

## Lecker und undogmatisch

Veganes Kochbuch für Gourmets, Einsteiger und Gelegenheitsveganer

**Veganes Essen ist eine Frage des Genusses, nicht der Ideologie. Unter diesem Motto hat Ursel Kiefer auf 324 Seiten ihr Kochbuch „ab und zu vegan-4-you“ mit 135 Rezepten und Fotos zusammengestellt. Dass vegane Ernährung die Gesundheit fördert und zugleich dem Tier- sowie dem Umweltschutz dient, sind willkommene Nebeneffekte. Diese treten auch dann ein, wenn man nur „ab und zu“ auf tierische Produkte verzichtet. „Wenn es schmeckt, wird man es ganz von allein öfter tun“, ist die Autorin überzeugt. Sie plädiert für einen undogmatischen und genießerischen Umgang mit dem veganen Alltag.**

Um den höchstmöglichen Genussfaktor zu erreichen, hat Ursel Kiefer einen Großteil der Rezepte vom Gourmetküchenchef Ralf Hiener (Essbare Landschaften, Raskolnikoff, Dresden) prüfen und nachkochen lassen. „Dabei wurde ich vom Vegan-Skeptiker zu einem großen Fan veganer Kochkunst“, betont der Gastronomie-Profi. In der Einleitung schildert die Autorin, wie sie selbst zum veganen Essen und Kochen fand. In dieser sehr persönlichen Geschichte spielen die Aspekte Tierschutz und Gesundheit eine große Rolle. Deshalb packt sie auch das heikle Thema Mangelerscheinungen durch vegane Ernährung bei den Hörnern: In einem Interview mit der Ernährungsexpertin Prof. Dr. Michaela Döll erfährt der Leser, wie ein Mangel an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen vermieden werden kann – was übrigens auch für Fleischesser interessant ist. Im einleitenden Kapitel „Lebensmittelkunde“ werden zudem wichtige Zutaten der veganen Küche ausführlich vorgestellt.

Doch das wichtigste sind natürlich die Rezepte: Vom Brotaufstrich bis „Vegan international“ reicht die breite Palette der Gerichte, die so appetitlich wie übersichtlich präsentiert werden. Suppen, Pasta und Aufläufe gehören ebenso zu den liebevoll zusammengestellten Kreationen wie Soßen, Gemüse und Salate. Anregungen für die schnelle Küche, Grundrezepte für vielfältigen Einsatz und aufwendige Hauptgerichte finden sich in dem von der Autorin selbst gestalteten Buch.

Dogmatismus aller Art lehnt sie ab und setzt auf die sanfte Überzeugungskraft leckerer Rezepte und fundierter Argumente: „Ich denke, dass man mit Schwarzweißdenken nicht weiterkommt, und dass jeder für sich selbst entscheiden soll. Ich möchte lieber zur Diskussion stellen, was passieren würde, wenn sich der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland von 87 Kilogramm Fleisch auf 50 Kilogramm oder auf noch weniger reduzierte. Und wenn die Menschen auch Fisch, Käse und Milch bewusster einkaufen, sich vielleicht nur noch jeden zweiten Sonntag ein Ei genehmigen und so

## **Pressemitteilung**

Vrösche-Verlag, (26.04.2014), Seite 2 von 2

den jährlichen Pro-Kopf-Verbrauch von 217 Eiern halbieren würde.“ Mit den feinen Rezepten ihres Kochbuchs wird solches Umdenken auch für ausgesprochene Eierspeisen- und Fleischliebhaber zu einer leichten Übung.

## **Die Autorin**

Ursel Kiefer ist gelernte Schriftsetzerin und Fotografin und hat viele Jahre in den Bereichen Marketing und Vertrieb in mittelständischen Unternehmen gearbeitet. Sie war ehrenamtlich bei der Anonymen Telefonseelsorge tätig und hat dort als Kotrainerin bei der Ausbildung neuer Mitarbeiter gewirkt. Als ausgebildete Heilpraktikerin und Transaktionsanalytikerin (Praxiskompetenz) betreibt sie heute eine Praxis für Psychotherapie und Coaching in Wehr nahe der Schweizer Grenze.

## **Das Buch**

Ursel Kiefer  
ab und zu vegan-4-you  
Vrösche-Verlag, Wehr, 2014  
ISBN 978-3-00-045090-7  
Format: 165 x 245 x 30 mm  
Gewicht: 1030 g  
23 Euro

## **Die Rezepte**

können auch auf Karten einzeln bestellt werden: <http://vegan-4-you.com>

## **Weitere Information**

Ursula Kiefer  
Wuhrstraße 11  
79664 Wehr, Deutschland  
[info@vegan-4-you.com](mailto:info@vegan-4-you.com)  
[www.vegan-4-you.com](http://www.vegan-4-you.com)  
Telefon: +49 7762 805511  
(Mo., Mi., Fr.)