



**Vegan for Starters - Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Vegan for Starters - Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)

*Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Justyna Krzyzanowska (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling)*

**Vegan for Starters - Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)** Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Justyna Krzyzanowska (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling)

Die Kochbuch-Sensation des Jahres! Viele Rezepte von Attila Hildmann haben längst Kultcharakter: seine vegane Bolognese, seine Zucchini-Spaghetti, seine Burger, sein Curry-Blumenkohl, seine Kürbis-Pommes, seine Pralinen, Nussecken und Müsliriegel werden von Hunderttausenden begeistert nachgekocht ? und nicht nur von Veganern!

Der Grund ist einfach: Attilas Rezepte schmecken großartig, sind weit gesünder als vergleichbare Normalkost und dabei komplett cholesterinfrei. Dieses Buch ist für alle, die einfach einmal ausprobieren wollen, wie vegan schmeckt, oder die vegane Ernährung dem Familien- und Freundeskreis zugänglich machen, aber dafür nicht so tief in die Tasche greifen möchten.

Attila Hildmann erklärt kurz und knapp, um was es bei veganer Ernährung geht, welche Vorzüge sie hat und warum sich bereits eine vegane Mahlzeit pro Tag für die Gesundheit und die Umwelt lohnt. Darüber hinaus gibt es Wissenswertes zu Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen und den Zusammenhängen zwischen chronischen Erkrankungen und unserer Ernährung. Und natürlich viele Rezepte, die wirklich jedem schmecken sollten.

Gebundene Ausgabe, 128 Seiten.

 [Download Vegan for Starters - Die einfachsten und beliebtes ...pdf](#)

 [Online lesen Vegan for Starters - Die einfachsten und beliebt ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Vegan for Starters - Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Justyna Krzyzanowska (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling)**

---

128 Seiten

Pressestimmen

Einfacher, schmackhafter, erprobter und preiswerter als mit diesem Kochbuch kann der Einstieg in die moderne vegane Küche kaum gelingen. (...) Attilas Rezepte schmecken großartig, sind gesünder als vergleichbare Normalkost und komplett cholesterinfrei. (Kronen Zeitung Dez 2015)

Praktisch, handlich, günstig - vegan (RP online, Okt 2015)

Ein Einstieg in die vegane Ernährung, die man ausprobieren sollte... (Wiener Zeitung, Okt 2015)

Kurzbeschreibung

**Die Kochbuch-Sensation des Jahres** Viele Rezepte von Attila Hildmann haben längst Kultcharakter: seine vegane Bolognese, seine Zucchini-Spaghetti, seine Burger, sein Curry-Blumenkohl, seine Kürbis-Pommes, seine Pralinen, Nussecken und Müsliriegel werden von Hunderttausenden begeistert nachgekocht und nicht nur von Veganern! Der Grund ist einfach: Attilas Rezepte schmecken großartig, sind weit gesünder als vergleichbare Normalkost und dabei komplett cholesterinfrei. Dieses Buch ist für alle, die einfach einmal ausprobieren wollen, wie vegan schmeckt, oder die vegane Ernährung dem Familien- und Freundeskreis zugänglich machen, aber dafür nicht so tief in die Tasche greifen möchten. Attila Hildmann erklärt kurz und knapp, um was es bei veganer Ernährung geht, welche Vorzüge sie hat und warum sich bereits eine vegane Mahlzeit pro Tag für die Gesundheit und die Umwelt lohnt. Darüber hinaus gibt es Wissenswertes zu Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen und den Zusammenhängen zwischen chronischen Erkrankungen und unserer Ernährung. Und natürlich viele Rezepte, die wirklich jedem schmecken sollten. Über den Autor und weitere Mitwirkende

