

Del Sroufe
Desserts von Isa Chandra Moskowitz
Gabel statt Skalpell. Das Vegan-Kochbuch
Über 300 Rezepte für gesunden Genuss

Aus dem Amerikanischen von Dr. Juliane Molitor
 352 Seiten, **Scorpio Verlag**
 19 x 25,4 cm, Broschur
 mit zahlreichen großformatigen, vierfarbigen Rezeptfotos
 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF
 ISBN 978-3-943416-42-8

Erscheinungstermin 04. Dezember 2013



Eine gesunde vegane Ernährung war noch nie einfacher und schmackhafter – mehr als 300 erlesene Rezepte für das tägliche Kochen!

Das Geheimnis ist längst keines mehr: vegane Ernährung ist der ideale Weg zur Erhaltung und zur Wiedergewinnung der eigenen Gesundheit. Angesichts galoppierender Verbreitung von Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Krebs und Diabetes 2 haben tausende von Menschen Fleisch, Milchprodukte und Fette von ihrem Speiseplan gestrichen – mit erstaunlichen Erfolgen. Wenn Sie abnehmen, Ihr Cholesterin senken und chronische Leiden wie Herzkrankheiten und Diabetes verhindern (oder sogar heilen) möchten, ist das richtige Essen die beste Medizin. Dabei muss das alte Vorurteil, dass rein pflanzliche Ernährung nicht auch schmackhaft und preisgünstig sein kann, wohl endlich begraben werden.

Einen Beweis dafür tritt dieses Kochbuch an. Der Koch **Del Sroufe**, dessen Gerichte uns bereits in Buch und Film begeistert haben, belegt mit seinem **Vegan-Kochbuch**, dass sich mit der **Gabel statt Skalpell**-Philosophie köstliche, fein abgestimmte Rezepturen zubereiten lassen, die dem Leser sofort Appetit machen. Er und seine Mitautorinnen komponieren aus naturbelassenen pflanzlichen Lebensmitteln über 300 vegane Rezepte, klassische und unerwartete, global und saisonal inspirierte, für alle Jahreszeiten, für jeden Tag und jeden Geschmack. Damit wird die Umstellung des Speiseplans auf eine Vollwerternährung, frei von tierischem Eiweiß, leicht gemacht – und wer einmal damit begonnen hat, findet hier genügend Anregungen, um den eigenen Speiseplan so abwechslungsreich zu gestalten, dass man mühelos dabei bleibt!

Gabel statt Skalpell ist zum Markenzeichen einer ganzen Bewegung geworden! Das Kochbuch bildet die optimale Ergänzung zu Basisbuch und Film.



Del Sroufe

arbeitete über 20 Jahre als Chefkoch in vegetarischen Restaurants und für Caterer, die gesundes und naturbelassenes Essen anbieten. Er blickt auch auf eine langjährige Erfahrung in der rein veganen Küche zurück. Del Sroufe ist der »Mann in der Küche« für das Projekt Gabel statt Skalpell, das in den USA eine nie für möglich gehaltene Wende im Ernährungsbewusstsein weiter Teile der Öffentlichkeit bewirkt hat.

© Robert Metzger 2012