

[Mobile book] Probier's vegan: Leitfaden zur veganen Ernährung mit groem Praxisteil kompetent verlsslich nachhaltig

Probier's vegan: Leitfaden zur veganen Ernährung mit groem Praxisteil kompetent verlsslich nachhaltig

Von Irmela Erckenbrecht
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC

Irmela Erckenbrecht

Probier's vegan

Leitfaden zur veganen Ernährung mit großem Praxisteil
kompetent • verlässlich • nachhaltig



pala
verlag

DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #647121 in BcherVerffentlicht am: 2014-05-01Abmessungen: 8.50 x .67b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe220 Seiten | File size: 61.Mb

Von Irmela Erckenbrecht : Probier's vegan: Leitfaden zur veganen Ernährung mit groem Praxisteil kompetent verlsslich nachhaltig before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Probier's vegan: Leitfaden zur veganen Ernährung mit groem Praxisteil kompetent verlsslich nachhaltig:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfach nur Klasse
Von Silke Dieses Buch ist einfach nur Klasse! Neben tollen Rezepten, wird in diesem Buch nicht nur auf fertige Alternativen, die sehr teuer sind hingewiesen, sondern es werden Alternativen zum selberherstellen vorgestellt. Es fehlt der strenge Zeigefinger und man kann mit dem Buch meiner Meinung nach auch als nicht Veganer, sehr gut vegane Tage und Gerichte einführen die gut schmecken, nicht mehr kosten als andere Gerichte und so sehr gut die nicht so toleranten Mitglieder der Familie von anderen Ernährungsformen berzeugen. Besonders hat mir das letzte Kapitel gefallen das man nicht nur Tier - sondern auch Menschfreundlich bleiben soll. Fazit ein rund um gelungenes Buch.
 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr guter Leitfaden
Von Ziskas Bcherreise Dieses Buch von Irmela Erckenbrecht kommt ganz ohne einen erhobenen Zeigefinger aus. Wer ernhrungstechnisch etwas verndern oder sich zunchst auch nur ber eine vegane Lebensweise informieren mchte, hat mit diesem Buch die richtige Wahl getroffen! Ohne Zwang und Druck nimmt der Leser an einem 'vegane' 'Schnupperkurs' teil und erfht ganz erstaunliche Dinge ber die vegane Ernhrung: Zunchst einmal, dass vegan nicht gleichbedeutend ist mit 'noch weniger als vegetarisch'. Im Gegenteil: Vegan leben heit in erster Linie ein 'Mehr' an pflanzlichen Genssen. Um hier aus dem Vollen schpfen zu knnen ist allerdings einiges an Hintergrundwissen ntig. Irmela Erckenbrecht lsst hier ihre ganze Erfahrung einflieen und klrt ber gesundheitliche Vorzge, aber auch ber die vermeintlichen Gefahren einer veganen Ernhrung auf. Sie geht auch auf die organisatorischen Herausforderungen ein, macht Vorschlg, wie ein bergang zur veganen Lebensweise am besten klappt und natrlich gibt es im Buch auch ber 50 kstliche vegane Rezepte. Diese knnen natrlich vllig gefahrlos auch ohne Vorwissen gleich von Anfang an ausprobiert werden. Nach der Lektre des erstklassigen Buches jedoch wei man im Detail, was in den veganen Lebensmitteln drin steckt, welche Alternativen es fr Eier, Milch und Gelatine gibt, welches die besten pflanzlichen Proteinlieferanten sind und vieles mehr. Fazit: Dieses Buch ist fr alle, die es einmal vegan probieren wollen, ein absolutes 'Muss' sowie ein Garant dafr, dass man auch als Veganer gesund und zufrieden leben kann!
 7 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Perfektes Werk fr alle, die einsteigen wollen
Von Mirka von Lilienthal Wenn ich an meine ersten Tage und Wochen als Veganerin zurckdenke, die nun verrckte, abenteuerliche und vor allem verdammt leckere drei Jahre zurckliege, dann wnschte ich, ich htte ein Werk wie "Probier's vegan" mit auf den Weg gegeben bekommen. Damals, im Abijahr, noch in der Provinz lebend und als politisch aktive Vegetarierin, galt ich sowieso schon als ziemlich radikal. Als dann auch noch die Runde machte, dass ich jetzt sogar "dieses voll krass vegan" ausprobieren wrde, fhlte ich mich relativ allein htte mir ein Buch mit Tipps gewnscht, die mich bei einem souvernen Einstieg begleitet htten. So hatte ich damals nur das Internet, viel Willenskraft und eines der wenigen veganen Kochbcher, die damals auf dem Markt waren (eines dieser leicht ulkig wirkenden Teile mit Spiralbindung!). "Probier's vegan" beginnt mit knapp 30 Seiten Anfangstipps: "Sei konsequent, aber nicht streng", "Erste Schritte", "Vegantag einlegen", "Alltag planen", "Neue Zutaten ausprobieren", "Auf Nhrstoffe achten", "Kurs halten"... Kurz: Alles Tipps, die einem den Einstieg extrem erleichtern. Im nchsten Teil des Buches geht es um das "Zurck zu den Wurzeln": Um die ersten VeganerInnen, darum, wie die erste Vegane Gesellschaft gegrndet wurde, wie das Thema in Deutschland Einzug hielt, was es mit kologie und Tierrechten auf sich hat, um den globalen Boom und ein wachsendes Angebot, um die Grausamkeiten der Lebensmittelproduktion, um persnliche Grnde fr den Veganismus... Kurz: Um das Warum hinter Allem. Der nchste Teil beschftigt sich damit, warum das Konzept Veganismus zukunftsfhig ist: Gut fr die Tiere, kann die Gesundheit frdern, hlt auch im Alter geistig fit, kann weltweit mehr Menschen satt machen, die Umwelt schtzen und ein gutes Klima schaffen... Auerdem werden verschiedene Ersatzprodukte und die Inhaltsstoffe, aus denen sie bestehen, vorgestellt: Tempeh, Tofu, Soja, Weizen, Bratlinge, Aufstriche... Auch Alternativen zu Eiern, Milch und Honig werden aufgezeigt. Nhrstoffe werden ebenfalls thematisiert, denn "Wer Vitamin A sagt ... muss auch Vitamin B sagen!". Proteinquellen werden offengelegt und es wird erlutert, auf welche Nhrstoffe VeganerInnen besonders achten sollten. "Probier's vegan" endet mit einem in meinen Augen besonders wertvollen Abschnitt: "Tier- UND menschenfreundlich bleiben! Die Vegan-Diplomatie." Diese Kapitel htten mir vor drei Jahren garantiert extrem geholfen: Dass es nicht darum geht, wer am vegansten ist. Wie man sich diplomatisch in Esssituation innerhalb der eigenen Familie verhlt. Dass man in Gesprche nicht "Fhlst du dich nicht mies, wenn du Tiere isst?" sondern "Ich persnlich fhle mich besser, wenn ich keine Tiere esse" sagen sollte... Hinter jedem Kapitel hat Erckenbrecht fnf einfache Rezepte fr den Einstieg angeht, die darauf warten, ausprobiert zu werden. Ich nehme aus diesem Buch, auch nach drei glcklichen Jahren Veganismus, noch einige Tipps mit oder hatte zumindest beim Lesen die Mglichkeit, meine Gedanken noch ein wenig mehr zu sortieren und strukturieren. Sollte mich jemand, der sich wirklich fr die Thematik interessiert, knftig um ein Einstiegswerk bitten, werde ich auf dieses Buch verweisen, das ist gewiss! Obendrein werde ich dieses Buch brigens meiner Mutter an die Hand geben, die immer mal wieder Fragen zum Thema Veganismus an den Tag legt und auch angedeutet hat, Interesse zu haben, selbst ein bisschen weiter in die Thematik einzusteigen. Mit "Probier's vegan" gebe ich ihr damit definitiv die passende EinsteigerInnen-Lektre an die Hand!

