



WINTER  
2021



# Unser Aktionspaket für Sie:

I feel good

## Unsere Novitäten:



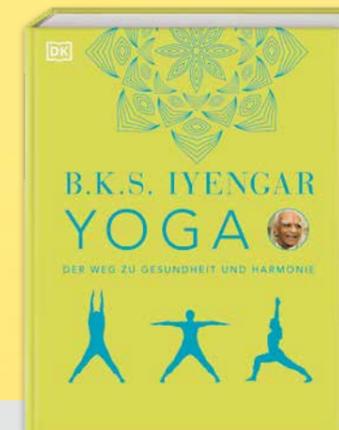
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)  
ISBN 978-3-8310-4412-2



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)  
ISBN 978-3-8310-4324-8



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)  
ISBN 978-3-8310-4404-7



€ 34,95 (D) / € 36,00 (A)  
ISBN 978-3-8310-4386-6



€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)  
ISBN 978-3-8310-4332-3

## Unsere erfolgreiche Backlist:



€ 18,00\* (D) / € 18,00 (A)  
ISBN 978-3-8310-4330-9



€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)  
ISBN 978-3-8310-4259-3

Unsere Empfehlungen für Sie.

**Wählen Sie selbst!**

Inkl. Dekomaterial für Ihren POS

Ausführliche Infos erhalten Sie bei Ihrem/Ihrer DK Vertreter\*in oder direkt beim Verlag.



**Für einen aufmerksamkeits-  
starken POS:**

Tischbanner I feel good  
Maße 60 x 40 cm  
Nr. 467/89147

\*19% MwSt.



© Bodo Mertoglu & Sandra Eckhardt

Alexander Herrmann zählt zu den bekanntesten deutschen Spitzenköchen. Mit seinem Gourmet-Restaurant in Wirsberg (Franken) und dem Imperial in Nürnberg spielt der Zwei-Sterne-Koch in der kulinarischen Spitzenklasse, sein Wirtshaus-Konzept Fränkness holt die bodenständigeren Genießer ab. So oder so versteht er es, die Menschen mit seiner Küche und seinem Humor zu begeistern – sei es in seinen Restaurants, im Fernsehen bei The Taste, in seinen Kochbüchern oder bei seinen Live-Bühnenshows, mit denen er durch Deutschland tour.



### Buchweizen-Gnocchi mit Fenchelsalat und Arganöl

**Für 2-3 Personen**

**Für den Fenchelsalat**  
 1 Fenchelknolle mit Grün (350g), gewaschen, gepulvert, halbiert und Strunk entfernt, Fenchel fein gehobelt, Fenchelgrün groß geschnitten  
 Salz  
 1 Prise Fenchelsamen  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 1 Prise brauner Zucker  
 2Msp. Bio-Orangensaft  
 3 EL Olivenöl  
 1 TL Arganöl

**Für die Buchweizen-Gnocchi**  
 400ml Milch  
 Salz  
 2 Lorbeerblätter  
 2 Prisen Muskatnuss, frisch gemahlen  
 100g Polenta (Dinstart)  
 60g Buchweizenmehl  
 40g gekleimter Buchweizen (enthältlich im Reformhaus)  
 2 Bio-Landeigeln (L)  
 40g kalte Butter, in kleine Würfel geschnitten  
 Buchweizenmehl für die Arbeitsfläche

**Für die Salbelbutter**  
 2 EL Butter  
 2 EL Olivenöl  
 6-8 Salbelblätter, gewaschen und trocken getupft  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Außerdem**  
 Gemüsehobel

82



## Gesunde Genussrezepte

# von Alexander Herrmann



Alexander Herrmann

Vorläufiges Cover



Nährstoffreich kochen mit dem 2-Sterne-Koch

Weil's einfach gesünder ist

Genuss-Rezepte für jeden Tag

Cover nicht final

AKTION | FEEL GOOD

- + Das neue Buch von Zwei-Sterne-Koch Alexander Herrmann mit Blick auf eine gesunde Ernährung, inspiriert von den Genuss-Weisheiten seiner Oma Herta
- + Über 70 Genuss-Rezepte mit Fisch, Fleisch, Gemüse – als Start in den Tag, Hauptgericht oder für Zwischendurch
- + Nährstoffreiche Gerichte mit der Power heimischer Superfoods
- + Einfach, ausgewogen und alltagstauglich: Der TV-Star ist bekannt für seine hervorragende regionale und bodenständige Küche
- + Wissen kompakt: mit FAQ zur gesunden Ernährung, den Top Ten der besten Gewürze, Infos zu Nährstoffen & deren Wirkung u. v. m.

Alexander Herrmann  
**Weil's einfach gesünder ist**  
 Genuss-Rezepte für jeden Tag

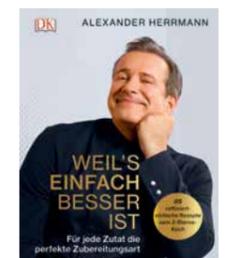
224 Seiten  
 246 x 189 mm  
 Hardcover  
 Über 120 farbige Fotos  
 WG 456 Gesunde Küche,  
 Schlanke Küche

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)  
**ET: DEZEMBER 2021**

ISBN 978-3-8310-4412-2

#weilseinfachgesünderist

Bestellen Sie gleich mit:



€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)  
 ISBN 978-3-8310-3832-9



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)  
 ISBN 978-3-8310-3450-5





© Jan C. Brettschneider

Christian Hümb's gilt als einer der besten Pâtissiers Deutschlands. Kein Wunder also, dass er mehrfach zum Pâtissier des Jahres ausgezeichnet wurde. Er ist bekannt für seine Desserts, mit denen er neue Geschmackserlebnisse kreiert. Er arbeitete auf der *Stromburg* bei Johann Lafer und im Zwei-Sterne-Restaurant *La Mer* sowie im *Münchener Atelier* im *Hotel Bayerischer Hof* mit dessen Team er den dritten Michelin-Stern erkochte. Inzwischen leitet er in einem der ersten Häuser Zürichs – im *The Dolder Grand* – die Pâtisserie. Seit 2013 ist Christian Hümb's Juror in der beliebten Sat1-Sendung *Das große Backen*.



Ein süßer Roadtrip mit **Pâtissier**

# Christian Hümb's

Christian Hümb's  
**Back dich um die Welt**  
90 süße Rezepte gegen Fernweh

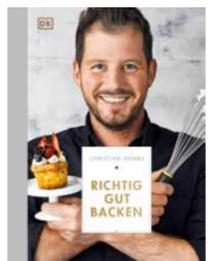
224 Seiten  
246 x 189 mm  
Hardcover  
Über 110 farbige Fotos  
WG 457 Backen

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)  
**ET: OKTOBER 2021**

ISBN 978-3-8310-4348-4



Bestellen Sie gleich mit:



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

ISBN 978-3-8310-3988-3



- + Internationale Backkunst vom mehrfach ausgezeichneten Pâtissier und TV-Liebling Christian Hümb's (*Das große Backen*)
- + 90 süße Ideen rund um den Erdball: von Pastéis de Nata aus Portugal über Tarte au citron aus Frankreich bis zu deutschem Lebkuchen
- + Typisch Christian Hümb's: feine Rezepte mit persönlicher Note und cleveren Tipps für gelungene Backergebnisse
- + Mal schnell und einfach, mal außergewöhnlich und anspruchsvoll: für jede Situation und jedes Backniveau ist etwas dabei



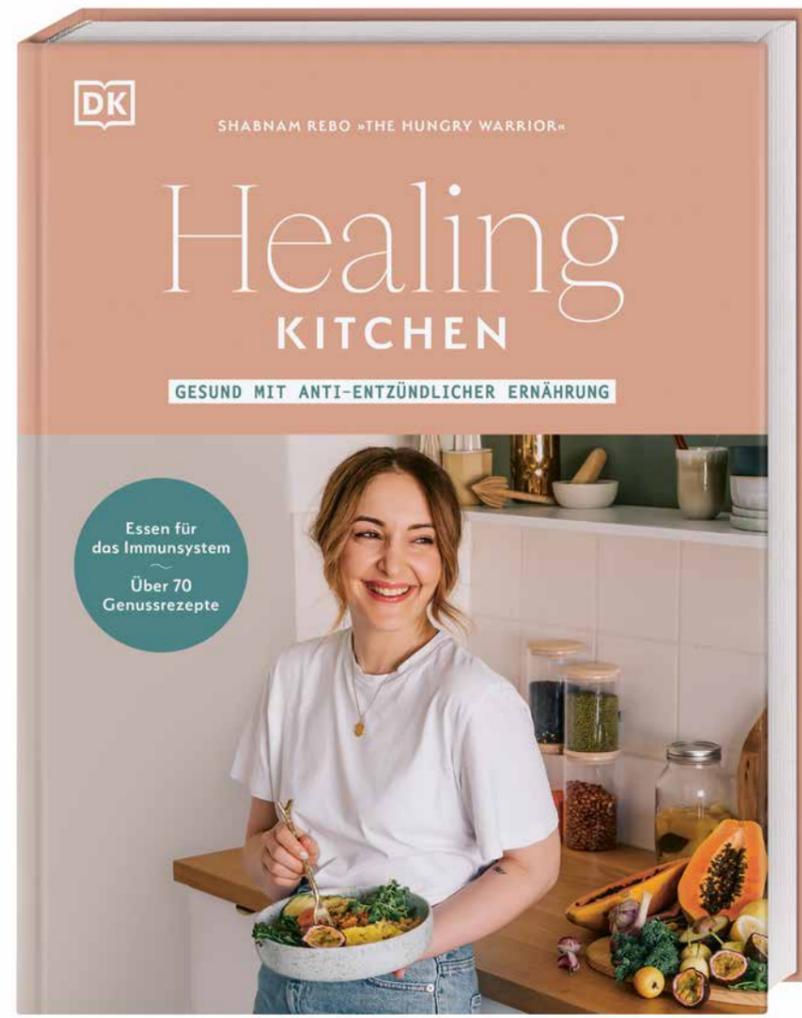
© Shabnam Rebo

Shabnam Rebo, die erfolgreiche Influencerin The Hungry Warrior erkrankte vor Jahren an einer schlimmen Darmerkrankung bei der das gesamte Immunsystem angegriffen wurde. Nach zahlreichen Krankenhausaufenthalten und künstlicher Ernährung stellte sie ihre gesamte Ernährung auf eine pflanzenbasierte Kost um – das war ihre Rettung. Heute präsentiert sie auf ihrem Blog und auf Instagram farbenfrohe und ansprechende Rezepte und zeigt damit, wie genussreich anti-entzündliche Ernährung sein kann.



# Good Food

für ein **starkes** Immunsystem



Shabnam Rebo – The Hungry Warrior  
**Healing Kitchen**  
 – gesund mit anti-entzündlicher Ernährung  
 Essen für das Immunsystem mit über 70 Genussrezepten

192 Seiten  
 246 x 189 mm  
 Hardcover  
 Über 150 farbige Fotos und Illustrationen  
 WG 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)  
**ET: DEZEMBER 2021**

ISBN 978-3-8310-4324-8

#thehealingkitchen  
 #thehungrywarrior



## Gekeimter Kichererbsen Hummus mit Salzzitronenstückchen

Ich liebe Hummus und könnte ihn fast täglich essen. Die gekleinerte Version davon ist noch besser verträglich und potenziert die guten Kichererbsen Nährstoffe sogar noch.

- 1 Person | 30 Minuten**  
 150 g Kichererbsen, 2-3 Tage gekernt  
 1 Liter Wasser  
 1 TL Kokos  
 1 großes Stück Bio-Zitronenzeste  
 1 große Schalotte  
 2 Knoblauchzehen  
 2 Lorbeerblätter  
 Salz  
 1 Salzzitrone (S. 48)  
 2-3 EL Zitronensaft  
 30-70 ml arabisches Tahin (Gesamtl.)  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 Pfeffer aus der Mühle  
 etwas Eiswasser  
 Topping nach Wahl (z. B. Olivenöl, Gewürze wie Sumach oder Chili, Wachus-Pistazien-Dukkah (S. 5. 68) etc.)

- Die gekimten Kichererbsen in einem Sieb gut waschen. Die Schalotte und 1 Knoblauch schälen. Alles mit 1 l Wasser, Kokos, Zitronenzeste, Lorbeerblätter und 1/2 TL Salz in einem mittelgroßen Topf geben und bei schwacher Hitze 45-50 Minuten köcheln lassen. Dabei die Hälfte der Zeit mit Deckel, die restliche Zeit offen köcheln lassen.
- Dann alles in ein Sieb abgießen, dabei die Kochflüssigkeit aufbewahren. Die Lorbeerblätter entfernen.
- Die Salzzitrone halbieren. Eine Hälfte in größere Stücke schneiden, von der anderen Hälfte das Fruchtfleisch auslösen und die Schale in feine Stücke schneiden.
- Zitronensaft, Tahin, größere Salzzitronenstücke, Kichererbsen, gekochten Knoblauch und Schalotte sowie Kreuzkümmel in den Mixer geben. Den restlichen Knoblauch schälen und dazugeben. 1-2 EL Eiswasser hinzufügen und alles gut pürieren. Falls der Hummus zu dick ist, noch und noch etwas von der Kichererbsenkochflüssigkeit hinzugeben.
- Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restlichen Salzzitronenstücke untermischen, in eine Schale füllen und mit einem Topping nach Wahl dekorieren.

**TIPP**  
 Wer es noch zitroniger mag, kann zusätzlich feine Salzzitronestreifen als Topping auf den Hummus geben.



### AKTION I FEEL GOOD

- + **Gesunder Darm, vitaler Körper, ausgeglichener Geist – mit diesen über 70 Rezepten gelingt es!**
- + Die persönliche Geschichte der beliebten und bekannten Influencerin The Hungry Warrior (106k Instagram-Follower)
- + Leben mit Autoimmunerkrankungen – entzündungshemmende vegane Ernährung mit guten Omega-3-Fetten und sekundären Pflanzenstoffen für ein starkes Immunsystem
- + Mit hilfreichen Strategien und Motivationstipps für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung im Alltag und einen ausgeglichenen Lebensstil

# Ein Hoch auf Hülsenfrüchte!

Grüne Kraftpakete für jeden Geschmack

Tami Hardeman  
**Linsen, Bohnen, Erbsen und Co.:**  
**Das Hülsenfrüchte-Kochbuch**  
 150 kreative Rezepte  
 mit Proteinpower

256 Seiten  
 233 x 195 mm  
 Hardcover  
 Über 180 farbige Fotos  
 WG 456 Gesunde Küche,  
 Schlanke Küche

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)  
**ET: DEZEMBER 2021**

ISBN 978-3-8310-4404-7  




## EXOTISCHE SMOOTHIE-BOWL

Ein proteinreiches Frühstück mit den exotischen Aromen von Ananas und Mango und der samtigen Textur von weichen Bohnen und Bananen.

FÜR 2 PERSONEN • VORBEREITUNG 10 MIN

- 170 g Mango, gewürfelt
- 200 g Ananas, gewürfelt
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 Ei, Protein oder Agavendicksaft
- 200 g Vollkornhafer (1,5:1:1,5 Fett)
- 80 g getrocknete Bohnen
- 15 g getrocknete Kokosraspeln zum Garnieren
- 2 TL Zitronensaft zum Garnieren

**FÜR VEGANER** Statt weichen Vollkornhafer einen veganen Joghurt verwenden.

Nährwerte pro Portion  
 Kalorien 252 | Fett 7 g | ungesättigtes Fett 4,6 g | Cholesterin 48 mg | Natrium 10 mg  
 Kohlenhydrate 50 g | Ballaststoffe 12 g | Zucker 12 g | Proteine 14 g



## BOHNEN

Es gibt viele Sorten von getrockneten Bohnen, und es ist ein Genuss, sie zu entdecken. Probieren Sie auch einmal ungewöhnliche und exotische Sorten, um verschiedene Aromen und Texturen kennen zu lernen.

### PERLBOHNEN

Auch Bohnen sind eine gute Protein- und Eisenquelle. Sie sind leicht zu kochen und eignen sich für Suppen, Eintöpfe und Salate. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.

### ADZUKIBOHNEN

Auch Adzuki-Bohnen sind eine gute Protein- und Eisenquelle. Sie sind leicht zu kochen und eignen sich für Suppen, Eintöpfe und Salate. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.

### KIDNEYBOHNEN

Die Kidneybohnen sind eine gute Protein- und Eisenquelle. Sie sind leicht zu kochen und eignen sich für Suppen, Eintöpfe und Salate. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.

### AUGENBOHNEN

Die Augenbohnen sind eine gute Protein- und Eisenquelle. Sie sind leicht zu kochen und eignen sich für Suppen, Eintöpfe und Salate. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.

### PINTOBOHNEN

Die Pinto-Bohnen sind eine gute Protein- und Eisenquelle. Sie sind leicht zu kochen und eignen sich für Suppen, Eintöpfe und Salate. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.

### LIMABOHNEN

Die Lima-Bohnen sind eine gute Protein- und Eisenquelle. Sie sind leicht zu kochen und eignen sich für Suppen, Eintöpfe und Salate. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.

### SCHWARZE BOHNEN

Die schwarzen Bohnen sind eine gute Protein- und Eisenquelle. Sie sind leicht zu kochen und eignen sich für Suppen, Eintöpfe und Salate. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.

### MUNGOBOHNEN

Die Mungobohnen sind eine gute Protein- und Eisenquelle. Sie sind leicht zu kochen und eignen sich für Suppen, Eintöpfe und Salate. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.

### FEUERBOHNEN

Die Feuerbohnen sind eine gute Protein- und Eisenquelle. Sie sind leicht zu kochen und eignen sich für Suppen, Eintöpfe und Salate. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.

### ALTE BOHNENSORTEN

Die alten Bohnensorten sind eine gute Protein- und Eisenquelle. Sie sind leicht zu kochen und eignen sich für Suppen, Eintöpfe und Salate. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.

