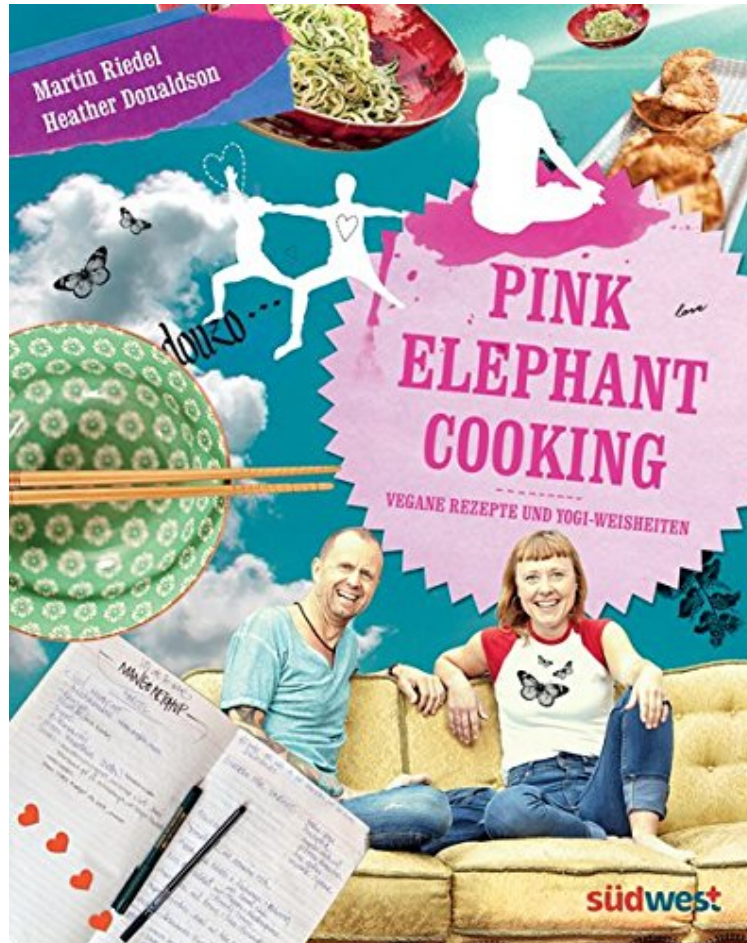


(Free) Pink Elephant Cooking: Vegane Rezepte und Yogi-Weisheiten

Pink Elephant Cooking: Vegane Rezepte und Yogi-Weisheiten

Von Heather Donaldson, Martin Riedel
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #111543 in BcherVerffentlicht am: 2015-03-23Einband: Broschiert144
Seiten | File size: 45.Mb

Von Heather Donaldson, Martin Riedel : Pink Elephant Cooking: Vegane Rezepte und Yogi-Weisheiten before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Pink Elephant Cooking: Vegane Rezepte und Yogi-Weisheiten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine Bereicherung - auch fr NichtveganerVon KundeEin wunderbares Buch, das nicht nur durch seine Optik besticht.Die darin enthaltenen Rezepte bereichern unseren Speiseplan,die Anekdoten und Hinweise lassen uns schmunzeln und habenden ein oder anderen Aha-Effekt. Und Yoga ist - wie die Autorenes prima auf den Punkt bringen - weit mehr als "Ohmmm".Superbuch! Vielen Dank dafr! Wir hoffen auf eine Fortsetzung.9 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Entdeckungsreise in PinkVon B. RpkWer hier ein klassisches Kochbuch erwartet, ist schief gewickelt. Dies Buch bietet eher eine Entdeckungsreise in ein kreatives, achtsames, freudiges und veganes Leben. Das Autorenpaar Flippo und Daisy haben ein hchst lebendiges Buch auf den Markt gebracht, in dem sie Einblick bieten in ihre Lebens- und Ernhrungsweise. Essen kochen an sich ist ein kreativer Akt, der lusvoll ins LEBen integriert isrt,

