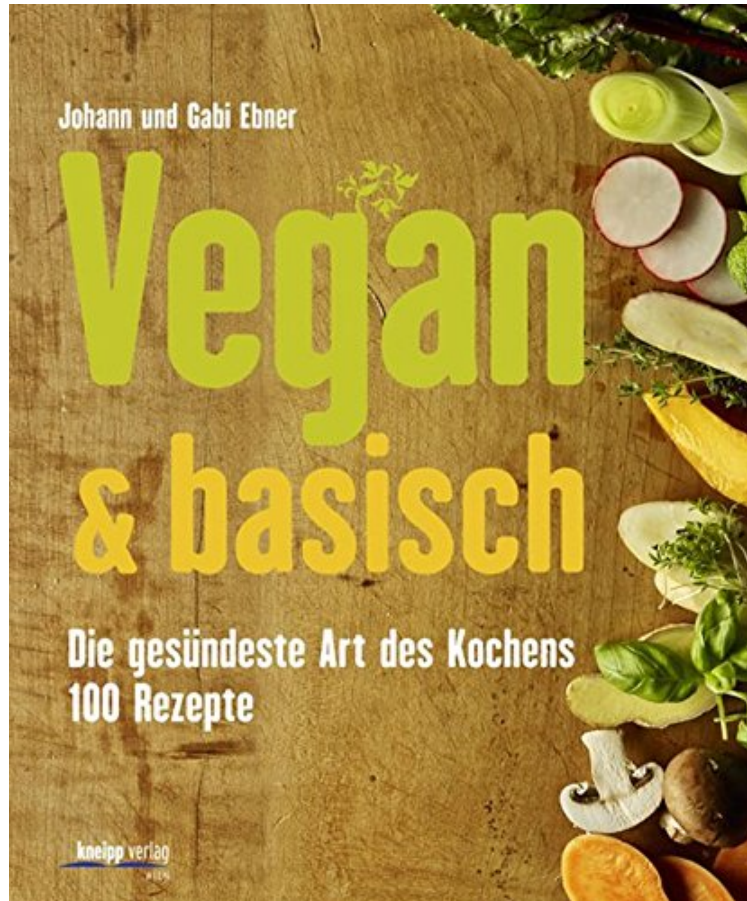


[Read free] Vegan basisch: Die gesndeste Art des Kochens - 100 Rezepte

## Vegan basisch: Die gesndeste Art des Kochens - 100 Rezepte

Von Johann Ebner, Gabi Ebner  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



Produktinformation -Verkaufsrang: #121530 in BcherVerffentlicht am: 2014-09-10Abmessungen: 9.29 x .67b x 7.56l, 1.38 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 58.Mb

**Von Johann Ebner, Gabi Ebner : Vegan basisch: Die gesndeste Art des Kochens - 100 Rezepte** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan basisch: Die gesndeste Art des Kochens - 100 Rezepte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderbares KochbuchVon osmaniaEin sehr schnes Buch mit vielen leckeren Rezepten und vielen groen Bildern. Ich bin schon fleiig am Probekochen :). Ich kann es wirklich nur weiterempfehlen.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. tolles BuchVon KundeHabe mir das veganbasisch Buch gekauft weil ich mich in die basische Kche einlesen wollte und ich bin begeistert von den Rezepten die einfach nachzukochen sind. Es wird leicht verstdlich erklrt wie man was zubereitet.39 von 39 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vegan-basisches KochbuchVon HelenSo sehr ich mich auf ein Buch gefreut habe, das die vegane und basische Kche vereint (wahrscheinlich das erste Buch dieser Art), so sehr war ich enttuscht, als ich das Buch in meinen Hnden hielt. Kommt wahrscheinlich daher, dass ich eher bodenstndige Rezepte mag und die langen Zutatenlisten schrecken mich ab.In diesem Buch wird viel mit exotischen (vor allem japanischen) Zutaten gearbeitet, die oft erst nach einer

Internetrecherche bestellt werden müssen - ein zeitaufwendiger und teurer Spaß. Sogar für ein einfaches (wie man annehmen könnte) Gericht wie Apfelrotkraut braucht man Zutaten wie z.B. Ume Su oder Birkenzucker. Für mich sind die Rezepte alles andere als alltagstauglich. Auch von der Aufmachung dieses Buches bin ich enttäuscht. Nur ausgesuchte Rezepte sind bebildert und die Einleitung ist nicht besonders informativ.

**Kurzbeschreibung** Viele Menschen entscheiden sich für vegane Ernährung, ohne dabei auf die Säure-Basen-Balance zu achten. Tendenziell leiden wir alle an einem Säureüberschuss. Deshalb ist es für den menschlichen Körper wichtig, jedem Gericht 'Basenlieferanten' hinzuzufügen. In diesem Kochbuch werden bei jedem Rezept reichlich hochwertige Gemüse, Kräuter, Gewürze und Fermentationsprodukte verwendet. Veganes und basisches Essen ist dabei keine Erfindung der letzten Jahre. Unsere unmittelbaren Vorfahren haben täglich Basensuppen in Form von Gemüsesuppen gegessen und wussten um die gesundheitlichen Vorteile von fermentierten Produkten wie Sauerkraut oder eingelegtem Gemüse. Wie man rohes Gemüse 'basisch machen' kann und welche Zutaten man für die vegan-basische Küche benötigt, wird ausführlich beschrieben. Das Herzstück bilden mehr als 100 einfache und erprobte Rezepte. Aus dem Inhalt: Vorwort von Heather Mills, Inhaberin einer veganen Restaurantkette; ausführliche Warenkunde der Basenzutaten; mehr als 100 vegan-basische Rezepte: Vorspeisen, Salate, Dips, Suppen, warme Gerichte und Desserts. Der Autor und weitere Mitwirkende: Johann Ebner hat seit 20 Jahren Köchenerfahrung und ist seit acht Jahren vegetarisch-veganer Bio-Koch. 2007 eröffnete das Ehepaar Ebner das "biochi" in Schladming, eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und der ersten biozertifizierten vegetarischen Kochschule Österreichs. Gabi Ebner ist gelernte Heilmasseuseurin und seit sieben Jahren als Ernährungsberaterin und Geschäftsführerin des Biofachgeschäftes "biochi" in Schladming tätig. Bis zur Umstellung auf vegane Ernährung waren gesundheitliche Probleme ihre ständigen Begleiter.