

Neue Geschmackserlebnisse

Ratgeber bietet 100 Rezeptideen ohne Fleisch

Der durchschnittliche Deutsche isst gut 60 Kilogramm Fleisch pro Jahr – doppelt so viel, wie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen. Neben dem gesundheitlichen Aspekt gehören Tier- und Umweltschutz zu den häufigsten Gründen für die etwa acht Millionen Verbraucherinnen und Verbraucher in Deutschland, die sich vegetarisch ernähren. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Vegetarisch kochen. Saisonal, gesund und lecker“ richtet sich an diese erfahrenen Vegetarier ebenso wie an Einsteiger und alle, die einfach mal zwischendurch ohne Fleisch kochen wollen.

Herzstück des Buchs sind die rund 100 familienerprobten und von Ernährungsexperten empfohlenen Rezepte, von denen mehr als 30 vegan sind. Die Gerichte reichen von Suppen und Salaten bis zu Hauptspeisen, von Frühling bis Winter, von herzhaft bis süß, von Haferpuffer mit Mangoldgemüse bis zu Kartoffelgulasch mit gebratenen Austernpilzen. Sie regen an, neue Geschmackserlebnisse und „alte“ Gemüsearten wie etwa die Petersilienwurzel zu entdecken. Hinzu kommen ein Saisonkalender für Obst und Gemüse, Steckbriefe zu Marktgemüse, Kräutern und Hülsenfrüchten sowie Informationen, worauf Vegetarier und Veganer achten sollten, damit sie alle wichtigen Nährstoffe erhalten.

Der Ratgeber „Vegetarisch kochen. Saisonal, gesund und lecker“ hat 176 Seiten und kostet 19,90 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen: Rezensionsexemplare unter
Tel. 0211 / 38 09-363 oder Fax 0211 / 38 09-235, oder E-Mail
publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/vegetarischkochen

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101
Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw