

[Pdf free] Start vegan!: Die Kochschule

Start vegan!: Die Kochschule

Von Rose Marie Donhauser

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #291828 in BcherVerffentlicht am: 2014-04-07Erscheinungsdatum: 2014-04-07Abmessungen: 2.47 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe240 Seiten | File size: 22.Mb

Von Rose Marie Donhauser : Start vegan!: Die Kochschule before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Start vegan!: Die Kochschule:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen11 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Alles Wissenswerte fr eine vegane LebensweiseVon RJ + YDJDas Kochbuch Start vegan! Die Kochschule von Rose Marie Donhauser, erschienen im BLV Verlag, bietet eine ausfhrliche Einleitung fr eine Umstellung auf eine vegane Lebensweise. Dabei wird dieses Thema von allen Seiten beleuchtet, Wissenschaftler, rzte und Betreiber eines veganen

Restaurants in Berlin, melden sich zu Wort und geben ihre Tipps und Erfahrungen in diesem tollen Buch weiter. Die Gründe für eine Ernährung ohne Tiere sind vielfältig. Die einen möchten sich gesünder ernähren oder abnehmen, aber auch Tierliebe und die Kritik an der Massentierhaltung, der Wunsch nach aktivem Klimaschutz, sowie Lebensmittelallergien oder andere gesundheitliche Probleme spielen eine Rolle. Die vegane Lebensweise und damit auch vegane Produkte erleben einen rasanten Boom. Die Nachfrage nach veganen Dienstleistungen und Produkten steigt, dahinter steckt auch eine riesige Lobby, da ist es klar dass viele auf diesen Zug aufspringen. Viele Produkte sind plötzlich vegan, die es vorher auch schon waren, also braucht Mineralwasser oder die Dose geschälte Tomaten die Aufschrift vegan!? Dieses Buch führt durch den Vegandschungel mit vielen hilfreichen Tipps. Bei einem mehr oder weniger unfreiwilligen Schritt in eine vegane Ernährung, durch gesundheitlichen Ursprung, steht vielleicht zu Anfang ein Vermissen des fleischigen Geschmacks, von Leberwurst, Buletten oder Schnitzel. Doch nach dem Erfahrungswert vieler Veganer war dies nur am Anfang so. Auch das Imitieren von Geschmack, wie Salami, Würstchen oder Garnelen auf Sojabasis hört schnell auf, denn es ist nicht dasselbe. Vielmehr entwickeln sich neue Vorlieben nach pflanzlichem Geschmack immer mehr, man verabschiedet sich von schlecht nachgemachtem Fleischersatz, der nicht schmeckt. Heute haben Veganer durch die kulinarische Globalisierung, eine stattliche Auswahl an abwechslungsreichen Gerichten. Köstlichen Rezepte wie beispielsweise: -Bananen Mandelmussdip -Polentaschnitten mit Soja-Basilikum-Tofu-Pfanne mit Frühlingzwiebeln -Gebratene Quinoa-Röllchen im Salatblatt -Kartoffelpuffer mit Kräutern -Ananas-Kokos-Smoothie mit Mango-Soja-Birnen-Drink mit Granatapfel-Beeren-Reismilch -Bunter Paprikareis mit Erdnüssen und Tempeh -Spicy Bohnenburger -Falafel mit sem Limettendip -Asia-Nudeln mit Gemüse und Kichererbsen -Kartoffel-Möhrensuppe mit Kerbel-Möhren -Tomatenspätzchen mit Orange-Fenchel-Orangensalat mit gersteten Brotwürfeln -Zwiebel-Tomatensalat mit Petersiliensauce -Melonen-Zuckerschotensalat mit Buchweizen-Dattelsalat mit Chilifeuer-Risotto mit grünem Spargelmus -Schokomus mit Orangenfilets-Erdbeer-Bananeneis und viel weitere tolle Gerichte. Die Rezepte sind so gut, Punkt für Punkt erklärt, dass auch Kochunerfahrene keine Schwierigkeiten beim Nachkochen haben dürften. Die Aufmachung des schönen Einbandes ist mit vielen tollen Fotos von Tanja Bischof sehr hochwertig und ansprechend gestaltet, was das eher schlichte Cover nicht unbedingt vermuten lässt. Ich finde Start vegan! Die Kochschule ein sehr gelungenes Buch, mit vielen köstlich- kreativen- veganen Rezepten und einer ausführlichen Erklärung, was zu beachten ist bei einer ausgewogenen- gesunden- veganen- Ernährung. Ein ideales Buch für Umsteiger und Genießer köstlicher Gerichte, ohne Tiere gleichermaßen. Empfehlenswert!

Kurzbeschreibung Die erste und einzige vegane Kochschule, verfasst von zwei kreativen, begeisterten, erfahrenen Vegan-Profis. Alle zu 100% neu und speziell vegan entwickelt: 120 Genuss-Rezepte für jeden Tag. Vom Frühstück über deftiges bis Desserts mit Menüs für Gäste. Alle Basics zur ausgewogenen, bewussten Ernährung ohne Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Ei.