

[Read now] Tofu vegan: Kstlich kochen und backen mit Tofu

Tofu vegan: Kstlich kochen und backen mit Tofu

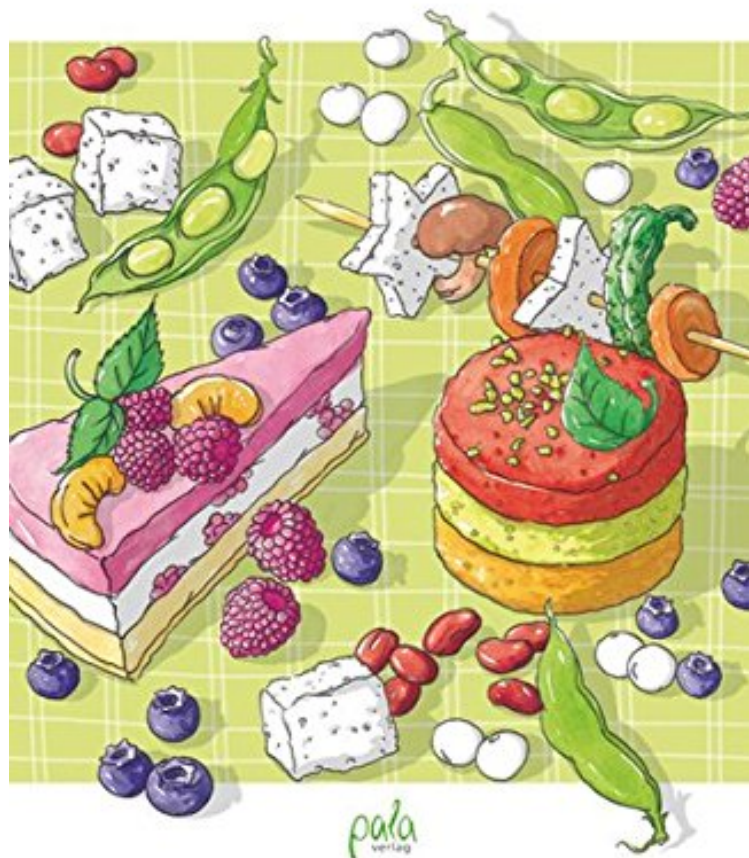
Von Alexander Nabben

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook

Alexander Nabben

Tofu vegan

Köstlich kochen und backen mit Tofu



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #426381 in BcherVerffentlicht am: 2011-03-01Abmessungen: 8.54 x .55b x 5.671, Einband: Gebundene Ausgabe180 Seiten | File size: 75.Mb

Von Alexander Nabben : Tofu vegan: Kstlich kochen und backen mit Tofu before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Tofu vegan: Kstlich kochen und backen mit Tofu:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Endlich einfache Rezepte ohne Milch und Ei! BIn begeistert!Von galadrielEs ist extrem schwierig, ein vegetarisches Kochbuch zu finden, welches auch ohne Milch und Ei auskommt. Die meisten anderen nennen sich zwar Vegetarisch, aber dann kommen leider dafr in allen Rezepten Unmengen von Eiern, Milch, Kse etc. vor, als ob dies gesnder wre als

Fleisch. Ich musste lange suchen, bis ich dieses fand ' und ich bin absolut begeistert von den Rezepten: Einfach, wohlschmeckend, gelingen immer, alle Zutaten leicht zu bekommen. V.a. ENDLICH mal viele Rezepte für Kuchen und Gebäck ohne Ei! Auch die Anleitung, um Tofu selber herzustellen, ist klar und ausführlich, und ich werde dies auch noch selber ausprobieren. Das macht wieder wett, dass in dem kleinen Bchlein leider keine Abbildungen der Speisen sind. Ich liebe eigentlich Kochbücher mit schönen Fotos, aber dieses hier beweist wieder einmal, dass es viel mehr Wert ist, wirklich gute Rezepte zu bringen, statt mit dekorativen Bildern darüber hinwegzutuschen, dass die Rezepte nichts taugen (wie es leider in einigen anderen Kochbüchern der Fall ist)!!! Ich werde mir alle Bchlein aus dieser Serie noch kaufen!

18 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die variationsreiche Welt der Sojabohne - Kochen und Backen mit Tofu Von Dreamchaser Wer hochwertige, vegane Kochbücher sucht, kommt um die Bände des pala-Verlages nicht herum: übersichtlich, informativ, liebevoll gestaltet und vor allem absolut verbraucherfreundlich geben sie Anregungen, konkrete Hilfe und wertvolle Tipps. Was vorgeschlagen wird, funktioniert! In "Tofu vegan" von Alexander Nabben findet sich viel Wissenswertes rund um die vielseitig verwendbare Sojabohne sowie das Kochen und Backen mit Tofu. Sämtliche vorgestellte Speisen sind vegan; auf Zubereitung mit Eiern und Milch wird komplett verzichtet. Somit können auch Allergiker, die unter Laktose-Intoleranz leiden oder aufgrund von Neurodermitis auf eben diese Produkte verzichten möchten, bei diesem Kochbuch bedenkenlos zugreifen. Nach grundlegenden Informationen über die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten von Soja folgt ein Exkurs in die Kulturgeschichte der Sojabohne: Anbau, Nährwert und die breite Produktpalette werden kompakt vorgestellt. Zudem wirft der Autor einen kritischen Blick auf die Fleischproduktion und seine weitreichenden Konsequenzen. So wird das Buch nicht nur zu einer kulinarischen, sondern auch zu einer intellektuellen Bereicherung. Argumente, die für eine vegane Ernährung sprechen, bekommt man automatisch mit in die Hand. Um nicht womöglich genetisch verändertes Soja zu sich zu nehmen, sollte man sich möglichst mit biologisch erzeugten Lebensmitteln versorgen, wenn der Geldbeutel es erlaubt. Was kaum einem Fleischesser bewusst ist: Die häufigste Verwendung findet es im Tierfutter. Laut Gesetz muss das nicht einmal deklariert werden. In dem Kapitel "Warenkunde" informiert der Autor umfassend über unterschiedliche Sojaformen. Worin besteht der Unterschied zwischen Naturtofu, Seidentofu und Ruchertofu? Wie unterscheiden sich diese Tofu-Arten geschmacklich? Welche Lebensmittel findet man im Supermarkt? Was ist besser, kaufen oder selbst machen? Auf all diese Fragen gibt Alexander Nabben fachkundige Antworten, bevor er seine ganz persönliche "Tofu-Geschichte" erzählt, in der er nicht nur seinen beruflichen Werdegang beleuchtet, sondern auch seinen Weg zum Kochtopf und damit zum Soja schildert. "Tipps, Tricks und Nützliches" greifen besonders Neulingen der veganen Küche unter die Arme: Küchenutensilien werden vorgestellt, auf bestimmte Zutaten und Produkte wie Seitan, Tahin oder Agar-Agar hingewiesen. Informationen zu Art, Beschaffenheit und Verwendung werden dabei knapp und konkret auf den Punkt gebracht. Und dann geht es los! Nabben ermutigt die Lesenden, möglichst alles selbst zu machen, denn die selbst hergestellten Produkte sind nicht nur geschmacklich besser, sie sind auch günstiger. Auch wenn man einiges an Zeit investieren muss - rund zwei Stunden kann man hier einrechnen - sollte man sich wenigstens einmal auf das Abenteuer "Tofu-Herstellung" einlassen. Dazu unbedingt nötig: Sojamilch. Zuerst werden die Zutaten genannt, nachfolgend die Produktion selbst Schritt für Schritt genauestens und nachvollziehbar beschrieben. Hinweise zur "Aufbewahrung und Haltbarkeit" sowie Verwendungsmöglichkeiten, wenn die Sojamilch säuerlich wird, helfen auch "alten Hasen" auf die Sprünge. Aufgelockert wird dieser recht lange Einstieg immer wieder durch Zwischenüberschriften und ein luftiges Layout. Tofu-Variationen illustrieren, wie leicht und mühelos sich z.B. weicher Tofu, Krüter- oder mariniertes Tofu herstellen lassen. Man staunt über die Möglichkeiten, dem Allrounder durch individuelle Würze und Zubereitung eine eigene geschmackliche Note zu verleihen! Für Partys gibt es Tipps, wie sich die Farbe des Tofus beeinflussen lässt. Die Ergebnisse sehen dekorativ aus und verblüffen mit ihren unterschiedlichen Geschmacksschwerpunkten. Das macht auch Kindern Freude! Nach der Erläuterung der Grundrezepturen und ihrer Variationsmöglichkeiten folgen konkrete Verwendungsmöglichkeiten. Tofu kann Speisen aller Art bereichern: Salate, Dressings, Suppen und Saucen, er kann Bestandteil des Hauptgerichts sein, sich in Aufläufen verstecken, als Bratling die Grundlage der Mahlzeit bilden oder als Aufstrich auf dem Abendbrotstisch stehen. Sogar in zahlreichen Speisen, darunter Kuchen, Gebäck, Desserts, Eis und andere Leckereien, kann er Verwendung finden. Das Bchlein endet mit einer kurzen Biographie des Autors und dem Rezeptindex. Kleine Illustrationen, graphisch gestaltete Pinnwand-Zettel, Zwischenüberschriften und Infoboxen lockern die Seiten optisch auf. Dank der zahlreichen (politischen) Hinweise rund um die Hintergründe der Soja-Produktion stellt "Tofu vegan" eine lohnende, informative Lektüre dar. Auch auf dem Sofa, nicht nur als Ratgeber und Unterstützung am Kochtopf, Schneidebrett und Backblech. Rezept für ein hochwertiges Kochbuch Zutaten: - 1 kompetenter Autor - sorgsam recherchierte Informationen über Herkunft und Beschaffenheit von Soja und Tofu - abwechslungsreiche Rezepte - 1 übersichtlich gestaltetes, lebendiges Layout - 160 Seiten prall gefüllt mit Informationen, Rezepten, Tipps und Anekdoten - umweltfreundliches Recycling-Papier - klimaneutrales Herstellungsverfahren - 1 Verlag, der wirklich weiß, was er tut Fazit: Gesunde Leckereien mit und aus Tofu lassen sich problemlos und meistens im Handumdrehen herstellen. Backen, Kochen, selbst Kreieren - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Entdecken Sie dieses vielseitige Produkt!

10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. viele Rezepten zum kleinen Preis Von Garreau-Bretin Ich bin ein Anfänger und freue mich auf schnell gemachte Gerichte mit Basiszutaten, hier ist

es gegeben, es ist spitze. Jedoch vermisse ich Illustrationen. Aber man kann ja zu dem Preis auch nicht alles haben

Kurzbeschreibung Mit Tofu lässt sich köstlich kochen und backen: Schon seit über 2000 Jahren ist Tofu fester Bestandteil der asiatischen Küche. Auch bei uns wird der aus Sojabohnen hergestellte 'Sojaquark' als Teil der veganen und vegetarischen Küche immer beliebter. Kein Wunder, bietet seine unvergleichliche Vielseitigkeit doch Passendes für jeden Geschmack. Zudem ist Tofu gesund, er enthält besonders hochwertiges pflanzliches Eiweiß, viel Vitamin E und Calcium. Mit rund 200 veganen Rezepten wird dieses Buch der Vielseitigkeit von Tofu gerecht: In frischen Salaten und Suppen schmeckt er ebenso gut wie in Aufläufen, Gratins oder Pizza. Für seinen Genuss sorgt eine große Auswahl an Kuchen, Torten oder Eis. Spezialitäten für Gäste und Feste sind ebenso dabei wie geliebte Alltagsgerichte. Auch wer Tofu, Sojajoghurt oder 'Frischkäse' aus Sojamilch selbst herstellen möchte, findet zahlreiche Anleitungen und praktische Tipps, wie sich mögliche Fehler vermeiden lassen. Aktuelle Informationen rund um die Sojabohne, ihre Kulturgeschichte und ihre gesundheitlichen, ökologischen, aber auch ökonomischen Vorteile runden das Buch ab.