

[Ebook free] Schnelle Vollwertkche mit Pfiff

Schnelle Vollwertkche mit Pfiff

Von Herbert Walker

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #445711 in BcherVerffentlicht am: 2011-04-10Abmessungen: 8.54 x .43b x 5.63l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 20.Mb

Von Herbert Walker : Schnelle Vollwertkche mit Pfiff before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Schnelle Vollwertkche mit Pfiff:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen90 von 90 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr guter Einstieg fr Leute, die sich gesund ernhren wollen und keine Zeit habenVon CharybdisWer denkt, dass Gemse langweilig ist, nicht wirklich satt macht und vollwertige Ernhrung insgesamt viel zu zeitraubend und fr Berufsttige nicht praktikabel ist, der findet hier endlich den Gegenbeweis.Ich hatte schon einige Anlufe gemacht, meine Ernhrung

mehr gemselastig auszurichten, einmal aus ethischen Gründen (Tiere) und zweitens weil es gesünder ist, hatte schon einige vegetarische Kochbücher gekauft und mich an den Rezepten versucht, hatte aber bald die Lust verloren: Es war zu umständlich und bei einigen störte mich der massiv dogmatisch-herablassende Anstrich, nach dem Motto: Alle Fleischesser sind Idioten und Mörder. Das brauche ich nicht. Wenn ich ein Kochbuch kaufe, dann will ich kochen. Wenn ich eine Predigt möchte, geh ich in die Kirche. Von Gemse-Rezepten in "normalen" Kochbüchern brauchen wir gar nicht erst zu reden, die sind selten als Hauptmahlzeit geeignet, zu einseitig, nicht wirklich allein stützend, und meistens sind die Nährstoffe durch die Zubereitung stark reduziert. Dieses Buch hier ist in jeder Hinsicht anders. Es bietet auf überschaubaren 134 Seiten eine Vielzahl von Rezepten aus einer riesigen Bandbreite an Zutaten: Salate, Suppen, Eintöpfe, Gemüse-Hauptspeisen, Kartoffelgerichte, Nudeln, Knödel, Backwaren, Ses, Saucen, Aufstriche. Viele Gerichte lassen sich sogar vollkommen tierfrei zubereiten, eine gute Quelle für Veganer! Dass all diese vielen Rezepte auf so wenigen Seiten Platz finden, liegt am Verzicht auf Bilder (den ich sehr bedauere) und daran, dass die Rezepte selbst sehr einfach sind, nicht zu viele Zutaten oder komplizierte Beschreibungen enthalten, wohl aber - und ich bin dem Autor dankbar, dass er sich diesen Luxus gegnnt hat - ein paar persönliche Worte zu dem einen oder anderen Gericht. überhaupt finde ich die Art, mit der Herbert Walker mit der Ideologie der Vollwertküche umgeht, angenehm sachlich, frei von (deplatziertem) missionarischem Eifer, menschlich und doch auf die Aufgabe konzentriert, nämlich schmackhafte, gesunde und doch alltagstaugliche Vollwertküche zu präsentieren. Alle Gerichte sind leicht und schnell zuzubereiten, schmecken gut und machen anhaltend satt, ohne zu belasten. Danke, Herr Walker! Erst hatte ich berlegt, von der Bewertung einen Punkt abzuziehen wegen der fehlenden Bilder (so wie man erst, wie ein Gericht aussieht, wenn man es gekocht hat, und man merkt erst daran, wenn es einem schmeckt, ob es "richtig" so ist) und weil auch dieses Kochbuch auf 4 Personen ausgerichtet ist, obwohl, wie der Autor selbst schreibt, die meisten Leute, die vollwertig kochen wollen, in kleinen Haushalten von ein bis zwei Personen leben. Aber die wenigen Zutaten pro Gericht kann man leicht halbieren (was bei anderen Kochbüchern schon in einer unübersichtlichen Rechnerei ausartet, weil es zu viele Zutaten gibt, von denen auch bei einem 4-Personen-Gericht nur kleinste Mengen erforderlich sind), so dass das Kochbuch sehr gut auch für einen 2-Personen-Haushalt geeignet ist oder sogar für die Singleküche. Ich muss sagen, ich bin von dem Buch, der locker-flockigen Einstellung des Autors und seinen schmackhaften, beraus vielseitigen Rezepten begeistert und spreche einen Kauf Tipp aus für alle, die ein paar neue Ideen für ihre Vollwertküche suchen oder für berufstätige Fleischesser, die gern Vegetarier werden, wenn es nur praktikabel wäre! Mit diesem Buch kann es gelingen! Guten Appetit! 22 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wirklich genial! Von Thomas Kainer Ich kann mich den positiven Meinungen nur anschließen, ich finde das Buch fast (?) schon genial. Allerdings erst auf den 3. Blick: Der erste Blick war enttäuscht von der Größe, nur DIN A5, ganz schnell klein für ein Kochbuch war da mein erster Gedanke. Dem zweiten Blick fielen die fehlenden Bilder auf - für mich als Anreiz zum Nachkochen in einem Kochbuch eigentlich essentiell. Lässt sich in diesem Buch aber durch den Inhalt verschmerzen. Der dritte und folgende beschäftigte sich dann eben mit dem eigentlichen Inhalt und da war ich dann gleich begeistert. Die Rezepte sind wirklich sehr einfach und schnell für jeden nachzukochen - und doch bieten sie jede Menge Abwechslung und Anregung. Der Schreibstil und die Gliederung ist für mich sehr ansprechend. Für "Profis" vielleicht schon fast zu simpel, aber sicher auch als Ideengeber sinnvoll. Für mich als Anfänger auf jeden Fall, ich gehöre zu dem Typ der (berspitzt ausgedrückt) auch beim ersten Versuch Wasser zu kochen vorher nach einem Rezept sucht. Für mich das ideale Buch (und hier ist die Größe dann doch wieder ideal), um es einmal mit auf die Arbeit zu nehmen und mir auf die schnelle ein Rezept für den Abend zu suchen. Andere Kochbücher des Autors werde ich mir aufgrund der positiven Erfahrung mit diesem auch noch anschauen. 34 von 35 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ich sag nur: Lecker!!! Von Customer Ich besitze dieses Buch jetzt seit ca. 3 Monaten und habe schon mehr als die Hälfte daraus ausprobiert. Und ich muss sagen, bisher hat alles einfach köstlich geschmeckt! Die Zubereitung geht wirklich schnell, und ich finde es besonders gut, dass man nicht auf die Suche nach total ausgefallenen Zutaten oder Gewürzen gehen muss. Das in diesem Buch keine Bilder sind, macht mir persönlich nichts aus, aber das ist wohl Geschmackssache. Von mir bekommt's volle 5 Sterne!

Kurzbeschreibung 'Vollwertige Ernährung ist zeitraubend und aufwendig.' - mit diesem Vorurteil räumt Herbert Walker in seinem Kochbuch gründlich auf. Alle Gerichte können einfach und schnell zubereitet werden und eignen sich daher besonders für Menschen, die trotz Zeitmangels nicht auf eine gesunde, vollwertige und schmackhafte Ernährung verzichten möchten. Von den schwäbischen 'Kesseltöpfe' über 'Ratatouille' und 'Afrikanische Bratkartoffeln' bis hin zum 'Finnischen Nussdessert': Der kulinarischen Vielfalt in der vegetarischen Vollwertküche sind keine Grenzen gesetzt. über den Autor und weitere Mitwirkende Der Diplom-Ingenieur und Betriebswirt (VWA) Herbert Walker, Jahrgang 1946, entschloss sich Mitte der 80er Jahre aus ethischen Gründen zur vegetarischen Lebensweise und fand dadurch den Weg zur Vollwertkost. Nach zwölfjähriger Tätigkeit im Baugewerbe absolvierte er bei Dr. Bruker seine Ausbildung zum Gesundheitsberater (GGB). Er betrieb von 1988 bis 1992 das vegetarische Vollwertrestaurant 'Salatschüssel' in Heidenheim und begann in dieser Zeit mit dem Schreiben. Seither ist er als Unternehmensberater für den Bau tätig und

verffentlichte insgesamt 6 Fachbcher ber die Bauorganisation.