

(Download pdf) Das Ox-Kochbuch 5: Kochen ohne Knochen Mehr als 200 vegane Punk-Rezepte

Das Ox-Kochbuch 5: Kochen ohne Knochen Mehr als 200 vegane Punk-Rezepte

Von Uschi Herzer, Joachim Hiller

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #80098 in BcherVerffentlicht am: 2013-01-01Abmessungen: 8.50 x .67b x 5.94l, Einband: Taschenbuch192 Seiten | File size: 49.Mb

Von Uschi Herzer, Joachim Hiller : Das Ox-Kochbuch 5: Kochen ohne Knochen Mehr als 200 vegane Punk-Rezepte before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Ox-Kochbuch 5: Kochen ohne Knochen Mehr als 200 vegane Punk-Rezepte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einladendes KochbuchVon A. DresslerMein erstes OX-Buch reiht sich in eine lange Schlange veganer Kochbcher in meinem Regal und berzeugt von Anfang an.Die Herausgeber begren den Leser/Koch auf den ersten Seiten mit einem

persönlichen Vorwort, gefolgt von einer kleinen allgemeinen Erläuterung über Veganismus, bei der auch der (Ernährungs-)Wissenschaftliche Aspekt nicht zu kurz kommt und gleichzeitig ein sehr neutraler Ton eingeschlagen wird. Somit wird klar, dass dieses Buch sich nicht ausschließlich an Hardcore-Veganer, sondern 'sogar' an Fleischesser richtet. Auf 168 Seiten sind die Rezepte unterteilt in Salate/ Suppen/ Snacks/ Hauptgerichte/ Nachgebautes/ Aufstriche/ Ses. Klarer Schwerpunkt liegt bei den Hauptgerichten. Tolle Gerichte, stets begleitet von dem jeweiligen Koch (so finden sich auch Rezepte von Sarah Kaufmann [veganguerilla.de], Dr. Markus Keller [Ernährungswissenschaftler IFANE], Tina Menzel [koernerfressershop.de] und und und), einer Musikempfehlung und manchmal einer kleinen Einleitung zum Gericht. Bilder finden sich auch, jedoch nicht zu jedem Bild und auch nicht hochglanzabgelichtet. Braucht's aber auch nicht. Berzeugt auch so. Natürlich finden sich auch die günstigsten Rezepte wie Seitan, Mayo, standard Brotaufstriche, Gemsesuppe und Chili. Da sich dieses Buch jedoch, wie bereits erwähnt, alle ansprechen soll, die sich für alternative Ernährung interessieren und nicht nur an die geht, die ihr Seitanrezept aus dem 'FF' beherrschen finde ich das nicht weiter stehend. Ich finde das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt hier, das Erscheinungsbild ist nett, das Buch ist robust, und was am Wichtigsten ist: die Rezepte überzeugen, sind gut nachzukochen, saisonal umsetzbar und vor allem: LECKER!! Absolute Kaufempfehlung von mir :) 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr lecker! Von frau_vonundzu Das Buch ist super aufgebaut. Zu jedem Rezept gibt es einen Liedvorschlag. Die Rezepte sind super lecker und recht einfach nach zu kochen. Ich bin eigentlich kein Veganer, achte aber auf meine Ernährung und finde hier immer wieder tolle Ideen auf tierische Produkte zu verzichten. Einige Zutaten sind leider nicht überall zu bekommen. Ein Bioladen sollte also in der Nähe sein oder man bestellt die fehlenden Produkte online (dann aber rechtzeitig ;)) Trotzdem bin ich super zufrieden mit dem Buch. Klare Kaufempfehlung! 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ein richtig gutes Kochbuch Von Hexenkessel Das Buch finde ich richtig gut gelungen. Es sind darin richtig tolle (und auch einfach zum nachkochen) Rezepte! Auch der Schreibstil gefällt mir sehr gut. P.S: Es kostet Zeit, bei Rezensionen zu verfassen. Es wäre schön, wenn ich ein Feedback erhalte. Vielen Dank!

Kurzbeschreibung Rein pflanzliche Rezepte für Beginner und Kenner, von simpel bis anspruchsvoll. Von Punks, nicht nur für Punks. Wer denkt, es sei schwer, beim vegetarischen Kochen auch noch ohne Eier und Milchprodukte auszukommen, hat die rein pflanzliche, vegane Küche noch nicht ausprobiert. Uschi Herzer und Joachim Hiller leben seit Ende der Achtziger vegetarisch und seit einigen Jahren völlig tierproduktfrei - sie wissen also, wovon sie reden. Im neuesten Ox-Kochbuch präsentieren sie Basics für Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte, Desserts und Ses, aber auch komplette Menüs "ohne Knochen". In ihrer veganen Punkrock-Küche kommt völlig undogmatisch Fleischersatz aus Soja und Seitan in Topf und Pfanne. Herzer und Hiller zeigen in vielen Rezepten, wie man ganz ohne Fleisch, Fisch, Käse und Co. leckerste Speisen zaubern kann. Erlaubt ist, was schmeckt und was Spaß macht, denn Veganismus ist nur dann cool, wenn er ohne erhobenen Zeigefinger und ohne Moralkeule auskommt. Ein Buch sowohl für Menschen, die bereits Erfahrung mit vegetarischer und veganer Küche haben, als auch für Neueinsteiger und neugierige Allesesser - und dass die Zutaten möglichst bio, fair gehandelt und frisch sein sollten, versteht sich von selbst. über den Autor und weitere Mitwirkende Uschi Herzer, Jahrgang 1963, hat 1984 ihr Herz an Punk verloren. In den Achtzigern Herausgeberin des Fanzines "Sie trägt rote Pyjamas". Seit der ersten Ausgabe beim "Ox-Fanzine" mit dabei und dort unter anderem für das "Ox-Kochstudio" zuständig. Seit 2009 Mitherausgeberin des veganen Magazins "Kochen ohne Knochen". Joachim Hiller, Jahrgang 1968, gründete 1988 das Punkrock-Fanzine "Ox". Seit Mitte der Neunziger Herausgeber und Chefredakteur. 1997 Co-Autor des ersten Ox-Kochbuchs wie auch der vier weiteren. Seit 2009 Mitherausgeber des veganen Magazins "Kochen ohne Knochen".