

(Free) Raw for Life: Vegane Rohkost günstig einkaufen, lecker und einfach zubereiten und genießen - für ein glückliches Leben

Raw for Life: Vegane Rohkost günstig einkaufen, lecker und einfach zubereiten und genießen - für ein glückliches Leben

Von Lisa Viger

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



RAW FOR LIFE



Vegane Rohkost günstig einkaufen,
lecker und einfach zubereiten und genießen -
für ein glückliches Leben

HANS-NIETSCH-VERLAG

DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #197633 in Bücher Veröffentlicht am: 2015-02-23 Abmessungen: 10.08 x 17.67 x 8.071, Einband: Taschenbuch 175 Seiten | File size: 34.Mb

Von Lisa Viger : **Raw for Life: Vegane Rohkost günstig einkaufen, lecker und einfach zubereiten und genießen - für ein glückliches Leben** before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Raw for Life: Vegane Rohkost günstig einkaufen, lecker und einfach zubereiten und genießen - für ein glückliches Leben:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein absolut bezauberndes roh-veganes Rezeptbuch! Von Maïke Wolf Lisa Viger gibt eine liebevolle Einführung in die rohstliche Küche. Das Buch ist optisch sehr schön gestaltet. Schon beim ersten Durchblättern, ist mir beim Anblick der Fotos das Wasser im Mund zusammengelaufen. Das erste ausprobierte Rezept ist direkt super gelungen und hat geschmacklich sowie optisch alle Erwartungen betroffen. Dieses Buch ist sowohl für Anfänger*Innen als auch für Menschen geeignet, die mit der veganen rohstlichen Küche schon vertraut sind. Allen Menschen, die Lust haben neue

Leckereien -oder bekannte Rezepte neu interpretiert- auszuprobieren, kann ich dieses Buch wärmstens empfehlen. Selbstverständlich sind alle Rezepte vegan, rohkostlich und glutenfrei. 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kostlich-unkompliziert-günstig: Roh-vegan! Von RJ + YDJ Das Kochbuch Raw for life von Lisa Viger, erschienen im Hans-Nietsch-Verlag, zeigt dass eine gesunde roh-vegane Ernährung weder kompliziert, noch teuer sein muss. Dieses Buch erzählt von Erfahrungen der Autorin mit ihrer Ernährungsumstellung auf eine roh-vegane Ernährung, mit absolut alltagstauglich leckeren Gerichten. Gesundheitliche Probleme wie chronische Nasennebenhöhlenentzündung, zu hoher Cholesterinspiegel, Verdauungsprobleme, viele Infekte die immer wieder Antibiotikum zur Folge hatten führten gesundheitlich zu einer Katastrophe. Dabei war sie noch nicht einmal 40. Sie sah ihre Chancen nur darin einen ganz neuen Weg zu gehen. Eine komplette Umstellung auf roh-vegane Kost. Rohkost besteht hauptsächlich aus frischem, ungekochtem Obst und Gemüse, Nüssen, Kernen und Samen. Sie ist unverarbeitet und stammt im besten Fall aus biologischem Anbau. Die Lebensmittel können zwar erwärmt werden, aber in der Regel nicht über eine Temperatur von 42°C, sonst verlieren bestimmte Nährstoffe ihre Wirkung. So werden hochwertige Enzyme, die für den Körper wichtig sind, zerstört. Roh-vegane Bio Nahrung besitzt eine unglaubliche Nährstoffdichte. Sie enthält viele wichtige Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, sowie Ballaststoffe die für eine gute Verdauung entscheidend sind. Gleichzeitig ist Rohkost kalorienarm. Wer also überflüssige Pfunde loswerden will ist damit auf dem richtigen Weg! Viele denken, dass Rohkost nicht nur teuer, sondern auch schwer zuzubereiten sei und dass man für solche Mahlzeiten exotische Zutaten oder teure Küchengeräte braucht. Dieses Buch zeigt, dass ganz alltägliche Zutaten ausreichen um köstliche Gerichte herzustellen. So auch leckere Gerichte wie: -Karamellisierte Zwiebeln-Sauerkraut, selbst gemacht-Orangen-Mango-Smoothie-Kirsch-Schoko-Smoothie-Grüner Blattsalat mit Datteln und selbstem Apfel-Dressing-Brokkoli-Suppe-Tomatencremesuppe-Cremige Knoblauch-Grünkohl-Suppe-Buchweizenpfannkuchen mit Mohn und Zitrone-Mandel-Vanille-Kirsch-Msli-Gefüllte Paprikaschoten mit Pilzen-Lasagne-schnell und einfach-Pad Thai-Apfelstrudel Nudeln-Rohkostliches Chili-Tacco-Salat im Glas und viele weitere tolle Rezepte. Es wird, außer im Schokoladenkapitel, keine Superfoods oder außergewöhnlichen Zutaten verwendet. Grundlegende Techniken werden gut bebildert erklärt. Lisa Viger ist jetzt 50, hat nach der Ernährungsumstellung auf vegan und hauptsächlich roh kostlich endlich jahrelange überflüssige Pfunde abgenommen, der Cholesterinspiegel ist bestens, sie hat keine ständigen Schmerzen mehr und fühlt sich beweglicher als mit 20. Die schöne Aufmachung des Buches ist sehr hochwertig und ansprechend. Ich finde Raw for life ein gelungenes Buch das zeigt wie lecker und unkompliziert roh-vegane Ernährung sein kann. Sehr empfehlenswert! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hatte mir mehr davon versprochen Von Kunde Ich hatte mir einfache Rezepte zum nachbereiten erhofft. Leider alles etwas zu aufwendig und Kenntnisse werden vorausgesetzt, nichts für Rohkost beginner.

