

12.12.2017

**Gesund ohne Fleisch**

**100 saisonale Rezepte für die vegetarische Küche**

Ob aus gesundheitlichen, religiösen oder ethischen Gründen: Es gibt viele Motive, sich vegetarisch zu ernähren. Dabei reicht die Bandbreite von sogenannten Flexitariern, die nur selten Fisch und Fleisch essen, bis zu Veganern, die konsequent alle Lebensmittel von Tieren meiden. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Vegetarisch kochen. Saisonal, gesund und lecker“ möchte alle Genießer anregen, neue Geschmackserlebnisse und „alte“ Gemüsearten wie etwa die Petersilienwurzel zu entdecken. Von den mehr als 100 familienerprobten und von Ernährungsexperten empfohlenen Rezepten für jede Jahreszeit sind etwa 30 vegan.

Wer Sattmacher wie Lauchsuppe mit Käseecken, raffinierte Kreationen wie Zucchinirollchen auf Tomatenscheiben oder alternative Klassiker wie Möhrenquiche und Gemüsepaella probieren möchte, muss sich aber nicht ein für alle Mal der fleischlosen Kost verschreiben. Der Ratgeber richtet sich auch an alle, die vielleicht nur einen Tag ohne Fleisch in den Wochenplan aufnehmen wollen. Einen überzeugenden Einstieg für eingeschworene Fleischesser können zum Beispiel deftige Schmorgerichte und Gebackenes bilden. Für jede Jahreszeit erhalten die Leserinnen und Leser Menüvorschläge, erfahren in Steckbriefen Wissenswertes über Marktgemüse, Küchenkräuter und Hülsenfrüchte und können anhand von saisonalen Obst- und Gemüsekalendern die passende Zeit für die Rezepte ablesen.

Der Ratgeber hat 176 Seiten und kostet 19,90 Euro.

**Bestellmöglichkeiten:**

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

**Hinweis für Redaktionen:** Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363 oder Fax 0211 / 38 09-235, oder E-Mail [publikationen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)

**Druckfähiges Titelbild:**  
[www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/vegetarischkochen](http://www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/vegetarischkochen)

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-363  
Fax (0211) 38 09-235

[publikationen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)

ratgeber ratgeber ratgeber