

[PDF] Veggie: Französisch vegetarisch

Veggie: Französisch vegetarisch

Von Clea

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #404899 in BcherVerffentlicht am: 2014-03-11Erscheinungsdatum: 2014-03-11Abmessungen: 10.39 x 1.06b x 7.76l, Einband: Gebundene Ausgabe336 Seiten | File size: 38.Mb

Von Clea : Veggie: Französisch vegetarisch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Veggie: Französisch vegetarisch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr empfehlenswertVon Piccolina3Auf ber 330 Seiten finden sich ausschließlich vegetarische Rezepte mit veganen Varianten. Es gliedert sich inIch kann- vegetarische Mens ausgewogen zubereiten- energiegeladenen Gerichte fr Frhstck und Brunch zubereiten- ausgewogene Gerichte ohne Fleisch und Fisch zusammenstellen- ein schnelles Tellergericht fr den Abend zubereiten- originelle, schnelle Gerichte zubereiten- Gste ohne Fleisch bewirten und Traditionen neu erfinden- Desserts zubereiten, die zu allem passenDarber hinaus gibt es ein Rezeptregister nach Zutaten und ein alphabetisches Rezeptregister. Besonders spannend (neben den tollen Rezepten) fand ich das erste Kapitel. Dort werden die verschiedenen Ernhrungstypen, Vegetarier, Flexitarier, Veganer, Rohkstler, Locavoren,

dargelegt. Zudem werden die verschiedenen Arten der landwirtschaftlichen Produktion - ökologische Landwirtschaft, biologisch-dynamische Landwirtschaft - erklärt. Ernährung wird auch in den Kontext des Naturschutzes und Klimawandels gesetzt, indem der Treibhauseffekt verschiedener Ernährungswiesen und die CO₂-Emissionen entsprechend der Produktionsweise aufgeschlüsselt werden. Beides ist anschaulich aufbereitet. Auch Variablen wie Wasserverbrauch und Bodenflächen werden diskutiert. Hinzukommt die medizinische Perspektive, d.h. die vegetarische Ernährung wird aus medizinischer Sicht analysiert. Dabei wird u.a. erklärt wo Proteine, Eisen, B12 und Vitamin D drin sind und Hinweise für schwangere Frauen, Kinder und ältere Menschen gegeben. Darauf folgt ein Unterkapitel zum Einkaufen, Einkaufslisten, Vorratslagerung und Organisation (Einfrieren etc.). Toll ist eine Tabelle mit Rezeptvorschlägen für Arbeit, Zuhause und Picknick sowie eine weitere Tabelle mit Wochenplan für Abendessen. Auch ein Saisonkalender ist enthalten. Fazit: Für knapp 20 gibt es einen mehr als 300 Seiten starken Wlzer. Mir sind es persönlich ein wenig zu wenig Bilder für die Gerichte. Die Zutatenangaben sind mir teilweise nicht präzise genug. Die Rezeptauswahl ist dafür der Brüller von klassischen Gerichten über Sushi ist alles dabei. Veganer und Vegetarier kommen mit diesem Buch gleichermaßen auf ihre Kosten. Klare Empfehlung. 22 von 27 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Umfassendes Rezeptbuch für tollen Preis Von Johanna aus Kassel Veggie, dies Buch mit 500 Rezepten erfüllt die Kriterien an ein wirklich gutes Kochbuch: Nennung aller Zutaten und Mengen, für wie viele Personen ist das Rezept, gute Beschreibung was wann zu tun ist, Bilder an einigen Stellen, aber nicht überall, Nennung der Temperaturen. Was nicht da ist, sind Zeitangaben für Vorbereitung und kochen auf einen Blick. Was ich sehr schätze: dass es ein eigenes Rezept-Register nach Zutaten gibt und zudem ein eigenes alphabetisches Rezept-Register, da findet man sofort was man sucht. Wenn man beispielsweise ein Gericht mit Gurken oder Tofu zubereiten mag, weil der Kühlschrank dies eben hergibt, findet man unter dem Stichwort Gurke 7 Rezepte. Nachtrag: das alphabetische Register ist so praktisch, dass ich manchmal nur deswegen genau dies Buch hervorhole und immer fündig werde. Sehr gut sind die abwechslungsreichen Zutaten von Champignons über Tofu und Sesammus bis zu Sprossen, Skartoffeln und Bohnen. Ziegenkäse: über 40 Rezepte, Tobinambur, viele Zucchini-Rezepte (über 30), das freut Menschen mit eigenem Garten und sommerlicher Zucchini-Schwemme. Da es über 500 Rezept sind, ist für jeden etwas dabei. Wieso französisch? Die Autorin ist in Frankreich eine bekannte Food-Bloggerin und so finden sich viele Tarte-Rezepte, Crepe-Rezepte und viele Walnuss- und Zitronen-Rezepte Struktur: das Buch ist genial strukturiert, die jeweiligen Kapitel sind vom Schriftbild im 3-Farbendruck, also nicht zu bunt. Kapitel sind u. a.: energiegeladene Gerichte, ausgewogene Gerichte, schnelle Tellergerichte, Gstekochen, Desserts. Alles, was in einem guten Kochbuch so eben zu finden ist. Was angenehm ist: die persönlich, aber unaufdringliche Art der Autorin sich selbst als Beispiel zu bringen, wie Veggie ohne Stress und schlechtes Gewissen zu leben. Denn sie ist weder strikt vegetarisch, noch strikt vegan, liebt stattdessen gutes Essen und spricht auf diesem Weg ihre Leser authentisch an. Sympathisch ist auch die direkte Ansprache des Lesers mit den berschrifteten: Ich kann Gste vegetarisch bekochen; Ich kann leckere vegetarische Nachtische; Ich kann dies und das zaubern. Der Leser wird damit direkt an den Herd gelockt. Und passend zum Herausgeber Stiftung Warentest finden sich Hinweise, welches Plastik gut zum Verpacken ist, wie man seine Zeit gezielter einsetzen kann, z. B. indem man von einem Gericht große Mengen vorkochen und in Portionen einfriert, usw.. Sehr empfehlenswertes Buch, eigentlich für jede Zielgruppe, außer Glutenallergiker. Aber auch für alle, die gerne mit Sojaprodukten und Seitan kochen wollen. Die Bewertungen kosten viel Zeit, daher freue ich mich auf Ihren "hilfreich"-Klick 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ich bin sehr zufrieden mit dem Kochbuche. Von Gabriele S. Ich bin sehr zufrieden mit der 4 Qualität dieser Rezepte des Kochbuches, das man sie schnell und gut zubereiten kann und das sie lecker sind.

Produktbeschreibung Produktinformation Gebundene Ausgabe: 336 Seiten Verlag: Stiftung Warentest (11. Mrz 2014) Sprache: Deutsch ISBN-10: 3868510974 ISBN-13: 978-3868510973 Französisch elegant, überraschend kreativ und ganz und gar unkompliziert - 500 vielfältige Rezepte! Für Vegetarier, Veganer und alle, die die fleischlose Küche lieben, hat Clea, der Star der französischen Foodblogger-Szene, ihre besten Rezepte zusammengetragen: von Minipizza mit Feigen und Basilikum über Ingwer-Kurkuma-Popcorn, Zucchini-Crumble mit Parmesan, grünen Smoothies und vegetarischen Sushi-Rezepten bis hin zu vielen veganen Dessertvorschlägen. Vom kleinen Picknick für zwei über das große Gstebuffet bis zum Dessert gibt es Gerichte für alle Lebenslagen. Top-Kundenrezensionen 5.0 von 5 Sternen Umfassendes Rezeptbuch für tollen Preis Von Johanna aus Kassel TOP 50 REZENSENT am 28. Mrz 2014 Format: Gebundene Ausgabe Veggie, dies Buch mit 500 Rezepten erfüllt die Kriterien an ein wirklich gutes Kochbuch: Nennung aller Zutaten und Mengen, für wie viele Personen ist das Rezept, gute Beschreibung was wann zu tun ist, Bilder an einigen Stellen, aber nicht überall, Nennung der Temperaturen. Was nicht da ist, sind Zeitangaben für Vorbereitung und kochen auf einen Blick. Was ich sehr schätze: dass es ein eigenes Rezept-Register nach Zutaten gibt und zudem ein eigenes alphabetisches Rezept-Register, da findet man sofort was man sucht. Wenn man beispielsweise ein Gericht mit Gurken oder Tofu zubereiten mag, weil der Kühlschrank dies eben hergibt, findet man unter dem Stichwort Gurke 7 Rezepte. Nachtrag: das alphabetische Register ist so praktisch, dass ich manchmal nur deswegen genau dies Buch hervorhole und immer fündig werde. Sehr gut sind die abwechslungsreichen Zutaten von Champignons über Tofu und Sesammus bis zu Sprossen, Skartoffeln und Bohnen. Ziegenkäse: über 40 Rezepte, Tobinambur, viele Zucchini-Rezepte

(ber 30), das freut Menschen mit eigenem Garten

Kurzbeschreibung Französisch elegant, überraschend kreativ und ganz und gar unkompliziert - 500 vielfältige Rezepte! Für Vegetarier, Veganer und alle, die die fleischlose Küche lieben, hat Clea, der Star der französischen Foodblogger-Szene, ihre besten Rezepte zusammengetragen: von Minipizza mit Feigen und Basilikum über Ingwer-Kurkuma-Popcorn, Zucchini-Crumble mit Parmesan, grünen Smoothies und vegetarischen Sushi-Rezepten bis hin zu vielen veganen Dessertvorschlägen. Vom kleinen Picknick für zwei über das große Gstebuffet bis zum Dessert gibt es Gerichte für alle Lebenslagen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Die Autorin Clea startete 2005 ihren Foodblog clea-cuisine. Die ideenreichen vegetarischen Rezepte der Französin verschafften ihr schnell eine große Fan-Gemeinde. Inzwischen hat Clea sieben Kochbücher veröffentlicht und an vielen weiteren mitgearbeitet. Dies ist ihr aktuelles und erfolgreichstes Buch.