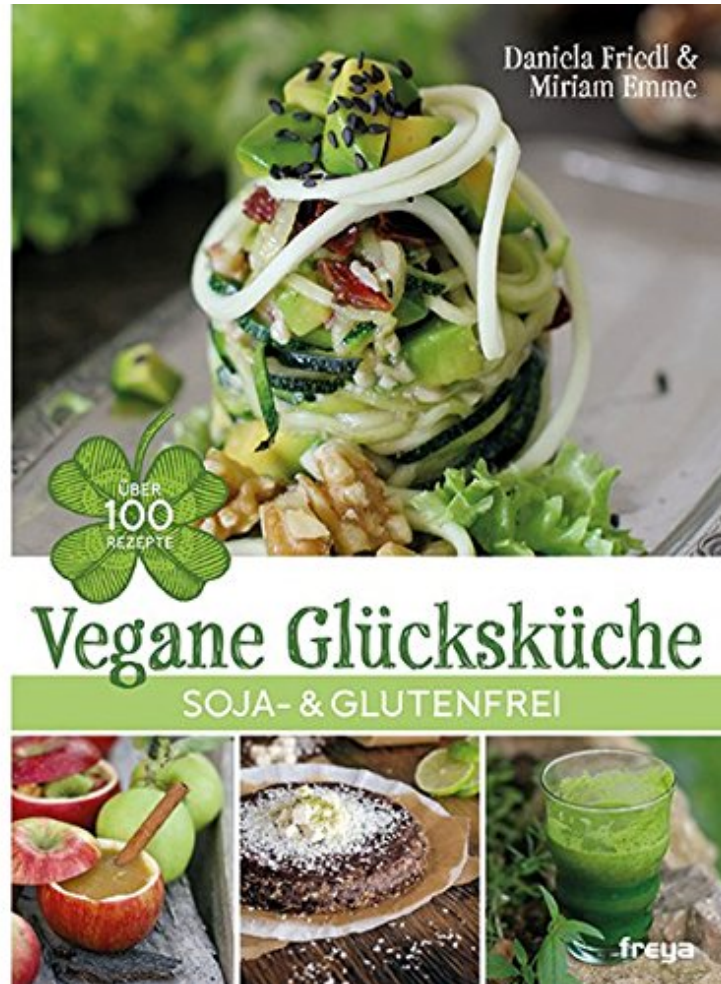


(Free and download) Vegane Glckskche: Soja- glutenfrei

Vegane Glckskche: Soja- glutenfrei

Von Daniela Friedl, Miriam Emme

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #204045 in BcherVerffentlicht am: 2014-06-20Einband:
Taschenbuch224 Seiten | File size: 79.Mb

Von Daniela Friedl, Miriam Emme : Vegane Glckskche: Soja- glutenfrei before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegane Glckskche: Soja- glutenfrei:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen15 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein auch fr Nicht-Veganer wunderbares Buch!!Von Michelle-MartineDieses Buch geht zu meinen absoluten Lieblingsbchern, sodass es sogar in der Kchenvitrine einen wrdigen Ausstellungsplatz bekommen hat und mir schon beim Ansehen des Titelbildes gute Laune macht!Es ist allein schon vom ueren her ungeheuer liebevoll gestaltet, und bietet neben leckeren Rezepten auch liebevolle Bilder und nett gestaltete Anmerkungen.Doch kommen wir zum Inhalt, der fr die meisten wahrscheinlich interessanter ist (obwohl gerade bei diesem Buch sich wieder bewahrheitet, dass Liebe durch den Magen geht!):Es gibt viele ansprechende Rezepte fr Smoothies, Suppen, Salate, Brotaufstriche, Brote, Gebck, herzhaft Hauptgerichte und se Desserts.Das Besondere an diesen Rezepten ist, dass sie im wahrsten Sinne des Wortes "glcklich machen"!! Sie sind allesamt aus stimmungsaufhellenden Zutaten zusammengesetzt, die nicht nur

