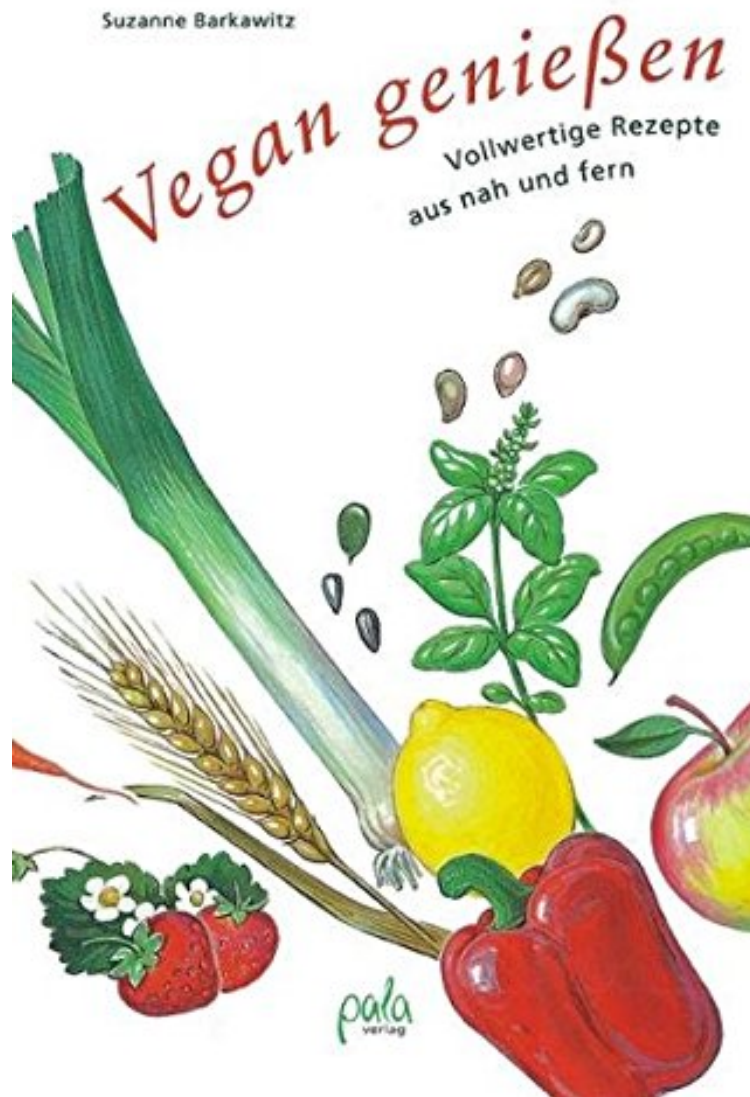


[PDF] Vegan genießen: Vollwertige Rezepte aus nah und fern

Vegan genießen: Vollwertige Rezepte aus nah und fern

Von Suzanne Barkawitz
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #794947 in BcherVerffentlicht am: 2011-06-01Abmessungen: 8.54 x .71b x 5.71l, Einband: Gebundene Ausgabe200 Seiten | File size: 64.Mb

Von Suzanne Barkawitz : Vegan genießen: Vollwertige Rezepte aus nah und fern before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan genießen: Vollwertige Rezepte aus nah und fern:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen19 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Interessante MischungVon tomtomDer Untertitel "Vollwertige Rezepte aus nah und fern" trifft den Kern des Buchs genau - Suzanne Barkawitz prsntiert darin eine bunte Mischung von Rezepten, die mal vertraut, mal exotisch klingen.

