

# Die Kunst des Veganen Kochens



## Essen mit Herz

Stefanie Krause & Maria Mihály

**Unser Kochbuch ist da!**  
Hier erhältlich. Preis: 12,-- Euro, mit 260 Rezepten



Wir leben in einer Zeit der Umbrüche und Veränderungen und alle Lebensbereiche scheinen davon betroffen zu sein. Keiner kann sich diesem Wandel entziehen, er betrifft die gesamte Menschheit und wir haben erkannt, dass die alte Art zu leben nicht mehr funktioniert.

Deshalb erforschen wir ganz neue Möglichkeiten, wie wir dem Leben auf dieser wunderbaren Erde in Liebe, Dankbarkeit und hoher Eigenverantwortung besser dienen können als bisher.

Mit viel Hoffnung im Herzen und dem Mut der Pioniere sind immer mehr Menschen bereit, sich dem Neuen zuzuwenden, um etwas Besseres zu kreieren, als dies in der Vergangenheit geschehen.

Das betrifft das Zusammenleben der Erdenbürger untereinander, aber auch das Verhältnis zu den Tieren und der gesamten Natur.

Uns wird immer klarer, daß alles, was existiert, eine große Einheit bildet und wir durch unser gelebtes Leben direkten Anteil nehmen, an der Gestaltung einer friedlichen, auf Liebe und Mitgefühl aufbauenden, höher entwickelten Kultur.

Auf diesen Ansprüchen gründet die vegane Lebensweise. Hier geht es um mehr, als um gesundes Essen, hier geht es darum, im Einklang mit den kosmischen Gesetzen die menschliche Existenz zu feiern sowie alle Lebewesen und Mutter Natur beständig zu ehren.

Wenn wir danach handeln, werden weder Tiere noch Umwelt unter uns zu leiden haben und mehr Frieden ist auf der Welt.

ISBN 978-3-937950-32-7

Preis 12,00