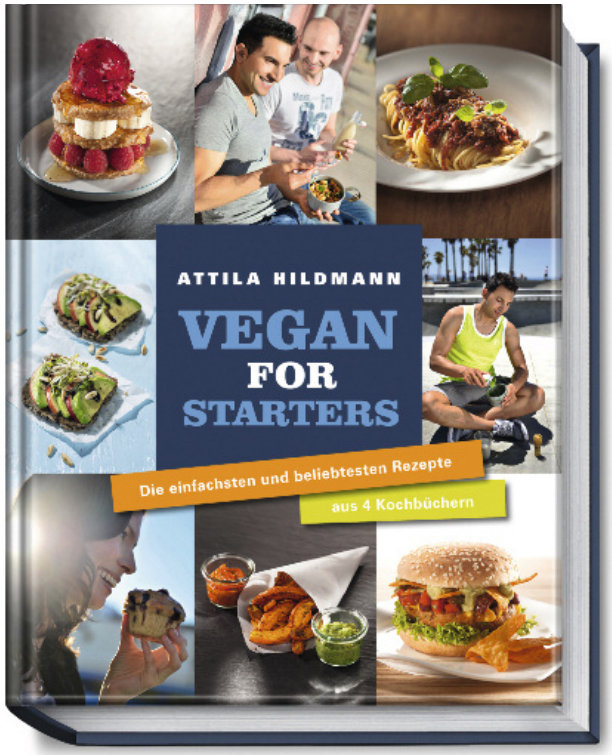
Für Einsteiger in die vegane Küche

In »VEGAN for Starters« finden Sie die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus 4 Kochbüchern von Attila Hildmann - als Einstieg ins vegane Kochen und als hervorragendes Geschenk für alle, die Sie dafür begeistern möchten!

Ob Tofu-Bolognese, Zucchini-Spaghetti, Tex-Mex-Burger mit Guacamole und Salsa, Kürbis-Pommes oder der Auberginentanker »Italien Sun«, ob Amaranth Joghurt-Pop mit Himbeeren, die legendären Pancakes mit Eis oder die vegane Schokotorte »Dimi de Luxe«: Attilas Rezepte haben längst Kult-Charakter und werden von Hunderttausenden begeistert nachgekocht. Der Grund ist einfach: Sie schmecken großartig - nicht nur Veganern! Denn Attilas Rezepte treffen den Geschmack von »Normalessern«, Fast-Food-Fans, Kindern und Jugendlichen. Dabei sind sie weit gesünder als vergleichbare Normalkost und komplett cholesterinfrei.

»VEGAN for Starters« stellt die besten Rezepte aus den vier Bestsellern von Attila Hilmann vor (insgesamt wurden schon über eine Million Bücher verkauft). In einem Informationsteil erläutert er, um was es bei veganer Ernährung geht und welche Vorzüge sie hat: für die Gesundheit, die Umwelt, das Klima und die Tiere. Außerdem erklärt Attila Hildmann Wissenswertes zu Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen und den Zusammenhängen zwischen chronischen Erkrankungen und unserer Ernährung.

»VEGAN for Starters« ist ideal für alle, die »vegan« einmal ausprobieren wollen, einen einfachen Einstieg in die vegane Küche suchen oder die vegane Ernährung dem Familien- und Freundeskreis zugänglich machen wollen. Ein echtes Argument ist auch der Preis von nur 9,95 Euro für das gebundene Buch mit 128 Seiten.



Attila Hildmann: VEGAN FOR STARTERS
128 Seiten, gebunden, 52 Fotos
Becker Joest Verlag, 2015 · ISBN: 978-3-95453-093-9
Preis: 9,95 Euro

Vegan Italian Style

Attila Hildmann stellt in seinem neuesten Kochbuch über 100 Rezepte für italienische Klassiker vor: von Lasagne und Focaccia bis Tiramisu, Cassata und Tartufo...

Die italienische Küche hat wie keine andere schon immer das Frische, Gesunde und Naturbelassene mit einfach zuzubereitenden Schlemmereien vereint. Einige italienische Spezialitäten waren schon immer vegan, andere hat Attila Hildmann vegan übersetzt. Und so zaubert er in »VEGAN Italian Style« mediterrane Köstlichkeiten für den gesunden und tierfreundlichen Genuss: Pizza, Focaccia, Crostini, Ciabatta, Antipasti, Minestrone, Maccheroni, Spaghetti,Tagliatelle, Orecchiette, Ravioli, Tortellini, Lasagne, Gnocchi, Risotto, Polenta, Frittata, Carpaccio, Scaloppa, Panforte, Pannacotta, Tiramisu, Tartufo, Cassata, Cantuccini und viele, viele andere mehr...

