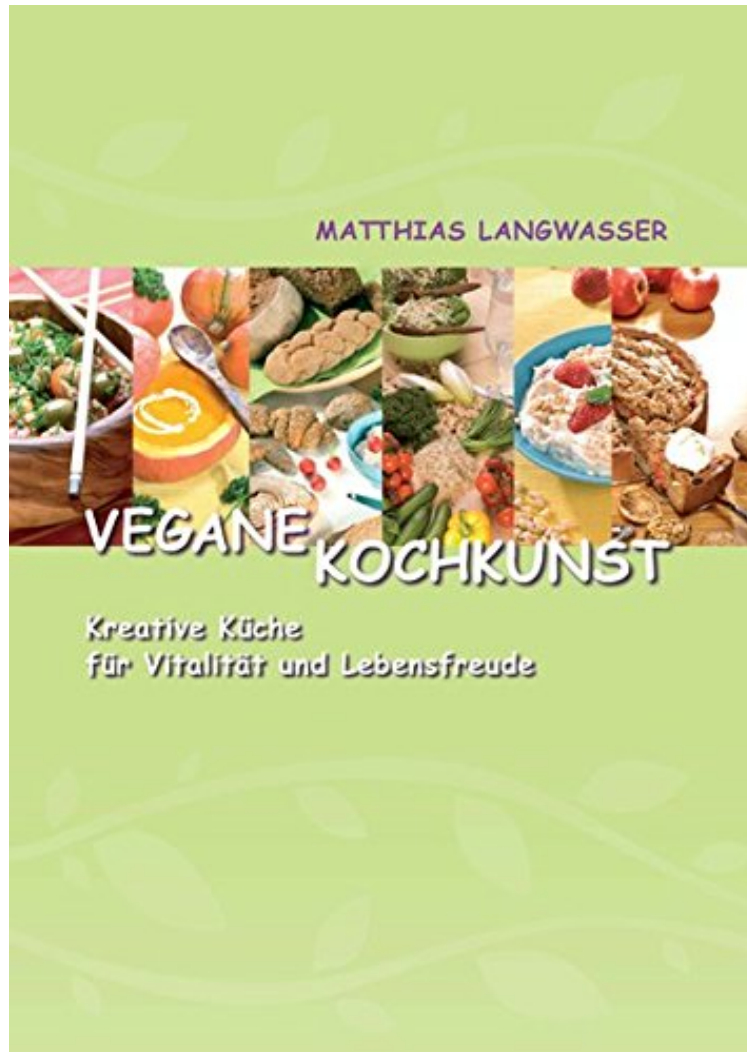


[FREE] Vegane Kochkunst: Kreative Küche für Vitalität und Lebensfreude - Bio

Vegane Kochkunst: Kreative Küche für Vitalität und Lebensfreude - Bio

Von Matthias Langwasser
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #368665 in BcherMarke: RegenbogenkreisVerffentlicht am: 2007-04-01
Formate: Grodruck, IllustriertAnzahl der Produkte: 1Abmessungen: 11.89 x .67b x 8.351, Einband: Gebundene Ausgabe
120 SeitenVeganes KochbuchVegane ErnährungVegane RezepteVegetarisches KochbuchVegan Kochen | File size: 66.Mb

Von Matthias Langwasser : Vegane Kochkunst: Kreative Küche für Vitalität und Lebensfreude - Bio before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegane Kochkunst: Kreative Küche für Vitalität und Lebensfreude - Bio:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen25 von 26 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Lecker, lecker, leckerVon tomtomIch bin von diesem Kochbuch mehr als begeistert. Die Rezepte sind leicht

