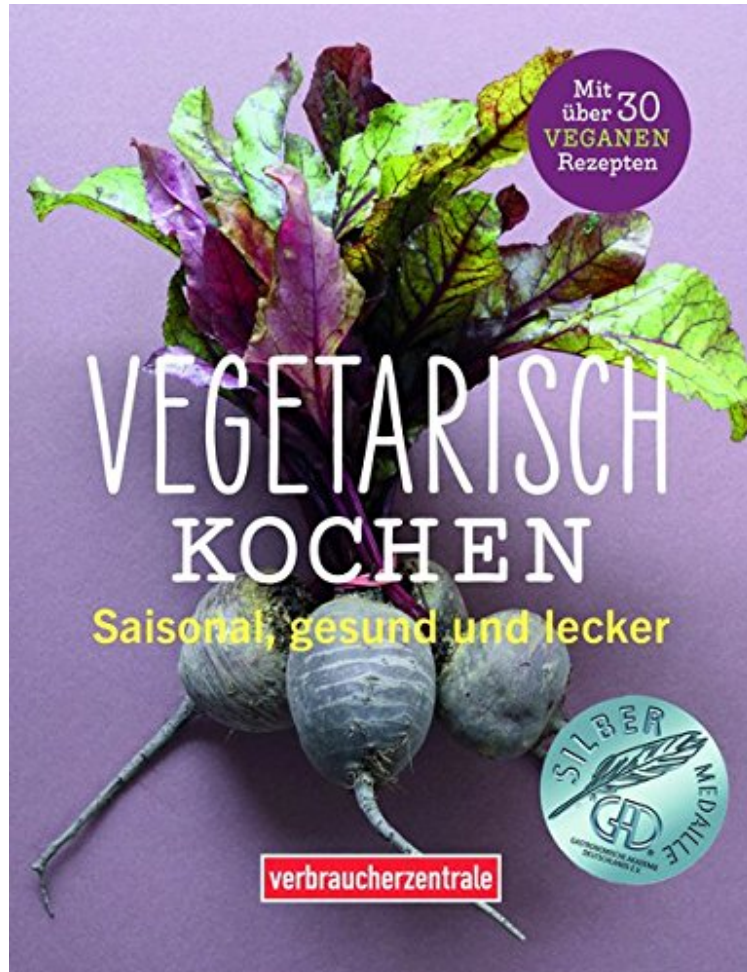


[Download pdf ebook] Vegetarisch kochen: Saisonal, gesund und lecker

Vegetarisch kochen: Saisonal, gesund und lecker

Von Kathi Dittrich

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #343990 in BcherMarke: Verbraucher-Zentrale Nordrhein-WestfalenVerffentlicht am: 2015-04-07Abmessungen: 9.88 x .79b x 7.87l, Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 36.Mb

Von Kathi Dittrich : Vegetarisch kochen: Saisonal, gesund und lecker before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegetarisch kochen: Saisonal, gesund und lecker:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Kochbuch fr jeden begeisterten Hobby-Koch, von Anfnger bis hin zum Fortgeschrittenen "Kchenchef"Von GlitzerkonfettiDas Buch beginnt mit der bersicht, welche in die Einfhrung, die vier Jahreszeiten und den Anhang gegliedert ist. In der Einfhrung wird unter anderem darber informiert, auf was Vegetarier achten sollten, ber die Sulen der vegetarischen Ernhrung gesprochen und anhand von Listen eine bersicht zu den Saisonzeiten der Obst- und Gemsesorten und Informationen zu Nhrwerten, Zutaten und Maeinheiten gegeben. Die meisten Rezepte, nmlich ganze 29 Stck sind in der Jahreszeit Sommer angesiedelt. (29 Rezepte), dafr gibt es fr die Jahreszeit Herbst "nur" 23 Rezepte. Auf den Rezeptseiten findet man Steckbriefe zu regionalen Gemsesorten, Krutern und Hlsenfrchten und auch

