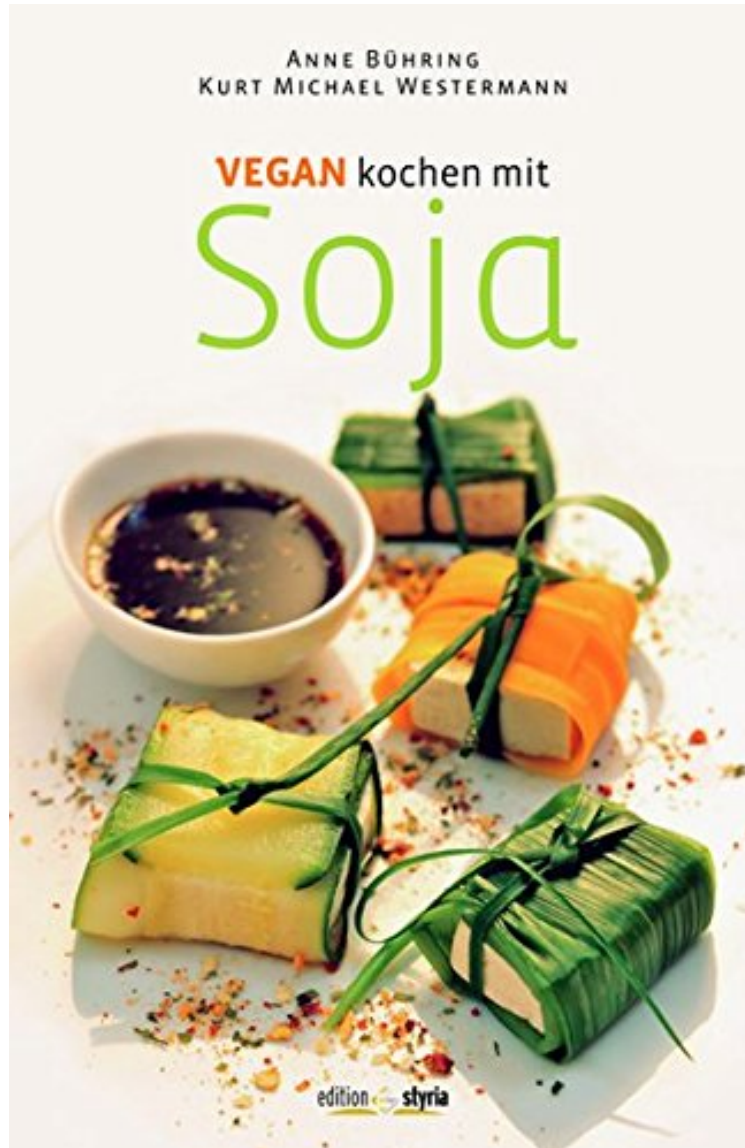


[Read free] Vegan Kochen mit Soja

Vegan Kochen mit Soja

Von Annegret Bhiring

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #390703 in BcherVerffentlicht am: 2013-02-19Einband:
Taschenbuch240 Seiten | File size: 45.Mb

Von Annegret Bhiring : Vegan Kochen mit Soja before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan Kochen mit Soja:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Schmackhafte Rezepte nicht nur fr VeganerVon Kleeblatt MonikaSeit meine Tochter vom jahrelangen Vegetarier zum Veganer mutiert ist, sah ich mich genigt, mich ebenfalls ein wenig mit dem Thema zu beschftigen, schlielich mchte man ihr ja auch was vorsetzen knnen, wenn sie zu Besuch kommt.Das Buch ist unterteilt in die Abschnitte-

