

(Download pdf ebook) Vegan kochen: So klappt die Umstellung

Vegan kochen: So klappt die Umstellung

Von Celine Steen, Joni Marie Newman
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #134504 in BcherMarke: Dorling KindersleyVerffentlicht am: 2012-02-01Abmessungen: 8.31 x .98b x 5.83l, Einband: Gebundene Ausgabe272 Seiten | File size: 36.Mb

Von Celine Steen, Joni Marie Newman : Vegan kochen: So klappt die Umstellung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan kochen: So klappt die Umstellung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. plus und minusVon Rikazuerst hatte ich das Buch geliehen. Ich war schnell begeistert und hab es sofort nachgekauft!sehr gut gefallen mir die Kapitel. Am meisten hat mich der Milch- und der Zuckerersatz interessiert und hier wurde mir schnell weiter geholfen! Es werden alle mglichen Ersatzprodukte aufgezhlt und erklrt, wie man ganz leicht ein "normales" Rezept veganisieren kann! Top!Jedoch ist die Zutatenliste tatschlich oft sehr lang und teilweise ungewhnlich. (z. B. habe ich Flssigrauch sonst nie gebraucht. Aber da es in dem Buch relativ hufig verwendet wird, habe ich es mir

angeschafft) Für einige Zutaten wird man zum "online-shop" verwiesen. Endlich bin ich nicht immer geworden. Aber man muss ja auch nicht 1:1 nachkochen. Kochen ist kreativ, man kann variieren. Trotzdem habe ich mich oft gefragt, warum jetzt so viel (Weizen-)Mehl genommen werden muss... Da ich interessiert an dem Buch war, wollte ich eben doch so viel wie möglich 1:1 kochen, um einfach zu wissen, wie es werden soll. Leider habe ich seit einigen Tagen nicht mehr lecker gegessen und das heutige "Chili Con Carne" hat mir leider den Rest gegeben. Morgen lasse ich das Buch wohl eher zu. Fazit für mich: Als Nachschlagewerk/Lexikon 1a! Als Kochbuch für ein leckeres Essen... Alternativen erwünscht. Allerdings: die Cashewmilch und die Erdnussmuffins fand ich sehr lecker. Das war es leider auch schon. 47 von 50 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Top auch für vegan-Anfänger. Von joma Ich finde das Buch klasse! Einige hier sagen, es sei zu aufwendig und auch geschmacklich nicht zu empfehlen - beidem kann ich nicht zustimmen. Klar, man braucht die ein oder andere Zutat, die man als "normaler" Koch vielleicht nicht zu Hause hat. Aber das Anschaffen von Sojaprodukten, Glutenmehl, Leinsamen, Kurkuma, Sojasauce oder Agavendicksaft sollte für jemanden, der vorhat, vegan zu leben, nicht allzu aufwendig sein - vor allem weil das alles Dinge sind, die auch nicht nach einem Tag vergammeln! Toll ist, dass ausführlich erklärt wird, wie man tierische Produkte ersetzen kann, was ich besonders nützlich beim Backen finde. Von den annähernd zehn Büchern, die ich für meine Umstellung von vegetarisch auf vegan durchgeschaut habe, finde ich dieses hier mit Abstand am besten! Fazit: Das Buch mag nichts für Feinschmeckerkche sein, die schon seit zehn Jahren vegane Spezialitäten kochen, aber das will es ja auch gar nicht. Für alle, die teilweise oder ganz auf tierische Produkte verzichten wollen ist's super - man findet immer neue Ideen, und lernt viel beim Kochen dazu. Besonders lohnt sich ein Blick auf die Rezepte für Speisen und Backwaren, die alle ziemlich lecker sind. 12 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Zu umständlich. Von Moki Vieles ist zu kompliziert, gerade für Anfänger, nachzukochen. Man benötigt doch allerhand Zutaten, die es nicht unbedingt überall zu kaufen gibt. Zu umständlich finde ich auch die "Ersatzlisten", d.h. wie ich was ersetzen kann. Dann doch lieber ein Kochbuch mit Zutaten, die man sowieso im Haus hat und nicht erst umständlich ersetzen muss... Zudem ist mir der Aufbau des Buches (der einzelnen Kapitel) viel zu unübersichtlich gestaltet! Für Einsteiger ist ganz klar das "Vegan lecker lecker" für 7,90 zu empfehlen. War auch mein erstes veganes Kochbuch und daraus schmeckt wirklich ohne Abzug alles und es ist alles leicht nachzukochen. Für Fortgeschrittene empfehle ich die Kochbücher von Attila Hildmann, sowie Björn Moschinski!

Produktbeschreibung 2012 Ill. Vegane Kost; Kochbuch Vegane Kost; Ratgeber; DDC-Notation 641.5636 [DDC22ger]; Sachgruppe(n) 640 Hauswirtschaft und Familienleben Pp. 21 cm München 272 S. [BcherwieNeu 640 Hauswirtschaft und Familienleben]

Kurzbeschreibung Backen ohne Ei? Cheeseburger ohne Fleisch und Kse? Pudding ohne Milch? Vegan kochen ist mehr als nur ein Kochbuch für Veganer. Es bietet das Handwerkszeug, um jedes erdenkliche Rezept ohne großen Aufwand zu "veganisieren". Einfach die tierischen Zutaten identifizieren, eine der vorgeschlagenen Alternativen auswählen und loskochen! Schritt-für-Schritt-Anleitungen erleichtern das Ersetzen von Gelatine, Butter, Speck oder Kse. Es wird aber auch gezeigt, wie Sie ohne großen Aufwand Grundzutaten wie Sauerrahm, Mayonnaise oder Schokolade selbst herstellen können - vegan, versteht sich. Zudem schlagen die Autorinnen gesunde Alternativen zu glutenhaltigen Lebensmitteln, Soja, Zucker und Fett vor - damit man jedes Rezept den persönlichen Bedürfnissen anpassen kann. Sie werden sehen: Das Lieblingsrezept für Spaghetti Bolognese aus Kindertagen passt genauso zur veganen Lebensart wie Grommutter's geniales Rezept für Apfelkuchen. Der Geschmack leidet nicht - versprochen! Und der Gewinn für Gesundheit und gutes Gewissen ist enorm. 200 originelle Rezeptideen, die beweisen, dass vegane Küche keineswegs etwas mit Verzicht zu tun hat!