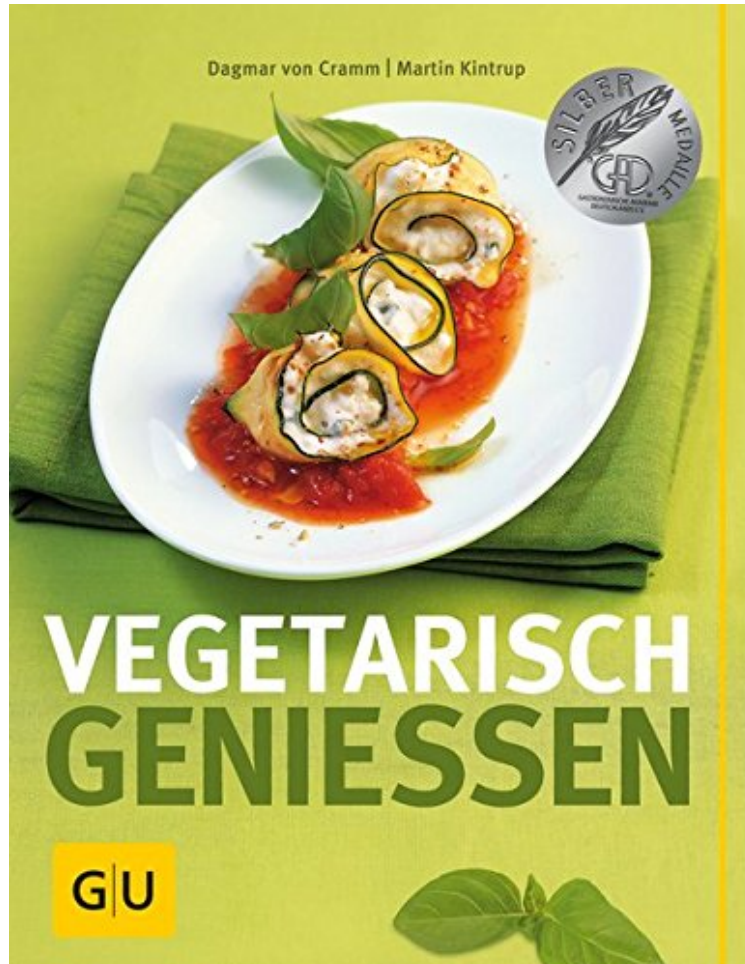


[Download pdf] Vegetarisch genießen (GU Themenkochbuch)

Vegetarisch genießen (GU Themenkochbuch)

Von Dagmar von Cramm, Martin Kintrup
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #191416 in BcherVerffentlicht am: 2007-03-10Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 10.79 x .79b x 8.54l, Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 36.Mb

Von Dagmar von Cramm, Martin Kintrup : Vegetarisch genießen (GU Themenkochbuch) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegetarisch genießen (GU Themenkochbuch):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen77 von 79 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. bersichtlich und sehr animierend!Von Claudia Becker, themenguide.deGeballte fleischlose Lust auf fast 200 Seiten - die findet man im neuen vegetarischen Kochbuch "Vegetarisch genießen" aus der Reihe GU Spezial. Die Autoren Dagmar von Cramm und Martin Kintrup zeigen, dass vegetarische Gerichte schon lngst nicht mehr drges kofutter bedeuten. Raffinesse und ungewhnliche Zutaten bringen Abwechslung auf den Tisch, egal ob morgens, mittags oder abends.Exklusivere Crossover-Rezepte, die verraten, wie man Ziegenksesouffls auf Balsamico Rbchen oder Lauch-Champagner-Risotto mit Apfel zubereitet sind ebenso zu finden wie vegetarische Klassiker. Da werden sogar Fleischesser schwach.Besonders erwhnenswert: Die Rezepte sind nach unterschiedlichen Kriterien sortiert. Farbige Schriften deuten an, in welcher Jahreszeit das Rezept Saison hat. Schlielich greift die vegetarische Kche gerne auf

