



„Voll vegan – Das Kochbuch“

Vegan kochen für alle!

Hamburg, September 2022: EDEKA präsentiert in seinem neuen Buch „Voll vegan – Das Kochbuch“ auf 200 Seiten mehr als 100 vegane Rezepte. Ob für Vollzeit-Veganer:innen oder Flexitarier:innen, absolute Beginner:innen oder Kochprofis: „Voll vegan – Das Kochbuch“ ist prall gefüllt mit Rezeptideen auf Pflanzenbasis. Von Suppen über Soulfood bis hin zu süßen Snacks ist alles dabei. Einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen und jede Menge Tipps und Tricks sorgen für gelingsicheres Nachkochen. Schnell, abwechslungsreich und unkompliziert zubereitet – so geht vegane Küche heute! „Voll vegan – Das Kochbuch“ ist ab Oktober bei EDEKA und im Buchhandel zum Preis von 14,95 Euro erhältlich.

Vegan für alle

Hier treffen originelle Kreationen wie die Nicecream mit Brownie und der Carrot-Dog auf Klassiker wie Döner im Fladenbrot, Nudelsalat und Blumenkohl-Bolognese. „Voll vegan – Das Kochbuch“ bietet unzählige Inspirationen für jeden Tag und liefert überraschende Fakten zur veganen Ernährung. Auf 200 Seiten und mit mehr als 100 veganen Rezepten ist wirklich für jede:n etwas dabei!

Vielfalt für jeden Tag

All das finden Leser:innen aufbereitet in fünf Kapiteln. „Vorweg“ vermittelt die Basics der veganen Ernährung und beantwortet Fragen wie: Was gehört in die vegane Vorratskammer? Welche Nährstoffe stecken in welchen Lebensmitteln und wie nachhaltig ist das Ganze? In „Morgens“ finden viele süße und deftige Frühstücksideen ihren Platz und sorgen für einen leckeren Start in den Tag. Abwechslungsreiche Gerichte aus aller Welt und vielfältige Inspiration für jeden Tag bietet das Kapitel „Täglich“. „Wochenende“ präsentiert einen Mix aus Rezepten für das Sonntagsessen mit der Familie und Fingerfood für Serienabende mit Freund:innen. Versüßt wird das Kochbuch schließlich durch köstliche Snacks im Kapitel „Hinterher“.

EDEKA ZENTRALE Stiftung & Co. KG
Unternehmenskommunikation

New-York-Ring 6
22297 Hamburg

Telefon: +49 40 6377-2182
Fax: +49 40 6377-2971

E-Mail: produkt-pr@edeka.de
www.edeka.de

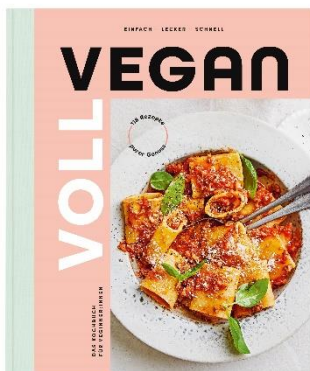


Mit How-to-Anleitungen und vielen Tipps

Wie genial einfach die vegane Küche ist, zeigt „Voll vegan – das Kochbuch“ mit detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen und zahlreichen Tipps und Tricks. Mithilfe von How-to-Anleitungen gelingen vegane Basics wie Pflanzendrinks, Tofu-Marinaden, Burger-Patties, Saucen und Grundteige auch zu Hause.

Hochwertig ausgestattet

„Voll Vegan – Das Kochbuch“ ist bereits das achte Buch in der Kochbuch-Reihe der EDEKA Media GmbH. Wie seine erfolgreichen Vorgänger „Heimkommen – So schmeckt Zuhause“, „Grillen – Das Buch“ oder „Backen – Das Buch“ überzeugt auch das neue Werk durch moderne Food-Fotografie sowie eine hochwertige Hardcover-Ausstattung mit Stoffrücken. Ab Anfang Oktober 2022 ist „Voll vegan – Das Kochbuch“ für 14,95 Euro bei EDEKA und im Buchhandel erhältlich.



„Voll Vegan – Das Kochbuch“ im Überblick

- 200 Seiten mit mehr als 100 rein pflanzlichen Gerichten
- Vegane Rezeptideen für morgens, täglich, fürs Wochenende – und für hinterher
- Informationen und Tipps zu Nährstoffen und Nachhaltigkeit
- Überraschende Fakten zur veganen Ernährung
- Gebundene Hardcover-Ausgabe mit Leinenrücken und Lesezeichen
- Ab Oktober 2022 bei EDEKA und im Buchhandel erhältlich



EDEKA – Deutschlands erfolgreichste Unternehmer-Initiative

Das Profil des mittelständisch und genossenschaftlich geprägten EDEKA-Verbands basiert auf dem erfolgreichen Zusammenspiel dreier Stufen: Bundesweit verleihen rund 3.500 selbstständige Kaufleute EDEKA ein Gesicht. Sie übernehmen auf Einzelhandelsebene die Rolle des Nahversorgers, der für Lebensmittelqualität und Genuss steht. Unterstützt werden sie von sieben regionalen Großhandelsbetrieben, die täglich frische Ware in die EDEKA-Märkte liefern und darüber hinaus von Vertriebs- bis zu Expansionsthemen an ihrer Seite stehen. Die Koordination der EDEKA-Strategie erfolgt in der Hamburger EDEKA-Zentrale. Sie steuert das nationale Warengeschäft ebenso wie die erfolgreiche Kampagne "Wir ♥ Lebensmittel" und gibt vielfältige Impulse zur Realisierung verbundübergreifender Ziele. Mit dem Tochterunternehmen Netto Marken-Discount setzt sie darüber hinaus erfolgreiche Akzente im Discountgeschäft. Fachhandelsformate wie BUDNI oder NATURKIND, die Kooperation mit online-basierten Lieferdiensten wie Picnic und das Großverbrauchergeschäft mit dem EDEKA Foodservice runden das breite Leistungsspektrum des Unternehmensverbands ab. EDEKA erzielte 2021 mit über 11.100 Märkten und rund 405.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen Umsatz von 62,7 Mrd. Euro. Mit rund 19.900 Auszubildenden ist EDEKA einer der führenden Ausbilder in Deutschland.

EDEKA Media

Die EDEKA Media GmbH mit Sitz in Hamburg ist für die verbundübergreifende Kommunikation der EDEKA von zentraler Bedeutung. Das Portfolio der EDEKA Media umfasst sowohl Fachtitel für die berufliche Nutzung der EDEKA-Kaufleute als auch klassische Publikumsmedien, die der Kund:innenansprache dienen. Zum Programm zählen die EDEKA handelsrundschau, das Handelsfachmagazin für die Entscheider:innen im EDEKA-Einzelhandel und -Großhandel, die Kund:innen-Magazine MIT LIEBE, YUMMI und BABYLIEBE sowie die EDEKA-Kund:innen-Kalender. Darüber hinaus produziert EDEKA Media GmbH die perle, das Kund:innen-Magazin des Drogeriemarkts BUDNI und die Gold, das Kund:innen-Magazin von Netto Marken-Discount.

Ebenso vertreibt die EDEKA Media GmbH Dienstleistungen in den Bereichen Influencer Relations, Produkt-PR und Grafik.