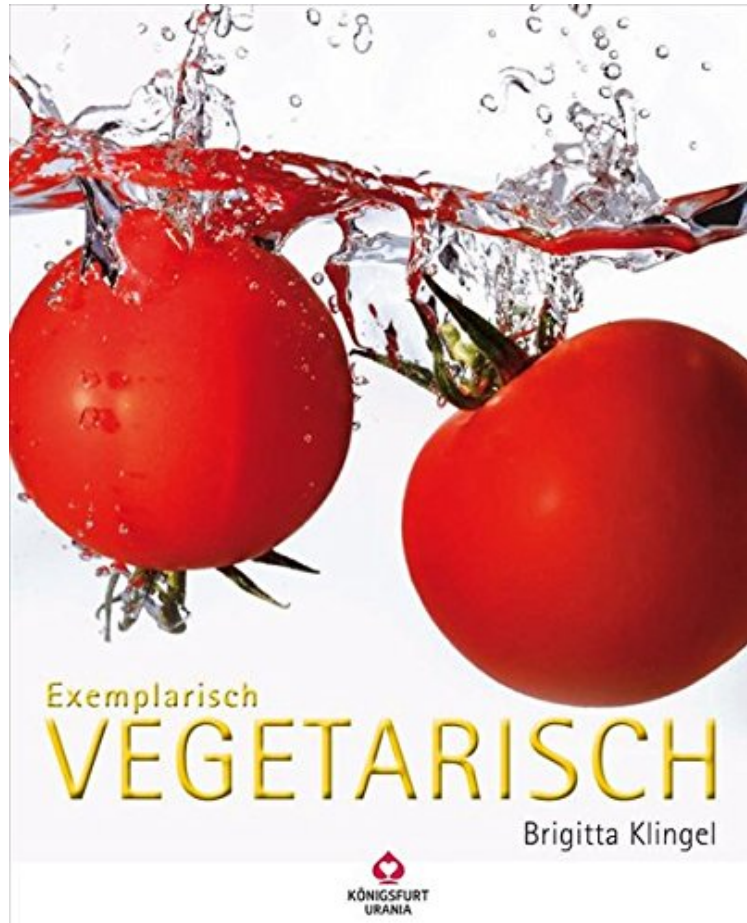


(Ebook free) Exemplarisch Vegetarisch

Exemplarisch Vegetarisch

Von Brigitta Klingel

audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #1357880 in BcherVerffentlicht am: 2011-10-31Einband: Gebundene
Ausgabe368 Seiten | File size: 25.Mb

Von Brigitta Klingel : Exemplarisch Vegetarisch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Exemplarisch Vegetarisch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Macht Lust aufs KochenVon A. JrgensIch wei nicht wie es anderen geht, aber wenn ich auf Kochbchern in Wasser fallende knackig rote Tomaten (Vorderseite) und grne Erbsen (Buchrckseite) sehe, dann muss ich automatisch an Gesundheit denken. Satt rot sind brigens auch die Buchdeckelinnenseiten sowie die Schmutzbltter vorne und hinten oder auch das Lesebndchen. Der in Goldschrift gedruckte Titel Exemplarisch vegetarisch lsst dann auch gar keine Zweifel mehr zu.Dass vegetarische Kche gesund ist, versprechen im Grunde schon die Zutaten. Lecker ist sie zudem - jedenfalls wenn ich daheim oder bei Freunden gegessen habe. Auf Speisekarten angewiesen sieht die Sache mancherorts bedauerlicherweise anders aus. Zusammen mit meiner Nichte musste ich mehrmals die frustrierende Erfahrung machen, dass der Einfallsreichtum mancher Kche sich diesbezüglich traurigerweise auf mit Kse backenes Gemse oder Nudeln beschrnkt. Dabei gibt es doch so viel mehr.Jedes einzelne Kochbuch, das den Horizont erweitert, tut also

not. Und gleich vor ab: Exemplarisch vegetarisch zeigt auch prompt, dass die vegetarische Vollwertkche nicht nur lecker sondern auch s und herzhaft sein kann und nicht nur aus Selleriestangen mit einem Dip besteht oder dem, was ich speisekartentechnisch erlebt habe. Die Autorin Brigitte Klingel, die bereits ein Rezept fr gerucherten Tofu kreierte, als es diesen noch nicht als praktisches Fertigprodukt in entsprechenden Geschften gab, hat mich zudem noch neugieriger gemacht. Ich kann nicht behaupten, dass ich meine Ernhrung absolut vegetarisch oder gar vegan ist. Doch erstens bin ich jetzt auch nicht der absolute Fleischesser und zweitens gibt es immer mehr Leute in meinem Familien-, Freundes- und/oder Bekanntenkreis die berempfindlichkeiten und Allergien auf bestimmte Dinge entwickeln. Insoweit ja, mein Interesse war sofort geweckt, als ich dieses Buch im Programm von Knigsfurt-Urania entdeckte, die die dritte, vllig bearbeitete Ausgabe im September 2011 auf den Markt brachte. Zuvor wurde Exemplarisch vegetarisch ber die SK-Publikationen Verlags GmbH vertrieben. Normalerweise animiert mich grtenteils der Fototeil bereits zum Kauf eines Kochbuches, obwohl ich immer daran verzweifle, dass meine Gerichte anders aussehen, als die auf den Fotos im Kochbuch. Anders als in den meisten Kochbcher in meinen Regalen und da stapeln sich einige sind in diesem zu den 480 darin aufgefhrten Rezepten der vegetarischen Vollwertkche jedoch sehr wenige Fotos fertiger Gerichte. Fotos sind jedoch trotzdem auf jeder Seite zu finden und zwar nicht nur im Rahmen der thematischen Unterteilung auf den Seiten oben links beziehungsweise rechts. Die Gewichtung liegt jedoch eindeutig auf den Rezepten. Die einzelnen Themenbereiche sind nach einem Vorwort der Autorin, zwei Seiten Wissenswertem und vier Seiten fr Selbstgemachtes (etwa Gluten, Kokosmilch, milchsaures Gemse, oder hnliches) Hauptgerichte / Indische Kche / Vegetarische Schmankerl / Suppen, Soen, Ses, Drinks / Backwaren Sigkeiten / Anhang. Zur besseren bersicht ist am Seitenanfang ein kleines Foto sowie ein farbiger Trennbalken zu den Rezepten abgebildet, die von Kapitel zu Kapitel wechseln. An jedem Kapitelanfang kommt ein kleines Inhaltsverzeichnis und man findet dort auch weitere wissenswerte Informationen oder grundlegende Hinweise. Was ich als sehr gut empfunden habe, waren zum Beispiel die Hinweise, wodurch eventuell nicht vorhandene oder vielleicht auch nicht gemochte Zutaten ersetzt werden knnen. Ebenso die Tipps wie etwa die fr eifreie Kuchen und Torten. Und dann noch die Grundrezepte. Etwa fr Seitan. Oder dass zu einem Rezept auch verschiedene Varianten abgedruckt wurden. Die Rezeptberschriften zeigen zudem kleine Piktogramme, die darauf hinweisen, ob etwas glutenfrei oder eine Variante ist bzw. ob ein Rezept vielleicht ganz vegan ist (bei einigen Rezepten findet sich dieser Begriff zudem in der berschrift wieder). Kalorienzahlen ist lstig und bringt bei den meisten nichts. Dennoch vermisse ich diese Angabe oder auch Nhrwertangaben im Allgemeinen bei den Rezepten. Andererseits, wer sich vollwertig und gesund ernhrt, braucht sich um solche Angaben eigentlich auch keine Gedanken zu machen. Ebenso fehlt manches Mal eine wenigstens grobe Zeitangabe. Bei routinierten Kchen flt dies vermutlich weniger ins Gewicht, Neulinge oder weniger erfahrene Kche wre damit aber sicherlich geholfen. Doch nun zu den eigentlichen Rezepten. Etliche von ihnen kann man nachmachen oder nachkochen, ohne erst gro im Reformhaus einkaufen zu gehen. Doch es gibt natrlich auch welche, in denen Zutaten wie flssiges Lecithin oder Carob oder Hiziki-Algen vorkommen. Glcklicherweise gibt es aber heute gegend Geschfte, wo man diese Dinge bekommt. Die Rezepte sind sehr bersichtlich dargestellt. Links die Zutaten, rechts die Zubereitung (wie in Kochbchern meist blich). In der Regel finden sich zwei Rezepte pro Seite. Die einzelnen Arbeitsschritte sind leicht nachvollziehbar. Ob nun einfache aber schmackhafte Alltagskche, Pastagerichte oder exotisch-indisches Essen, leckere Suppen und Soen oder se Verfrhungen auer fr absolute und unabweichliche Fleischfreaks drfte in diesem Kochbuch fr jeden etwas dabei sein. Single-Rezepte, schnelle Rezepte oder etwas lngerer Kochspa, es wird wie gesagt jeder bedient. Den Mozzarella habe ich schon nachgemacht und war verblfft, wie einfach das ging. Ebenso das Auberginen-Curry, bei dem ich endlich meine ersten eigenen, gerade noch rechtzeitig ausgereiften Garten-Auberginen zum Einsatz bringen konnte. Die Msli-Makronen habe ich in Mslistangen umgewandelt. Sie wurden mir genau wie die veganen Bananen- und die veganen, zuckerfreien Hirsemuffins frmlich aus der Hand gerissen, so dass mir nur ein paar Krmel blieben (was fr meine Hften vermutlich ohnehin besser ist). ber meinen pikanten Tofusalat mache ich mich in ein paar Minuten her, der erste Probegapen war schon mal nicht schlecht und macht eindeutig Lust auf mehr. Fazit Leicht nachvollziehbar bekommt man mehr oder weniger schnell eindeutig leckere Ergebnisse. Empfehlenswert. Dafr gibt es von mir vier von fnf Punkten. 2012, Antje Jrgens (AJ)

Kurzbeschreibung Seit ber 15 Jahren ein Klassiker der vegetarischen Kochkunst und der gesunden, schnellen Kche! Von schmackhafter Alltagskost bis zu leckeren Naschereien und wertvollen Tipps fr Cholesterinbewusste und Allergiker bietet dieser Ernhrungskompass alles, was Neueinsteiger, Experimentierfreudige und Profis brauchen. Brigitta Klingel hat 11 erfolgreiche Kochbcher und Ratgeber verffentlicht. Als sie den gerucherten Tofu erfand, gab es noch keine vegetarischen Fertigprodukte in Reformusern oder Supermrkten