regionale und daher saisonale Produkte zurück. Außerdem gibt es eine zuerst praktische Sortierung nach den Kriterien "Wenn's schnell gehen soll", "Wenn Kinder mitessen", "Wenn Gäste kommen" und "Frühstück zum Mitnehmen". Auch hier wurde nicht auf die jahreszeitlichen Farben verzichtet, was das Rezeptbuch angenehm übersichtlich macht. Da sollte jeder Hobbykoch schnell fertig werden. Außerdem: Wer ganz auf tierische Produkte verzichten und streng vegan leben will, wird ebenfalls bedacht. In einem eigenen Kapitel geben die Autoren Tipps, welche tierischen Zutaten (wie Milchzeugnisse) gegen rein pflanzliche ausgetauscht werden können. 50 von 52 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Modernes Kochbuch mit neuen Ideen von Tanja Maier. Habe das Kochbuch seit zwei Wochen und bin begeistert. Jedes Rezept ist gut nachkochbar, modern und kreativ. Das Kochbuch ist absolut alltagstauglich, hat viele Kombinationsvorschläge und gibt teilweise auch eine Fleischvariante an. Die Rezepte sind nach Jahreszeiten sortiert, von Frühstück über Salat, Hauptspeise, Brunch und Grillvorschläge, Dessert. Zu jedem Rezept gibt es das passende Foto. Das Buch zeigt deutlich die Veränderung der vegetarischen Küche in eine moderne, gesundheitsbewusste Küche. 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Auch für Veggie Starter! Von Suzie Hallo Zusammen, ich bin seit einem halben Jahr Vegetarier und am Anfang gingen mir sehr schnell die Kochideen aus. Da ich aber auch ohne Fleisch genießen möchte, habe ich dieses Buch bestellt und bin wirklich positiv beeindruckt. Endlich ein Kochbuch, das von "super schnell"-Gerichten bis hin zu "Genusskochen in der Freizeit"- Rezepten eine bunte Vielfalt bietet. Die Zutaten sind problemlos zu beschaffen, was bei vielen extra kreativen Kochbüchern nicht der Fall ist. Sollte ein Fleischesser zur Familie gehören, gibt das Buch gute Ratschläge, welche Fleischsorte zum Essen passt. Gut berlegt finde ich auch die Jahreszeiten-Kategorisierung, die es erlaubt Früchte, Gemüse zu kaufen, welches auch zur Jahreszeit passt (also sehr gut mitgedacht!). Gerade für Veggie-Einsteiger, die nicht so begeistert von Fleischersatzprodukten sind (wie Tofu Divers) bietet das Buch wirklich viele sehr leckere Ideen! Selbst Kochanfänger werden nicht verzweifeln und es ist mir bereits mehrfach gelungen die "bösen" Fleischesser *ironisch grins* mit den Gerichten zu begeistern. In diesem Sinne, Vegetarismus sollte nicht "hip" sein sondern aus Berzeugung Freude machen - was mit dem Buch wirklich der Fall ist.

