

Hier geht's zu Kochen ohne Knochen

Kochbücher



Vegan-Klischee ade!

In **Vegan-Klischee ade!** gibt Niko Rittenau wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu veganer Ernährung. Wissenschaftlich fundiert, aber allgemein verständlich, beantwortet das Buch wichtige Fragen zur Versorgung mit essentiellen Nährstoffen wie Protein, Eisen, Calcium, B12, Omega 3 und weiteren. Bei richtiger Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel kann eine vegane Ernährung gesundheitsförderlich und effektiv in der Prävention chronisch-degenerativer Erkrankungen sein – und dieser Ratgeber zeigt worauf es dabei ankommt. .

Preis / Stück: 24.80 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellen](#) [Bild vergrößern](#)



Ab heute vegan

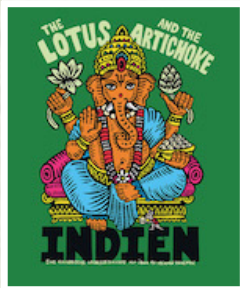
So klappt dein Umstieg. Ein Wegweiser durch den veganen Alltag.

Vegan essen und leben – wie geht das eigentlich? Dieser Ratgeber für den Einstieg in ein Leben ohne tierische Produkte zeigt, wie man einfach und genussvoll vegan essen und leben kann. Das Buch hilft Neu-VeganerInnen und Interessierten, Antworten auf alle praktischen Alltagsfragen zu finden. Auf einen Blick, kompakt und trotzdem umfassend gibt's alle wichtigen Infos zu Themen wie Gesundheit und Ernährung, Kochen und Backen, Einkaufen, Urlaub und Reise, Kleidung, Kosmetik, Umgang mit Freunden und Familie und vieles mehr. Entstanden ist das Buch aus einem der meistgelesenen Vegan-Blogs, „Deutschland is(s)t vegan“ -

www.deutschlandistvegan.de.

Preis / Stück: 12.90 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellenBild vergrößern](#)



Indien - The Lotus and The Artichoke

von Justin P. Moore

192 Seiten

Eine kulinarische Liebesgeschichte mit über 90 veganen Rezepten

Justin P. Moores ganz persönliche kulinarische Liebeserklärung an Indien: tolle Rezepte, ungewöhnliche Gewürzkompositionen und jede Menge Lokalkolorit. Vom Norden (Kaschmir und der Himalaja-Region) in den Süden (u.a. Kerala und Goa) über die Gegend um Delhi und Mumbai, in einfachen Restaurants oder als Gast bei Freunden, bei Street-Food-Köchen oder in den Familienküchen – überall hat sich Justin P. Moore von Herzlichkeit und Kulinarik inspirieren lassen.

Preis / Stück: 18.00 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellenBild vergrößern](#)



Kochen ohne Knochen - Das Ox-Kochbuch 5

Über 200 rein pflanzliche Rezepte für Beginner und Könner, für Veganer, Vegetarier und Allesesser, von simpel bis anspruchsvoll. Von Punks, nicht nur für Punks.

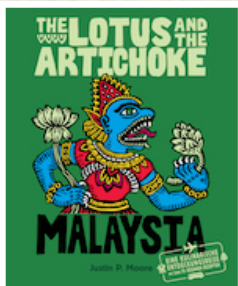
Wer denkt, es sei schwer beim vegetarischen Kochen auch noch ohne Eier, Käse und andere Tierprodukte auszukommen, hat die rein pflanzliche, vegane Küche einfach noch nicht ausprobiert. Und dass die Zutaten möglichst bio, fair und frisch sein sollten,

versteht sich von selbst.

192 Seiten, farbig..

Preis / Stück: 9.90 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellenBild vergrößern](#)



Malaysia – The Lotus and The Artichoke

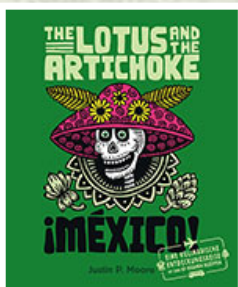
Eine kulinarische Entdeckungsreise mit über 60 veganen Rezepten

Ein Kochbuch, das die ganze kulinarische Fülle der veganen Küche Malaysias offenbart.

160 Seiten..

Preis / Stück: 14.00 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellenBild vergrößern](#)



Mexico! The Lotus and The Artichoke

Eine kulinarische Entdeckungsreise mit über 60 veganen Rezepten.

