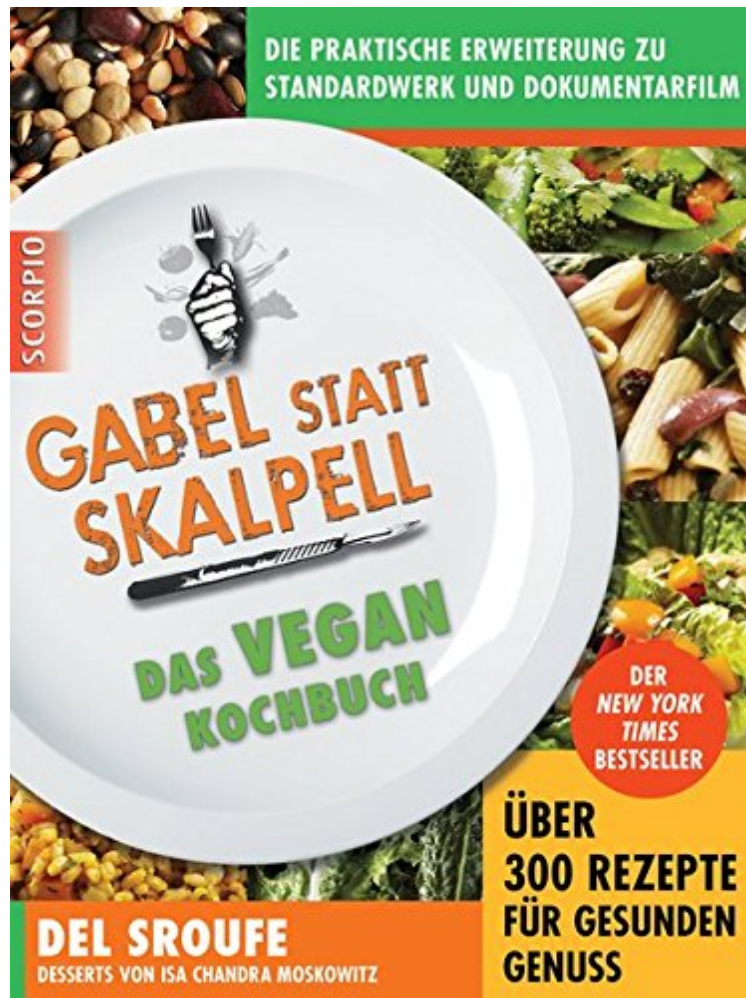


Gabel statt Skalpell: Das Vegan-Kochbuch

Von Del Sroufe

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #31110 in BcherMarke: ScorpioVerffentlicht am: 2013-12-02Abmessungen: 10.08 x .98b x 7.44l, Einband: Gebundene Ausgabe320 Seiten | File size: 63.Mb

Von Del Sroufe : Gabel statt Skalpell: Das Vegan-Kochbuch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Gabel statt Skalpell: Das Vegan-Kochbuch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen10 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein klasse Buch...Von Nina Ecker... mit vielen tollen Rezepten!Ich habe mir dieses Buch sofort nach dem Anschauen der dazugehörigen Dokumentation "Gabel statt Skalpell" gekauft. Sowohl die Dokumentation, als auch das Buch hat mein Leben verndert!Eingangs wird nochmal der Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und Krankheiten erlutert. Anschlieend erhlt man wichtige Tipps und Techniken fr den Einkauf, die Vorbereitungen und das Kochen mit leckeren, gesunden, veganen Lebensmitteln. Weiters erhlt man einige Infos ber Basics und dann kanns mit dem Schnibbeln, Brutzeln, Experimentieren, Entdecken, Schmecken und genussvoll Essen auch schon losgehen!148 von 152 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schade, dass es dies Buch nicht schon vor 20 Jahren gab:

Praktisch und superlecker Von Johanna aus Kassel Noch bis in die 90er war ein Kochbuch noch ein Kochbuch. Man fand dort eine Menge Rezepte, mit denen man auch für ganze Familien kochen konnte. Heute sind viele Kochbücher gestaltet wie Designer-Objekte. Die Autoren brauchen Food-Fotografen, die stundenlang an einem Foto arbeiten, damit das Essen perfekt aussieht. Mit diesem Buch hat der Leser wieder ein echtes Kochbuch: 300 Rezepte, von denen jedes eine Welt zu sein scheint. Übersichtliche, praktische Gestaltung der Buchseiten, einige gute Fotos, Rezepte, die für jeden Menschen kochbar sind, auch für die Menschen, die eine Familie haben. Einfache Rezepte, zahlbare, aber hochwertige Zutaten und jede Menge Hingabe an schmackhafte Speisen, die nach dem Schmecken, was hineingetan wurde. Kein Kalorienzählen nötig und dabei schlemmen pur!! Viele praktische Tipps, wie ich sie mir in einem Kochbuch wünsche: wie wird Getreide gekocht, wie Bohnen, usw. Das macht dieses Buch zu einem Standardwerk, das auch für jeden Anfänger geeignet ist. Die Rezepte nehmen meist eine Seite ein, genaue Portionsangaben, Einkaufszettel und realistische Schritte für Schritt-Beschreibung. Praktischer Einstieg: Basics, wie mache ich einfache vegane Saucen oder freie Mayonaise...? Frühstückszutaten: schnelle, einfache oder herzhaft. Salate: ich sage nur superlecker! Suppen: von Cremesuppe zur Gemüsesuppe viele abwechslungsreiche Nudelgerichte Stews und Chillies: (ganz unerwartet sofort mein Lieblingskapitel gewesen. Pfannengerührtes Gefülltes und Gebackenes Bohnen, ganz erstaunliche leckere Rezepte Getreide und Aufläufe. Bei vielen Rezepten gibt es eine Variante, die wirklich eine Variante ist. Der erfahrene und kreative Vegan-Koch Del Sroufe wird von 4 anderen Meistern unterstützt, wie ja in der Buchbeschreibung zu lesen ist. Das ist eine wunderbare Geschmacks-Mischung und besonders das Dessert-Kapitel ist super!! Nachgekocht haben wir in kürzester Zeit: Linsenchilli, Bohnen, geschmorten Rotkohl mit Bohnen (eine Supermischung, auf die viele erfahrene Köche nicht gekommen wären), Moussaka und die Lebkuchenmamas, Mhrentorte. Alle Rezepte konnten nach den Anleitungen sorgfältig nachgekocht werden und sind selbst für große Familien geeignet. Mir gefällt sehr gut, dass nicht so viele Soja-Rezepte dabei sind, sondern abwechslungsreiche Zutaten. Geschmack: mehr als lecker. Fazit: Sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis, jede Menge gute ausgewogene Rezepte. Dieses fundierte Buch ist kein Hype-Buch, sondern legt wirklich eine breite Basis für Jedermann/-frau, der/die vegan kochen und leben möchte. Gut geeignet auch für Menschen, die sich nur gelegentlich vegan ernähren möchten, einfach eine Fundgrube! Die Bewertungen kosten Zeit, daher freue ich mich auf Ihren "hilfreich"-Klick! 0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. super Von Hans-georg Franz Gabel statt Skalpell: Das Vegan-Kochbuch das hat mir in meiner Küche noch gefehlt, tolle Rezepte zum nachkochen und ausprobieren. super!

Produktbeschreibung 2013 Ill. kart. 26 cm Berlin; München 343, [8] S. [Belle 640 Hauswirtschaft und Familienleben]

Kurzbeschreibung Längst hat sich herumgesprochen, dass vegane Ernährung der ideale Weg zur Erhaltung und zur Wiedergewinnung der eigenen Gesundheit ist angesichts galoppierender Verbreitung von Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Krebs und Diabetes Typ 2. Und es ist endlich an der Zeit, das alte Vorurteil zu begraben, rein pflanzliche Ernährung könne nicht auch schmackhaft und preisgünstig sein. Wenn es dazu noch eines Beweises bedarf, dann tritt ihn dieses Kochbuch an! Die Umstellung des Speiseplans auf eine Vollwerternährung, frei von tierischem Eiweiß, wird damit leicht gemacht; und wer einmal damit begonnen hat, findet hier genügend Anregungen, um den eigenen Speiseplan so abwechslungsreich zu gestalten, dass man mühelos dabei bleibt!