### WEISSE BOHNEN

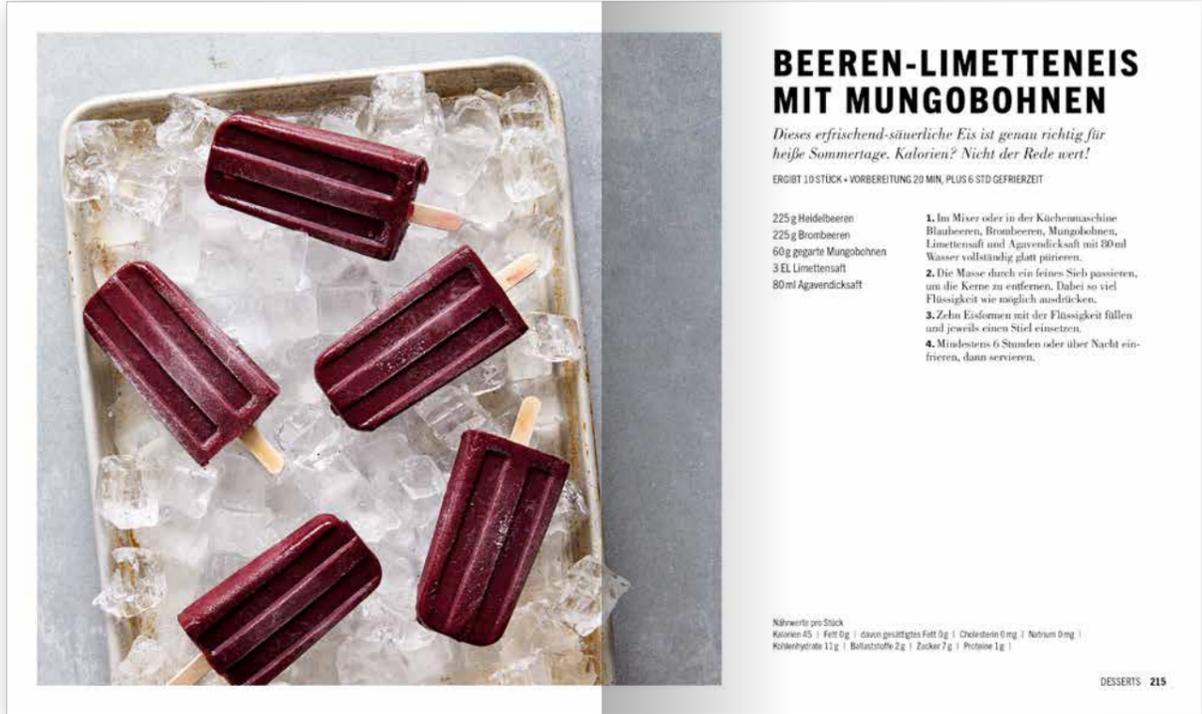
Die weißen Bohnen sind eine gute Protein- und Eisenquelle. Sie sind leicht zu kochen und eignen sich für Suppen, Eintöpfe und Salate. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.

### MOTTENBOHNEN

Die Mottenbohnen sind eine gute Protein- und Eisenquelle. Sie sind leicht zu kochen und eignen sich für Suppen, Eintöpfe und Salate. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.

### URDBOHNEN

Die Urbohnen sind eine gute Protein- und Eisenquelle. Sie sind leicht zu kochen und eignen sich für Suppen, Eintöpfe und Salate. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.



## BEEREN-LIMETTENEIS MIT MUNGOBOHNEN

Dieses erfrischend-säuerliche Eis ist genau richtig für heiße Sommertage. Kalorien? Nicht der Rede wert!

ERGIBT 10 STÜCK • VORBEREITUNG 20 MIN, PLUS 6 STD GEFRIERZEIT

- 225 g Heidelbeeren
- 225 g Brombeeren
- 60 g gegarte Mungobohnen
- 3 EL Limettensaft
- 80 ml Agavendicksaft

- Im Mixer oder in der Küchenmaschine Heidelbeeren, Brombeeren, Mungobohnen, Limettensaft und Agavendicksaft mit 80 ml Wasser vollständig glatt pürieren.
- Die Masse durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen. Dabei so viel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken.
- Zehn Eisformen mit der Flüssigkeit füllen und jeweils einen Stiel einsetzen.
- Mindestens 6 Stunden oder über Nacht einfrieren, dann servieren.

Nährwerte pro Stück  
 Kalorien 85 | Fett 0 g | davon gesättigtes Fett 0 g | Cholesterin 0 mg | Natrium 0 mg  
 Kohlenhydrate 11 g | Ballaststoffe 2 g | Zucker 7 g | Proteine 1 g



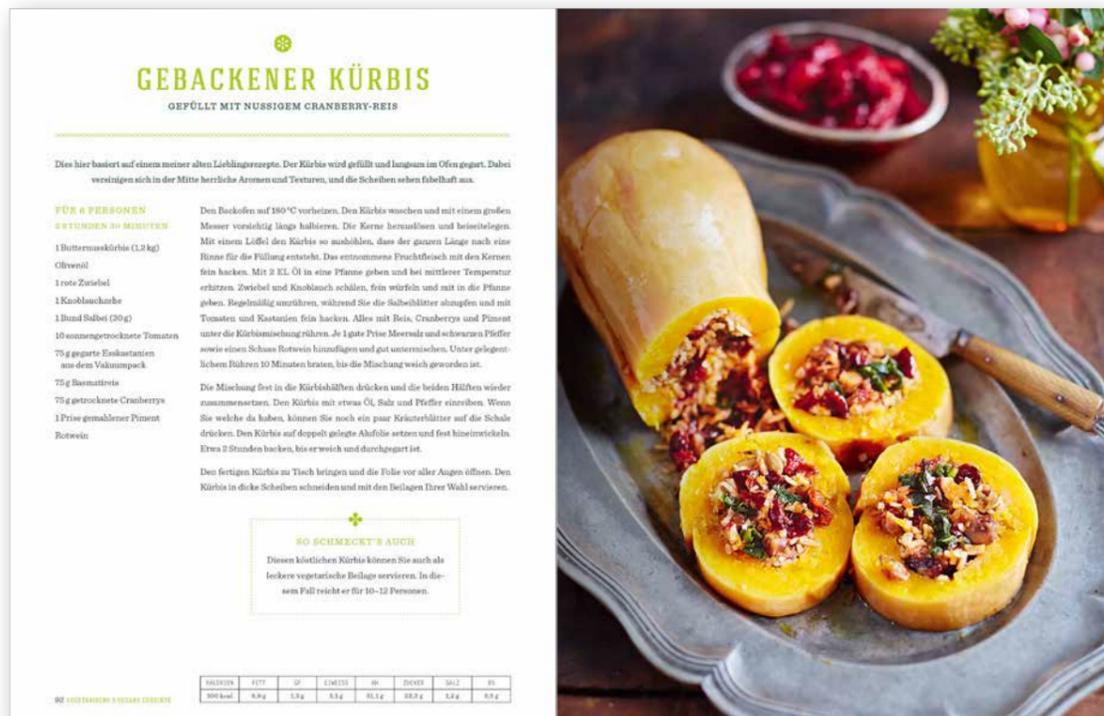
# LINSEN BOHNEN ERBSEN UND CO.

– Das Hülsenfrüchte-Kochbuch –

150 kreative Rezepte mit Proteinpower

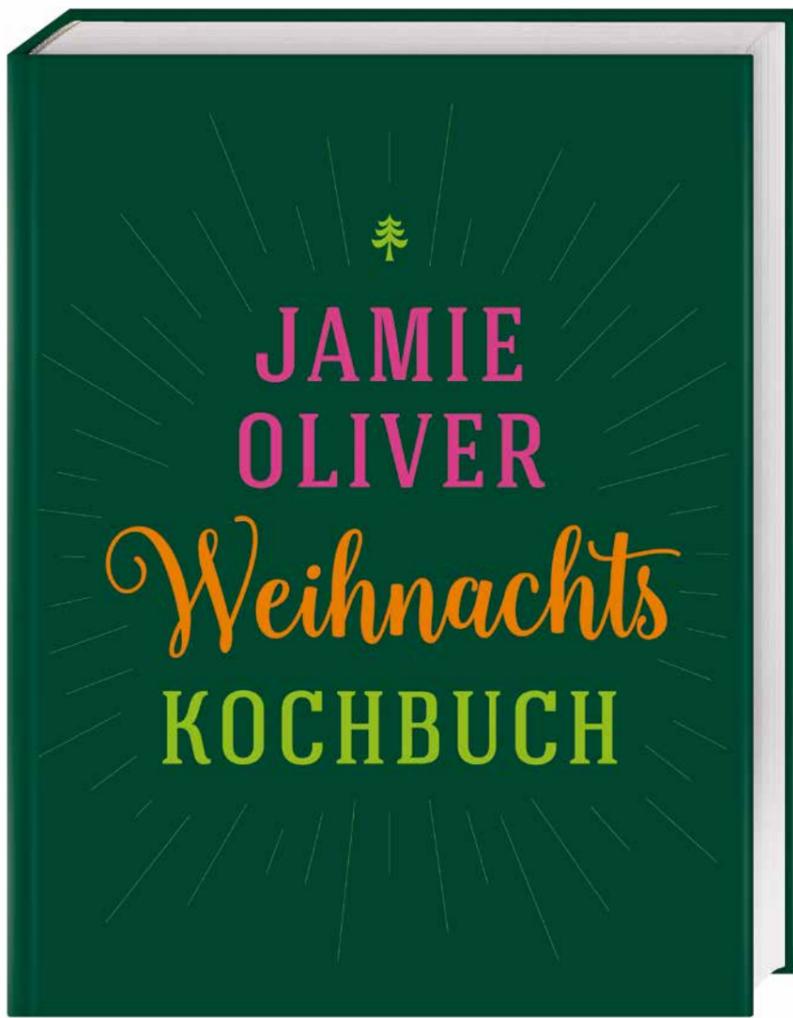
AKTION | FEEL GOOD

- + Immer mehr Menschen setzen auf pflanzliche Proteine! Kein anderes Kochbuch bietet diese Rezeptvielfalt
- + 150 vegetarische Rezepte mit Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Co.: Von der Rote-Linsen-Lasagne bis zu Schwarze-Bohnen-Brownies – hier findet garantiert jeder sein Lieblingsgericht
- + Mit vielen Anregungen, wie die Gerichte vegan, aber auch mit Fleisch oder Fisch abgewandelt werden können
- + Hülsenfrüchte als wertvolle Proteinlieferanten sind ein wichtiger Baustein einer pflanzenbasierten, nachhaltigen und ausgewogenen Ernährung



