

[Read and download] Meine liebsten Wildpflanzen - rohktlich: sicher erkennen, vegan genieen

Meine liebsten Wildpflanzen - rohktlich: sicher erkennen, vegan genieen

Von Christine Volm

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #102437 in BcherVerffentlicht am: 2013-01-28Abmessungen: 9.25 x .67b x 6.77l, Einband: Taschenbuch144 Seiten | File size: 27.Mb

Von Christine Volm : Meine liebsten Wildpflanzen - rohktlich: sicher erkennen, vegan genieen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Meine liebsten Wildpflanzen - rohktlich: sicher erkennen, vegan genieen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Volltreffer auch fr Nicht-RohkstlerVon Christine FuchsEin sehr gutes Buch, auch wenn man sich wie ich keiner ganz bestimmten Ernhrungsrichtung verschrieben hat, jedoch der schmackhafte und gesunde Genuss von Krutern und Wildpflanzen -gerade jetzt in dieser Jahreszeit - an oberster Stelle steht.Vor dem Streifzug durch meinen Garten reicht ein Blick auf die leckeren Zutaten in Dr. Christine Volms Buch und ich wei sofort, womit heute Salat Co. angereichert

werden. Die Rezepte sind sehr gut und nachvollziehbar beschrieben, sehr hilfreich sind die Bezugsquellen rohkstlicher Zutaten am Ende des Buches. Das Buch garantiert neue Impulse zur Erweiterung des persönlichen Speiseplans und steigert die kulinarische Experimentierfreude: Bereits beim ersten Durchblättern habe ich ständig gedacht, oh... mcht' ich ausprobieren! Also: Sehr empfehlenswert - und nicht nur für berzeugte Rohkstler oder die, die es werden wollen, es passt als Ergänzung wirklich in JEDE Ernährungsform und zeigt uns wieder, welche Schätze für die Gesundheit vor der Haustür auf uns warten! 16 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr empfehlenswertes Werk zum Thema Vitalkost und Wildpflanzen Von Britta Diana Petri Mit diesem gelungenen Werk von Dr. Christine Volm steht uns ein Buch zur Verfügung, das sowohl eine große Fachkompetenz und Erfahrung zum Thema essbare Wildpflanzen, als auch die kreative und genussvolle Zubereitung veganer Vitalkost in sich vereint. Ein sehr lehrreiches, inspirierendes und harmonisches Buch. Der Leser bekommt einen guten Bezug zu den Wildpflanzen, wo er sie findet, wie er sie erkennt und auf was er bei der Ernte und der Verwendung der Pflanzen zu achten hat. Dieses Buch zeigt spannende Ansätze für neue Rezepte und wundervolle Kombinationsmöglichkeiten, bei denen der eigenen Kreativität des Lesers keine Grenzen gesetzt sind. So kann der Leser seine Speisekarte um viele gesundheitsfördernde, vitalstoffreiche und besonders leckere Rezepte erweitern und ist mit diesem neuen Wissenshintergrund durchaus in der Lage, auch eigene, neue Rezepte mit wilden Kräutern, Blättern und Früchten zu kreieren. Wer dieses Buch gelesen und die Rezepte ausprobiert hat, sieht seinen Garten, besonders wenn er ein bisschen wild geworden ist, den Wald, die Wiesen und die ganze Natur da draußen, mit völlig neuen Augen und eine neue, naturgesunde, kulinarisch sehr attraktive Vitalkost-Welt tut sich auf, die erfahren werden möchte. Klasse-Autorin, wunderbares Werk, sehr zu empfehlen! 27 von 28 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wildpflanzen-Rezepte, nicht nur für Veganer Von H. Doll Ich besitze ja schon etliche Bücher über Wildkräuter und essbare Wildpflanzen, aber dieses ist anders. Es ist fantasievoller. Die Rezepte sind so kreativ (und die Gerichte so gut fotografiert), dass man meinen könnte, man blättere in einem "ganz normalen" Kochbuch. Es finden sich Brot, Bouletten, Tzatziki, Spaghetti, Pralinen und sogar Weihnachtsplätzchen, aber eben alles aus Wildpflanzen. Das reizt zum Nachmachen. Allerdings erfordert diese Art zu kochen auch allerlei exotische Zutaten, die man wohl nur dann im Kühlschrank stehen hat, wenn man a) ein gutes Reformhaus in der Nähe hat (oder viel per Internet bestellt) und b) sich gänzlich dieser Art Ernährung verschrieben hat, denn für "nur mal Ausprobieren" lohnt es sich wohl kaum, sich Zutaten wie Birken (Xylitol), Mesquite-Pulver, Nori-Algen oder Chia-Samen zu besorgen. (Schade auch, dass diese Zutaten zwar aufgelistet, aber nirgendwo erklärt sind.) Sehr gut hingegen finde ich die Beschreibungen und Informationen zu den einzelnen heimischen Wildpflanzen, die verwendet werden. Und, auch das verdient meiner lobenden Erwähnung, die Autorin erhebt niemals den belehrenden Zeigefinger. Im Gegenteil: Immer wieder wird darauf hingewiesen, dass man die Geschichte mit der veganen Ernährung auch nicht so ganz streng nehmen MUSS. Wer sich noch nicht 100-prozentig auf die Wildkräuterernährung einlassen will, kann sich auch schrittweise herantasten. Das lasse ich mir eingehen. So werde ich es wohl machen - und nach und nach ein Rezept nach dem anderen ausprobieren.

Kurzbeschreibung In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie Wildpflanzen finden, kennenlernen und rohkostlich genießen. Viele Ernte-Tipps für die Wildkräuter und Rohkost-Rezepte begleiten Sie durch das ganze Jahr: Die Ernährungsberaterin Dr. Christine Volm stellt über 40 essbare Wildpflanzen und Superfoods und ihren speziellen gesundheitlichen Nutzen vor. Sie zeigt, wo sie zu finden sind, welche Merkmale die Pflanze unverwechselbar machen und wie sie vegan und rohkostlich in der Küche verwendet werden können. Zudem wird genau erklärt, wie man die wertvollen Nahrungsmittel auf nachhaltige Weise erntet und dosiert. Meine liebsten Wildpflanzen - rohkostlich sicher erkennen, vegan genießen. über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Christine Volm ist promovierte Gartenbauwissenschaftlerin und als Beraterin für Ernährung mit Rohkost und Wildpflanzen tätig. Sie kennt als Botanikerin die Wildpflanzen und hat langjährige eigene Rohkost-Erfahrung. Seminar- und Exkursionstermine und mehr zu Wildpflanzen und Rohkost unter www.christine-volm.de und tine-tafrisch.blogspot.com.