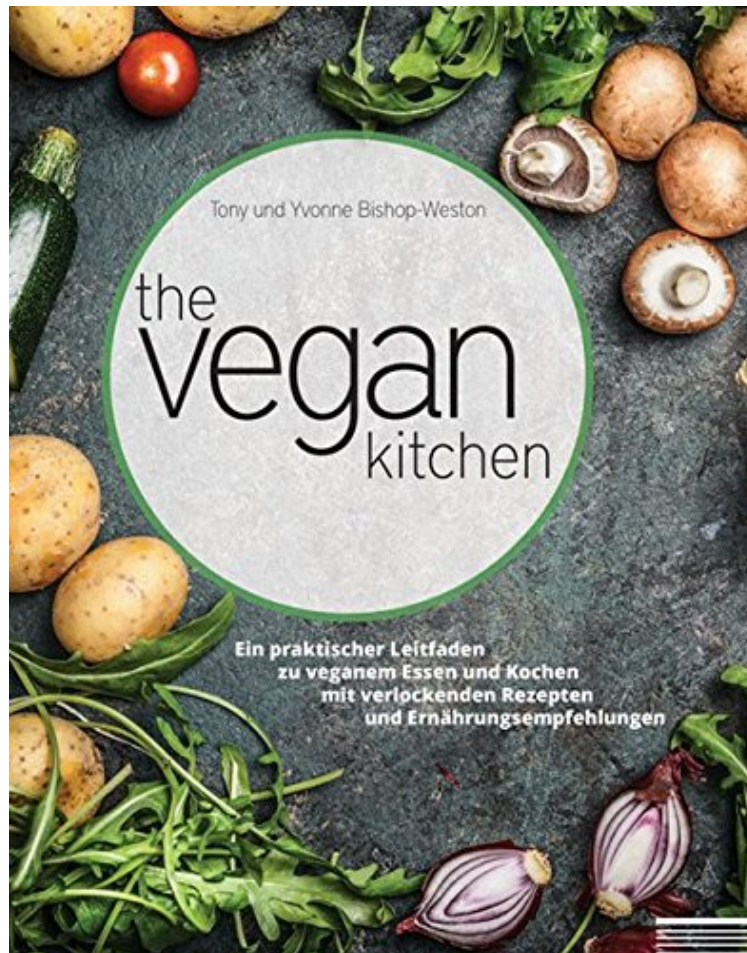


[Ebook pdf] The Vegan Kitchen: Ein praktischer Leitfaden zu veganem Essen und Kochen mit verlockenden Rezepten und Ernährungsempfehlungen

## The Vegan Kitchen: Ein praktischer Leitfaden zu veganem Essen und Kochen mit verlockenden Rezepten und Ernährungsempfehlungen

Von Tony Bishop-Weston, Yvonne Bishop-Weston  
DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #180597 in BcherVerffentlicht am: 2016-02-01Einband:  
Taschenbuch206 Seiten | File size: 60.Mb

Von Tony Bishop-Weston, Yvonne Bishop-Weston : The Vegan Kitchen: Ein praktischer Leitfaden zu veganem Essen und Kochen mit verlockenden Rezepten und Ernährungsempfehlungen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised The Vegan Kitchen: Ein praktischer Leitfaden zu veganem Essen und Kochen mit verlockenden Rezepten und Ernährungsempfehlungen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Weiter zu empfehlen!Von DRSehr gut finde ich bei jedem Rezept die Angaben der Kalorien, Proteine, Kohlenhydrate, Zucker, Fett inkl. gesttigte Fettsuren, Cholesterin, Ballaststoffe und Natrium!Die Rezepte sind einfach und jedes

Rezept beinhaltet extra Tipps. Die Zutaten sind sehr übersichtlich und i.d.R. bereits zuhause. Keine komplizierte Suche im Supermarkt nötig, großer Pluspunkt! Die Pizza mit dem gegrillten Gemüse ist echt lecker, dazu noch Gluten und Kaseinfrei! Ganz toll finde ich die extra Tabellen mit Mineralien und Vitaminen, Heilkrutern und Gewürzen, Obst und Gemüse mit Angaben was woher ist, in welchen Nahrungsmitteln vorhanden und gegen welche Beschwerden anzuwenden ist. Das spart die Google Recherchen! Ein sehr gutes Einsteiger-Buch, für Alle, die über gesunde Ernährung gut informiert werden wollen! 0 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. 5 von 5 Kunden empfehlen. Lecker und gesund wird gegessen und die Kilos purzeln hehe. Ich bin wirklich positiv überrascht was alles möglich ist 2 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wirklich empfehlenswertes Buch von Lucinka Wer sich wirklich gesund ernähren will, isst VEGAN. Das ist kein neues Modeessen. Das einzige Ziel ist, dass wir und unsere Kinder gesund bleiben und nicht von dem, was wir essen krank werden. Denn Milch und Milchprodukte sind sicher gesundheitsschädliche Nahrungsmittel weil voll von Schadstoffen, Hormonen, krebserregenden tierischen Proteinen. Das Buch erklärt sehr gut, warum veganes Essen gesünder ist, von der EPIC Studie bis zum Ernährungswissen. Die Übersichten über Mineralien und Vitamine sind Klasse, da sie erklären wo diese in veganen und nicht veganen Quellen zu finden sind, welche gesundheitliche Bedeutung diese haben und welche Symptome und Mangelerscheinungen man ohne diese bekommen kann. Ich habe noch nie ein Kochbuch gesehen, das diese Übersichten beinhaltet. Super dargestellt ist auch welches Essen für Reizdarmsyndrom (RDS), Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose, Arthritis, Krebs vorteilhafter ist. Die Tabellen über Heilkruter und Gewürze unterteilt nach Eigenschaften und Verwendung sind ideal. Super hilfreiche Informationen über Ernährung in der Schwangerschaft und die der Kinder! Schade, dass ich das Buch nicht früher entdeckt habe. Es wird sehr gut erklärt, wie man tierische Produkte ersetzen kann und das in allen Bereichen. Die Rezepte sind gut aufgeteilt. Vom Frühstück, Smoothies, Suppen, Salate, Mittagessen, Hauptgerichte, Dessert, bis zum Gebäck ist alles vorhanden. Jedes Rezept enthält eine Nährstofftabelle mit sehr vielen Informationen. Nicht nur Kalorien, Kohlenhydrate, Zucker, sogar auch noch Proteine, Fett gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Kalzium, Ballaststoffe und Natrium, alles ist dargestellt! Meine Lieblingsrezepte sind Tortillawraps gefüllt mit Tabbouleh und Guacamole und scharfes Lauch-Krübisgratin! Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt - Ein wirklich empfehlenswertes Buch - kann ich gern weiter empfehlen!

Pressestimmen Schon wieder ein veganes Kochbuch, mögen Sie denken. Stimmt. Doch eines, das geradezu bersprudelt vor Ideen für moderne und genussbewusste Veganer. Also: Wie zaubert man mit frischen Früchten, Gemüse, Kräutern und Körnern ein aromatisch abwechslungsreiches Potpourri auf die Teller? Oder: Wie bereitet man Pizza mit gegrilltem Gemüse oder Mango-Soja-Smoothie oder Ananas mit Kokosnussrum zu? Oder: Wie kriegt man einen spritzigen Salat mit Papaya, Limette und eingelegtem Ingwer so raffiniert hin, dass er die Sinne verzaubert? Tony und Yvonne Bishop-Weston haben mit The Vegan Kitchen ein Buch vorgelegt, das sich allerdings nicht nur als bloßes Kochbuch versteht. Sondern als eines, das darüber hinaus Veganismus als eine komplexe Philosophie versteht, die Auswirkungen hat auf jeden Aspekt des Lebens - etwa von den Schuhen, die wir tragen, bis zum Shampoo, das wir benutzen, und schließlich den Medikamenten, die wir einnehmen. Im ersten Kapitel - das vegane Leben untersuchen die Autoren viele jener Belange, die Veganer umtreiben, und thematisieren die Gründe, sich für diese Lebensweise zu entscheiden; sie schildern, welche Nährstoffe unverzichtbar sind und geben Ratschläge zu Einkauf, Medikamenten und Schwangerschaft. Das zweite Kapitel - die vegane Küche - ist ein lukullischer Leitfaden zu den unverzichtbaren Lebensmitteln, die wichtige Bestandteile jeder veganen Vorratskammer sein sollten. Dies schließt eine enorme Bandbreite an Lebensmitteln von Früchten und Gemüse bis zu Bohnen, Erbsen und Linsen ein. Das Schlusskapitel schließlich widmet sich in praktischen Unterkapiteln verlockenden, ach was: unwiderstehlichen Rezepten zu Frühstück, Mittagessen und Hauptgericht. Den Autoren zufolge sollen angesichts der Frische und ausgewogenen Kompositionen der Zutaten auch Nichtveganer schwach werden können. Bitte ausprobieren! Quelle: Welt Vegan Magazin 2/2016, Seite 59 Kurzbeschreibung Die größte Herde für viele Menschen bei einer veganen Ernährung ist es, eine große Anzahl an spannenden, gesunden und leckeren veganen Rezepten zu finden. Die folgenden Kapitel werden bei Beantwortung der Frage helfen: Und was isst du? Die Rezepte in diesem Buch sprudeln über Ideen für moderne und genussbewusste Veganer. Es ist jedoch mehr als ein bloßes Kochbuch. Veganismus ist eine komplexe Philosophie, die Auswirkungen auf jeden Aspekt des Lebens hat, von den Schuhen, die wir tragen, bis zum Shampoo, das wir benutzen, und den Medikamenten, die wir einnehmen. Im ersten Kapitel, Das vegane Leben, werden viele der Belange untersucht, die Veganer bewegen. Thematisiert werden die Gründe, sich für diese Lebensweise zu entscheiden, die Aufnahme der notwendigen Nährstoffe und Ratschläge zu Einkauf, Medikamenten und Schwangerschaft. Das zweite Kapitel, Die vegane Küche, ist ein detaillierter Leitfaden zu den unverzichtbaren Lebensmitteln, die wichtige Bestandteile jeder veganen Vorratskammer sein sollten. Dies schließt eine große Bandbreite an Lebensmitteln, von Früchten und Gemüse bis zu Bohnen, Erbsen und Linsen, ein. Im Hauptteil dieses Buches werden, in praktischen Unterkapiteln zu Frühstück, Mittagessen und Hauptgerichte, verlockende Rezepte vorgestellt. Diese werden Ihnen helfen, das perfekte Gericht für jeden Anlass, von nahrhaften Frühstück bis hin zu

beeindruckenden Desserts für jeden Tag zu finden.