

(Download free pdf) So geht vegan!: Der einfache Einstieg in ein veganes Leben - Das 10-Punkte-Programm mit über 100 Rezepten

## So geht vegan!: Der einfache Einstieg in ein veganes Leben - Das 10-Punkte-Programm mit über 100 Rezepten

Von Patrick Bolk

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #49335 in BcherVerffentlicht am: 2014-09-08 Abmessungen: 9.72 x .67b x 7.80l, Einband: Broschiert 208 Seiten | File size: 39.Mb

**Von Patrick Bolk : So geht vegan!: Der einfache Einstieg in ein veganes Leben - Das 10-Punkte-Programm mit über 100 Rezepten** before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised So geht vegan!: Der einfache Einstieg in ein veganes Leben - Das 10-Punkte-Programm mit über 100 Rezepten:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 13 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr Einsteiger, Neugierige und "alte Hasen" Von Katilch koche schon ein paar Jahre vegan und in meinem Regal haben sich schon einige Kochbücher angesammelt. Wahrscheinlich hätte ich mir das Buch "So geht vegan" selbst nicht gekauft. Es geht um den Einstieg in das Thema mit einem praktischen 10-Punkte-Programm für Neulinge. Wie es der Zufall aber so will, brachte meine Mutter das Buch als Geschenk mit und da sage ich natürlich nicht nein. Schon beim ersten Durchsehen war ich positiv überrascht. Es ist sehr übersichtlich und bietet alle relevanten Informationen ohne mit ewig

langen Texten zu erschlagen. Jede der 10 Kategorien ist mit einem kurzen Theorieteil versehen. Danach folgen Rezepte, auf die man sich nach Herzenslust strzen kann. Wer bereits Erfahrung hat, kann sich einfach inspirieren lassen oder Zutaten abwandeln. Oftmals sind die Rezepte auch mit kleinen Tipps versehen, auf was man achten sollte bzw. wie man Alternativen findet. Viele Rezepte habe ich bereits ausprobiert und kam auch in der Praxis gut klar. Ich habe Seitan hergestellt, dann "Schnitzel" gemacht, Grnkohl- und Lauchsuppe gekocht, auch gebackene Birnen und Schokoladenmousse durften nicht fehlen. Sicher werde ich auch in Zukunft einiges nachkochen, es gibt noch mehr zu entdecken. Bei den 10 Punkten habe ich nichts vermisst. Das sind:- Genuss ohne Fleisch und Fisch- Ohne Milch und Milchprodukte- Kochen und Backen ohne Eier- Kreative vegane Kche- Getrnke ohne Tierisches- Vegan unterwegs- Besondere Gelegenheiten- Vegan mit Kindern- Vegan fr Profis: Superfoods Rohkost- ber den Tellerrand: Vegan leben Im Anhang befinden sich dann noch eine Austauschabelle, Informationen zu Nhrstoffen sowie Linktipps zu Blogs, Lebensmitteln, Kleidung Kosmetik. Kurz und knapp trgt das Buch zu Recht den Untertitel "Der einfache Einstieg in ein veganes Leben". Und wenn es das nicht sein soll, knnen sich Neugierige eine Menge Informationen und Rezepte einholen, um so vielleicht das ein oder andere in den Alltag einzubauen. 7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ich kann dieses wunderbare, leicht verstndliche und tolle Kochbuch nur allen empfehlen, die sich fr vegane Ernhrung interessi Von Bcherschtiges Herz INHALT laut [...]: So geht vegan! hilft, den Start in die vegane Ernhrungs- oder sogar Lebensweise zu erleichtern, denn jede(r) hat zu Beginn eine ganze Menge Fragen. Diese werden hier beantwortet, und der Leser bekommt in einem 10-Punkte-Programm, das er ganz entspannt in seinem eigenen Tempo umsetzen kann, alles an die Hand, was er braucht, damit der Umstieg kein Frust wird. Das Buch bietet ber 100 wirklich einfach umzusetzende Rezepte, dazu jede Menge Hintergrundinfos, Warenkunde und ganz praktische Tipps zu Einkaufsquellen oder versteckten tierischen Inhaltsstoffen. MEINUNG: Wie kam ich zu diesem Buch? Eigentlich muss ich gestehen, hasse ich kochen. Ich finde es langweilig, berflssig, nervig und zeitraubend. Normalerweise koche ich nur wenn ich muss, mein Mann bernimmt diesen Teil viel lieber als ich. Liegt vielleicht auch daran, dass ich das Talent habe, das alles schief luft beim Kochen. Ich bin seit nun gut 14 Jahren Vegetarierin und seit ca. einem Jahr stelle ich auch immer mehr auf Vegan um. Aus Bauchschmerzgrnden habe ich mal Kuhmilch weggelassen und festgestellt wie lecker Sojamilch sein kann. Immer mehr interessierte ich mich fr vegane Ernhrung und da lief mir dieses tolle Buch als mein erstes veganes Kochbuch ber den Weg. So geht vegan! Der Titel klingt vielversprechend fr Einsteiger und Unerfahrene, also perfekt fr mich. Ich muss gestehen als langjhrige Vegetarierin war mir das meiste an Infos ber Tierleid etc. natrlich bekannt. Mein Mann ist seit ca. einem Jahr auch Vegetarierer - fr ihn waren die Infos neu, er konnte gar nicht genug bekommen von dem Buch. Er fhlte sich jetzt viel besser informiert und lobte, dass auch Hintergrundinfos in diesem schnen Kochbuch genannt werden. Mir hat besonders der Teil gefallen, wo hilfreiche Tipps gegeben werden. Was kann ich benutzen statt...? Was braucht mein Krper alles? Was finde ich in welchen Lebensmitteln? Was gibt es eigentlich alles? Ich habe viel dazu gelernt und musste nachdem ich diese Buch gelesen hatte erstmal einkaufen fahren. Sojageschnetzeltes aus der Tte, Hefeflocken, Maisgrie.. all sowas fand ich schnell im normalen Supermarkt. Leider gab es an einem Sonntag spontan kein Seitan, aber wir wollten so gern das Gulaschrezept probieren, dass wir es mithilfe der zahlreichen Tipps im Buch einfach abnderten. Und was dabei rauskam, kann sich sehen (und schmecken) lassen. Und jetzt kommt der "Schreck": Das habe tatschlich ich gekocht. Patrick Bolk hat es geschafft, das selbst ich Spa am Kochen hatte und vorallem: Das mir alles gelungen ist. Mein Mann kann gar nicht erwarten, dass ich es wieder koche und auch ich habe schon zahlreiche rote Zettelchen im Buch, was als Nchstes ausprobiert werden muss. Dieses Buch ist ideal fr alle, die ohne viel Stress mal vegane Ernhrung testen wollen. Es werden Mythen aufgeklrt, Mut gemacht, Tipps gegeben und viele Infos dargestellt. Es gibt Rezepte fr jedermann, fr jeden Anlass und sogar fr Kindermens. Toll fand ich auch die Anmerkung: Jeder muss fr sich entscheiden wie weit er gehen, auf was er verzichten und wie sehr vegan er leben will. Es gibt hier keine Regeln oder Vorschriften und das gibt einem gleich das Gefhl, dass es gar nicht so anstrengend ist. FAZIT: Ich kann dieses wunderbare, leicht verstndliche und tolle Kochbuch nur allen empfehlen, die sich fr vegane Ernhrung interessieren. Hier steckt wirklich alles drin, was man braucht. Aber auch fr die, die gern mal was Neues ausprobieren wollen sind diese Rezepte ein Hit! Rockt mein Herz mit 5 von 5 Punkten! 18 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreich fr den Einstieg in die vegane Ernhrung Von Heimfinderin Ich selbst ernhre mich nicht vegan, sondern vegetarisch, aber ich wollte mich mit der veganen Ernhrung beschftigen und dafr ist dieses Kochbuch sehr geeignet. Es richtet sich nmlich besonders an Einsteiger und ist daher eine sehr gute Einfhrung in die vegane Ernhrung. Natrlich finden auch Veganer hier schne Anregungen, aber gerade die Basics werden sie schon kennen. Nach einer kurzen Einfhrung, die allgemein auf die vegane Ernhrung eingeht und mit ein paar Mythen aufrumt (zu ungesund, ich kann das nicht, zu kompliziert) beginnt der Hauptteil, der in neun Rezeptbereiche eingeteilt ist. Jeder Teil hat wiederum eine kleine Einfhrung, die fr den jeweiligen Bereich hilfreiche Informationen und Tipps bereithlt, z. B. ber Milch-, oder Eier-Ersatzprodukte, den veganen Vorratsschrank oder Zubereitungstipps und Nhrstoffe. Man wird dabei nicht von Informationen erschlagen, sondern bekommt fr den Anfang gerade die richtige Menge, um sich einen berblick zu schaffen, gleichzeitig sind aber auch hinten im Buch viele Adressvorschlge, wo man noch mehr Informationen zum Thema finden kann. Ich finde die Einfhrungen zu den einzelnen Abschnitte schn beschrieben. Man wird nett und direkt angesprochen und das liest sich sehr sympathisch. Folgende Bereiche gibt es: 1.

Genuss ohne Fleisch und Fisch Hier gibt es Rezepte mit Fleischersatz-Produkten wie Chili sin Carne, Seitan-Ofengulasch oder Thunfisch-Sandwich. Der Autor bietet hier Alternativen zu Fleischgerichten, die den Einstieg in die vegane Ernährung erleichtern können, weil man nicht ganz auf bekannte Gerichte verzichtet. 2. Ohne Milch und Milchprodukte Hier werden neben der Herstellung von Soja-, Mandel-, Haferdrinks und Schmelzkäse auch Rezepte wie Sahnlige Sojahaack-Lauch-Suppe, Snow-White-Suppe und Käsputzle mit Milchersatz vorgestellt. 3. Kochen und Backen ohne Eier Grundrezepte für Mayonnaise und Remoulade neben Spaghetti Carbonara, Zwiebelkuchen, Torte und Tiramisu zeigen, wie gut das Backen und Kochen auch ohne Eier funktioniert und schmeckt. 4. Kreative vegane Küche In diesem Abschnitt bietet der Autor Rezepte, die ohne Ersatzprodukte auskommen und mit ein bisschen Kreativität das Fleisch gar nicht erst vermissen lassen. Thai Curry mit Tofu, Ravioli mit Cashew-Tomaten-Füllung und Rote-Beete-Eintopf sind dafür ein paar Beispiele. 5. Getränke ohne Tierisches Smoothies wie Waldbeere-Banane-Smoothie, Erfrischungsgetränke wie Mate-Limo, Cocktails wie White Russian und Milchgetränke wie Mango-Lassi finden sich hier. Der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt und so gibt der Autor viele Tipps für Variationen. 6. Vegan unterwegs Neben Tipps für vegane Ernährung in Restaurants, Seminaren oder Geschäftsessen finden sich hier Ideen für Snack und Knabbereien, die man gut mitnehmen kann, z. B. verschiedene leckere Sandwiches, Salat und Dips. 7. Besondere Gelegenheiten Brunch, Grillsaison, Candle-Light-Dinner und Weihnachten sind Gelegenheiten, die für Einsteiger zu einer Herausforderung werden können. Hier werden dafür Tipps und Rezeptideen geboten. Wie wäre es z. B. mal mit einem Indischen Abend? Verschiedene Salate, Kuchen, Grillspieße, verschiedene Currys und zwei festliche Menüs sind Bestandteil dieses Abschnittes. 8. Vegan mit Kindern Wenn man Kinder hat, möchte man diesen vielleicht auch die vegane Ernährung schmackhaft machen oder die Kinder fragen selbst danach. Hier gibt der Autor Informationen, worauf man achten sollte (z. B. Vitamin B12), wie man die Lieblingsgerichte der Kinder vegan abwandeln kann etc. Rezepte wie Kebab mit Rahmsauce, Spaghetti Bolognese, Cornflakes-Nuggets mit Pommes oder Waffeln mit Sahne und Kirschen sind ein paar Beispiele aus diesem Kapitel. 9. Vegan für Profis: Superfoods und Rohkost Ein letzter kurzer Abschnitt widmet sich der Rohkost und den Superfoods, wie Matcha, Gerstengras, Gojibeeren und Chiasamen, um nur einige zu nennen. Diese Zutaten sollen einen besonders hohen Nährstoffgehalt haben und heilend wirken. In Gerichten wie Chia Pudding, Superfoods-Riegeln oder Rohkostlichen Eiskreationen finden sie hier Anwendung. Ich habe einige Rezepte ausprobiert und sie haben mir überwiegend sehr gut geschmeckt und sie waren einfach in der Zubereitung. Manche Zutaten sind zwar nicht immer einfach zu bekommen, es sei denn man hat einen gut sortierten Bioladen in der Nähe. Alternativ kann man sich auch einiges über den Internethandel schicken lassen (im Anhang sind verschiedene Online-Händler aufgeführt). Ich persönlich habe z. B. trotz längerer Suche kein Kala Namak bekommen, was dem veganen Eiersalat oder dem Tofu-Rhei einen typischen Ei-Geschmack hätte geben sollen. Mit den anderen Zutaten hatte ich aber kaum Probleme, da auch größere Supermärkte längst Tofuprodukte oder exotische Zutaten und Gewürze führen. Und abwandeln kann man die Rezepte ja auch nach eigenem Geschmack. Eine Sache hat leider nicht immer gepasst, nämlich die Zubereitungszeit. Ich habe einige Rezepte ausprobiert, die eine doppelte oder sogar dreifache Koch- oder Bratzeit benötigten als angegeben und immer waren die rohen Kartoffelstücke daran schuld. Da es nicht nur mit so erging, glaube ich, dass es an der geringen Flüssigkeitsmenge im Rezept lag, die die Kartoffeln nicht richtig garte. Hier würde ich in Zukunft vorgekochte Kartoffeln verwenden. Ansonsten war die Zubereitung für mich leicht verständlich und die Mahlzeiten gelangen wie im Rezept beschrieben. Fazit: Das Kochbuch ist nach meinem Empfinden sehr gut geeignet für Einsteiger in die vegane Ernährung. Von fleischnahen Rezepten, die die Umstellung erleichtern können, bis hin zu kreativen Mahlzeiten, die kein Fleisch mehr vermissen lassen, wird dem Anfänger die Vielfalt der veganen Ernährung vorgestellt und Schritt für Schritt werden dabei gewohnte tierische Zutaten von pflanzlichen ersetzt. Viele zusätzliche Tipps und Anregungen bereichern die vorhandenen Rezeptideen und regen zum eigenen Experimentieren an. Das alles wird sehr sympathisch und ohne erhobenen Zeigefinger vom Autor vermittelt.

Pressestimmen "So geht vegan!" ist das ultimative Einsteigerbuch in die vegane Ernährung! (Lea Green, veggi.es) Kurzbeschreibung Achtung, fertig, vegan So geht vegan! hilft, den Start in die vegane Ernährungs- oder sogar Lebensweise zu erleichtern, denn jede(r) hat zu Beginn eine ganze Menge Fragen. Diese werden hier beantwortet, und der Leser bekommt in einem 10-Punkte-Programm, das er ganz entspannt in seinem eigenen Tempo umsetzen kann, alles an die Hand, was er braucht, damit der Umstieg kein Frust wird. Das Buch bietet über 100 wirklich einfach umzusetzende Rezepte, dazu jede Menge Hintergrundinfos, Warenkunde und ganz praktische Tipps zu Einkaufsquellen oder versteckten tierischen Inhaltsstoffen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Der Autor Patrick Bolk ist nicht nur Mit-Begründer vom meistgelesenen Online-Magazin für veganen Lifestyle in Deutschland Deutschland ist(s)t vegan mit mehreren tausend Lesern täglich, sondern auch Herausgeber des erfolgreichen Ratgebers Ab heute vegan (Ventil Verlag) und somit ausgewiesener Experte für das Thema. Er betreibt außerdem den Nachhaltigkeits-Blog Berlin ist(s)t bio und hat 2009 den Bio-Gastroführer Berlin ist(s)t Bio (Terra Verlag) veröffentlicht. Im Südwest Verlag sind seine erfolgreichen Bücher So geht vegan! und Vegan im Job erschienen.