Kurzbeschreibung Rohkost schmeckt fantastisch und ist ein wahres Füllhorn an Nährstoffen. Und eine vegane Lebensweise kommt unserer Erde und den Tieren zugute. Außerdem machen frische pflanzliche Lebensmittel glücklich und schenken unglaublich viel Energie, das hat Lisa Viger am eigenen Leib erfahren. In Raw for Life gibt Lisa Viger eine detaillierte Einführung in die vegane und rohkostliche Lebensweise und beschreibt deren Vorteile in Bezug auf Gesundheit, besseren Schlaf, klaren Verstand, ein positives Lebensgefühl und das persönliche Wohlbefinden. Im Einzelnen bietet die Autorin wissenschaftlich fundierte Informationen zum Vitalstoffgehalt rohkostlicher Lebensmittel; zahlreiche Tipps zum kostengünstigen Einkauf naturbelassener Lebensmittel, zu ihrer Haltbarmachung und Lagerung; eine Beschreibung der Geräte und Utensilien, die für die rohkostliche Küche unverzichtbar sind; ausführlich bebilderte Grundrezepte und -techniken sowie mehr als 100 preisgünstige und einfach zubereitete Rezepte aus vertrauten und bewährten Zutaten für ein gesünderes Leben. Die Grundlagen der Rohkost-Küche Küchengeräte, Utensilien, Grundtechniken, Grundrezepte mit mehr als 100 Rezepten aus preisgünstigen Zutaten für ein gesundes Leben, reichlich bebildert mit Fotos und mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie zahlreichen fundierten Informationen und Praxistipps. über den Autor und weitere Mitwirkende Lisa Viger kam vor etwa 10 Jahren mit der Rohkost-Ernährung in Berührung. Damals kostete ihr Lebensstil sie ihre Gesundheit und ein kleines Vermögen. ... Heute, mit fünfzig Jahren, ist sie beweglicher und fühlt sich vitaler als mit zwanzig! Es begeistert sie, dass leckere Rohkost-Gerichte aus vertrauten, naturbelassenen Lebensmitteln mit wenig technischem Aufwand und schnell zubereitet werden können und dabei wesentlich preisgünstiger sind als abgepackte und verarbeitete Nahrungsmittel. Lisa Viger ist Künstlerin, Fotografin und Food-Bloggerin. Sie lebt in Michigan.