

Campus Food - Die vegane Studentenkche - 55 Rezepte

Von Anne Bhring, Kurt-Michael Westermann
*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #296925 in BcherVerffentlicht am: 2014-03-10Abmessungen: 8.39 x .59b x 8.35l, 1.09 Pfund Einband: Taschenbuch144 Seiten | File size: 61.Mb

Von Anne Bhring, Kurt-Michael Westermann : Campus Food - Die vegane Studentenkche - 55 Rezepte before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Campus Food - Die vegane Studentenkche - 55 Rezepte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die Autoren woollen nur den aktuellen "Vegan"-Trend ausnutzen... Von SuppenhuhnEin totaler Flop hingegen ist "Campus Food - vegane Studentenkche". Ich habe hier auf einfache, schnelle und gnstige vegane Rezepte gebaut, fr die man keine teuren abgefahrenen Zutaten aus dem Reformhaus braucht. Leider lag ich total daneben. Fast in jedem Rezept wird mir irgendwelchem Ersatzkram gearbeitet und es liest sie wie ein normales Kochbuch, in dem einfach die Wurst durch vegane Wurst, das Ei durch Eiersatzpulver und das Fleisch durch pflanzlichen Fleischerstz (da steht dann wirklich "pflanzliches Rindfleisch" im Rezept!!) ersetzt wird. Diese Ersatzkche ist nicht nur teuer, sondern es schmeckt komisch UND ist super ungesund. Als Studentin hatte ich weder Zeit noch Geld in Reformhuser zu rennen oder online irgendwelches Fake-Fleisch zu kaufen.Beinahe unverschmt war dann noch, dass es zu vielen Rezepten dann "vegetarische Varianten" gibt. Und da steht dann echt "statt veganem Pizzaschmelz kannst du auch normalen Kse nehmen" oder "statt Eiersatzpulver kannst du auch ein Ei nehmen". Wenn ich vegetarisch kochen mchte, dann kaufe ich ein vegetarisches Buch. Und wenn ich extra ein veganes (!) Kochbuch kaufe, dann erwarte ich auch anstndige VEGANE Rezepte. Diese Ersatz-Austauscherei klappt auch mit jedem meiner anderen Kochbcher. Hier wird ganz klar deutlich, dass auf dem aktuellen Trend der veganen Kche mitgesurft wird, ohne dass die Autoren sich berhaupt mit

veganer Küche oder veganem Lebensstil auseinandergesetzt haben. Das macht mich echt wtf. Dazu sind die Rezepte allesamt lieblos. Ich bin echt enttäuscht und bereue mich, dieses Buch gekauft zu haben. 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die neue Studentenküche von Jouvancourt* Umschlag aus recyceltem Karton, knallblauer Titel "Campus Food" und darunter im ausgeschnittenen Medaillon "Vegane Studentenküche"! Das Buch stellt 55 ausgewählte vegane Rezepte für Studenten vor - also ein Kochbuch ohne die Verwendung von tierischen Produkten! Veganismus ist im Trend der Zeit und sehr viele Menschen lehnen das Verzehren von Tieren und die Nutzung von tierischen Nahrungsmitteln ab. Fast eine Million Menschen ernähren sich mittlerweile in Deutschland vegan und das aus verschiedenen Gründen. Zunächst einmal ist das eindeutig die gesündere Ernährungsart (viele Studien belegen das) und verbessert und verlängert das eigene Leben. Vegan zu leben heißt ein wesentlich geringeres Risiko zu haben an Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes oder Krebs zu erkranken und dazu fällt mir der berühmte Spruch von Pfarrer Kneipp ein: "wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern!" Andere Gründe ist die eigene Verantwortung unserer Umwelt gegenüber. Fleischkonsum ist Lebensmittelverschwendung, denn für 1 Kg Rindfleisch sind 10 Kg Getreide notwendig, die Milliarden von Menschen in den Entwicklungsländern fehlen. Fleischkonsum zerstört Wälder, provoziert Lebensmittelskandale und ist letztendlich auch an der Klimaveränderung nicht unbeteiligt. Darüber sagt das hübsch aufgemachte Buch allerdings erst etwas im Anhang. Dieses Rezeptbuch erklärt eher auf die Schnelle die problemlose Umstellung seiner Nahrung auf "vegan" und legt dann gleich mit den Rezepten los, die in 6 Kapitel gegliedert sind: - Quick and Easy- Futtern wie bei Muttern- Party Feeling- Gourmet Student- Brain- und Nerdfood- Gut und günstig! Besonders auffällig sind an diesem 150 Seiten Rezeptbuch die eindrucksvollen Fotos in leuchtenden Farben! Sie machen so richtig Appetit auf das Nachkochen! Rezept Nummer 1, der Crunchy-Soja-Pops, klingt gut, aber das Foto auf Seite 13 ist einfach total mouthwatering..... die Ratatouille mit Bohnenkernen ist das schon etwas deftiger und konsistenter! Auf Seite 36 dann die Tauschbrise! Wie tausche ich 1:1 tierische Nahrungsmittel gegen vegane ein? So zum Beispiel Butter gegen vegane Pflanzenmargarine (ich persönlich würde hier Olivenöl empfehlen, das ist auch in ganz Nordafrika zum Frühstück gebräuchlich) oder Kuhmilch gegen Sojamilch. Vorsicht! Es gibt viele Sorten von Sojaprodukten, die man erst mal durchprobieren sollte. Nicht jede Sorte schmeckt jedem! Die Rezepte sind natürlich alle verlockend und gerade die Low Budget Rezepte, wie Spinat-Nudeln mit Mhrenrohkost oder das Ofengemüse, sind der Renner für schnelle und superpreisgünstige Gerichte. Ein wunderbares Rezeptbuch zum Verschenken oder zum Selberkaufen!. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Rezepte - aber vielleicht nicht alle unbedingt für die klassische Studentenbude. Von Honeybal Lektor Das Buch für vegane Studentenküche von Anne Bhiring und Kurt-Michael Westermann ist insgesamt wirklich gut gelungen. Es enthält Rezepte die eine ausgewogene, vernünftige und hochwertige Ernährung gewährleisten. Der Rezeptteil des Buches ist in verschiedene Abschnitte je nach Zeitrahmen und Anlass gegliedert: Ganz schnelle Küche, Hausmannkost, Party-Küche, Gourmet-Rezepte, "Lernstress"-Küche und Gut + Günstig-Rezepte. Die Rezepte sind einfach und leicht nachzukochen und es werden auch Ersatzprodukte für Käse, Milch etc. erklärt und aufgezeigt. Einziges Manko sind für mich jedoch die teilweise etwas ausgefallenen Zutaten, die zudem auch oft doch merklich teurer sind. Zutaten wie Kokosblüten-Zucker, Himalaya-Salz, gepopptes Amaranth etc. decken sich nicht wirklich mit meinen praktischen Erfahrungen aus meiner eigenen Studentenzeit. Ich habe aber zugegebenermaßen zu dieser Zeit aber wirklich fast nur "Milch" in mich hineingestopft... :-). Insgesamt jedoch ein wirklich sehr gutes veganes Kochbuch mit guten Ideen und Rezepten, das sich wahrlich nicht nur für Studenten eignet.

Kurzbeschreibung Studentenfutter. Vegan kochen ganz cool - alles für den Uni-Alltag. Ausgewogen vegan kochen. Vollwertig Fleisch und Milchprodukte ersetzen, ohne auf Geschmack und Vielfalt zu verzichten. Schnell und preiswert einkaufen, zubereiten und kochen. V-Power für Studenten: topfit an der Uni, beim Lernen, beim Sport und durch die Nacht. 55 köstliche, alltagstaugliche vegane Rezepte für den studentischen Alltag - vom Partydinner bis zum Brainfood vor der Prüfung - zeigen, was rund um die gesunde Versorgung mit Vitaminen, Vitalstoffen und Fettsäuren zu beachten ist. Dutzende clevere Tipps und Tricks, Varianten und Denkanstöße sind DER Gewinn für Geschmack, Gesundheit und Gewissen. - Gesellige Studentenküche. Viel Spaß beim Vorbereiten und Kochen. - Extra-Tipps für vegetarische Varianten. - Kreative vegane Neuerfindungen wie "Milchreis" oder "Currywurst". - Futtern wie bei Muttern - nur vegan! - Zeit- und Geldspartipps. Vom Vorratskochen bis zum Fertigprodukt. über den Autor und weitere Mitwirkende Anne Bhiring schlug direkt nach dem erfolgreichen Abschluss des Studiums der Ökotrophologie die journalistische Laufbahn ein und arbeitete viele Jahre für das Foodressort einer bekannten deutschen Gesundheitszeitschrift. Heute arbeitet sie als freie Food-Autorin und ist erfolgreich in ihrer Praxis für Ernährung und Prävention in Winsen/Luhe. Kurt-Michael Westermann ist international tätiger Fotograf. Er veröffentlicht seit vielen Jahren in Magazinen, Bildbänden, redaktionellen Werken und für Ausstellungen. Von seinen mittlerweile 40 Kochbüchern, die er bebilderte, wurden einige prämiert. Zuletzt arbeitete er mit Anne Bhiring für Vegan Kochen mit Soja. Westermann ist Mitglied der Agenturen Corbis sowie Imago.