



Dachbuch
Verlag
Food

Frühjahr 2021



Mission »gesund«

Das Frühjahr 2021 steht ganz im Zeichen des grünen Gaumens. Der Dachbuch Verlag schafft mit seinen zwei Neuerscheinungen ein Frühjahrsprogramm, das frischen Wind in die Münder der Leserschaft zaubert.

Mit Susanna Wurz und Michaela Titz präsentiert man sich diesmal in einem besonders »gesunden« Licht.

Die Lifestylebloggerin und Content Creatorin Susanna Wurz stellt die vegane Kulinarik so richtig auf den Kopf: Sie lässt ihrer Kreativität freien Lauf und verleiht klassischen Gerichten ein neues Gesicht. Ihre Küche besticht durch unkomplizierte Umsetzung – aus wenigen Zutaten schafft sie einfache, aber herzhafte Rezepte für den Alltag.

Michaela Titz ist Foodfotografin und freie Autorin. Als Mutter von drei Kindern weiß sie, wie schwer es sein kann, gesunde und gleichzeitig schmackhafte Speisen auf den Tisch zu zaubern. In ihrem neuen Kochbuch präsentiert sie deshalb eine einfache und vor allem nachhaltige Küche. Mit ihrer kulinarischen Reise durch die vier Jahreszeiten bietet sie Rezepte rund um eine saisonal-regionale Küche, die ganz im Zeichen des No-Foodwaste-Gedankens steht.



Michaela Titz

Die Wienerin Michaela Titz arbeitet hauptberuflich als Foodfotografin und freie Autorin. Die dreifache Mama schreibt regelmäßig für diverse Magazine, ist aber vor allem auf ihrem Blog [littlebee.at](#) aktiv, der 2019 mit dem Austrian Foodblog Award als bester österreichischer Foodblog prämiert wurde. Aus ihrer Liebe zur guten Küche, die schon im Kindheitsalter begonnen hat, entwickelte sich eine persönliche Leidenschaft für saisonale Rezepte. Besonders das No-Foodwaste-Prinzip kommt in ihren zahlreichen Rezepten zum Einsatz – von Apfelessig bis Sauerkraut wird alles selbst hergestellt. Im Frühling 2021 erscheint das erste Werk der passionierten Gärtnerin mit dem Titel »Frühling, Sommer, Herbst & Küche«.

1. Platz beim
»Austrian Foodblog Award 2019«

2 Botschafterin für
»ZERO WASTE AUSTRIA«

3 Ca. 20.000 foodbegeisterte
Social Media Follower

4 Hohe Besucherzahlen auf
ihrem eigenen Blog: [littlebee.at](#)

5 Partnerschaften mit
»BILLA«, »Finis Feinstes« uvm.

6 Bekannt aus Medien wie
»ZEITMagazin«, »ORF«, »Krone«,
»Kurier« uvm.

81% Frauen
zwischen 25 und 45 Jahren

43% AT | 32% DE

Frühling Sommer Herbst & Küche

60 saisonale und
regionale Rezepte
für Anfänger und
Fortgeschrittene

Umfangreiches Online
und Social Media
Marketing

Kooperationen mit
reichweitenstarken
Food-Bloggern und
Influencern

Presseberichte in
klassischen Medien
(Print + TV)

Interessiert an
Kooperationen mit
Buchhandlungen



Frühling, Sommer, Herbst & Küche Saisonale Rezepte mit regionalen Zutaten

»Verarbeiten, was die Natur hergibt« - so lautet das Motto von Michaela Titz, die in ihrem Kochbuch Rezepte rund um eine regional-saisonale Küche präsentiert. Dass ihre Gerichte simpel und schnell nachzukochen sind, dabei aber nicht an Bio-Qualität einbüßen, liegt ihr besonders am Herzen. Ihren Speiseplan richtet sie nach vorhandenen Produkten aus Super- oder Wochenmärkten und ergänzt ihn mit Lebensmitteln aus ihrem Gemüsegarten. Neben allerlei bunten Rezepten für Frühling, Sommer, Herbst und Winter finden sich auch Ideen und Tipps rund um die Verarbeitung der eigenen Ernte. Aus langjähriger Erfahrung weiß sie, wie man mit wenigen Handgriffen die kreativsten Gerichte auf den Tisch zaubern kann.

