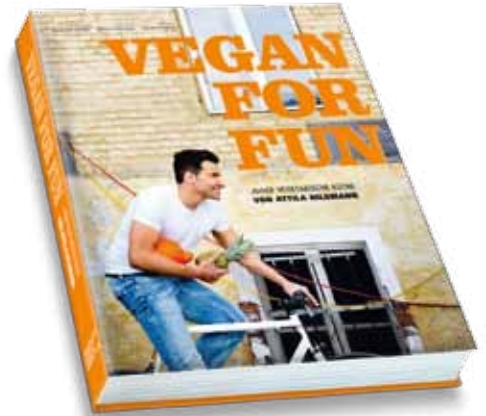


## Presstext

### Vegan for Fun

„Vegane Ernährung macht Sinn, schon bei einem Tag pro Woche“, sagt Shooting-Star Attila Hildmann.



#### Verblüffende vegetarische Kochkunst ohne Eier, Milch und Käse

Vegane Ernährung stand in der Öffentlichkeit bisher eher für Selbstkasteiung als für Genuss – und eben auch für Gesinnungstäter und Aktivisten. Attila Hildmann hat der veganen Küche eine völlig neue Ausrichtung gegeben und sie mit seinen trickreichen Rezepten revolutioniert. Sein Credo lautet: Vegane Ernährung schon an einem oder zwei Tagen pro Woche oder eine vegane Mahlzeit am Tag führt zu erheblichen Vorteilen für jeden. Während Fleischesser durch tierische Fette – und auch Vegetarier durch viel Käse und Sahne – dauerhaft zu viel Cholesterin aufnehmen, ist die vegane Küche komplett cholesterinfrei. Das macht diese Ernährung empfehlenswert für viele, die ernährungsbedingte Leiden entwickelt haben.

Attila Hildmann, angehender Physiker und Deutschlands Vegan-Koch Nr. 1, ist ein wahrer Meister trickreicher Rezeptideen, die auch den verwöhntesten Gaumen begeistern. Selbst deftige Geschmacksrichtungen, wie man sie eigentlich nur von Fleisch

kennt, zaubert er mühelos auf den Teller, zum Beispiel fleischlose „Bolognese“, einen veganen „Döner“ bis hin zum komplett milch- und sojafreien Cashew-Cremeeis. Die Rezepte sind dabei verblüffend einfach und erfordern nur ein Umdenken beim Einkauf der Zutaten. Vieles kann auch mal eben zwischendurch als Snack oder fürs Büro zubereitet werden und bringt gesunde, geschmackreiche Abwechslung in die Ernährung. Seit Attila Hildmanns letztes Kochbuch vom Vegetarierbund als Kochbuch des Jahres ausgezeichnet wurde, stürzen sich TV- und Radiostationen auf den sympathischen Koch, der bereits als „Jamie Oliver der Vegetarier und Veganer“ bezeichnet wird.

Attila Hildmann selbst lebt seit vielen Jahren vegan und hat seitdem mehr als 25 Kilo Übergewicht verloren. In diesem Kochbuch verrät er nicht nur die 50 besten Rezepte, sondern auch viel über die Grundlagen und vorteilhaften Effekte einer veganen Ernährung. Mehr unter [www.vegan-for-fun.de](http://www.vegan-for-fun.de)

#### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-938100-71-4  
24,95 EUR (D), 35,50 CHF, 25,70 EUR (A)  
192 Seiten, Format 23,5 x 28 cm,  
86 Fotos, gebunden

<b>Text</b>	Attila Hildmann
<b>Fotografie</b>	Simon Vollmeyer, Sandra Czerny
<b>Foodstyling</b>	Johannes Schalk

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, [presse@bjvv.de](mailto:presse@bjvv.de), 0 21 03-9 07 88-16

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**