

[DOWNLOAD] Vegetarier Handbuch: Praktisches und Besinnliches für frischgebackene Vegetarier/innen

Vegetarier Handbuch: Praktisches und Besinnliches für frischgebackene Vegetarier/innen

Von Bernd Höcker

ebooks / Download PDF / *ePub / DOC / audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrank: #1047827 in BcherVerffentlicht am: 2007-11Abmessungen: 9.72 x .87b x 6.771, Einband: Gebundene Ausgabe240 Seiten | File size: 42.Mb

Von Bernd Höcker : Vegetarier Handbuch: Praktisches und Besinnliches für frischgebackene Vegetarier/innen
before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Vegetarier Handbuch: Praktisches und Besinnliches für frischgebackene Vegetarier/innen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kann man haben, muss man aber nichtVon MelanieZum Start ins fleischlose Leben habe ich mir das Vegetarier-Handbuch bestellt. Ich hoffte, darin mehr oder weniger alles zu finden, was man als Neu-Vegetarier wissen muss, zumindest htte

ich das unter dem Titel "Handbuch" erwartet. Fachlich gesehen enthält das Buch jedoch nicht viel Neues und in meinem Fall kaum etwas, das ich nicht schon vorher wusste. Vom Leid der Nutztiere in den Agrarfabriken über die gesundheitlichen Aspekte der fleischlosen Ernährung bis zu den verschiedenen Fleischersatzprodukten wird wenig Berraschendes geboten. Der teilweise recht dogmatische Schreibstil und der unterschwellig ständig erhobene Zeigefinger nerven etwas. Ich finde es auch ein wenig widersprüchlich, wie der Autor den Fleischkonsum anprangert, während der Verzehr von Milchprodukten und Eiern für ihn vollkommen in Ordnung ist, wobei doch die Milchkuh- und Legehennenhaltung ebenfalls nicht unerhebliches Tierleid mit sich bringen. Zum Layout ist zu sagen, dass das Buch teilweise recht lieblos wirkt, eine andere Schriftart wäre besser lesbar gewesen, und viele der Schwarz-Weiß-Fotos und Abbildungen sind von schlechter Qualität. Gut finde ich die sogenannten Kultseiten, die eine schöne Mischung aus Humor, Nachdenklichem und Praktischem zum Thema Vegetarismus bieten. Darauf werfe ich auch immer mal wieder einen Blick, während der Rest des Buches für mich wenig hilfreich ist und daher wohl kein zweites Mal gelesen werden wird. Fazit: Ein Buch, das leider nicht hält, was der Titel vermuten lässt. Ein Buch, das man haben kann, aber nicht haben muss, weil es bessere und gehaltvollere Literatur zum Thema gibt. Und schließlich ein Buch mit gutem Unterhaltungswert, aber von eher geringem praktischen Nutzen.

8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Buchtitel ist irreführend, die Schrift schwer lesbar, zu wenige wissenschaftliche Erkenntnisse. Von Atrix Dieses Buch würde ich keinem raten, der oder die praktische Informationen für die Umstellung der Ernährung sucht. Der Inhalt entspricht kaum dem Titel. Das Buch liefert zu wenige wissenschaftlich begründete Tipps für vegetarische Ernährungsgestaltung. Z.B. sucht man hier vergeblich nach Tabellen über Gehalt von Eisen, Proteinen oder Omega-Säuren usw. in Lebensmitteln. Wenn man den CV vom Autor liest, wird es verständlich: er ist kein Ernährungswissenschaftler. Das ist kein Nachteil, aber dann ist der Titel vom Buch zu anspruchsvoll. Das Buch legt eine zu starke Betonung auf Beweggründe für Vegetarismus und auf die Bedürfnisse andere zu dieser Lebensweise zu konvertieren. Für einen der diesen Schritt (zum Vegetarismus) schon gemacht hat, enthält es einen sehr geringen praktischen Wert. Die unterschiedlich gestaltete Textschrift macht es dem Leser auch nicht leichter zu lesen. Zu viele Fotos von Tieren und sogar Lieder und Gedichte wirken unseriös und erinnern tatsächlich an ein Comics- oder Kinderbuch. Schlechtes Preis/Leistungsverhältnis.

1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. prima Geschenk Von nidi0766 Ist als Geschenk gut angekommen; gut und verständlich geschrieben, auch für Jugendliche - die zur fleischlosen Kost umgestiegen sind - Gerne wieder...

Kurzbeschreibung Viele Menschen würden gern mit dem Fleischessen aufhören - wissen aber nicht, wie. Der Mensch braucht eine Handlungsalternative, wenn er sein Verhalten ändern will. Es reicht nicht zu wissen, was man nicht will - vielmehr muss man wissen, wie man sich in einer neuen Situation verhalten kann. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie vom Fleischessen wegkommen und sich vegetarisch ernähren können. Es gibt Hinweise, wie Sie sich als Vegetarierin oder Vegetarier mit Ihrem gesellschaftlichen Umfeld arrangieren können und wie Sie sich in Situationen durchzusetzen vermögen, in denen das Fleischessen noch dogmatisch betrieben wird. Da das Buch auch viel Informatives und Unterhaltsames enthält, das auch langjährige Vegetarier interessiert, ist es nicht nur ein Buch für Einsteiger, sondern ein Buch für alle Vegetarier! Das Buch enthält: Fundierte Argumente für vegetarische Ernährung Praktische Anleitungen für den Wechsel auf vegetarische Kost Vegetarische Alternativen zu Fleisch und Fisch mit vielen Abbildungen Umfangreiche Ernährungstipps Schlank und jung durch richtige Ernährung Vegetarische Ernährung auf Reisen, in Krankenhäusern, Kindergärten etc. Tipps für das Zusammenleben mit Fleischessern Diskussionshilfen Tipps: Was jeder einzelne tun kann Vegetarische Vision: So könnte eine vegetarische Gesellschaft aussehen "Veggi's Welt" - Die satirische und visionäre Zeitung im Buch Außerdem: viele Gedichte, Lieder und Zitate zum Thema Vegetarismus, beeindruckende Portrait-Fotos von Schweinen, Hühnern, Khen, Schafen., Cartoons, und vieles, vieles mehr.