

## Bücher



### 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**

[bestellenBild vergrößern](#)



### Wie aus mir kein Tänzer wurde

Ein Leben in der dänischen Punk- und Hardcorezene  
Kent Nielsen  
»Wie aus mir kein Tänzer wurde« erzählt von der dänischen Punk- und Hardcorezene der Jahre 1978 bis 1988. Und davon, wie Kent Nielsen diese Zeit erlebte. Eine Geschichte über unbändige Kreativität, Rebellion, Gewalt, Sucht und über das Erwachsenwerden auf die ganz harte Tour. .

**Preis / Stück: 16.00 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen**

[bestellenBild vergrößern](#)



### Ab heute vegan



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

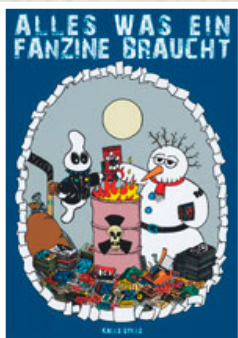
Vegan essen und leben – wie geht das eigentlich? Dieser Ratgeber für den Einstieg in ein Leben ohne tierische Produkte zeigt, wie man einfach und genussvoll vegan essen und leben kann. Das Buch hilft Neu-VeganerInnen und Interessierten, Antworten auf alle praktischen Alltagsfragen zu finden. Auf einen 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](http://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](#)



## Alles was ein Fanzine braucht

**Alles was ein Fanzine braucht: Vuff, Think, Zap, Plot, Ox ... und andere komische Geräusche (D.I.M.Y Verlag)**

Fanzines? Stimmt, da war doch mal was, in einer Zeit, als Informationen keine Frage digitaler Verfügbarkeit waren und die kleinen, zumeist schlecht kopierten Hefte die einzige Informationsquelle für eine hungrige Punk-Rock- und Hardcore-Szene waren. (DIN A5, 480 S., ca. 720 g, 15,00 Euro).

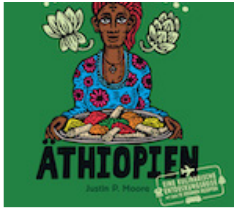
**Preis / Stück: 15.00 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen**

[bestellenBild vergrößern](#)



## Äthiopien - The Lotus And The Artichoke





## Eine kulinarische Entdeckungsreise mit über 70 veganen Rezepten

Der sechste Band von Justin P. Moores erfolgreicher Reihe präsentiert in einem unverkennbaren Mix aus persönlichen Reiseberichten, dem ganz eigenem Artwork, den innovativen Rezepten auf pflanzlicher Basis und der beeindruckenden Food-Fotografie die Küche Äthiopiens in seltener Intensität. 160 Seiten.

**Preis / Stück: 16.00 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen**

[bestellenBild vergrößern](#)



## Bald ist Weltuntergang, bitte weitersagen!

Alex Gräbeldinger – „Punk, Opfer, Philosoph, Wahnsinniger, Vollidiot“ – zeigt sich unverbesserlich.

Nach "Ein bekotztes Feinrippunterhemd ist der Dresscode zu meinem Lebensgefühl" schreibt er sich ein weiteres Mal um Kopf und Kragen: 20 Kolumnen/Kurzgeschichten aus dem Ox-Fanzine von Alex Gräbeldinger..

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

[bestellenBild vergrößern](#)



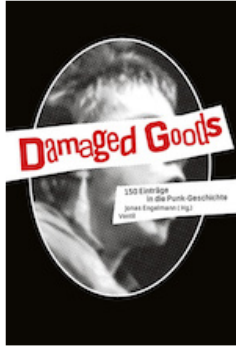
## Bigbeatland 2: Der Kampf geht weiter

Andreas Michalke: Bigbeatland 2: Der Kampf geht weiter (Reprodukt)

Neues aus der linken Lindenstraße: Das Studentenleben liegt endgültig hinter Markus und Fricka, die ihr erstes Kind bekommen haben – ein Umstand, der vor allem Frickas bürgerliche Ambitionen zutage fördert. .

**Preis / Stück: 15.00 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen**

**bestellenBild vergrößern**



### **Damaged Goods**

150 Einträge in die Punk-Geschichte  
Jonas Engemann (Hg.)

Zum 40. Punk-Jubiläum haben wir Wegbegleiter des Ventil Verlags gebeten, unserem wichtigsten -musikalischen Wegbegleiter eine Liebeserklärung zu verfassen..

**Preis / Stück: 20.00 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen**

**bestellenBild vergrößern**



### **Dies ist ein Egon Forever! Cartoonbuch**

von Andre Lux, 112 Seiten

Strichfiguren erklären uns die Weltformel

Keine Angst vor Doppelbuchung: Bei »Dies ist ein Egon Forever! Cartoonbuch« von Andre Lux handelt es sich nicht einfach um eine flotte Werkschau, ein Best-of bereits veröffentlichter Strich-figu-ren-Zeichnungen aus der »Titanic«, dem »Eulenspiegel«, der »Intro«, dem »Ox-Magazin« oder von der Facebook-Seite »Egon Forever!« mit ihren bald fünfstelligen Followern – No! Hier ist alles exklusiv! Inhaltlich geht es um popkulturelle Lebenszusammenhänge, sei es im allzu Persönlichen oder im viel zu Politischen – für die Erklärung der Welt reicht Andre Lux ein Schreibheft kariert..

