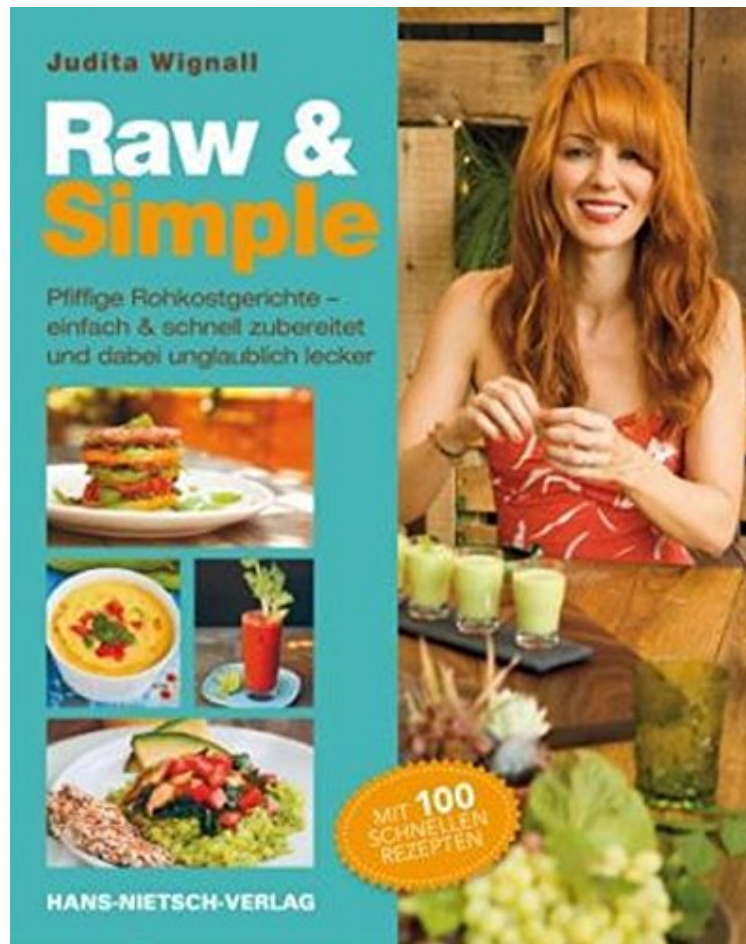


(Mobile ebook) Raw Simple

Raw Simple

Von Judita Wignall

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #24904 in BcherMarke: NietschVerffentlicht am: 2013-09-16Abmessungen: 10.00 x .59b x 8.03l, Einband: Taschenbuch173 Seiten | File size: 41.Mb

Von Judita Wignall : Raw Simple before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Raw Simple:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kstliche Rohkostgerichte, verblffend einfach und unkompliziert!Von RJ + YDJDer Ernhrungsratgeber und Kochbuch 'Raw Simple' von Judita Wignall, erschienen im Hans-Nietsch-Verlag, macht die Rohkosternhrung alltagstauglich.Wer kennt es nicht, lauter Zutaten die man nicht kennt, und dann dieses stndige einweichen, mixen und trocken, alles dauert stundenlang.Damit ist jetzt Schluss!In diesem Buch werden Mglichkeiten aufgezeigt, wie man schnell leckere Speisen frisch zubereiten kann, ohne dafr den Job aufzugeben und die Kche umzubauen. Man braucht auch keinen Drrautomat.Bei den meisten Rezepten wurde alles auf einige klassische Grundzutaten beschrnkt, die leicht zu bekommen sind-mit Ausnahme der ein oder anderen berraschung.Judita Wignall zeigt wie man Mahlzeiten planen kann und was man zu Hause haben sollte, um im Handumdrehen ein leckeres Rohkostmen zu zaubern.Rohkost ist

alles, was nicht bei 48°C erhitzt und nicht durch chemische Zusätze, Pasteurisierung oder Bestrahlung haltbar gemacht und verändert wurde. Wenn man seine Nahrung so naturbelassen wie möglich lässt, bewahrt man zwischen 70 und 90 % ihres Nährstoffgehaltes. Vor allem Vitamin C und B sind besonders hitzeempfindlich. Dasselbe gilt jedoch auch für Enzyme, die bei der Verdauung helfen. Obst und Gemüse enthalten Mineralstoffe, die den Körper vor dabei unterstützen, den pH-Wert des Blutes auf einem Wert zwischen 7,35 und 7,45 also leicht basisch zu halten. Fleisch, Milchprodukte, Weizen, Kaffee, Limonade und Alkohol machen den Körper sauer. Dies kann zu Gewichtszunahmen, chronischer Erschöpfung, Osteoporose, Arthritis und Krebs führen. Unser Körper ist ständig damit beschäftigt, Zellen zu reparieren, Giftstoffe auszuscheiden und krankmachende Eindringlinge zu bekämpfen. Wenn wir ihn mit hochgradig industriell verarbeiteten Lebensmitteln und anderen Giftstoffen befrachten, wird er mit dem Ansturm von Toxinen nicht mehr fertig. Schlacken sammeln sich in unserem Fettgewebe an, unser Körper wird schwächer und seine Gesundheit verschlechtert sich zunehmend. Ernähren wir uns jedoch rein natürlich und leicht verdaulich, dann steht unserem Körper mehr Energie zur Verfügung. Mit köstlichen Gerichten wie: -Kirsch-Hanf-Msli-Superfood-Pudding-Haselnuss-Schoko-Pudding-Schoko-Bananen-Smoothie-Tropico-Gelato-Haselnuss-Feigen-Shake-Nussmilch-Veggie Mary-Smige Maissuppe-Karotten-Ingwer-Kokos-Suppe-Pilzsuppe mit Miso-Blumenkohlsuppe mit Curry-Nacho-Kse-Dip-Rosenkohl mit Ahornsirup und Dijonsenf (siehe Foto)-Karottencurry-Bunter Kohlsalat-Thai Nudeln nach Veggie-Art-Drei-Pfeffer-Gemüse-Curry-Ingwer-Miso-Röllchen-Orangen-Cranberry-Apfel-Relish-Superfood-Riegel-Mandel-Orangen-Trüffel-Bananen-Beeren-Creme und vielen weiteren Rohkostlichkeiten. Alle Zubereitungen sind unkompliziert, sehr gut erklärt und richtig lecker. Ich habe schon einige Rezepte probiert, alle waren geschmacklich ein Highlight und von der Zubereitung ein voller Erfolg! So wie der 'Rosenkohl mit Ahornsirup und Dijonsenf' (siehe Foto). Die schöne Aufmachung des Buches, mit den vielen tollen Fotos, macht Lust, die köstlichen Rezepte zu probieren. Ich finde 'Raw Simple' ist ein fantastisches Buch, denn es steckt nicht nur voller Tipps und Informationen, sondern beinhaltet richtig gute Rezepte, die unkompliziert und köstlich jeden Tag neu bereichern. Sehr empfehlenswert! 88 von 91 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Diese Frau ist ein Geschenk! Von HottaDenn mit ihrer liebenswerten und sympathischen Art schafft sie es, mir diese wundervolle Ernährungsart ganz unverkrampft, aber mit viel Kreativität und zuerst gutem Geschmack näherzubringen - und das mit Leichtigkeit! Ihr zweites Buch gefällt mir ebenso gut wie ihr erstes - vielleicht eine Spur besser, weil ich tatsächlich noch mehr daraus probieren kann, da der Drrautomat vollkommen wegfällt. Manches allerdings funktioniert vermutlich nur mit einem Hochleistungsmixer wie z.B. Nussmilch. Aber da nehme ich halt Mandelmus dafür und den Zauberstab! Ich bin mittlerweile ohnehin der Meinung, dass ein Hochleistungsmixer verzichtbar ist. Abgesehen vom teuren Preis, gelingt Vieles mit nur wenig mehr Zeitaufwand auch mit einem guten Zauberstab - und auch wenn das Resultat nicht seidig glatt wird, schmecken Suppen und Smoothies auch so superlecker! Auf alle Fälle machen mich die Rezepte, die ich bis jetzt probiert habe, sehr glücklich. Nach dem Essen bin ich satt, aber nicht vollgestopft - sie schmecken allesamt großartig und sind noch dazu wirklich gesund. Bisher machte ich das superleckere pikante Avocadofrühstück (mehrmals), den Apfelstrudelsmoothie, den ich wie eine Suppe gefühlt habe (und bei jedem Löffel musste ich lcheln), den irre leckeren Blumenkohlcouscous - darauf muss man erst mal kommen, Brokkoli mit Knoblauch und Zitrone mit Hot Sauce, die sooo gut schmeckt und sooo schnell zubereitet ist, dass ich sie sicherlich oft machen werde. Grundsätzlich lassen sich alle Rezepte ruckzuck zubereiten bis auf Fermentiertes, das eben seine Zeit braucht. Auch lassen sich die Rezepte durchwegs leicht umsetzen, also sind alltagstauglich, da die Zutaten im Großen und Ganzen nicht so exotisch sind, wie blicherweise in Rohkostbüchern. Und Zutaten wie Kelpnudeln oder sogenannte Superfoods, die nur über Internet zu beziehen sind, lasse ich entweder weg oder ersetze sie durch heimische Superfoods wie Hagebutten oder Brennnessel oder verwende anstatt Rohkakao eben Carob. Alles ganz ungezwungen! Denn die Freude, die Begeisterung und Liebe zur Nahrung und auch für die Zubereitung der Gerichte steht an erster Stelle! Ein gutes Viertel der Rezepte machen Smoothies und Getränke aus, neben Frühstücksideen, Suppen, kleine Gerichte, Salate, Hauptgerichte, Fermentiertes und Wrzsoen und natürlich unkomplizierte Desserts. Das meiste schnell bebildert, sodass man große Lust bekommt, sofort selbst ans Werk zu gehen. Als sehr praktisch empfinde ich auch, dass die Zubereitungszeit angegeben ist (auch beim ersten Buch) und häufig auch wie lange das Gericht im Kühlschrank haltbar ist. Sehr interessant und informativ sind nicht nur die ersten Seiten über Rohkost generell, über die wichtigsten Nährstoffe, Tipps für einen gesunden Lebensstil im Allgemeinen, über Saftfasten etc., sondern auch die gesunden Tipps, die häufig einem Rezept zugefügt wurden. FAZIT: Mir, als rohkostinteressierte Veganerin, helfen beide Bücher dieser Autorin sehr, meine herkömmliche Kochkosternährung mit einem guten Anteil Rohkost aufzumotzen, weil diese Frau einfach eine positive und motivierende Art hat, die Vorzüge von Rohkost, und die Freude und Achtung, die in dieser Ernährungsweise scheinbar noch viel mehr zum Ausdruck kommt als in meiner herkömmlichen, näherzubringen. So bleibe ich mit Begeisterung und großer Freude dran und bin sehr angespornt, immer wieder Neues zu probieren! Eine spannende Ernährungsart voller Kreativität und Genuss, dank dieser großartigen Rezeptideen! Ich hoffe sehr, es folgen noch mehr Bücher dieser herzlichen und ideenreichen Frau! 9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein tolles Kochbuch für veganer oder einfach nur Gesundheitsbewusste. Von Beauavana. Ich habe dieses Kochbuch (und Going Raw) schon einige Monate und bin sehr zufrieden! Sie liefert einige hilfreiche Basisinformationen zusätzlich zu ihren Rezepten. Einziges Manko: Die meist sehr fettreichen Gerichte, die mit Rohkost einhergehen, Fett, auch gesundes Fett, ist nur in Maßen gesund und bei einer

