

Annette Nellessen

## In Topform durch die Wechseljahre

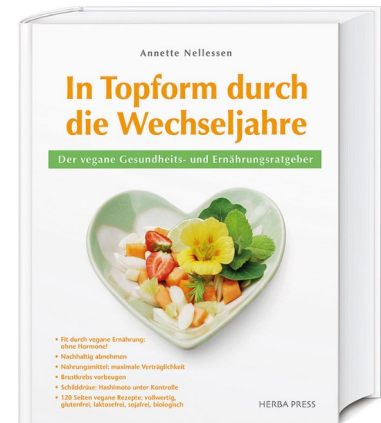
Der vegane Gesundheits- und Ernährungsratgeber

[Herba Press](#) 2016

376 S., 19,5 x 4 x 24,6 cm, Hardcover

ISBN 978-394-624-5025

Preis: 39,80 €



Dieses schöne Kochbuch zum Thema Wechseljahre und vegane Küche ist inhaltlich recht anspruchsvoll, denn die Autorin Annette Nellessen, begeisterte Vegan-Köchin, Schriftstellerin und ehemalige Modedesignerin, forscht tief und gründlich und vermittelt dies gekonnt.

Im Intro finden sich viele gut aufbereitete Informationen zur hormonellen Lage, zu den Gesundheitsrisiken durch Umwelt, Hormonsubstitution oder Medikamente und insbesondere zum Einfluss der Ernährung.

Frau Nellessen hat einen angenehmen Schreibstil, der nicht sofort alle Nicht-Veganerinnen\* an den Pranger stellt, dafür aber viele Anreize und einfaches Know-How zum Einstieg ins vegane Kochvergnügen bietet. Eine meiner Lieblingsaussagen im Buch ist sinngemäß, dass sich die Leserinnen\* zunächst einmal von der Vorstellung einer klinisch sauberen Küche verabschieden und sie vielmehr als ein Experimentierlabor sehen sollten.

Bebildert ist das Buch (typisch für Herba Press) mit vielen tollen Fotos aus ihrer Küche, aber einfach auch sehr schönen Pflanzenaufnahmen, und die sehr appetitliche Rezeptbebilderung fehlt auch nicht. Sehr sympathisch finde ich auch, dass sie immer Alternativen nennt, wenn eine noch nicht den Gerätepark der Veganküche erworben hat und erst mal ausprobieren möchte, beispielweise, wie es auch ohne einen Dörrautomaten funktioniert.

Ein spannendes Buch für alle, die vegane Kochkunst konkret zum Thema Frauen-Naturheilkunde/Wechseljahre kombinieren möchten. Die 120 Rezepte sind schon mal eine inspirierende Einstiegshilfe. Einzig und allein der Titel, der mich wegen des Optimierungsanspruchs eher abgeschreckt hat, ist für meinen Geschmack nicht so ansprechend, inhaltlich ist das Buch aber sehr zu empfehlen.