nachzukochen und berzeugen mit einer meist einfachen Beschreibung, die zu sehr schmackhaften Ergebnissen fhrt. Das Buch ist sein Geld wert, da es viele Anregungen fr die vegane Kche enthlt und das Kochen nach diesen Rezepten einfach Spa macht. Die Zutaten erhlt man auf dem Markt, im Reformhaus oder sogar im Supermarkt, die meisten Rezepte kommen ohne aufwndige Zutaten aus. Sehr sympathisch ;-). Gut finde ich ebenfalls, dass die Speisen sehr abwechslungsreich sind - man findet hier eher exotisch angehauchte Rezepte wie Kichererbsenbllchen mit Frucht-Curry-Sauce (zum Niederknien gut) sowie Gutbrgerliches wie z.B. Bohnengemse. Langweilig schmecken die Gerichte nie, egal, wie simpel die Zubereitung auch erscheinen mag. Ein weiteres Plus ist fr mich die Zusammenstellung von kleinen "Mens": Matthias Langwasser hat auf mehreren Seiten Rezepte arrangiert, die jeweils zusammen besonders gut harmonieren. Auf manche Kombinationen von Speisen wre ich so nie gekommen und bin immer wieder berrascht, wie gut sie zusammen schmecken. Die Aufmachung finde ich ebenfalls gelungen, das Buch enthlt viele Farbfotos und wirkt insgesamt frisch und ansprechend. Nicht so berzeugend finde ich den einleitenden Teil des Buches (vor allem hinsichtlich der Vitamin B12 Thematik), der fr mich persnlich auerdem zu lang geraten ist. Stattdessen htte ich gern ein paar zustzliche Rezepte auf den Seiten vorgefunden und weniger Ideologie. Dennoch bleibe ich bei einer Bewertung von fnf Punkten, da das wesentliche Kriterium bei einem Kochbuch fr mich die Rezepte sind - und die sind nun einmal absolut gelungen. 46 von 49 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Hochgenuss! Von shenshu Dieses Buch ist ein Hochgenuss fr alle Sinne! Es erfreut das Auge mit der wunderbaren Aufmachung und den schnen Bildern, allein da luft einem schon das Wasser im Mund zusammen. Auch whrend des Durchlesens hat man neben der Vorfreude auf das Probieren auch immer wieder mal ein kleines Lcheln auf den Lippen, da Herr Langwasser auch immer wieder Anekdoten im Text bereithlt. Und dann die Krnung ist das Probieren. Meine Familie hat bisher von veganer Ernhrung immer Abstand gehalten. Doch nun habe ich schon zweimal Begeisterungsrufe erhalten! (Danke Herr Langwasser :-)). Und nun viele Hochgenusse mit z.B. Frchte-Curry-Sauce (zum reinsetzen gut!!) mit Kichererbsenbllchen Reis und Gemse, berbackener Kartoffelbrei mit Sellerieschnitzel und deftigem Sauerkraut (das berzeugte sogar meinen schweinebratenliebenden Ehemann) und als Nachtisch z.B. "CREME DE CHOCOLAT AVEC L'AROME D'ORANGE". Viel Vergngen und Hochgenusse mit einem wunderbaren Kochbuch. Ich wrde 10 Sterne vergeben! 15 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nichts fr Anfnger Von SchferTiger Unsere Bewertung liegt bei 2-3 Sternen: Natrlich empfiehlt es sich ein Rezept zunchst ganz durchzulesen. Hier wird es zur Pflicht fr alle Rezepte, da am Ende doch noch mal die eine oder andere Zutat nochmals bentigt wird, die man bei der ersten Erwhnung aber schon ganz verarbeitet hat. Die Mengenangaben sind absolut haarstrubend. Hat Herr Langwasser eine enorme Affinitt fr Salz? Beispiel: Fnf Esslffel Salz in einer Lasagne? Enorme Fllsigkeitsmengen fr ein Curry oder Kichererbsenbllchen? Auch hier gilt es den gesunden Menschenverstand einzusetzen. Nervig auerdem, da bei einigen Rezepten fr einen Menueteil auf andere Rezepte querverwiesen wird, bei denen dann wieder nicht die Zutaten explizit ausgewiesen werden. Die darf man sich dann aus den Gesamtzutaten und dem Flietext zusammenstellen. All dies sollte idealerweise in einer dritten Auflage nicht vorkommen. Eine originelle Idee: Ersetzen Sie Bilder in diesem Kochbuch durch eigene aus dem huslichen Drucker. Auch wir leben naturverbunden und umgeben uns mit alternativ denken und wirtschaftenden Menschen. Aber keiner davon wrde auf die Idee kommen sein eigenes Konterfei alle Nase lang in einem Kochbuch zu publizieren. Trotzdem: Viele gute Rezepte - aber eben nicht fr Anfnger - und wenn man selber Mengen abwgen muss, reichen berschriften aus um mit der Idee ein schmackhaftes Essen zu zaubern. Das macht dieses Buch entbehrlich.

