



Presseinformation Dezember 2011

Attila Hildmann – Vegan For Fun Verblüffend einfache vegetarische Kochkunst ohne Eier, Milch und Käse

„Deutschlands Vegankoch Nr. 1“ (MDR)
„Jamie Oliver nur ohne Fleisch“ (SAT1)
„Zukünftiger Kultkoch“ (Fit For Fun)

Vegane Ernährung stand in der Öffentlichkeit bisher eher für Selbstkasteiung als für Genuss – und eben auch für Gesinnungstäter und Aktivisten. **Attila Hildmann** hat der veganen Küche eine völlig neue Ausrichtung gegeben und sie mit seinen trickreichen Rezepten revolutioniert. Sein Credo lautet: Vegane Ernährung schon an einem oder zwei Tagen pro Woche oder eine vegane Mahlzeit am Tag bringt ein erhebliches gesundheitliches Plus mit sich.

Vegan For Fun begeistert Veganer und Vegetarier zugleich. Das eigentliche Ziel des jungen, ambitionierten Kochs ist es aber, vor allem die Menschen zu erreichen, für die vegane Küche bis dato ein No Go war. Jüngster Fan: **Stefan Raab**. Bei TV Total im November dieses Jahres, zeigte Attila dem Showmaster und Metzger, dass vegane Küche nicht nur schmeckt, sondern auch Spaß an einer gesunden Ernährung bringt. Weitere Berichterstattungen im WDR, MDR oder auch SAT1 belegen das allgemeine Interesse, dem alltäglichen Cholesterinwahn mit Leichtigkeit entgegen zu treten.

Nachdem schon **Attila Hildmanns** letztes Kochbuch vom Vegetarierbund als **Kochbuch des Jahres 2011** ausgezeichnet wurde, betitelt die breite Presse den sympathischen Koch jetzt als „Jamie Oliver der Vegetarier und Veganer“. Im Bestseller-Ranking von Amazon erreichte sein aktuelles Werk **Vegan For Fun** sogar **Platz 1** der Kochbücher sowie der Ernährungsratgeber. Unter allen Amazon Büchern schaffte es der Titel in die **Top40**.

Attila Hildmann, angehender Physiker und Deutschlands Vegan-Koch Nr. 1, ist ein wahrer Meister trickreicher Rezeptideen, die auch den verwöhnten Gaumen begeistern. Selbst deftige Geschmacksrichtungen, wie man sie eigentlich nur von Fleisch kennt, zaubert er mühelos auf den Teller, zum Beispiel fleischlose „Bolognese“, einen veganen „Döner“ bis hin zum komplett milch- und sojafreien Cashew-Cremeeis. Die Rezepte sind dabei verblüffend einfach und erfordern nur ein Umdenken beim Einkauf der Zutaten. Vieles kann auch mal eben zwischendurch als Snack oder fürs Büro zubereitet werden und bringt gesunde, geschmackreiche Abwechslung in die Ernährung.

Während Fleischesser durch tierische Fette – und auch Vegetarier durch viel Käse und Sahne – dauerhaft zu viel Cholesterin aufnehmen, ist die vegane Küche komplett cholesterinfrei. Das macht diese Ernährung empfehlenswert für viele, die ernährungsbedingte Leiden entwickelt haben.

Ob körperliche Beschwerden, Gesundheitsbewusstsein oder einfach der Drang zum Abnehmen - die Triebfeder, sich mit dem eigenen Körper und der Ernährung bewusst auseinander zu setzen, ist bei jedem Menschen individuell. So war es auch bei **Attila Hildmann**: er stellte seine Ernährung vor einigen Jahren auf vegane Kost um und hat seitdem mehr als 25 Kilo Übergewicht verloren.

In diesem Kochbuch verrät er nicht nur die 50 besten Rezepte, sondern auch viel über die Grundlagen und vorteilhaften Effekte einer veganen Ernährung.

Weitere Information: www.attilahildmann.com

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-938100-71-4

24,95 EUR (D), 39,90 CHF, 25,70 EUR (A)

ca. 200 Seiten, Format 25 x 28,5 cm,
ca. 70 Fotos, gebunden

Auslieferung ab 15. September 2011

Text Attila Hildmann

Fotografie Simon Vollmeyer, Sandra Czerny

Foodstyling Johannes Schall

Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Medienkontakt

Astrid Wellenberg

Radar Musik & Unterhaltungs GmbH | Brückstrasse 33 | 44787 Bochum

Telefon: +49 (0)234 32487-16 | Fax: +49 (0)234 32487-18

Email: a.wellenberg@radar-net.de