

[Download free ebook] 5-Elemente-Küche vegetarisch

5-Elemente-Küche vegetarisch

Von Claudia Nichterl

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #273456 in BcherVerffentlicht am: 2007-09-17Abmessungen: 9.41 x .39b x 8.35l, Einband: Taschenbuch98 Seiten | File size: 57.Mb

Von Claudia Nichterl : 5-Elemente-Küche vegetarisch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 5-Elemente-Küche vegetarisch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen15 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Endlich mein KochbuchVon Gernot WaldhauserIch war schon lange auf der Suche nach einem vegetarischem Kochbuch, nach dem sogar ich kochen kann. Das diese Rezepte auch der 5 Elemente Küche entsprechen hat mich zum Kauf dieses Buches bewogen, da ich diese Ernährungsweise schn des fteren ausprobieren wollte. Die geschmackvollen Gerichte konnten sogar meinen berwiegend Fleisch konsumierenden Wohnungskollegen von seiner Vernarrtheit abbringen. Daher konnte sich dieses Buch einen Stammplatz in unserer Küche sichern.24 von 25 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nur Gemse - einfach herrlichVon Mag Martin ResterDas dritte Kochbuch, das ich von dieser Autorin gekauft habe. Mir gefllt an diesem Kochbuch, dass man mit den einfachen Rezepten sehr geschmackvolle Gerichte kochen und in diesem Buch auch so herrlich "schmkern" kann. Die ausgewogene Zusammenstellung der Rezepte lassen einen Nichtvegetarier ganz vergessen, dass kein Fleisch dabei ist. Einige der Rezepte sind zu meinen absoluten Lieblingsgerichten geworden. Auch muss ich sagen, dass mein Bioladen ums Eck alle Zutaten im Sortiment hat und ich sogar zwischen verschiedenen Herstellern whlen kann.Als ehemaliger gelernter

Koch war ich froh, endlich ein Kochbuch mit vegetarischen Rezepten gefunden zu haben, die wunderbar einfach zum Nachkochen sind und hervorragend schmecken. Absolut empfehlenswert für Vegetarier oder Personen, die die vegetarische Küche ausprobieren möchten. 12 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wunderschönes und sehr praxistaugliches Buch. Von double-u Die 5 Elemente Küche Vegetarisch ist ein wunderschön gemachtes, praxistaugliches Kochbuch zum Thema 5 Elemente Küche für Vegetarier. Die Rezepte sind schnell und einfach nachzukochen, und es ist für jede/n etwas dabei. Die Unterteilung der Rezepte in einzelne Kapitel wie Frühstück, Suppen und Vorspeisen, Gerichte mit Getreide, Hülsenfrüchten oder Ei und Desserts macht das Finden des "richtigen" Rezeptes zum Kinderspiel, und die tollen Fotos runden den positiven Eindruck zusätzlich ab. Die Autorin verzichtet auf exotische Zutaten wie Soja, Tofu etc. und zeigt, dass vegetarische Ernährung auch mit heimischen Zutaten möglich ist. Alles in allem ein sehr gelungenes Buch!

Kurzbeschreibung 50 vegetarische Gerichte, ausgewählt nach dem Erfahrungsschatz der 5-Elemente-Küche, harmonisch, bekömmlich, strkend und genussvoll. Vom Frühstück bis zum Abendessen, mit vielen wertvollen Gesundheitstipps und Hinweisen für die Küchenpraxis. Claudia Nichterl zeigt in "5-Elemente-Küche vegetarisch" einmal mehr, dass sich Gesundheit und Genuss wunderbar ergänzen. Was wir essen, beeinflusst unser Wohlbefinden. Mit dem Wissen um die richtige Auswahl und die bekömmliche Zubereitung können Menschen ihren Körper unglaublich stärken, Krankheiten fern halten und vor allem: mit Freude essen! Der Verlag über das Buch Gemüsevielfalt - Nach Vorbild der Traditionellen Chinesischen Medizin können jetzt auch VegetarierInnen groß aufkochen, ohne auf Geschmack und Raffinesse verzichten zu müssen. Die perfekte Ergänzung von Gesundheit und Genuss. Autorenkommentar Vegetarische Ernährung liegt im Trend und verkörpert ein modernes Ernährungsverhalten. Ebenso im Trend liegt die Hinwendung zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Ernährungslehre der TCM - auch Fünf Elemente Küche genannt - ist, wie ich in meiner Praxis als Ernährungsberaterin immer wieder beobachte, für viele Menschen sehr hilfreich. Sie fühlen sich wohler, Befindlichkeitsstörungen werden gemildert oder verschwinden bei der Umstellung der Ernährung. Ein Grund die beiden Themen zusammenzubringen und ein Fünf Elemente Kochbuch mit vegetarischen Rezepten zu schreiben. Auf Fleisch zu verzichten kann religiöse, ethisch-moralische, spirituelle, kologische und nicht zuletzt gesundheitliche Gründe haben. Ist die Fünf-Elemente-Küche rein vegetarisch umsetzbar? Ja. Wie es geht und worauf zu achten ist, finden Sie auf den nächsten Seiten. Es ist mir ein Anliegen, praktische Tipps für eine ausgewogene, im Alltag umsetzbare, vegetarische Küche zu geben. Besonders die Sicherstellung einer ausreichenden Eiweißversorgung erscheint mir wichtig. Im Buch finden Sie daher viele wertvolle Hinweise, wie Sie sich mit hochwertigem Eiweiß aus Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Kase und Ei versorgen können und so leistungsfähig und gesund bleiben. Das Wichtigste ist mir aber, mit einem der größten Vorurteile aufzuräumen: Vegetarische Küche schmeckt weder langweilig noch ist sie eintönig. Raffinierte Gerichte mit Gemüse, Getreide, Nüssen, Hülsenfrüchten und Obst machen die vegetarische Küche zu einem Erlebnis. Die einzelnen Rezepte sind schnell zubereitet und bestehen vorrangig aus heimischen Zutaten. Auch wenn Sie nicht zu hundert Prozent vegetarisch leben, finden Sie in diesem Buch viele Anregungen und köstliche Rezepte als schöne Bereicherung für Ihren Alltag. Sie werden sehen, es ist ganz einfach vegetarisch zu kochen, sich dabei sehr wohl zu fühlen und gesund zu bleiben. Guten Appetit wünscht Ihnen Claudia Nichterl