Produktbeschreibung Kreative Kche fr Vitalitt und Lebensfreude, von Matthias Langwasser 17 Jahre lang verwhnte Matthias Langwasser Seminarteilnehmer im In- und Ausland mit leckerem pflanzlichen, biologischen und vollwertigen Essen. Seine Erfahrungen und Inspirationen hat er in seinem schn gestalteten Kochbuch mit persnlicher Note zusammengefasst, das nicht nur Veganer begeistert. Das Kochbuch, ein Standardwerk und Ratgeber, enthlt 80 farbige Fotos und ber 160 mehrfach erprobte, kulinarisch anspruchsvolle Rezepte auf 120 farbig illustrierten Seiten (Hardcover, A4). Im Einfhrungsteil wird die 'Vegane Vollwertkost' mit all ihren Aspekten ausfhrlich dargestellt. Darber hinaus gibt es eine ausfhrliche Warenkunde, wichtige Grundrezepte und Basiswissen ber die rein pflanzliche Kche. Fr alle Mahlzeiten des Tages knnen einfache und wohlschmeckende Rezepte mit Zutaten aus dem Naturkosthandel ausgewhlt werden. Das vegane Kochbuch ist bereits in 4. Auflage erschienen und wir haben davon mehr als 10.000 Exemplare verkauft.

Kurzbeschreibung Whrend meiner Ttigkeit als Seminarkoch habe ich in den letzten 17 Jahren Tausende von Menschen mit leckerem pflanzlichem, biologischem und vollwertigem Essen versorgt. Aus diesem Erfahrungsschatz ist mein Kochbuch Vegane Kochkunst entstanden, welches jetzt als neue, stark erweiterte Auflage in meinem Verlag Regenbogenkreis erschienen ist. Das Buch wurde als Hardcover im Format A4 aufgelegt. Es ist 120 Seiten stark und enthlt 80 farbige, teils groformatige Abbildungen sowie mehr als 160 Rezepte. Auerdem besteht es aus einem groen Einfhrungsteil, in dem die Vegane Vollwertkost ausfhrlich beschrieben ist. Dieses Standardwerk ist durchgehend farbig illustriert und in einem wunderschnen Layout mit harmonischen Formen und Farben angelegt. Es ist ein sehr persnliches Buch mit vielen Anekdoten, in dem ich dem Leser praxisnah vermittele, dass man bei dieser Form der

Ernährung nicht verzichten zu müssen, sondern dass es vor allem darum geht, noch viel mehr zu genießen und zwar auf eine Weise, die auch dazu führt, dass wir uns in unserem eigenen Körper wohl fühlen. Ich weiß von vielen meiner Gäste und Kunden, dass sie sich gerne ohne Fleisch und Milchprodukte ernähren würden, wenn sie wissen würden, wie sie eine solche Ernährungsform in ihrem Alltag umsetzen könnten. In den letzten 8 Jahren meiner Tätigkeit als veganer Seminarkoch habe ich hauptsächlich für bayrische Landwirte gekocht, die noch nie in ihrem Leben vegetarisch, geschweige denn vegan, gegessen hatten und voller Angst vor der vermeintlichen Fastenwoche zu den Gesundheitswochen kamen. Viele von ihnen sagten mir am Ende der Woche, dass sie noch nie so gut gegessen hätten und alle wollten die Rezepte haben. Mir wurde von den Seminarteilnehmern oft gesagt: Wenn wir Dich mit nach Hause nehmen könnten, würden wir uns immer so ernähren! oder Du musst unbedingt ein Kochbuch schreiben! Aus diesen Erfahrungen ist also das vorliegende Kochbuch entstanden, welches einzigartig unter den veganen deutschsprachigen Kochbüchern ist, da es umfassende Informationen über die vegane Ernährung liefert sowie eine ausführliche Warenkunde, wichtige Grundrezepte und Basiswissen über die rein pflanzliche Küche enthält. Die Rezepte für alle Mahlzeiten des Tages gehen von Müsli über Eintöpfe bis hin zu veganen Eiscremes. Sie sind einfach, sehr wohlschmeckend, übersichtlich und die Zutaten fast überall erhältlich. Dieses Werk ist mehr als ein Rezeptbuch, da es einen ganz neuen Lebensstil beschreibt, der sich meiner Überzeugung nach auf unserer Erde durchsetzen wird und muss. Aus dem Inhalt: Vegane Ernährung aus ethischer Sicht, Vegane Ernährung als Umweltschutz, Vegane Ernährung für unsere Gesundheit, Lebensmittel aus biologischem Anbau, Der spirituelle Aspekt der Nahrung, Verzicht, Basiswissen vegane Küche, Warenkunde, Gewürze, Grundrezepte Getreide, Frühstück, Brot und Brötchen, Brotaufstriche, Salate und Salatsoßen, Hauptgerichte, Suppen und Eintöpfe, Desserts, Eiscremes, Kuchen und Gebäck, Persönliches. Eine rein pflanzliche, vollwertige Ernährung aus biologischem Anbau gibt uns Kraft und Lebensenergie. Sie ist abwechslungsreich, ein Segen für unsere Erde, unser Klima und für die Tierwelt. Sie bringt Genuss und Lebensfreude, und kann einfach in der Zubereitung sein. Wie das funktioniert, zeige ich in diesem Buch.

