

## Pressetext

# VEGAN GLADIATORS

So krass gut schmeckt vegan



### Ralf Moeller isst vegan? Echt jetzt?

Ja, das tut er und fühlt sich damit besser denn je. So wie Millionen Menschen hierzulande. Eingefleischte Grillmaster wie Spitzensportler:innen – immer mehr kommen auf den Geschmack und ernähren sich ganz oder überwiegend vegan.

Auf Fleisch, Käse, Milch und Co. verzichten? Wirklich? Ralf Moeller hat sich mit Blick auf Gesundheit, Umwelt- und Tierschutz für diese Reise entschieden und weiß: Du fällst nicht vom Fleisch und kannst nur gewinnen. „Ich habe mich langsam herangetastet.

Das Tolle ist: Man merkt schon nach wenigen Wochen einen Unterschied. Zum Beispiel wurde mein Cholesterinhaushalt besser.“ Statt massenweise tierisches Eiweiß kommen bei dem erfolgreichen Schauspieler und Genussmenschen Gerichte auf vorwiegend pflanzlicher Basis auf den Tisch. Frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, würziger Tofu, Soja, knackige Salate, Pflanzenöle

und Nüsse mit hohem Anteil guter Fette, Sprossen, Samen, Kräuter und vollwertiges Getreide. Inspiration findet Mr. Universum bei Vegankoch Timo Franke. „Es muss halt auch schmecken und Timos vegane Rezepte sind einfach der Hammer.“

Auf dem Weg zu einer ausgewogenen pflanzenbasierten Ernährung könnte es keine stärkere Begleitung geben als Ralf Moellers undogmatisches Plädoyer für die vegane Küche und Timo Frankes krass-lecker-machbar-bunt-gesunde Rezepte.

---

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-283-4, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A),

192 Seiten, Format 19 × 24 cm, 82 Fotos, Hardcover

Text: Ralf Moeller, Rezepte: Timo Franke,

Fotografie: Hubertus Schüler, Erscheint am 09. Dezember 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**