Gesundheitsaspekte- Frhstck und Snacks- Suppen und Eintpfe- Salat und Gemse- Pfannengerichte- Aus dem Ofen- Sattmacher- Desserts und Gebck- AnhangZu Beginn des Buches wird allgemein auf das vegane Leben eingegangen. Aspekte, die dazu fhren knnen, dass man gesnder leben sollte, werden aufgezhlt. Eine bersuerung des Krpers kann z.B. dazu beitragen, dass man krank wird. Ob man dazu neigt, kann die Beantwortung eines Testes beantworten. Weiterhin wird auf Eiwei eingegangen sowie auf die Gewinnung und Verarbeitung der Sojapflanze. Auch Alternativen wie Hlsenfrchte finden in dieser Betrachtung Geltung.Es erfolgen Begriffserklrungen der verschiedenen Sojaprodukte, wie auch die Behandlung des Themas Vitamine und Mineralstoffe.Die Rezepte sind leicht verstndlich und in der Zusammenstellung so gehalten, dass man die meisten Zutaten entweder im Supermarkt oder auch im Reformhaus erhlt.Die Beschreibung der Rezepte ist sehr ausfhrlich gehalten, so dass es mit dem Nachkochen keine Probleme gibt. Viele sind bebildert, die einem schon beim Ansehen das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen.Einige der vorgestellten Rezepte habe ich ausprobiert. Geschmeckt haben alle. Ich fr meinen Teil musste jedoch feststellen, dass mir Tofu nicht liegt, es schmeckt mir nicht. Meine Tochter hingegen ist ein absoluter Fan. Aber viele der Rezepte, in denen Tofu vorkam, schmeckten mir auch ohne Tofu super, so dass ich auf diesen Fleischersatz an der Stelle verzichten konnte.Dieses Buch wird sicher in der Grozahl die Veganer ansprechen. Ich fr meine Teil kann jedoch sagen, dass auch fr mich als Nicht-Veganer viele Rezepte enthalten sind, die mir so gut schmeckten, dass ich sie mit Sicherheit noch des fteren kochen werde.Ein Buch, das ich uneingeschrnkt weiterempfehlen kann.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr schnes Buch, nur zu empfehlenVon Leif Marten BhringSehr schnes Kochbuch, trotz meiner Vorliebe zu Fleisch gibt es auch sehr leckere Gerichte die ich nur empfehlen kann. MfG L. M. Bhring1 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. tolles buchVon joern hinrichstolles buch, sehr zu empfehlen, ich esse trotzdem noch Fleisch.sehr bersichtlich, tolle fotos und die Autorin ist auch noch nett

KurzbeschreibungOhne Verzicht vegan genieen! ber 200 leckere Rezepte bieten eine groe Bandbreite von abwechslungsreichen Salaten, aromatischen Dips ber Auflufe und Sattmacher bis hin zu Sspeisen, Desserts und Kuchen. Fr jeden, der sich bewusst entschieden hat, alle tierischen Produkte von seinem Speiseplan zu streichen. Und fr jeden, der eine Umstellung sucht, um Fleisch und Milchprodukte mithilfe von Soja und Lupine-Alternativen zu ersetzen. Um dabei die besonderen Anforderungen an die Vitalstoffversorgung im Alltag zu sichern, liefern Austausch Tabellen und Warenkunden ebenso zu Soja wie zu Linsen, Nssen, len und anderen gesunden Alternativen umfassende Informationen zur veganen Lebensart. Einsteigergerichte machen die Umstellung fr Neuanfnger leicht. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf raffiniertem und schmackhaftem Kochen mit Gemse und Hlsenfrchten. Mit praxistauglichen Tipps einer Expertin aus dem Reformfachbereich, die seit 25 Jahren vegan, aktiv und gesund lebt.ber den Autor und weitere MitwirkendeAnne Bhring schlug direkt nach dem erfolgreichen Abschluss des Studiums der Oecotrophologie die journalistische Laufbahn ein und arbeitete viele Jahre in groen Verlagen. Sie leitete u. a. das Foodressort einer bekannten deutschen Gesundheitszeitschrift. Heute ist sie Mitinhaberin des Instituts fr Gesundheit und Erfolg in Winsen/Luhe mit Schwerpunkt Nahrungsmittelunvertrglichkeit, Vitalstoffmessung sowie betrieblicher Gesundheitsvorsorge.