Matthias Langwasser
Lesercommentare
Lieber Matthias, ich finde Dein Kochbuch von der Aufmachung und Anleitung her sehr gelungen- die Rezepte sind super! Auch meine Gäste rümpfen nicht mehr die Nase, wenn wir vegan auf den Tisch bringen. Ich wünsche Dir weiterhin viel Erfolg und gutes Gelingen für neue Rezepte!
Ilse Jantz
Dieses Kochbuch ist ein Genuss! Schon beim Lesen läuft einem das Wasser im Mund zusammen und beim Kochen lockt der Duft, der durch die Wohnung zieht, selbst Personen an den Tisch, die schon mal bei veganer Küche die Nase verächtlich rümpften. Die Schmackhaftigkeit und Ausgewogenheit lassen keine Wünsche offen. Wir stellen jetzt um, von vegetarisch auf vegan. Aus Überzeugung!
Marianne Rose
Dein Kochbuch gefällt mir sehr, sehr gut. Zunächst einmal mein Kompliment unter Kollegen für die editorischen Dinge. Ich kann ermessen, wie viel Arbeit und wie viele Arbeiten dahinter stehen. Die Machart ist schon appetitanregend, und ich hab's gelesen wie einen Krimi: Von Anfang bis Ende in einem Zug. Besonders gefallen hat mir die persönliche Note, wie viel Matthias ich gefunden habe. Ich werde es nicht ins Kochbuch-Regal stellen, denn ab sofort werde ich Gerichte daraus nachkochen. Danke für dieses schöne Geschenk.
Hildegard Schmitz
Ich beschäftige mich erst seit einigen Monaten mit der Veganen Kochkunst. Das Buch von Matthias Langwasser hat mich absolut davon überzeugt, da ich für mich und meine Familie den richtigen Weg eingeschlagen habe. Viele Hintergrundinformationen, z.B. wie ersetze ich Ei beim Backen, finden sich in anderen Büchern einfach nicht. Jetzt werde ich auch konventionelle Gerichte ausprobieren und tierisches Eiweiß durch von Hr. Langwasser beschriebene Nahrungsmittel ersetzen. Schon beim Lesen habe ich Lust bekommen, einfach in die Küche zu gehen und anzufangen:-)) Das Buch ist einfach geschrieben und macht Spaß. DANKE und weiter so!
Angele Baretzky
Lieber Herr Langwasser, vielen Dank für das kompromisslos vegane Kochbuch. So was habe ich schon lange gesucht. Gleich als die Post kam und ich mir einen ersten Einblick verschafft hatte probierte ich die Samstag-Abend-Burger aus (oder war es Freitagabend?) Egal-super-lecker, Lob-Lob-Lob. Ihnen und der Familie alles Gute. Machen Sie weiter so.
Simone Müller
Ich hatte nicht gedacht, dass veganes Kochen so viel Spaß machen kann, einfach ist und das Essen wirklich schmeckt. Ich habe viele Rezepte schon selbst ausprobiert und kann nur sagen: fantastisch. Sehr interessant sind auch die Informationen und Hintergründe, die der Autor über veganes Essen gibt. Das Buch ist sehr empfehlenswert.
Jens Zimmermann
Matthias' veganes Kochbuch regt schon beim Lesen Appetit und Lebensfreude an. Die vielfältigen, aus seiner Erfahrung bewährten Rezepte ermutigen, die Fülle einer pflanzlichen Ernährung zu entdecken und ohne Reue zu genießen.
Gaia Gabriele Eufinger
Klappentext "Eine rein pflanzliche, vollwertige Ernährung aus biologischem Anbau gibt uns Kraft und Lebensenergie. Sie ist abwechslungsreich, ein Segen für unsere Erde, unser Klima und für die Tierwelt. Sie bringt Genuss und Lebensfreude, und kann einfach in der Zubereitung sein. Wie das funktioniert, zeige ich in diesem Buch." Matthias Langwasser