Kurzbeschreibung Einsteiger in die vegane Kche mchten etwas fr die Tiere, die Umwelt und die eigene Gesundheit tun.

Sie möchten bewusst konsumieren, wollen sich abgrenzen, ihr Leben verändern, vielleicht auch abnehmen oder einfach mal etwas Neues probieren. Sie alle haben die gleichen, ganz praktischen Fragen: Was kaufe ich ein? Wie vermeide ich tierische Zutaten? Wie gelingen Pizzen ohne Käse, Saucen ohne Sahne und Kuchen ohne Eier? In vielen Küchenfragen herrscht zunächst Unsicherheit. Gefragt sind aber auch kompetente Informationen zur veganen Ernährung: Auf welche Nährstoffe muss ich besonders achten? Welche Lebensmittel sind empfehlenswert, um gesund und leistungsfähig zu bleiben? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel und Superfood? Irmela Erckenbrecht beantwortet all diese Fragen in ihrem umfassenden Leitfaden zur veganen Ernährung. Sie punktet dabei nicht nur mit fachlich fundiertem Rat, sondern auch mit positivem Denken und ihrer ansteckenden Begeisterung für die vollwertige Küche. Grundrezepte und praxiserprobte Küchentipps begleiten bei der Umstellung. Ein Buch, das Wissensdurst und Hunger stillt! über den Autor und weitere Mitwirkende Irmela Erckenbrecht, Jahrgang 1958, lebt bei Göttingen. Im Hauptberuf bersetzt sie Sach- und Kinderbücher, vor allem aber literarische Werke aus England, Irland und Nordamerika.