

*New York
Times*
BESTSELLER

Angela Liddon

OH SHE GLOWS!

DAS KOCHBUCH

Über 100 vegane Rezepte,
die den Körper zum
Strahlen bringen

Unimedica

dadurch auf neue Ideen zu bringen. Um ehrlich zu sein: Ich wusste zu der Zeit noch nicht, ob ich jemals länger als ein paar Wochen bloggen würde. Doch was als Hobby begann, verwandelte sich unerwartet in eine echte Leidenschaft und ich kann mit Fug und Recht sagen, dass der Blog mein ganzes Leben verändert hat. Schon in den ersten paar Monaten wuchs meine Leserschaft enorm an und es dauerte nicht lange, bis ich mit Leserinnen und Lesern auf der ganzen Welt in Verbindung stand. Ein Kommentar nach dem anderen trudelte ein und ich bekam E-Mails mit bewegenden Geschichten von Schmerz und Triumph. Mit all diesen mutigen Frauen und Männern in Kontakt zu stehen, wurde zu einem ganz wichtigen Faktor meiner Genesung, denn es motivierte mich, auf dem gesunden Pfad zu bleiben. Zum ersten Mal in meinem Leben war ich von meiner Arbeit

ganz erfüllt. Bald schon verbrachte ich unzählige Stunden in der Küche bei dem für mich immer spannender werdenden Versuch, meine Lieblingsspeisen mithilfe frischer Lebensmittel in rein pflanzliche Gerichte umzuwandeln. Anschließend eilte ich jedes Mal an meinen Computer, um die dabei entstandenen Bilder und Rezepte mit den Leserinnen und Lesern meines Blogs zu teilen.

Heute, fünf Jahre später, hat der Blog eine größere Verbreitung gefunden, als ich es mir je hätte träumen lassen. Monat für Monat wird er millionenfach aufgerufen. Im Laufe der Jahre habe ich von meiner internationalen Leserschaft die schönsten Rückmeldungen über positive gesundheitliche Veränderungen nach der Umstellung auf meine Rezepte bekommen. Meine Leidenschaft mit anderen teilen und meine Freude an gesunden

Lebensmitteln der ganzen Welt verkünden zu können, erfüllt mich mit großer Dankbarkeit. Seit Jahren schon hegte ich deshalb den ganz persönlichen Traum, ein Kochbuch zu schreiben und darin meine besten Rezepte – von gesunden Frühstücksideen über eiweißreiche Snacks bis zu herzhaften Hauptspeisen und genussvollen Desserts – weiterzugeben. Ich freue mich sehr, diese Sammlung von bisher streng geheim gehaltenen Rezepten jetzt endlich veröffentlichen zu können. Das Kochbuch enthält mehr als 100 Rezepte, die auch Sie von innen strahlen lassen werden. 75 davon sind exklusiv für dieses Kochbuch entstanden, dazu kommen mehrere Dutzend noch einmal gründlich überarbeitete und verbesserte Rezepte, die bei den Leserinnen und Lesern meines Blogs besonders gut ankamen. Ganz egal, ob Sie bereits vegan

leben oder einfach nur ab und zu ein paar pflanzliche Gerichte in Ihren Speiseplan einbauen möchten – ich bin zuversichtlich, dass die Rezepte in diesem Kochbuch eine positive Auswirkung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden haben und Ihre Begeisterung für eine einfache pflanzliche Küche neu entfachen werden.

MEIN WEG ZUR GESUNDHEIT

Ich wünschte, ich könnte meine Geschichte mit einer romantischen Erzählung beginnen: Wie ich auf einem idyllischen Bauernhof aufwuchs, von meinen Eltern und Großeltern kochen lernte und dabei die überlieferten Familienrezepte übernahm ... In Wahrheit war mein Verhältnis zur Ernährung von turbulenten Zickzackbewegungen gekennzeichnet und von großen Problemen

belastet. Mehr als zehn Jahre lang war das Essen mein ärgster Feind. Mit beiden Extremen – strikten Hungerphasen und hemmungslosen Essattacken – kämpfend, befand ich mich bald im Teufelskreis einer Gefühls-Achterbahn. Am Ende war ich nur noch von Grund auf verunsichert, misstraute allen Lebensmitteln und fühlte mich total unwohl in meiner Haut. Damals achtete ich gar nicht darauf, wie sich das, was ich aß, darauf auswirkte, wie ich mich fühlte. Ich war besessen davon, Kalorien und Fettpunkte zu zählen. Wie dichter Nebel überlagerte dies alle anderen Probleme in meinem Leben und hielt mich davon ab, die positive Wirkung, die eine gute Ernährung auf meine Stimmung, meinen Energiepegel, ja sogar meine Selbstachtung haben könnte, wahrzunehmen oder gar wertzuschätzen. Tief in meinem Inneren wusste ich allerdings auch damals