

(Read ebook) Cucina vegana: Vegan genießen auf italienische Art

## Cucina vegana: Vegan genießen auf italienische Art

Von Heike Kögler-Anger  
audiobook | \*ebooks | Download PDF | ePub | DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #168080 in BcherVerffentlicht am: 2013-01-01Abmessungen: 8.54 x .63b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe200 Seiten | File size: 38.Mb

**Von Heike Kögler-Anger : Cucina vegana: Vegan genießen auf italienische Art** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Cucina vegana: Vegan genießen auf italienische Art:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen35 von 36 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. kstlich!Von M. MarquardtEin Buch das berzeugt.... Rezepte mit frischen aromatischen Zutaten und ganz ohne "Ersatz"-Stoffe... ich bin kein Freund von Tofu und Co. und stre mich daran, da in den meisten Kochbchern in fast jedem Rezept mindestens eins dieser Ersatzprodukte vorkommt .... also kommt mir dieses Kochbuch sehr entgegen -

was man braucht findet man in jedem Supermarkt, und die italienische Küche ist einfach herrlich! Sehr zu empfehlen! 79 von 85 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einzigartig - mein einziges Kochbuch! Von Holla! Ich habe seit über 20 Jahren eine Allergie auf tierisches Eiweiß, die sich mit der Zeit auch auf Soja ausgeweitet hat. (Soja- und Milcheiweiß dürften einander sehr ähnlich sein.) Daher war ich immer angewiesen auf "Phantasiekochen". Ich weiß natürlich längst Bescheid um die Vielfalt an pflanzlichen Nahrungsmitteln und bin auch wohlgenährt. (Nix von wegen dünne, bleiche Veganer, um mal an dieser Stelle mit einem immer noch oft gepflegten Vorurteil aufzuräumen: -)) Trotzdem war ich etwas beschränkt in meinen Koch-Ideen... Das wurde mir aber erst jetzt bewusst durch die willkommene Bereicherung an Rezepten, die dieses feine Buchlein bietet. Es kommt total sympathisch daher, einige Informationen zur italienischen Küche und zum dortigen Vegetarismus, schöne, schlichte schwarz-weiße Zeichnungen und dann die Rezepte - Endlich kann ich mal auf die oft gestellte Frage: "Ja, was kannst du denn da eigentlich noch essen?" antworten mit: "Alles!!!" Die ganze Vielfalt an Kostlichkeiten, die die Natur bietet, noch dazu ohne dass Lebewesen extra dafür getötet werden. Abgesehen davon ist der Buchdeckel so ansprechend (um nicht schon wieder "schön" zu sagen), dass das Buch seit dem Kauf auch als Zierde auf meinem Küchentisch liegt, was wiederum den positiven Nebeneffekt hat, dass sich alle Besucher dafür interessieren. Ein dickes Danke an die Autorin! 19 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. 2. Erfahrung mit veganem Kochbuch Von sun4all Wir sind ovo-lacto Vegetarier und das ist unsere 2. Erfahrung mit einem veganen Kochbuch. Wir können uns den Lobeshymnen nur anschließen, alle (ca. 6-7) Rezepte, die ich bisher ausprobiert habe, sind echt lecker und nicht besonders schwierig. Einzig das Bananenschokoeis fand ich recht schweitreibend. Es hat uns erst am 2. Tag so richtig gut geschmeckt, nachdem es die Nacht im Eisfach verbracht hat. Klar fehlen Fotos und richtig, es sind für sehr viele Rezepte verschiedene Alkoholika vorgesehen, aber die Autorin hat nicht versäumt immer eine Saft-Alternative o.ä. anzugeben, die man teilweise mit etwas Erfahrung auch weglassen kann. Auch die Darstellung, die Italiener wären sowieso schon immer halbe Veganer gewesen, lese ich nicht in der Form. Es wird m.E. lediglich darauf hingewiesen, dass die "Arme Leute - Küche" in Italien viele Rezepte kennt, die von Natur aus ohne tierische Eiweiße auskommen. Und darüber freut sich eben die/der Veganer/in und drückt es eben ausführlich aus. Loblich ist auch das Umweltpapier, was heute immer noch zu selten bei der Buchherstellung Anwendung findet. Daher auch von uns 5 Sterne! Nachtrag: In diesem auf umweltfreundlichen Papier gedruckten Buch gibt es keine Bilder, weil das die Philosophie des Pala Verlags ist. Andere Bücher aus diesem Verlag enthalten anscheinend ebenfalls keine Bilder.

Pressestimmen Ein wertvoller Ratgeber für alle, die die mediterrane vegane Küche lieben. --Uelzener Anzeiger, 25. Februar 2009  
Rezension Ein wertvoller Ratgeber für alle, die die mediterrane vegane Küche lieben. Kurzbeschreibung La dolce vita vegana! In Italiens Küchen gibt es von Antipasti bis Dolci eine Vielzahl veganer Kostlichkeiten zu entdecken. Oft gehen wenige frische und aromatische Zutaten, um den Gaumen zu verwöhnen. Gekocht wird dabei ohne tierische Produkte, ohne Tofu oder Sojamilch, aber mit viel Leidenschaft und Liebe zu einem guten Essen. 110 authentische Rezepte aus allen Regionen Italiens werden in diesem Buch vorgestellt: vom Salat aus knackigem Radicchio und sonnengereiften Orangen über knusprige Focaccie oder Pizzataschen, frische Pasta mit aromatischer Pestofüllung oder einer Tomaten-Grappa-Sauce bis zu roten Erdbeeren mit einem Hauch feinstem Aceto Balsamico oder einem erfrischenden Zitronen-Halbgefrorenen - wer gerne italienisch schlemmt und unkomplizierte Rezepte schätzt, wird begeistert sein. Ein Buch für Genießer, die vegan oder milch- und sojafrei kochen oder einfach neue mediterrane Gerichte probieren möchten. Ausgezeichnet als 'Kochbuch des Jahres 2010' vom Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU).