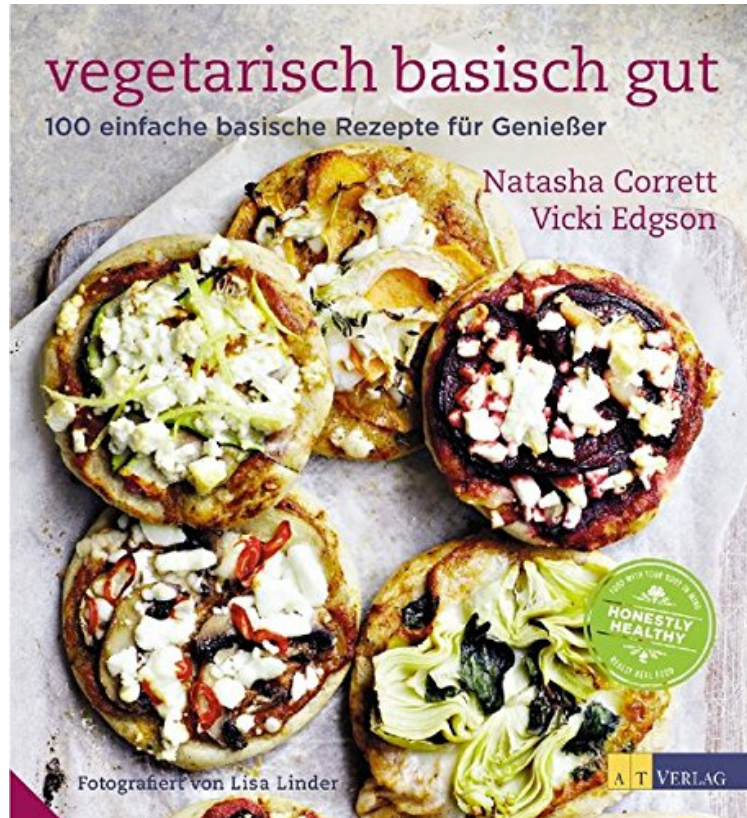


(Library ebook) Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte fr Geniesser

Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte fr Geniesser

Von Vicki Edgson, Natasha Corrett
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #45595 in BcherMarke: At Verlag; Az FachverlageVerffentlicht am: 2013-08-29Abmessungen: 9.37 x .98b x 8.351, Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 35.Mb

Von Vicki Edgson, Natasha Corrett : Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte fr Geniesser
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte fr Geniesser:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. leider enttuschendVon Sunlight2202Vom Ansatz her ist das Buch ja nicht schlecht. In der Einfhrung bekommt man grundlegende Informationen zu basischer Ernhrung und gesunder Ernhrung allgemein. Gut finde ich auch, dass die Rezepte dahingehend bewertet sind, wie basisch sie sind. Das kann man anhand der aufgefhrten Herzen schnell erkennen. Leider ist dieses das erste Kochbuch, wo diverse Rezepte einfach nicht funktionieren. Ob da einfach bei den Zutaten etwas vergessen wurde oder das Rezept nicht eindeutig beschrieben wird, wei ich nicht. Scheinbar habe ich mir auch genau die Rezepte herausgesucht, die nicht funktionieren. Die Falafelwraps z. B. brseln komplett auseinander, so dass man sie gar nicht zu Bllen formen kann. Ich musste daher noch Eier hinzugeben, da ich sonst alles htte wegwerfen mssen und dafr sind die Zutaten zu teuer. Der Mandel-Zitronen-Mohn-Kuchen ist dermaen eklig und fettig, dass ich ihn beim besten Willen nicht essen konnte. Er landete komplett im Mll. Ich habe nun schon gar keine Lust, weitere Rezepte auszuprobieren, weil die Zutaten ja eben nicht wenig kosten und fr den Mll zu schade sind. Ich habe bisher noch nie Probleme gehabt, nach Rezept zu kochen oder zu backen und bin auch kein Koch/-

