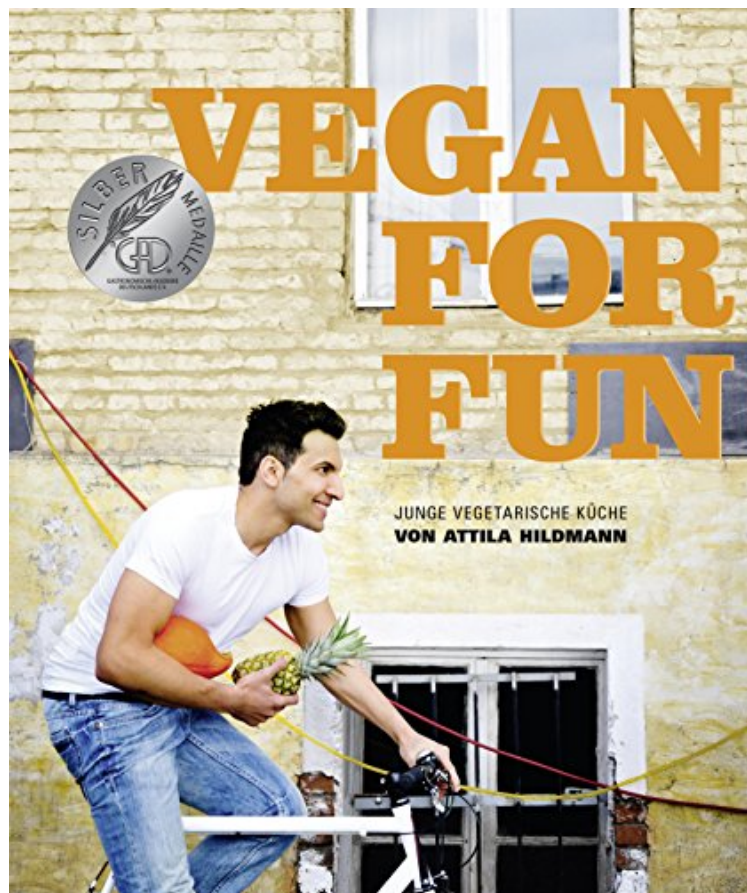


(Online library) Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Dit Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)

Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Dit Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)

Von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer, Johannes Schalk
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #11496 in BücherMarke: Yogishop Veröffentlicht am: 2011-08-17 Anzahl der Produkte: 1 Abmessungen: 11.30 x 17.5b x 9.571, 2.53 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe 192 Seiten | File size: 57.Mb

Von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer, Johannes Schalk : Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Dit Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Dit Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann):

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Viele tolle Ideen - Einfach Lieblingsrezepte auswählen Von heavenwise Vorweg muss ich sagen, ich lebe weder fleischlos noch vegan, aber ich liebe leckeres Essen. Ich bin gerade eine Freundin zu den Attila Hildmann Büchern gekommen. Mein erstes Buch war "Vegan for fit", in dem ich bereits einige Lieblingsrezepte gefunden habe, die mittlerweile zu Standards in meiner Küche geworden sind. Was mir an den Rezepten von Attila gefällt, ist, dass er es geschafft hat, dass man, wenn man mal keine Lust auf Fleisch hat, auch aus Gemüse etwas richtig Leckerer zubereiten kann. Weg vom

"ich ess halt dann nur die Beilagen", hin zu schneen, schmackhaften Gemsegerichten. Ich persnlich habe auch schon statt z.B. Sojamilch, -joghurt oder -sahne schon mit "normaler" Milch, Joghurt oder Sahne experimentiert, ist auch gelungen. Dieses Buch war mein drittes, nach "Vegan for Fit" und "Vegan for Youth". Zum Inhalt: Ich habe zwar die Geschichte bzw. das Vorwort/die ersten Kapitel gelesen, aber nur einmal. Ich nutze die Bcher als Kochbcher und brauche eigentlich nur die Rezepte - auch wenn ich es respektiere und bewundere, wenn jemand wirklich 100% danach lebt und gesnder und schlanker wird. Mir ist es auch nicht wichtig, ob das Buch gut strukturiert ist, die Hauptsache ist: Es muss schmecken! Ich mag nicht alle Rezepte in jedem Buch, manche sind mir schlicht zu langweilig oder zu kompliziert, weil man eben erst viele Dinge einkaufen muss, die man nur fr dieses Rezept braucht. Die koche ich dann selten oder meist nur einmal. Ich klebe dann, damit ich in der Flle der Rezepte die gleich wiederfinde, die ich oft koche oder die mich am meisten interessieren, keine Post-its rein. Was ich bei Attila lernen musste: Die Zeitangaben stimmen nicht. Man muss idR viel mehr Zeit einplanen, was mich aber nicht strt. Man muss es nur wissen. Dieses Buch ist von meinen drei Attila Bchern zwar nicht das mit den meisten Klebern drin, doch auch in diesem Buch habe ich zwei Lieblingsrezepte gefunden, die mittlerweile zu Standards in meiner Kche geworden sind: Die Gnocchi (die ich ohne Brlauch mache), super einfach und sooo lecker, besser als alle gekauften. Und schnell zu machen! Und das vegane Chili! Einfach gut. Aber auch hier gibt es viele andere Rezepte, die ich zwar nur ab und zu koche, aber sehr lecker finde: Den Texmex Burger, den Dner (hier suche ich noch nach dem richtigen Dnergewrz). Die Lauch Quiche, Tortilla Chips selbstgemacht, die Msli Riegel, Mandel Walnuss Ecken... Manchmal nutze ich auch nur Teile der Rezepte (die Kidneybuletten aus dem Texmex Burger, die Gnocchi). Auf jeden Fall findet man auch in diesem Buch schne und auch leckere Rezepten. Ich kann das Buch allen, die auf Ideensuche sind, durchaus empfehlen, man kann ja auch selbst aktiv werden und nach eigenem Ermessen abwandeln. Ich kenne die Attila Bcher "Vegan for Fit", "Vegan for Youth", "Vegan for Fun", "Vegan to Go" und "Vegan Italian Style". "Vegan to Go" und "Vegan Italian Style" habe ich mir gar nicht angeschafft, da ich dort nicht so viele gute Rezepte gefunden habe, die mich interessiert haben. Hchstens 2-3 pro Buch... Dieses ist bei mir an dritter Stelle, da ich in "Vegan for Fit" sehr viele Rezepte noch besser finde, und nach "Vegan for Youth", da ich dort einfach so viele gute Rezepte gefunden habe, die mich inspirieren. Hier gibt es von allem etwas weniger, aber auch noch eine Bereicherung fr meine Kche. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wenige kreative Rezepte... Von D3r Schnax Meine Motivation fr dieses Buch war eine Erweiterung meines Horizontes. Erhofft hatte ich mir kreative Gerichte und alternative bzw. neue Lebensmittel und Zubereitungsweisen. Was man allerdings erhlt ist v.a. eine vegane Art, klassische Gerichte zuzubereiten und wie man am besten Fleischprodukte ersetzt. Weitere kreative Anstze auerhalb dieser fehlen vollstndig, daher unbrauchbares Buch. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Naja Von Elissavet C. Ich habe noch nie ein Buch zurckgesendet heute das erste mal Das ich Sojasahne und tofu im Supermarkt kaufen und damit einiges ergnzen kann war mir vorher schon klar Ich Stimme den negativ Bewertungen zu und mchte sie nicht nochmal wiederholen Dickes Lob aber fr fr das schnelle versenden und den super Service!!!

Produktbeschreibung[Folio, 1kg]

