

PRESSEINFORMATION

SPERRFRIST: Keine Veröffentlichung vor dem 10. August 2023

München, 19.06.2023

Orient vegan

Aromatisch, würzig, bunt

Vegan ist fad und langweilig? Nicht in der orientalischen Küche, die von Haus aus mit frischen Zutaten, besonderen Zubereitungsmethoden und vor allem jeder Menge Gewürzen ein Aromen-Feuerwerk auf den Tisch zaubert. Echtes Wohlfühlessen für alle Sinne, weiß auch Autorin Ikrame El Bouayadi, die für die unvergleichlichen Rezepte ihrer Mutter Fatima schwärmt. In ihrem Kochbuch „Orient Vegan“ hat die zertifizierte Ernährungsberaterin ihr Wissen über gesunde Ernährung und die Liebe zur Küche ihrer Mutter vereint. Und diese hat dabei tatkräftig mitgeholfen. Herausgekommen ist ein authentisches, liebevoll gemachtes Buch voller Küchenwissen und Ernährungstipps von Mutter und Tochter, mit jeder Menge schmackhafter Gerichte, bei denen keiner mehr daran denkt, dass sie vegan sind.

Ikrame El Bouayadi und ihre Familie stammen aus dem Norden Marokkos, aus der Berberregion des Rif. Hier vereinen sich Einflüsse Spaniens, des Maghrebs und des Nahen Ostens. Die *eine* orientalische Küche gibt es natürlich nicht, genauso wenig wie die *eine* marokkanische, nicht mal die *eine* regionale. Jede Familie kocht anders. Für Ikrame sind die Rezepte ihrer Mutter so besonders, dass sie ihnen ein eigenes Kochbuch widmet. „Präzise Vorgaben und genaues Abwiegen sind mir beim Kochen eher fremd, aber ich habe mithilfe meiner Tochter alles so genau wie möglich wiedergegeben“, schreibt Mutter Fatima, die intensiv am Buch mitgewirkt hat. Ikrame, zertifizierte Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin, bringt zudem eine gesundheitliche Perspektive ein. Denn die orientalische Küche ist nicht nur lecker, sie sorgt auch mit viel frischem Gemüse und Obst, proteinreichen Hülsenfrüchten, vollwertigem Getreide und anregenden Gewürzen für eine ausgewogene Ernährungsweise. Bei jedem Rezept gibt die Autorin Informationen zu den Zutaten, ihren Nährstoffen und ihren Auswirkungen auf die Gesundheit. Viele Gerichte sind schon von sich aus vegan, andere hat sie vegan interpretiert. Wichtig war ihr auch, dass jeder die Rezepte nachkochen kann und man kein spezielles Equipment braucht. Denn ihre Liebe zum Essen, zu hochwertigen Zutaten und raffinierten Gewürzkombinationen, die Begeisterung für gute Rezepte und gemeinsames Kochen und Genießen möchten Ikrame und Fatima mit möglichst vielen Menschen teilen.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: stiebner@kommunikationpur.com

PRESSEINFORMATION

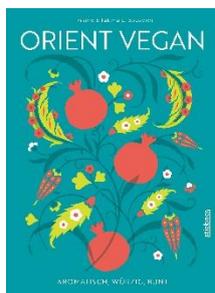
Und das tun sie in über 60 Rezepten, gegliedert in die sechs Kapitel Brot, Vorspeisen, Hauptgerichte, Beilagen, Süßspeisen und Getränke. Brot wird bei Fatima übrigens immer selbst gebacken, daher dürfen die vielen köstlichen Brotvariationen gleich zu Beginn nicht fehlen. Darauf folgen Klassiker wie Hummus, Falafel, Taboulé und Salzzitronen, aber auch weniger bekannte Gerichte wie Bällchen aus gerösteter Gerste (Zembo), Gewürzlinzen mit Gemüse (Lardess) und der Tomaten-Gemüse-Eintopf (Tcharmila). Eine Wohlfühlküche für alle Sinne verheißen Auberginenrouladen, Kartoffeltaler, Gewürzmangold, Bohneneintopf sowie mehrere Tajine-Rezepte. Mit Zimt-Couscous, Kokosbällchen, Dattelgebäck und weiteren süßen Verführungen sowie einer Getränkeauswahl von Zaatar-Kräutertee bis Zitronen-Minz-Limonade finden Mutter und Tochter ein köstliches Finale für eine unvergleichliche kulinarische Reise.