aufgrund ihres Wohlgeschmacks glücklich machen, sondern insbesondere aufgrund ihrer Inhaltsstoffe, die medizinisch gegen viele Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck wirken. Gleich das erste Kapitel enthält eine große Sammlung von Nahrungsmitteln, die anhand der Wirkungsweise ihrer Inhaltsstoffe im Körper beschrieben sind: Wussten Sie z.B., dass Paranüsse aufgrund ihres Selengehaltes wichtige Funktionen bei antioxidativen Prozessen übernehmen, das Immunsystem verbessern und auch einen positiven Einfluss auf den Schilddrüsenhormon-Stoffwechsel haben? Eine der Autorinnen, Miriam Emme, berichtet sogar davon, dass sie ihre Unterfunktion der Schilddrüse nach dreijähriger intensiver Forschung über Entgiftung und Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper besiegt habe!... Oder wussten Sie, dass Pilze nicht nur Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe haben, sondern auch durch den Wirkstoff Tyrosinase den Blutdruck senkt? ... Oder dass Olivenöl das Risiko, an Depressionen zu erkranken, vermindern oder dass Korbis die Nerven stärken kann? Neben der Besonderheit des Einsatzes dieser zahlreichen glücklich machenden Lebensmittel, gibt es noch eine weitere Besonderheit, nämlich den Verzicht auf "Ersatzessen" wie Sojaprodukte und Gluten. Gerade in Zeiten vieler aufkommender Nahrungsmittelunverträglichkeiten macht dies auch Sinn. Andere Bücher, wie z.B. "Weizenwampe", gehen darauf ein, dass Gluten nicht nur bei Zöliakie, sondern für alle Menschen nicht gerade gesundheitsfördernd ist. Dass Soja in der Kritik steht, wird heute auch immer bekannter. Fazit: Ein rundherum gelungenes Buch! Nicht nur Veganer kommen hier voll auf ihre Kosten, sondern auch Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten (insbesondere gegen Milchprodukte, Eier, Gluten und Soja) oder solche, die einfach gesünder leben wollen. Ein besonders hervorzuhebender Vorteil dieses Buches ist, dass es nirgendwo einen erhobenen Zeigefinger gibt!! Wer also dieses Buch liest, muss nicht befürchten, in irgendeiner Art und Weise zum vegan Essen "bekehrt" zu werden. Im Gegenteil macht dieses Buch auch Fleischessern richtig Lust darauf, auch mal das eine oder andere Rezept auszuprobieren. :) Ich hoffe, dem einen oder anderen bei einer Kaufentscheidung geholfen zu haben und werde mir persönlich bestimmt noch weitere Bücher der Autorinnen zulegen! 10 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. passt genau zu mir Von ml153 Genau mein Buch. Einführung ist lesenswert und gut. Rezepte funktionieren sehr gut, Beschreibung und Bebilderung sind sehr gut. Genau mein Buch halt. Verbesserungsvorschlag: Ein Kapitel mit Tipps zum Umwandeln von Rezepten und Ersatz der wichtigsten Dinge wäre super hilfreich. Z.B. wie ersetzt man Ei oder Milchprodukte. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. WOW Von osmania Ein sehr schnelles Buch mit vielen leckeren Rezepten und vielen großen Bildern. Ich bin schon fleißig am Probekochen :) Ich kann es wirklich nur weiterempfehlen.

Kurzbeschreibung Essen Sie sich glücklich! Unsere tägliche Mahlzeit ist so viel mehr als reine Nahrungsaufnahme, wir verbinden Farben, Emotionen und Erinnerungen mit Speisen. Bestimmte Lebensmittel heben unsere Stimmung und stärken unsere Belastbarkeit. Lieblingsspeisen sind häufig wahre Seelentröster und wirken wie Balsam auf unser Gemüt, sie lassen uns Stress und Ärger vergessen. Eine bunte Welt der frischen, duftenden und vor allem glücklich spendenden Gaumenfreuden. Kreative Delikatessen für jeden Anlass vegan, soja- glutenfrei. **ber den Autor und weitere Mitwirkende** Daniela Friedl, Sportjournalistin, lebt mit ihrem Mann im Salzburger Seenland. Sie ernährt sich bereits seit ihrer Kindheit vegetarisch und entschied sich 2009 aus ethischen Gründen für den Veganismus, zudem verzichtet sie in ihrer Ernährung auf Soja und Weizen. Die Autorin mehrerer Bücher bietet Kurse und Vorträge zum Thema Vegan Kochen ohne Soja und Vegane Hausmannskost, sowie professionelle Food- und Produktfotografie (ausschließlich vegan) an. Miriam Emme lebt mit ihrer Familie auf einem Aussiedlerhof in der Warburger Bräde. Die Grafikdesignerin erkrankte 2006 an unerklärlichen Muskelentzündungen. Sie wurde im Februar 2009 über Nacht zur Rohkostlerin. Nach drei Jahren intensiver Forschung über Entgiftungen und Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper waren sämtliche Krankheiten besiegt. Die Autorin bloggt seit 2011 über vegane und rohkostliche Ernährung und naturnahes Leben. Privat beschäftigt sie sich mit Naturspiritualität und Fotografie.