# Jetzt im neuen Look

Jamies beliebter Weihnachtsklassiker



Jamie Oliver  
Weihnachts-  
kochbuch

408 Seiten  
246 x 189 mm  
Hardcover  
Mit farbigen Fotos  
WG 455 Themenkoch-  
bücher

€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)  
**BEREITS ERSCHIENEN**

ISBN 978-3-8310-3160-3

Bestellen Sie gleich mit:



€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)  
ISBN 978-3-8310-4331-6

- + Jamie Olivers ultimatives Kochbuch für die Weihnachtsfeiertage jetzt im neuen Look
- + Von köstlichen Klassikern bis hin zu leckeren vegetarischen Alternativen zeigt Jamie Oliver, wie ein richtig gutes Weihnachtsmenü aussehen kann
- + Randvoll mit unwiderstehlichen Gerichten, die für die Weihnachtstage (und darüber hinaus) unverzichtbar sind
- + Inkl. großer Auswahl an Rezepten für selbstgemachte Geschenke und unglaublich clevere Tipps zur Resteverwertung

# Unser Aktionspaket für Sie:

Richtig gut gärtnern

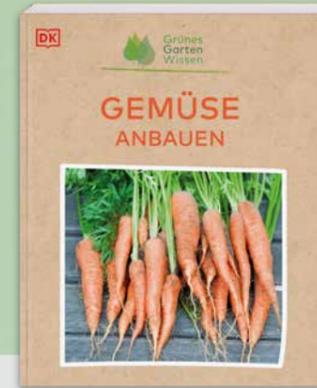
## Unsere Novitäten:



€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)  
ISBN 978-3-8310-4392-7



€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)  
ISBN 978-3-8310-4393-4



€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)  
ISBN 978-3-8310-4394-1



€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)  
ISBN 978-3-8310-4391-0



€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)  
ISBN 978-3-8310-4390-3

Unsere Empfehlungen für Sie.

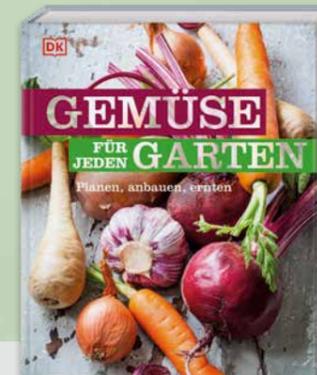
**Wählen Sie selbst!**

Inkl. Dekomaterial für Ihren POS

Ausführliche Infos erhalten Sie bei Ihrem/Ihrer DK Vertreter\*in oder direkt beim Verlag.



€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)  
ISBN 978-3-8310-4388-0



€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)  
ISBN 978-3-8310-4396-5



€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)  
ISBN 978-3-8310-4387-3



€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)  
ISBN 978-3-8310-4389-7



€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)  
ISBN 978-3-8310-4441-2



Für einen aufmerksamkeitsstarken POS:

Tischbanner Richtig gut gärtnern  
Maße 60 x 40 cm  
Nr. 467/89146

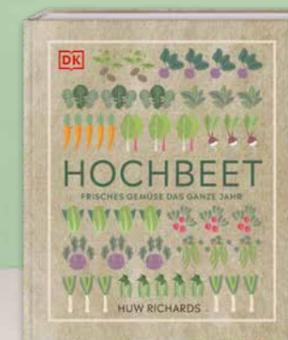
## Unsere erfolgreiche Backlist:



€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)  
ISBN 978-3-8310-4311-8



€ 26,95 (D) / € 27,80 (A)  
ISBN 978-3-8310-4100-8



€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)  
ISBN 978-3-8310-3900-5



€ 22,00 (D) / € 22,70 (A)  
ISBN 978-3-8310-4153-4



€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)  
ISBN 978-3-8310-4155-8

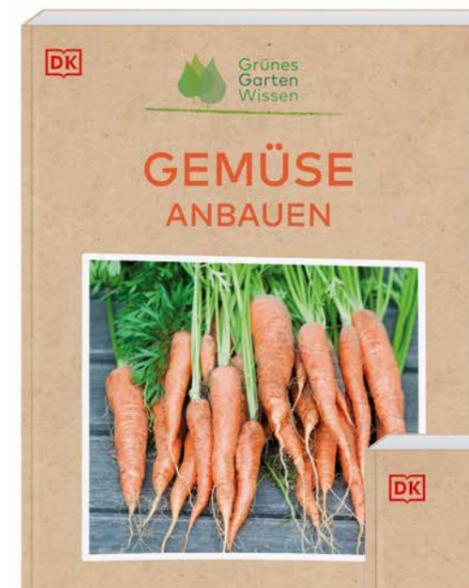
# Knowhow für alle!

Die neue Reihe »Grünes Gartenwissen«

Stephanie Mahon  
Grünes Gartenwissen  
Pflanzen richtig  
schneiden



Geoff Stebbings  
Grünes Gartenwissen  
Pflanzen im Topf



Jo Whittingham  
Grünes Gartenwissen  
Gemüse anbauen



Zia Allaway  
Grünes Gartenwissen  
Ökologisch gärtnern



Jeweils 144 Seiten  
227 x 183 mm  
Broschur  
Mit farbigen Fotos und  
Illustrationen  
WG 421 Garten

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)  
ET: JANUAR 2022

#DKgärtner



## AKTION RICHTIG GUT GÄRTNERN

- + Die neue Reihe »Grünes Gartenwissen« für Hobby-Gärtner\*innen mit vier attraktiven Themen für Garten und Balkon
- + Von den schönsten Pflanzen für das Gärtnern in Töpfen über leckeres Gemüse aus dem eigenen Anbau und den richtigen Zierpflanzen-Schnitt bis hin zum Praxis-Guide für umweltfreundliches Gärtnern
- + Mit visuellen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und kompakten Erklärungen ideal für Einsteiger\*innen
- + Einfach ran ans Beet und losgärtnern: der einfache Einstieg für Gartenneulinge!

# mit den Ackerhelden

Die Ackerhelden, 2012 von Birger Brock und Tobias Paulert in Essen gegründet, sind Deutschlands führender Betreiber von Mietgärten und der einzige Selbsternte-Anbieter, der bundesweit echt bio anbietet. Über 2.000 Mietgärten werden derzeit an 21 Standorten in Deutschland und 3 in Österreich gehegt und gepflegt. Das Unternehmen bietet vorbepflanzte Parzellen (etwa 40 qm) zur Pachtung an, die alle nach den Richtlinien der Anbauverbände Bioland, Demeter oder Naturland bio-zertifiziert sind und von Mai bis November bewirtschaftet werden können. Weiterhin bieten die Ackerhelden Projekte zur betrieblichen Gesundheitsförderung für Unternehmen an und betreiben das gemeinnützige Projekt Ackerhelden machen Schule: Jedes Jahr bauen sie bundesweit an 100 Schulen und Kitas mit den Kindern Gemüsehochbeete und legen Schulgärten an, um Kindern zu vermitteln, was biologische Vielfalt bedeutet und wie gesunde Lebensmittel entstehen.



Ackerhelden  
Ackerhelden  
Biogärtnern für  
Einsteiger

168 Seiten  
235 x 195 mm  
Hardcover  
Über 300 farbige Fotos  
WG 421 Garten

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)  
ET: JANUAR 2022

ISBN 978-3-8310-4441-2



#DKgärtnert



AKTION RICHTIG GUT GÄRTNERN

- + Für alle Ackerhelden: der perfekte Ratgeber für knackfrisches eigenes Bio-Gemüse endlich wieder lieferbar
- + Alles Wichtige zum biologischen Gärtnern: Von den Grundlagen des Anbaus über natürliche Schädlingsbekämpfung und Ernte bis zur Lagerung und Aufbewahrung
- + Porträts von mehr als 40 Gemüsearten, Kräutern und Beeren
- + Ernten statt einkaufen: Ob im vorbepflanzten Bio-Mietgarten, dem Bio-Hochbeet-Set oder Bio-Saatgut für zuhause – die Ackerhelden sorgen für eine reiche Ernte

# Der Einstieg

für Garten-Neulinge

Richtig gut gärtnern  
Die besten Ideen und Anleitungen für Einsteiger

352 Seiten  
233 x 195 mm  
Hardcover  
Über 1000 farbige Fotos  
WG 421 Garten

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)  
ET: JANUAR 2022

ISBN 978-3-8310-4390-3



#DKgärtner



AKTION RICHTIG GUT GÄRTNERN

- + Basiswissen Gärtnern: das perfekte Einsteigerbuch von den Expert\*innen der RHS
- + Von der Anlage eines Gartens über die richtige Pflanzenauswahl bis hin zum Anbau von Obst und Gemüse
- + Praxisnah und anschaulich konzipiert mit mehr als 1.000 Fotos
- + Mit Pflanzen-Übersichten für unterschiedliche Standorte wie schattige Plätze oder trockene Böden
- + Viele nützliche Informationen zu Geräten und Arbeitsmethoden, dem richtigen Umgang mit Pflanzen und ihrer Pflege



# Rundum klimafreundlich –

## Tipps für einen grünen Garten

Sally Nex arbeitete 15 Jahre als Journalistin bei *BBC Radio*, Fernsehen und World Service. Seit 2006 widmet sie sich dem Gartenbau. Sie schreibt, lehrt und hält Vorträge über Gemüseanbau, Selbstversorgung und nachhaltiges Gärtnern. Sie schreibt regelmäßig Kolumnen für das *BBC Gardeners World Magazine*, das *RHS-Magazin The Garden*, *Grow Your Own* und *The Guardian*.

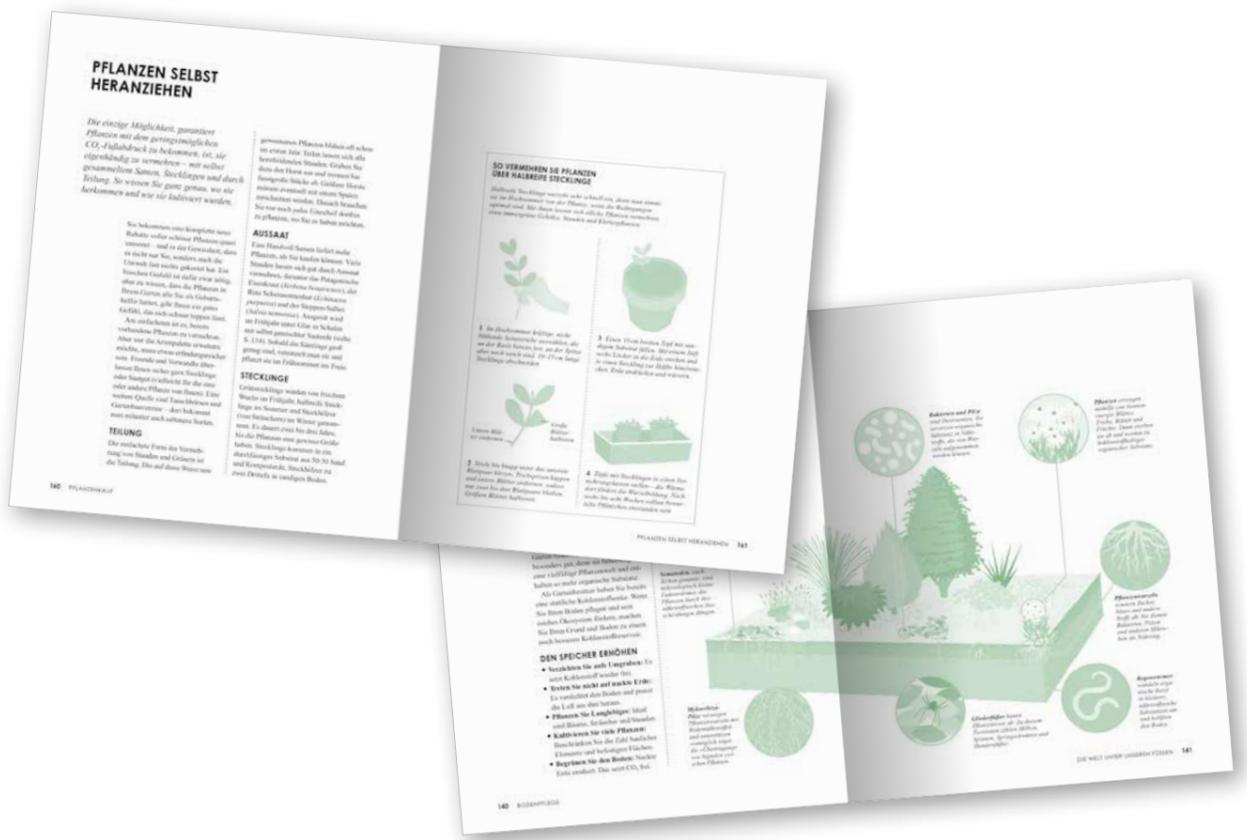
Sally Nex  
**Klimafreundlich gärtnern**  
 Aktiv werden und den ökologischen Fußabdruck verbessern

192 Seiten  
 217 x 170 mm  
 Broschur  
 Mit farbigen Illustrationen  
 WG 421 Garten

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)  
**ET: JANUAR 2022**

ISBN 978-3-8310-4388-0

#DKgärtner



### AKTION RICHTIG GUT GÄRTNERN

- + So wird Gärtnern klimafreundlich: umfassendes Know-how und vielfältige Anregungen, den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu reduzieren
- + Inspirationen und Tipps für die nachhaltige Gartenarbeit wie Abfallvermeidung und dem sparsamen Umgang mit Wasser
- + Gut aufbereitete Wissensvermittlung durch zahlreiche Grafiken und Illustrationen, z.B. zur Dachbegrünung
- + Vielfältige Fakten, Zahlen und Ratschläge aus der aktuellen wissenschaftlichen Forschung
- + Projekte für jeden Anspruch: vom kohlenstofffreundlichen Rasen bis zur Gewinnung von Solarenergie mit dem Gewächshaus



Alan Buckingham, passionierter und erfahrener Gärtner, blickt auf rund 30 Jahre Berufserfahrung als Autor und Redakteur zurück. Außerdem schreibt er regelmäßig für Websites zum Thema Garten.

Jo Whittingham studierte Gartenbau an der Universität von Reading und arbeitet ebenfalls als freiberufliche Autorin. Für ihre zahlreichen Artikel zum Thema Gartenbau erhielt sie eine Auszeichnung der renommierten englischen *Garden Writers' Guild*. Bei DK erschien ihr Buch »Besser gärtnern – Gemüse selbst anbauen«.



Balkon, Terrasse oder Garten –

**Gemüseanbau leicht gemacht**

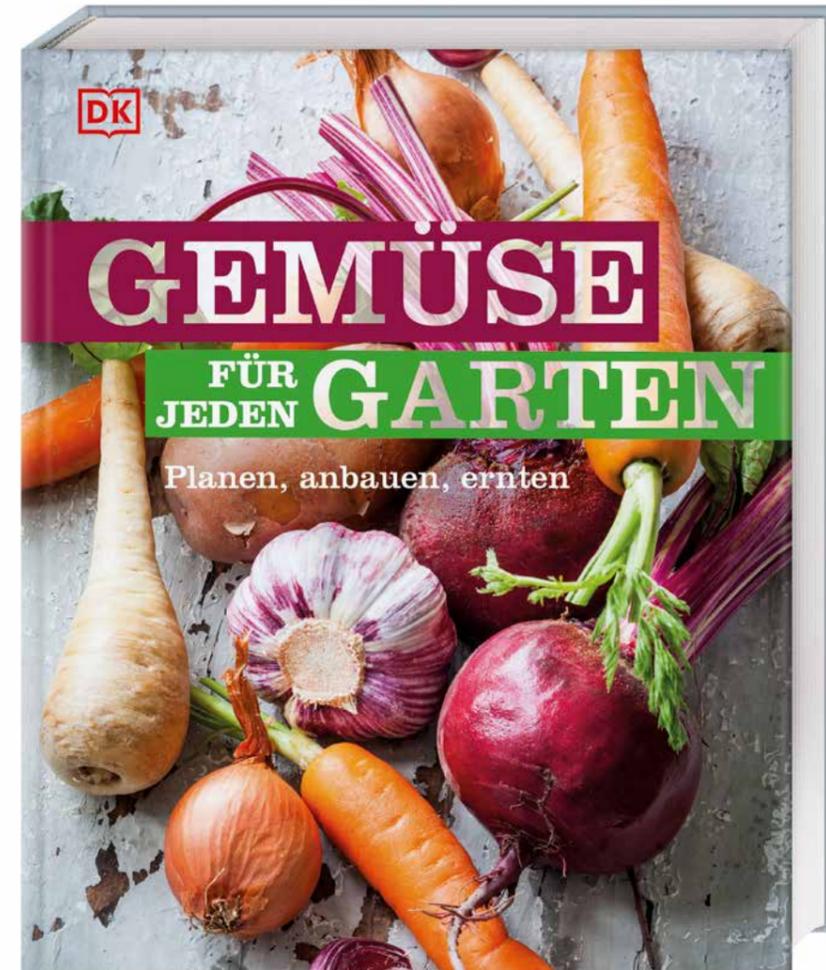
Alan Buckingham  
**Gemüse für jeden Garten**  
 Planen, anbauen, ernten

352 Seiten  
 235 x 195 mm  
 Hardcover  
 Über 600 farbige Fotos  
 WG 421 Garten

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)  
**ET: JANUAR 2022**

ISBN 978-3-8310-4396-5

#DKgärtnert



AKTION RICHTIG GUT GÄRTNERN

- + **Gemüseanbau leicht gemacht, auch ohne große Vorkenntnisse**
- + Ausführliche Anleitungen für Aussaat, Pflanzung und Pflege von über 80 Gemüse- und Kräutersorten
- + Von Artischocke bis Zucchini – gesunde Nahrungsmittel selbst im eigenen Garten oder auf dem Balkon anbauen
- + Mit Tipps zur Planung, dem Anbau, der Ernte und der richtigen Lagerung von Gemüse
- + Das anschauliche Praxisbuch mit über 600 Fotos

Profitipps für die richtige

# Gartengestaltung

Gabriella Pape studierte nach ihrer Ausbildung in Hamburg Biologisch-Dynamische Landwirtschaft, Horticulture und Landschaftsarchitektur in Großbritannien, unter anderem in den berühmten Gärten von Kew und an der Universität Greenwich.

Dr. Isabelle Van Groeningen war Gartenberaterin beim *National Trust* und ist promovierte Gartenhistorikerin. Gemeinsam gründeten die Autorinnen 1992 das Designstudio *LANDART* in Großbritannien und gestalteten viele Jahre lang Gärten in aller Welt. Im Jahr 2000 wurden die Autorinnen mit der Goldmedaille der *Hampton Court Flower Show* sowie 2007 mit der Silver Gilt Medaille der *Chelsea Flower Show* ausgezeichnet. Heute leiten beide die *Königliche Gartenakademie* in Berlin, wo sie ihr umfangreiches Wissen an Gartenfreunde in Kursen und Vorträgen weitergeben.