**Autor: Attila Hildmann** Attila Hildmann ist Autodidakt, angehender Physiker und auf ungewöhnlichem Wege zur veganen Küche gekommen. Als sein Vater 2000 einen Herzinfarkt erlitt, begann er, sich intensiv mit dem Thema gesunde Ernährung zu beschäftigen. Er entschied sich für den kompletten Verzicht auf tierische Produkte in seiner Nahrung und eine vegane Lebensweise. Der Mangel an ideenreichen Rezepten und Kochbüchern ließ ihn kreativ werden, er brachte sich selbst das Kochen bei und dachte sich neue Gerichte aus. Durch die Umstellung zur veganen Kost in Kombination mit Sport verlor er 35 Kilo Übergewicht und seine medizinischen Werte verbesserten sich eindrucksvoll. Seine lockere Art, seine Einstellung zu gesunder Ernährung und klimafreundlichem Kochen kombiniert mit Sport trifft den Zeitgeist. Ob 8-Pack, Ironman oder Vegan for Fit-Challenge Sportbegeisterte kommen genauso auf ihre Kosten wie Kochfans. Schon lange ist Attila auch im TV gern gesehener Gast. Ob im TV oder in Lifestyle-Magazinen, das Thema Veganismus ist derzeit in allen Medien präsent und Attila Hildmann wird zu Recht als der Star der veganen Küche bezeichnet. **Foto(s) von: Justyna Krzyzanowska** Büchern ein Gesicht verleihen, das ist die Passion von Justyna Krzyzanowska. Ihre Liebe zur Fotografie entwickelte sich schon in jüngsten Jahren, als sie sich in den Klang der Spiegelreflexkamera ihres Vaters verliebte und verfestigte sich weiter während ihres Kommunikationsdesignstudiums an der Bergischen Universität Wuppertal mit dem Schwerpunkt inszenierte Fotografie. Dort entdeckte sie auch das Gestaltungsmedium Typografie als perfekte Ergänzung für ihr visuelles Schaffen. Heute arbeitet Justyna Krzyzanowska als Artdirektorin für eine Werbeagentur sowie für renommierte Buchverlage und Institutionen der internationalen Kunst- und Kulturszene. Engagement und Enthusiasmus in ihrem Traumberuf lohnen sich, sind doch schon so einige Ihrer Arbeiten prämiert worden. **Foodfotografie: Simon Vollmeyer** Entkammt dem Jahrgang 1970. Studium der Chemie angefangen, um dann jedoch festzustellen: Fotografie ist die spannendere Herausforderung, Fotografieren macht mehr Spaß. Deshalb Ausbildung zum Werbefotografen in einem großen Bremer Studio, dort später Leitung des ersten Studios für Digitalfotografie. Danach - der Liebe wegen - Umzug nach Berlin,

dort seit 2001 als freiberuflicher Fotograf tätig. Kocht gern, isst noch lieber - was gibt es also Reizvolleres, als Foodfotograf zu sein?**Foodstyling: Johannes Schalk**Johannes Schalk absolvierte 2001 im Studio Seekamp Bremen, einem der größten Fotostudios Europas, seine Fotografenlehre. In einem Studio waren Foodaufnahmen an der Tagesordnung und seine Faszination für professionelles Foodstyling war geweckt. Nach der Lehre hat er überwiegend als Foodfotograf gearbeitet und konnte seine Fingerfertigkeiten im Foodstyling immer weiter ausbauen. 2006 schloss er eine zusätzliche Kochlehre im Maritim pro Arte Berlin ab.Seit Anfang 2007 ist er selbstständiger Foodstylist. Nicht nur Handarbeit macht die Kunst eines guten Foodstylisten aus. Auch am Rande wendet Johannes Schalk viel Zeit auf, um den naturwissenschaftlichen Rätseln und Geheimnissen der Kochkunst auf die Schliche zu kommen.

Download and Read Online Vegan for Starters - Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Justyna Krzyzanowska (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling) #GIQD8Z47F9E

Lesen Sie Vegan for Starters - Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Justyna Krzyzanowska (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling) für online ebook Vegan for Starters - Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Justyna Krzyzanowska (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling) Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Vegan for Starters - Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Justyna Krzyzanowska (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling) Bücher online zu lesen. Online Vegan for Starters - Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Justyna Krzyzanowska (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling) ebook PDF herunterladen Vegan for Starters - Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Justyna Krzyzanowska (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling) Doc Vegan for Starters - Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Justyna Krzyzanowska (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling) Mobipocket Vegan for Starters - Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Justyna Krzyzanowska (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling) EPub