

## Vegan genießen!

Die vegane Ernährung überzeugt immer mehr Menschen. Wer sich dafür entscheidet, streicht konsequent alle Lebensmittel tierischen Ursprungs von seinem Speiseplan – neben Fleisch und Fisch auch Milch, Eier und Honig. Neben ökologischen und ethischen Überlegungen motivieren gesundheitliche Vorzüge einer allergenarmen Ernährung ohne Milch und ohne Ei zu diesem Schritt.

Besonders Einsteiger in die vegane Ernährung sehen sich häufig mit Vorurteilen und Ängsten konfrontiert. Manch einer befürchtet Vitamin- und Eiweißmangel bei rein pflanzlicher Kost. Das Buch »Vegan genießen« von Suzanne Barkawitz, erschienen im pala-verlag, nimmt sich dieser Ängste an. Es erklärt, wie man sich auch ohne tierische Produkte gesund und vor allem genussvoll ernährt.

145 vollwertige Rezepte aus aller Welt ebnen den Weg in die Praxis und zeigen, wie vielfältig und fantasievoll die rein pflanzliche Küche sein kann.

Die Autorin beschreibt zudem Gründe für den veganen Lebensstil und seine ökologischen und gesundheitlichen Vorzüge.

(1027 Zeichen)

Suzanne Barkawitz:  
**Vegan genießen**  
Vollwertige Rezepte aus nah und fern  
pala-verlag, Darmstadt, 2009  
200 Seiten, Hardcover  
19,90 €  
ISBN: 978-3-89566-266-9



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

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [k.durchdenwald@pala-verlag.de](mailto:k.durchdenwald@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

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