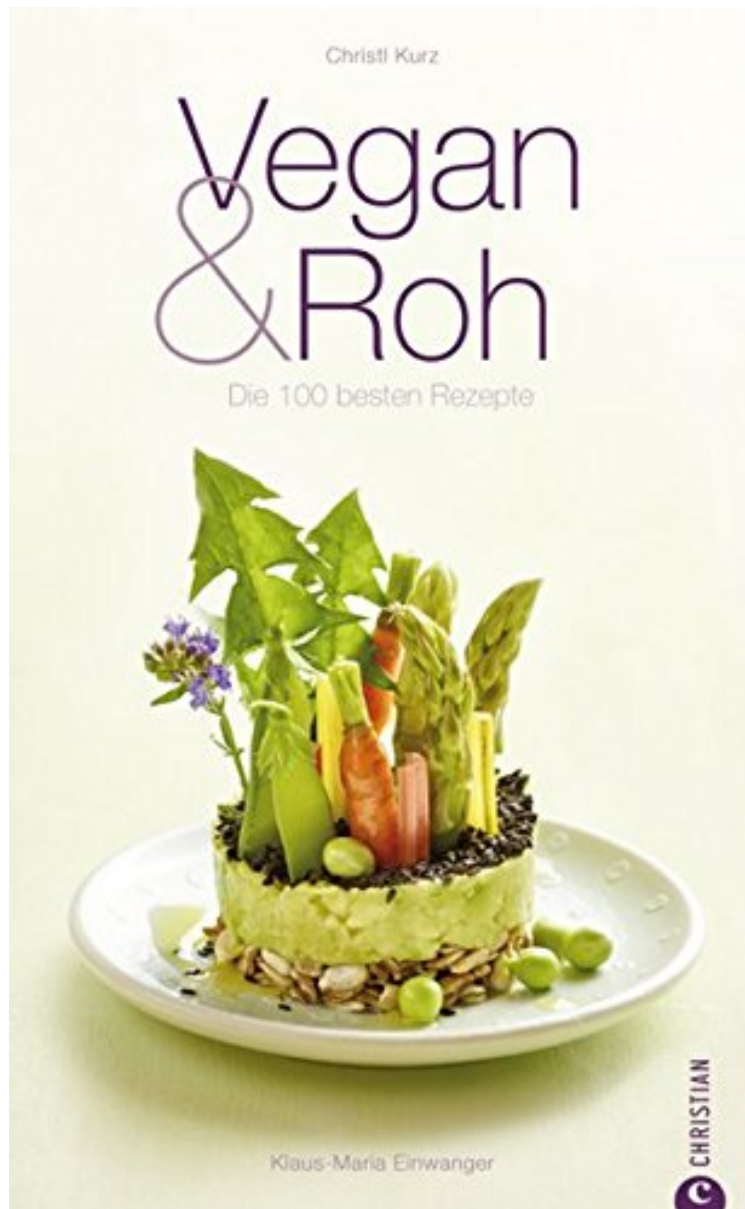


[Mobile ebook] Vegan Roh: Die 100 besten Rezepte (Cook Style)

Vegan Roh: Die 100 besten Rezepte (Cook Style)

Von Christl Kurz, Klaus Maria Einwanger
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #418559 in BcherVerffentlicht am: 2013-09-25Einband: Broschiert192
Seiten | File size: 72.Mb

