



**Georgina Hayden**

## **Nistisima**

### **Traditionell, mediterran, vegan. 120 vegane Rezepte aus dem Mittelmeerraum, dem Nahen Osten und Osteuropa**

Zypriotisches Koulouri-Brot, ägyptische Ful Medames oder jordanischer Hareesh: Beim orthodoxen Fastenessen („nistisimo“) wird traditionell auf Fleisch und Milchprodukte verzichtet, wodurch über Generationen hinweg köstliche vegane Gerichte entstanden sind. Inspiriert durch ihre eigenen griechisch-zypriotischen Wurzeln hat Bestseller-Autorin Georgina Hayden die Nistisimo-Küche ihrer Heimat in diesem außergewöhnlichen Kochbuch festgehalten und erweitert durch Fastengerichte aus dem Mittelmeerraum, der Levante-Region, dem Nahen Osten und aus Osteuropa.



Die 120 Rezepte spiegeln die Vielfalt der Nistisimo-Küche wider und machen ihren Ursprung als Fastenspeisen schnell vergessen. Wer denkt bei Falafel aus dicken Bohnen, Pilaf mit Pilzen und karamellisierten Zwiebeln oder Pistazien-Kardamom-Halva schon an Verzicht und Einschränkung? Von Klassikern wie Dolmades (gefüllte Weinblätter) oder Tabouleh bis zu Neu-Entdeckungen wie jordanischem Kokosnuss-Grieß-Kuchen oder Ful Medames präsentiert Georgina Hayden einen spannenden Einblick in orthodoxe Fastentraditionen. "Nistisima" entführt die Leser\*innen nicht nur auf eine köstliche, kulinarische Reise, sondern unterhält auch mit den persönlichen Geschichten der Autorin.

#### **Über die Autorin**

Georgina Hayden wuchs über der griechisch-zypriotischen Taverne ihrer Großeltern auf und entwickelte so die Liebe zum Kochen und zum Geschichtenerzählen. 12 Jahre lang war sie Teil des Food-Teams von Jamie Oliver, wo sie Rezepte entwickelte und für TV, Werbung und Magazine schrieb. Heute arbeitet die gefeierte Bestsellerautorin als Köchin, Autorin und Stylistin und lebt mit Mann und Kindern in London.

**Georgina Hayden**

#### **Nistisima**

**Traditionell, mediterran, vegan. 120 vegane Rezepte aus dem Mittelmeerraum, dem Nahen Osten und Osteuropa**

ISBN 978-3-8310-4685-0  
304 Seiten, 197 x 255 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**