24h Ernährung nach diesem Buch definitiv zu viel (wie bei den meisten Rohkostkochbüchern). Daher picke ich mir nur Teile und Inspirationen heraus, aber besonders die Infos sind schon top.

Produktbeschreibung 2013 zahlr. Ill. kart. 26 cm Emmendingen 173 S. [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet vier 640 Hauswirtschaft und Familienleben]

Kurzbeschreibung Pfiffige Rohkostgerichte einfach schnell zubereitet und dabei unglaublich lecker. Mit 100 schnellen Rezepten Judita Wignall ernährte sich schon seit Jahren von veganer Rohkost, als erneute körperliche Beschwerden sie erkennen ließen, dass sie einfach zu viel Zucker zu sich nahm. Also strich sie alle Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt von ihrem Speiseplan, suchte nach einer natürlichen Alternative und fand so einen neuen Weg zu körperlicher Gesundheit und innerem Gleichgewicht. Am Clayton College of Natural Health ließ sie sich zur Ganzheitlichen Ernährungsberaterin ausbilden und setzte das neu gewonnene Wissen und ihre eigenen praktischen Erfahrungen mit einer insulinneutralen und fettarmen Form der rohkostlichen Ernährung in einfach zuzubereitenden Rohkostrezepten um, die sie nun in Raw Simple präsentiert. Juditas neues Buch stellt eine schnelle Küche vor, die es auch Vielbeschäftigten ermöglicht, sich natürlich und bewusst zu ernähren ohne stundenlange Vor- und Zubereitung, exotische Zutaten und aufwendige Küchenausstattung; gibt Tipps für achtsames Essen, den Umgang mit Hungerattacken, Detox-Programme, ganzheitliches Körpertraining, Trockenbürsten sowie für eine individuelle Umstellung auf Rohkost; zeigt Tricks für die zeitsparende Zubereitung von rohkostlichen Gerichten und enthält eine Fülle von Rezepten leckerer rohkostlicher Speisen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Judita Wignall verliebte sich in die rohkostliche Lebensweise, die ihr half, ihre gesundheitlichen Probleme in den Griff zu bekommen. Beim Living Light Culinary Arts Institute absolvierte sie eine Ausbildung zur Rohkost-Köchin. Heute lebt Judita Wignall als Schauspielerin, Model und Musikerin in Los Angeles, stellt ihre Rohkost-Küche in Seminaren und Kochkursen vor und teilt täglich neue Erkenntnisse und Rezepte in ihrem Foodblog mit anderen Fans rohkostlicher Ernährung.