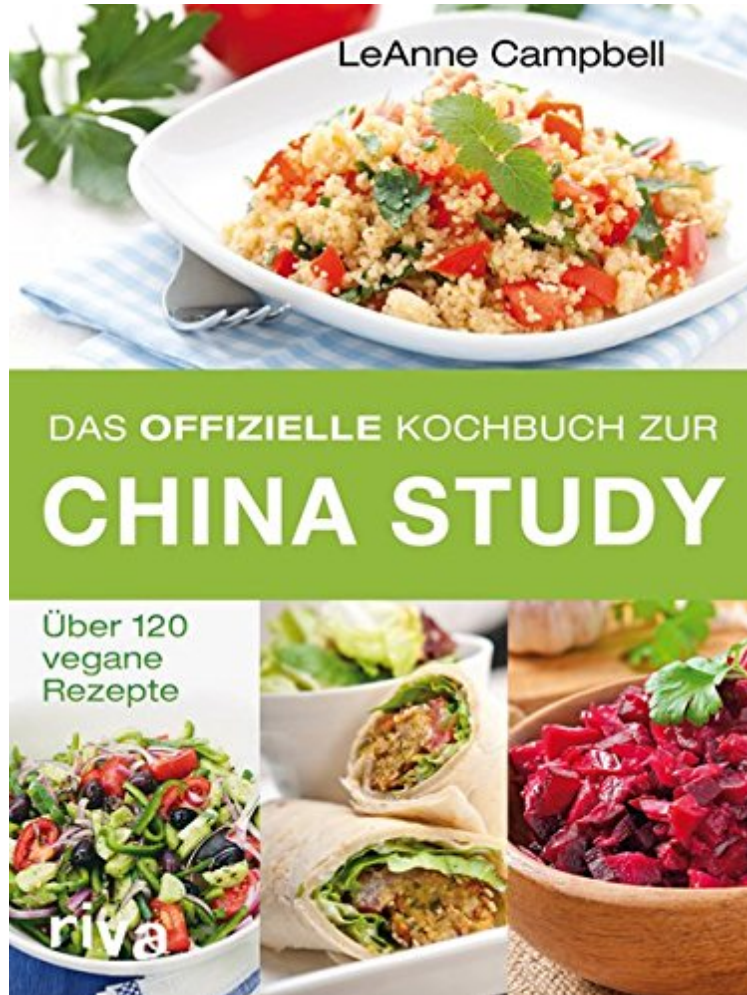


(Download pdf) Das offizielle Kochbuch zur China Study: ber 120 vegane Rezepte

Das offizielle Kochbuch zur China Study: ber 120 vegane Rezepte

Von LeAnne Campbell

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #8356 in BcherMarke: Riva VerlagVerffentlicht am: 2015-02-13Abmessungen: 8.46 x .94b x 5.87l, Einband: Broschiert288 Seiten | File size: 43.Mb

Von LeAnne Campbell : Das offizielle Kochbuch zur China Study: ber 120 vegane Rezepte before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das offizielle Kochbuch zur China Study: ber 120 vegane Rezepte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesundes Kochen im AlltagVon Christel ReuterDas Kochbuch gefllt mir sehr gut und kommt in unserer Kche hufig zum Einsatz. Es enthlt sehr wichtige und interessante Informationen ber den gesundheitlichen Wert verschiedener Nahrungsmittel und Tipps fr die Zusammenstellung einer gesunden, vollwertigen Mahlzeit. Die Rezepte sind gut verstdlich geschrieben und lassen sich problemlos im Alltag umsetzen. Alles, was wir bisher ausprobiert haben, war sehr schmackhaft.9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. back to our roots oder zurck in die naturalen Bedingungen unserer ErdeVon Senne K."zurck in die naturalen Bedingungen unserer Erde", dass bringt uns

