

Veggiemanía



"Was isst du denn dann?", bekommt man als VeganerIn recht häufig zu hören, wenn man sich zum ersten Mal mit einem „Fleischesser“ über seine vegane Ernährungsweise unterhält. Und dann fängt man an zu erzählen.

Mit dem kleinen Kochbuch "Veggiemanía" der Tierversuchsgegner Aachen kann man es sich leichter machen.

Sicherlich nichts für ambitionierte Hobbyköche, die ausgefallene und exotische Speisen auf die Teller zaubern wollen - aber für solche „Küchenchefs“, denen an solider Kochkunst gelegen ist. Wer die Rezepte ausprobiert, wird merken, dass Veganismus nichts mit Verzicht zu tun hat - man muss nur den Willen haben, sich von langjährigen Gewohnheiten zu trennen. Nur zwei Beispiele dafür, wie gut man die üblichen Zutaten durch tierfreie ersetzen kann: Für Waffeln braucht man nicht unbedingt Kuhmilch, und Kartoffelsalat schmeckt ohne die übliche Eiermayonnaise und Fleischwurst sehr lecker!

Das Kochbuch umfasst 64 Seiten und ist spiralgebunden. Es wendet sich einerseits an Menschen, die bereits vegan leben, aber neue Koch-Ideen brauchen, und andererseits an diejenigen, die sich auf die vegane Ernährungsweise umstellen wollen.

Die Rezepte werden noch ergänzt durch interessante zusätzliche Informationen anhand verschiedener Listen, und zwar zu E-Nummern und zu Nährstoffquellen. Ferner findet man Adressen von Shops und Internet-Unternehmen, die vegane Produkte vertreiben. Darüber hinaus erhält man Informationen über die veganen Lebensweise sowie über den Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und „Klimawandel“.

Dies Kochbuch ist ideal zum Verschenken im Bekanntenkreis - vor allem dann, wenn ungläubig gefragt wird, „was man denn dann esse“...

Das Buch ist zum Preis von 3,- € online unter www.veggiemanía.de oder telefonisch unter 0241 - 8942577 zu bestellen.

Michael Siethoff
Redaktion ZEITENWENDE