

[Read ebook] 365 x vegane und vegetarische Blitzkche

365 x vegane und vegetarische Blitzkche

Von Heide Steigenberger
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #566008 in BcherVerffentlicht am: 2014-09-10Abmessungen: 9.29 x .98b x 7.56l, 1.84 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe216 Seiten | File size: 77.Mb

Von Heide Steigenberger : 365 x vegane und vegetarische Blitzkche before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 365 x vegane und vegetarische Blitzkche:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Saisonale, gute Ideen mit VerbesserungsbedarfVon Sarah HelmansederDem Anspruch, schnelle Rezepte zu bieten, wird dieses Kochbuch auf jeden Fall gerecht. Ein groer Pluspunkt ist die Einteilung nach Monaten, die zu saisonalem Kochen anregt. Wer nach einer bestimmten Art von Gericht sucht, muss aber auch nicht endlos blttern, denn hinten gibt es ein entsprechendes Register.uerst mangelhaft sind die Mengenangaben, es sei denn, die ganze Familie ist auf Dit. Mglicherweise sind mit Portionen nicht Personen gemeint. Jedenfalls mache ich oft Gerichte, bei denen vier Portionen angegeben sind, fr vier Personen. Vereinzelt gibt es auch Rezepte mit zu groen Mengenangaben. Wer keine Erfahrung beim Kochen hat, kann da schon einmal verzweifeln.Grundstzlich sehe ich das Buch als Quelle fr Ideen. Ich habe schon sehr viele Rezepte nachgekocht und keines davon wurde nicht mit mehr oder weniger Notizen und Verbesserungen versehen. Manche habe ich sogar verworfen, wie den Gemsestrudel, dessen Fllung wegen der Crme frache ein flssiges Fiasko war.Eine groe Bereicherung fr meine Kche sind die zahlreichen originellen Suppen, wie die

