als Partyknaller – die Wohlfühluppen und Soulfood-Eintöpfe sind extrem vielseitig und so lecker! Und das Beste: Alle Zutaten bekommt man mit nur einem Einkauf im Supermarkt. Also: ran an den Suppentopf!

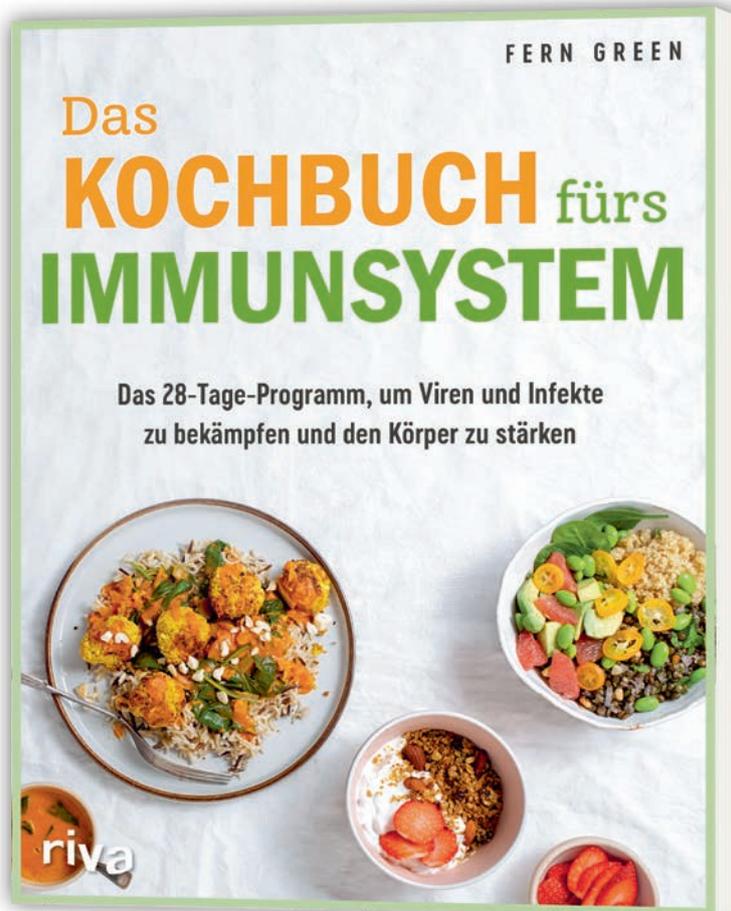
© Brigitte Sommer



**BETTINA MEISELBACH** Bettina Meiselbach betreibt mit Happy Carb (happycarb.de) einen der meistgelesenen Low-Carb-Blogs im deutschsprachigen Raum. Unter dem Reihentitel Happy Carb erschienen außerdem zahlreiche Bücher, die allesamt Bestseller wurden. Nach einem Burn-out hatte sie die Low-Carb-Ernährung für sich entdeckt, damit fast 60 Kilogramm abgenommen und ihren Diabetes Typ 2 in die Schranken gewiesen.



# ÜBERLEBENSWICHTIG: SICH IN ZEITEN DER CORONA-PANDEMIE RICHTIG ERNÄHREN UND DIE IMMUNABWEHR OPTIMIEREN



GREEN, FERN

## Das Kochbuch fürs Immunsystem

Das 28-Tage-Programm, um Viren und Infekte zu bekämpfen und den Körper zu stärken

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 22.03.2022**

- Mithilfe der richtigen Lebensmittel das Immunsystem natürlich stärken und Erkrankungen vorbeugen
- Mit 28-Tage-Plan und über 100 Rezepten
- Wertvolle Tipps für einen gesunden Lebensstil

**Gesunde Ernährung für ein starkes Immunsystem**  
 Das Immunsystem schützt, heilt und stärkt den menschlichen Körper. Es benötigt jedoch die richtigen Nährstoffe, um optimal arbeiten zu können. In diesem Buch werden nicht nur die Funktionsweise und Bedeutung des Immunsystems erklärt, sondern auch die wichtigsten Lebensmittel vorgestellt, mit denen man seinen Körper ins Gleichgewicht bringen und Viren und Infekte bekämpfen kann. Ein 28-Tage-Plan und über 100 ausgewogene und vitaminreiche Rezepte helfen dabei, die Abwehrkräfte zu stärken und fit und gesund zu bleiben.

© privat



**FERN GREEN** ist Autorin, Foodstylistin und Köchin. Sie arbeitet seit vielen Jahren für diverse Magazine und Marken. Mit ihrem Ehemann betreibt sie eine Wellnessoase in Italien und bekoht ihre Gäste mit Zutaten aus dem eigenen Garten.



# TOPTHEMA MIT GROSSER ZIELGRUPPE: JEDER MÖCHTE GESUND ALT WERDEN



LEBRUN, DELPHINE; JUMEAUCOURT, EMMANUELLE

## Die Rezepte der 100-Jährigen

So essen die Menschen in den Blue Zones der Welt – für ein langes und glückliches Leben

17,00 € (D), 17,50 € (A)

**ET: 19.04.2022**

- Essen und leben wie Menschen aus den Blue Zones der Welt
- Abwechslungsreiche und leckere Rezepte aus den Blue Zones der Welt
- Wertvolle Tipps der Hundertjährigen, um dem Geheimnis eines langen Lebens auf die Spur zu kommen

Was ist der Schlüssel für ein langes, glückliches und gesundes Leben? Hier gibt es die Antwort! In den sogenannten Blue Zones auf Sardinien, in Griechenland, Japan, Costa Rica und Kalifornien leben die Menschen besonders lange, und das lässt sich auf drei Hauptfaktoren zurückführen: eine abwechslungsreiche und möglichst natürliche Ernährung, körperliche Aktivität und stabile Bindungen. Dieses Kochbuch hilft dabei, diese Lebensweise zu übernehmen und in den Alltag zu übertragen – mit leckeren Gerichten aus den Regionen, wertvollen Ernährungstipps und Weisheiten der Hundertjährigen.

