

[Mobile book] Das vegane Rezeptbuch: Vorspeisen Salate Suppen Hauptgerichte Desserts Brot und Gebck Nussmilch Cashew-Joghurt Mandel-Kse

## Das vegane Rezeptbuch: Vorspeisen Salate Suppen Hauptgerichte Desserts Brot und Gebck Nussmilch Cashew-Joghurt Mandel-Kse

Von Cherie Soria, Anke und Silke Kleemann (bersetzer)  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #415152 in BcherMarke: YogishopVerffentlicht am: 2014-01-23Abmessungen: 7.48 x .87b x 4.65l, Einband: Taschenbuch240 Seiten | File size: 59.Mb

Von Cherie Soria, Anke und Silke Kleemann (bersetzer) : Das vegane Rezeptbuch: Vorspeisen Salate Suppen Hauptgerichte Desserts Brot und Gebck Nussmilch Cashew-Joghurt Mandel-Kse before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das vegane Rezeptbuch: Vorspeisen Salate Suppen

## Hauptgerichte Desserts Brot und Gebäck Nussmilch Cashew-Joghurt Mandel-Käse:

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
19 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eines der schönsten kleinen Rezeptbücher für die leichte Kost!  
Von Jouvancourt\*Cherie Soria ist eine weltbekannte Rohkost-Gourmet-Köchin und verwendet für ihre Rezepte nur pflanzliche Produkte, wie frisches Gemüse und Früchte, und bereitet diese möglichst naturbelassen zu. Ihr Credo ist: je frischer die Zutaten, desto VITALER ist unsere Ernährung!  
Dieses unkomplizierte und sehr eingehende Rezeptbuch beschreibt den Umgang mit Nahrungsmitteln, die Küchenutensilien, die notwendig zu ihrer Zubereitung sind, die Art der Zubereitung und natürlich auf 170 Seiten Rezepte, die sich untereinander zu kompletten Menüs zusammenstellen lassen. Von Keimen bis zur Herstellung hausgemachter Nuss- und Samenkäse finden sich weit über 200 heimische und internationale Gerichte. Soria vermittelt viel Wissen um den veganen Genuss und erklärt sogar, wie man einen Köchengarten anlegt. Immer wieder erfolgt zudem die Einladung, die Heiligkeit der Nahrung zu ehren, indem man Liebe und Achtsamkeit in den Vorgang der Essenzubereitung legt. Nahrung ist, wie alle Materie, Schwingungsenergie. Wenn wir Nahrung zu uns nehmen, überträgt sich ihre Schwingung als vitale Lebenskraft auf uns. Je frischer die Nahrung, desto mehr Lebenskraft erhalten wir, erklärt die Autorin. Hier als Auszug ein Dessert: Cashew-Creme-Glasur  
1 EL Agar-Agar  
Flocken  
60 ml gutes Wasser  
90g Cashewkerne  
80 ml gutes Wasser  
1/2 TL Vanilleextrakt  
50 g Dattelpaste  
1. Agar-Agar mit 60 ml Wasser in einen Topf geben und 15 Minuten einweichen (5 Minuten für Agar-Agar Pulver). Nach dem Einweichen zum Erhitzen und 5 Minuten unter Umrühren kochen.  
2. Die restlichen Zutaten in einen Mixer geben und so lange pürieren, bis eine glatte, cremige Masse entsteht. Agar-Agar hinzugeben und erneut mischen.  
3. Die Glasur gleichmäßig über den Pie gießen und kühlen stellen. Ein wirklich sehr leckeres Dessert zur Nachahmung empfohlen!  
Ich kann mir vorstellen, dass man/frau dieses Buchlein nicht mehr so schnell aus der Hand geben möchte, auch wenn es keine Fotos enthält! Es enthält eine liebevolle Einleitung, die Köchin erklärt genau auf was es bei der veganen Kost wirklich ankommt und gibt sozusagen ihre Geheimrezepte preis! Sehr empfehlenswert!  
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Viel Esoterik Obstalat  
Von Susanne K. (Literaturschock.de / Leserunden.de) "Das vegane Rezeptbuch" beinhaltet insgesamt 225 Rezepte. Gegliedert ist das Buch in die Kapitel:  
1. Antwort auf ihre Fragen! Gemeinsam mit der Einleitung ein Kapitel, das ich wegen einer Verdosis Esoterik berblütern musste. Cherie Soria ergeht sich in Schwurbelegen, die mir bestenfalls ein ungläubiges Grinsen entlockt haben. Beispiel gefällig? "Nahrung ist, wie alle Materie, Schwingungsenergie. Wenn wir Nahrung zu uns nehmen, überträgt sich ihre Schwingung als vitale Lebenskraft auf uns." Die Autorin gilt als vegane Rohkost-Gourmet-Chefköchin und natürlich ist deshalb auch die Rede von zerstörten Enzymen bei Erhitzung der Nahrung über 40,5 Grad Celsius. Für Menschen, die mit diesen Themen etwas anfangen können: Wunderbar. Für den Rest: Bitte berblütern! (es folgen allerdings auch noch Tipps zu den richtigen Köchengärten usw.)  
2. Köchengarten leicht gemacht  
In diesem Kapitel geht die Autorin besonders auf das Keimen von Nüssen, Hülsenfrüchten, Samen und Getreide ein (inklusive Keimtabelle). Interessant ist noch der Tipp, wie man Sonnenblumenkraut und (Buch)Weizen gras anbaut. Kruter Co. gibt es allerdings in diesem Köchengarten nicht - dafür gibt es aber schon genug andere Bücher.  
3. Kstliches aus veganer Milch  
Was ist Rejuvelac? Das erfährt man hier. Es handelt sich um einen fermentierten Getreide trink, den man selbst ansetzt und zum Ziehen von Käse aus Nüssen und Samen verwenden kann. Die Rezepte in Kapitel drei reichen von Mandel-Milch über Cashew-Joghurt und Störkäse hin zu Kim Chee und Apfelkraut (und viele Variationen daraus). Schön ist, dass man alle Zutaten im normalen Supermarkt erhält und die Zubereitung nicht sehr kompliziert ist.  
4. Freigebige Früchte  
Dieses Kapitel wurde meiner Meinung nach unnötig aufgebläht. Es enthält dreißig Rezepte zu Obstsalaten. Einmal exotisch, einmal mit Beeren usw. Dazu einige Shakes, Dörrobst, Schokosauce, Fruchtsorbet. Eine Gourmet-Chefköchin konnte ich hier noch am wenigsten erkennen.  
5. Himmlische Appetithappen und südhafte Aufstriche  
Groartig das "Rezept" zum gersteten Knoblauch. Zutaten? 4 Knoblauchzehen, die man im Ofen röstet. Natürlich gibt es hierfür eine sehr ausführliche Anleitung zu Enthüten usw. Glücklicherweise enthält das Buch aber darüber hinaus noch einige sehr leckere Aufstriche, wie z.B. den indonesischen Erdnuss-Dip oder den Knoblauch-Käse-Aufstrich.  
6. Erhabene Salate  
Endlich! So richtig schöne, nicht zu schwierige Salatrezepte. Marokkanische Rote Bete in Orangenblutendressing, Arabischer Auberginensalat oder Apfel-Fenchel-Salat mit Mohndressing gefällig? Diese Salate fand ich wirklich erhaben. Eines der besten Kapitel des Buches.  
7. Ozeanische Suppen  
Auch die Suppen lesen sind gut - da ich Suppen nicht so gerne mag, habe ich allerdings keine davon getestet. Vielleicht versuche ich mich mal an der smigen Maissuppe aus Iowa.  
8. Gtiges Getreide  
Was die Grillpilze mit Getreide zu tun haben, ist mir schleierhaft, aber der Rest liest sich schlüssig. Hier kommt besonders das gekeimte Getreide zum Einsatz in Frühstücksmüslis, Broten oder Brötchen. Ebenso finden sich Rezepte zu verschiedenen Reis- und Hirsepfannen. übrigens finde ich die Kapitelüberschriften sehr seltsam. Was soll an Getreide gtig sein?  
9. Herrliche Hauptgerichte  
Die Hauptgerichte gefielen mir wieder sehr gut. Rohkost-Lasagne, verschiedene Pastarezepte, Zucchini-Zwiebel-Kroketten, Pilzbraten, Falafel usw. Sehr lecker!  
10. Gttliche Desserts  
Die Desserts sind auch eher ungewöhnlich mit den japanischen Sen Bohnen und dem Skartoffel-Konfekt (ebenfalls aus Japan). Doch es gibt auch ein paar "normale" Rezepte für Cookies und Torten. Erwähnen sollte man vielleicht noch, dass keinerlei Bilder in dem Buch enthalten sind. Außerdem gibt es keine Nährwertangaben oder Informationen zur Zubereitungszeit.  
Fazit: Für mich reicht es leider nicht für mehr als zu einem sehr durchschnittlichen Rezeptbuch. Zwar ist mir egal, ob Bilder enthalten sind, aber Esoterik und die dreißig Obstsalatrezepte halten das Buch

