



Presseinformation

**Dagmar von Cramm, Inga Pfannebecker,
Michael König**

Veggie for Family

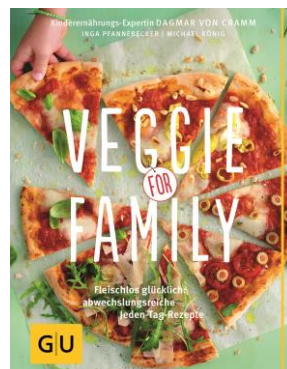
Reihe: GU Familienküche
192 Seiten mit ca. 200 Farbfotos und vielen
Illustrationen

Format: 21 x 26,5 cm. Hardcover.

Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-4474-4

Erscheinungstermin: 1. September 2015



Happy together!

Wenn sich Groß und Klein in der Küche versammeln, gemeinsam kochen und beim Essen erzählen, was der Tag so alles gebracht hat – ist das eine tolle Sache. Oder nicht? Plötzlich mag die Teeny-Tochter kein Fleisch mehr, und der Kleine will nicht, dass für seine Hackbällchen Tiere sterben. Und die Eltern? Sind angesichts von Fleischskandalen und dem Wunsch nach gesunder Ernährung ebenfalls auf der Suche: nach Rezepten, die der ganzen Familie Lust auf Veggieküche machen. Die wirklich allen schmecken. Die leicht sind und richtig schnell fertig. Und die viel Sonne auf den Teller bringen. Und zwar das ganze Jahr!

Don't worry, be veggie! Das hat uns wirklich noch gefehlt – ein Familienkochbuch für das Veggie-Zeitalter **Veggie for Family** von GU. Das Autorentrio Cramm, Pfannebecker und König, weiß, dass sich Eltern, die ihre Lieben vegetarisch ernähren möchten, viele Gedanken machen: Bekommen die Kinder alles, was sie brauchen? Genügend Nährstoffe? Und: Sind die Rezepte auch tatsächlich so einfach zu machen, dass vielleicht sogar die Kleinen mithelfen mögen und die Gerichte ratzfatzt fertig sind? Familienzeit ist kostbar, das wissen die Autoren aus ihrem eigenen Alltag – sie haben selber Kinder. Deshalb sind ihre ausgewogenen Rezepte auch echte Erfahrungsschätze.

Viele, viele bunte Köstlichkeiten: Dank der Riesenauswahl auf unseren Märkten und Supermärkten funktioniert Veggie heute im Frühling, Sommer, Herbst – und Winter. Vom Smoothie über Aufstriche fürs (Pausen-)Brot, leckeren Frühstückchen und Snacks bis zu fröhlichen Sattmachergerichten und Lieblingsdesserts ist alles dabei. Bei Polenta-Pommes, seelen-wärmenden Alibaba-Bandnudeln oder Schokoschnitten mit Mangosauce ertappt man sich bei dem Wunsch, das Veggiejahr möge vielleicht sogar länger dauern als nur 365 Tage. Übersichtliche Tabellen zum Nährwert der Zutaten und viele praktische Tipps aus dem Kochalltag von Veggiefamilien machen den Einstieg in den fleischlosen Alltag leicht. Und wenn Eltern eines wirklich happy macht, dann das gute Gefühl, dass die ganze Familie nicht nur satt und glücklich ist – sondern richtig gut versorgt, mit allem, was sie braucht.

Dagmar von Cramm ist eine der bekanntesten Food-Journalistinnen Deutschlands. Mit über 4 Millionen verkauften Büchern und regelmäßiger Medienpräsenz gilt sie als eine der versiertesten Ernährungsexpertinnen mit Schwerpunkt Kinderernährung – sie hat drei Söhne. **Inga Pfannebecker** ist Ernährungswissenschaftlerin, Mutter einer Tochter und lebt als freie Journalistin und erfolgreiche GU-Autorin in Amsterdam. **Michael König** hat sich mit Kochbüchern für Kinder einen Namen gemacht. Er lässt seine Rezepte von einer besonders harten Jury testen – den eigenen drei Kindern.