© Mathieu Cottier



**DELPHINE LEBRUN** entschied sich nach einer Karriere in der Kommunikationsbranche, ihre Leidenschaft – Kochen und Foodstyling – zum Beruf zu machen. Jetzt ist sie Kochbuchautorin und betreibt den Kochblog sotasalt.com.

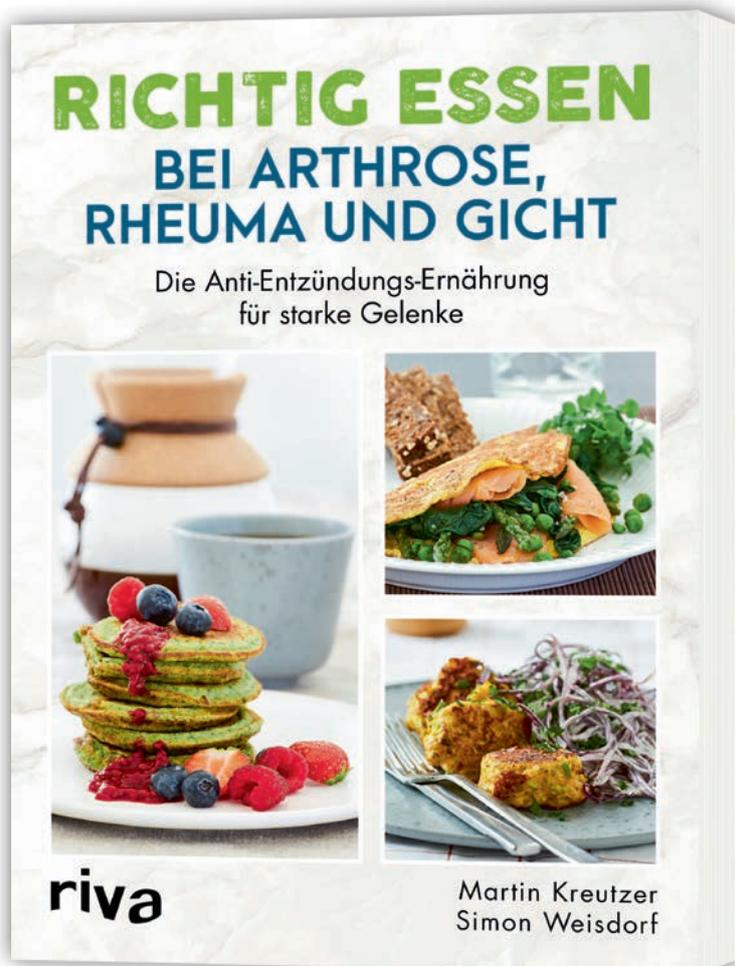
© Eric Paecoud



**EMMANUELLE JUMEAUCOURT** war zehn Jahre lang Journalistin im Bereich Frauengesundheit, -ernährung und -wohlbefinden. Heute schreibt sie Bücher zum Thema Gesundheit und Ernährung, leitet eine audiovisuelle Produktionsfirma und unterstützt Autoren in ihrem kreativen Prozess.



# 1,5 MILLIONEN DEUTSCHE LEIDEN UNTER RHEUMATISCHEN ERKRANKUNGEN



KREUTZER, MARTIN; WEISDORF, SIMON

## Richtig essen bei Arthrose, Rheuma und Gicht

Die Anti-Entzündungs-Ernährung für starke Gelenke

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 28.12.2021**

- Mit der Anti-Entzündungs-Ernährung in ein schmerzfreies Leben
- Über 50 leckere und entzündungshemmende Rezepte
- Einfach durchzuführendes Trainingsprogramm, um die Beweglichkeit zu fördern

Chronische Gelenkentzündungen wie Rheuma, Arthrose, Gicht und Co. sind auf dem Vormarsch, doch man kann ihnen mit einer bestimmten Ernährungsweise erfolgreich entgegenwirken. In diesem Buch erfährt man, welche Lebensmittel man vermehrt zu sich nehmen und welche man meiden sollte, um neuen Entzündungen vorzubeugen oder bestehende einzudämmen. Mit der richtigen Nahrung und regelmäßiger Bewegung kann man die Gelenke »schmieren«, Schmerzen lindern und oft sogar ganz auf Medikamente verzichten. Mit über 50 unkomplizierten und alltagstauglichen Rezepten sowie einem für jedermann geeigneten Trainingsprogramm für starke und bewegliche Gelenke hilft dieses Buch allen Betroffenen!