Attila Hildmann: VEGAN Italien Style
260 Seiten, gebunden, ca. 130 Fotos
Becker Joest Verlag, Nov. 2015
ISBN 978-3-95453-111-0
Preis: 29,95 Euro

Für optimale Leistung und Gesundheit

Brendan Brazier: Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch
Unimedica, Okt. 2015 · ISBN: 978-3-944125-38-1
Großformat, 320 Seiten, gebunden · **29,- Euro**

In dem neuen Energie-Kochbuch von Brendan Brazier finden Sie 150 pflanzliche, vollwertige Rezepte mit hoher Nährstoffdichte für optimale Leistung und Gesundheit.

»Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch« stellt köstliche & gesunde Frühstücksideen, Vorspeisen & Snacks, Sandwiches, Wraps & Burger, Suppen & Salate, Reis- & Nudelgerichte, Desserts sowie Smoothies & Fitness-Drinks und Sport-Rezepte vor. Vom basenbildenden, proteinreichen und die Motivation anheizenden Vanille-Mandel-Mokka-Smoothie über herrlich duftende nährstoffreiche Kokosnuss-Zitronengras-Limetten-Suppe, leckeres, satt machendes Falafel-Wrap mit Super-Nährstoffdichte oder Rote-Linsen-Kichererbsen-Bratlinge, die vor pflanzlichen Proteinen nur so strotzen, bis zum super-nährstoffreichen Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren: Alle Rezepte steigern durch die Auswahl und Zusammensetzung der Zutaten spürbar Ihre Leistungsfähigkeit. Sie reduzieren den Energieaufwand bei der Verdauung, lassen Müdigkeit und unproduktiven Stress hinter sich und gewinnen lang anhaltende Energie für Sport und Beruf.

Alle Rezepte sind frei von Allergenen wie Weizen, Hefe, Soja, Milchprodukten, raffiniertem Zucker und Gluten (oder enthalten in jedem Fall glutenfreie Optionen). Außerdem ist jeweils gekennzeichnet, ob es sich um ● Rohkost-Rezepte ● besonders proteinreiche Rezepte ● Rezepte mit Super-Nährstoffdichte ● eher traditionelle Rezepte für den Übergang handelt.

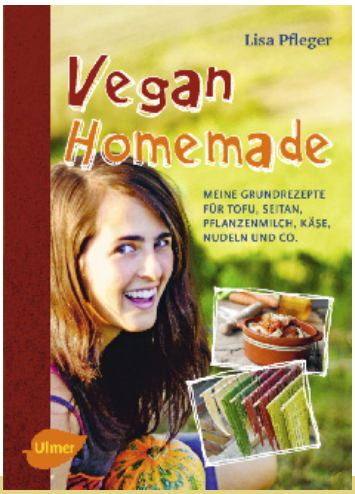
Brendan Brazier ist Autor der internationalen Bestseller »Vegan in Topform«, »Vegan in Topform - Das Kochbuch« und »Vegan in Topform - Das Fitnessbuch«. Der ehemalige Ironman-Profi und zweimalige kanadische Ultramarathon-Sieger ist Ernährungscoach etlicher Sportlerinnen und Sportler der US-amerikanischen Hockey-, Football-, Fußball-Liga sowie des Olympiateams.

Veganes zum Selbermachen

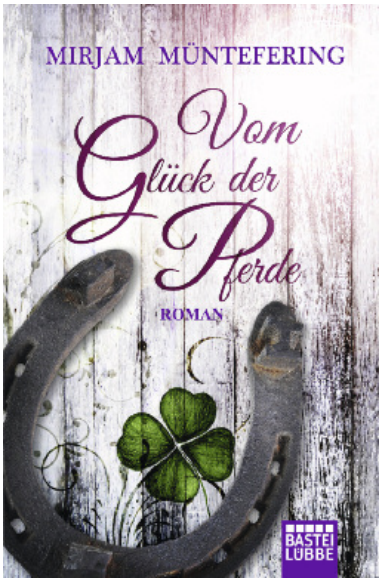
Warum teure Fertigprodukte kaufen? Wer lange Zutatenlisten und Verpackungsmüll vermeiden und dazu Geld sparen will, kann vegane Basics einfach selbst machen: Ob Mandelmilch, veganen Käse, Tofu, Seitan, Ketchup, Pudding, Brot, Brotaufstriche, Eingemachtes, Müsli oder Süßes - Lisa Pfleger stellt in ihrem Buch »Vegan Homemade« 220 super einfache und unkomplizierte Rezepte vor.

»Bio wird da teuer, wo man auf Fertigprodukte zurückgreift«, sagt Lisa Pfleger. Außerdem: Selbst gemacht schmeckt einfach besser! Wir wählen die Bio-Rohstoffe aus regionalem und saisonalen Anbau selbst aus und gewinnen so »Ernährungssouveränität«. Lisas Rezepte sind dabei so einfach, dass selbst bisherige Kochmuffel begeistert sein werden.

Lisa Pfleger: Vegan Homemade
Meine Grundrezepte für Tofu, Seitan, Pflanzenmilch, Käse, Nudeln und Co.
Gebunden, 160 S., 100 Farbfotos
Ulmer, 2015
ISBN 978-3-8001-8454-5
Preis: 19,90 Euro



Vom Glück der Pferde



Mirjam Müntefering:
Vom Glück der Pferde
Roman · Taschenbuch, 367 Seiten
Bastei Lübbe, 2015
ISBN: 978-3-404-17241-2
Preis: 9,99 Euro

»Es ist eine vertrackte Sache, wenn du ein Leben rettest. Denn von Stund an wirst du dich für dieses Leben verantwortlich fühlen.«

Diese Erfahrung macht Emilie, eine erfolgreiche Literaturprofessorin. Auf Bitten ihrer 13-jährigen Tochter Clara rettet sie ein Pferd, das einzige Überlebende bei einem schlimmen Unfall auf dem Weg zum Schlachthof. Clara ist seit einem schweren Schicksalsschlag traumatisiert und findet in dem Pferd Fellow einen Seelengefährten. Emilie hofft, dass sie Clara wieder zu einem glücklichen Menschen machen kann, wenn sie Fellow hilft. Fellow hat das Vertrauen in die Menschen verloren und braucht Hilfe. Eine Pferdepflegerin macht Emilie auf die Bewegung »Natürlicher Umgang mit Pferden« aufmerksam: Es gebe da einen Horseman, der Pferdeseelen heilen könne. Emilie macht sich auf die Suche. Es stellt sich heraus: Der »Natural Horsemann«, Daniel, gibt keine Kurse mehr, er führt jetzt einen Gnadenhof.

Über den gemeinsamen Wunsch, dem Pferd Fellow zu helfen, finden Mutter und Tochter wieder zueinander. Und sie finden Daniel und sein Team auf dem Gnadenhof. Auch Daniel hat einen schweren Schicksalsschlag hinter sich. Der gemeinsame Einsatz für die Tiere verändert ihr Leben. Und die Liebe kann so manche seelische Verletzung heilen, sowohl bei Pferden als auch bei Menschen…

Mirjam Müntefering hat ein fesselndes und ergreifendes Buch geschrieben, das man nicht mehr aus der Hand legt. Feinfühlig beschreibt sie die innere Entwicklung von Emilie, Clara und Daniel. Sie zeigt, wie die Verbindung zu Tieren wachsen kann, wenn man sich für sie öffnet, ihnen Liebe entgegenbringt und versucht, sie zu verstehen. So ist »Vom Glück der Pferde« nicht nur ein spannender Roman, sondern auch ein Tierschutzbuch, denn es geht um Gnadenhöfe für Tiere und das Thema »keine Tiere essen«.

Mirjam Müntefering im Interview:

»Viel zu selten wird gefragt, was denn Tiere glücklich macht«

Mirjam Müntefering (geb. 1969) schreibt seit 25 Jahren Bücher für Kinder und Erwachsene. Sie lebt mit Hunden und geretteten Hühnern zusammen, von denen sie überzeugt ist, dass sie Persönlichkeit und eine Seele haben. Darum hat sie aufgehört, Tiere zu essen und engagiert sich für Tierschutz.

Freiheit für Tiere: Viele Pferdefreunde kennen den Spruch: »Das höchste Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde«. Sie nannten ihr Buch aber »Vom Glück der Pferde«. Warum?

Mirjam Müntefering: Der allseits bekannte Spruch »Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde« kommt an einer Stelle auch im Buch vor. Da hängt der Spruch an der Wand neben der Reithalle in einem üblichen Stall. Clara fällt das Sinnsprüchlein auf und sie bemerkt, dass es darin mal wieder nur darum geht, dass es UNS MENSCHEN gut geht und WIR glücklich sind. Viel zu selten wird gefragt, was denn eigentlich die Tiere glücklich macht. Sie werden oft zu Sportobjekten oder Statussymbolen. Mit dem Titel »Vom Glück der Pferde« möchte ich darauf hinweisen, dass auch der andere Blick notwendig ist, um tatsächlich harmonisch miteinander zu leben.

Freiheit für Tiere: Die Kommunikation zwischen Mensch und Pferd spielt in Ihrem Buch eine große Rolle. Macht es unser Leben nicht viel reicher, wenn wir lernen, uns in Tiere einzufühlen?

Mirjam Müntefering: Die Kommunikation zwischen Mensch und Pferd spielt im Buch eine große Rolle, weil ich es selbst als unglaubliche Bereicherung empfinde, mich in die Tiere einzufühlen. Mich mit ihrem natürlichen Verhalten zu beschäftigen und Wege zu einem ausgewogenen Umgang zu finden, macht nicht nur Spaß, sondern auch glücklich!

