

Kurztext

Dr. med. Ruediger Dahlke

Peace Food - Vegano Italiano

ePub

15,99 € (D) / 15,99 € (A) / 23,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4396-9



Peace Food - Das Italien Kochbuch ist die kulinarische Weiterführung der beiden Bestseller zur veganen Ernährung von Ruediger Dahlke. In einer ausführlichen Einleitung beschreibt der Autor, wie eine rein pflanzliche Ernährung nicht nur dem Planeten und seinen tierischen wie menschlichen Bewohnern Hoffnung und Frieden bringt. Wer sich vegan ernährt, baut auch ein regelrechtes Schutzschild gegen die gravierendsten Krankheitsbilder der Moderne auf, etwa gegen Krebs und Herzprobleme, Allergien und Diabetes, Übergewicht, Alzheimer und viele andere. Er widerlegt darüber hinaus die vielfach vorgebrachte These der Mangelernährung und erklärt, wie sich die italienische Küche in einen veganen Speiseplan integrieren lässt, ganz ohne Genussverzicht. Dahlkes Lieblingsküche aus Italien und Deutschland zaubern am Herd: 90 köstliche vegane Gerichte, die den Umstieg leicht machen: von Bruschette, über Risotto und Pasta, bis hin zu lecker leichten Desserts - gesund genießen auf italienische Art.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.