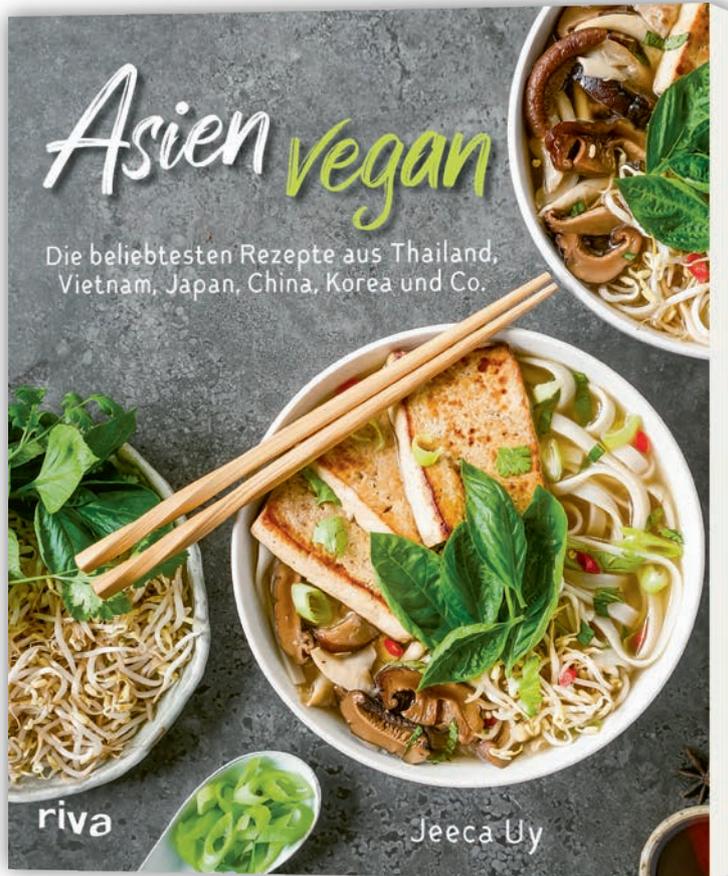
© Tina Brok Hansen



**MARTIN KREUTZER** ist Ernährungsberater und einer der renommiertesten Spezialisten für leistungssteigernde Ernährung in Dänemark. Er war zehn Jahre am Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Kopenhagen beschäftigt. Außerdem ist er erfolgreicher Autor und schreibt regelmäßig für verschiedene Medien. Im riva Verlag sind bereits seine Bücher »Die Anti-Entzündungs-Diät« sowie »Das Anti-Entzündungs-Kochbuch« erschienen.



# DIE BELIEBTESTEN KLASSIKER DER ASIATISCHEN KÜCHE JETZT AUCH IN VEGAN



UY, JEECA

## Asien vegan

Die beliebtesten Rezepte aus Thailand, Vietnam, Japan, China, Korea und Co.

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 19.04.2022**

- Mehr als 1,1 Millionen Deutsche ernähren sich bereits vegan – Tendenz stark steigend
- Über 60 wirklich einfache Rezepte
- Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Hauch Asien auf dem Teller! Die asiatische Küche macht es unfassbar leicht, sich vegan zu ernähren. Sie ist wunderbar aromatisch und aufgrund ihrer Vielfalt an unterschiedlichen Gerichten besonders beliebt. Egal ob thailändisch, vietnamesisch, japanisch oder chinesisch – dieses Kochbuch zeichnet sich durch moderne und authentische Rezepte aus, die ganz einfach nachgekocht werden können. Von Reis-Bowls, gebratenen Nudeln, Tofu-Gerichten und Suppen bis hin zu Salaten, Beilagen und Desserts ist für jeden Geschmack das Passende dabei.