keine Plackerei nach dem Motto, "ach, das jetzt auch noch". Gestaltung und Inhalt machen mir persönlich Laune, auch das eine oder andere Experiment zu versuchen. Vielleicht als kleine Schritte zur Yogapraxis, aber die taucht hier nur als Randbemerkung auf. Oder mit Smoothie aus Kohlrabiblättern oder Spicy Blumenkohl, auch Spagbol, also vegane Spaghetti mit entsprechender Bolognesesauce, Die Gerichte machen Laune. Was mir besonders gefällt, ist, dass es sich hier wirklich eher um Anregungen handelt für die eigene Kochspielfreude. Und die Autoren immer wieder in das bunt gestaltete Buch Tipps und Infos rund um ihre Zutatenhitlisten bringen. Z.B. welche Effekte welche Sprossenarten versprechen, wie sich diese gut züchten lassen. Oder welche Wirkung einzelne Gewürze haben. Und in der Rubrik Pinkipedia ;-) erfahre ich spannende Dinge zu Anwendung oder Herkunft einzelner Lebensmittel. Inspiriert ist die Ernährungsweise aus dem Asiatischen und die Zutaten weisen sicherlich lange Reisezeiten auf, das ist mein einziger Kritikpunkt. Viele der genannten Zutaten stammen aus dem Asiashop und sind nicht in meinem heimischen Schrank oder auf dem Feld nebenan zu finden. Aber, Frau und man sollte sich einfach inspirieren lassen, Wege entstehen beim Gehen, Wer die Zeitschrift FLOW kennt und mag, kann sich freuen, denn ganz ähnlich bunt und zeitgemäß ist das Layout auch hier gehalten. Also auch ein prima Geschenk für junge (und junggebliebene) Urbans und Co, die Freude an Bewusstheit haben. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leckere, gut durchdachte Rezepte für Körper und Geist! Von RJ + YDJ Das Kochbuch Pink Elephant cooking von Martin Riedel und Heather Donaldson, erschienen im Südwest Verlag, zeigt wie wir uns gesund, mit wertvollen Nahrungsmitteln leckere, vegane Gerichte kochen können die nicht nur gut tun, sondern auch hervorragend schmecken. Körper und Geist geht es am besten wenn sie im Einklang sind. Die Autoren sind der Überzeugung, dass neben der Yoga Praxis die Art sich zu ernähren ganz entscheidend zu diesem Einklang beiträgt. Wenn man Yoga ernst nimmt, nimmt man auch den Körper wahr und legt Wert darauf ihn mit guten Lebensmitteln zu versorgen. Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es dient der Regeneration von Körper und Seele. In den vielen leckeren Gerichten des Buches werden lebendige echte Nahrungsmittel verarbeitet. Das sind natürlich keine Tiere oder Kleinstlebewesen die hier über den Teller laufen, sondern es sind Lebensmittel die nicht über 42 °C erhitzt wurden. Bei diesen Lebensmitteln wurden durch das Kochen oder die Verarbeitung Nährstoffe zerstört die für unseren Körper so wichtig sind. So wie auch Rohkost, Sprossen, Nüsse und Keimlinge. In der Yogaphilosophie spricht man auch von Prana, also Lebensenergie die in diesen Lebensmitteln vorhanden sind und somit dem Körper zu Gute kommen. Diese Lebensmittel sind das Beste was unser Körper bekommen kann um vital und fett zu sein. Wer im Trend segeln will, nennt es raw Früchte, rohes Gemüse und Nüsse erhöhen die Lebenskraft und stimmen das Gemüt friedlich. Auch Vollkorngetreide ungesalzen gekochtes Gemüse sind aktivierende Lebensmittel und für den Körper wichtig. Bei den Rezepten des Buches wird besonderen Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis von Eiweiß, Kohlenhydraten und gesunden Fetten gelegt, außerdem prägen regionale Produkte vorwiegend den Kochstil. Aber auch Avocados, Kokos, Ananas, Mango, Bananen, brauner Reis, Kurkuma, Kardamom und dergleichen finden Verwendung in den Gerichten. Dinge die leider nicht bei uns wachsen, deshalb sollte man hier beim Kauf auf Fair-Trade-Produkte zurückgreifen, damit auch den Erzeugern in rmeren Ländern Gelder zufließen. Alle Lebensmittel, Gewürze und Kräuter sollte man von bester Bio Qualität kaufen und verwenden. Die wichtigsten Merkmale der Rezepte des Buches sind: vegan, zuckerfrei, sojafrei, Rohkostreich, mit der Verwendung von Super Foods ab und an. Unter diesen Gesichtspunkten entstanden Kostlichkeiten wie: -Morning Darlings-Hanuman-Shake-Indian Style Rice Pudding-Gekeimter Hummus-Ganesha Sweet-Fenchel meets Orange-Couscous vom Blech-Black Monkeys-Avocado-Koriander-Dressing-Linsensuppe mit gebratenen Champignons-Karottensalat mit Gomasio-Krbiskernpesto-Maca Mango Power-Tacos ole!-Sunny Chia-Misosuppe mit Gemüseeinlage-Tahini-Limetten Dressing-Mandelmilch-Whats up Wasabi-Yoga Nidra in a Cup-Bali Goreng und vielen weiteren tollen Gerichten. Die meisten Rezepte sind unkompliziert, somit auch für ungeübte Köche geeignet. Alle Zubereitungen sind perfekt und gut nachvollziehbar beschrieben. Die schöne Aufmachung des Buches mit buntem verspieltem Layout ist sehr hochwertig und freundlich gestaltet. Die außergewöhnlichen Namen der Gerichte unterstreichen das fröhliche Konzept des Buches. Mit den vielen tollen Fotos von Mike Meyer ist jedes Gericht appetitlich in Szene gesetzt, sodass man Lust aufs Kochen und gesunde schlemmen bekommt. Sehr empfehlenswert!

