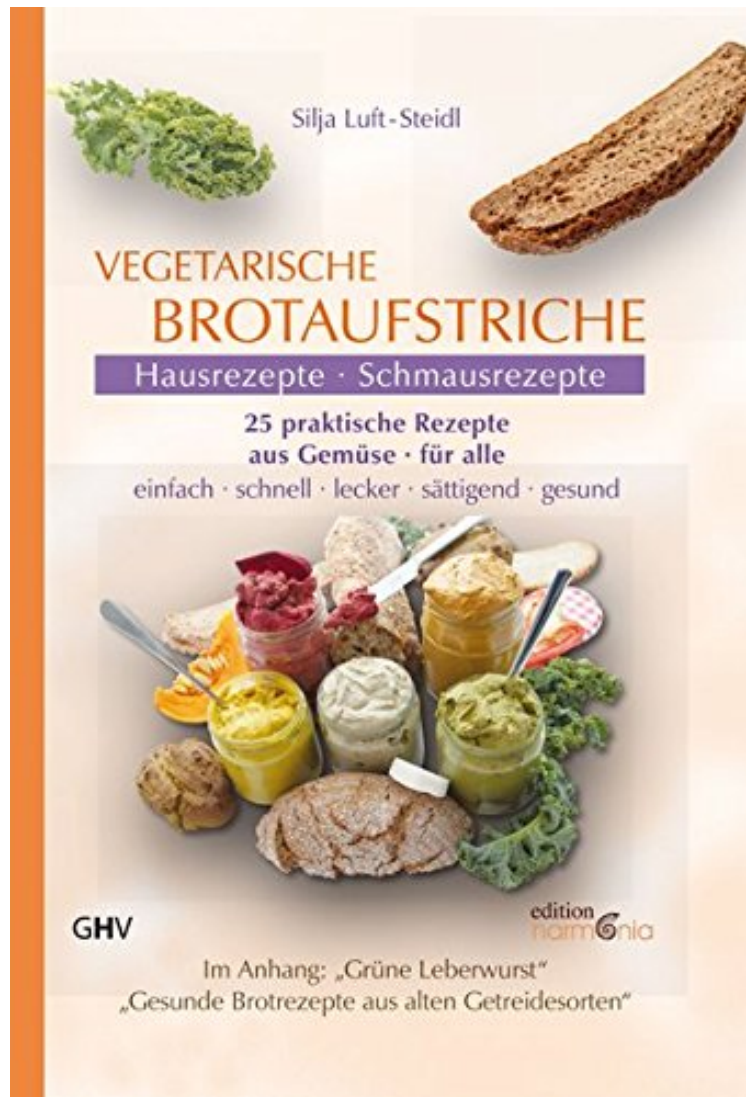


Vegetarische Brotaufstriche: Hausrezepte - Schmausrezepte

Von Silja Luft-Steidl

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #943303 in BcherVerffentlicht am: 2015-04-16 Abmessungen: 11.14 x .79b x 7.76l, Einband: Gebundene Ausgabe 148 Seiten | File size: 25.Mb

Von Silja Luft-Steidl : Vegetarische Brotaufstriche: Hausrezepte - Schmausrezepte before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegetarische Brotaufstriche: Hausrezepte - Schmausrezepte:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. 2 in 1 +++ Vegetarisches Rezeptbuch und wertvolle Ernährungstipps Von Ursula C. Ich war wirklich berrascht, als ich das Buch durchgelesen hatte. Es ist viel mehr als ein Rezeptbuch. Mir fiel angenehm auf, dass auf regionale und bodenstndige Zutaten geachtet wurde. Das macht nicht nur die Beschaffung einfacher, auch hat es mich dazu gebracht meinen Gemsegarten vermehrt "in Anspruch" zu nehmen. Ich habe mich mit vegetarischer Kost immer schwer getan.