Gabriella Pape, Isabelle van Groeningen  
Praxisbuch  
Gartengestaltung

128 Seiten  
235 x 195 mm  
Hardcover  
Mit farbigen Fotos und  
Illustrationen  
WG 421 Garten

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)  
ET: JANUAR 2022

ISBN 978-3-8310-4387-3

#DKgärtner

AKTION RICHTIG GUT GÄRTNERN

- + Gartengestaltung leicht gemacht mit den erfolgreichen Gartendesignerinnen und Kursleiterinnen der *Königlichen Gartenakademie*
- + Das Praxisbuch zum individuellen Wunschgarten – mit Fragebögen, Anregungen und Expertentipps den eigenen Stil finden
- + Vom Moodboard über die Vermessung des Grundstücks bis zur Auswahl der Pflanzen
- + Zur Vorbereitung auf den Termin mit dem Gartendesigner oder für die eigene Planung
- + Besonders anschaulich durch zahlreiche Fotografien, Beispielzeichnungen und Skizzen der Autorinnen

# Was summt und blüht am Gartenteich?

Kate Bradbury ist eine preisgekrönte Autorin und Journalistin, die sich auf das Thema Tiere im Garten spezialisiert hat. Sie bearbeitet die Wildlife-Seiten von *BBC Gardeners World Magazine* und schreibt regelmäßig Artikel für *The Telegraph*, *The Guardian*, das *RHS-Magazin*, *BBC Wildlife* und andere. Die Autorin erscheint regelmäßig in der Fragestunde der Gärtner (*BBC Radio 4*) und im Podcast *The Garden* von der *RHS*. Sie macht Videos über das Leben von Wildtieren in Gärten für *gardenersworld.com*, beispielsweise eines zum Bauen eines Wildtiereteichs im Garten.



Kate Bradbury  
**Leben am Gartenteich**  
Einen Teich planen, anlegen, und Tiere und Pflanzen beobachten

192 Seiten  
217 x 170 mm  
Hardcover  
Mit farbigen Fotos und Illustrationen  
WG 421 Garten

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)  
ET: JANUAR 2022

ISBN 978-3-8310-4389-7

#DKgärtner



## AKTION RICHTIG GUT GÄRTNERN

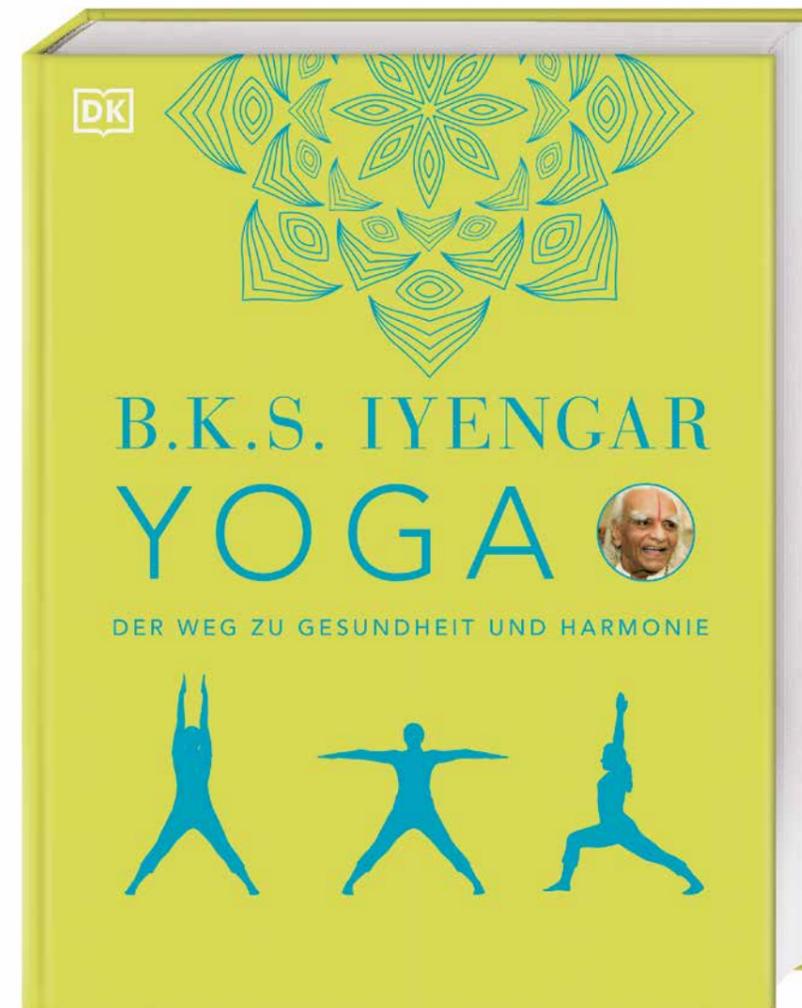
- + Mit dem Gartenteich einen Lebensraum für Pflanzen und Tiere schaffen
- + Leicht verständliche, bebilderte Anleitungen führen Schritt für Schritt zur Anlage des eigenen Gartenteichs
- + Mit umfassendem Wissen über Flora und Fauna sowie zahlreichen Anregungen, um das vielfältige Leben am und im Wasser zu entdecken
- + Kreative Ideen für verschiedene Teicharten – vom Naturteich bis zum kleinen Wannenteich



B.K.S. Iyengar wurde 1918 in Indien geboren und lebte bis 2014. Er verfügte über eine mehr als 70-jährige Yogapraxis und Lehrerfahrung. Seit 1954 unternahm er regelmäßige Reisen (zunächst nach Europa, später weltweit). Ab 1975 hatte er ein eigenes Yogainstitut in Pune/Indien. Heute gibt es zahlreiche Iyengar-Yoga-Institute und -Zentren in über 40 Ländern weltweit.



# Das große Standardwerk von Yoga-Meister B.K.S. Iyengar



B.K.S. Iyengar  
**Yoga**  
Der Weg zu Gesundheit  
und Harmonie

432 Seiten  
276 x 216 mm  
Hardcover  
Mit farbigen Fotos  
WG 462 Entspannung,  
Yoga, Meditation,  
Autogenes Training

€ 34,95 (D) / € 36,00 (A)  
**ET: DEZEMBER 2021**

ISBN 978-3-8310-4386-6



AKTION I FEEL GOOD

- + Die aktualisierte Ausgabe des erfolgreichen Standardwerks zum Iyengar-Yoga (60.000 verk. Ex.)
- + Verfasst und erklärt von B.K.S. Iyengar, dem Begründer einer der erfolgreichsten Yoga-Lehren unserer Zeit
- + Einzigartige 360 Grad-Ansichten: Alle Anleitungen sind durchgehend bebildert und anschaulich dargestellt
- + Von individuellen Übungen gegen bestimmte gesundheitliche Beschwerden bis hin zum kompletten Trainingsprogramm
- + Inklusive 20-Wochen-Plan für Yoga-Anfänger\*innen mit einer gezielten Zusammenstellung von Asanas für schnelle Fortschritte