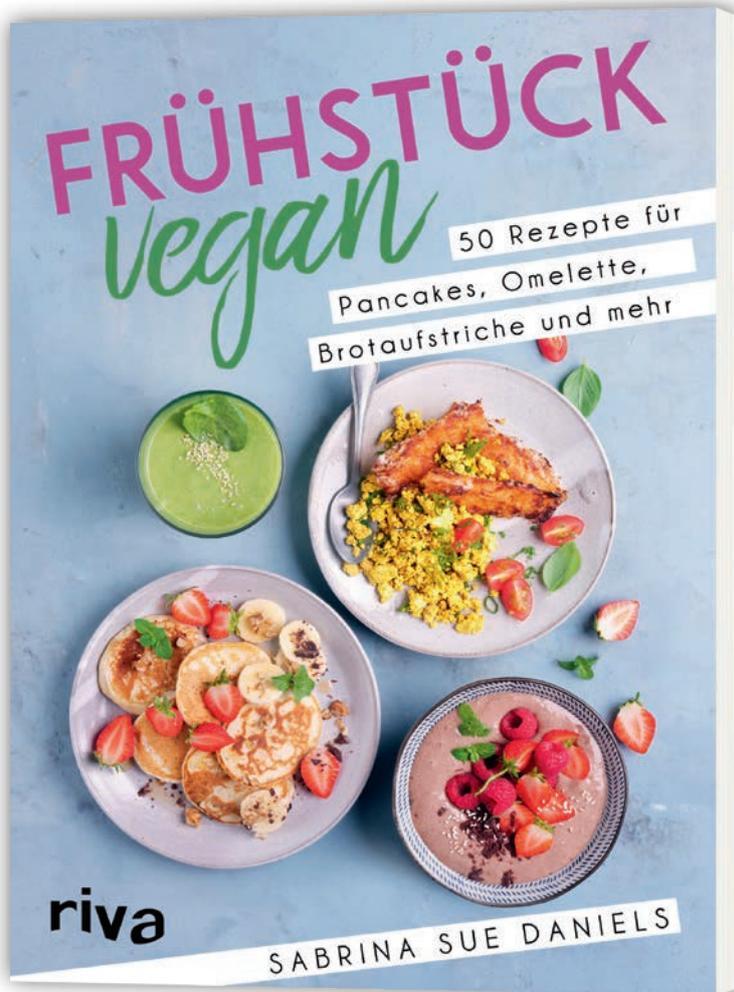
© privat



**JEECA UY** kocht leidenschaftlich gerne, entwickelt vegane Rezepte und ist Foodbloggerin und Fotografin. Sie betreibt den Blog und Instagram-Account thefoodtakesflight und begeistert mit ihren Rezeptkreationen Tausende Menschen. Ihre Gerichte sind geprägt von ihrer chinesisch-philippinischen Herkunft.



# DIE BELIEBTESTEN FRÜHSTÜCKSKLASSIKER JETZT AUCH IN VEGAN



DANIELS, SABRINA SUE

## Frühstück vegan

50 Rezepte für Pancakes, Omelette, Brotaufstriche und mehr

15,00 € (D), 15,50 € (A)

**ET: 21.06.2022**

- Mehr als 1,1 Millionen Deutsche ernähren sich bereits vegan – Tendenz stark steigend
- 50 wunderschön bebilderte Rezepte ohne ausgefallene Zutaten
- Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Frühstück ist bekanntlich die wichtigste Mahlzeit des Tages. Auch wer sich vegan ernährt, muss am Morgen auf nichts verzichten. Dieses Kochbuch zeigt eine breite Auswahl an pflanzlichen Frühstücksgerichten, die wirklich keine Wünsche offenlassen: Mit Tofu-Rührei, veganem Bacon, pflanzlichem Käse, Aufstrichen, Müsli, Waffeln und mehr lässt es sich köstlich in den Tag starten!

Die Rezepte sind einfach in der Zubereitung und eignen sich hervorragend für den Alltag. Doch auch für einen ausgiebigen Brunch am Wochenende gibt es ausreichend Inspirationen.

© Sabrina Sue Daniels



**SABRINA SUE DANIELS** Auf ihrem Foodblog [sabrinasue.de](http://sabrinasue.de) lädt die Fotografin, Stylistin und Autorin Sabrina Sue Daniels regelmäßig zum gesunden Genuss ein. Die Rezepte sollen nicht nur den Geist, sondern auch den Körper ansprechen, weshalb gesunde Zutaten ein wichtiger Bestandteil ihrer kreativen Küche sind. Sabrina Sue Daniels ist Autorin mehrerer Kochbücher. Im riva Verlag sind von ihr bereits *Kochen mit Quorn* und *Kochen mit Jackfruit* erschienen.



# DER OFFIZIELLE WOCHENKALENDER ZUR »WOCHENMARKT«-KOLUMNE AUS DEM ZEITMAGAZIN



RAETHER, ELISABETH

## Wochenmarkt – Wochenkalender 2023

53 frische und saisonale Rezepte  
aus dem ZEITmagazin

18,00 € (D), 18,60 € (A)

**ET: 21.06.2022**

- Die Wochenmarkt-Bücher verkauften sich mehr als 46.000 Mal
- 53 raffinierte Rezepte mit saisonalen Zutaten
- Jedes Rezept ist wunderschön bebildert

Elisabeth Raether begeistert die Fans ihrer Kochkolumne »Wochenmarkt« im *ZEITmagazin* mit ebenso einfachen wie inspirierenden Gerichten. Dieser Wochenkalender zum Aufhängen begleitet den Leser mit ihren besten Rezepten durch alle vier Jahreszeiten. Woche für Woche schlendert man mit der Autorin über den Wochenmarkt, wählt frisches saisonales Gemüse und Obst und zaubert daraus Gerichte, die stets das gewisse Etwas haben und mit denen sich auch Gäste jederzeit vortrefflich bewirten lassen.

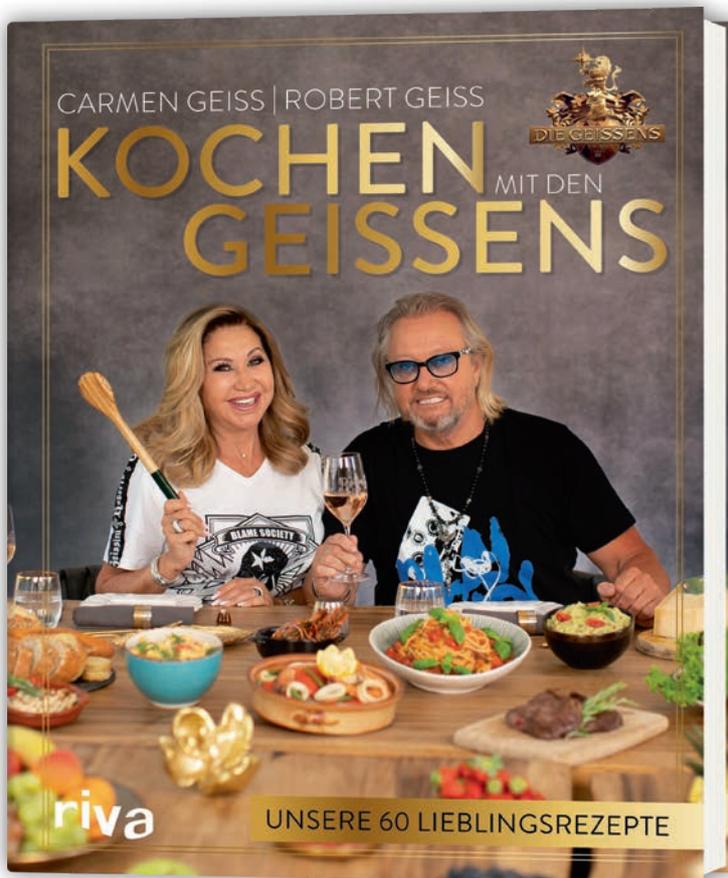
© Andreas Lux



**ELISABETH RAETHER** geboren 1979, studierte in Berlin und Paris, arbeitete in einem Buchverlag und ist Co-Autorin des Buchs *Neue deutsche Mädchen* (2008). Für das *ZEITmagazin* entwickelte sie die kulinarischen Kolumnen »Wochenmarkt« und »Die trinkende Frau«, die ebenso erfolgreich als Sammelbände erschienen sind. Elisabeth Raether ist Redakteurin im Politikressort der *ZEIT*. Sie lebt in Hamburg und Berlin.



# DAS ERSTE KOCHBUCH DER BERÜHMTESTEN MILLIONÄRSFAMILIE DEUTSCHLANDS



GEISS, CARMEN; GEISS, ROBERT

## Kochen mit den Geissens

Unsere 60 Lieblingsrezepte

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 23.11.2021**

- Die Geissens – Eine schrecklich glamouröse Familie auf RTLII erreicht 1,5–2,5 Mio. Zuschauer – Tendenz steigend
- Riesige Medienkampagne: geplante Einbindung in die TV-Serie, Bewerbung bei Social Media (YouTube, Instagram) mit Millionen von Followern
- Die 60 Lieblingsrezepte der Familie, kombiniert mit Einblicken in das Privatleben der Selfmade-Millionäre



»Oh, das sieht wieder so lecker aus bei euch! Könnt ihr nicht mal das Rezept teilen?« Solche Zuschriften erhalten die Geissens oft von ihren Fans, nachdem sie sie im Fernsehen oder auf YouTube kochen gesehen haben. Jetzt gibt es die Lieblingsrezepte der Selfmade-Millionäre endlich zum Nachkochen. Carmen, Robert, Davina und Shania gehen zwar gerne ins Restaurant, am liebsten schwingen sie aber selbst den Kochlöffel – und das mit Leidenschaft. Ihre Leibspeisen aus der deutschen Heimat kombinieren sie mit frischer, mediterraner Küche und Highlights von ihren Weltreisen. Gerichte wie Roberts Spaghetti all'Arrabiata, Carmens berühmter Nudelsalat oder Kaiserschmarrn sind bodenständig, ...



© André Bugl

**CARMEN GEISS** Die musikbegeisterte Shopping-Queen und ehemalige »Miss Fitness« lebt mit ihrem Mann Robert und den Töchtern Davina und Shania in Monaco, Dubai und St. Tropez. Carmen ist aufgeschlossen, herzlich und nimmt kein Blatt vor den Mund.



© André Bugl

**ROBERT GEISS** Der erfolgreiche Selfmade-Millionär ist Geschäftsmann durch und durch. Nach dem Verkauf seines international erfolgreichen Modelabels Uncle Sam verlegte er seinen Lebensmittelpunkt vom Rheinland nach Monaco und an die Côte d'Azur.



# DIE AUTORIN HAT ÜBER 160.000 ABONNENTEN AUF INSTAGRAM



YEŞILTAŞ, ESRA

## Das Party-Kochbuch

Fingerfood, Buffet, Candy Bar, Brunch, BBQ und mehr für das perfekte Fest

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 19.04.2022**

- Beliebtstes Thema mit großer Zielgruppe
- 65 süße und herzhaftes Rezepte für die perfekte Party
- Ansprechende Foodfotografie, die Lust auf mehr macht

Jeder feiert gerne – deshalb ist dieses Buch das Must-have für alle! Egal zu welchem Anlass und wer die Gäste sind: Esra von gruensteinkitchen hat das passende Motto und Rezept. Ob zur Teeparty, für die perfekte Candy Bar, für einen opulenten Brunch, ein BBQ, ein Fingerfood-Buffet, eine Salatparty und vieles mehr – die Autorin stellt schnelle und einfache Rezepte, aber auch aufwendigere Kreationen vor, die richtig Eindruck machen.

Zusätzlich verrät sie ihre wichtigsten Tipps für die Partyplanung, von Einkauf und Vorbereitung bis zum Anrichten und der Zusammenstellung der Gerichte.

© Sascha Koglin



**ESRA YEŞILTAŞ** ist leidenschaftliche Köchin und Bäckerin. Schon in ihrer Kindheit liebte sie es, ihrer Mutter über die Schulter zu schauen, und lernte so, für viele Menschen zu kochen. Essen verbindet, und miteinander schmeckt es einfach am besten, so ihr Motto. Auf Instagram ist sie unter gruensteinkitchen zu finden.



