

Presseinformation

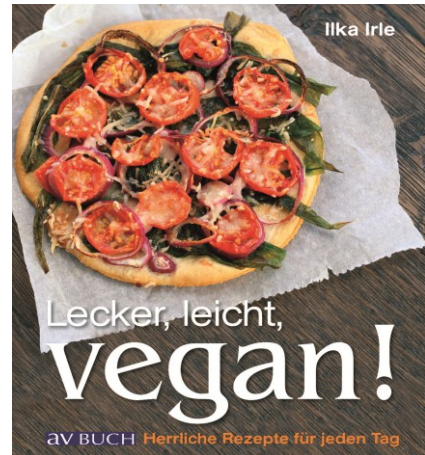
Ilka Irlle

Lecker, leicht, vegan!

Herrliche Rezepte für jeden Tag

Veganer haben es nicht leicht in unserer Gesellschaft. Sie müssen immer wieder gegen Vorurteile kämpfen, mit denen sie überall konfrontiert werden. Die Autorin dieses Buches, war zunächst perplex, als ihre Tochter ihr eröffnete, sie sei jetzt Veganerin. Die Mutter nahm dies zum Anlass, sich mit dieser Ernährungsweise auseinander zu setzen.

Sie begann zu experimentieren, da sie ihre Tochter bei Ihrem Vorhaben unterstützen wollte. Die besten Ergebnisse ihrer Erfahrungen hat die Autorin hier zusammen gestellt. So hilft dieses Buch Veganern, Vorurteilen mit fundierten Argumenten zu begegnen, leckere, abwechslungsreiche und leichte vegane Gerichte zu kochen und schnell zu erkennen, welche Möglichkeiten es gibt, tierische Zutaten zu vermeiden.



Aus dem Inhalt

- Was ist Veganismus
- Vorwort der Tochter der Autorin, warum sie Veganerin wurde
- Erläuterung wichtiger Gründe, warum Menschen Veganer werden
- Liste mit Zutaten, in denen einige tierische Lebensmittel versteckt sind
- Liste veganer Alternativen zu einigen „tierischen“ Produkten
- Viele leckere Rezepte aus den Bereichen
- „Blitzgerichte, Pasta & Reis, Aufläufe und Pizza“
- Bestelladressen für vegane Lebensmittel im Internet

Über die Autorin

Ilka Irlle wurde 1966 in Siegen geboren. Nach ihrer Ausbildung - zunächst zur technischen Fachübersetzerin - holte sie schließlich ihr Abitur auf der Abendschule nach. 1995 begann die Autorin Anglistik, Kunstgeschichte und angewandte Sprachwissenschaften zu studieren, um dann 10 Jahre als Hauptschullehrerin zu arbeiten. Als ihre Tochter Veganerin wurde, beschloss die Autorin sie zu unterstützen, um dann aus den inzwischen für gut befundenen Spezialrezepten Kochbücher zu machen.

Bibliografische Daten

Ilka Irlle

Lecker, leicht, vegan!

Herrliche Rezepte für Jeden Tag

96 Seiten, Format 21 x 23 cm, durchgehend farbig illustriert, Klappenbroschur

avBUCH/CADMOS ISBN 978-3-8404-7016-5

Preis: EUR 19,99

Diese Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich:

Für Deutschland und andere Länder:

(0043) 01 982 33 44-491 oder www.avbuch.at

(0049) 04151 879 07-0 oder www.cadmos.de

CADMOS

Möllner Straße 47
21493 Schwarzenbek
Deutschland

Presse: Inga Wulf
Tel.: 0049 4151 879 07-22
Fax: 0049 4151 879 07-12
Email: presse@cadmos.de
Rezensionen: presse@cadmos.de



avBUCH

Sturzgasse 1a
1141 Wien
Österreich

Presse: Martina Kiss
Tel.: 0043 1 982 33 44-491
Fax: 0043 1 982 33 44-459
Email: m.kiss@avbuch-cadmos.at
Rezensionen: presse@avbuch-cadmos.at