Von Christl Kurz, Klaus Maria Einwanger : Vegan Roh: Die 100 besten Rezepte (Cook Style) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan Roh: Die 100 besten Rezepte (Cook Style):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen39 von 42 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Rohkost und trotzdem backen kochen? Von haihappen Ich habe mir dieses Buch gekauft, weil ich schon lange vegan lebe und ein paar Rohkostideen haben wollte. Angetan von den Bildern und dem "ROH" auf dem Cover habe ich dieses Buch gekauft. Nach wenigen Minuten des Durchblätterns fällt auf, dass in dem Buch zwar ausschließlich vegane Speisen zubereitet werden, mit Rohkost hat dies aber überhaupt nichts zu tun. Es wird bei 200 Grad gebacken, Gemüse wird geschwört oder gekocht und und und. Was das mit Rohkost zu tun hat frage ich mich bis heute. Warum das Buch "Vegan und roh" heißt frage ich mich auch, denn eine Rohkosternährung ist immer vegan! FAZIT: Wer ein Rohkostbuch sucht ist hier an der falschen Adresse! 4 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Absoluter Fehlkauf, keine Rohkost! Von Margit Gieszer Ich ernähre mich von Rohkost und habe mich spontan für dieses Buch entschlossen, diesmal ohne die Rezensionen zu lesen. Ein fataler Fehler. Im Buch handelt es sich wie es schon andere vor mir sehr gut beschrieben haben, um Kochkost, noch dazu um UNGESUNDE Kochkost, wo auch vor gekauften Bandnudeln und hnlichem nicht Halt gemacht wird. Davon abgesehen sind Zutaten beschrieben, die ich nicht mal in ganz Wien bekommen würde, so exotisch sind diese. Als Rohkostler und gesundheitsbewusst denkender Mensch ist das Buch vollkommen wertlos. Ich werde es sofort zurücksenden. Der Titel ist eine Frechheit und Irreführung! 101 von 107 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Totaler Fehlgriff!!! Irreführender Titel!! Finger weg!! Von Uluru Ich ernähre mich schon lange pescetarisch und überwiegend vollwertig (nach Bruker), doch zunehmend kam bei mir der Wunsch auf, langsam aber sicher mindestens im Ernährungssektor vegan und rohkostlich zu leben. So sprang mir der Buchtitel "Vegan Roh" geradezu ins Auge - ich dachte, dieses Buch muss perfekt für meine Bedürfnisse sein, doch leider wimmelt (fast) jedes Rezept nur so von "Ersatzprodukten" wie Margarine, Dickstoffen usw., die jeder meiden wird, der es mit der Vollwertkost halbwegs ernst nimmt. So gesehen ist kein Rezept 1:1 verwertbar. Dazu kommt, dass ich bei einer Mehrzahl der Gerichte nicht einmal die Zutaten besorgen könnte - oder wer bekommt im Supermarkt um die Ecke täglich frisch Borretschblüten, Leindotterl, Tripmadamspitzen, Portulakrossetten, Kokosblütenzucker oder hnliches? Und das, wo ich als Rohkostler ohnehin schon hundert ungewöhnliche Zutaten im Haus habe oder wehentlich frisch vom Markt beziehe. Im Brigen musste ich leider erstaunt feststellen (und dies ist natürlich der wichtigste Kritikpunkt und ein absolutes No-Go), dass in diesem Buch mitnichten durchgängig vegan und roh zubereitet wird - ganz im Gegenteil wird ein großer Teil der Gerichte tatsächlich gekocht/gebacken! Hätte man vielleicht rauslesen können, wenn man alle Beschreibungen genauer angesehen hätte, aber grundsätzlich erwarte ich, dass ich bekomme, was auf dem Buchtitel angepriesen wird. Ich berlege es mir noch zwei Tage, aber dieses Buch wird höchstwahrscheinlich wieder umgehend aus meiner reichen Sammlung der Rezeptbücher verschwinden - das mieserabelste aller Kochbücher, die mir in den letzten Jahren in die Hände gefallen sind! Die zwanzig Euro sind eine absolute Fehl Ausgabe, bei der mir jeder einzelne Cent weh tut!!

Kurzbeschreibung Rote-Beete-Carpaccio, Krabis-Bolognese, Thai-Salat-Wraps, Rettich-Spaghetti es ist verblüffend, wie einfalls- und abwechslungsreich es sich ganz ohne tierische Produkte kochen lässt und in welcher Vielfalt sich Rohkost präsentieren kann. Allein die imposanten Foodfotos zu den 80 hier vorgestellten Rezepten beweisen: Vegan roh ist alles andere als langweilig! über den Autor und weitere Mitwirkende Christl Kurz ist in Deutschland die Vorreiterin der gesunden Vegetarischen Küche und hat als Köchin bereits vor 30 Jahren ein Hotel mit vegetarischer Küche eröffnet. In Berchtesgaden betreibt sie auch heute noch ein wunderschönes kleines Bio-Hotel mit vegetarischer Kochschule und Restaurant. Dort verwöhnt sie in besonderem Ambiente ihre Gäste mit kreativen Menüs. Christl Kurz ist Mitglied bei den Bio-Spitzenköchen und ihr Restaurant wurde bereits mehrfach ausgezeichnet. 2011 erhielt sie für ihr Buch Die vegetarische Kochschule (erschienen im Christian-Verlag) die Goldene Feder der GAD.