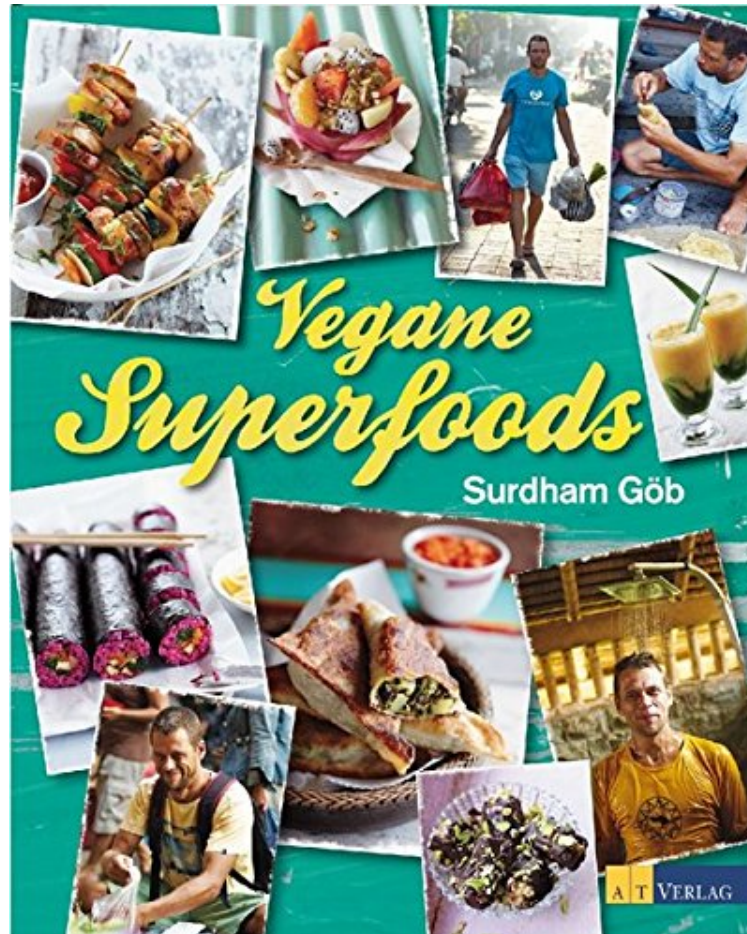


## Vegane Superfoods

Von Surdham Gb

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #320945 in BcherMarke: At Verlag; Az FachverlageVerffentlicht am: 2013-09-27Erscheinungsdatum: 2013-09-30Abmessungen: 10.00 x .98b x 8.071, Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 72.Mb

**Von Surdham Gb : Vegane Superfoods** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegane Superfoods:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Rezepte, komplizierte ZutatenVon TansaniaIch habe mir dieses Buch gekauft, da ich aufgrund verschiedener Nahrungsmittelunvertrglichkeiten vieles nicht mehr essen darf und die vegane Kche meiner neuen Ernhrung ganz gut entspricht, auch wenn ich weiterhin z.b. Huhn oder Pute essen darf.Das Buch enthlt viele verschiedene auch tolle Rezepte fr's Frhstck, Hauptgerichte und auch leckere Nachtische.Als Ideenanregung finde ich es auch super. Das was mir jedoch nicht wirklich gut gefhlt, dass viele Rezepte sehr schwer nachzukochen sind, da die Zutatenlisten sehr umfangreich und auch Produkte enthalten, an die man zum einen nur schwer herankommt und zum anderen sind diese auch recht teuer.Es gibt eindeutig einfachere Rezepte der veganen Kche, mit Zutaten die fast jeder auch zu Hause hat und die man nicht irgendwo teuer besorgen muss. Meist dann auch aus dem Internet, wenn es keinen gut Sortirten

Biomarkt, etc. vor Ort gibt. Das was ich ausprobiert habe bisher ist aber ganz gut gelungen und hat auch geschmeckt. Für den alltäglichen Umgang aber nicht so geeignet. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mit Freude und Genuss, gesunde, wertvolle Gerichte für Körper und Seele! Von RJ + YDJ Das vegane Kochbuch vegane Superfoods von Surdham Gb, erschienen im AT Verlag, ist sein zweites veganes Kochbuch und eine tolle Ergänzung zum ersten Buch. Dieses Buch entstand in Bali, beeinflusst von Kultur, Essgewohnheiten, mit Zubereitungsarten und Zutaten, sowie einer entspannten ursprünglichen Atmosphäre. Bei der Wahl der Zutaten stehen hier besonders die Superfoods im Vordergrund. Superfoods sind Lebensmittel wie Gojibeere, Algen, Rohkakao, Camu-Camu und all die anderen wunderbaren Zutaten in seinen Gerichten. Die neben viel Geschmack eine außerordentlich hohe Konzentration an wertvollen Inhaltsstoffen besitzen, die ausgewogen, ganzheitlich und oft heilkräftig auf den Organismus wirken. Superfoods sind übrigens keine neuzeitliche Erfindung, sie haben in ihren Herkunftsländern eine lange Tradition. In den Gerichten spielt also nicht nur Freude und Genuss eine wichtige Rolle, sondern auch der gesundheitliche Aspekt als Energielieferant für unseren Körper. Alle verwendeten Superfoods die in den Rezepten verwendet wurden, sind im letzten Kapitel ausführlich beschrieben. Mit Herkunft, Eigenschaften und Verwendungszweck, zur Verdeutlichung gibt es hierzu ein Foto der Superfoods. Die Rezepte sind unterteilt in die Themen: Frühstück, Drinks, Vorspeisen, Snacks, Sandwiches, Hauptspeisen, Desserts und Kuchen. Mit köstlichen Gerichten wie beispielsweise: - Papayasalat mit Bananenschaum und Cranberrys - Crumble mit Erdbeeren und Trauben - Bananenpfannkuchen mit Kokos-Snowballs - Cashew-Shake mit Schokoeiswürfeln - Schoko-Bananen-Shake - Chai Smoothie - Kardamom-Ingwer-Eistee - Salatrmchen mit Zitronen-Kruter Dressing - Rote Bete mit Cashewfüllung - Spinat Semmelknödel - Ssskartoffel-Wedges mit Guakamole - Frühlingsrollen mit Erdnussauce - Samosas mit Papaya-Chutney - Veggi-Burger mit Auberginencreme - Temphe-Burger - Spinat-Cannelloni - Auberginenraout mit Polenta und Linsensalat - Masala Dosa mit Okra-Curry - Thai-Curry mit Jasminreis und Tofu - Panna Coco mit Tamarillos - Cashew-Mandel-Tisu - Mango-Kokos-Kuchen - Kakaotrüffel (mein persönlicher Favorit, gigantisch gut!!) diese und viele weitere tolle Rezepte sind in diesem schönen Buch zu finden. Alle Zubereitungen sind perfekt erklärt und gut nach zu kochen. Kleine Symbole neben den Rezepten geben hilfreiche Hinweise zu: - Längerer Wartezeit, - kurze Zubereitungszeit, - Längere Zubereitungszeit, - wenn gewünscht auch als Rohkostgericht, - Gluten frei, und - zuckerfrei. Einige Zutaten die nicht überall erhältlich sind bekommt man im Biofachhandel oder Internetanbieter die im Buch aufgeführt sind. Surdham Gb ist Kochprofi der veganen Küche, mit 26 Jahren Kocherfahrung, war er unter anderem in veganen Restaurants in San Francisco, New York und Hawaii tätig. Heute hält er Vorträge über vegane Ernährung und gibt Kochkurse in München. Er ist führt eine vegane Catering-Firma Surdhams Kitchen. Die hochwertige Aufmachung des Einbandes ist sehr ansprechend, mit den wunderschönen Fotos von Oliver Bracht, sind nicht nur die Gerichte und Getränke appetitlich in Szene gesetzt, Bilder von Bali, Märkte, Straßen Menschen und Strände machen Lust auf Sommer, Sonne und die köstlichen Gerichte im Buch. Empfehlenswert!! 33 von 38 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mir läuft das Wasser im Mund zusammen! Von Maria Lassmich Dieses Kochbuch legt den Schwerpunkt auf die Zubereitung von köstlichen Speisen mit so genannten Superfoods, das sind Lebensmittel mit einer hohen Konzentration an besonders wertvollen Inhaltsstoffen. Für wen das jetzt "zu gesund" klingt, der sollte das Buch nur kurz durchblättern, um allein schon beim Lesen der Rezepte und beim Anschauen der Fotos zu merken, wie einem das Wasser im Munde zusammenläuft! Neben herrlichen Shakes, Wraps und Burgern warten Rote Beete mit Cashewfüllung, Spinat-Semmelknödel mit Pilzsauce und Couscous Africain darauf, ausprobiert zu werden! Ganz zu schweigen von Brownies mit Macadamia-Nüssen und Ahornsirup, Pistazien-Eispralinen oder einem köstlichen Mangos-Kokos-Kuchen - natürlich alles vegan! Für mich hat sich hier eine ganz neue Welt des Kochens, Backens und Genießens eröffnet!