Kurzbeschreibung Mit Power durch den Tag Pink Elephant Cooking heißt Obst und Gemüse so zuzubereiten, dass es köstlich schmeckt und dem Körper Energie gibt. Die Rezepte von Pink Elephant sind: vegan, zuckerfrei, sojafrei, rohkostreich, Superfood-gespickt und Freestyle. Flippo und Heather, selbst Yoga-Trainer, führen mit ihren Gerichten durch den Yogi-Alltag: von Kitchen-Must-Haves wie Liebe, Tee, Gewürze, Kräuter, Pestos, Saucen und einer guten Vorratskammer zum Yogi-Breakfast aus Shakes, Fruit Smoothies und Green Smoothies bis hin zu Live Food und Raw Food. Leckere Gerichte für die Off Days sind genauso mit dabei wie göttlich Ses und Miso für Freunde. Fotografiert werden die Koch- und Yogasessions von Mike Meyer, einem bekannten Fotografen aus Berlin. Über den Autor und weitere Mitwirkende Heather Daisy Donaldson, Deutsch-Amerikanerin, kocht schon seit der Grundschule alles Mögliche zusammen. Als Schlüsselkind hatte sie da erhebliche Narrenfreiheit! Vor zehn Jahren kam sie als Medien-Designerin zur Gastronomie wie die Jungfrau zum Kinde. Auf einen Hilferuf von Flippo hat Daisy einen Job als Medien-

Designerin für seine Betriebe angenommen. Auch sie hatte, kurz vor ihrer Anstellung, mit Yoga angefangen. Es dauerte nicht lange und beide rollten gemeinsam ihre Matten auf der ganzen Welt aus. Die Eröffnung des gemeinsamen Yogastudios war sicherlich auch für sie ein entscheidender Schritt in ihrer Lebensgeschichte. Mit einer gehörigen Portion Mut und der großen Freundschaft zu Flippo in der Tasche, entschloss sich auch Daisy 2012 für Veränderung und verabschiedete sich von der Gastronomie, wie sie sie bis dahin kennen lernen durfte, um gemeinsam mit Flippo Pink Elephant Cooking ins Leben zu rufen. Sie weiß beides sehr zu schätzen und sagt selbst: Ohne das Eine gäbe es das Andere nicht. Wäre schade drum. Martin "Flippo" Riedel, seit über 10 Jahren in Ashtanga verliebt, bemerkte wie sich seine Einstellung zu Ernährung und Lebensweise ganz langsam veränderte. Als selbständiger Gastronom verschiedener Betriebe kam dann auch der Wunsch sich beruflich zu verändern. Der erste Schritt hierfür war sicherlich die Eröffnung eines Yoga Studios mit Heather "Daisy" Donaldson im Jahr 2010. Zwei Jahre später verabschiedete er sich komplett von der Art und Weise Gastronomie zu betreiben wie er sie 23 Jahre lang mit Herzblut betrieben hatte. Viele Stationen und Variationen in der Gastronomie hatte er gelebt und geliebt: von der kleinen Livemusik-Szenekneipe bis zum großen Kulturzentrum; von der kleinen, einfachen, leckeren Bistrotische bis hin zur Grokchengastronomie mit Biergartenbetrieb. Dann der Schritt aus dem Biergarten auf die Spielwiese der "Ein-Mann-Eine-Frau-Koch-Show" mit Heather, am Rande von Yogamatten und Gemüsebeeten.