dieses fantastische Kochbuch! Geschrieben im kurzen wissenschaftlichen Bezug zur China Study. Hervorragend strukturiertes und praktisches und vielseitiges Kochbuch für jeden Tag im Wirrwarr unserer denaturierten Wurst-, Diner-, Kiosk- und Bckerernahrung. 69 von 75 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. veganes Essen kann sehr lecker sein tolle Koch-Ideen Von Franziska Steinbach-Schlter Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Ich schreibe nicht als Vegetarierin und schon gar nicht aus Sicht einer eingefleischten ;-) Veganerin über dieses Kochbuch. Allerdings interessiere ich mich für gesunde Ernährung. Außerdem ernähren wir uns aus ethischen wie gesundheitlichen Überlegungen heraus gerne auch fleischarm. Jetzt wollte ich zusätzlich genauer schauen, wo wir insgesamt tierische Produkte (v. a. Milchprodukte) teilweise durch andere gesunde Alternativen ersetzen können. Unser Motiv ist unter anderem auch, Neues auszuprobieren und unsere Küche auch durch ungewohnte Produkte und Zubereitungsarten zu ergänzen. Das Buch bietet Rezepte zu sehr kreativen Gerichten, die ohne großen Aufwand zu kochen sind. Ich fand vor allem interessant, wie leicht tierische Produkte (z. B. Milchprodukte) durch Soja- oder Reismilch oder eben auch Seidentofu zu ersetzen sind. Und vor allem, dass dadurch nicht etwa weniger schmackhafte Gerichte zubereitet werden. Im Gegenteil: Manche bekannte Gerichte bekommen dadurch sogar neuen Pepp. Gerade die Sache mit dem Seidentofu war für mich eine Offenbarung. Zunächst ist der weiche Seidentofu viel unkomplizierter im gut sortierten Biomarkt zu bekommen, als ich anfangs dachte (ich hatte davon noch nichts gehört). Außerdem lassen sich mit ihm geniale Nachtische oder herzhaftere Quarkgerichte zaubern, wie der leckerere Gurken-Dip auf Seite 99. Auch die Idee, Pflaumenmus als Zucker- und Fettersatz für Kuchen und Plätzchen zu verwenden, finde ich fast schon phänomenal. Ich backe damit immer wieder und bin begeistert vom Ergebnis. Und spannenderweise hat sich auch noch kein Gast über diese Alternative beschwert interessanterweise merken viele gar nicht, dass hier anders gebacken wurde als gewohnt. Die Seiten sind aus normalem, nicht beschichtetem Papier. Die Fotos fallen entsprechend nicht hochglanzaufpoliert ins Auge. Gemacht wurden sie laut Vorwort vom Sohn der Autorin; sie kommen also tatsächlich direkt aus deren Küche / vom Esstisch. Trotzdem sehen die abgebildeten Gerichte sehr lecker aus und außerdem sehen sie dem wahren Ergebnis meines Selbstgekochten viel ähnlicher als die teilweise grafisch sehr aufgemotzten Hochdesignfotos aus anderen Kochbüchern. Mir ist es lieber, wenn ich das Gefühl habe, gut, gesund, aber bodenständig kochen zu können, anstatt einer Highend-Sternküche nachzueifern zu müssen. Ich denke, das erhöht auch die Akzeptanz bei anderen Hobby- und Alltagsköchinnen und -köchen für dieses Buch. Jedenfalls macht uns das Kochbuch Lust, gesund und lecker, aber nicht auf Profiniveau zu kochen. Noch kurz zu den Gerichten im Überblick: Von der Vorspeise über die Zwischenmahlzeit über den Hauptgang bis hin zu Desserts wird alles geboten: Frühstück, Brot- und Backwaren, Salate, Suppen, Sandwichs, warme Speisen, Beilagen alles dabei. Unsere Favoriten: Thai-Erdnuss-Suppe, Granola Wraps mit Obst, Linsen mit Spinat (!), Blitzschneller Butternusskürbis, Blumenkohl mit Sahnesoße (mit Shiro Miso!); außerdem extravagant aber sehr lecker: Succotash (mit Limabohnen und Edamame, den wir aus dem Asiashop beziehen). Manche der Zutaten mussten wir erst etwas mühsam zusammensuchen. Aber inzwischen haben wir einen Biogroßmarkt (und einen Asiashop in der Nähe) gefunden, in dem wir alles finden und unkompliziert (auch auf Vorrat) einkaufen können. Quintessenz: Mir hat dieses Veganerkochbuch sehr gut gefallen. Es wirkt bodenständig und doch einfallreich und auf Grundlage neuer Gesundheitserkenntnisse geschrieben. Ein gutes Vorwort zusammen mit einer kleinen Warenkunde von Zutaten aus dem Veganerregal (oder auch Tipps zur Menüplanung) sind das Eine, was das Buch interessant macht. Das Andere sind die Rezepte zu Gerichten, die man als vegane Hausmannskost bezeichnen kann. Sie lassen sich leicht in die Alltagsküche integrieren lassen und können auch nach einem stressigen Tag noch zubereitet werden. Neue Geschmackserlebnisse sind inklusive (und man lernt so manche unbekannte Zutat kennen). Auch wenn wir keine Vegetarier oder Veganer sind, lieben wir dieses Buch und haben schon so manchen fleisch- und wurstlosen Tag damit mit schmackhaften Gerichten bestritten. Also: wird von mir gerne zum Kauf weiterempfohlen.

Produktbeschreibung über 120 vegane Rezepte Broschiertes Buch Mit fast einer Million verkaufter Exemplare weltweit ist die China Study das revolutionärste Ernährungsbuch der letzten Jahre. Schonungslos wird aufgezeigt, wie die traditionelle Ernährungsweise in der westlichen Welt maßgeblich zur Verbreitung der dringlichsten Gesundheitsprobleme wie Fettleibigkeit, Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs beigetragen hat. Zum ersten Mal greift nun das China-Study-Kochbuch diese wissenschaftlichen Erkenntnisse auf, die darin enthaltenen Rezepte basieren auf den Forschungsergebnissen der Studie. LeAnne Campbell, Tochter des Koautors der China Study, hat eine Vielzahl von köstlichen, schnell zubereiteten veganen Mahlzeiten zusammengestellt, die ohne zusätzliches Fett und mit einem Minimum an Zucker und Salz auskommen. Sie sind optimal gesundheitsfördernd und bieten ein umwerfendes Geschmackserlebnis.

Kurzbeschreibung Mit fast einer Million verkaufter Exemplare weltweit ist die China Study das revolutionärste Ernährungsbuch der letzten Jahre. Schonungslos wird aufgezeigt, wie die traditionelle Ernährungsweise in der westlichen Welt maßgeblich zur Verbreitung der dringlichsten Gesundheitsprobleme wie Fettleibigkeit, Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs beigetragen hat. Zum ersten Mal greift nun das China-Study-Kochbuch diese wissenschaftlichen Erkenntnisse auf, die darin enthaltenen Rezepte basieren auf den Forschungsergebnissen der Studie. LeAnne Campbell, Tochter des Koautors der China Study, hat eine Vielzahl von köstlichen, schnell zubereiteten

veganen Mahlzeiten zusammengestellt, die ohne zusätzliches Fett und mit einem Minimum an Zucker und Salz auskommen. Sie sind optimal gesundheitsfördernd und bieten ein umwerfendes Geschmackserlebnis. ber den Autor und weitere MitwirkendeDie Ernährungswissenschaftlerin LeAnne Campbell praktiziert seit annhernd zwanzig Jahren eine vollwertige, vegane Ernährungsweise. Sie entdeckte vielfältige Möglichkeiten, ohne Verwendung von Tierprodukten oder zugesetztes 1 schnelle, einfache und schmackhafte Mahlzeiten zuzubereiten. Sie arbeitet und lebt mit ihren beiden Söhnen in Durham, North Carolina.