

# Raw Around the World

Von Mimi Kirk

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

Mimi Kirk



## Raw around the World

120 Lieblingsrezepte aus der italienischen, französischen, spanischen, griechischen, deutschen, thailändischen und indischen Küche – vegan und rohköstlich zubereitet

HANS-NIETSCH-VERLAG

DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #486833 in BcherMarke: NietschVerffentlicht am: 2014-04-14Abmessungen: 9.49 x .79b x 6.89l, 1.73 Pfund Einband: Taschenbuch283 Seiten | File size: 18.Mb

**Von Mimi Kirk : Raw Around the World** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Raw Around the World:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rohkost leicht erklrtVon Liane LehmannMein Mann isst schon seit einiger Zeit vegetarisch/vegan und ist nun am berlegen, mal einige Zeit auf Rohkost umzusteigen. Deshalb habe ich ihm dieses Buch (und auch "Rohkstlich leben" von M.Kirk) gekauft und ich muss sagen: Volltreffer! Mimi Kirk erklrt so verstndlich und auch logisch warum, wieso und weshalb man Rohkost zumindest mal probiert haben sollte, das ich meinen Mann in seinem Entschluss untersttze und mich selbst ins Abenteuer Rohkost strzen werde. Wir haben auch schon einige Rezepte ausprobiert. Sie lassen sich leicht

zubereiten und vor allem schnell, da die gesamte Kochzeit fehlt ... und das Wichtigste - sie sind total lecker. Das hatten wir nicht vermutet und deshalb sind beide Bücher fast schon ein Muss für alle, die Rohkost noch nicht kennen, aber schon länger damit Liebgeliebt. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kostliche Rezepte zeigen beeindruckend ihre positive Auswirkung auf Körper und Geist! Von RJ + YDJ Das Kochbuch *Raw around the World* von Mimi Kirk, erschienen im Hans-Nietsch-Verlag, zeigt wie kostlich eine vegane Rohrnahrung sein kann und welche Auswirkungen eine solche Ernährung auf Wohlbefinden und Gesundheit haben. Mimi Kirk zeigt beeindruckend wie diese Ernährung sich positiv auf ihre Gesundheit und ihre ganze Erscheinung ausgewirkt hat. Sie wurde 1938 geboren, mit 69 Jahren, als die ersten gesundheitlichen Probleme auftauchten, riet ihr Arzt ihr zu einigen Medikamenten. Um zu hohem Blutdruck, Cholesterinspiegel und einer beginnenden Arthritis entgegenzuwirken. Da wusste sie es ist Zeit etwas zu ändern. Denn sie wollte nicht ein Leben lang Medikamente mit bedenklichen Nebenwirkungen schlucken. So stieg sie bei ihren Recherchen auf die Rohernährung. Durch eine Ernährungsumstellung verringerten sich die Beschwerden in kürzester Zeit! Dabei sollte man wissen eine hohe Ernährungsform ist nicht nur Salat und Rohkoststeller. Es geht darum Lebensmittel nicht über 42°C zu erhitzen, damit wertvolle Enzyme erhalten bleiben. Sie probierte vieles aus um die Gelüste nach gekochtem zufriedenzustellen. Manchmal war der Aufwand größer manchmal weniger groß. Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten sie fühlte sich immer jünger und gesünder und blieb dieser Ernährungsform treu. Im Laufe des ersten Jahres ließen ihre Gelüste nach gekochter Nahrung nach. Die berzlichen neun Kilo schmolzen rasch dahin-fr immer. Auch Bluthochdruck, der hohe Cholesterinspiegel und die Arthritis gehörten bald der Vergangenheit an. Mit ihren Erfolgen und dem Interesse an wie Ghana Rohernährung absolvierte sie im Februar 2013 eine Ausbildung zur Raw-and-living-Food-Köchenchefin. Dieses Buch ist nicht nur ein Kochbuch, Mimi Kirk möchte damit zeigen wie wichtig es ist auf sich, seine Ernährung und Lebenseinstellung zu achten. So wie man sein Leben positiv beeinflussen kann und um das Wohlbefinden zu steigern, geht dazu auch eine optimale Ernährung. Für eine große Vielfalt an Gerichten unternahm sie viele Reisen. Um dadurch die faszinierende Vielfalt an Aromen unterschiedlichster Kulturen einzubeziehen. Für dieses Buch hat sie sieben verschiedene Länder ausgewählt um sie mit durch ihre kulinarischen Geschmackserlebnisse zu bereichern: Spanien, Frankreich, Deutschland, Italien, Griechenland, Indien und Thailand werden hier in einzelnen Kapiteln aufgeführt. Mit kostlichen Gerichten wie: -Apfel-Mango-Salat mit Granatapfelkernen- Deutsche Pfannkuchen- Geraspelter Apfel mit Mandelmilch- Haferbrei mit Obst- Orangenscheiben mit Kokosjoghurt- Schokoladen-Zucchini Brot- Cremige- Krbis- Kokos-Suppe- Minestrone- Gemischter Salat mit Estragon Senf Dressing- Grünkohl- Tabouleh- Salat- Basilikumpesto- Currysauce- Auberginen- Mousakka- Frühlingsrollen mit Kohlblättern- Gemüse Biryani- Pad-Thai- Nudeln- Spanische Pizza- Skartoffelnudeln mit Kessauce- Baklava- Birnen Sorbet- Französischer Zitronenpudding und vielen weiteren leckeren Rezepten. Alle Zubereitungen sind gut verständlich erklärt und einfach unkompliziert, jedoch kostlich und raffiniert. Die schöne Aufmachung des Buches mit vielen Fotos der Gerichte und Mimi Kirk bei ihren Reisen zeigen welche positiven Auswirkungen solch eine Ernährungsform auf den Menschen haben kann. Authentisch und sympathisch präsentiert sie ihre Rezepte für ein glückliches und gesundes Leben. Sehr empfehlenswert! 9 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Na ja Von Jung Hat man den ersten Band, dann kann man sich die 2. Ausgabe "schenken". Der erste Teil des Buches ist teilweise sogar eine Wiederholung des Vorgängers ( Lebenslauf, Lebenspraktische Tipps, etc) Wenn man kein Dr.automaten besitzt, sind in diesem Buch die meisten Rezepte nicht umsetzbar. Die Salatsaucenrezepte finde ich langweilig und unspektakulär.

Produktbeschreibung 120 Lieblingsrezepte aus der italienischen, französischen, spanischen, griechischen, deutschen, thailändischen und indischen Küche - vegan und rohkostlich zubereitet Broschiertes Buch Mimi Kirk ist der lebende Beweis dafür, dass uns eine bewusste rohkostliche und vegane Ernährung strahlend jung aussehen lässt: Für sie war die Rohkost-Ernährung die Eintrittskarte in die Welt ungeahnter Gesundheit und Lebensfreude. Heute ist sie 75 Jahre alt und wird regelmäßig auf höchstens 50 geschätzt. In ihrem zweiten Buch nimmt uns Mimi Kirk nun mit auf eine Reise rund um den Globus: Sie stellt uns ihre neuesten Kreationen vor, lässt uns eintauchen in die Welt ungewöhnlicher und unglaublich leckerer Rohkost-Speisen, die durch klassische internationale Gerichte inspiriert wurden. Ein reichhaltig illustriertes Kochbuch, das das Herz eines jeden Liebhabers der Rohkost hher schlagen lässt, der nach Abwechslung und Abenteuer in der Küche sucht. Außerdem legt Mimi Kirk die Grundlagen der Rohkost-Küche dar, präsentiert leckere Smoothies, stellt die Nahrungsmittel verschiedener Kulturen vor und gibt viele praktische Tipps für ein rohkostliches Leben. Visuell wird das Buch nicht nur durch Food-Fotos, sondern auch durch persönliche Reisebilder abgerundet, die Lokalkolorit verbreiten.

Kurzbeschreibung Mimi Kirk ist der lebende Beweis dafür, dass uns eine bewusste rohkostliche und vegane Ernährung strahlend jung aussehen lässt: Für sie war die Rohkost-Ernährung die Eintrittskarte in die Welt ungeahnter Gesundheit und Lebensfreude. Heute ist sie 75 Jahre alt und wird regelmäßig auf höchstens 50 geschätzt. In ihrem zweiten Buch nimmt uns Mimi Kirk nun mit auf eine Reise rund um den Globus: Sie stellt uns ihre neuesten Kreationen vor, lässt uns eintauchen in die Welt ungewöhnlicher und unglaublich leckerer Rohkost- Speisen, die durch klassische internationale Gerichte inspiriert wurden. Ein reichhaltig illustriertes Kochbuch, das das Herz eines jeden Liebhabers der Rohkost hher schlagen lässt, der nach Abwechslung und Abenteuer in der Küche sucht. Außerdem legt Mimi Kirk die Grundlagen

der Rohkost-Küche dar, präsentiert leckere Smoothies, stellt die Nahrungsmittel verschiedener Kulturen vor und gibt viele praktische Tipps für ein rohkostliches Leben. Visuell wird das Buch nicht nur durch Food-Fotos, sondern auch durch persönliche Reisebilder abgerundet, die Lokalkolorit verbreiten. Rohkost und vegane Ernährung gehören zu den Trendthemen im Kochbuchbereich. Mimi Kirk hat sich auf ihren Reisen durch die Welt der klassischen Gerichte verschiedener Nationen zu kreativen und einfach zubereiteten Rohkostspeisen inspirieren lassen. Ihr erstes Buch *Rohkostlich leben* erschien Anfang 2013 auf Deutsch und verkaufte sich bisher schon mehr als 6000-mal. *ber den Autor und weitere Mitwirkende* Mimi Kirk Jahrgang 1938, wurde im Alter von 71 Jahren zur *Sexiest Vegetarian* in der Kategorie *ber 50 Jahre* gewählt! Das machte sie schlagartig in der US-amerikanischen Rohkost-Szene und in den Medien berühmt: Sie war in der Medizin-Talkshow *The Doctors*, im *VegNews*-Magazin, in *Purely Delicious*, bei *PETA Prime* und im deutschen Fernsehen im Lifestyle-Magazin *Brisant* zu sehen. Früher arbeitete sie als Modeschmuck-Designerin, gab eine Umweltzeitung heraus und war für mehrere gemeinnützige Organisationen tätig. Heute lebt Mimi Kirk in Ramona/Kalifornien und verbringt ihre Zeit mit ihrem Partner, vier Kindern und sieben Enkeln.