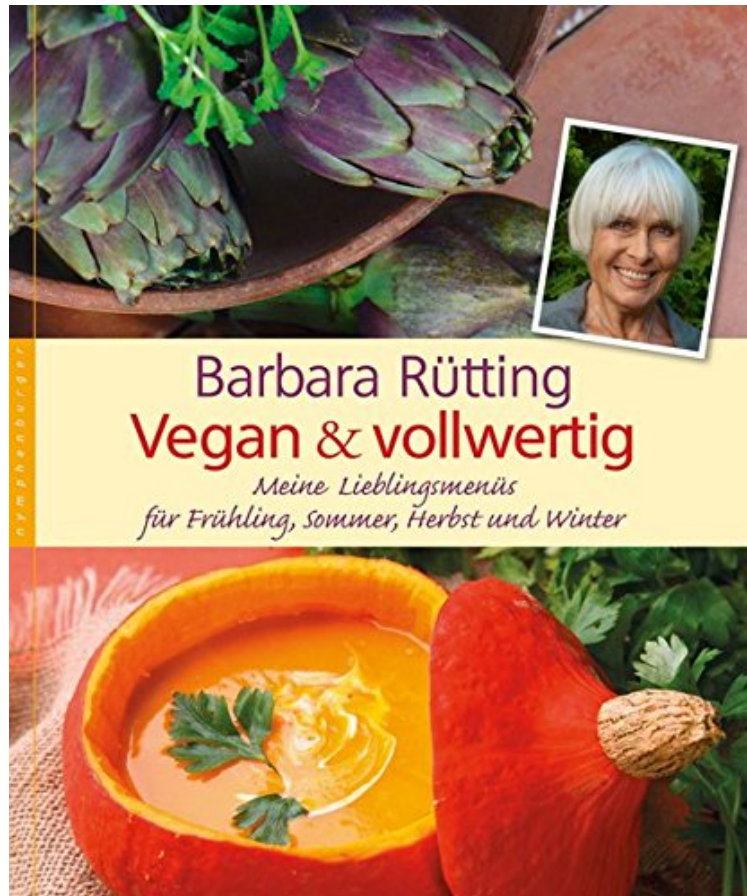


[Download free pdf] Vegan und vollwertig: Meine Lieblingsmens fr Frhling, Sommer, Herbst und Winter

# Vegan und vollwertig: Meine Lieblingsmens fr Frhling, Sommer, Herbst und Winter

Von Barbara Rtting

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



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #184268 in BcherMarke: NymphenburgerVerffentlicht am: 2013-09-12Abmessungen: 10.08 x .75b x 8.271, Einband: Gebundene Ausgabe168 Seiten | File size: 25.Mb

**Von Barbara Rtting : Vegan und vollwertig: Meine Lieblingsmens fr Frhling, Sommer, Herbst und Winter**  
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan und vollwertig: Meine Lieblingsmens fr Frhling, Sommer, Herbst und Winter:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen30 von 30 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Immer wieder gerneVon Bhnemann, SusanneLiebe Frau Rtting, in der Hoffnung, da Sie vielleicht mal nach den Rezensionen schauen, mchte ich Ihnen sagen, da Sie mich kochtechnisch nun schon seit 30 Jahren begleiten. Angefangen bei der Vollwertkost. Bin seit 1 1/2 Jahren Veganerin und war hocheifreut, da Sie es inzwischen auch sind und es ein Vegan-Kochbuch von Ihnen gibt. Natrlich habe ich es sofort gekauft, es ist - wie all Ihre Kochbcher - ehrlich und kreativ und dafr mchte ich mich einmal bei Ihnen bedanken. Habe aus dem Veganen Kochbuch heute den Weihnachtsbraten mit der Rotwein-Zwetschgensoe gekocht, dazu gabs Brezenkndel. Es war ein Gedicht, ich finde sogar Sterne-verdchtig :-). Selbst Nicht-Veganer waren begeistert. Also um es kurz zu machen, ich empfehle dieses Buch und wnsche Ihnen Frau Rtting noch viele kreative Ideen. Alles Liebe69 von 71 Kunden fanden die folgende

Rezension hilfreich. Dies war mein erstes Buch von Frau Rting - und ich finde es super! Von customerber Umwege bin ich zufällig bei diesem Buch gelandet und ich muss sagen: Es ist großartig! Zwar ernähren wir uns schon längere Zeit vegan, aber nicht mit dem speziellen Kritikpunkt "Vollwertig". Bei ein Buch von Dr. M. O. Bruker wurde ich auf die Vorteile der vollwertigen Ernährung aufmerksam und gerne möchten wir dies in unseren Alltag integrieren. Was mir an diesem Buch besonders gut gefällt, da die Rezepte Jahreszeitlich angepasst sind und man dadurch auch Saison Ware (Obst, Gemüse) konsumiert und nicht nach Zutaten sucht die es bei uns gerade nicht gibt und daher importiert werden mussten. Zusätzlich, finde ich, ist es hervorragend, da keine Soja Produkte eingesetzt werden, die ein "schmeckt wie..." vorgeaugeln! Für ein Kochbuch unüblich, werden auch überall kleine Anekdoten der Autorin eingestreut, was dem Buch Charme verleiht. Auch die Fotos der Speisen sind sehr ansprechend. Fazit: Ich finde, dieses Kochbuch super! Die Rezepte könnten von meiner (Ur-) Oma sein, denn sie sind einfach, unkompliziert, frisch und ehrlich. Gerne, und mit bestem Gewissen, empfehle ich Ihnen dieses Buch weiter! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. tolles Buch Von Marionein sehr gelungenes Buch, habe schon einiges ausprobiert. Sehr gut finde ich, dass hauptsächlich regionale, saisonale Produkte zum Einsatz kommen. Es schmeckt uns allen sehr gut !!

Produktbeschreibung Meine Lieblingsmenüs für Frühling, Sommer, Herbst und Winter Gebundenes Buch Bewusst genießen Eine regional und saisonal ausgerichtete vegane Ernährung ist die beste für Mensch, Tier und Umwelt. Durch die "China-Studie" wurde nun auch wissenschaftlich bewiesen: Eine Ernährung ohne Bestandteile vom Tier, richtig und abwechslungsreich durchgeführt, ist die gesündeste! Die bekannte Gesundheitsberaterin kombiniert vollwertige vegane Rezepte mit einem an die Jahreszeiten angepassten Speiseplan und stellt in diesem Buch ihre Lieblingsmenüs vor, die jeden davon überzeugen, dass diese Ernährungsweise durchaus kostlich sein kann. Sie gibt Tipps für Ein- und Umsteiger und zeigt, wie man auch mit Messer und Gabel die Umwelt schützen und guten Gewissens genießen kann.

Kurzbeschreibung Eine regional und saisonal ausgerichtete vegane Ernährung ist die beste für Mensch, Tier und Umwelt. Durch die 'China-Studie' wurde nun auch wissenschaftlich bewiesen: Eine Ernährung ohne Bestandteile vom Tier, richtig und abwechslungsreich durchgeführt, ist die gesündeste! Die bekannte Gesundheitsberaterin kombiniert vollwertige vegane Rezepte mit einem an die Jahreszeiten angepassten Speiseplan und stellt in diesem Buch ihre Lieblingsmenüs vor, die jeden davon überzeugen, dass diese Ernährungsweise durchaus kostlich sein kann. Sie gibt Tipps für Ein- und Umsteiger und zeigt, wie man auch mit Messer und Gabel die Umwelt schützen und guten Gewissens genießen kann. über den Autor und weitere Mitwirkende Barbara Rting, Jahrgang 1927, ist Schauspielerin, Bestsellerautorin und Gesundheitsberaterin. Von 2003 bis 2009 war sie Abgeordnete von Bündnis 90/Die Grünen im Bayerischen Landtag, zudem Alterspräsidentin. Sie engagiert sich im Umwelt- und Tierschutz und lebt mit einem Hund und einer Katze in einem Dorf im Spessart. Sie schrieb über zwanzig Bücher zu Gesundheits-, Tierschutz- und Umweltfragen, zuletzt erschien ihr Bestseller 'Was mir immer wieder auf die Beine hilft' als Buch und DVD.