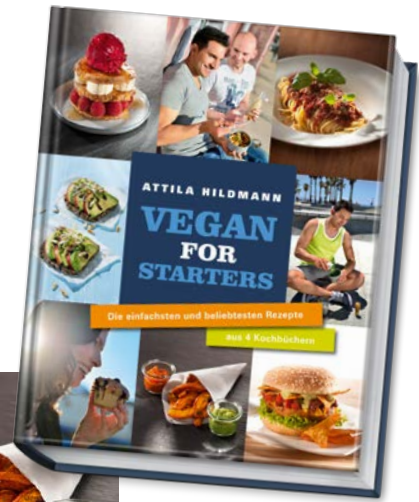


## Presstext

# Vegan for Starters

Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus 4 Kochbüchern



## Die Kochbuch-Sensation des Jahres

Viele Rezepte von Attila Hildmann haben längst Kultcharakter: seine vegane Bolognese, seine Zucchini-Spaghetti, seine Burger, sein Curry-Blumenkohl, seine Kürbis-Pommes, seine Pralinen, Nussecken und Müsliriegel werden von Hunderttausenden begeistert nachgekocht – und nicht nur von Veganern! Der Grund ist einfach: Attilas Rezepte schmecken großartig, sind weit gesünder als vergleichbare Normalkost und dabei komplett cholesterinfrei.

Dieses Buch ist für alle, die einfach einmal ausprobieren wollen, wie vegan schmeckt, oder die

vegane Ernährung dem Familien- und Freundeskreis zugänglich machen, aber dafür nicht so tief in die Tasche greifen möchten.

Attila Hildmann erklärt kurz und knapp, um was es bei veganer Ernährung geht, welche Vorzüge sie hat und warum sich bereits eine vegane Mahlzeit pro Tag für die Gesundheit und die Umwelt lohnt. Darüber hinaus gibt es Wissenswertes zu Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen und den Zusammenhängen zwischen chronischen Erkrankungen und unserer Ernährung. Und natürlich viele Rezepte, die wirklich jedem schmecken sollten.

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-093-9  
9,95 EUR (D), 10,30 EUR (A)  
128 Seiten, Format 19 x 24 cm,  
52 Fotos, gebunden

**Text** Attila Hildmann  
**Fotografie** Simon Vollmeyer, Justyna Krzyzanowska  
**Foodstyling** Johannes Schalk  
**Auslieferung: September 2015**

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.  
Pressekontakt: Valerie Mayer, [vm@bjvv.de](mailto:vm@bjvv.de), 0 21 03-9 07 88-15

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**