

## Null Bock auf Fleisch und Fisch

»Nein!« zu Bratwurst oder Schnitzel: Wenn sich Jugendliche entscheiden, vegetarisch oder vegan zu leben, sorgen sie für reichlich Gesprächsstoff am Familientisch. Kompromisse und Kreativität sind nun ebenso gefragt wie abwechslungsreiche Rezepte und das Sammeln neuer Kocherfahrungen bei Eltern und Teens.

Irmela Erckenbrecht stellt in ihrem Buch »Teenager auf Veggieskurs«, erschienen im pala-verlag, 160 vegetarische Gerichte vor, die der ganzen Familie schmecken und den Bedürfnissen der Jugendlichen besonders entgegenkommen: Nudeln und Pizzen, Burger, gefüllte Teigtaschen und Wraps, Kartoffelgerichte oder Süßes wie Brownies und Schokocreme, aber auch vegetarische Varianten von Omas ewiger Bestenliste. Alles lässt sich ganz einfach selbst zubereiten. So wächst bei Teenagern die Lust, selbst zu kochen – mit den Eltern, den Freunden, aber auch für sich allein.

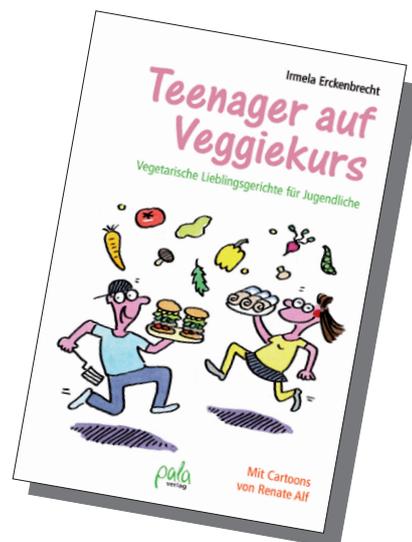
Die alltagstauglichen Rezepte wurden von und mit Jugendlichen getestet. Sie eignen sich für den Familientisch ebenso wie für die nächste Party und sorgen bei Vegetariern wie Nichtvegetariern für gesunden Gaumenkitzel. Wer komplett auf tierische Zutaten verzichten möchte oder muss, kann dabei die pflanzlichen Alternativen wählen. Alle, die mehr über bewusstes Essen wissen möchten, finden außerdem kompetente Informationen über Nährstoffe, die in der Pubertät wichtig sind, und die vielen Vorteile der vegetarischen Vollwertkost.

Zeichnungen der bekannten Cartoonistin Renate Alf helfen dabei, gelassen und mit Humor die Klippen des Alltags zu umschiffen.

Mit diesem Buch bekommen Teens, Eltern und Freunde Lust aufs gemeinsame Kochen und Genießen!

(1644 Zeichen)

Irmela Erckenbrecht:  
**Teenager auf Veggieskurs**  
Vegetarische Lieblingsgerichte  
für Jugendliche  
**Mit Cartoons von Renate Alf**  
pala-verlag, Darmstadt  
200 Seiten, Hardcover, 16,00 €  
ISBN: 978-3-89566-321-5



**Gerne können Sie von uns Coverabbildung, Presstext und ausgewählte Cartoons zum kostenlosen Abdruck in Dateiform erhalten.**

Anforderung bitte an: [katrin.kolb@pala-verlag.de](mailto:katrin.kolb@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

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