Fenchel-Cremesuppe und die Rote Rben-Suppe mit Ingwer und Kokos. Weil ich in jedem Monat ansprechende Rezepte fr Suppen vorfand, bin ich sogar dazu bergegangen, einmal pro Woche eine Suppe als Hauptgericht zu essen. Weitere Pluspunkte sind, dass durchwegs Dinkelmehl verwendet wird und dass viele Gerichte vegan sind. Von den Kuchen, Torten, Muffins und Desserts wrde ich eher abraten, denn sie enthalten groteils sehr viel Zucker. Eine Ausnahme ist der vegane Marmorgugelhupf. Einige der Gerichte kommen bei mir, wohlgermerkt mit Abnderungen, bestimmt wieder auf den Tisch. Eine Auswahl: Sojabohnensalat, Nudelsalat, Kartoffelpree mit gebratenen Pilzen, Ofengemse mit Halloumi, Karottenburger, Brokkolinudeln und Flammkuchen. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tauglich Von Christiane Sorgflich gewhlt ist der Titel, beinhaltet Frau Steigenbergers Bchlein auer Salaten, Koch- und Backrezepten, auch Vorschge zu Erfrischungsgetrnken, Saucen sowie Dips. Alle saisonunterteilt. Ganz praktisch und nett, ein Schema was mittlerweile viele Autoren beherzigen. An sich nicht schlecht, auch wenn bei den knappen Erluertungen ein blutiger Anfnger ins Schleudern geraten knnte. Ein paar Tipps und Kniffs fehlen an einigen Stellen vllig, setzt man hier Prmissen fr den Umgang mit Equipment u. Zutaten als selbstverstndlich. hnlich wie meine Vorrednerin, schtze ich - und oft Verleitung zum Fehlkauf - den Verzicht auf unntiges Bildmaterial. Auch die Begriffsbezeichnungen und sen Gerichte sprechen fr die Wurzeln der Verfasserin. Selbst keine Vegetarier oder Veganer stimmte ich einige Gerichte auf meinen Bedarf ab; so ersetze ich auch bei gelufigen gesunden Zutaten z.B. die glutenlastigen (bzw auch glykmische) und lactosehaltigen. Genauso achte ich auf die Jodmengen die in vielen Produkten (auch in Bio) enthalten sind. Wer also ganz genau ist, htte sich eventuell auch die Energiezufuhr und Zusatzinfos zu den Rezepten gewnscht. Einige Vorschge sind tatschlich sehr simpel und schnell, whrend andere dann mehr Aufwand bedrfen und - fr den einfachen Durchschnittshaushalt - ungeeignet sind. Auch wandelte ich diverse Endergebnisse bei der Zubereitung (sei es auch nur die Form) ab. Es wollte nicht gelingen und blieb mir schleierhaft wie klebrige Ergssen ordentliche Formen erhalten sollten - benetzte Wasserfinger hin oder her. Ebenso wurde die Arbeitsoberflche immer "neu erfunden", wenn auch hier nicht der Erfolg ausblieb. Was ins Auge fiel, ist der verstrkte Einsatz von Dinkel, der sich primr zu 95% aller Koch- und Backanweisungen wiederfindet. Weizen streute man geringfgig ein, obgleich - egal welche Getreideart - sie alle den menschlichen Organismus bei tglichem Einsatz negativ beeinflussen. Alles in Maen, nicht in Massen, gilt fr jegliche Nahrungszufuhr. Jedes Rezept fhrt eine linksseitige Zutatenliste, Personanzahl sowie (in einzelnen Fllen) eine Produktendstckzahl. Durch ein grnes Blatt werden die veganen Erge gekennzeichnet. Im Buchabschlu findet sich ein Register, was Herzhaftes, Ses und andere Rubriken aufteilt. Vegane Gerichte hob man mit grnem Schriftzug erneut hervor. Kein herausragendes Buch, aber auch durch seine bersichtlichkeit gut berschaubar. Im Gegensatz zu anderen Kochexemplaren sicher weniger aufwendig und schneller umsetzbar, da Normale auch eine breite Vielfalt abdecken kann. Eigenabwandlungen innbegriffen. Von mir daher dreieinhalb Sterne. 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schnelle, abwechslungsreiche Rezppte - sehr zu empfehlen Von ramira Ich bin sehr begeistert von diesem Kochbuch. B In selbst keine Vegetarierin bzw. Veganerin, aber interessiert, Rezepte aus diesem Bereich zu probieren. Was mir an diesem Buch besonders gefllt, ist die Einfachheit der Rezepte, d.h. man kommt meist mit Zutaten aus dem Supermarkt oder Bioladen hin. Was ich interessant finde, ist die Gliederung wie in einem Kalender, fr jeden Tag ein vorgeschlagenes Rezept, das daher regionale und saisonale Zutaten einbezieht. Fr mich als berufsttige Mutter ist es wichtig, dass die Rezepte alltagstauglich und schnell sind, d.h. ohne allzu viel Aufwand und dass sie meiner Familie eben schmecken, und das tun sie. Ich habe nun bereits einige Rezepte nachgekocht und bin sehr zufrieden. Im Buch sind nur wenig Fotos, fr mich persnlich ist das ein Pluspunkt, da ich mehr Wert auf viele Rezepte anstatt toll aufgemachter Illustrationen lege. Die Gerichte kann ich mir auch ohne Foto vorstellen, fr manch anderen mag dies ein Minus sein. Toll finde ich auch die vielen Sspeisen und Backrezepte, man merkt, dass die Autorin sterreicherin ist.

Kurzbeschreibung Wer sich ohne Fleisch oder ganz ohne tierische Produkte ernhrt, mchte nicht nur etwas fr seine Gesundheit und die Umwelt tun, sondern dabei auch genieen, ohne stundenlang in der Kche zu stehen. Und am besten isst die ganze Familie gleich mit. Heide Steigenberger prsentiert in ihrem Jahreskochbuch 365 vegane und vegetarische Rezepte, die einfach und leicht nachzukochen sind. Sie bercksichtigt dabei regionale und saisonale Produkte, kombiniert diese mit eiweireichen, gesunden Lebensmitteln wie Linsen, Sojabohnen, Dinkel-Pasta und Naturreis und zeigt auch, wie man Reste verwerten oder Obst und Gemse einkochen kann. Dieses Kochbuch begleitet Sie Tag fr Tag durchs Jahr mit gesunden Smoothies, pfiffigen Salaten, herzhaften Suppen, frischen Gemse-Currys, raffinierten Kartoffel- und Pasta-Gerichten, variantenreichen Quiches, verfhrrischen Desserts u.v.m. ber den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Heide Steigenberger studierte Betriebswirtschaft und ist seit ihrer frhesten Jugend leidenschaftliche Kchin. So liebt sie es, immer wieder Neues auszuprobieren. Als Ehefrau und dreifache Mutter steht sie tglich vor der Herausforderung, gesundes Essen fr ihre Familie auf den Tisch zu zaubern. Frisch kochen lautet die oberste Devise fr ihre gesunde Vitalkost. Sie ist Autorin zahlreicher Bcher im Kneipp-Verlag.