

[FREE] Das vegane Kochbuch: Das Original

## Das vegane Kochbuch: Das Original

Von Sandra Forster

ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #440893 in BcherVerffentlicht am: 2015-03-23Abmessungen: 9.29 x .87b x 6.89l, Einband: Broschiert192 Seiten | File size: 73.Mb

**Von Sandra Forster : Das vegane Kochbuch: Das Original** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das vegane Kochbuch: Das Original:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ganz gutVon BuchkommentarIch konnte dieses Buch fr 4,99 kaufen, mehr htte ich nicht dafr bezahlt. Einige Fotos machen Appetit, aber leider gibt es nicht zu jedem Rezept ein Bild, was fr mich wichtig ist. Es ist nicht vollwertig und gesund, da findet man zum Beispiel die Angabe "gehrtete Pflanzenmargarine" zur Herstellung von veganen Grieklchen. Solche Fette soll man ja bekanntermaen eher meiden. Es wre interessant zu erfahren, ob vegane Grienockerl nur mit diesem Fett gelingen, oder warum das ungesunde Fett im Rezept steht. Auch Zucker und andere ungesunde Sachen finden sich zahlreich.Aber der Hammer sind die Zeichnungen, sowas hssliches habe ich selten gesehen.2 von 3 Kunden

fanden die folgende Rezension hilfreich. Kstliche vegane Gerichte ohne Schnick und Schnack, einfach lecker Von RJ + YDJ In Das vegane Kochbuch von Sandra Forster, erschienen im Irisiana Verlag, findet man eine groe Vielfalt an kstlichen, unkomplizierten, veganen Gerichten. Sie erffnete 2005 das erste vegane Restaurant Deutschlands, Gerichte der Speisekarte und langjhrige gastronomische Erfahrung kommen diesem Buch zugute. Sie mchte damit zeigen wie gut veganes Essen schmecken kann. Dabei ist vegan ihre persnliche berzeugung. Wenn Sie heute ein neues Restaurant erffnet, achtet sie immer darauf dass es vegane Optionen auf der Karte gibt, die den Gerichten mit Fleisch in nichts nachstehen. Ein reines veganes Restaurant wrde sie heute nicht mehr erffnen. Denn vegan heit nicht ein cooles neues Konzept, mit all dem vegan-Hype. Das klingt zunchst seltsam, denn natrlich ist es eine positive Entwicklung dass weniger Fleisch und andere tierische Produkte gegessen werden. Die Frage ist nur, wie sehr man sein vegan-sein vor sich her tragen muss. Mit der Einteilung gute Veganer gegen bse Fleischesser macht man sich in erster Linie wichtig, das muss nicht sein. All das ist eine persnliche Sache. Die Autorin geht nicht zu der Sorte Veganer, die stndig auf Krawall gebrstet sind. Ihre Strategie ist es den veganen Lebensstil mit einem Lcheln zu prsentieren. Das gute Essen jedoch kein Fleisch und tierische Produkte bentigt zeigt dieses Buch. Mit kstlichen Gerichten wie: -Griessnockerlsuppe- Gemsesuppe Pho Chay-Hummus-Kartoffelgulasch mit Ruchertofu-Falaffel mit Tahin und Rosmarinkartoffeln- Remouladensauce-Rohkostlasange-Mangocreame mit Himbeersorbet-Mokka-Smoothie-Rouladen mit Blattspinat-Wei Tomatensuppe-Tofu-Spinat-Canelloni-Spargelsalat mit Grapefruit-Spaghetti mit kalter Tomaten und Minze-Curry mit schwarzem Sesam-Thai Salat-Tomatensugo-Wassermelonensalat-Spargelstangen im Krnermantel auf Krutersalat und vielen weiteren tollen Rezepten. Die Zubereitungen sind sehr gut beschrieben und weitestgehend unkompliziert, auch die Auswahl der Zutaten bedarf keiner groen Bestellaktion im Internet. Alles ist berall gut erhltlich. Die schne Aufmachung des Buches ist sehr ansprechend, mit vielen tollen Fotos von Martin Fengel ist jedes Gericht gekonnt in Szene gesetzt und mit witzigen Illustrationen kommentiert. Was das schlichte Cover des Buches nicht vermuten lsst. Ich finde Das vegane Kochbuch ein gelungenes Buch, mit wirklich kstlichen, alltagstauglichen Gerichten, die geschmacklich absolut stimmig sind und definitiv ohne tierische Produkte auskommen. Sehr empfehlenswert! 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein tolles veganes Kochbuch ohne erhobenen Zeigefinger! Von touche--tout Inhalt- Vorwort- Vegan leben und leben lassen- Das Argument der Katzen- Rezepte- Das vegane Men- Vom Roekplatz und aus dem Charlie- Textbeitrge- Die wichtigsten Begriffe von A-Z- Rezeptregister- Ntzliche Adressen Ein tolles veganes Kochbuch ohne erhobenen Zeigefinger! Vorwort und Textbeitrge liefern uns wirklich lesens- und nachdenkens-werte Informationen rund um das Thema Veganismus, Massentierhaltung, Fleischkonsum usw. Das Buch ist mit lustigen Zeichnungen illustriert, die Rezepte werden von tollen Fotos (ohne viel Schnrkel) begleitet. Die Rezepte sind leicht verstndlich geschrieben, meiner Meinung nach eine sehr einfache Kche. Ohne "Schnick-Schnack" und allesamt relativ leicht nachzukochen/nachzubacken. Von "bekannt" bis ein wenig "auergewhnlich" - wrde ich mal so formulieren :-). Jedoch empfehle ich, sich alles genau durchzulesen und eine genau Einkaufsliste zu schreiben, da Zutaten verwendet werden, die ich einfach nicht in unserer normalen "Vorratskammer" finde. Z.B.: Apfelmuffins, Rosmarinkartoffeln, gebratene Sojamedaillons, Gurkensalat, Kartoffelgulasch mit Ruchertofu, Rohkostlasagne, Knoblauchcreme, Spargelsalat mit Grapefruit, Tofubrotaufstrich, Tofusuppe, Zaziki usw. Im hinteren Teil des Buchs finden wir "Die wichtigsten Begriffen von A-Z" Von A wie "Abbinden" oder Agar-Ager ber F wie "alafel, J wie Johannisbrotkernmehl, P wie "Passieren", R wie Reismilch bis hin zu S wie Sojasahne, W wie Wasserbad und Z wie Zeste. Ein paar Begriffe, die uns in diesem Kochbuch immer wieder begegnen, werden kurz und knapp und einfach erklrt. Das Rezeptregister ist alphabetisch sortiert. Auch finden wir einige ntzliche Internet-Adressen rund um das Thema "Vegan". - Restaurants- Hndler- Filme- Kleidung- Kosmetik- Bcher- Magazine Fazit: Ein tolles Buch der "veganen Kche"!