Dieses Buch soll die Leserschaft dazu anregen, sich mehr mit dem No-Foodwaste-Prinzip auseinanderzusetzen, das sie schon seit vielen Jahren in ihren eigenen Lebensalltag integriert. So verwertet die Autorin alles, was sich nicht immer frisch verarbeiten lässt bzw. übrigbleibt zu haltbaren Produkten und vermeidet damit unnötiges Wegschmeißen.

Hardcover mit Fadenbindung
Ca. 160 Seiten | 19 x 24 cm
20,60 [A] | 19,99 [D]

ET 24. März 2021
ISBN 978-3-903263-33-8 | WG 1455
Auch als E-Book erhältlich



Interview

Wer ist Michaela Titz?

Ich bin eine Foodfotografin und freie Autorin aus Wien, die ihre Leidenschaft rund um die saisonale Küche mit ihren Fans teilt.

Der erste Beitrag auf meinem Blog...

Mein erster Foodbeitrag auf meinem Blog war ein herbstliches Kürbisgulasch. Das weiß ich deshalb so genau, weil dieses Gericht auch heute noch regelmäßig am Esstisch der Familie landet.

Mein größtes Talent...

Meine Kreativität in der Küche und dass ich aus den einfachsten Zutaten die herrlichsten Gerichte zaubern kann.

Kreativ austoben kann ich mich am besten...

In meiner Küche und in meinem Gemüsegarten.

Mein Kochbuch in einem Satz...

Das Beste aus saisonaler und regionaler Küche - Rezepte für alle, die eine gute Gemüseküche lieben.

Saisonale-regionale Küche bedeutet für mich...

Wertschätzung für das Vorhandene zeigen! Dass man das nimmt, was einem gerade geboten wird, um dadurch immer eine frische Verarbeitung garantieren zu können.

Mein Go-To-Rezept für alle Kochmuffel...

Herzhafte Aufläufe sind da perfekt, weil man bei wenig Arbeitsaufwand so gut wie nichts falsch machen kann. Meine Empfehlung: Karfiol-Auflauf – natürlich gibt's dieses Rezept auch in meinem Kochbuch.

Dieses Tool darf in meiner Küche nicht fehlen...

Ein guter Stabmixer ist bei mir nicht mehr wegzudenken. Am besten mit ein paar Zusätzen wie einem Zerkleinerer und einem Quirl.

Mein/e Tipp/s an No-Foodwaste-Neulinge?

Keine Scheu davor haben, das volle Potential von Lebensmitteln auszuschöpfen, gezielt einkaufen und alles immer sofort verarbeiten. So verderben Lebensmittel weniger und müssen nicht entsorgt werden.

Frühling, Sommer, Herbst oder Winter - Welche Jahreszeit ist dir essenstechnisch am liebsten?

Eine schwierige Frage, weil jede Jahreszeit ihre Highlights hat. Wenn ich mich aber entscheiden müsste, würde ich den Sommer nehmen, denn hier kann man absolut aus dem Vollen schöpfen. Vieles wird frisch zubereitet und zudem können auch die Vorräte für den Winter wieder aufgefüllt werden.



Michaela Titz



Susanna Wurz

Susanna Wurz ist im Mühlviertel, Oberösterreich geboren und aufgewachsen. Neben ihrer Ausbildung zur diplomierten Kindergartenpädagogin begann sie schon in jungen Jahren ihr Leben und ihre Interessen via Instagram und auf ihrem eigenen Blog zu teilen, wo sie unter dem Motto »Do what you love« über Food, Fashion und Lifestyle berichtet. Ihre Leidenschaft fürs Kochen begleitet sie schon seit Kindheitstagen und hat sie nun dazu veranlasst, ihr erstes Kochbuch zu veröffentlichen, bei dem eine einfache, vegane Ernährung im Fokus steht. Sie lebt und arbeitet in Wien.