Die Rezepte sind teilweise von der Küche Indiens, Mexikos, Japans, Chinas oder Griechenlands inspiriert wie die klangvollen Namen "Fladenbrot mit Hummus bi Tahina", "Chili con Tofu" oder "Hirseauflauf mit Yaki-Nori" zeigen. Aber auch bodenständige, rustikal anmutende Rezepte finden sich in diesem Buch wie z.B. die "Smige Mhren-Rote Beete-Suppe" oder die "Selleriepuffer". Die Zusammenstellung der Rezepte ist abwechslungsreich und verbindet Bekanntes mit neuen Ideen. Das Buch ist übersichtlich gegliedert und enthält im ersten Teil eine kurze Zusammenfassung der Gründe für den Veganismus (die meiner Meinung nach in einem Kochbuch nicht unbedingt erforderlich ist) und des Weiteren eine Aufstellung von Lebensmittelgruppen, die in der veganen Küche Verwendung finden: Hülsenfrüchte, Getreide, Sojaprodukte und Seitan, Meeressalg und nicht zuletzt Gewürze. Insbesondere letztere finden in den Rezepten vielfältige Verwendung, mit Salz und Pfeffer allein ist es in der Regel nicht getan, um in den Genuss der Speisen zu kommen. An diesen ersten Teil des Buchs schließt sich dann der Rezeptteil an. Gut gegliedert, präsentiert er Ideen aus verschiedenen Bereichen der Küche wie "Frühstück", "Brotaufstriche", "Suppen", "Schnelle Gerichte" oder "Pikantes Gebäck". Neben aufwendigeren Rezepten, die nach einer Vielzahl an Zutaten verlangen, stellt Suzanne Barkawitz auch einfachere Rezepte vor. Langeweile dürfte kaum aufkommen, wenn man die Speisen nachkocht und zudem sind die meisten Rezepte - wie der Titel schon erklärt - vollwertig und gesund. Leider enthält das Buch keinerlei Fotos, sondern ist zur Auflockerung lediglich hin und wieder mit ein paar schwarz-weiße Zeichnungen versehen. Dennoch: Es ist der Inhalt, der zählt und hier erhält der (Hobby-)Koch einige interessante Anregungen. 7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das erste Buch zur veganen Küche von Claudia Kreis... das ich vor zehn Jahren in Händen hielt. Heute wird es ja mehr und mehr einfacher sich vegan oder zumindest streng vegetarisch zu ernähren. Als ich dieses Buch mir holte, war ich eher ver zweifelt. Einige Rezepte finde ich bis heute nicht lecker, andere wiederum führten mich dazu mich mit der veganen Küche anzufreunden. Auch wenn ich es nicht rund um gut finde bleibt es für mich das Buch als Wegweiser für jeden, der neu ist in der veganen Küche. Viele Behauptungen sind leider überholt, die hier aufgelistet werden, wie z.B. sich mit Vitamin B12 aus Sauerkraut versorgen zu können. Dafür ist es am Anfang am umfangreichsten was die Herstellung der Basics angeht: z.B. Tofu aus eigener Herstellung oder Sojamilch. Gerade vor zehn Jahren und Inger war vegan kaufen eher in teuren Läden möglich und so ist ihr Buch umso wertvoller. Noch heute eigentlich. Denn viele Köchinnen lehnen sich auf die Fertigprodukte, die es zu kaufen gibt. Es ist schade das ich ihr Nachfolgebuch nicht mehr bekommen kann. Denn so manches Rezept bleibt einzigartig und ich hätte gern ihre chinesische Küche genossen. 6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Geniales Kochbuch von Rene Vitzthum Ein Geniales Kochbuch Die ersten Kapitel über die Gründe die für eine Vegane Ernährung sprechen (Ethische, Religiöse und ökologische) und Typische Lebensmittel in der Vegetarischen und Veganen Küche wie Tofu, Tempeh, Getreide etc. dürften für bereits Erfahrene Veggies nicht besonders Interessant sein weil hier im Grunde nur Wiederholt wird was die meisten die sich intensiv mit der Veganen Lebensweise auseinandersetzen eh schon Wissen. Aber gerade für Anfänger oder einfach nur Oberflächlich an der Thematik interessierten dürften diese Kapitel dann doch recht interessant sein. Die Rezepte selbst sind in der Durchführung überwiegend Einfach, also nichts für was man ein Meisterkoch sein müsste. Leider hat sich bei uns die Meinung eingebürgert das Essen entweder gut schmeckt oder Gesund ist. Hier haben wir beides, die Gerichte sind Gesund und Schmecken zum Großteil einfach Genial. Das Einzige Problem dürfte für den einen oder anderen Bestimmte Zutaten die für die meisten nicht ganz so Alltäglich sind dargestellt. Diese etwas Exotischen und leider auch etwas teuren Zutaten bekommt man aber in der Regel Problemlos in jedem Bioladen bzw. Reformhaus. Vor allem Mandelmuss wird man in regulären Supermärkten meistens Vergebens suchen. Im Buch wird auch fter Dal (Geschälte und Halbierete Erbsen und/bzw. Linsen) verwendet, das findet man schon in vielen Supermärkten und muss nur etwas danach suchen. Treibt man kein Dal auf kann man auch einfach normale Linsen/Erbsen Verwenden, Geschmacklich tut das dem Endergebnis keinen Abbruch. Andere Zutaten/Gewürze wie z.B. Gomasio (Sesamsalz) lassen sich auch ganz leicht selbst Herstellen (einfach mal googeln), so wird das ganze gleich wesentlich Preiswerter. Noch mal zum Mandelmuss. Das wird im Buch in sehr vielen Rezepten Verwendet ist aber leider auch Verdammt Teuer. Ich selbst gönne mir diesen kleinen Luxus auch nur ab und an. Im Buch wird es meistens für den Kase-Ersatz Verwendet. Wem der Preis für Mandelmuss einfach zu hoch ist der kann im Netz nach einem Rezept für Hefeschmelz suchen. Der lässt sich genauso gut als Kaseersatz zum backen etc. verwenden, ist aber Bedeutend billiger. Ein Buch das für alle geeignet ist die sich für Vegane Küche Interessieren und sich nicht von der ein oder anderem Exotischen Zutat oder einem nicht ganz so Alltäglichen Gewürz Abschrecken lassen ;-)

Kurzbeschreibung Wer sich vegan ernährt, streicht konsequent alle Lebensmittel tierischen Ursprungs von seinem Speiseplan - neben Fleisch und Fisch auch Milch, Eier und Honig. Die vegane Lebensweise geht dadurch einen Schritt weiter als der Vegetarismus. Immer mehr Menschen leben den Veganismus als ganzheitliches Konzept und aktiven Beitrag für eine gerechtere Welt. Besonders Einsteiger in die vegane Ernährung sehen sich häufig mit Vorurteilen und engsten konfrontiert. Manch einer befürchtet Vitamin- und Eiweißmangel bei rein pflanzlicher Kost. Das Buch nimmt sich dieser engsten an und liefert ausführliche Hintergrundinformationen auf ernährungswissenschaftlich aktuellem Stand. Es erklärt, wie man rein pflanzliche Mahlzeiten ausgewogen zusammenstellt, um sich auch ohne tierische Produkte

gesund und genussvoll zu ernähren. über 140 vollwertige Rezepte aus aller Welt zeigen den Weg in die Praxis. Auch wer aus gesundheitlichen Gründen keine Milch und keine Eier essen darf, schöpft gerne aus der leckeren Vielfalt der veganen Vollwertküche. Ohne den moralischen Zeigefinger zu heben, beschreibt die Autorin zudem Gründe für eine vegane Lebensweise und deren gesundheitliche und ökologische Vorteile.