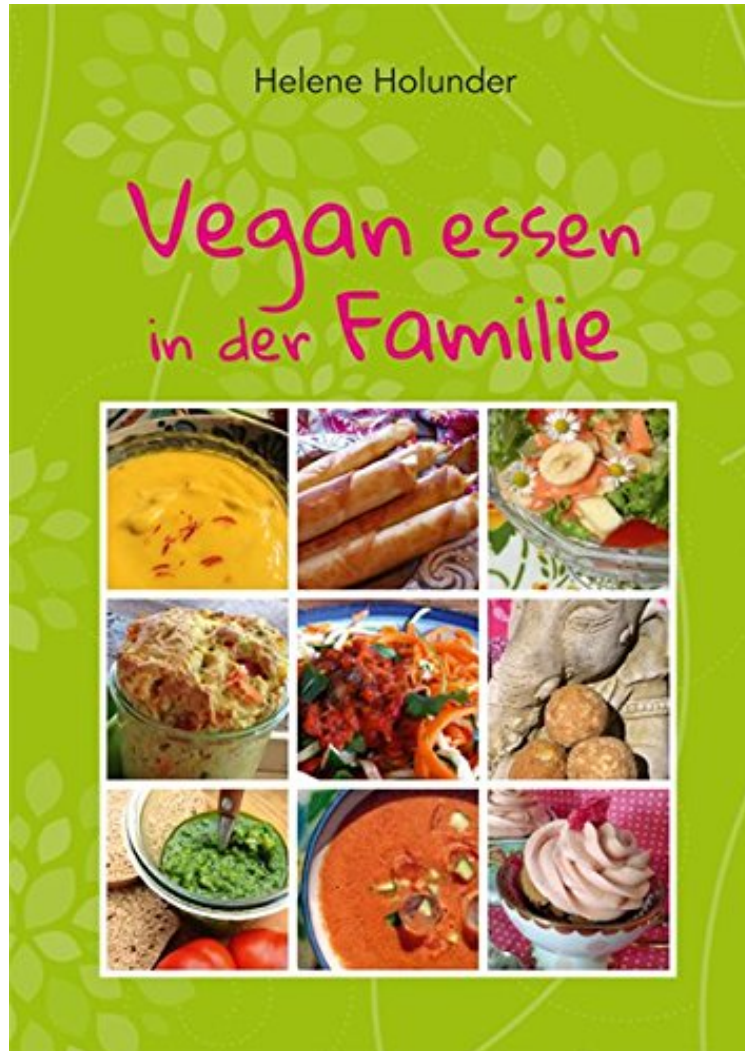


Vegan essen in der Familie

Von Helene Holunder

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #930667 in BcherVerffentlicht am: 2013-07-15Abmessungen: 8.58 x .59b x 5.98l, Einband: Gebundene Ausgabe90 Seiten | File size: 56.Mb

Von Helene Holunder : Vegan essen in der Familie before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan essen in der Familie:

ProduktbeschreibungHelene Holunder stellt in ihrem Buch ber 80 familienerprobte vegane Rezepte vom Brotaufstrich bis zum Lebkuchenhaus vor. Sie mchte mit dieser Zusammenstellung dazu anregen, sich lustvoll an Gerichte zu wagen, die lecker, nicht schwierig zuzubereiten, somit "familientauglich" sind - und keine Zutaten tierischen Ursprungs bentigen. Dabei bercksichtigt die vielfltige Auswahl der Rezepte die Situation der Familie, die ja meistens

durch verschiedene Geschmacksvorlieben geprägt ist. Es finden sich Vorschläge für Blitzeis, Burger und Cupcakes, aber auch Mhrencurry mit Erdnüssen, geistige Gurkensuppe oder eine Schwarzwaldkirschtorte. Raffinierte Kleinigkeiten wie Vanille, aromatisiertes Salz und Fruchtaufstriche runden das Rezeptangebot ab. Zu vielen Rezepten gibt es Tipps, wie bestimmte Zutaten ersetzt oder verändert werden können. Die Anleitungen sind einfach strukturiert, so dass auch Kinder ab dem Grundschulalter zusammen mit ihren Eltern die Gerichte kochen können. Da alle Rezepte milch-, ei- und fleischnüchfrei sind, bieten sie außerdem Inspirationen für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Warum also nicht öfter vegan essen?

Kurzbeschreibung Helene Holunder stellt in ihrem Buch über 80 familienerprobte vegane Rezepte vom Brotaufstrich bis zum Lebkuchenhaus vor. Sie möchte mit dieser Zusammenstellung dazu anregen, sich lustvoll an Gerichte zu wagen, die lecker, nicht schwierig zuzubereiten, somit "familientauglich" sind - und keine Zutaten tierischen Ursprungs benötigen. Dabei berücksichtigt die vielfältige Auswahl der Rezepte die Situation der Familie, die ja meistens durch verschiedene Geschmacksvorlieben geprägt ist. Es finden sich Vorschläge für Blitzeis, Burger und Cupcakes, aber auch Mhrencurry mit Erdnüssen, geistige Gurkensuppe oder eine Schwarzwaldkirschtorte. Raffinierte Kleinigkeiten wie Vanille, aromatisiertes Salz und Fruchtaufstriche runden das Rezeptangebot ab. Zu vielen Rezepten gibt es Tipps, wie bestimmte Zutaten ersetzt oder verändert werden können. Die Anleitungen sind einfach strukturiert, so dass auch Kinder ab dem Grundschulalter zusammen mit ihren Eltern die Gerichte kochen können. Da alle Rezepte milch-, ei- und fleischnüchfrei sind, bieten sie außerdem Inspirationen für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Warum also nicht öfter vegan essen?

Über den Autor und weitere Mitwirkende Helene Holunders Leidenschaft ist seit ihrer Jugend das Kochen und Backen. Inspiriert durch ihre Großmutter, deren handgeschriebene Kochbücher bis heute Quellen für das Entwickeln neuer Rezepte sind, erwarb sich Helene zunächst ein breit gefächertes Fachwissen über Kochen und Ernährungslehre. Die Veränderung der Lebens- und damit auch der Ernährungsgewohnheiten in der Gesellschaft und die daraus resultierenden Auswirkungen auf das Essverhalten von Familie, Kindern und Jugendlichen sind dabei Aspekte, die ihre Arbeit beeinflussen. Aber auch linderbergreifende Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der Ernährung sind ein spannendes Thema für Helene Holunder: "Rezepte sind so viel mehr als eine reine Anleitung der Essenszubereitung. Sie erzählen dir eine Geschichte und sie berühren deine Seele." Fundiert durch kotrophologie und Ernährungslehre im Studium integrierte die Grund- und Hauptschullehrerin schon vor vielen Jahren das Kochen in den normalen Schulalltag. Dabei möchte sie den Kindern vermitteln, dass gesunde Ernährung und das Herstellen leckerer Mahlzeiten aus unverarbeiteten Zutaten Lebensqualität sind und unsere Gesellschaft positiv beeinflussen. Ihre Überzeugung, dass Kinder nicht mit dem Einheitsgeschmack von Pommes, Burgern und Chickenwings "für dumm verkauft" werden dürfen, floss auch in die Zusammenstellung der Rezepte für ihr Buch: "Vegan essen in der Familie" ein. Mit diesem Buch möchte sie dazu anregen, sich lustvoll an Gerichte zu wagen, die lecker, nicht schwierig zuzubereiten, somit "familientauglich" sind und keine Zutaten tierischen Ursprungs benötigen. Die Auswahl der Rezepte berücksichtigt die unterschiedlichen Geschmacksvorlieben in einer Familie und bietet durch die angegebenen Variationsmöglichkeiten auch für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten Anregungen und Inspiration! Warum also nicht öfter vegan essen?