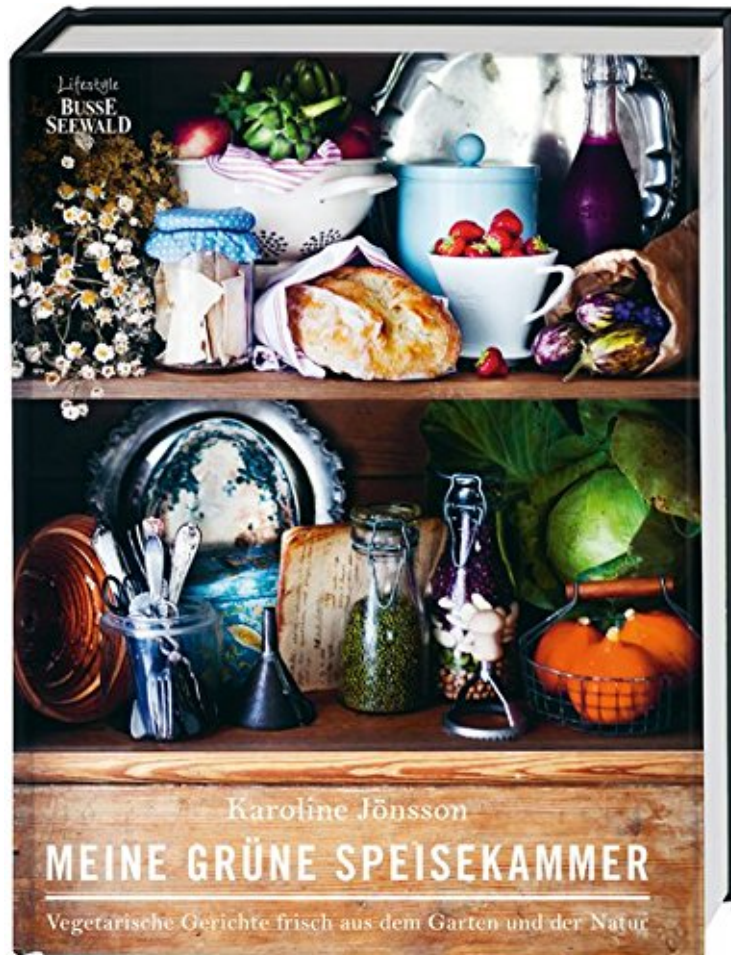


(Read download) Meine grne Speisekammer: Vegetarische Gerichte frisch aus dem Garten und der Natur

Meine grne Speisekammer: Vegetarische Gerichte frisch aus dem Garten und der Natur

Von Karoline Jnsson

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #275285 in BcherVerffentlicht am: 2015-01-19Abmessungen: 10.59 x .79b x 8.07l, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 21.Mb

Von Karoline Jnsson : Meine grne Speisekammer: Vegetarische Gerichte frisch aus dem Garten und der Natur before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Meine grne Speisekammer: Vegetarische Gerichte frisch aus dem Garten und der Natur:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen13 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vegetarische Gerichte frisch aus dem Garten der NaturVon Ira MoritzDie Autorin ist Food Bloggerin und Jungbuerin, die in Sdschweden einen Bauernhof aus der vorletzten Jahrhundertwende besitzt. Hier kmmert sie sich viel um die Nahrungsmittel in ihrer nchsten Umgebung. Es ist ihr wichtig, dass mglichst naturbelassene Nahrungsmittel auf Ihrem Teller landen, die vorher nicht durch die halbe Welt transportiert worden sind.Eine Haltung, die meinen Respekt verdient, denn hier wird Zeit und nicht Geld investiert, um ein leckeres Essen auf den Teller zu zaubern. Die Liebe zur Natur und natrlich produzierten Lebensmitteln ist bei Karoline Jnsson sozusagen weitervererbt worden, die Groeltern

weiterher hatten eine kleine Landwirtschaft, der Vater ihrer Mutter fuhr den Milchwagen durch Malm und seine Frau arbeitete sowohl in Landhausküchen als auch in der Schulküche. Viele der vorgestellten Rezepte stammen aus den wohl getesteten Koch-Kladden der Großmutter aus den 40ern. Die rund 50 Rezepte für vegetarische Kostlichkeiten sind inhaltlich in die folgenden Rubriken aufgeteilt: Die Speisekammer, Die Fensterbank, Der Garten, Der Gemsegarten, Aus Feld und Wald. In der Rubrik Speisekammer finden wir Rezepte für selbstgemachte Mäli-Riegel, Anleitungen zum selber machen von Joghurt und Dickmilch, Ideen für das Trocknen von Salatkräutern, Rezepte für Knäckebrot, und selbstgemachte Teemischungen und einiges mehr. Im Kapitel Speisekammer lernen wir, wie man Sprossen auf der Fensterbank zieht oder koreanisches Kimchi herstellt. Die Sparte Garten enthält viele Limonadenrezepte und auch solche, die mir so überhaupt noch nicht in einem Kochbuch über den Weg gelaufen sind, wie z.B. Birkenblätter-Limonade. Es gibt eine Anleitung zum Zapfen von Birkensaft und sogar ein Rezept für Lwenzahn-Konfitüre. In der Rubrik Gemsegarten können wir lernen, wie man zum Selbstversorger wird und dabei seine Nahrungsmittel kennenlernt. Außerdem sind viele kreative Rezepte (z. B. Topinambur-Gnocchi, Zucchini-Schokoladen-Torte u. vieles mehr) dabei, die eindeutig den Genuss in den Vordergrund stellen und Lust auf Nachkochen und Ausprobieren machen. Im Kapitel Aus Feld und Wald werden Ideen zum Verwerten von Früchten aus Feld und Flur geliefert. Wir lernen Schlehen-Glühwein herzustellen und verarbeiten selbstgemachte Pfifferlinge zu einer leckeren Pfifferlings-Suppe. Fotos und Ausstattung sind sehr gefällig und die vorgestellten Rezepte regen an, selber zu gärtnern, selber zu kochen und ich habe angeregt durch die Rezepte von Karoline Jansson die Erfahrung gemacht, dass vieles was ich sonst im Supermarkt kaufe (Joghurt, Mäliriegel), sehr einfach selbst herzustellen ist. Dass man dabei herrlich entschlacken und entspannen kann, ist garantiert und eine schöne und Erfahrung in Zeiten von Multitasking und Konsumterror.²⁹

Von 30 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leckeres kologisches, klimafreundliches Essen Von Johanna aus Kassel Gutes kologisches, klimafreundliches Essen muss nicht teuer sein und kann zudem sehr lecker schmecken, das beweist dieses Buch auf jeder Seite. Nicht nur finden sich sehr schöne, vor allem preiswerte Rezepte, sondern auch viele tolle Hinweise, wie man die Geschenke der Natur nutzen kann. Die Autorin ist Jungbuerin und Foodbloggerin und stellt in diesem Buch ihre vegetarischen Rezepte vor. Diese Rezepte sind angenehm anders, als die meisten Rezept in neueren vegetarischen Büchern: nicht die blichen abgedroschenen Smoothies, die man in vielen vegetarischen Büchern lesen kann. Hier finden sich wirklich originelle Rezepte und man merkt den Rezepten auch an, dass die Autorin die alten Rezeptbücher ihrer beiden Großmütter immer wieder zur Rate zieht. Denn ihre Großmütter und ihre Tante hatten/haben ein Händchen fürs Kochen und auch beruflich mit Essen zu tun gehabt. So das Rezept Dicke Bohnen Frikadellen, wobei diese gekocht werden (also fettarm sind), Omas falsche Fish N`Chips (ergänzt mit Kartoffeln) und den gekochten Ingwersaft (ein altes Hausrezept). Alle 3 habe ich nachgekocht und war sehr zufrieden, echt lecker. Es wird beschrieben, wie man auf der Fensterbank Sprossen und Samen zieht, wie die Autorin den Garten organisiert und z. B. aus den Blättern von Johannisbeeren Saft bereitet, hierzu wieder lecker klingende Rezepte, wie die Schwarzwurzel-Tarte mit Bärlauch. Dann wird es noch besser: wie zapfe ich Birkensaft? Also, ich versuche seit 2 Jahren Birkensaft zu zapfen und war richtig dankbar für dieses Kapitel, denn in Nord- und Osteuropa ist das blich, im Frühling die Birken anzuzapfen, die einen mineralreichen Saft abgeben. Dies wunderbare Buch ist eine Hommage an die Großmütter dieser jungen Buerin und hat mich, eine Pflanzenliebhaberin, von Anfang bis Ende berzeugt und begeistert. Die nachgekochten Rezepte waren durchweg gut und passend beschrieben. Die Bewertungen kosten Zeit, daher freue ich mich auf Ihren "hilfreich"-Klick

