

[Pdf free] Peace Food - Das vegane Kochbuch

Peace Food - Das vegane Kochbuch

Von Ruediger Dahlke
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #9136 in BcherMarke: Grfe UnzerVerffentlicht am: 2013-08-10Abmessungen: 9.69 x .79b x 7.44l, Einband: Gebundene Ausgabe192 SeitenPeace Food - Das vegane KochbuchRuediger DahlkeGUGraefe UnzerVegetarisch kochen | File size: 31.Mb

Von Ruediger Dahlke : Peace Food - Das vegane Kochbuch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Peace Food - Das vegane Kochbuch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen60 von 61 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Rezepte animieren zum Nachkochen; mit informativer Einfhrung.Von Anton61Dieses Buch ist fr mich der erste Berhrungspunkt zum Thema Vegane Ernhrung. Da ich Ruediger Dahlke von anderen Bchern her kenne und sehr schtze, habe ich mich fr dieses, gerade erschienene, Buch entschieden. Es sollte jedoch darauf hingewiesen werden, dass die Rezepte nicht von Dahlke stammen, sondern eine Auswahl von den Lieblingskchinnen des Autors sind.Es ist mir Bewusst, dass es sicherlich sinnvoll ist, das Buch Peace Food von Dahlke vorher gelesen zu haben. Dennoch griff ich gleich zum Kochbuch.Im Einfhrungsteil, welcher sehr ausfhrlich geschrieben ist, erfhrt der Leser etwas ber das

schädliche Tierprotein sowie die Tier-Angst im Fleisch. Angst, die die Tiere bei der Haltung wahrnehmen, Angst, welche die Tiere vor und während der Schlachtung erleben müssen. Ich habe das Gefühl, dass Themen aus dem Buch Peace Food hier zusammengefasst werden. Weiter erfährt man, wie wichtig das richtige Kauen ist und welche Vitamine und Neurotransmitter für Umsteiger wichtig sein werden. Auch werden Themen wie Lebenselixier Wasser, Biersäuerung und Antioxidantien kurz abgehandelt. Immer natürlich unter dem Kontext einer Veganen Ernährung. Der Rezeptteil ist in vier Bereiche gegliedert. Den Anfang machen die Veganen Kleinigkeiten. Hier gibt es Rezepte zu Drinks, Aufstriche, Warmes Frühstück und Veganes für unterwegs. Im zweiten Teil, Peace Food für jeden Tag findet man Rezepte für Suppen, Pizza und Pasta, Currys sowie einiges mehr. Auch gibt es eigens ein Thema Fleisch für Umsteiger. Das Thema Kochen für Freunde bestimmt den 3. Teil. Hier findet man vor allem Rezepte für größere Runden. Zum Abschluss werden natürlich vegane Nachspeisen und Desserts, Mehlspeisen sowie Kuchen und Torten und Konfekt vorgestellt. Die Aufmachung des Buches gefällt mir. Die Abbildungen sind natürlich eine Augenweide und animieren zum Nachkochen. Es gibt auch eine sogenannte Austausch-tabelle. Hier findet man vegane Alternativen zu Fleisch, Milch und Milchprodukte, Eier und Bindemittel sowie Honig und Zucker. Was mir persönlich gefehlt hat waren die Kalorienangaben bei den Rezepten. Auch hätte ich mir eine Liste mit Lebensmitteln gewünscht, welche die Umsteiger ab sofort im Küchenschrank haben sollten. Basiszutaten sozusagen. Leider habe ich im Einführungsteil auch nichts zum Thema Gluten sowie Lebensmittelzusatzstoffe lesen dürfen. Vielleicht gibt es diese Infos ja im Vorgängerbuch, und so werde ich es mir wohl auch noch beschaffen. Fazit: In unserer Familie haben wir die Thematik Bewusste Ernährung zum Thema gemacht. Und auch wenn das Weglassen von tierischen Produkten sicherlich ein Schwerpunkt sein wird, möchten wir unsere Ernährung doch ganzheitlich betrachten. Lebensmittelzusatzstoffe stellen meiner Meinung nach ebenso eine nicht zu vernachlässigende Thematik dar. Und auch bei Gluten sollte man nachdenken. Nun habe ich hier einige Punkte bemängelt. Diese sind zum Großteil sicherlich darauf zurückzuführen, dass ich das Buch Peace Food nicht vorab gelesen habe. Aus diesem Grund gebe ich dennoch 5 Sterne. Denn die Rezepte sind abwechslungsreich, ausgewogen und meist zusätzlich mit Tipps versehen. Ich kann dieses Buch empfehlen. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mein Liebling Von Pucki Dieses Buch ist mein Lieblingskochbuch der veganen Küche, da es die meisten Rezepte beinhaltet, die ich auch wirklich verwende. Bisher hatte ich auch kaum Probleme, die genannten Zutaten zu finden. Auch freie Variationen sind sehr gut möglich. Sehr ansprechend gestaltet und übersichtlich sowie informativ noch dazu. 5 Sterne! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Rezepte Von lalala-la Endlich ein veganes Kochbuch, wo man die Zutaten nicht nur für ein Rezept und dann nie wieder braucht. Es sind sehr brauchbare und gute Rezepte in dem Buch - gut für jeden Tag und auch für ein großes Essen Und ich danke für den Namen - Peace Food - wirklich gelungen

Produktbeschreibung Peace Food - Das vegane Kochbuch von Ruediger Dahlke, 192 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos, Format: 18,5 x 24,2 cm, Hardcover. Gesund genießen - ganz ohne Tierleid. Das vegane Kochbuch zum Bestseller Peace Food bietet 90 abwechslungsreiche vegane Rezepte: Vo

Kurzbeschreibung Peace Food - Das vegane Kochbuch ist die heiß ersehnte Fortsetzung des Bestsellers zur veganen Ernährung von Ruediger Dahlke. Genuss garantiert! Dahlke hat seine Lieblingsküche gebeten, in diesem Kochbuch ihre besten und leckersten Rezepte preiszugeben: 90 köstliche vegane Gerichte, die den Umstieg leicht machen. Von veganem Boef Stroganoff bis zum Veggie-Burger, vom ayurvedischen Frühstücksbrei bis zur Geburtstagsstorte. Dazu gibt es viele Tipps für vegane Alternativen zu Eiern, Fleisch- und Milchprodukten. In seiner Einleitung beschreibt der Autor, wie eine rein pflanzliche Ernährung nicht nur dem Planeten und seinen tierischen wie menschlichen Bewohnern Frieden bringt. Wer sich vegan ernährt, baut auch ein regelrechtes Schutzschild gegen die gravierendsten Krankheitsbilder der Moderne auf, etwa gegen Krebs und Herzprobleme, Allergien und Diabetes, Übergewicht oder Alzheimer. Fazit: Eine ausgewogene, vollwertige pflanzliche Kost ist der beste Garant für ein langes gesundes Leben.