Backanfänger. Aber bei diesem Buch habe ich das Gefühl, dass die Rezepte nicht wirklich ausgefeilt sind. Vielleicht hatte ich einfach Pech und andere Rezepte funktionieren besser, aber nach meinen bisherigen Erfahrungen kann ich einfach keine gute Bewertung geben. Schade. 36 von 37 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Victoria Beckham liebt es, Robbie Williams findet es gut und ich mag es auch! Von TanteDa ich Kochbücher liebe, habe ich dieses hier gerne ausprobiert und bisher viele der schnell fotografierten Rezepte nachgekocht. Ich bin begeistert. Ich finde es auch nicht besonders schwer oder nervenaufreibend, die Zutaten zu besorgen. Bio-Kiste, Bioläden und was man sonst so da hat haben bei mir bisher entweder völlig ausgereicht, oder ich habe auch mal eine Zutat einfach weggelassen, ohne dass das Gericht gelitten hätte. Allerdings hätte man manches so übersetzen können, dass Interessierte nicht verschreckt werden. Favabohnen (S. 122) sind zum Beispiel dicke Bohnen und als solche leicht zu bekommen. Zunächst wird erklärt, wie basisch verschiedene Gemüse- und Obstsorten sind, das fand ich klasse, denn ich dachte bisher, sie wären alle gleich basisch. Auch wird darauf eingegangen, wie sie wirken, warum basisch gesund ist und wie man seine Ernährung umstellt, ohne Entzugsgefühle zu bekommen. Die Rezepte selbst sind nach den Tages- oder Mahlzeiten geordnet. Jedes Rezept ist als basisch, sehr basisch oder extrem basisch gekennzeichnet, außerdem gibt es auch rein vegane Rezepte, die ebenfalls durch ein Symbol als solche erkennbar sind. Wir haben bisher verschiedene Frühstücksversionen (Kstich: die Bio-Weizenpfannkuchen mit Blaubeerkompott) und vor allem die Hauptgerichte ausprobiert. Favoriten sind der Linsensalat mit karamellisierten Birnen, das Krbisrisotto, der Rote Bete Reis und die Quinoaburger. Quinoa ist nunmehr ein fester Bestandteil unseres Kochalltags - dank der leckeren Rezepte (S. 92, 78, 116, 53, 102). Also, ein tolles Kochbuch, und ein schnelles noch dazu! 119 von 123 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vegetarisch, basisch und tatsächlich gut! Von St. ren Fried Ein Berma an surebildenden Lebensmitteln führt zu einem Ungleichgewicht, das Symptome wie Antriebslosigkeit, Reizbarkeit, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen/Migräne, etc. auslösen kann. Mit basischer Ernährung kann man dem entgegenwirken. Der erste Teil vermittelt auf anschauliche Weise die Prinzipien der basischen Ernährung (ca. 40 Seiten); es werden die gängigsten basischen Lebensmittel vorgestellt und die besten basischen Energielieferanten aufgelistet. Praktische Anleitungen und Menüs führen durch die basische Reinigungsphase und erleichtern, die Basisrezepte anschließend in den Alltag zu integrieren. Im zweiten Teil sind mehr als 100 Gerichte, die auf den Prinzipien eines ausgeglichenen Sure-Basen-Haushaltes beruhen. Sämtliche Rezepte sind frei von Kuhmilch, Weizen und raffiniertem Zucker. Auszug aus dem I N H A L T F R H S T C K: Smoothies, Porridge/Brei, Müsli, Herzhaftes VORSPEISEN und SUPPEN: Rohe Sommerfrühlingsrolle (mit Reispapierblättern) Pak-Choi-Päckchen Falafel-Wraps (in Eisbergsalatblätter gepackt) Gefüllte Kartoffeln