Produktbeschreibung 2015 Das vegane Kochbuch, Das Original, Deutsch, 70 Farbfotos Ill. kart. 24 cm Mnchen 191 S. [Modernes Antiquariat 640 Hauswirtschaft und Familienleben Gesunde Schlanke Kche]

Kurzbeschreibung Endlich wieder da: Das vegane Kochbuch zeigt die besten Rezepte der Mnchner Gastronomin Sandra Forster, die seit 2005 selbst den Weg in ein veganes Leben eingeschlagen hat. Neben Suppen, Salaten und Hauptspeisen findet man kstliche Kuchen, Desserts und andere groe und kleine Leckereien, die alle Ditplne zunichte machen, dafr aber umso besser schmecken. Und nicht ein einziges Mal wird bei all dem der Zeigefinger erhoben. Dafr melden sich vegane Gren zu Wort. Autorin und Philosophin Hilal Sezgin beispielsweise beleuchtet das Verhltnis von Mensch und Tier whrend Sharon Gannon, die bekannte amerikanische Yogalehrerin, ber die vegane Revolution schreibt. Ein Kochbuch fr all diejenigen, fr die vegane Ernhrung nicht nur ein vorbergehender Trend, sondern ein Teil der eigenen Lebenseinstellung ist. Extra: 19 brandneue vegane Rezeptebereitungen von der Autorin und weiteren Mitwirkenden Sandra Forster wurde 1974 in Mnchen geboren. Die berzeugte Veganerin gilt als kreatives Urgestein der Mnchner Gastronomieszene und ist bekannt fr ihre innovativen Konzepte. Sie grndete unter anderem das legendre "Cafe King", die Bar "Hit the Sky", das erste vegane Restaurant Deutschlands mit Namen "Zerwirk" und das "ZapfeForster" am Grnterplatz. Momentan leitet sie gemeinsam mit einem befreundeten Kollegen das vietnamesische Lokal "Charlie", den Club "Kong" und arbeitet als Ausbilderin im "Roeklplatz", einem Ausbildungsrestaurant fr Jugendliche aus

schwierigen Verhältnissen.