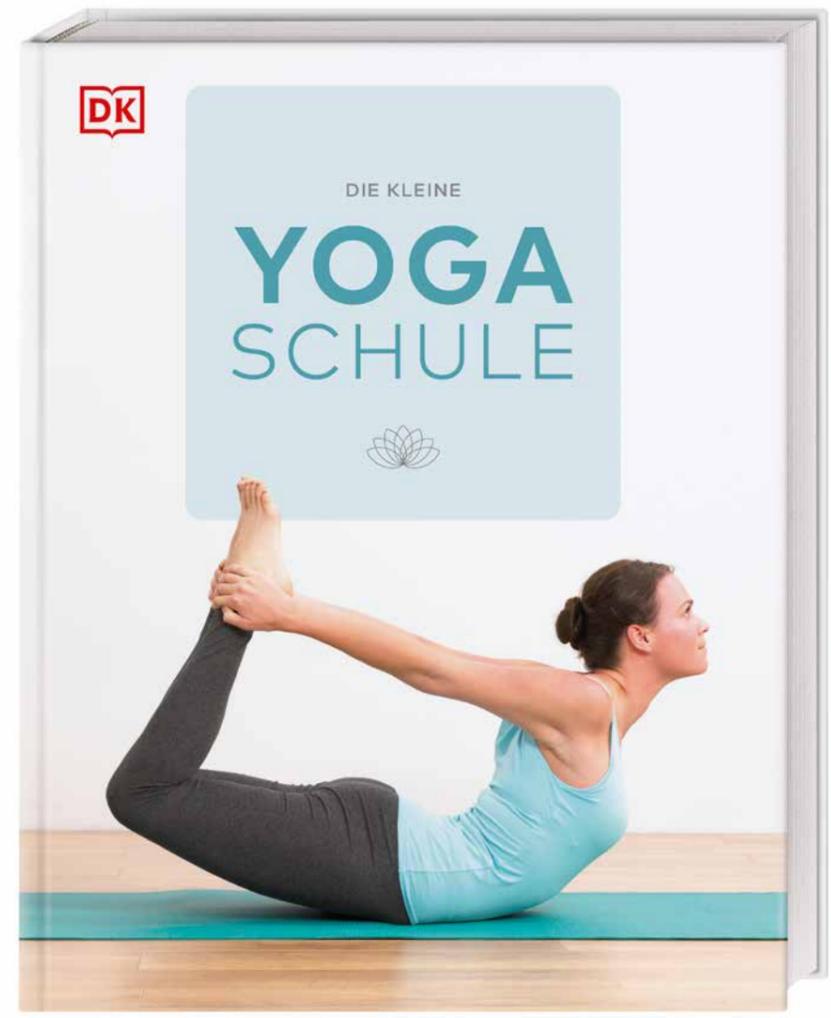
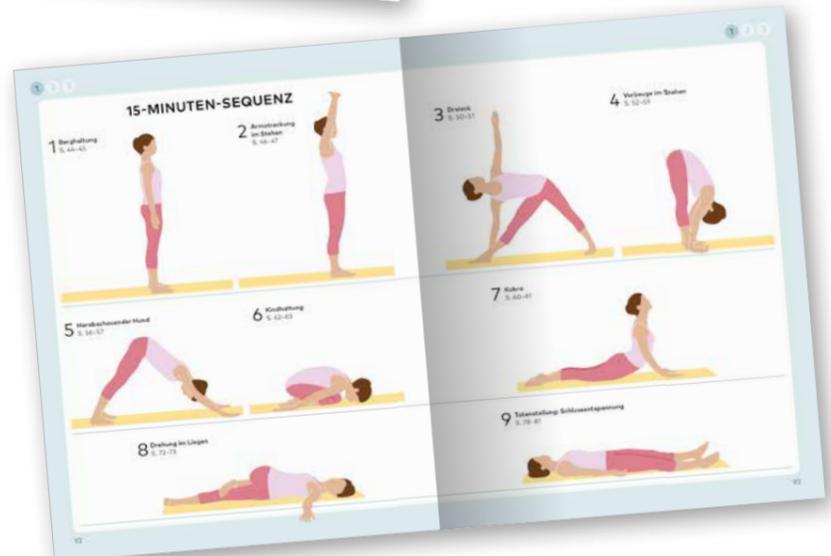
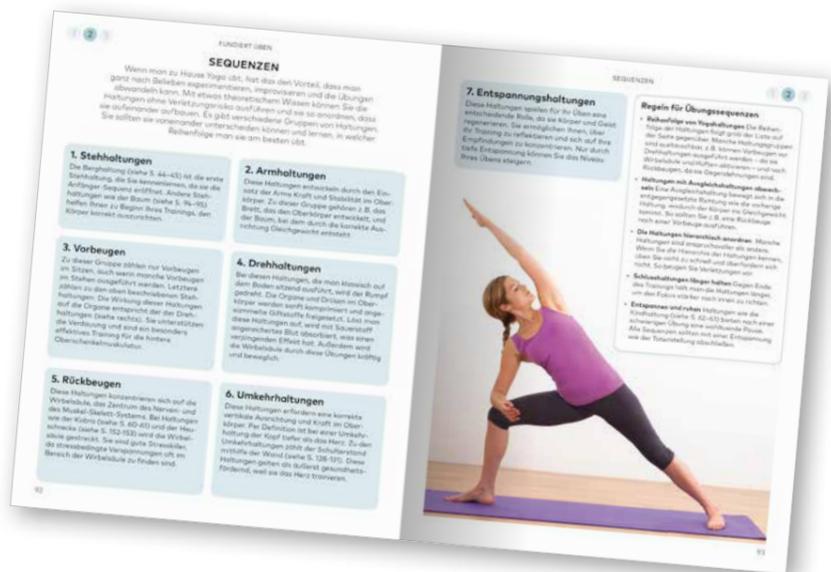
# in die Yoga-Praxis

Die kleine Yoga-Schule

192 Seiten  
217 x 170 mm  
Hardcover  
Über 450 Fotos und Illustrationen  
WG 462 Entspannung, Yoga, Meditation, Autogenes Training

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)  
ET: DEZEMBER 2021

ISBN 978-3-8310-4332-3



AKTION I FEEL GOOD

- + Alles, was man als Einsteiger\*in für ein erfolgreiches Yoga-Training wissen muss
- + Yoga ist ein ständig wachsender Trend mit hohem Informationsbedarf
- + Detaillierte und bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen von einfach bis fortgeschritten
- + Jedes Kapitel bietet übersichtliche Trainings-Abfolgen mit unterschiedlicher Dauer und verschiedenen Zielen
- + Visuell besonders eingängig aufbereitet und daher auch für Ungeübte leicht nachvollziehbar





# Die eigene Persönlichkeit besser verstehen



Laura Miltenberger  
**Enneagramm für Einsteiger**  
Die eigene Persönlichkeit erkennen und positiv weiterentwickeln

144 Seiten  
195 x 150 mm  
Hardcover  
Mit farbigen Illustrationen  
WG 481 Lebensführung,  
Persönliche Entwicklung

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)  
**ET: DEZEMBER 2021**

ISBN 978-3-8310-4352-1

- + Trendthema **Persönlichkeitsentwicklung für Einsteiger\*innen: sich selbst entdecken und Potenziale fördern**
- + Mithilfe des Enneagramm den eigenen Persönlichkeitstyp identifizieren, Stärken und Schwächen erkennen und sich weiterentwickeln
- + Die neun Persönlichkeitstypen im Kurz-Porträt: der Visionär, der Verbindliche, der Leuchtende, der Künstler, der Philosoph, der Anwalt, der Entdecker, der Kämpfer, der Diplomat
- + Beziehungen zu den Mitmenschen besser verstehen und das Leben bewusst gestalten



Dr. Alexander Gerst erforschte als Geophysiker aktive Vulkane, bevor er 2009 in das Astronautenkorps der Europäischen Weltraumorganisation ESA aufgenommen wurde. 2014 brach er für die *Blue Dot-Mission* zur Internationalen Raumstation ISS auf. 2018 absolvierte er auf der ISS seine zweite Mission mit dem Namen *Horizons*. Dabei übernahm er drei Monate lang, als erster Deutscher, das Kommando. Für seine Arbeit erhielt Gerst zahlreiche Auszeichnungen.

Lars Abromeit ist Experte für Expeditionen zu den Extremgebieten der Erde: Als vielfach prämiertes GEO-Reporter begleitet er Wissenschaftler und Abenteurer in Höhlen, Regenwäldern, Eiswüsten und auf den Ozeanen. Seit einer gemeinsamen Antarktis-Expedition 2005 arbeiten Gerst und er regelmäßig zusammen.

© Lars Abromeit



© ESA/A. Gerst



# Alexander Gerst

berichtet vom Aufbruch ins Unbekannte

**GEO**

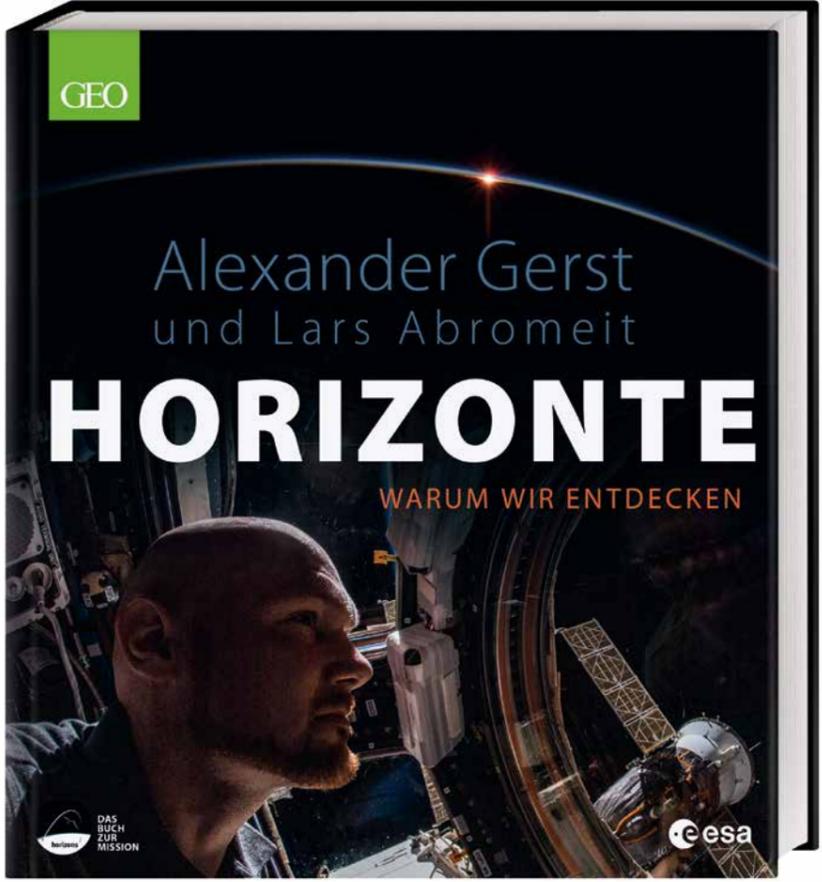
GEO Buch,  
Alexander Gerst,  
Lars Abromeit  
**Horizonte**  
Warum wir entdecken

208 Seiten  
293 x 272 mm  
Hardcover  
Mit Fotos und  
Illustrationen  
WG 983 Astronomie:  
Allgemeines, Nach-  
schlagewerke

€ 40,00 (D) / € 41,20 (A)  
**ET: OKTOBER 2021**

ISBN 978-3-8310-4107-7

Große  
Marketing-  
kampagne  
mit Präsenz  
in reich-  
weitenstarken  
Magazinen wie  
GEO, STERN  
und P.M.