4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Ergänzung im Kochbuchregal für kologisches und gesundes Kochen. Von libri1902 Mir gefällt dieses Buch sehr gut. kologisches Kochen ist eigentlich nur dann wirklich kologisch sinnvoll, wenn ich nicht die Bio-Mango und Bio-Ananas einfliegen lassen muss. Wir haben schon unsere Bio-Kiste auf "regional" umgestellt, und so bekommen wir allein dadurch immer das, was regional reif ist. Karoline zeigt uns, wie wir mit dem, was wir als heimische Obst und Gemüse gut bekommen, und mit dem, was vor unserer Haustür wächst - und was sogar oft noch kostenlos ist - unsere Küche bereichern können. Das Kochbuch ist leider nicht sehr dick... ich könnte noch viel mehr von diesen Rezepten gebrauchen, aber das, was ich schon probiert habe, hat mich auch geschmacklich berzeugt. Das waren bislang: - Frühstücksbrötchen vom Blech (waren bei uns ein echter Hit und auch die Kinder haben sie verschlungen) - mit Honig glasierter Fenchel mit Aioli (war sehr sehr lecker) - Topinambur-Gnocchi - Grüner Saft (das war nicht mein Fall), aber ich habe etwas über Weizenras gelernt - Brombeer-Apfel-Tarte mit Mäli-Streuseln (die Mäli-Streusel sind eine super einfache und leckere Alternative zu normalen Butterstreuseln und bei allen gut angekommen) Ansonsten holt das Buch eher ungewöhnliche Rezepte bereit - die ich so auch noch nicht in anderen Kochbüchern habe: - Rezepte zum Joghurt selbst machen - Zucker aromatisieren - wie man Kräuter und Sprossen auf der Fensterbank selbst zieht - selbst Ketchup herstellen - Birkensaft zapfen (gut, das ist eher was für nordische Gefilde...) - Dicke-Bohnen-Frikadellen - Rezepte für Hagebutten (Hagebuttenmehl, Hagebuttensuppe) - Pfifferlingtsuppe zum Selbstmachen (und evtl. verschenken ;) - Holunderkaperm - Schlehenglühwein Unbedingt ausprobieren möchte ich: - die Lwenzahnkonfitüre (aus den Blättern) - Brennesselpulver (das man z.B. auf Salat streuen kann) - Kräuterfrischksecrème (selbst hergestellt aus Naturjoghurt) - Lavendelbiscotti - Muntermachersaft aus Ingwer (klingt sehr spannend... soll gegen Schmerzen helfen und sehr viele Vitamine enthalten) - Kimchi - Pastinakenkuchen Einzig und allein den grünen Saft konnte ich nicht trinken... vielleicht bin ich so viel Grünzeug auf einmal nicht gewohnt, aber der schmeckte wirklich gar nicht... aber er war sicher schön

gesund ;).Das Buch ist wunderschön aufgemacht, enthält tolle Fotos und macht wirklich Lust auf's Nachmachen (ist bei mir sehr wichtig).

KurzbeschreibungDie schwedische Jungbuerin und preisgekrönte Foodbloggerin Karoline Jnsson gewhrt in diesem Buch Einblicke in ihre grüne Speisekammer und zeigt, wie sie aus den besten Zutaten der Natur über 50 vegetarische Köstlichkeiten wie Topinambur-Gnocchi, Kichererbsen-Burger, Dinkelknckebrot aus Sauerteig, Lavendel-Biscotti oder Pastinakenkuchen zaubert. Folgen Sie ihr in ihre magische Welt der saisonalen und nachhaltigen Speisen von der Speisekammer über die Anbaumöglichkeiten auf der Fensterbank, zu den Beeten im Garten bis hin zu den kulinarischen Schätzen, welche die wilde Natur in Wald und Feld bietet. Persönliche Anekdoten und faszinierende Bilder der Gerichte, ihres Gartens sowie der ländlichen Umgebung machen das Buch zu etwas ganz Besonderem.