zusammengestellte Mens. Der Anhang rundet das Buch ab und enthält neben einem Rezeptregister auch Informationen zu Mitwirkenden und Adressen. Mein Lob gilt hiermit besonders auch an die Autorin Kathi Dittrich und den Fotografen Christian Hacker, aber auch an die Food-Stylisten Wibke Westerfeld und an die Gestaltung. Das Buch ist mit viel Mühe und Liebe gestaltet worden und das merkt man als Leser auf jeder Seite. Die Rezepte sind nicht nur gut geschrieben, sondern auch die Schriftarten und das Design wurden sehr gut gewählt und aufeinander abgestimmt. Die Fotos fand ich auf Anhieb gut, vor allem das Bild auf Seite 70 mit dem Rezept für die Maisgriessnocken auf Paprika-Tomatenragout sowie das Rezeptfoto des sen Ofenschlupfer mit Kirschen haben mich nicht nur begeistert, sondern mir auch direkt Lust aufs Backen und natürlich auf den anschließenden Verzehr gemacht. Letzteres habe ich am vergangenen Wochenende nachgebacken und fand es sehr lecker. Aus meiner Sicht lohnt sich das Kochbuch für jeden begeisterten Hobby-Koch, von Anfänger bis hin zum Fortgeschrittenen "Kochchef", der seinen Horizont um einige leckere vegetarische und gar vegane Rezepte erweitern möchte. Es vermittelt durch die interessanten und vielseitigen Rezepte, sowie den zahlreichen zusätzlichen Informationen zu einzelnen Zutaten den Spaß und das nötige Wissen zum Nachkochen. Außerdem nimmt das Buch zu regionalen, spezifischen Gemüse- und Obstsorten Bezug. Dabei wird allerdings nie aus den Augen verloren, dass die Zutaten auch in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich sind. Bezogen auf das von mir nachgebackene Gericht kann ich sagen, dass es sehr einfach und nicht allzu aufwendig, aber dennoch richtig lecker war. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mehr als nur ein tolles Kochbuch

Von Little Sunshine Rezeptbucher 'auch vegetarische' habe ich Einige viele zuhause. Jedoch begeistern konnte mich bisher noch keines so recht, da entweder die Zutatenlisten der Rezepte unendlich lang sind, das Rezept an sich zu viel Zeit in Anspruch nimmt oder es die Zutaten einfach nicht so leicht zu kaufen gibt. Das heißt also, dass ich ein Rezeptbuch möchte, wo man ein schnelles, schmackhaftes Gericht herausnehmen kann, welches unkompliziert ist und wobei man die Zutaten auch gleich beim Supermarkt um die Ecke findet. Und genau das verspricht das Buch 'VEGETARISCH KOCHEN' von der Verbraucherzentrale nicht nur, sondern hält es auch. In diesem Kochbuch findet man nach Frühling, Sommer, Herbst und Winter geordnet saisonale Rezepte im einfachen aber sehr abwechslungsreichen Stil. Die Rezepte sind zu dem noch mit allerhand Tipps zum Verfeinern oder auch Variieren versehen und natürlich durch leckere Bilder veranschaulicht. Das ein oder andere Rezept 'wie die Bräuhpfannkuchen mit Radieschenquark' habe ich bereits probiert und konnte damit sogar bei meinem Mann und den Kindern punkten. Ich habe jedoch anstatt Bräuh Schnittlauch verwendet, da dieser bei uns eher verfügbar war. Es werden auf alle Fälle noch viele nachgekochte Rezepte aus dem Buch folgen, da diese gerade für eine schnelle und einfache Küche perfekt für uns sind. Neben vielen Rezepten findet man in diesem Buch auch wertvolle Tipps für Vegetarier und Veganer, was ihren Nährstoffhaushalt betrifft und wie sie diesen optimal regulieren können. Zudem ist ein richtig toller Saisonkalender für Obst und Gemüse im Buch enthalten, welchen ich ab jetzt gerne für meine Einkäufe nutze, um frische und regionale Waren zu kaufen. Außerdem gibt es in diesem Kochbuch noch interessante Informationen zu heimischen Gemüse wie zum Beispiel Spinat, Blattsalate oder Kohl wie auch Wissenswerte zu Getreide und Kräutern. Alles in allem ist das Buch 'VEGETARISCH KOCHEN' kein reines Rezeptbuch, sondern eher ein klar strukturierter Ratgeber mit allerhand Tipps, leckeren Rezeptideen und viel Wissenswerten über eine gesunde, vegetarische wie auch vegane Ernährung. Dieses Produkt wurde mir kostenlos für diesen Test zur Verfügung gestellt. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Auch toll für Nicht-Vegetarier!

