



Georgina Hayden

Nistisima

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

Schon immer vegan: Die Fastengerichte der Mittelmeer- und Levante-Küche

Zypriotisches Koulouri-Brot, ägyptische Ful Medames oder jordanischer Hareesh: Beim **orthodoxen Fastenessen** („Nistisima“) wird traditionell auf Fleisch und Milchprodukte verzichtet, wodurch über Generationen hinweg köstliche vegane Gerichte entstanden sind. In diesem **vegane Kochbuch** gibt Georgina Hayden einzigartige **Einblicke in die Nistisima-Küche** und zeigt, dass Verzicht und Genuss sich nicht ausschließen müssen!

120 vegane Rezepte aus dem Mittelmeerraum, dem Nahen Osten und Osteuropa

- **Abwechslungsreich vegan kochen:** mit Klassikern wie Dolmades (gefüllte griechische Weinblätter) oder Taboulé und Neuentdeckungen wie Pfannkuchen mit Tahin und Zimt oder Pilaf mit Pilzen und karamellisierten Zwiebeln

- **Faszinierende Einblicke in orthodoxe Fastentraditionen** aus Griechenland, dem Libanon, der Ukraine und vielen weiteren Ländern

- **Kulinarische Reise** durch mediterrane Küchen und orientalische Kulturen – mit wunderschönen Fotografien und Geschichten

- **Ergänzende Rezept-Hinweise** wie Hintergrundwissen zu den Gerichten oder Optionen zum Hinzufügen von Milch- oder Tierprodukten



„Köstliche Rezepte und großartiges Storytelling – reserviert mir einen Platz an Georginas Tisch!“
Jamie Oliver

„Ich denke, die einzig richtige Reaktion auf Georgina Haydens neues Buch Nistisima ist maßlose Freude.“ Nigella Lawson

Die Tradition der „Nistisimo“-Küche: So genussvoll kann Fasten sein!

Mandelmilch, Kuchen auf Öl-Basis, gemüsereiche Speisen voller Aromen: Produkte, die in Deutschland seit einigen Jahren als trendy gelten, sind im **Alltag vieler orthodoxer Regionen und Kulturen** seit Generationen tief verankert. Oft besser bekannt als „nistisimo“ sind diese **Lebensmittel ohne tierischen Ursprung** fester Bestandteil traditioneller Fastenzeiten und Alltagsküchen.

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 weitere **vegane Fastengerichte** – aus dem Mittelmeerraum, der Levante-Region, dem Nahen Osten und aus Osteuropa.

Inspirierende Rezepte für Veganer*innen, Vegetarier*innen und alle Neugierigen: Nistisima vereint 120 traditionsreiche Gerichte – alle authentisch, aromatisch und vegan!

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)