Über die Autorin:



Ikrame El Bouayadi ist zertifizierte Ernährungsberaterin und ausgebildete Heilpraktikerin mit Kenntnissen in veganer und ayurvedischer Ernährung sowie in Verhaltenswissenschaften. Essen ist für sie Medizin. „Orient vegan“ ist ihr erstes Buch und eine Hommage an die Rezepte ihrer Mutter, die an den Inhalten tatkräftig mitgewirkt hat.

Foto: © Ikrame El Bouayadi

**Titel:**

Orient Vegan
Aromatisch, würzig, bunt

Autorin:

Ikrame El Bouayadi

Verlag:

Stiebner Verlag

Bibliografische Daten:

ISBN 978-3-8307-1071-4
28,00 € [D] | 28,80 € [A]
184 Seiten, 26 x 19 cm, Hardcover
August 2023

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: stiebner@kommunikationpur.com

PRESSEINFORMATION

REZEPT-AUSWAHL FÜR DIE PRESSE ZU *ORIENT VEGAN*

Es besteht eine **Abdruckgenehmigung** für das **Buchcover**, das **Autorenfoto** sowie maximal **3 Rezept-Bilder**. Voraussetzung: einmalige Nutzung in direktem Zusammenhang mit einer entsprechenden Buchvorstellung inklusive eines Hinweises auf Buchtitel, Autorin, Fotografin und Verlag sowie einer Abbildung des Covers. Rezeptbilder dürfen nur in Verbindung mit dem dazugehörigen Rezepttext veröffentlicht werden.

Bilder und Rezepttexte können Sie anfragen unter stiebner@kommunikationpur.com

Herzlichen Dank!



**Grießfladen
(Harcha)**

©Pascale Chollette



**Salat aus
gegrillten
Paprikaschoten
(Fefel)**

©Pascale Chollette



**Karotten mit
Knoblauch und
Kreuzkümmel
(Khizou
Mchermel)**

©Pascale Chollette



Salz Zitronen

©Pascale Chollette



**Marokkanischer
Bohneneintopf
(Loubia)**

©Pascale Chollette



Gemüse-Tajine

©Pascale Chollette



**Traditionelle
Suppe aus
Kichererbsen
(Harira)**

©Pascale Chollette



**Kartoffeltaler
(Maakouda)**

©Pascale Chollette



**Sandgebäck mit
Sesam und Zimt
(Ghribia)**

©Pascale Chollette



**Süßer
Gewürzkuchen
(Sellou)**

©Pascale Chollette

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: stiebner@kommunikationpur.com

PRESSEINFORMATION

Über den Stiebner Verlag

Der familiengeführte Stiebner Verlag mit Sitz in München bringt mit viel Herz und Leidenschaft hochwertige Titel für ambitionierte Hobby- wie Profi-Kreative, für kochbegeisterte Genuss-Menschen sowie für Sport-Interessierte und Sport-Treibende heraus. Die Stiebner Verlag GmbH vereint die Marken Stiebner und Copress. Während man bei Stiebner Inspirierendes zu Handarbeiten, Kreativität, Kochen und Genießen findet, dreht sich bei Copress alles rund um die Themen Sport, Fitness und Abenteuer. Inhaltliche Tiefe und versierte Autorinnen und Autoren sind dabei die Ansprüche des Verlags, in dem sechs kreative Frauen von der Titelauswahl über die Herstellung bis hin zum Vertrieb das komplette Programm managen. Mit einer guten Nase für Trend-Themen, unbesetzte Nischen und besondere Persönlichkeiten veröffentlicht der Verlag nun bereits seit über 150 Jahren. Seine Ursprünge hat er in der Verlagsgruppe Bruckmann, die 1858 gegründet und in den 1960er-Jahren von Erhard D. Stiebner übernommen wurde, der in der Nachkriegszeit als Setzer für das Unternehmen tätig war. 1999 ging der Verlag an seinen Sohn, Jörg D. Stiebner, und aus der Verlagsgruppe Bruckmann entstand der Stiebner Verlag mit den beiden Imprints Stiebner und Copress. Seit Juli 2019 führt seine Tochter, Melanie Stiebner, das Familienunternehmen nun in dritter Generation.

<https://www.stiebner.com/>

Folgen Sie uns auf:



Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: stiebner@kommunikationpur.com