Gefüllte Patisson-Krbisse Auberginen-Pesto Röllchen Quinoa-Suppe Fenchel-Birne-Suppe Tomaten-Kokos-Suppe Weiße Gazpacho (Bohnen, Mandeln, Minze...) SALATE: Avocado-Mango-Salat Quinoa-Cashew-Salat Sellerie-Sprossen-Salat Salat mit Linsen und karamellisiertem Birne Riesenchampignon-Fenchel-Salat Quinoasalat mit Roter Beete, Knoblauch und Feta SALATDRESSINGS: Pikantes Mandeldressing Tahini-Kreuzkümmel-Dressing HAUPTGERICHTE: Mini-Pizza (Artischocken, Mozzarella, Basilikum oder Fenchel, Skartoffel und Ziegenkäse oder Geschmorter Knoblauch, Rote Beete und Feta) Linsen-Kokos-Ziegenkäse-Auflauf Pikante Tofuspieße mit Chili-Pesto-Dip Tomaten-Pilz-Dhal Rote-Beete-Risotto mit rotem Reis Pikante Bohnenburger mit Cajun-Kartoffeln und Krautsalat Tofusauer Kichererbsen-Skartoffel-Eintopf Gelbes Thai Curry mit Jasminreis Aubergine mit Cashewpesto SSES UND SNACKS: Schoko-Erdnussbutter-Cupcakes Schoko-Kokos-Kugeln Mango-Kokos-Kugeln Grünkohl-Chips Kokosbrot Skartoffelbrot Geruchter Auberginendip Rohe Leinsamen-Cracker DESSERTS: Blaubeer-Polenta-Kuchen Rohe Schokoladenmousse Skartoffel-Schoko-Brownies Pochierte Birnen mit Sternanis Sirup und Cashewcreme Zitronen-Mohn-Mandel-Kuchen Lychee-Mango-Sorbet mit Basilikum Schfers Schokoladeneiscreme (mit Ziegenmilch und Schafjoghurt) Erdbeer-Kokos-Eis Blaubeer-Eiscreme Die Autorinnen sind von der Insel - Britinnen. Das erklärt auch mancherlei Kombinationen, die vielleicht zunächst ungewöhnlich aber dennoch schmackhaft sind. Es ist auch ein schnelles Buch mit sehr ansprechenden Fotos, Zeichnungen und bersichten. Endlich hat ein Buch auch mal eine bersicht der Nährstoffe auf 4 Seiten, z.B.: TOMATE, ROHNährstoffe: Kalzium, Magnesium, Phosphor, Folsäure, Beta-Karotin, Vitamin C. Nutzen für den Körper: Antiseptisch, antibakteriell, unterstützt Leberfunktion, entzündungshemmend. Jemand sagte, dass in diesem Buch zu viele Zutaten notwendig seien, die man erstens fast nirgendwo bekommt und zweitens danach nie wieder braucht. Dazu habe ich das Buch nochmal durchgeblättert: Lima Bio Tamari (500 ml) BIO Quinoa Flocken - 700g Sumach Gewürz zubereitung Hanfsamen kb AMiso Paste hell 400g Eagle - Schwarze Gesalzene Sojabohnen - 250g - Original chinesisch Galanga (Kaempferia galanga) Gewürz Lilie - Pulver - 80 Gramm in Aromaschutzdose Taste Nature Kakao Bohnen, 1er Pack (1 x 250 g Packung) - Bio Naturya BIO Maca Pulver, 1er Pack (1 x 300 g) - Bio Xucker Feinkörniges Xylit in einer Dose, 1er Pack (1 x 1 kg) Also zumindest bei .de habe ich fast alles gefunden. Dann haben gut sortierte Drogerien, Reformhäuser und Biomärkte so etwas auch. Es geht ja auch nicht nur um die Verfügbarkeit, sondern auch darum, dass ich auch gerne dazu lerne. Mesquitepulver z.B., so steht es auch im Buch, ist ein protein- und ballaststoffreiches Pulver, das aus den Schoten des Mesquite- oder Shlensbaums gewonnen wird. Es schmeckt slich-nussig, nach Zimt und Karamell. Da kann ich mich entscheiden, ob ich entweder ins Reformhaus/Drogerie/Biomarkt gehe oder stattdessen einfach Mandelmus mit einer Prise Zimt ausprobiere. Schnell auch, dass bei jedem Rezept steht, wie basisch es nun ist, extrem basisch, sehr basisch oder basisch und ob es vegan ist. Dann steht der Gesundheit ja nun