# 80 POPULÄRE KLASSIKER AUS DEM MITTELMEERRAUM IN EINEM BUCH



IMBROISI, DENNY

## 80 mediterrane Klassiker, die du gekocht haben musst

Die beliebtesten Rezepte aus dem Mittelmeerraum von Spanien über Italien bis Israel

22,00 € (D), 22,70 € (A)

**ET: 22.03.2022**

- Die mediterrane Küche erfreut sich in Deutschland großer Beliebtheit
- »Pizza«, »Pasta«, »Falafel« und mehr sind Schlagworte mit sehr hohem Suchvolumen
- Einfache und leckere Rezepte – wunderschön bebildert

Sommer, Sonne, Meer und gutes Essen! Das verbindet man mit den wunderschönen Regionen rund um das Mittelmeer. Der renommierte Kochbuchautor Denny Imbroisi entführt den Leser in seinem Kochbuch auf eine kulinarische Reise durch die vielfältige und aromatische mediterrane Küche. 80 authentische, beliebte und leckere Rezepte aus Portugal, Spanien, Frankreich, Italien, Griechenland, Israel und weiteren Mittelmeerländern sorgen für das Urlaubsfeeling zu Hause. Von knuspriger Pizza über bunte Paella, Falafel, Gyros, Ratatouille bis zu himmlischen Pastéis de nata – hier ist für jeden Geschmack das Richtige dabei!

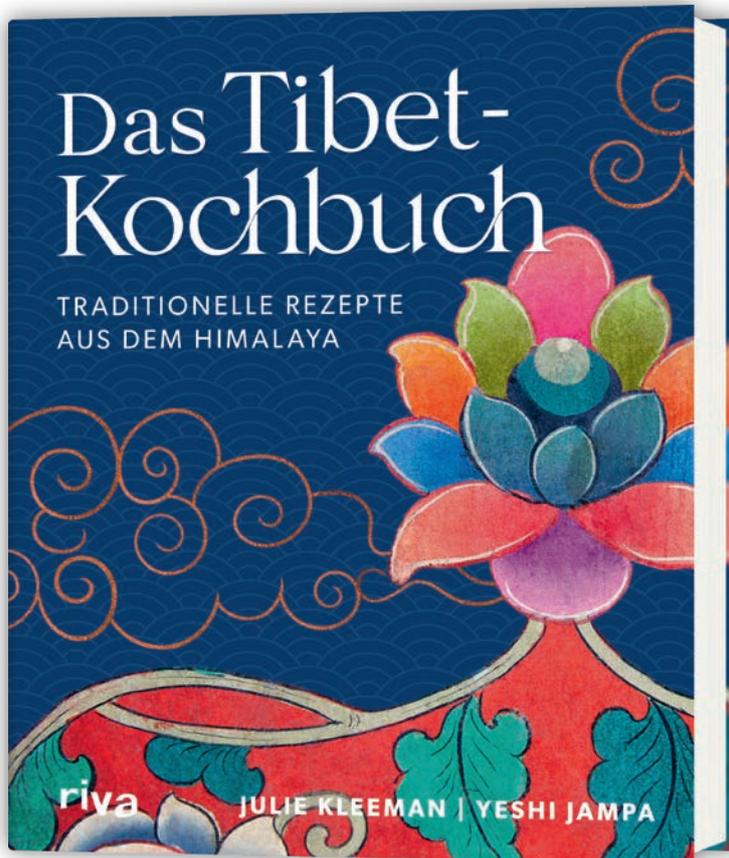
© Rima Nurra



**DENNY IMBROISI** Der aus Kalabrien stammende Küchenchef und erfolgreiche Kochbuchautor Denny Imbroisi lernte bei einigen der ganz Großen der französischen Küche. Nach seiner Zeit bei Top Chef und als Chefkoch im berühmten Restaurants Le Jules Verne auf der Spitze des Eiffelturms eröffnete er selbst drei erfolgreiche Restaurants. Seine Rezepte sind inspiriert von der Küche seiner Heimat und des Mittelmeerraums.



# LÄNDERKÜCHE BOOMT: SIE STILLT FERNWEH UND REISESEHNSUCHT IN DER EIGENEN KÜCHE



KLEEMAN, JULIE; JAMPA, YESHI

## Das Tibet-Kochbuch

Traditionelle Rezepte aus dem Himalaya

25,00 € (D), 25,80 € (A)

**ET: 17.05.2022**

- Den Geschmack Tibets entdecken
- Über 80 traditionelle tibetische Gerichte von handgemachten Nudeln über wärmende Suppen bis zu den berühmten Momos
- Stimmungsvolle Fotos von Land und Leuten und ein liebevolles Layout vermitteln die tibetische Kultur

Wärmendes, nährendes, saisonales Essen, das nebenbei auch noch heilt – so beschreiben die Menschen Tibets ihre Küche. Ausgefallene Gewürze und Kräuter wie Koriander, Kurkuma und Kreuzkümmel, traditionell hergestellte Nudeln und Brot und eine Zusammenstellung dieser Zutaten auf der Basis von Balance macht diese Gerichte so besonders.

Chai und Buchweizen-Pancakes, Rindernudelsuppe, Tofu mit Pak Choi, die unterschiedlichsten Momos mit Chili-Dip, Dal und Kokoscurry und süße Sesamhäppchen zaubern den Geschmack Tibets in die heimische Küche.

© Amanda Knight



**JULIE KLEEMAN** studierte Chinesisch in Cambridge und reist und isst sich seit 1992 durch Asien. Auf einer Wanderung in Nordindien lernte sie Yeshi Jampa kennen und lieben. Heute leiten sie gemeinsam das erfolgreiche Restaurant »Taste Tibet« in Oxford.