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

**bestellenBild vergrößern**





## Ein bekotztes Feinrippunterhemd ist der Dresscode zu meinem Lebensgefühl

„Alex Gräbeldinger: Punk, Opfer, Philosoph, Wahnsinniger, Vollidiot!“, 15 Kolumnen aus dem Ox jetzt als Taschenbuch.

„Gerade die schonungslose Offenlegung der eigenen moralischen oder charakterlichen Schwäche ist das, was den Erzähler so unwiderstehlich sympathisch macht.“

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

[bestellenBild vergrößern](#)



## Hear 'em All

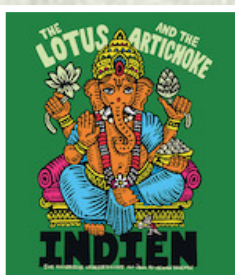
Heavy Metal für die eiserne Insel  
Frank Schäfer (Hg.)

Kompaktes Wissen für den Wackener Dancefloor  
Ein Metalhead sollte die Klassiker kennen, und mindestens genauso wichtig: Geheimtipps, die unterschätzten, abseitigen, sich unter dem Radar der Fachpresse wegduckenden, am liebsten in

Bonsai-Auflage erschienenen kleinen Meisterwerke der Gattungsgeschichte, die bisher alle übersehen hatten – außer ihm (oder ihr). Außer uns! .

**Preis / Stück: 20.00 € (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](#)



### Kurz vor dem Arsch der Welt links ab

**Kalle Stille: Kurz vor dem Arsch der Welt links ab ... fast ein Heimatroman (D.I.MY Verlag)**

Punk in den Städten zu Beginn der 80er Jahre war ein Zuckerschlecken verglichen mit dem Alltag der ersten Randgebietslandpunks, die nicht mittendrin, sondern nur "nah dabei" waren. Während Punk von der Insel aufs Festland schwappte, um sich auf den öffentlichen Plätzen mit bunten Haaren, zahmem Kleingetier, viel Leder und noch mehr Nieten ins Stadtbild zu prägen, garte es unweit auf dem Land noch langsam vor sich hin. 17 Kilometer können eine nahezu unüberbrückbare Distanz sein, wenn der letzte Bus von der Landeshauptstadt um 22:00 Uhr heim ins schwäbische Hinterland fährt, das immer noch einen ausreichenden Radioempfang hat, um zu erfahren, was man gerade verpasst. (DIN A5, 250 S., ca. 370 g, 11,00 Euro).

**Preis / Stück: 11.00 € (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



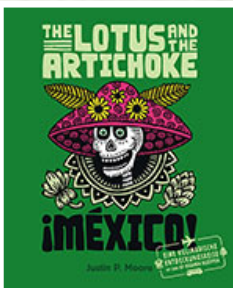


### Eine kulinarische Entdeckungsreise mit über 60 veganen Rezepten

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**



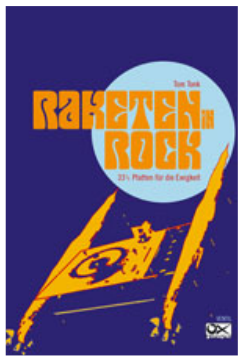
### Raketen in Feinripp

Tom Tonks Sammlung seiner „Raketen in Rock“-Kolumnen im Ox-Fanzine in drei Bänden: das hier ist der dritte - Raketen in Feinripp.  
Konservierte Erinnerungen, hübsch garniert mit einer sinnlichen und höchst subjektiven Sprache.  
33 1/3 Pamphlete.

Reinlesen? [www.rockraketetonk.de/texte.php](http://www.rockraketetonk.de/texte.php).

**Preis / Stück: 11.90 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich).  
Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen**

**bestellenBild vergrößern**



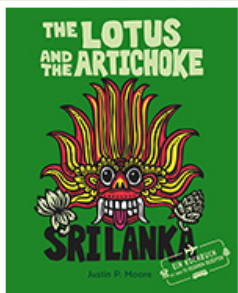
### Raketen in Rock

Tom Tonks Sammlung seiner „Raketen in Rock“-Kolumnen im Ox-Fanzine in zwei Bänden: das hier ist der erste - Raketen in Rock. Konservierte Erinnerungen, hübsch garniert mit einer sinnlichen und höchst subjektiven Sprache. 33 1/3 Pamphlete.

Reinlesen? [www.rockraketetonk.de/texte.php](http://www.rockraketetonk.de/texte.php).

**Preis / Stück: 11.90 € (inkl. 7% MwSt.) » zzgl. Versandkosten (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich). Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen**

[bestellen](#)[Bild vergrößern](#)



### Sri Lanka! The Lotus and The Artichoke

**Ein Kochbuch mit über 70 veganen Rezepten**  
Über 70 vegane Rezepte aus dem Veggie-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**

[bestellen](#)[Bild 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, Weizengrassäften 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](#)



### **Verloren im Weltall, verwaht auf Erden**

**Alex Gräbeldinger** – "Punk, Opfer, Philosoph, Wahnsinniger, Vollidiot" und allem voran Ox-Kolumnist – serviert ein weiteres Mal ungeschönte Einblicke in sein absurdes Dasein. Nach "Ein bekotztes Feinrippunterhemd ist der Dresscode zu meinem Lebensgefühl" und "Bald ist Weltuntergang, bitte weitersagen!" folgt mit "Verloren im Weltall, verwaht auf Erden" das dritte Handbuch zur seelischen Selbstverstümmelung. Enthalten sind 30 Kolumnen aus dem Ox-Fanzine, zahlreiche Illustrationen von Aku! und zusätzliches Material..

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

[bestellenBild vergrößern](#)