

(Download) Vegetarisch kochen mit der Logi-Methode

## Vegetarisch kochen mit der Logi-Methode

Von Susanne Thiel, Nicolai Worm

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



Produktinformation -Verkaufsrank: #288775 in BcherVerffentlicht am: 2011-05-10Abmessungen: 9.41 x .71b x 6.54l, Einband: Broschiert187 Seiten | File size: 54.Mb

**Von Susanne Thiel, Nicolai Worm : Vegetarisch kochen mit der Logi-Methode** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegetarisch kochen mit der Logi-Methode:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Grundlage fr vegetarisches Kochen nach LogiVon ErikBuch bietet fr jeden Vegetarier einen guten Einstieg ins Kochen nach Logi. Zwar htte ich mir noch ein paar mehr Rezepte gewnscht statt grundlegender Informationen zu Logi (denke mal die Meisten werden auch schon ein anderes Buch haben, wo grundlegende Informationen zu Logi drin stehen), aber es sind auch einige allgemeine auf Vegetarier abgestimmte Tipps enthalten im ersten Teil. Buch kann

man ruhig erwerben. 54 von 54 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Buch als Einstiegswerk für LOGI-Methode genutzt. Von Ika: Ich bin seit etwa 15 Jahren Vegetarier und habe mir dieses Buch gekauft, um mich intensiver mit gesunder Ernährung auseinander zu setzen. Die LOGI-Methode kannte ich bislang nicht, sodass ich dieses Buch als Einstiegswerk gekauft habe. Das Buch ist nicht schlecht, jedoch sind mir die Erklärungen zu weitschweifig. Zunächst folgt eine 20-seitige Einführung in den Vegetarismus. Anschließend wird das LOGI-Konzept auf weiteren 40 Seiten erläutert, könnte aber mit einigen Übersichtstabellen deutlich knapper zusammengefasst werden. Anknüpfend an die umfangreichen Erläuterungen folgen Rezeptvorschläge, die sich von anderen vegetarischen Kochbüchern nicht wesentlich unterscheiden. Befolgt man die auf dem LOGI-Modell basierende Ernährungspyramide, lässt sich auch jedes andere vegetarische Kochbuch zur Rate ziehen. Damit möchte ich allerdings die Rezeptvorschläge, die dieses Buch unterbreitet, nicht in Abrede stellen. Sie sind gut präsentiert und für jeden Geschmack ist etwas dabei. Wer die LOGI-Methode noch nicht kennt, dem sei sie hier in Kürze zusammengefasst: Es handelt sich um eine Ernährungsform, bei der weitgehend auf kohlenhydratreiche Nahrung (wie Kartoffeln, Reis und weizenmehlhaltige Produkte, z.B. Brot und Nudeln) verzichtet wird. An der Basis der Ernährungspyramide stehen stattdessen Gemüse und Obst. Der tägliche Proteinbedarf wird bei der vegetarischen LOGI-Variante durch Hülsenfrüchte, Nüsse, Milch- und Sojaprodukte sowie Eier abgedeckt. Das Buch nennt umfangreiche Beispiele für Gemüse-, Obst- und Nuss-Sorten sowie für Hülsenfrüchte und Milchprodukte. An dieses Buch sollte jedoch nicht die Erwartungshaltung gestellt werden, dass es einen Tagesplan aufstellt, was wann gegessen werden sollte. Es handelt sich vielmehr um einen Wegweiser, der bei der Ernährungsplanung freie Kombinationsmöglichkeiten zulässt, sofern man sich an das Muster der Ernährungspyramide hält. Fazit: Das Kochbuch ist mit 20 Euro zu teuer, für den gleichen Preis (oder sogar für weniger Geld) erhält man deutlich umfangreichere vegetarische Kochbücher. Hält man sich an das Logi-Prinzip, so können aus diesen vergleichbare Rezepte ausgewählt werden. Dabei gilt: möglichst wenige Kartoffel- und Nudelgerichte, Zutaten wie Sahne und Schmand sind aber in vollem Umfang erlaubt. 27 von 29 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Zu Salatlastig, zu viel Tofu. Von nightingale: Es ist nun wirklich keine Kunst Salate kohlenhydratarm und vegetarisch zu gestalten. Ich hatte mir mehr warme vegetarische Gerichte erwartet, denn genau die sind schwierig ohne viel Kohlenhydrate zu kochen, wenn man auch satt werden will. Leider sind viele der warmen Gerichte auch noch sehr Tofu-lastig. Kein Asiate isst soviel Tofu/Sojaprodukte wie ein europ. Vegetarier!!! Da benötige ich kein eigenes Kochbuch welches einfach nur Tofu statt Fleisch in die Rezepte einarbeitet. Wenn die Rücksendepauschale aus nicht so hoch wäre, würde ich es zurückschicken. Viel zu teuer dafür, dass es so un kreativ ist.

Kurzbeschreibung: Glückliche und schlank und ohne Fleisch! 550.000 LOGI-Leser warten auf fleischlose Rezepte. Haben Sie keine Lust mehr auf Getreidebratlinge, vegetarische Pasta oder Pizza und suchen Sie neue Ideen? LOGI kann auch vegetarisch. Die Oecotrophologin und leidenschaftliche Köchin Susanne Thiel stellt das unter Mitwirkung des LOGI-Erfinders Dr. Nicolai Worm mit über 80 raffinierten Rezepten eindrucksvoll unter Beweis. Keine Lust mehr auf langweilige Bratlinge und Nullachtfuffzehn-Veggiepizza? Hier gibt's neue Ideen ohne tierisches Eiweiß, dafür mit vielen frischen und leckeren Zutaten. LOGI im vegetarischen Alltag. Frühstücke, Suppen, Salate, Hauptgerichte - eine Offenbarung für echte und Gelegenheitsvegetarier, die sich für Dr. Nicolai Worms LOGI-Methode interessieren. LOGI-sch genießen ohne Fleischheit, viele frische Zutaten wie knackige Salate, leckeres Gemüse, vitaminspendendes Obst, kombiniert mit der richtigen Portion Eiweiß in Form von Kase, Tofu, Nüssen oder Hülsenfrüchten. Abgerundet mit den richtigen Pflanzenölen. Über den Autor und weitere Mitwirkende: SUSANNE THIEL ist Diplom-Oecotrophologin und leidenschaftliche Köchin und unterstützt seit Jahren Menschen mit ernährungsabhängigen Erkrankungen auf ihrem Weg zu einer genussvollen und gesunden Ernährung. Als Trainerin und Dozentin ist sie in der Fortbildung von Multiplikatoren tätig. Dr. oec. troph. Nicolai Worm ist der Begründer der LOGI-Methode in Deutschland. In der Fachwelt ist er durch seine kritische Position in der Cholesterindiskussion und durch seine Lehrtätigkeit im Bereich Sporternährung bekannt geworden. Seine Radio- und TV-Auftritte finden seit Jahren überregional große Beachtung. Seit 2009 ist er Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG).