

(Online library) ab und zu vegan-4-you: Das Kochbuch: 135 ausgesuchte vegane Rezepte (alle mit Fotos)

ab und zu vegan-4-you: Das Kochbuch: 135 ausgesuchte vegane Rezepte (alle mit Fotos)

Von Ursula Kiefer
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #503486 in BcherMarke: Vrsche-VerlagVerffentlicht am: 2014-04-15Bewertung: Freigegeben ab 6 JahrenAbmessungen: 9.69 x 1.18b x 6.77l, Einband: Gebundene Ausgabe324 Seiten | File size: 72.Mb

Von Ursula Kiefer : ab und zu vegan-4-you: Das Kochbuch: 135 ausgesuchte vegane Rezepte (alle mit Fotos)
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised ab und zu vegan-4-you:
Das Kochbuch: 135 ausgesuchte vegane Rezepte (alle mit Fotos):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Hervorragende Rezepte! Von TheNominator Wir haben schon viele Rezepte aus diesem Buch bereits ausprobiert und alle haben sehr gut geschmeckt (auch die Saucen, Dips Suppen...)! Wir haben vorher fast alles immer mit Fleisch gegessen, aber seit dem wir diese tollen veganen Gerichte ausprobiert haben, essen wir jetzt 4 Tage die Woche vegan und es schmeckt und ist obendrauf auch noch sehr gesund! Mein Cholesterinspiegel wird es mir auf jeden Fall danken! Tolles Buch! 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Rezepte Von Lehmann Dieses Buch hat tolle Rezepte und ist nicht dogmatisch. Die Rezepte kann ich mir auch in vegetarisch umwandeln und bin erfolgreich satt und es schmeckt! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr schnes Buch Von szusa Bin zwar kein Veganer, aber ab und zu, kann und mchte ich nun auch diese Rezepte ausprobieren. Fr Neugierige ist dieses Kochbuch sehr zu empfehlen!

Produktbeschreibung "Ja was darf man denn dann überhaupt noch essen?" ist eine hufig gestellte Frage, wenn es um die vegane Ernhrungsweise geht. In diesem Kochbuch wurden 135 ausgesuchte vegane Gerichte aufgeschrieben, die zeigen, wie breit das Spektrum der veganen Kstlichkeiten ist. Der Kchenmeister, der viele der Rezepte fr das Fotoshooting nachgekocht hat, ist kein Veganer. Sein Fazit: "Ich war erstaunt ber die vielen Mglichkeiten, die eine rein vegane Kche mit sich bringt. Besonders berzeugt haben mich Gerichte, die geschmacklich extrem nah an ihre 'Fleischkollegen' herankommen. Von vegan zubereiteter Bolognese-Sauce ber gefllte Paprika, Moussaka und 'Fleischkchle' bis hin zu Lasagne und eifreier Mayonnaise - alles schmeckte ausgezeichnet. Ich wurde vom Vegan-Skeptiker zu einem groen Fan veganer Kochkunst" (Ralf Hiener). Unter folgenden Rubriken sind jeweils 15 Rezepte zusammengefasst: 1. Brotaufstriche 2. Suppen 3. Saucen und Dips 4. Beilagen 5. Gemse 6. Pasta 7. Auflufe und Eintpfe 8. Salate 9. Vegan international Weitere Inhalte: Einleitung, Interview zur Mikronhrstoffversorgung mit Prof. Dr. Michaela Dll, Gruwort vom Kchenmeister Ralf Hiener und eine Lebensmittelkunde. Auszug aus der Einleitung: "Ich bin gegen ein Schwarzweidenken und mchte lieber zur Diskussion stellen, was passieren wrde, wenn sich der Pro-Kopf-Verbrauch von 87 kg Fleisch auf 50 kg oder auf noch weniger reduzieren wrde. Und wenn die Menschen auch Fisch, Kse und Milch bewusster einkaufen, sich vielleicht nur noch jeden zweiten Sonntag ein Ei genehmigen und so den jhrlichen Pro-Kopf-Verbrauch von 217 Eiern halbieren wrden?" Mit einer bewussteren Ernhrungsweise - ganz nach dem Motto - ab und zu vegan-4-you - werden mehrere Zwecke erreicht: Wir knnen kstliche und schmackhafte Mahlzeiten genieen und gleichzeitig etwas fr unsere Gesundheit, fr die Umwelt und fr die Lebensbedingungen der Nutztiere tun. Eine feine Win-Win-Win-Strategie!

Kurzbeschreibung In diesem Kochbuch wurden 135 ausgesuchte vegane Gerichte aufgeschrieben. Zu jedem Rezept gibt es ein Foto. Jeweils 15 Rezepte sind unter folgenden Rubriken zusammengefasst: 1. Brotaufstriche 2. Suppen 3. Saucen und Dips 4. Beilagen 5. Gemse 6. Pasta 7. Auflufe und Eintpfe 8. Salate 9. Vegan international Weitere Inhalte: Einleitung, Interview zu Mikronhrstoffen, Gruwort vom Kchenmeister, Lebensmittelkunde und "ber die Autorin". Statement der Autorin: "Ich bin gegen ein Schwarzweidenken und mchte lieber zur Diskussion stellen, was passieren wrde, wenn sich der Pro-Kopf-Verbrauch von 87 kg Fleisch auf 50 kg oder auf noch weniger reduzieren wrde. Und wenn die Menschen auch Fisch, Kse und Milch bewusster einkaufen, sich vielleicht nur noch jeden zweiten Sonntag ein Ei genehmigen und so den jhrlichen Pro-Kopf-Verbrauch von 217 Eiern halbieren wrden?" Die Philosophie: Mit einer bewussteren Ernhrungsweise ganz nach dem Motto ab und zu vegan-4-you werden mehrere Zwecke erreicht: Wir knnen kstliche und schmackhafte Mahlzeiten genieen und gleichzeitig etwas fr unsere Gesundheit, fr die Umwelt und fr die Lebensbedingungen der Nutztiere tun. Eine feine Win-Win-Win-Strategie! Auf der Website www.vegan-4-you.com knnen auerdem individuelle Buchschachteln mit selbst zusammengestellten Rezepten (aus 135 Rezepten, jeweils mit Fotos) und einem Begleitheft bezogen werden.