Das Zusammenleben von Tieren und Pflanzen

Erst durch ihre vielfältigen Beziehungen bilden Pflanzen und Tiere, die in einem Lebensraum gemeinsam vorkommen, jenes Ganze, das wir als Natur empfinden und lieben. Prof. Ewald Weber zeigt uns an unzähligen faszinierenden Beispielen, wie alles miteinander verbunden ist. Dabei beschert er echtes Lesevergnügen: Seine Naturkunde für Tier- und Pflanzenfreunde ist ein wissenschaftliches Buch über Biologie und Ökologie, so lebendig und fesselnd geschrieben wie ein Unterhaltungsroman.

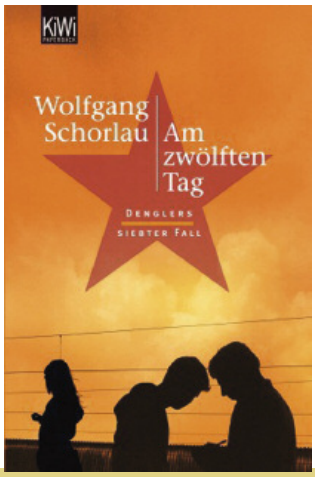
Prof. Ewald Weber, 1960 in der Schweiz geboren, lehrt Biologie an der Universität Potsdam. »Alles ist mit allem verbunden«, schreibt der Wissenschaftler mit der Begeisterung eines echten Naturfreundes. Pflanzen und Tiere bilden Lebensgemeinschaften, in denen alle Beteiligten aufeinander angewiesen sind: Pflanzen entwickeln Duftstoffe, Farben und Formen, um Tiere anzulocken, die für Bestäubung und Verbreitung der Samen sorgen. Pflanzen schützen sich aber auch durch Duft- und Geschmacksstoffe sowie andere Abwehrmechanismen wie Dornen vor Schädigung oder Übernutzung. Wussten Sie, dass Bäume und Kräuter über Infochemikalien miteinander kommunizieren, wenn Weidetiere, beispielsweise Rehe, Pflanzen verletzen? Sowohl die verletzten Blätter als auch die nicht verletzten Blätter anderer Pflanzen in der Umgebung bilden bittere Tannine (Gerbstoffe). Die Folge: Den Tieren schmeckt es nicht mehr und sie ziehen weiter.

Fallen zum Beispiel in der Savanne aber große Pflanzenfresser wie Giraffen oder Zebras weg, vermehren sich Nager, Schlangen und Flöhe. »Das Beziehungsnetz zwischen den verschiedenen Arten, sei es direkter oder indirekter Natur, erleidet empfindliche Verschiebungen, kommt es zum Ausfall bestimmter Arten«, erklärt Prof. Ewald Weber. »Für das Bestehen eines stabilen Ökosystems ... sind offensichtlich alle Arten von Bedeutung.«

Der Mensch steht immer noch am Anfang, die vielfältigen Zusammenhänge in der Natur zu verstehen. Und so ist das Buch zugleich ein engagiertes Plädoyer dafür, die Vielfalt des Lebens zu bewahren.

Ewald Weber: Der Fisch, der lieber eine Alge wäre
Das erstaunliche Zusammenleben von Tieren und Pflanzen
245 Seiten, gebunden
50 Farbabbildungen
C.H. Beck, 2015
ISBN 978-3-406-66026-9
Preis: 19,95 Euro

Fleischindustrie-Krimi



Wolfgang Schorlau: Am zwölften Tag
Denglers siebter Fall
Taschenbuch,
352 Seiten
KiWi, 2013
ISBN 978-3-462-04547-5
Preis: 9,99 Euro

Spannender Kriminalroman über die schmutzigen Geschäfte der Massentierhaltungskonzerne.

Jakob, der 18-jährige Sohn von Privatdetektiv Georg Dengler, ist verschwunden. Bei seinen Ermittlungen kommt Dengler den Methoden der Fleischindustrie auf die Spur: von der grausamen Massentierhaltung bis zur Ausbeutung der Arbeiter aus Osteuropa. Währendessen befinden sich die im Tierschutz engagierten Jugendlichen in größter Lebensgefahr...

»Die Fleischindustrie hat sich ihren miserablen Ruf hart erarbeitet. Die Wirklichkeit ist jedoch vielfach noch schrecklicher als die übelsten Phantasien«, so Wolfgang Schorlau über die Recherche zu seinem Buch. »Die Tiere, die für diese Industrie ihr Leben lassen, werden vom ersten bis zu ihrem letzten Tag systematisch misshandelt und gequält.«