

Programmorschau Herbst 2018



KATHARINAS FITNESSKÜCHE

Katharina Traub

70 Rezepte, 20 Fitnessübungen

224 Seiten, über 125 Farbfotos, 17,0 x 24,0 cm

Hardcover

ISBN 978-3-98145-665-3

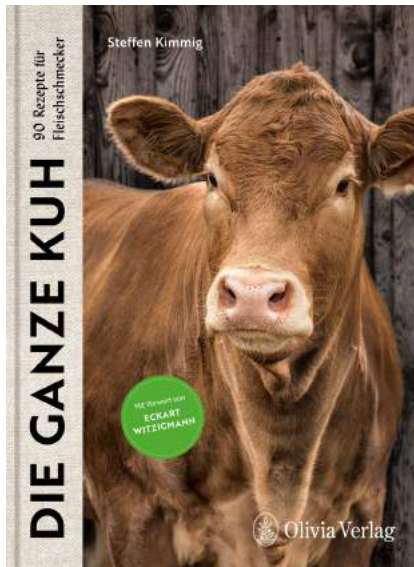
19,99 Euro [D], 20,60 Euro [A]

Erscheint im Oktober 2018

Kein Weizen, kein Zucker und jede Menge Fitness – das klingt nach einer gesunden Lebenseinstellung. Katharina Traub hat diesen Weg für sich gewählt und fühlt sich dabei wunderbar. Die Erkenntnis, mit ihrem Körper bewusster umzugehen, gewann sie in der Rehaklinik nach einer Hüftoperation. Seitdem sind gesunde Ernährung und Fitness aus ihrem Leben nicht mehr wegzudenken.

Um auch andere daran teilhaben zu lassen, betreibt die Ernährungsberaterin und Personal Trainerin den Food Blog „Katharinas Fitnessküche“. Dabei schließen sich Genuss und Gesundheit nicht aus, wie man an den zahlreichen Rezepten sieht. Durch den Verzicht auf Zucker und Weizen und die Verwendung von saisonalen und regionalen Produkten fällt es leicht, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. In dem Buch KATHARINAS FITNESSKÜCHE hat sie ihre 70 Lieblingsgerichte – geordnet nach den Kapiteln Frühstück, Besuch von Freunden, zum Mitnehmen, schnelle Rezepte und Süßes – aufgeschrieben. Auch die Fitness kommt nicht zu kurz: Katharina zeigt 20 Übungen für Arme, Beine, Rücken, Nacken und Bauch, die anhand der zahlreichen Fotos leicht nachzumachen sind.

Backlist



DIE GANZE KUH

90 Rezepte für Fleischschmecker

Steffen Kimmig

90 Rezepte

224 Seiten, über 125 Farbfotos, 19,5 x 26,5 cm

Hardcover

ISBN 978-3-98145-664-6

27,90 Euro [D], 28,70 Euro [A]

Muss es immer Filet sein? Eine Kuh besteht nicht nur aus Keule, Rücken und Filet – saftiges Gulasch vom Halsstück, Leber mit Äpfeln und Zwiebeln oder Vitello tonnato vom Tafelspitz zeigen, wie lecker die komplette Verwertung des Tieres sein kann. In dem Kochbuch DIE GANZE KUH finden sich 90 Gerichte von (fast) allen Teilen des Rinds: Nose to Tail – aus Wertschätzung dem Tier gegenüber und aus Interesse an außergewöhnlichen Rezeptideen.

Autor und Koch Steffen Kimmig interpretiert klassische Gerichte neu und kombiniert die einfache Alltagsküche mit seiner Erfahrung aus 30 Jahren Spitzengastronomie. Die 90 abwechslungsreichen Rezepte sind leicht nachvollziehbar beschrieben und werden von anschaulichen Fotografien, illustrierten Handgriffen und zahlreichen Tipps ergänzt. Das Vorwort hat Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann geschrieben.



LECKER HOCH 5

80 Lieblingsrezepte, 5 Varianten, 400 Mal lecker

Michael König (Hrsg.)