- 1** Ca. 250.000 treue Social Media Follower
- 2** Hohe Besucherzahlen auf ihrem eigenen Blog: susannawurz.com
- 3** Bloggerin des Monats bei »MADONNA«
- 4** Partnerschaften mit weltbekannten Firmen
- 5** Gastbloggerin auf »MEIN HOFER«
- 6** Vegan, nachhaltig, gesund

78% Frauen zwischen 18 und 34 Jahren
Verteilung AT - DE:
30% - 70%



Simple Vegan Kitchen

Schnell und vegan durch den Alltag

Die Lifestylebloggerin Susanna Wurz konnte sich schon in jungen Jahren den Traum der Selbständigkeit erfüllen. Die gebürtige Oberösterreicherin teilt seit mittlerweile neun Jahren ihr Leben und ihre Interessen auf Instagram und Co. – von Mode über Fitness bis hin zu Ernährung und Lifestyle ist so gut wie alles dabei. Ihre große Leidenschaft gilt aber vor allem dem Kochen. Mit ihrem Kochbuch »Simple Vegan Kitchen – Schnell und vegan durch den Alltag« lässt sie diese langjährige Passion nun neu auflieben. Die Devise: Mit Liebe zum Detail und einfachen Zutaten soll es für alle möglich sein, simple und vegane Rezepte nachzukochen zu können. Der Mehrwert liegt primär darin, dass die Autorin klassische Gerichte abwandelt und in upgedateter, gesunder Version auf den Tisch bringt. Der Spaß am Kochen und Ausprobieren steht dabei an oberster Stelle, ebenso wie das Ausprobieren von neuen Zutaten und Experimentieren mit verschiedenen Geschmäckern.

Hardcover mit Fadenbindung
Ca. 180 Seiten | 17 x 24 cm
20,60 [A] | 19,99 [D]

ET 10. März 2021
ISBN 978-3-903263-35-2 | WG 1455
Auch als E-Book erhältlich



Interview

Wer ist Susanna Wurz?

Ich bin eine junge österreichische Lifestylebloggerin, die seit knapp einem Jahrzent ihre Passion zu Fashion, Food und Travel mit der ganzen Welt teilt. So habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht.

Der erste Beitrag auf meinem Blog...

Der liegt schon etwas länger zurück, es hat sich dabei aber auch um ein Rezept gehandelt. Die Liebe zum Kochen begleitet mich also schon wirklich lange - ich habe meinen Blog auch deswegen gestartet, damit ich meine Rezepte einfacher mit den Menschen teilen kann.

Mein größtes Talent...

Mit ein paar frischen Kräutern und Gewürzen aus jedem noch so langweiligen Gericht ein kleines Kunstwerk zu zaubern - das Auge isst ja schließlich mit!

Kreativ austoben kann ich mich am besten...

In der Küche. Je nach Lust und Laune kommt bei mir jeden Tag eine andere Speise auf den Teller, wobei ich mir selbst keine Grenzen setze - je verrückter die Kombinationen, desto besser.

Mein Kochbuch in einem Satz...

Vegane Vielfältigkeit für jeden Geschmack.

Dieses Gericht geht immer...

Porridge. Daran kann und will ich mich einfach nicht satt essen - ob als Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Bei mir schmeckt jedes Porridge immer etwas anders, da ich mich gerne an neuen Zutaten und verschiedenen Geschmäckern versuche.

Mein Go-To-Rezept für Kochmuffel...

Pasta mit Avocadopesto. Super schnell, super einfach, super lecker und obendrein gesund. Kann man auch einfach ins Büro, in die Schule etc. mitnehmen und schmeckt auch kalt enorm lecker.

Diese Zutaten dürfen in meiner Küche nicht fehlen...

Was man wirklich immer bei mir im Kühlschrank findet und was zudem auf Vorrat gekauft wird sind Basics wie Reis, Haferflocken und Zimt. Neben Klassikern wie Äpfel und Bananen dürfen auch Gurken und Tomaten bei mir nicht fehlen.

Sich vegan zu ernähren, bedeutet für mich...

Auf nichts verzichten zu müssen. Viele assoziieren die pflanzenbasierte Ernährung immer mit Verzicht, was ich so definitiv nicht unterschreiben kann. Ich habe mich bewusst für diese Ernährungsform entschieden und habe diesen Schritt bislang nicht bereut.

Mein Tipp, um mit veganer Ernährung zu beginnen...

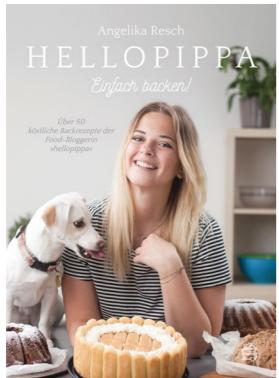
Wo anfangen, wo aufhören? Meine drei Key Tipps:

- Frage dich, warum du dich vegan ernähren willst und was deine Beweggründe sind!
- Schritt für Schritt - lies dich gut in das Thema ein und informiere dich.
- Austausch mit anderen. Frag mal in deinem Freundeskreis nach, ob da noch jemand dabei ist, der sich pflanzenbasiert ernährt. Tauscht euch aus und probiert gemeinsam neue Rezepte und Ideen. So fällt es einem leichter, wenn man weiß, dass man nicht alleine ist.