- + Alexander Gerst, Astronaut und erster deutscher Kommandant auf der ISS, zieht exklusiv Bilanz aus mehr als 360 Tagen im All
- + Persönliche Erfahrungen und Fotos der Horizons-Mission werden mit historischen Beispielen aus der Entdecker-Geschichte verknüpft
- + Exklusive Einsichten: Im Austausch mit GEO-Reporter Lars Abromeit berichtet der ISS-Kommandant über seine Verantwortung für die Mannschaft, über den Umgang mit heiklen Situationen – und über neue Ziele im Sonnensystem
- + Millionen von Menschen verfolgen begeistert Gersts Abenteuer: 1,2 Mio. Follower auf twitter, über 500.000 auf Facebook

# IHRE ANSPRECHPARTNER\*INNEN IM VERLAG

## VERTRIEBS- UND MARKETINGLEITUNG



**Barbara Thieme**  
+49(0)89 / 44 23 26 - 223  
barbara.thieme@dk-germany.de

## VERKAUFSLEITUNG NORD



**Elisabeth Feige**  
+49(0)89 / 44 23 26-218  
elisabeth.feige@dk-germany.de

## VERKAUFSLEITUNG SÜD



**Renate Menchini**  
+49(0)89 / 44 23 26-216  
renate.menchini@dk-germany.de

## VERTRIEB ÖSTERREICH/SCHWEIZ



**Kerstin Patz-Alberti**  
+49(0)89 / 44 23 26-215  
kerstin.patz@dk-germany.de

## LEITUNG VERTRIEB INNENDIENST/ LOGISTIK/MESSEN



**Kathrin Dettmann**  
+49(0)89 / 44 23 26-213  
kathrin.dettmann@dk-germany.de

## KUNDENSERVICE



**Kathrin Janke**  
+49(0)89 / 44 23 26-219  
kathrin.janke@dk-germany.de



**Martin Schrankenmüller**  
+49(0)89 / 44 23 26-225  
martin.schrankenmueller@dk-germany.de



**Melanie Ilgmann**  
+49(0)89 / 44 23 26-212  
melanie.ilgmann@dk-germany.de

## VERKAUFSLEITUNG FACHHANDEL / VERTRIEB SPIELWARENHANDEL



**Monika Kroiß**  
+49(0)89 / 44 23 26-217  
monika.kroiss@dk-germany.de

## FACHHANDEL / VERSANDHANDEL



**Petra Frohnauer**  
+49(0)89 / 44 23 26-226  
petra.frohnauer@dk-germany.de



**Claudia Lehner**  
+49(0)89 / 44 23 26-214  
claudia.lehner@dk-germany.de



**Ina Kaese**  
+49(0)89 / 44 23 26-249  
ina.kaese@dk-germany.de

## LEITUNG PRESSE UND VERANSTALTUNGEN



**Ira Zeitzen**  
+49(0)89 / 44 23 26-241  
ira.zeitzen@dk-germany.de

## LEITUNG WERBUNG



**Anne Nitzer**  
+49(0)89 / 44 23 26-231  
anne.nitzer@dk-germany.de

## LEITUNG B2B & KOOPERATIONEN



**Heike Faßbender**  
+49(0)89 / 44 23 26-221  
heike.fassbender@dk-germany.de

# HOTLINE FÜR IHRE BESTELLUNGEN

## AUSLIEFERUNG DEUTSCHLAND

Verlegerdienst München GmbH  
Gutenbergstr. 1 | D-82205 Gilching  
dorlingkindersley@verlegerdienst.de

## KUNDENBETREUUNG VERLEGERDIENST

Marion Keidel, Ursula Gladziewski  
Telefon: +49(0)8105 / 388-317  
Fax: +49(0)8105 / 388-259  
dorlingkindersley@verlegerdienst.de

## AUSLIEFERUNG ÖSTERREICH

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2 | A-1230 Wien  
Telefon: +43(0)1 / 680 14-0  
Fax: +43(0)1 / 688 71-30  
bestellung@mohrmorawa.at

## AUSLIEFERUNG SCHWEIZ

Buchzentrum AG  
Industriestr. Ost 10 | CH-4614 Hägendorf  
Telefon: +41(0)62 / 209 26 26  
Fax: +41(0)62 / 209 26 27  
kundendienst@buchzentrum.ch

# AUSSENDIENST DEUTSCHLAND



**PLZ-Gebiete**  
26, 317, 318, 32-33,  
343, 344,  
40-49, 50-53-57, 59

**Annette Jung**  
Pestalozziweg 9 | D-53797 Lohmar  
Telefon: +49(0)2206 / 910 971  
Mobil: +49(0)173 / 394 34 49  
Fax: +49(0)2206 / 910 972  
annette.jung@dk-germany.de



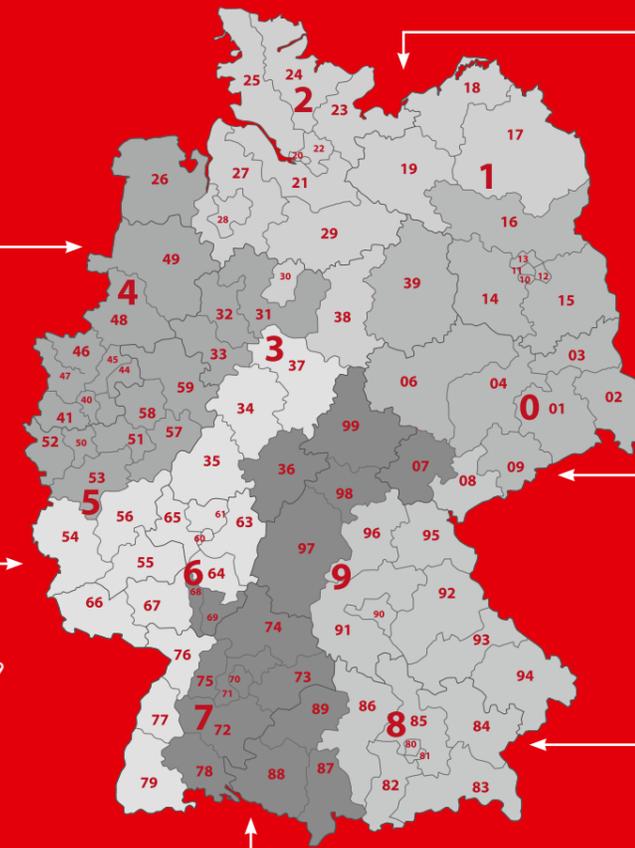
**PLZ-Gebiete**  
341, 342, 345, 35, 37  
54-56, 60-67, 76, 77,  
79 und Luxemburg

**Jörg Kohlhase**  
Am Somborn 15 | D-55286 Wörrstadt  
Telefon: +49(0)6732 / 31 67  
Mobil: +49(0)173 / 380 41 20  
Fax: +49(0)6732 / 42 14  
joerg.kohlhase@dk-germany.de



**PLZ-Gebiete**  
07, 36, 68-69, 70-75,  
78, 886-867, 87-88-89  
914-917, 961, 97-99

**Christopher Hufschmidt**  
Jakobstr. 15 | D-89520 Heidenheim  
Telefon: +49(0)7321 / 96 03 13  
Mobil: +49(0)173 / 380 44 37  
Fax: +49(0)7321 / 96 03 12  
christopher.hufschmidt@dk-germany.de



**PLZ-Gebiete**  
170-174, 18, 19,  
20-25-27-29,  
30, 310-316, 38

**Bernhard Schulz**  
Schusterkamp 22 | D-24640 Schmalfeld  
Mobil: +49(0)173 / 380 44 39  
Fax: +49(0)4191 / 95 27 78  
bernhard.schulz@dk-germany.de



**PLZ-Gebiete**  
01-06, 09, 10, 12-16,  
172-174, 39

**Karin Schott**  
Stubenrauchstraße 35 | D-15732 Eichwalde  
Telefon: +49(0)30 / 936 616 26  
Mobil: +49(0)1520 / 880 63 65  
Fax: +49(0)30 / 930 211 94  
karin.schott@dk-germany.de



**PLZ-Gebiete**  
08, 80-85, 861-865,  
868-869  
90, 910-913, 92-96

**Barbara Swoboda**  
Reutterstr. 66a | D-80689 München  
Telefon: +49(0)89 / 589 87 670  
Mobil: +49(0)173 / 376 93 90  
Fax: +49(0)89 / 589 87 671  
barbara.swoboda@dk-germany.de

# VERTRIEB ÖSTERREICH



**Fachmarkt  
Österreich**

**Karin Pangl**  
Hauptstrasse 42/2/4 | A-Leobersdorf  
Mobil: +43(0)664 / 811 98 20  
karin.pangl@mohrmorawa.at



**Buchhandel  
Gebiete OÖ, K, St.,  
T, V, Sbg.**

**Manfred Fischer-Reingruber**  
Am Pesenbach 18 | A-4101 Feldkirchen  
Telefon, Fax: +43(0)7233 / 200 50  
Mobil: +43(0)664 / 811 97 94  
manfred.fischer@mohrmorawa.at



**Buchhandel  
Gebiete Wien,  
NÖ, Bgld.**

**Jürgen Sieberer**  
Arnikaweg 79/4 | A-1220 Wien  
Telefon, Fax: +43(0)1 / 285 45 22  
Mobil: +43(0)664 / 391 28 34  
juergen.sieberer@mohrmorawa.at



**Katrin Poldervaart**  
Neuhaus 30 | CH-4445 Häfelfingen  
Telefon: +41(0)61 / 851 35 26  
Fax: +41(0)61 / 851 35 27  
Mobil: +41(0)79 / 916 71 23  
katrin.poldervaart@buchzentrum.ch

