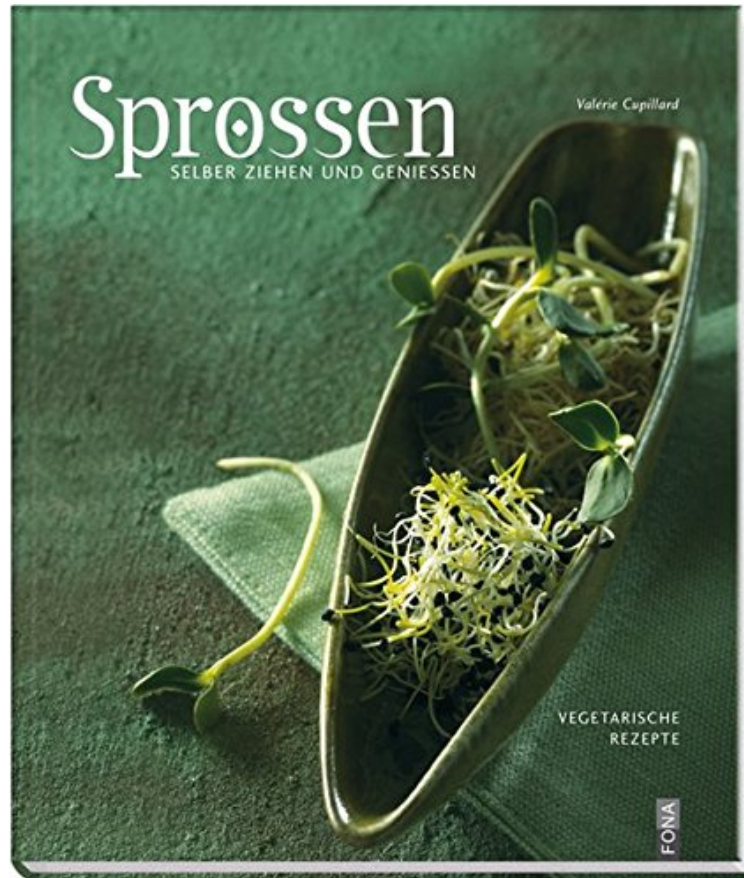


[Free read ebook] Sprossen: selber ziehen und geniessen

Sprossen: selber ziehen und geniessen

Von Valrie Cupillard

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #1327352 in BcherVerffentlicht am: 2011-02-01Abmessungen: 10.28 x .67b x 8.86l, Einband: Gebundene Ausgabe124 Seiten | File size: 59.Mb

Von Valrie Cupillard : Sprossen: selber ziehen und geniessen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Sprossen: selber ziehen und geniessen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen20 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schicke Bilder, kurze Infos, und fr mich zu mager ... Von Hans-Peter Jacobs== Inhalt ==Die Grundlagen sind nach 35 Seiten (mit vielen Fotos) abgehandelt: Keimlinge vs. Sprossen, Weizen- und Gerstensaft, Sprossen selber ziehen, Keimgerte, Inhaltsstoffe der Sprossen und das verschiedene Saatgut mit seinen Besonderheiten.... es geht also sehr kurz und knackig zur Sache.Es folgen die Rezepte, wobei fast alle Seiten dem gleichen Aufbau folgen: auf der linken Seite werden ein oder zwei Rezepte vorgestellt, auf der rechten Seite ist eine seitengroe Aufnahme eines der Gerichte abgebildet. Alle Gerichte sind (ovo-lakto-)vegetarisch, die Mehrzahl sogar vegan. Mit wenig Aufwand kann aber auch der nicht-vegane Anteil der Gerichte entsprechend "veganisiert" werden (zumeist ist Ei-Ersatz gefragt). Viele Gerichte verwenden Kochen/Braten und Tofu (oder Soja-Joghurt/Drinks), so dass Rohkostler nicht wirklich Freude haben werden (bzw. mitunter recht kreativ werden mssten).Kurze bersicht der Rezepte (keine Garantie, nur berfliegen): 4x Drinks (davon 4 roh, 4 vegan), 7x Vorspeisen (3 roh, 7 vegan), 8x Suppen (0 roh, 8 vegan), 7x Saucen (3 roh, 7

vegan), 9x Salate (5 roh, 9 vegan), 14x Hauptgerichte (0 roh, 11 vegan), 6x Snacks (0 roh, 3 vegan), 9x Desserts (3 roh, 6 vegan), 4x Gerstensaft (3 roh, 4 vegan) == Fazit == Dieses Buch bietet kurze und klare Grundlageninformationen zum Thema der Sprossen und Sprossen-Zubereitung. Sehr sthetischen Fotos lassen dies fast zu einem "Bilderbuch" werden. Wer ein Buch zum Thema Sprossen-Zucht und -Verarbeitung erwartet, wird evtl. etwas enttuscht sein, denn der Schwerpunkt liegt eindeutig auf der Zubereitung von leckeren aussehenden Speisen. Fr Einsteiger ist dies evtl. ausreichend, wer jedoch (deutlich) tiefer in die Materie "Sprossen" einsteigen will, dem sei "Das grne Buch der Sprossen und Keime" von Rose-Marie Ncker empfohlen. Und whrend die Rezepte fr Veganer mit nur minimalen Anpassungen umgesetzt werden knnen, so ist das Buch fr Rohkostler nur sehr bedingt geeignet. Profitieren werden von diesem Buch vor allem experimentierfreudige Heimkche, die bisher nur wenig mit veganer oder Rohkost-Kche in Berhrung gekommen sind, und nun neue (und gesunde!) Wege ausprobieren wollen. Fr Gourmets mit einem hohen Anspruch an die Prsentation der Speisen drften sicherlich auch einige Inspirationen dabei sein - die Fotos sind sehr ansprechend. Wer ein weiteres "angesagtes" Restaurant in Berlin-Mitte erffnen will, wird hier ideale Bild-Vorlagen finden. == Subjektive Bewertung == Positiv: die Fotos sind wirklich sehr gut gelungen und machen Appetit. Die unkomplizierten Rezepte regen zum Probieren und Experimentieren an. Negativ: die Grundlagen wurden nur sehr oberflchlich und zu schnell abgehandelt. Weiterhin enttuschend: in vielen Gerichten werden die Sprossen nur als knnende Dekoration oben draufgesetzt - "Kochen mit Sprossen" wre ein ehrlicherer Titel gewesen.

Kurzbeschreibung Punkte Vitalstoffe nicht zu ber bieten Sprossen enthalten die geballte Lebenskraft der keimenden Pflanze. Sie sind wahre Vitaminbomben, zudem enthalten sie eine Vielzahl von Mineralien sowie hochwertiges Eiweiss und verdauungsfrdernde Enzyme. Das spricht fr Sprossen und Keimlinge: Sie wachsen in jedem Klima, sind in 15 Tagen genussreif, sie brauchen weder Erde noch Sonne (Licht gengt), produzieren keinen Abfall, sind leicht verdaulich, preiswert und kalorienarm. Durch Experimentieren wird man seine eigenen Vorlieben kennenlernen und die tolle Erfahrung machen, dass Sprossen und Keimlinge wie Gewrze und gutes l unverzichtbar sind. Valrie Cupillard ist eine erfolgreiche Autorin vieler vegetarischer Kochbcher. Seit 15 Jahren ist sie berzeugte Anhngerin der Bio-Kche. In Workshops und Referaten lehrt sie das 1 x 1 einer gesunden Nouvelle Cuisine in Bioqualitt.