# DAS MÄRCHEN-KOCHBUCH – DIE PERFEKTE GESCHENKIDEE FÜR ALLE MÄRCHENLIEBHABER



KUHN, CLARA D.

## Es war einmal – Das Märchen-Koch- und -backbuch

50 zauberhafte Rezepte und Geschichten

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 21.06.2022**

- 50 Rezepte, begleitet von stimmungsvollen Erzählungen
- Hochwertige Ausstattung und wunderschöne Bebilderung
- Die Märchen von Andersen und den Gebrüdern Grimm begeistern Millionen Fans auf der ganzen Welt

Ein Kochbuch für unvergessliche Märchenstunden! Sei es die Magie von Frau Holle, das Leben von Aschenputtel oder die Abenteuer von Hänsel und Gretel – jeder kennt die zauberhaften Erzählungen der tapferen Heldinnen und Helden, Hexen und Feen. Dieses Buch begeistert mit wundervollen Rezepten zu den beliebtesten Märchen, die uns in eine andere Welt eintauchen lassen. Jedes Kapitel erzählt eine eigene Geschichte und lässt die Figuren lebendig werden. Die Reise in das Land der Märchen lässt keine kulinarischen Träume offen: Sie führt nicht nur am Froschkönig und einem Brunnen mit Goldkugel-Pralinen vorbei, sondern auch zu einer Pfannkuchen-Schichttorte mit Karamellquark, die an das Bett der Prinzessin auf der Erbse erinnert.

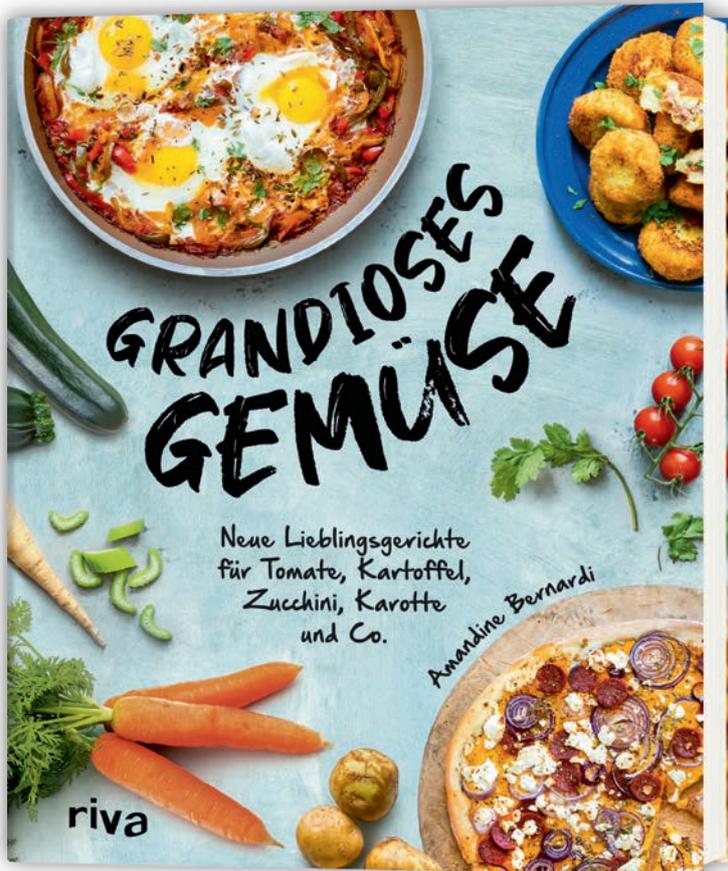
© privat



**CLARA D. KUHN** Inspiriert von der britischen Sendung The Great British Bake-Off probiert Hobby-Bäckerin Clara D. Kuhn alle Rezepte, die sie finden kann. Freunde und Kollegen dienen als Testpersonen und kosten und bewerten gern Kekse und Torten aller Art. Um das eigene Handwerk zu verfeinern, besuchte sie einen Macaron-Kurs in der Pâtisserie Ludwig in Karlsruhe. Sie lebt in München und arbeitet als Lektorin.



# TRENDTHEMA: GEMÜSE ALS HAUPTZUTAT ESSEN, UM DEN FLEISCHKONSUM ZU REDUZIEREN



BERNARDI, AMANDINE

## Grandioses Gemüse

Neue Lieblingsgerichte für  
Tomate, Kartoffel, Zucchini,  
Karotte und Co.

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 22.03.2022**

- Jeder Deutsche isst jährlich durchschnittlich 100 Kilogramm Gemüse
- 100 kreative Rezepte, um Gemüse wiederzuentdecken und zu genießen
- Modernes und kreatives Layout mit appetitanregenden Foodfotografien

Mit diesen 100 leckeren Rezepten wird Gemüse der Star in der Küche! Langweilig war gestern: Hier werden 35 Gemüsesorten lecker und abwechslungsreich zubereitet, und das ohne ausgefallene Zutaten oder komplizierte Zubereitungsschritte. Bruschetta mit Tomate und Mozzarella, Shakshuka, knusprige Zucchini-Puffer, Auberginenröllchen, Blumenkohlrisotto, Süßkartoffelpommes und vieles mehr – so werden aus den gesunden Vitaminbomben absolute Genussgerichte.