Susanna Wurz

Highlights ...



HelloPippa
Einfach backen!

Angelika Resch

ISBN 978-3-9504426-3-2

Hardcover, 156 Seiten

€ 19,99 [A] | € 19,99 [D]



Julesvogel
*Vegane Lieblingsrezepte für
jeden Tag*

Julia Vogel

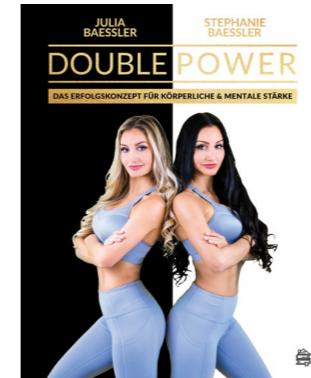
ISBN 978-3-9504426-5-6

Hardcover, 152 Seiten

€ 22,00 [A] | € 22,00 [D]



... aus den Vorjahren



Double Power
*Das Erfolgskonzept für
körperliche und mentale Stärke*

Julia & Stephanie Bässler

ISBN 978-3-903263-02-4

Hardcover, 248 Seiten

€ 24,95 [A] | € 24,95 [D]



Hirter
Bierkochbuch

16 Influencer

ISBN 978-3-903263-04-8

Hardcover, 104 Seiten

€ 15,95 [A] | € 15,95 [D]



Impressum

Verlag

Anschrift

Dachbuch Verlag GmbH
Rittergasse 4/EG
1040 Wien, Österreich

Kontakt

Mail: office@dachbuch.at
Homepage/Webshop: www.dachbuch.at

Social Media

Instagram: @dachbuchverlag
Twitter: @dachbuchverlag
Facebook: @dachbuch

Presse

presse@dachbuch.at

Vertretung

Österreich

Mag. Wolfgang Brunner
Theobaldgasse 16/12
1060 Wien, Österreich
Tel.: +43 (0) 664-533-42-44

Mail: brunner@verlagsvertretung.org
Homepage: www.verlagsvertretung.org

Deutschland

Mag. Wolfgang Brunner
Theobaldgasse 16/12
1060 Wien, Österreich
Tel.: +43 (0) 664-533-42-44
Mail: brunner@verlagsvertretung.org
Homepage: www.verlagsvertretung.org

Schweiz

Mag. Wolfgang Brunner
Theobaldgasse 16/12
1060 Wien, Österreich
Tel.: +43 (0) 664-533-42-44
Mail: brunner@verlagsvertretung.org
Homepage: www.verlagsvertretung.org

Auslieferung

Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
1230 Wien
Tel.: +43 (1) 680-14-0
Fax: +43 (1) 688-71-30 oder 689-68-00
Mail: bestellung@mohrmorawa.at
Homepage/Webshop: www.mohrmorawa.at

Deutschland

Südost Service GmbH
Am Steinfeld 4
94065 Waldkirchen
Tel.: +49 (0) 858-196-05 / 0
Fax: +49 (0) 858-17-54
Mail: info@suedost-service.de
Homepage: www.suedost-service.de

Schweiz

Buchzentrum AG (über Libri)
Industriestrasse Ost 10
4614 Hägendorf
Tel.: +41 (0) 622 092 626
Fax: +41 (0) 622 092 627
Mail: kundendienst@buchzentrum.ch
Homepage: www.buchzentrum.ch

Barsortiment

Libri GmbH

Friedensallee 273
22763 Hamburg, Deutschland
Tel.: +49 (0) 408-539-80
Mail: Libri@libri.de
Homepage: www.libri.de

Koch, Neff & Volckmar GmbH (KNV)

Industriestraße 23
70565 Stuttgart, Deutschland
Tel.: +49 (0) 711-78-60 / 0
Homepage: www.knv.de

G. Umbreit GmbH & Co. KG

Mundelsheimer Straße 3
74321 Bietigheim-Bissingen, Deutschland
Tel.: +49 (0) 714-25-96 / 0
Mail: info@umbreit.de
Homepage: www.umbreit.de



Dachbuch
Verlag