textico.de Vegan hat den Weg in die deutsche Alltagskche und die Fitness-Szene gefunden und dabei wie selbstverstndlich das Negativ-Image des blassen, blutarmen Nahrungsverweigerers abgestreift und gegen das neue Vorzeigegesicht einer umwelt- und ernhrungsbewussten Generation eingetauscht: Attila Hildemann, selfmade Veganer, der seine durchweg positiven Erfahrungen (Gesundheit, Gewichtsverlust, Umwelt- und Tierschutz etc.) mit der veganen Ernhrung in Form von selbst entwickelten Rezepten in seinen Bchern unters Volk bringt, ist ein Star ohne Allren und dennoch angenehm Selbstbewusst und berzeugt von seiner veganen Lebensweise. Vegan for Fun: Vegane Kche die Spa macht ist ein Lifestyle-Kochbuch, keine Frage, Groformat, Hochglanzbilder - aber warum sollte vegan kein Lifestyle sein? Weil teuer? Nein, wenn man kann sich auch mit einem kleinen Budget gesund und lecker vegan ernhren. Weil Hildemann sein Sixpack zeigt? Nein, denn warum sollten vegan lebende Menschen kein Sixpack haben. Denn schlielich bleibt es doch jedem selbst berlassen, wie er sein veganes Leben lebt. Hauptsache es schmeckt und ist gesund - Attilas Rezepte und Tipps sichern beides zu genge ab. Am Anfang liefert Hildemann Hintergrundinformationen zur veganen Ernhrung, die Vorteile, wie man anfngt und wie er selbst zu seinem veganen Leben gekommen ist - das alles ohne Dogmen, Vorurteile oder berheblichkeit. Im Rezepte-Teil schlielich berrascht Hildemann mit seinen einfachen Gerichten, die unglaublich lecker schmecken. Und dabei braucht man auf nichts zu verzichten, nicht mal auf die Namen bekannter Gerichte: Spaghetti Bolognese, Tex-Mex-Burger, Pizza oder gefllte Tomaten mit Nuss-(Soja)-Joghurt-Creme - bis hin zu den sen Nachspeisen. Es geht nicht um Verzicht, so lange es lecker schmeckt, es geht auch nicht um Lifestyle, so lange man dadurch gesnder wird - es geht um gutes Essen mit guten Zutaten aus der eigenen Kche. Ach ja und nebenbei werden dafr keine Tiere gettet oder respektlos behandelt und auch noch die Umwelt geschont. --Wolfgang Tre/textico.de Pressestimmen Das Buch bietet nicht nur vegetarische Gerichte, die einfach nachzukochen sind, sondern auch schne Anekdoten des Autors. Ein paar Dinge haben wir in unserer Redaktion ausprobiert, alle waren begeistert. Daher kann das Buch bestens, auch fr Fleischesser, die mal vegan probieren wollen, mehr als empfehlen. (Fachbuchkritik) Immer wieder berrascht uns Attila Hildemann mit neuen

Projekten. Nicht mehr lange, dann finden wir sein neues Kochbuch druckfrisch im Buchhandel. Wir durften schon vorher einen Blick hineinwerfen und stellen daraus ganz exklusiv den köstlichen Birnenstrudel und Rote Bratkartoffeln vor. In seinem neuen Werk präsentiert der Kochvirtuose 50 originelle Rezepte. Von Basilikum - Bratkartoffeln über Brauch-Gnocchi bis zu Beeren mit Crunch n Cream ist für je den Geschmack etwas dabei. Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten und erfordern nur ein Umdenken beim Einkauf der Zutaten. (Vegetarisch Fit) Attila Hildmann gilt als bester Vegan-Koch des Landes. Der ehemalige Fleisch-Fan verlor durch die Ernährungsumstellung 35 Kilo - und wurde zu einem neuen Menschen. (EatSmarter!) Kurzbeschreibung Vegane Ernährung stand in der Öffentlichkeit bisher eher für Selbstkasteiung als für Genuss und eben auch für Gesinnungstäter und Tieraktivisten. Attila Hildmann hat der veganen Küche eine völlig neue Ausrichtung gegeben und sie mit seinen Rezepten revolutioniert. Sein Credo lautet: Vegane Ernährung schon an einem oder zwei Tagen pro Woche oder eine vegane Mahlzeit am Tag führt zu erheblichen Vorteilen für jeden. Während Fleischesser durch tierische Fette und auch Vegetarier durch Käse meist dauerhaft zu viel Cholesterin aufnehmen, ist die vegane Ernährung praktisch cholesterinfrei. Attila Hildmann, angehender Physiker und Deutschlands Vegan-Koch Nr. 1, ist ein wahrer Meister trickreicher Rezeptideen, die auch den verwehntesten Gaumen begeistern. Selbst deftige Geschmacksrichtungen, wie man sie eigentlich nur von Fleisch kennt, zaubert er mühelos auf den Teller. Die Rezepte sind dabei verblüffend einfach und erfordern nur ein Umdenken beim Einkauf der Zutaten. Vieles kann auch mal eben zwischendurch als Snack oder frisches Bro zubereitet werden und bringt gesunde Abwechslung in die Ernährung. Seit Attila Hildmanns letztes Kochbuch vom Vegetarierbund als Kochbuch des Jahres ausgezeichnet wurde, strzen sich TV- und Radiostationen auf den sympathischen Koch und begabten Autor, der bereits als Jamie Oliver der Vegetarier und Veganer bezeichnet wird. Attila Hildmann selbst lebt seit vielen Jahren vegan und hat seitdem ohne Entbehrungen mehr als 25 Kilo abgenommen. In diesem Kochbuch verrät er nicht nur die 50 besten Rezepte, sondern auch viel über die Grundlagen und vorteilhaften Effekte einer veganen Ernährung.