von einer guten Bewertung ab. Trotzdem konnte ich einige interessante Dinge ausprobieren und es gibt einiges, das ich noch testen möchte (die unterschiedlichen Ksevarianten). 20 von 25 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vitale Ernährung Von olli2308 Vegetarisch und vegan essen ist ein Megatrend. Der Vegetarierbund geht von 7 Millionen Vegetariern und 800.000 Veganern in Deutschland aus (Stand Dezember 2013). Das sind 8 bis 9 Prozent der Bevölkerung (bei Veganern knapp 1 Prozent). Im Jahr 1983 waren es noch 0,6 Prozent der Deutschen Bevölkerung, die sich vegetarisch ernährten. Die Zahl der vegetarisch lebenden Menschen hat sich also in etwa 20 Jahren weit mehr als verzehnfacht. Und der Trend ist lange noch nicht zu Ende. Das ist natürlich der Umweltproblematik und der Massentierhaltung geschuldet, aber auch einem wachsenden Gesundheitsbewusstsein immer breiterer Bevölkerungsschichten, die sich nicht mehr von Fastfood (Zucker und Weimehl), sondern von frischen, vitalen Lebensmitteln ohne gehärtete Fette, ohne Cholesterin, ohne Hormone, ohne Trennmittel, ohne künstliche Farbstoffe, ohne Emulgatoren und ohne leere Kohlenhydrate ernähren wollen. Die meisten Ernährungswissenschaftler empfehlen eine ausgewogene, überwiegend pflanzenbetonte Ernährung und nur ein- bis zweimal in der Woche Fleisch- und Fischprodukte. Für den Rest der Woche gönne ich mir vegetarische und vegane Gerichte, und dank der über 200 leckeren Rezepte von Cherie Soria kommt in meinem Speiseplan auch keine Langeweile auf. Da ich ein absoluter Laie auf dem Gebiet der veganen Ernährung bin, haben mir die einführenden Kapitel sehr gut getan. Cherie Soria beantwortet die wichtigsten Fragen, die ihr in ihren Ernährungskursen am häufigsten gestellt wurden, beschreibt die wichtigsten Kochgerichte, die man für die Zubereitung besitzen sollte und erklärt die wichtigsten Produkte von A bis Z, die als Zutaten für die vegane Ernährung wichtig sind. Die Portionen der Rezepte sind meistens ausgelegt für 4-6 Personen, also sehr familienfreundlich. Sie sind sehr übersichtlich sortiert nach veganer Milch (als Ersatz für Käse, Joghurt und Milch), Salaten, Früchten, Aufstrichen und Appetithappen, Suppen, Getreide, Hauptgerichten und Desserts. Auch das Rezeptverzeichnis gibt diese Unterteilung wieder, beim Stichwort Salate finde ich z. B. 29 verschiedene Rezepte. Sehr gefallen hat mir auch das Kapitel über das Anlegen eines Kochgartens, sodass ich immer einen Vorrat an Grünkraut (Weizenrasen, Sonnenblumenkraut und Buchweizenrasen) mein Eigen nennen kann. Faszinierend finde ich auch, dass ich durch das Einweichen von Nüssen veganen Käse herstellen kann, der sich durch einen sehr guten Geschmack auszeichnet. Natürlich bedeutet vegane Ernährung zunächst einmal mehr Aufwand an Vorbereitung (z. B. Anlegen eines Kochgartens) und auch finanzielle Mehrausgaben, aber langfristig bin ich dafür seltener beim Arzt, habe weniger Verdienstausschlag durch Krankheiten und fühle mich gesünder und lebendiger. Und vor allem: Ich habe Spaß an der Zubereitung, muss auf nichts verzichten und schmecken tut es auch.

**Produktbeschreibung** Das vegane Rezept-Buch enthält eine Vielfalt köstlicher Gerichte mit reinen Zutaten. Cherie Soria, die weltbekannte Rohkost-Gourmet-Chefkochin verwendet ausschließlich pflanzlichen Produkte, wie frisches Gemüse und Früchte, die bereitet sie möglichst naturbelassen zu. Denn je frischer die Zutaten, desto vitaler ist unsere Ernährung. Die Rezepte lassen sich gut zu kompletten Menüs zusammenstellen. Vom Keimen bis zur Herstellung hausgemachter Nuss- und Samenkäse finden sich 225 heimische und internationale Gerichte und viel Knowhow rund um den veganen Genuss. Taschenbuch, 240 Seiten. Allergene Zutaten: Keine

**Kurzbeschreibung** Purer Genuss. Das vegane Rezept-Buch enthält eine Vielfalt köstlicher Gerichte mit reinen Zutaten. Cherie Soria, die weltbekannte Rohkost-Gourmet-Chefkochin verwendet ausschließlich pflanzlichen Produkte, wie frisches Gemüse und Früchte, die bereitet sie möglichst naturbelassen zu. Denn je frischer die Zutaten, desto vitaler ist unsere Ernährung. Die Rezepte lassen sich gut zu kompletten Menüs zusammenstellen. Vom Keimen bis zur Herstellung hausgemachter Nuss- und Samenkäse finden sich 225 heimische und internationale Gerichte und viel Knowhow rund um den veganen Genuss. über den Autor und weitere Mitwirkende Cherie Soria gehört als weltbekannte Gourmet-Rohkost-Chefkochin seit Jahrzehnten zur Spitze der international anerkannten vegetarischen Küche; außerdem ist sie Ernährungsberaterin und weltweit anerkannte Rohkost-Expertin. Sie studierte "Living Foods" bei Dr. Ann Wigmore, leitet Kochseminare für namhafte vegetarische Vereinigungen und veranstaltet "Verjüngungs-Retreats" im 1998 gegründeten "Living Light Culinary Arts Institute", das zu den weltweit bekanntesten Instituten für vegetarisch-vegane und Rohkost-Kochkurse zählt.