**Produktbeschreibung** Gebundenes Buch Vegane Küche einfach, lecker und voller Power Surdham Gb, Pionier der veganen Küche und erfahrener Kochprofi, präsentiert in diesem Buch eine Fülle neuer Rezepte: von originellen Frühstücksideen, kraftspendenden Drinks und Superfood-Snacks über wunderbar abwechslungsreiche Hauptspeisen bis zu raffinierten rohen Kuchen und Pralinen. Alle Rezepte sind einfach zu Hause nachzukochen. Die verwendeten Superfoods, Zutaten, die besonders reich an wertvollen Nährstoffen sind, sind problemlos auch bei uns erhältlich.

**Pressestimmen** Dieses Buch ist eine wertvolle Anregung für alle, die ihren Konsum ein bisschen bedenken wollen. (Sddeutsche Zeitung über Meine vegane Küche) Nicht nur Fleisch und Fisch, auch Eier, Milch und Käse verbannt die vegane Küche vom Speisezettel. Wie kann man nur ohne all das leckerere Essen zaubern? Man kann und wie! (Welt am Sonntag) **Kurzbeschreibung** In seinem zweiten Buch entführt uns Surdham Gb, der auf 26 Jahre Erfahrung mit veganer Küche zurückblicken kann, in die wunderbare Welt der Superfoods. Das sind Lebensmittel, die über einen besonders hohen und konzentrierten Anteil an wertvollen Nährstoffen verfügen. Der Autor bringt uns Produkte wie Rohkakao, Lucuma, Maca, Gojibeeren und viele andere näher und zeigt, wie wir sie in der veganen Küche für schmackhafte, wunderbar nahrhafte und kraftspendende Gerichte verwenden können. In 70 Rezepten von originellen Frühstücksideen und Superfood-Snacks für unterwegs über erfrischende und kraftspendende Drinks, feine kalte und warme Suppen bis zu wunderbar abwechslungsreichen Hauptspeisen, Keksen, Cupcakes, Brot und Kuchen entführt uns der Autor in die Welt einer veganen euroasiatischen Küche, die ganz neue Geschmackserlebnisse eröffnet. Alle Rezepte sind von jedermann zu

Hause einfach nachzukochen. Die verwendeten Superfoods sind problemlos auch bei uns erhältlich. Der Autor und weitere Mitwirkende Surdham Gb ist ein seit vielen Jahren auf die vegane Küche spezialisierter Kochprofi, der auf 26 Jahre Kocherfahrung zurückgreifen kann. Seit 16 Jahren Chefkoch in diversen veganen Restaurants, unter anderem im Zerwerk Restaurant, zuletzt im Tushita, beide in München. Heute selbstständig mit seiner Catering-Firma Surdhams Kitchen. Er hält Vorträge über vegane Ernährung und nachhaltige Lebensführung und gibt Kochkurse in München. Surdham Gb lebt in der Nähe von München. Oliver Brachat gelernter Koch. Ausbildung zum Fotografen und Tätigkeit im Fotostudio Christian Teubner. Heute freischaffender Fotograf. Arbeiten für Fotoagenturen, Magazine und Kochbuchverlage.