

Vegan – fang an

Ernährungswissen, undogmatisch serviert: In ihrem Buch »Probier's vegan«, erschienen im pala-verlag, beantwortet Irmela Erckenbrecht alle wichtigen Fragen zur veganen Ernährung und Küchenpraxis. Sie punktet dabei nicht nur mit hoher fachlicher Kompetenz, sondern auch mit positivem Denken und ihrer ansteckenden Begeisterung für die vollwertige Veganküche.

Die Expertin rund ums vegane Kochen und Genießen zeigt, wie Saucen ohne Sahne, Kuchen ohne Eier und Pizzen ohne Käse garantiert gelingen. Sie erklärt auch, welche Lebensmittel empfehlenswert und gut zu kombinieren sind und wo die Knackpunkte bei der Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen liegen.

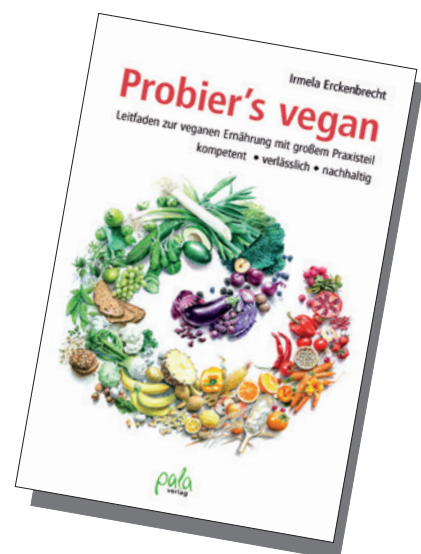
Auch wer sich schon länger vegan ernährt, hält mit diesem Buch einen kompetenten Leitfaden in Händen. Von A wie Antioxidans über G wie Glyx-Diät bis Z wie Zink informiert er über alles, was man schon immer zum bewussten Essen wissen wollte.

Ebenso nützlich sind die ganz praktisch gehaltenen Hinweise darauf, wie vegane und nichtvegane Mitmenschen in der Familie, bei der Arbeit und in der Freizeit friedlich und für beide Seiten förderlich zusammenleben können, ohne die moralische Keule zu schwingen.

Über 50 Rezepte – von einfach bis raffiniert – und eine Fülle bewährter Tipps für pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Milch, Käse, Ei und Gelatine erleichtern die Umsetzung in die Praxis. Am besten gleich mal ausprobieren!

(1402 Zeichen)

Irmela Erckenbrecht
Probier's vegan
Leitfaden zur veganen Ernährung
mit großem Praxisteil
kompetent, verlässlich, nachhaltig
pala-verlag, Darmstadt, 2014
220 Seiten, Hardcover, 19,90 Euro
ISBN: 978-3-89566-335-2



Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: katrin.kolb@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt