

(Download free ebook) Umweltfreundlich vegetarisch: Genussrezepte mit CO₂-Berechnungen

Umweltfreundlich vegetarisch: Genussrezepte mit CO₂-Berechnungen

Von Bettina Goldner

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #504787 in BcherVerffentlicht am: 2009-09-11Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 8.35 x .87b x 6.651, Einband: Taschenbuch152 Seiten | File size: 62.Mb

Von Bettina Goldner : Umweltfreundlich vegetarisch: Genussrezepte mit CO₂-Berechnungen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Umweltfreundlich vegetarisch: Genussrezepte mit CO₂-Berechnungen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gutes Buch!Von IngaIch habe dieses Buch jetzt schon seit Jahren und es ist eines meiner liebsten Kochbcher. Die gut recherchierten Informationen haben mich gleich begeistert. Am Anfang werden allgemein die Folgen der Lebensmittelindustrie fr das Klima aufgeschlsselt und darberhinaus bei jedem Rezept die Klimabelastung angegeben und mit tierischen Produkten verglichen. Sehr wichtig ist mir auch, dass bei den Rezepten fast immer eine vegane Alternative angegeben wird und die Rezepte nicht zu kompliziert sind und ohne zu teure oder schwer erhltliche Zutaten auskommen. (Eines meiner Lieblingsrezepte ist der berbackene Spinat (vegan) mit Zitrone.) Dazu die

freundliche und hbsche Gestaltung der Seiten.Klare Kaufemfehlung!8 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Go vegan! ... und stoppt den KlimawandelVon KoboldmakiVeganer und Vegetarier werden sich besonders ber dieses neue Kochbuch freuen. Nicht nur enthlt es viele leckere Rezepte, sondern es besttigt uns einmal mehr: Wir sind auf der richtigen Seite! Die tierproduktfreie Ernhrung ist fortschrittlich und nicht blo eine moralische Verpflichtung fr sensible Tierfreaks. Nein. Jedem Menschen, dem unser Planet und alle darauf lebenden Kreaturen wichtig sind, sollte seine Nahrung aus pflanzlichen Produkten bestreiten, denn: Tieren abgerungene Lebensmittel" sind zu einem groen Teil mit verantwortlich fr den Klimawandel und dessen dstere Folgen. Das fhrt die Autorin von "Umweltfreundlich Vegetarisch" anschaulich vor Augen. Die berechneten CO2-quivalente fr alle in den Rezepten verwendeten pflanzlichen Zutaten werden kontrastiert durch die erschreckend hohen Vergleichswerte fr Fleisch, Milch Co. Es bleibt zu hoffen, dass das schn aufgemachte, theoretisch fundierte Buch viele aufgeschlossene Leser und Hobbykche erreichen und von einer schmackhaften, rein vegetarischen Kche berzeugen wird.7 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. echt innovativ!Von BonoEine tolle neue Idee, fr alle Zutaten in den Rezepten die CO2-quivalente zu berechnen! Grafisch sind die Ergebnisse so umgesetzt, dass man bei jedem Gericht gleich erkennt, wie stark es das Klima belastet - natrlich relativ wenig, denn es soll ja gezeigt werden, dass man auch fein kochen kann, ohne die Atmosphre drastisch aufzuheizen. Die Autorin belegt anschaulich und mit vielen Quellennachweisen, wieso eine weitgehend vegane Kost so viel besser frs Klima ist als eine mit Produkten vom Tier. Dieses Buch musste einfach geschrieben werden, sptestens zur Klimakonferenz in Kopenhagen!

KurzbeschreibungNeu und zukunftsweisend fr ein Kochbuch: Rezepte, die bewusst nach den Kriterien der Umwelt- und Klimafreundlichkeit ausgewhlt wurden, die hervorragend schmecken und uns gut tun, denn sie sind cholesterinarm, vitaminreich und einfach gesund.Bisher galt bereits die Verwendung saisonaler Produkte aus der Region, mglichst aus kologischem Anbau, als klimafreundlich. Noch viel mehr zhlt aber nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen die Menge der Treibhausgase, die bei der Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln entsteht. Hier setzt das Buch an und sensibilisiert mit beispielhaften Rezepten, alle mit berechneten CO2-quivalenten, fr das Problem ganz ohne erhobenen Zeigefinger!Fazit: Auch eine Kche, die weitgehend ohne Produkte vom Tier auskommt, kann abwechslungsreich und sehr lecker sein. Wie gut das geht und schmeckt, zeigen die Rezepte fr alle Gelegenheiten.ber den Autor und weitere MitwirkendeBettina Goldner ist Wissenschaftsjournalistin und engagiert sich seit Jahren in der Umweltpolitik. Ihr Interesse fr kologische Themen fliet nicht nur in ihre tgliche Arbeit, sondern auch in ihren Haushalt ein. Die Mutter von drei Kindern lebt mit ihrer Familie seit rund 20 Jahren vegetarisch. Sie schtzt die Vielfalt des heutigen Angebots, die eine variantenreiche und gesunde vegetarische Ernhrung ermoglicht.