400 Rezepte

192 Seiten, über 400 Farbfotos, 26,5 x 21,0 cm

Hardcover

ISBN 978-3-9814-5662-2

19,99 Euro [D], 20,60 Euro [A]

Schmeckt Kartoffelsalat eigentlich am besten mit Mayonnaise oder mit Essig? Oder vielleicht nach Steirischer Art? Köstlich ist er übrigens auch in der mediterranen Variante mit Calamaretti oder zubereitet mit Süßkartoffeln, Chorizo und Kirschtomaten. So wie für den Kartoffelsalat bietet das neue Kochbuch LECKER HOCH 5 für 80 Gerichte jeweils 5 leckere Varianten und damit insgesamt 400 Rezepte für jeden Geschmack an.

Endlich braucht man nicht mehr dutzende Kochbücher und das Internet durchzustöbern, sondern bekommt alles auf einen Blick. Und wird zudem zu eigenen Kreationen inspiriert, denn auf jeder Rezeptseite gibt es Platz, um ganz persönliche Lieblingsvarianten direkt ins Buch zu schreiben. LECKER HOCH 5 richtet sich sowohl an Kocheinsteiger als auch an versierte Köche, die nach neuen Rezeptideen suchen und Spaß daran haben, selbst welche zu erfinden.



KINDERTELLER

Leckere Kochrezepte für Kinder

Michael König

2. Auflage

72 Rezepte

160 Seiten, über 100 Farbfotos, 24,5 x 19,0 cm

Klappenbroschur

ISBN 978-3-9814566-0-8

14,90 Euro [D]

„Papa, Du bist der größte Kocher auf der ganzen Welt!“ Wer dieses Kompliment auch einmal aus dem Munde seiner Kinder hören möchte, sollte sich das Kochbuch KINDERTELLER von Michael König besorgen. Der dreifache Vater kocht nicht nur für seine eigenen Kinder, sondern seit vier Jahren einmal in der Woche auch für deren Spielkameraden in einem Kindergarten in München.

„Zwischen ‚Superlecker!‘ und ‚Wäääh, das mag ich nicht!‘ ist es nur ein schmaler Grad“, weiß der Hobbykoch aus eigener Erfahrung. Antworten und Anregungen, wie Eltern ihren Kindern eine ausgewogene und gesunde Ernährung schmackhaft machen können, bietet jetzt der KINDERTELLER: Michael König verrät seine 72 besten Rezepte für Suppen, Nudeln, Aufläufe, Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichte, Nachtisch und Kuchen. Das Besondere: Alle Gerichte wurden von Kindern mehrfach gegessen und für eindeutig „lecker“ befunden. Damit hat Michael König eine ganz neue Art von Kochbuch ins Leben gerufen. Die Sterneköche Alejandro und Christopher Wilbrand haben ihre Lieblingsrezepte für Klein (und Groß) beigesteuert. Da sie selbst insgesamt sieben Kinder haben, wissen sie, was den Kleinen schmeckt.

Fax-Bestellschein

Fax: +49 3212 1372850

Olivia Verlag
Frickastraße 14
80639 München

Rechnungsanschrift / Firmenstempel:

Bestellkonditionen:

- 40 % Rabatt
- 60 Tage Zahlungsziel
- Partie 11/10

Hiermit bestellen wir:

___ Exemplare	KATHARINAS FITNESSKÜCHE	19,99 €	ISBN 978-3-98145-665-3
___ Exemplare	DIE GANZE KUH	27,90 €	ISBN 978-3-98145-664-6
___ Exemplare	LECKER HOCH 5	19,99 €	ISBN 978-3-9814-5662-2
___ Exemplare	KINDERTELLER	14,90 €	ISBN 978-3-9814566-0-8

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne vorab eine Leseprobe als PDF zu.

Olivia Verlag e.K.

Inhaber Michael Albrecht
Frickastraße 14, 80639 München

post@olivia-verlag.de

+49 89 23058390 (Telefon)

www.olivia-verlag.de