

JANUAR 2024 | Veganuary

#veganuary: Seit 2014 ernähren sich über 2,5 Millionen Menschen weltweit im ersten Monat des Jahres vegan und es werden ständig mehr - Der Trend ist mittlerweile auch auf Social Media fest etabliert und wir haben Ihnen unsere veganen Empfehlungstitel zusammengestellt

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Liz MacDowell Vegan Keto Goldmann Taschenbuch ET: 20. Dezember 2023 ISBN: 978-3-442-14293-4 ca. € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783442142934		Der weltweite Diät-Trend – jetzt auch für Vegetarier und Veganer. Mit Wochenplänen, Einkaufslisten sowie Tipps und Tricks für den Einstieg und um auf Kurs zu bleiben. Über 60 Keto-Rezepte, alle ohne Fleisch, Eier und Milchprodukte.
		Michaela Russmann Vegane Burger & Co - Die besten Rezepte für leckeres Fast Food ohne Fleisch - Bassermann MA ET: 13. Dezember 2023 ISBN: 978-3-8094-4802-0 € 7,99 [D] / € 7,99 [A] / CHF 11,90(UVP) ca. 80 Seiten	9783809448020		Imbissen mit gutem Gewissen Satte Preisleistung! Früher € 9,99 - jetzt nur € 7,99 Schnelle Imbissrezepte: herzhaft, lecker, schnell & gesund Burger, Döner, Hotdogs, Wraps, Pommes, Schnitzel, Pizza, Spaghetti, Dips, Salate, etc. Michaela Russmanns Buch "Aber vegan!" wurde vom VEBU (Vegetarierbund Deutschland) unter die Top 5 der besten Vegan-Kochbücher gewählt
		Nina Witt Everyday Vegan Food Südwest ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-517-10224-5 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783517102245		2,75 Millionen Menschen im deutschsprachigen Raum ernähren sich vegan Veganes Kochen ganz unkompliziert: 70 einfache Rezepte mit alltäglichen Zutaten Erfolgreiche Foodbloggerin »Foodykani« - 150.000 Follower*innen auf Instagram
		Estella Schweizer Kochen für die Zukunft - Die Welt retten - aber mit Genuss! Südwest ET: 26. Juli 2023 ISBN: 978-3-517-10193-4 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783517101934		Die Welt retten kann so lecker sein: die besten saisonalen Gerichte und Hintergrundinfos für eine klimabewusste Ernährung Mit 91 veganen Rezepten inkl. CO ₂ -Footprints, Klimaposter, Food-Facts, Infotexten mit Schaubildern und Diagrammen Autoren-Kombi aus Food-Aktivistin und Food-Fotograf und stilvolles Layout sprechen die junge, urbane Zielgruppe perfekt an
		Björn Moschinski Vegan Kochen und Backen Südwest ET: 26. April 2023 ISBN: 978-3-517-10228-3 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 272 Seiten	9783517102283		Björn Moschinski ist ein Pionier der deutschen Vegan-Szene. Seit vielen Jahren setzt er sich für einen veganen Lebensstil ein, der nicht restriktiv ist, sondern lebensfroh und lässig. In diesem umfangreichen Buch finden sich jetzt seine besten Rezepte zum Kochen und Backen in aktualisierter Überarbeitung. Das Buch richtet sich an alle, die bereits Veganer*innen sind und gute, einfache Rezepte suchen, und an alle, die veganes Essen endlich einmal ausprobieren wollen und einen leichten Einstieg suchen.
		Mikkel Karstad Immergrün: Die nordische Gemüseküche Prestel Verlag ET: 01. März 2023 ISBN: 978-3-7913-8936-3 € 26,00 [D] / € 26,80 [A] / CHF 35,50(UVP) ca. 296 Seiten	9783791389363		Endlich wieder lieferbar: Die kultige Gemüseküche von Mikkel Karstad Attraktive Sonderausgabe für eine erweiterte Zielgruppe Saisonal, vegetarisch, nachhaltig und klimafreundlich: 70 innovative Rezepte für heimisches Gemüse à la Nordic Cuisine
		Alexandra Caspero, Whitney English Vegane Ernährung für Babys und Kleinkinder Goldmann Taschenbuch ET: 22. Februar 2023 ISBN: 978-3-442-17970-1 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 384 Seiten	9783442179701		Gesunde vegane Ernährung für die Kleinsten: Alle Infos zur optimalen Nährstoffversorgung. Mit über 50 leckeren und alltagstauglichen Rezepten. Wertige Ausstattung: Großformatige Klappenbroschur mit ansprechendem Layout und vielen Rezeptfotos. Theorie und Praxis: Von den erfahrenen Ernährungsberaterinnen und Spezialistinnen für vegane Kinderernährung. 185.000 Follower auf Instagram: @plantbasedjuniors
		Doris Flury Eat Good Vegan Beauty Food Südwest ET: 15. Februar 2023 ISBN: 978-3-517-10179-8 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 176 Seiten	9783517101798		Die Ernährungswissenschaftlerin Mrs Flury ist Influencerin und Foodbloggerin und erreicht über Social Media mehr als 250.000 Fans. Antioxidantien, Vitamine, Mineralstoffe und mehr: 80 vegane Rezepte für ein schönes Äußeres. Schnell, einfach und familienerprob - auch für absolute Kochanfänger*innen.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Max Zühlke <u>Fitness-Food Vegan (Men's Health)</u> Südwest ET: 28. Dezember 2022 ISBN: 978-3-517-10176-7 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783517101767		Leistung satt: genussvolle vegane Rezepte für Sportler Detaillierte Ernährungspläne für Ausdauer- und Kraftsportler Mit der Kompetenz und der Unterstützung von Men's Health
		Carina Wohlleben <u>Ganz entspannt vegan – Das Kochbuch</u> Heyne Taschenbuch ET: 02. November 2022 ISBN: 978-3-453-60642-5 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 176 Seiten	9783453606425		So leicht kann vegan sein: Lieblingsrezepte für jeden Tag Absolut alltagstauglich: Die besten Rezepte für den veganen Einstieg und viele neue Ideen für die vegane Küche Reich bebildert, durchgehend vierfarbig mit Food-Fotos der Autorin Carina Wohlleben ist vegane Ernährungsberaterin, gibt vegane Kochkurse und teilt ihre Erfahrungen mit einer wachsenden Zahl an Followern auf Instagram
		Carina Wohlleben <u>Ganz entspannt vegan</u> Ludwig ET: 20. Juni 2022 ISBN: 978-3-453-28153-0 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783453281530		Informativ, alltagstauglich, undogmatisch – das erste wirkliche Einsteigerbuch in eine vegane Lebens- und Ernährungsweise Carina Wohlleben ist vegane Ernährungsberaterin, gibt vegane Kochkurse und teilt ihre Erfahrungen und Rezepte mit einer wachsenden Zahl an Followern auf Instagram Vegane und vegetarische Ernährung liegt im Trend – etwa 8 Mio. Menschen essen kein Fleisch, das Angebot vegetarischer und veganer Ersatzprodukte steigt stetig
		Dr. med. Marie Ahluwalia, Laura Merten <u>Plant-Based.</u> Südwest ET: 09. Mai 2022 ISBN: 978-3-517-10081-4 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783517100814		Der erste Gesundheitsratgeber zur plant-based Ernährung auf dem deutschsprachigen Markt Wirksame Hilfe: mit pflanzenbasierter Ernährung zu einer besseren Verdauung, ausgeglichenen Hormonen, reiner Haut und einem gesunden Immunsystem Step by step: wie man den Pflanzenanteil in der Ernährung nachhaltig steigern kann Wachsende Zielgruppe: 55 Prozent der Deutschen bezeichnet sich als Flexitariet
		Ansgar Freyberg, Regine Freyberg <u>Vegan Rock You</u> Südwest ET: 14. Februar 2022 ISBN: 978-3-517-10103-3 € 26,00 [D] / € 26,80 [A] / CHF 35,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783517101033		Das erste Kochbuch des BossHoss-Drummers Ansgar Freyberg und seiner Frau Regine. Über 70 vegane Rezepte für die ganze Familie, viele spannende Hintergrundinfos zu veganer Ernährung und coole Geschichten aus dem Musikbusiness. Cooles Design, hochwertige Ausstattung mit Lesebändchen, Leinenrücken und aufwendige Fotoproduktion.
		Doris Flury <u>Eat Good Vegan Food</u> YUNA ET: 29. März 2021 ISBN: 978-3-517-30309-3 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 176 Seiten	9783517303093		Mrs Flury erreicht über ihren Blog und Social Media ein Millionenpublikum. Sehr hohe Suchfrequenz nach veganen Kochbüchern. Alle Rezepte mit maximal 6 Zutaten. <i>Eat Good Vegan Food</i> erfüllt Bedürfnis nach alltagstauglichen Rezepten, die dennoch gesund sind.
		Tim Anderson <u>JAPAN EASY VEGAN</u> Südwest ET: 15. März 2021 ISBN: 978-3-517-09971-2 € 32,00 [D] / € 32,90 [A] / CHF 42,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783517099712		80 vegane und authentische Rezepte mit einer Extraportion Geschmack Außergewöhnliche Fotografie und Gestaltung in hochwertiger Ausstattung Das 4. Kochbuch des renommierten Japan-Insiders Tim Anderson
		Sebastian Copien <u>Heftig deftig vegan</u> Südwest ET: 26. April 2021 ISBN: 978-3-517-09991-0 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783517099910		Das Vegan-Buch für alle, die auf herzhaften Geschmack nicht verzichten wollen Mit einem Vorwort von Bestsellerautor und Vegan-Pionier Niko Rittenau Komplett überarbeitete Ausgabe mit zahlreichen neuen Fotos und aktualisierten Rezepten
		Barbara Rütting <u>Vegan & vollwertig</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. Juni 2016 ISBN: 978-3-442-17574-1 € 12,99 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 160 Seiten	9783442175741		Studien zeigen: Eine regional und saisonal ausgerichtete vegane Ernährung ist die beste für Mensch, Tier und Umwelt. Dass diese Ernährungsweise unglaublich köstlich sein kann, beweist die bekannte Gesundheitsberaterin Barbara Rütting: über 75 ihrer Lieblingsrezepte begleiten durch das Jahr. Zahlreiche Tipps zur dauerhaften Ernährungsumstellung und lustige Anekdoten aus Rüttings veganem Leben machen diesen Rezeptband zu einem wertvollen Begleiter