nichts mehr im Weg!

Produktbeschreibung 100 einfache basische Rezepte für Geniesser Gebundenes Buch Gesund, schlank und vital durch basenbetonte Ernährung. Ein ausgeglichener Sure-Basen-Haushalt sorgt für eine gute Verdauung, verleiht Energie und beugt gesundheitlichen Strungen vor. Wie einfach das ist, zeigen über 100 unkomplizierte, kostliche Rezepte, mit praktischen Symbolen zur Bewertung der basischen Qualität, Menplan, Vorratslisten und vielen Tipps. Und dass es wirklich funktioniert, belegen Stars wie Victoria Beckham Co., die sich als Fans dieses Kochbuchs outen.

Pressestimmen Ich liebe dieses Kochbuch zur gesunden Ernährung. (Victoria Beckham) Gesund und trotzdem unglaublich lecker. (Robbie Williams) Abnehmen (fast) ohne Verzicht! Dieses Kochbuch ist ein leckerer Schmmacher! (Grazia) Kurzbeschreibung Hollywood schwört darauf: Lecker, gesund und schlank essen war noch nie so einfach! Viele gesundheitliche Probleme haben ihre Ursache in einem übermäßigen Konsum an säurebildenden Lebensmitteln, wie sie in der westlichen Ernährungsweise dominieren. Eine basenbetonte Ernährung ist der einfachste und sicherste Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und dauerhafter Gewichtsreduktion. Mehr als 100 Rezepte zeigen, wie schmackhaft, schnell und einfach die basische Ernährung ist von leckeren Snacks und Smoothies bis zu abwechslungsreichen vollständigen Mahlzeiten und unwiderstehlichen Desserts. Mit Erklärung der Grundlagen, Bewertung der wichtigsten Basenlieferanten, einer Anleitung für die Entgiftungs- und Reinigungsphase, Menplänen sowie vielen Gesundheits- und Ernährungstipps. - Hollywood liebt dieses Buch! - Mit basischer vegetarischer Ernährung zu Gesundheit, Wohlbefinden und dauerhafter Gewichtsreduktion - Schmackhafte, schnelle, einfache Rezepte - Mit Menplänen und vielen praktischen Ernährungstipps über den Autor und weitere Mitwirkende Vicki Edgson ist seit mehr als fünfzehn Jahren als Ernährungsberaterin tätig und arbeitet Hand in Hand mit Ärzten, um so die Brücke zwischen Schulmedizin und ergänzenden Methoden zu schlagen. Sie hat bisher sechs eigene Bücher veröffentlicht und ist Mitbegründerin von The Food Doctor, eines Unternehmens, das sich der gesunden Ernährung verschrieben hat. Sie schreibt regelmäßig für britische und internationale Zeitungen und Magazine und tritt in Gesundheitssendungen im englischen Fernsehen auf. Natasha Corrett ist ausgebildete Köchin und Unternehmerin mit einer großen Liebe für die vegetarische Kost. Schon früh in ihrer Laufbahn der gesunden Ernährung verpflichtet, ist sie fest von den Vorzügen einer ausgewogenen basischen Ernährung überzeugt. Sie entwickelt Rezepte, gibt Kochunterricht und hält Vorträge über die basische Küche. Zusammen gründeten Natasha und Vicki die Firma Honestly Healthy, die ihren Kunden gesunde, nährstoffreiche Gerichte anbietet. Beide Autorinnen leben in London. Fotos: Lisa Linder