

---

## Jetzt auch als Kochbuch: "Simply vegan": Die 90 besten Rezepte der bekannten Food-Blogger

Veröffentlicht am: 08.12.2016, 15:34

Pressemitteilung von: **GrünerSinn-Verlag** // Karolina Kelc

Bad Lippspringe, im Dezember 2016. "Simply vegan" kennen viele als erfolgreiches Food-Blog. Jetzt haben dessen Autoren Tamara Münstermann-Pieta & Sebastian Schwarz ihr erstes Kochbuch geschrieben. Im GrünerSinn-Verlag erschienen, trägt es denselben Namen wie das Blog und enthält 90 einfach nachzukochende Rezepte. Sie richten sich an Einsteiger der veganen Küche genauso wie an erfahrene Köchinnen und Köche.

Ob Alltag oder festlicher Anlass: "Simply vegan" bietet herzhaftes Snacks, cremige Suppen und knackige Salate, Hauptspeisen, süße Desserts, Backwaren und Smoothies.

Blog-Highlights und Buch-Newcomer: die Rezepte

"Simply vegan" ist ein Buch für Blog-Fans genauso wie für Neulinge im Kochen ohne tierliche Zutaten. So stammen einige Rezepte aus [www.simply-vegan.org](http://www.simply-vegan.org), viele aber hat das Autorenpaar extra für das Buch entwickelt. Gemeinsam ist allen, dass sie zu den Lieblingsrezepten von Tamara Münstermann-Pieta und Sebastian Schwarz gehören. Und dass hochwertige Fotos die Texte ergänzen und zum Nachkochen inspirieren.

Pflanzen- und Fleischliebhaber: die Leser und Genießer

Ziel der beiden studierten Designer und Köche aus Leidenschaft ist es, den Menschen die Vielfalt der rein pflanzlichen Küche zu vermitteln. Insbesondere Liebhaber von Fleisch und Milchprodukten wollen die Autoren fürs Pflanzliche begeistern - genauso, wie es ihnen bereits mit ihrem bekannten Blog gelungen ist. Denn in beiden Medien vermitteln sie ohne erhobenen Zeigefinger, wie einfach, lecker und gesund vegan essen und genießen sein kann.

"Das Ziel ist nicht utopisch", erklärt die Verlegerin und Gründerin des GrünerSinn-Verlages Karolina Kelc. "Viele, die Fleisch und Milchprodukte mögen, kennen die vegane Küche schlichtweg nicht. Werden sie dann ohne diese Produkte lecker bekocht oder probieren selbst rein Pflanzliches aus, erkennen sie oft erst, dass eine Ernährung ohne Tierprodukte keineswegs Verzicht bedeutet, sondern genauso gut schmecken kann und sogar gesünder ist als die bisher gewohnte Nahrung."

Nachhaltig und vegan: die Produktion

Dass die beiden Food-Blogger ihr erstes gedrucktes Werk beim GrünerSinn-Verlag veröffentlichen, ist kein Zufall. Denn das 15 Frau und Mann starke Verlagsteam is(s)t komplett vegan, und genauso arbeitet es auch: Vom Papier über den Druck bis zur Bindung ist das neue Kochbuch "Simply vegan" komplett ohne tierliche Zusatzstoffe und frei von giftigen Chemikalien hergestellt. Und natürlich steht auch im Lektorat, Marketing und Versand nur Kaffee mit Pflanzenmilch auf dem Schreibtisch.

---

## Pressekontakt

Frau Karolina Kelc  
Inhaberin

### GrünerSinn-Verlag

Wilhelm-Hücker-Str. 11  
33175 Bad Lippspringe, Deutschland

Telefon: 05252 / 934219  
E-Mail: [presse@veganverlag.de](mailto:presse@veganverlag.de)  
Website: [veganverlag.de](http://veganverlag.de)

### Firmenportrait

GrünerSinn-Verlag ? der vegane Verlag

Bücher, die begeistern. Weil sie frisch, charmant und etwas anders sind - und dazu ökologisch, nachhaltig und sozial produziert: Dafür steht der GrünerSinn-Verlag. Autoren, Illustratoren und Verlagsmitarbeiter arbeiten eng, offen und ehrlich zusammen. Mit Erfolg: Der kleine Verlag wächst kontinuierlich, und das Verlagsprogramm umfasst bereits zahlreiche unterhaltsame und informative Geschichten für Groß und Klein sowie Sach- und Kochbücher. Zum Lesen, Anschauen und zum Hören. Das Sortiment bietet außerdem Zeitschriften und Postkarten.

Gegründet 2013, produziert der GrünerSinn-Verlag von Anfang an alle Druckerzeugnisse klimaneutral und frei von tierischen Produkten, sprich: komplett vegan. Denn für die Gründerin und Geschäftsführerin Karolina Kelc und ihr 25-köpfiges Team stehen Leben und Umwelt an erster Stelle - begleitet von erstklassigem Branchenwissen und langjähriger Erfahrung in renommierten Verlagen. Die Mitarbeiter akquirieren und betreuen Autoren, lektorieren professionell, kümmern sich um Satz, Herstellung, Marketing und Vertrieb der Werke. Zu fairen Bedingungen für alle.

Willkommen sind Autoren und Illustratoren, die ein Zeichen der Veränderung setzen und dies in Wort und Bild realisieren möchten.

#### Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Presseportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Presseportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>