

Gesund und lecker schlemmen, und das ganz ohne Fleisch

Ob Smoothie, Nudeln, Burger oder Pudding - mit den veganen Gerichten von Jérôme Eckmeier machen Sie sich und Ihre Kinder glücklich(er). Er verrät in seinem neuen, bisher persönlichsten veganen Kochbuch, welche cleveren Rezepte man jeden Tag ganz unkompliziert zubereiten kann. Dazu gibt er Tipps und Tricks für eine ausgewogene Küche und ein gesundes Familienleben. "Vegan für die Familie" lässt keine Essenswünsche offen. Von Frühstück über Suppen, Burger, Nudeln und mehr bis zum Süßen ist hier für jeden etwas dabei. Und das ganz ohne Verzicht. Denn Gemüse ist eine Geheimwaffe. Probieren Sie es einfach mal selbst aus. Sie werden es nicht bereuen. Versprochen! Und sie werden staunen, wie sie ganz schnell zu ihrem alten Wohlbefinden zurückfinden. Also ran an die Töpfe, fertig, los!

Auf knapp 200 Seiten, in 14 Kapiteln, eingeteilt in "Theorie" und "Rezepte", finden sich Anleitungen zu abwechslungsreichen, aber auch gehaltvollen Gerichten. Eine kleine Auswahl: - Avocado-Bananen-Eiskugeln - Tropische Immunstärker mit Mango und Gojibeeren - Sommerrollen - Würstchengulasch auf Bandnudeln - Wachtelbohnen-Erdnuss-Topf - Polenta-Lasagne - Dreierlei-Bohnen-Paella - Freekah-Pilaw - Fantamuffins - Cornflake-Pops - schwarze-Bohnen-Brownies Und noch ganz viele mehr! Da ist man bereits nach der Lektüre satt und rundum glücklich!

Eine Rezeptsammlung, die in keiner Küche fehlen darf; auch und insbesondere bei Lesern, die ihr Essen lieber bestellen, statt sich selbst an den Herd zu stellen - mit "Vegan für die Familie" begibt man sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise, die einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Autor Jérôme Eckmeier, übrigens sechsfacher Vater und gelernter Koch, zeigt, wie gesunde Ernährung geht. Er leitet uns hin zu einem bewussten Leben und damit zu mehr Lebensfreude. Solche Ratgeber steht eher selten im Bücherregal, oder noch besser: auf dem Esstisch bzw. ganz nah am Herd. Ein besseres Kochbuch wird man nicht finden, jedenfalls nicht zu diesem Kaufpreis. Und nicht mit ähnlich brillanten Fotos von Ulrike Kirmse und Urs Hug. Großen Dank an den Dorling Kindersley Verlag!

Vegan kochen? Und dann auch noch lecker? Nichts leichter als das, dank Jérôme Eckmeier und seinen Rezepten. Er weckt bei einem die Lust, sich gesund zu ernähren. Und das Schönste an dieser Sache: Man muss auf nichts verzichten, hat außerdem das (gute) Gewissen, dass kein Tier für einen gestorben ist. Das vorliegende Kochbuch bringt selbst fanatische Fleischesser dazu, am Herd mal etwas Neues auszuprobieren. Die Anschaffung lohnt sich ab dem ersten Gericht. Denn es erhöht die Lebensqualität!

Übrigens: Wer jetzt auf den Genuss gekommen ist, sollte zur nächsten Buchhandlung gehen und "Einfach vegan backen", ebenfalls von Jérôme Eckmeier, zusammen mit Daniela Lais geschrieben, kaufen. Da wird jede nachmittägliche Runde bei Kaffee und Kuchen zu einem echten Hit. Naschen ausdrücklich erwünscht! Kein Wunder, dass der Besitzer dieses Backbuches mehr Zeit vor dem Backofen verbringen wird als vor dem Fernseher oder am Computer.

Susann Fleischer 16.09.2019

Quelle: www.literaturmarkt.info