Von Sandra Ich bin zwar selber keine Vegetarierin, aber ich koche super gerne und auch gerne aus aller Herrenländer oder eben Vegan oder Vegetarisch. Schnell übersichtlich die Inhaltsangabe ..Aufgeteilt in Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Vegane Menü's sind mit einem grünen Blättchen markiert über 30 Vegane Gerichte befinden sich im Buch! Appetit anregende Bilder und ausführlich erklärte Rezepte In der Einführung wird erklärt, warum Vegetarische Nahrung so gut und wertvoll ist. -Was sollten Sie beachten bei Vegetarischer oder Veganer Ernährung. -Die 5 Kategorien der Vegetarier. -Die Säulen der Vegetarischen Ernährung, Grundlagen. -Info's über Nährwerte, Zutaten und Maßeinheiten. -Saisonaler Kalender. Wann gibt es welches Gemüse oder Obst. Dann geht's auch schon los mit leckeren Rezepten. Deutlich erklärt und mit Angaben zum Energieverbrauch und einem kleinen Tipp oder einer Info unter dem Rezept. Auch Variationen werden aufgezeigt. Eine kleine Kräuterkunde ist auch vertreten. Ebenso ein paar Info's über Getreide, Tomaten, Kartoffeln etc. Geschenktipps aus der Küche in Form von z.B. einem Himbeer-Melissenessig oder einem Pflaumenmus. Von der Suppe bis hin zum Dessert ist alles dabei, was das Herz begehrt. Ich werde auf jeden Fall so einiges nachkochen und befinde das Buch für echt gelungen. Daumen hoch :) *Das Cover so wie die Seiten sind schlicht gehalten. Greift sich toll. Ich mag diese Papier Cover unheimlich gerne. Die Seiten sind ansprechend und liebevoll gestaltet, nicht zu beladen. Ein Bändchen, um sich eine Seite zu sichern ist auch vorhanden. Definitiv einen Kauf wert!

Produktbeschreibung Saisonal, gesund und lecker Gebundenes Buch Wer sich gesund und fleischlos ernähren möchte, dem liefert dieses Buch über 100 abwechslungsreiche Rezepte für jede Jahreszeit. Dabei zeigt sich: Kreatives Kochen, Schnelligkeit und regionale Zutaten müssen sich nicht ausschließen. Alle Rezepte aus 'Vegetarisch Kochen' sind familienerprobt, von den Ernährungsexperten der Verbraucherzentrale empfohlen und vielseitig: Zu jeder Jahreszeit gibt es Suppen, Salate, Hauptspeisen - herzhaft oder süß - und Geschenke aus der Küche. Ausgezeichnet mit der Silbermedaille 2015, Gastronomische Akademie Deutschlands e.V., GAD

Kurzbeschreibung Wer sich gesund und fleischlos ernähren möchte, dem liefert dieses Buch über 100 abwechslungsreiche Rezepte für jede Jahreszeit. Dabei zeigt sich: Kreatives Kochen, Schnelligkeit und regionale Zutaten müssen sich nicht ausschließen. Alle Rezepte aus 'Vegetarisch Kochen' sind familienerprobt, von den Ernährungsexperten der Verbraucherzentrale empfohlen und vielseitig: Zu jeder Jahreszeit gibt es Suppen, Salate, Hauptspeisen herzhaft oder süß und Geschenke aus der Küche. Ausgezeichnet mit der Silbermedaille 2015, Gastronomische Akademie Deutschlands e.V., GAD über den Autor und weitere Mitwirkende Kathi Dittrich ist Ernährungswissenschaftlerin und begeisterte Hobbyköchin. Sie lebt seit ihrer Kindheit vegetarisch, weil Fleisch ihr einfach nicht schmeckt. Sie arbeitet als Fachredakteurin beim Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung in Wettenberg bei Gießen. Zusammen mit Professor Claus Leitzmann hat sie bereits verschiedene Kochbücher und Ratgeber verfasst.