"Mexico!" lädt ein, die reiche kulinarische Traditionen Mexikos zu entdecken

128 Seiten..

Preis / Stück: 14.00 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellenBild vergrößern](#)



Ox-Kochbuch 1

Vegetarische und vegane Rezepte nicht nur für Punks



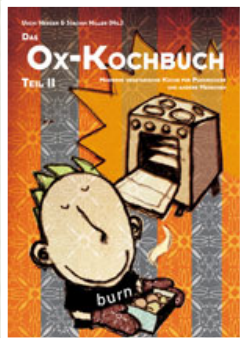
Der Klassiker von 1997 - ein Standardwerk! Jede Menge Rezepte von Punkrockern ... nicht nur für Punkrocker. Gnadenlos alltagsgetestet. Mit Musik.

Lecker, fleischlos, gut. Für blutige, aber vegetarische Laien genauso tauglich wie für den ambitionierten Hobby-Koch und natürlich auch die Hobby-Köchin. Schmeckt!

190 Seiten.

Preis / Stück: 9.20 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellenBild vergrößern](#)



Ox-Kochbuch 2

Moderne vegetarische Küche für Punkrocker und andere Menschen

Teil 2 von 2000. Noch mehr Rezepte von Punkrockern ... nicht nur für Punkrocker.

Auch hier gilt: Gnadenlos alltagsgetestet. Mit Musik. Lecker, fleischlos, gut. Für blutige, aber vegetarische Laien genauso tauglich wie für den ambitionierten Hobby-Koch und natürlich auch die Hobby-Köchin. Yummy!

240 Seiten..

Preis / Stück: 9.90 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellenBild vergrößern](#)



Ox-Kochbuch 3

Kochen ohne Knochen. Die feine fleischfreie Punkrock-Küche

Teil 3 von 2004. Noch mehr Rezepte zum "Kochen



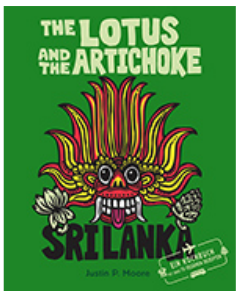
ohne Knochen", noch mehr vegetarische und vegane Köstlichkeiten von simpel bis anspruchsvoll, von Punks nicht nur für Punks.

Auch für Teil 3 haben Leser und Leserinnen des Ox-Fanzines, Fans der beiden ersten Ox-Kochbücher, Szene-Menschen und Punker-Mütter, ihre liebsten Rezepte aufgeschrieben oder sogar gezeichnet.

224 Seiten..

Preis / Stück: 9.90 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellenBild vergrößern](#)



Sri Lanka! The Lotus and The Artichoke

Ein Kochbuch mit über 70 veganen Rezepten
Über 70 vegane Rezepte aus dem Veggies-Paradies Sri Lanka, die leckere Chronik einer Reise.
160 Seiten..

Preis / Stück: 14.00 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellenBild vergrößern](#)



The Lotus and the Artichoke

Vegane Rezepte eines Weltreisenden.
Über 100 vegane Rezepte, inspiriert von jahrelangen Reisen und Abenteuern in über 40 Ländern.
216 Seiten..

Preis / Stück: 19.90 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellenBild vergrößern](#)



The Vegan Zombie

Chris Cooney, Jon Tedd: The Vegan Zombie - Koche & überlebe!

17 x 22,4 cm, 180 S., broschiert, durchgehend farbig, viele Fotos

Stell dir vor, die Welt, in der du lebst, ist von Zombies bevölkert! Seien es nun körper- oder körnerfressende. Und täglich werden es mehr! Nur mit diesen veganen Rezepten hast du eine Chance, dein Leben auf eine sowohl intelligente wie auch überaus leckere Weise zu retten. Ein verdammt leckeres Survival Kit für den Weg durch den alltäglichen Irrsinn. Eingeleitet von einer 13-seitigen Graphic Novel von Rob Kramer. .

Preis / Stück: 19.90 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellenBild vergrößern](#)



Vegan im Recht

Das Handbuch für -juristische -Fragen des vegetarischen und veganen Lebensstils

(ab 6.12.2016) Ralf Müller-Amenitsch gibt praktische Ratschläge, die auf seinen jahrzehntelangen Erfahrungen erst als lakto-vegetarischer, später veganer Verbraucher

und praktizierender Rechtsanwalt fußen. Empfohlen vom vebu (Vegetarierbund Deutschland).

Preis / Stück: 12.90 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellenBild vergrößern](#)



Vegan, aber günstig – Das Kochbuch

- Lecker geht auch preiswert! -



von Patrick Bolk

144 Seiten

In Zeiten von Superfood, Weizengrasssäften und Rohkost-Restaurants kann man leicht den Eindruck bekommen, sich vegan zu ernähren, sei nur etwas für wohlhabende Leute. Dabei ist vegane Küche im besten Fall nichts anderes als abwechslungsreiche und gesunde Gemüseküche – ohne teure Ersatzprodukte oder hippe Pülverchen.

Preis / Stück: 12.90 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellenBild vergrößern](#)



Vegan, aber günstig: Spar dir das Tier

von Patrick Bolk

144 Seiten.

Der vegane Alltag muss nicht teuer oder kompliziert sein. Wenn man weiß wie, reicht der Gang zum nächsten Supermarkt, um sich ausgewogen vegan ernähren zu können, ohne auf teure Ersatzprodukte zurückgreifen zu müssen. Patrick Bolk greift auf seine jahrelange Erfahrung als Veganer zurück und gibt in seinem neuen Buch "Vegan, aber günstig" Ratschläge, wie man auch mit günstigen Produkten aus dem Supermarkt um die Ecke Gerichte zubereiten kann, die nicht nur lecker und vielfältig sind, sondern auch alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Neben 50 Rezepten finden sich Tipps zur Haltbarmachung und optimalen Verwertung von Obst und Gemüse, alternativer Lebensmittelbeschaffung und der kostengünstigen Zubereitung von Fleischersatz, Pflanzenmilch & Co. Mit den hier versammelten Kniffs und Tricks können ganz leicht tolle vegane Gerichte aus saisonalem Obst und Gemüse, gesunden Grundnahrungsmitteln und neu entdeckten Produkten gezaubert und sogar vegane Putzmittel und Kosmetik selber hergestellt werden – einfach, abwechslungsreich und für wenig Geld!.

Preis / Stück: 9.99 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

[bestellenBild vergrößern](#)



Vegane Eltern – junges Gemüse

**Handbuch für den veganen Familienalltag
Corinne Matzka / Jonas Engelmann**

**Hilfe bei typischen Problemen des veganen
-Familienlebens**

Was tun vegan lebende Eltern, wenn das Kind ein Haustier möchte oder der Kindergarten einen Zoobesuch plant? Welche Nährstoffe sind für Veganerinnen in der Schwangerschaft besonders wichtig? Und wo gibt es die besten lederfreien Kinderschuhe? Wer vegan lebt und Kinder hat, ist mit vielen Fragen dieser Art konfrontiert. Der Ratgeber »Vegane Eltern – junges Gemüse« will Familien im veganen Alltag unterstützen und Hilfestellungen in typischen Situationen anbieten. Er wendet sich an Eltern, die ihren Kindern Lust auf Veganismus machen wollen, ohne ihnen ein veganes Leben aufzuzwingen..

**Preis / Stück: 12.90 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten
(eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich).
Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen**

[bestellenBild vergrößern](#)



Vegane Lieblingsküche

**Sophie Mathisz: Vegane Lieblingsküche
Kochen, was man kennt – neu interpretiert**

**Die rein pflanzliche Küche öffnet vielen
Menschen ein Tor zu einer ganz neuen Welt an oft noch
unbekannten Gerichten und Gaumenfreuden.**

Mit diesem Buch entdeckt man die Vielfalt veganer Produkte und Zutaten und bereichert mit diesen die eigene Küche – ohne dabei auf die lieb gewonnenen Leibspeisen verzichten zu müssen. Vertraute und beliebte Klassiker, von leckeren Vorspeisen über raffinierte Hauptgerichte bis hin zu besonderen Desserts und Kuchen – die "Vegane Lieblingsküche" bietet Rezeptideen mit Leibgericht-Potenzial!

Sophie Mathisz arbeitet erfolgreich als passionierte Küchenfee für ALLES-VEGETARISCH.DE, Deutschlands größten Online-Shop für rein pflanzliche Spezialitäten.

Die hier versammelten Rezepte sind also mehrfach erfolgreich getestet und ermöglichen so ein einfaches und unkompliziertes Nachkochen. Ob für die tägliche Küche oder für ganz besondere Anlässe, "Vegane Lieblingsküche" erweitert kreativ und lustvoll den kulinarischen Horizont..

**Preis / Stück: 19.90 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich).
Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen**

bestellenBild vergrößern