

## Pressetext

# Gesünder geht's kaum

**Köstliche vegane Basisrezepte mit optionalen Miniportionen Fleisch und Fisch zur idealen Nährstoffversorgung**

### Echter Genuss statt Verzicht

Gesunde Ernährung muss lässig sein, Spaß machen und einfach richtig gut schmecken. Das ist das Credo von Dr. med. Anne Fleck, Deutschlands renommierter Präventiv- und Ernährungsmedizinerin – bekannt durch ihre Bestseller und aus TV-Sendungen. Bei ihr dreht sich alles um das Heilen, Lindern und Vorbeugen von Krankheiten durch die richtige Ernährung. Aus langjähriger Erfahrung weiß sie, dass eine frische, ausgewogene und vor allem pflanzenbasierte Ernährung viele gesundheitliche Vorteile vereint. Der Grund: Durch frische regionale, saisonale und vor allem naturbelassene Lebensmittel kann der Körper wesentlich besser mit natürlichen Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen versorgt werden, als es mit gängigen Ernährungsgewohnheiten üblich ist.

Mit den veganen Grundrezepten in diesem Buch und kleinen Zusatzoptionen in Form von Fisch, Fleisch, Eiern und Milch gelingt es einfach, auch kritische Nährstoffe wie Protein, Eisen, Calcium, Selen, Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren in die Alltagsküche einzubauen. Positiver Nebeneffekt: Darmmilieu und Immunsystem

werden durch den hohen Ballaststoffanteil aus Pflanzkost gestärkt, Heißhunger wird gedämpft und echter Genuss statt Verzicht erobert den Speiseplan.

Alle Rezepte wurden von Dr. Anne Fleck und der vielfach prämierten Kochbuchautorin Bettina Matthaei neu entwickelt und ausbalanciert. Die Grundrezepte sind vollständig pflanzenbasiert, während die Zusatzoptionen schon bei gelegentlichem Verzehr potenzielle Nährstoffmängel ausgleichen – ein Traum für Flexitarier.

Jeder, der sich ganz oder vorübergehend so gesund wie möglich ernähren will, um langfristig gesund zu bleiben oder die Selbstheilungskräfte optimal zu stimulieren, wird staunen, wie reizvoll, kulinarisch überzeugend und alltagstauglich eine pflanzenbasierte Kost sein kann.

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-236-0, 33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A),  
192 Seiten, Format 21 × 27 cm, 80 Fotos, gebunden

Text: Dr. med. Anne Fleck, Rezepte: Bettina Matthaei,

Fotografie: Hubertus Schüler, Erscheint am 31. August 2022



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, [vm@bjvv.de](mailto:vm@bjvv.de), 02103 90788-15

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**