Kurzbeschreibung Rund 6 Millionen Vegetarier leben in Deutschland, davon viele "Teilzeit-Vegetarier", die ganz bewusst nur wenig Fleisch essen und dabei besonderen Wert auf die Qualität von Lebensmitteln setzen. Deshalb sind die rund 200 Rezepte in diesem Buch: fix und ausgewogen für den Alltag, besonders und raffiniert für das Genusskochen am Wochenende oder für Gäste und schmecken dem Fleischesser und Teilzeit-Vegetarier genauso wie dem erzeugten Fleisch-Verzichter. Internationale Lieblinge all over the world mit Schwerpunkt auf den guten fleischarmen Küchen: Mittelmeer, Asien und Indien finden sich neben good old Hausmannskost, Klassiker der vegetarischen Küche neben aufregender Cross-over-Küche. Der Theorieteil informiert über gesunde Ernährung und wertvolle Lebensmittel. Ein warentkundliches Vegetarier-Food-Lexikon zum Nachschlagen schließt sich an den Rezeptteil an und gibt wertvolle Tipps zu Einkauf und Lagerung und Haltbarkeit und die wichtigsten kochenpraktischen Basics. Der Verlag über das Buch Vegetarier sein ist en vogue und international setzt sich der Trend immer mehr durch. Lebensmittelskandale, ein stetig wachsendes Angebot an interessanten Fleisch-Ersatz-Produkten in boomenden Bio-Supermärkten und ein zunehmendes Gesundheitsbewusstsein bei den Verbrauchern unterstützen diesen Trend hin zur fleischlosen/fleischarmen Ernährung. Rund 6 Millionen Vegetarier leben in Deutschland, miteingerechnet sind die vielen "Teilzeit-Vegetarier", die ganz bewusst nur wenig Fleisch essen und dabei besonderen Wert auf die Qualität von Lebensmitteln setzen. Deshalb sind die rund 200 Rezepte in diesem Buch: fix und ausgewogen für den Alltag, besonders und raffiniert für das Genusskochen am Wochenende oder für Gäste und schmecken dem Fleischesser und Teilzeit-Vegetarier genauso wie dem erzeugten Fleisch-Verzichter und sind für Single- und 2-Personen-Haushalte und für Familien erdacht und konzipiert. Soja-Produkte, Milchersatzprodukte, Dinkel als Getreideart sind als Produkttrends der gesunden vegetarischen Küche verstrickt in Rezepten und Theorie berücksichtigt. Internationale Lieblinge all over the world mit Schwerpunkt auf den guten fleischarmen Küchen: Mittelmeer, Asien und Indien finden sich neben good old Hausmannskost, Klassiker der vegetarischen Küche neben aufregender Cross-over-Küche. Der Theorieteil informiert über gesunde Ernährung und wertvolle Lebensmittel: blickt über die Ernährungsbausteine, Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe mit Vegetarier-Ernährungs-Pyramide und blickt zu: "Wie kann ich tierische Lebensmittel wie Gelatine, Speck oder Fischsauce ersetzen?" Ein warentkundliches Vegetarier-Food-Lexikon zum Nachschlagen schließt sich an den Rezeptteil an und gibt wertvolle Tipps zu Einkauf und Lagerung und Haltbarkeit und die wichtigsten kochenpraktischen Basics. über den Autor und weitere Mitwirkende Dagmar von Cramm ist Diplomkötrophologin, freie Fachjournalistin und Autorin einer Vielzahl von Büchern zum Thema Ernährung, Gesundheit und Gastlichkeit. Nach dem Studium arbeitete sie zunächst als Redakteurin bei einer guten Foodzeitschrift und machte sich dann selbstständig. Sie verantwortete als Alleinautorin verschiedene Spezialhefte von "Meine Familie Ich" und wurde zweimal mit dem Journalistenpreis der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) ausgezeichnet. Darüber hinaus veröffentlichte sie u.a. Fachbeiträge und Artikel für "Eltern", "Vogue", "Glamour", "Marie Claire", "Wellfit", "Eltern for family", "Spielen und Lernen", die "Badische Zeitung", "Bild am Sonntag", "Lisa Kochen Backen" und "Rezepte mit

Pfiff". Zahlreiche Titel von ihr sind im Grfe und Unzer Verlag erschienen: "Feiern Genieen mit Gsten", "Kochvergngen vegetarisch", "Das groe GU Familienkochbuch", "Lieblingsrezepte fr Kinder", "Kochen fr Babys", "Vegetarisch fr Babys", "Das groe GU Kochbuch Kochen fr Kinder" und "Das Kinder-Koch-Alphabet" - um nur einige zu nennen. Dagmar von Cramm ist Mitglied im Prsidium der Deutschen Gesellschaft fr Ernhrung (DGE) sowie im Food Editors Club. Als Ernhrungsexpertin tritt sie regelmig in der SWR-Sendung "Kaffee oder Tee" auf und wird im "ARD-Bufferet" fr "call ins" eingesetzt. Auch in zahlreichen anderen Sendungen ist sie als Expertin gefragt. In Sachen Kinderernhrung bert sie neben der Gastronomie und Agenturen auch Institutionen, vor allem aber das Bundesministerium fr Verbraucherschutz, Ernhrung und Landwirtschaft. Martin Kintrup kochte schon whrend seines Studiums mit Begeisterung. Deswegen hat er die Lust am Kochen, Essen und Genieen mittlerweile zum Beruf gemacht. Er kochte einige Jahre im Prtt-Caf in Mnster. Er hat so viele Ideen, dass er stndig neue abwechslungsreiche Gerichte entwickelt, privat wie auch fr Gste. Er zeigte bereits bei zahlreichen GU-Titeln wie "Vegan vom Feinsten", "Vegetarisch fr Faule" oder "Pesto, Salsa Co. selbst gemacht" ein Hndchen fr den gelungenen Mix aus klassischen und neuen Rezepten.