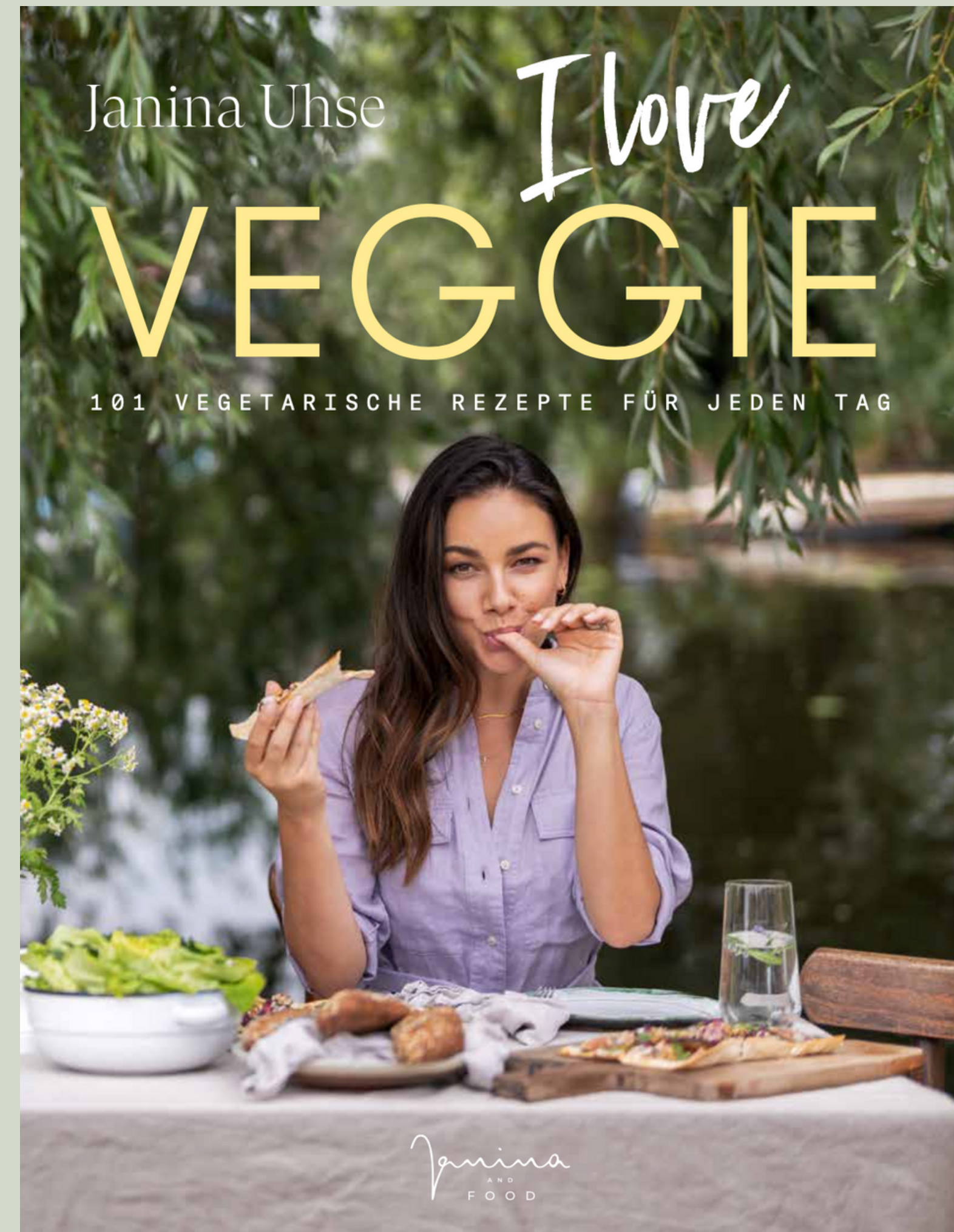


I ♥ Veggie
BY JANINA UHSE

KOCHBUCH-LAUNCH
AM 19. OKTOBER 2021

NOBODY IS PERFECT, ABER MIT KLEINEN SCHRITTEN
KANN JEDER VON UNS ETWAS BEWEGEN.



JANINA UHSE

DIE SCHAUSPIELERIN

Von der täglichen Serie direkt auf die Kinoleinwand. Das schaffte Janina mit ihrer ersten großen Hauptrolle in „Der Vorname“ (2018), es folgten Projekte wie „Es ist zu deinem Besten“ (2020), „Berlin, Berlin – Der Film“ (2020) und der erste deutsche Netflix Film „Betonrausch“ (2020).

Januar 2022
im Kino:
Hauptrolle in
„Der Nachname“
von Sönke Wortmann



Knapp
1 Million Menschen
folgen „Janina and Food“
in den sozialen Medien

JANINA AND FOOD

DIE FOODBLOGGERIN

Seit 2016 verfolgt Janina Uhse auch ihr Herzensprojekt „Janina and Food“. Dafür wird sie von Axel Springer 2017 und 2019 mit dem Place To B Award in der Kategorie „Food“ ausgezeichnet. Im Oktober 2019 publiziert der Janina and Food Verlag sein erstes Kochbuch „Meine Glücklicheküche“.

Nun geht die Reise weiter: mit ihrem zweiten Kochbuch „I Love Veggie“.



JANINA AND FOOD

265.000 Abonnenten
200.000 Views/Woche



JANINA AND FOOD

84.000 Abonnenten
200.000 Views/Woche

KEY FACTS

2 MILLIONEN FANS FOLGEN JANINA HEUTE

JANINA UHSE

652.00 Abonnenten

JANINA UHSE

678.00 Abonnenten



JANINA AND FOOD

800 Abonnenten
13.500 Impressionen/Monat



JANINA AND FOOD

124.000 Abonnenten
142.000 Views/Woche

JANINA UHSE

652.00 Abonnenten



WIE DIE REISE BEGANN: DAS 1. KOCHBUCH

Aufgrund der hohen Nachfrage der Community veröffentlichte Janina 2019 ihr erstes Kochbuch „Meine Glücklicheküche“.

Janina nimmt ihre Follower mit auf eine kulinarische Reise von der Nordsee über Japan bis nach Berlin und fasziniert die Koch-Community mit spannenden Geschichten und leckeren Rezepten.

Emotional. Authentisch. Reichweitenstark.





EIGENVERLAG & BESTSELLER BEI AMAZON

„Meine Glücksküche“ wurde von Janina selbst produziert und im Eigenverlag herausgegeben.

Das Buch ist Bestseller bei AMAZON und wird neben dem Buchhandel auch über Janinas eigenen Onlineshop vertrieben.

DIE REISE GEHT WEITER: I LOVE VEGGIE

In Anknüpfung an den Erfolg von „Meine Glücklicheküche“ erscheint am

19. Oktober 2021

nun Janinas zweites Kochbuch mit

101 vegetarischen Lieblingsrezepten.

Nobody is perfect, aber mit kleinen Schritten kann jeder von uns etwas bewegen: Janina zeigt auf 264 Seiten großen Genuss aus regionalen, saisonalen und vegetarischen Zutaten.



WARUM VEGGIE?

„Ihr Lieben, ich bin keine Vegetarierin, doch in den letzten Jahren habe ich meinen Konsum von Fleisch und Fisch auf ein Minimum reduziert. Das hat viele Gründe, einige sind pragmatischer Natur, andere ergeben sich aus einem sich verändernden Bewusstsein. Es gibt Fragen, die ich mir stelle. Was kann ich zu einer besseren Welt beitragen? Sind wir noch auf dem richtigen Weg? Ich mache mir Gedanken darüber, wie man den nachfolgenden Generationen einen lebenswerten Planeten hinterlassen kann. Ich bin der Überzeugung, dass eine überwiegend pflanzliche Ernährung – neben vielen anderen Komponenten – einen gewichtigen Teil dazu beitragen kann.

Ich bin keine Missionarin: Aber wenn sich jeder mit seinen Möglichkeiten auseinandersetzt, findet wahrscheinlich auch jeder seinen Hebel zur Veränderung.

Nobody is perfect, aber mit kleinen Schritten kann jeder von uns etwas bewegen. Dabei steht in meinem neuen Buch der Genuss natürlich im Vordergrund und darauf muss auch bei diesen vegetarischen Rezepten nicht verzichtet werden.

Bunt gemischt, gegliedert in vier Kategorien: Morgens, Mittags, Abends und Zwischendurch habe ich meine liebsten und leckersten 101 Rezepte zusammengetragen.

Lasst uns genießen, lasst uns kochen, lasst uns etwas bewegen,
eure Janina.“



CONTACT

Management Janina Uhse

Nelly Hemmann

Mobil: 0176 20 95 32 00

E-Mail: management@janina-uhse.de



LET'S
GET
IN
TOUCH!