© Amandine Bernardi



**AMANDINE BERNARDI** stammt ursprünglich aus Nordfrankreich und kocht leidenschaftlich gern. Ihre immer einfachen, aber leckeren Rezepte teilt sie auf ihrem Blog [amandinecooking.com](http://amandinecooking.com), mit dem sie Familien für gesunde Ernährung begeistern möchte.



# BIO BOOMT: MITTLERWEILE SETZEN ALLE SUPERMÄRKTE UND DISCOUNTER AUF BIO-LEBENSMITTEL



PICHL, VERONIKA

## Bio für mein Baby

Gesunde und vollwertige  
Mahlzeiten von Anfang an

18,00 € (D), 18,60 € (A)

**ET: 22.02.2022**

- 70 Rezepte vom Babybrei bis zu den ersten Mahlzeiten, die sich einfach mit der Familienküche vereinbaren lassen
- Grundlagen zu Babyernährung, Bio-Labels, Unverträglichkeiten und mehr
- Informationen zum Trend Baby-led Weaning

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist gerade für Babys und Kleinkinder besonders wichtig. Die Ernährung bildet die Grundlage für ihr gesundes Wachstum sowie die Ausbildung und Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems. Lebensmittel aus biologischem Anbau sind dabei die beste Wahl: Sie sind nicht schadstoffbelastet und so umweltverträglich wie möglich hergestellt. Auf diese Weise tun Eltern ihren Kindern in zweifacher Hinsicht etwas Gutes: Sie stellen sicher, dass nur beste Lebensmittel auf den Tisch kommen, und helfen gleichzeitig dabei, eine lebenswerte Welt für ihre Kinder zu erhalten. Dieses Buch zeigt, wie Bio schon den Kleinsten schmeckt und welche tollen Rezepte bereits für Babys geeignet sind.

© privat



**VERONIKA PICHL** ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Ernährung, Abnehmen, Bewegung und Glückseligkeit. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag ([happyfitfood.de](http://happyfitfood.de)). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.



# SOSSEN SIND ESSENZIELL BEIM GRILLEN UND WERTEN JEDES GERICHT AUF



PICHL, VERONIKA

## Soßen, Dips und Marinaden zum Grillen

50 Rezepte für Ketchup, Rubs,  
Chutneys, Pesto und mehr

12,00 € (D), 12,40 € (A)

**ET: 19.04.2022**

- Keine künstlichen Zusatzstoffe, Aromen oder Geschmacksverstärker
- Mit 50 einfachen, schnellen und abwechslungsreichen Rezepten
- Die Autorin kümmert sich aktiv um Promotion und Presse

Die köstlichen Soßen und Dips in diesem Buch schmecken wunderbar zu fast allen Grillgerichten. Fleisch, Fisch, Gemüse und sogar Obst werden mit selbst gemachten Marinaden und Rubs raffiniert vorbereitet. Egal ob pikant, klassisch, exotisch oder feurig scharf – hier ist für jeden etwas dabei. Und das Beste: Die Rezepte benötigen oft nur wenige Zutaten und können nach eigenem Geschmack gewürzt werden. So wird die nächste Grillfeier ein echter Genuss und leckerer Grillspaß ist garantiert!

© privat



**VERONIKA PICHL** Veronika Pichl ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Ernährung, Abnehmen, Bewegung und Glücklichein. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag ([happyfitfood.de](http://happyfitfood.de)). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.



# ZURÜCK ZUR NATUR: OUTDOORAKTIVITÄTEN ZÄHLEN ZU DEN BELIEBTESTEN HOBBYS



OPHÜLS, MIRJAM

## Das Touren-Kochbuch

Meal Prep fürs Wandern,  
Radfahren, Kanufahren und  
mehr

15,00 € (D), 15,50 € (A)

**ET: 22.03.2022**

- Trendthemen Meal Prep, bewusster Umgang mit der Natur und Urlaub in der Region vereint in einem Ratgeber
- Einfache Gerichte für unterwegs, die sich perfekt vorbereiten und verpacken lassen
- Praktische Grundlagen und Tipps zum Haltbarmachen und Verpacken selbst gemachter Mahlzeiten

Nachhaltigkeit und ein bewusster Umgang mit der Natur sind vor allem unter Outdoorfans große Themen. Was liegt da näher, als sich auch seine Mahlzeiten für die Wanderung, die Kanutour, den Radausflug oder andere Naturabenteuer selbst vorzubereiten und mitzunehmen? Ultraleicht, klein verpackbar und lange haltbar sollen diese Mahlzeiten bestenfalls sein! Dieses Buch zeigt, wie man mit einfachen Mitteln vollwertiges und leckeres Essen vorbereitet, plastikfrei verpackt und es sich dann auf der Tour schmecken lässt. Ob Frühstück für einen guten Start in den Tag, nahrhafte Hauptmahlzeiten für Körper und Seele oder gesunde Snacks für einen schnellen Energieschub zwischendurch – Meal Prep macht es möglich!

© Philipp Palmer



**MIRJAM OPHÜLS** Draußen unterwegs zu sein ist Mirjam Ophüls' größte Leidenschaft. Ob wandern, klettern oder Skitouren gehen: Sie ist am liebsten in der Natur. Wenn die Studentin nicht gerade unterwegs ist, arbeitet sie in einem Laden für Outdoorausrüstung. Ihre Liebe zur Natur und zum verantwortungsbewussten Umgang mit unserer Umwelt möchte sie gerne mit anderen Menschen teilen.

