

[Download pdf ebook] Vegan kochen: 100 % Genuss, 0 % Tier

## Vegan kochen: 100 % Genuss, 0 % Tier

Von Martin Kintrup

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #152838 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-07Abmessungen: 7.87 x .28b x 6.57l, Einband: Taschenbuch64 Seiten | File size: 66.Mb

**Von Martin Kintrup : Vegan kochen: 100 % Genuss, 0 % Tier** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan kochen: 100 % Genuss, 0 % Tier:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen11 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. leckere EinsteigerrezepteVon VeryVeganVegan kochen von GU ist ein gutes Einsteigerbuch. Nach einiger berlegung fasst dies eine Erfahrungen mit diesem kleinen, handlichen Kochbuch gut zusammen. Ich selber bin schon seit einigen Jahren Veganerin, fr mich birgt das Buch nicht viel Neues. Allerdings bin ich prinzipiell begeistert von Kochbchern, die die vegane Kche noch unbeflissenen Leuten nherbringt.Vegetarische Kche hat seit einigen Jahren ihren Exotenstatus" verloren, inzwischen ist es vllig normal, dass Restaurants eine gute Auswahl an Speisen ohne Fleisch und Fisch anbieten. Als Veganer findet man da noch immer nicht viel Auswahl. Um so wichtiger, dass die leckeren und gesunden Speisen Einzug in den Kochalltag finden. Dieses Buch ist ein groartiger Ansatz interessierten Hobbykchen Ideen fr vegane Rezepte mit auf den Weg zu geben.Hier sind nicht nur die einfach nachzukochenden Rezepte ein groer Pluspunkt. Auch die (GU typische) knackige Einfhrung in das "Konzept Vegan" und in die typischen Zutaten der veganen Kche sind in gut verdaulichen" Abschnitten erklrt. Natrlich knnte man hier noch viel

mehr schreiben - aber das wäre dann ein anderes Kochbuch für einen anderen Preis. Positiv ist auch, dass die Zutaten in jedem gut sortierten Supermarkt zu finden sind. Ein paar sind jetzt nicht Aldi-tauglich", wie der Agavensaft, der ab und an zum Einsatz kommt. Aber die meisten Supermarktketten - und auf jeden Fall jeder Bio-Laden und jedes Reformhaus, führen solche Produkte. Inzwischen gibt es die auch zu annehmbaren Preisen (und einige Rezepte kommen ganz ohne solche Exoten" aus). Besonders gefällt mir die Mischung aus klassischen" Rezepten wie Nudelsalat und exotischeren" wie Cocomisu mit Himbeeren (sehr lecker!). Hier findet man Speisen, auf die man als Veganer eigentlich" verzichten muss, da sie, konventionell zubereitet, schlichtweg nicht vegan sind. Das Mousse au chocolat Rezept zum Beispiel ist wirklich super. Eines der großen anti-vegan Argumente ist, dass man ja nichts mehr essen darf" und die meisten Speisen vegan nach nichts schmecken". Gewusst wie ist das allerdings kein Problem - ein Konterargument, dass mich in seiner Wirkungskraft immer wieder überrascht: denn auch eine Fleischspeise schmeckt schlecht gekocht nicht so gut wie gut gekocht. Fazit: wer sich in der veganen Küche auskennt braucht dieses Buch nicht. Wer mal reinschnuppern" will oder mit dem Gedanken spielt sich ganz oder ab und an vegan zu ernähren findet hier für wenig Geld gute und leckere Anregungen. 103 von 107 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderbare Rezepte, aber falsche Angaben zu B12! Von J. Wojcik Ich war extrem neugierig zu erfahren, wie dieses kleine Kochbuch aus der Reihe der GU Küchenratgeber gestaltet werden sollte. Und nun bin ich mehr als positiv überrascht! Es sind zahlreiche unaufwendige Rezepte, die keine besondere Küchenausstattung erfordern, sondern Neugierigen eine sehr gute Möglichkeit geben in die vegane Küche herein zu schnuppern. Und das wichtigste: es wird ausgesprochen wenig mit Tofu gekocht! Angesichts der Tatsache, dass immernoch viele Menschen meinen, vegan bedeutet ausschließlich trockenes Gemüse und Tofu, ist dies sehr begrenzwertig. Im vorderen Teil sind vegane Basics zum Thema Ei-Ersatz, Tofu, Seitan, Tempeh und alternative Süßungsmittel angegeben. Dies ist für diejenigen, die sich einfach mal etwas mit der tierfreien Kochkunst auseinandersetzen wollen sicherlich sehr hilfreich, wenn auch ein wenig zu kurz geraten. Besonders gefreut habe ich mich über die einleitenden Worte, in denen der Autor schreibt: "Diese Variante der Ernährung ist mittlerweile sehr vielseitig und abwechslungsreich. Wenn man einige grundsätzliche Dinge beachtet, sind Mangelerscheinungen ein Problem von gestern." Die Rezeptvorschläge reichen von Quinoasalat über Spinatsalat mit Avocado, Blumenkohlsuppe, Zwiebelkuchen, Tofu-Rosti, Asia-Lasagne (hervorragende Idee!) bis hin zu Seitan-Gulasch, Mousse au Chocolat, Waffeln und Brownies. Es ist also wirklich für jeden Geschmack und für jeden Hunger etwas dabei. Zwei Punkte Abzug gibt es für den katastrophalen Hinweis im einleitenden Kapitel veganer Ersatz für Vitamin-B12-Quellen wären Sauerkraut oder Tempeh. Das geht einfach gar nicht. Es wird mittlerweile nicht mehr bestritten, dass diese Lebensmittel keine B12-Quellen für den menschlichen Organismus darstellen! Gerade in Bio-Produkten (zu deren Verwendung der Autor ausdrücklich und vollkommen richtig) enthalten kein B12, da dies dort nicht zugesetzt werden darf. Schlimmer noch, es sind in diesen Lebensmitteln oft B12-Analoga vorhanden, die für den menschlichen Körper wertlos sind. Analoga sind nicht nur wertlos, sondern unter Umständen sogar gefährlich, da sie die Proteine für die echte B12-Verwertung binden und somit die Verwertung unmöglich machen. Dies sollte in der nächsten Auflage des Buches unbedingt berücksichtigt werden. Diesbezüglich möchte ich gerne auf die entsprechende Seite des Vegetarierbundes ([...]) und die der veganhealth verweisen ([...]). Fazit: ein sehr gut gelungenes Rezeptebüchlein, leider mit der typischen B12-Ente versehen. 0 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Rezepte Von Monika Bin noch am ausprobieren der vielen Anregungen und habe gar keine Zeit hier große Texte zu verfassen. Ratet jedem selber kaufen und kochen.

Kurzbeschreibung Yes, vegan! Sich ohne Mühe! und Mühe! ernähren, 100 Prozent tierfrei dieser Trend gewinnt jetzt richtig an Fahrt. Deshalb fragen sich viele, die neugierig sind, was Veganer essen, wie sie kochen und vor allem, wie gut vegane Küche schmeckt: Könnte ich das auch? Und: Was brauche ich dafür? Der neue GU-Küchenratgeber Vegan kochen hat jetzt für alle, die in den tierfreundlichen Megatrend noch nicht reingeschmeckt haben, die passenden Rezepte zum Ausprobieren. Für Gerichte, die alle so einfach und schnell gemacht sind, dass man das Gefühl hat, auch als Neuling gleich mittendrin zu sein in der trendigen veganen Genuss-Szene. Perfekt für Beginner: Egal ob Frühstück oder Mittagsbiss, stützendes Hauptgericht, Abendessen oder Partysnack die Rezepte decken die ganze Bandbreite des leichten, tierfreien Genießens im Alltag ab. Die Zutaten dafür bekommen wir im Supermarkt um die Ecke oder im Bioladen. Das sorgt für Einkäufe ohne Stress. Und beantwortet unsere Frage, womit Veganer eigentlich kochen: mit Zutaten, die überall erhältlich sind! Die wichtigsten davon lernen wir gleich zu Anfang im Info-Kapitel Vegane Stars auf einen Blick kennen. Dazu gibt's nützliche Tipps rund ums Einkufen. Den ganzen Tag lecker: Die Rezeptkapitel orientieren sich an unserem Tageslauf: Start in den Tag versorgt uns mit Powerrezepten fürs Frühstück, zum Beispiel leckerer Schoko-Coco-Creme. Vorweg und auf die Hand liefert uns leichte Rezeptideen für Snacks, Food to go und kleine Zwischengerichte. Im Kapitel Hauptsache vegan lassen wir uns davon überraschen, wie viele unserer Lieblingszutaten einfach vegan zuzubereiten sind, etwa der Knusperpörmel mit Bärlauch-Mayo oder die Grünkern-Rosti. Sauerkraut-Curry oder Tex-Mex-Burger beweisen zudem, dass die rein pflanzliche Küche auf der ganzen Welt zu Hause ist und auch eine herzhafte Seite hat. Für Abwechslung ist also gesorgt! Auch bei den Desserts. Das zeigt das

Kapitel Sweet Dreams zum Beispiel mit Macadamia-Tiramisu, Kokos-Griepudding oder Mohn-Polenta-Kchlein. Alles locker-leicht, alles rein pflanzlich! Volle Power: Der Autor Martin Kintrup ist vielen Lesern bereits durch seine GU-Erfolgstitel Vegetarisch fr Faule und Vegan vom Feinsten bekannt. Er hat es drauf, mit Powerzutaten wie Nssen, Getreide, Hlsenfrchten, Obst und Gemse bunte, abwechslungsreiche und alltagstaugliche Rezepte zu kochen. Das fade Krner-Image war gestern. Wer sich heute gesund, leicht und rein pflanzlich ernhren mchte, lebt mit 100 Prozent Genuss, null Prozent Tier. Ganz nach dem Motto: Yes, ve gan! Auf einen Blick: Sich morgens, mittags, abends ohne Muh und Mh ernhren einfach und leicht. Perfekt fr alle, die neugierig sind, was Veganer essen. Einfach mal ausprobieren: Jeder kann vegan mit Zutaten, die man im Supermarkt kriegt. Frhstcksideen, z. B. Schoko-Coco-Creme Food to go, z. B. Linsenblchen mit Mango Rezepte zum Sattwerden, z. B. Tex-Mex-Burger Sweet Dreams, z. B. Macadamia-Tiramisu Plus: die besten Tipps rund ums vegane Einkaufen! ber den Autor und weitere Mitwirkende Martin Kintrup kochte schon whrend seines Studiums mit Begeisterung. Deswegen hat er die Lust am Kochen, Essen und Genieen mittlerweile zum Beruf gemacht. Er kochte einige Jahre im Prtt-Caf in Mnster. Er hat so viele Ideen, dass er stndig neue abwechslungsreiche Gerichte entwickelt, privat wie auch fr Gste. Er zeigte bereits bei zahlreichen GU-Titeln wie "Vegan vom Feinsten", "Vegetarisch fr Faule" oder "Pesto, Salsa Co. selbst gemacht" ein Hndchen fr den gelungenen Mix aus klassischen und neuen Rezepten.