Denn diese in den Alltag zu bringen, neben Beruf, Kinder und Haushalt, war mir bis jetzt nahezu unmöglich. Dieses Buch verschaffte mir den Zugang, den ich immer gesucht habe. Neben den ausführlichen Beschreibungen der Zutaten und Zubereitungshinweisen sind auch viele ernährungsmedizinische Tipps dabei, die bei den meisten Ernährungsbüchern fehlen. Der Fokus auf Verträglichkeit und auch Tipps hierzu hat mich wirklich angesprochen. Ich kenne einige Menschen mit Verdauungsproblemen (gerade auch bei Rohkost) und finde es ausgesprochen gut, dass hier darauf eingegangen wird. Alle Rezepte, die ich bis jetzt ausprobiert habe, waren wirklich lecker. Es war für jeden etwas dabei und die Zubereitung war recht einfach. Eine gesunde Alternative zu Wurst/Fleisch. Das Buch ist auch für Menschen, die keine Vegetarier sind, sich aber gesünder ernähren wollen und Spaß an selbst hergestellten Produkten haben. Die Kenntnisse, Zusatzinformationen und natürlich die leckeren und durchdachten Rezepte, sowie die aufwändige Verarbeitung des Buches rechtfertigen den Preis auf jeden Fall. Das Buch hebt sich von der Masse ab und ich würde es jederzeit wieder kaufen. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Meine Erkenntnisse von Kunden Ich habe mir das Buch neugierig aufgrund der Vorgänger-Bewertungen gekauft und kann mich nur den positiven anschließen. Ein hübscher Aufbau und Wortlaut der Rezepte trugen für mich dazu bei, dass diese schnell in Fleisch und Blut bergingen und wirklich zu Hausrezepten (bei mir schon regelmäßigen) wurden. Die Zutaten sind für eine durchdachte Vorratshaltung und hochwertig ausgewählt, die Beschreibungen sind professionell. Mit dem Buch wird eine Leitlinie vorgegeben, aber nicht bergestellt. Jedes Rezept kann nach eigener Façon abgewandelt werden. Die Ergebnisse finde ich in jedem Fall lecker. Ein tolles Buch für den gesundheitsbewussten Lebensstil, überhaupt kein Blabla. Für die meisten Menschen ist diese Küche bestimmt etwas völlig Neues. Von Walter G. am 6.12.2016 5 Punkte 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Rezepte auch für Nicht-Vegetarier Von Eva G. Dieses Kochbuch sticht einem sofort durch seine bersichtliche Aufmachung ins Auge. Die authentischen Fotos sind hervorragend und laden zum direkten "Hineinbeigen" ein. Die Rezepte sind für jeden Aufstrich exakt und fehlerfrei beschrieben und klar und deutlich formuliert. Alle Rezepte, die ich bisher ausprobiert habe, waren super lecker und es macht richtig Spaß, sie zuzubereiten, da die Herstellung wirklich schnell und einfach geht. Auch die Beschreibung jedes verwendeten Gemüses in Bezug auf Vitamine, Nährstoffe und andere Verwendungsmöglichkeiten finde ich sehr wertvoll und informativ. Alles in allem ist dieses Buch eine sehr runde und ausgereifte Sache. Auch als Nicht-Vegetarier werden mein Mann und ich diese Art der Ernährung weiterhin in unseren Speiseplan einbeziehen.

Kurzbeschreibung Das tägliche Brot - aber was drauf tun? Diese Frage stellen sich Unzählige, die zum vegetarischen oder veganen Essen tendieren, jedoch vom schillernden Angebot verwirrt sowie kulinarisch wie gesundheitlich enttäuscht sind. Silja Luft-Steidl gibt die Antwort: Selbstgemachte Brotaufstriche, herzustellen mit dem Küchenmixer. Aus Gemüse, versteht sich, denn Zünftiges ist wieder in. Selbermachen kann glücklich machen, wenn die Rezepte unkompliziert und pragmatisch zu handhaben sind. Das verspricht dieses Buch mit 25 gleich aufgebauten, unterschiedlichen Brotaufstrichen, einem Anhang mit Spezialaufstrich in Leberwurstgeschmack, einem Anhang mit innovativen Brotrezepten, mit sensibler Berücksichtigung von Verträglichkeitsfragen, mit profunden praktischen, ernährungsmedizinischen und kologischen Hinweisen und nicht zuletzt ansprechenden Fotos aus eigener Kamera. Fünfzehn Jahre theoretische und praktische Ernährungsberatung haben einen reichen Fundus an Wissen, Erfahrungen und Rezeptarbeiten hervorgebracht. Brotaufstriche in ihrer Pastenform sind Zauberkünstler. Sie lassen sich nicht nur individuell abwandeln, sondern auch als Füllungen, Beilagen und Verzierungen zu verschiedensten Mahlzeiten und Anlässen einsetzen. Und das Beste: Pasten mögen alle Menschen selbst wenn das Kauen schwerfällt. Eine derart solide und vorzügliche Seniorenküche wie diese wurde bisher noch nicht erfunden. Haben Sie viel Freude, Genuss und Gesundheitsgewinn an diesen Rezepten! über den Autor und weitere Mitwirkende Silja Luft-Steidl arbeitet seit 15 Jahren als Fachberaterin für Ernährung, Gesundheit und Umwelt mit Einzelkunden und Gruppen in Theorie und Praxis. Ihre Schwerpunkte sind Vegetarische Vollwertkost, Rohkost, Wildpflanzenkunde und -ernährung sowie bei allem Genannten die besondere Berücksichtigung der Verträglichkeit. Durch täglich erlebte Leidende im Kontext der Ernährung und in ihrer Eigenschaft als Leiterin einer heilkundlichen Herstellerfirma besitzt sie reiche Kontakte und genaue Einblicke in das Ernährungsangebot. Außerdem arbeitet Silja Luft-Steidl wissenschaftlich als Theologin und Philosophin in den Fachgebieten Leiblichkeit, Natur, Heilung und Heil. Gesundheit ist nach ihren Erkenntnissen weitgehend ein technischer Expertenbegriff oder ein leerer Konsumbegriff geworden. Anzustreben wäre dagegen Heilung, nämlich des zerbrochenen menschlichen Verhältnisses zur Natur sowie als Befreiung des Selbst zu einer unmanipuliert gewählten, qualitätsreichen Ernährung gegen eine körperlich, seelisch-geistig und kologisch zerstörerische Massenkost. Mit zahlreichen erprobten Rezepten gibt sie hierfür Anregungen. Garantiert sind dabei authentische Fotos ohne Glanz- und Farbsprays mit Utensilien von Wohnungsaufstellungen.