

(Download pdf ebook) Raw Soul Food: Vegane Rohkost macht glücklich. 74 Rezepte von kinderleicht bis gourmetkstlich

Raw Soul Food: Vegane Rohkost macht glücklich. 74 Rezepte von kinderleicht bis gourmetkstlich

Von Julia Lechner, Anton Teichmann
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #34009 in BcherVerffentlicht am: 2014-08-14Abmessungen: 9.61 x .79b x 6.85l, Einband: Gebundene Ausgabe159 Seiten | File size: 45.Mb

Von Julia Lechner, Anton Teichmann : Raw Soul Food: Vegane Rohkost macht glücklich. 74 Rezepte von kinderleicht bis gourmetkstlich before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Raw Soul Food: Vegane Rohkost macht glücklich. 74 Rezepte von kinderleicht bis gourmetkstlich:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen119 von 120 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schnell, einfach und kstlich "zubereitet"Von TordesJahres1. VorgeschichteIch bin Student, sportlich ambitioniert und seit vier Jahren ernhre ich mich vegetarisch. Ich war auf der Suche nach einem Kochbuch um einerseits eine grere

Variabilität in meine gewöhnlichen Mahlzeiten zu bringen und andererseits für mich unbekannte Geschmacksrichtungen/Kombinationen auszuprobieren. (Einfach gesagt mal was anderes als Fertiggerichte, den Immer-wieder-gleichen Salat oder Pasta)

2. Erster Eindruck / Verarbeitung Raw Soul Food füllt zuallererst auch seine hohe Verarbeitungsqualität auf (Hochwertiges Papier/Einband, große farbige Bilder) und macht schonmal Lust auf mehr

3. Inhalt / Rezepte Das Buch enthält 74 Rezepte die sämtliche Bereiche abdecken, also von Salaten über Hauptspeisen bis Nachspeisen und Smoothies. Bedenken hatte ich als absoluter Kochanfänger (Bei der Rohkost müsste es wahrscheinlich Zubereitungsanfänger heißen) in drei Sachen: Dass ich exotische Zutaten nur in Bioläden finde, spezielle Küchengeräte benötige und vor allem die Gerichte lange und für mich umständlich zum Zubereiten sind, sie also im Alltag oder Abends nicht schnell gemacht sind. Dies hat sich als Nicht-Wahr herausgestellt. Grob geschätzt findet man 90-95% der Zutaten in einem Rewe oder ähnlichen Supermarkt. Bei den Küchengeräten ist ein normales Küchenmesser und ein Mixer dringend vorausgesetzt. (Beides hatte ich schon) Für ein paar wenige spezielle Gerichte benötigt man noch einen Entsafter oder ein Drrgerät. (Dann für die "Profis") Die "Cheesy Champignons pikant", "Sitzpaprika mit Wallnusscrunch" oder auch das "Ratatouille" sind innerhalb von 15-20min zubereitet und stellen ein super schnelles Mittag- oder Abendessen dar. Die Torten, "Coconut-Kiss-Tartes" genannt oder das "Tirawmisu" benötigen zum Beispiel eine längere Vorbereitungszeit (Einweichen von Nüssen) und müssen danach noch einige Stunden in den Kühlschrank, dauern also etwas länger (Wahrscheinlich nicht viel länger als ein "normaler" Kuchen) Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass man mit dem "Tirawmisu" (Mischung aus Torte und Tiramisu) als Mitbringsel bei Geburtstagen besonders bei Freunden/ Verwandten persönlich glänzen kann und Aufmerksamkeit bekommt ("Was? Eine Torte OHNE Zucker, Milch, Ei, Butter - geht doch gar nicht") Mir selbst ist leider nur ein Stück geblieben. Des Weiteren enthält das Buch noch einige Informationsseiten zum Beispiel über die Rohkost, über Lebensmittel oder wie man mit rohkostlicher - veganer Ernährung zurecht kommt und richtig Eiweiß zu sich nimmt.

4. Preis Das Buch kostet 19,90€, was für 160 bedruckte Seiten absolut in Ordnung geht. Grundsätzlich glaube ich nicht, dass Gerichte aus "Raw Soul Food" teurer sind als "herkömmliches" frisch zubereitetes Essen. Was mir jedoch aufgefallen ist, dass selbstgemachte Pestos durchaus günstiger sind als gekaufte und mir noch besser schmecken.

5. Fazit Ich bin bisher vollkommen begeistert und freue mich schon richtig darauf mir etwas neues "zubereiten". 73 von 74 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bitte, bitte mehr davon!!!

Von Trystessa Vor einigen Tagen habe ich mir "Raw Soul Food" bestellt und muss zugeben, dass ich vor dem Kauf sehr skeptisch war. Was die Rohkost-Küche angeht, habe ich mir bisher lieber Bücher von bevorzugt amerikanischen Autoren gekauft, da ich sie kreativer und trotzdem alltagstauglicher fand als jene im deutschsprachigen Raum (z.B. Judita Wignalls "Raw simple"). Aufgrund der guten Bewertungen habe ich mich dann doch zum Kauf entschlossen und es keinesfalls bereut. Julia Lechner und Anton Teichmann bieten hier ein informatives, handliches und wunderschönes Rohkost-Buch mit wirklich alltagstauglichen, bezahlbaren und vor allem leckeren Rezepten, an dem es an nichts fehlt. + übersichtliches Register + Leseband + Sehr informative Kurzkapitel, die unter dem Begriff "Rohkost Extended" immer wieder im Buch auftauchen, z.B. zum Thema: Eiweiß und Fette, Salz, Eiweiß, Sport, Superfoods usw. und somit ein ellenlanges Einleitkapitel berflüssig machen + Farb-Fotos zu jedem Gericht + Hochwertiges Papier + Richtig tolle Tipps zu einigen Rezepten, z.B. in Form von Abwandlungen

Aufgeteilt ist das Buch in die Kapitel: + Salate + Rohkost to go + Hauptgerichte + Fruit Love + Torten, Kuchen und Pralinen + Desserts + Smoothies, Shakes und Cocktails

Bevor es mit den Rezepten los geht, startet das Buch mit einem knappen wie ausreichenden Allgemeinteil zur Rohkost, so dass sich dieses Buch sowohl für Rohkost-Anhänger wie Fortgeschrittene eignet. Eine Tabelle zeigt übersichtlich alle Einweich- wie Keimzeiten von Nüssen und Samen. Die Autoren setzen also keinerlei Vorkenntnisse voraus, was mir sehr gut gefällt. Obwohl ich sehr viele Rohkost-Bücher besitze, konnte selbst ich noch einiges Neues dazulernen. Die Rezepte sind meistens für 2 Personen ausgelegt und lassen sich somit leicht verdoppeln oder halbieren. Selbst in Bio-Qualität sind die Zutaten bezahlbar. Nur für wenige Gerichte wird ein Dröfen benötigt. Auch sind die Portionen steigend und abwechslungsreich und keine Gourmet-Hunger-Hufchen, wie man sie in einigen Rohkost-Büchern leider vorfindet. Auch wenn einige Rezepte natürlich bekannt sind, wie z.B. Tomatensuppe, Sushi Maki oder Chili, so bietet das Buch dennoch eine große Auswahl an neuen Ideen und Inspirationen. Mein absolutes Highlight allerdings war das leider viel zu kurze Kapitel "Fruit Love", wo die Autoren auf eine fettreduzierte, kohlenhydratreiche Kost eingehen. Mein erster Gedanke war: "Endlich!" Denn ich suche schon lange nach veganen Kochbüchern, die mehr den High-Carb Lifestyle verfolgen sowie Rohkostbücher, die weniger nusslastig sind. Leider hatte dieses Kapitel nur 7 Rezepte, weshalb ich mich über ein weiteres Buch freuen würde, das mehr in dieser Richtung bietet und evtl. auch Tagesmenüs vorschlägt. Dennoch muss ich sagen, dass auch die anderen Rezepte im Vergleich zu anderen Büchern wesentlich fettärmer sind oder sich zumindest leicht umwandeln lassen. Dafür ein klares Lob! Ein hoher Fett- und Nussanteil findet sich hingegen bei den Desserts, was ich jedoch nicht schlimm finde, da es sich schließlich um gesunde Fette handelt und Speisen in diesem Sinne eben eine Sünde bleiben ;) über fettarme, alltaglichere Rohkost-Desserts hätte ich mich jedoch auch gefreut und hoffe weiterhin auf so ein Buch in naher Zukunft. Das "Tirawmisu" werde ich an Weihnachten auf jeden Fall einmal testen :-)"Raw Soul Food" ist definitiv ein Must-Have für jeden Rohkostler, vor allem jedoch auch Menschen, die einmal in die Rohkost hineinschnuppern wollen, ohne sich gleich teure Geräte anschaffen zu müssen. Ich liebe dieses Buch und spreche eine klare Kaufempfehlung aus!

5 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht gerade für Einsteiger, aber ok. Von Gerald Ich hatte mir

eigentlich ein Buch erhofft, dessen Rezepte ich nachkochen kann, ohne erstmal 2000 Euro in meine Kchenausstattung zu investieren. Hier leider nicht wirklich der Fall. Ohne Drrmaschine, Profimixer und co. kann man vieles behaupt nicht nachmachen. Schade! Dennoch gut gemeinte 3* fr die ansprechende Verarbeitung des Buches an sich und die Inspiration, die immerhin angekommen ist.

Produktbeschreibung2014 zahlr. Ill. Pp. 24 cm Stuttgart (Hohenheim) 159 S. [Belle 640 Hauswirtschaft und Familienleben]

KurzbeschreibungRoh-vegane Glckskche: Sie suchen Alltagstaugliche vegane Rohkost-Rezepte fr geschmackliche Highlights? In diesem Buch finden Sie fettfreie Fruit Love-Gerichte und rohkstlichem Basis-Know-how fr Ein- und Umsteiger. Rohkost ist unglaublich vielfltig und abwechslungsreich - und macht einen Riesenspa. Ob morgens, mittags oder abends, fr unterwegs oder zu Hause, deftig oder s, einfach oder anspruchsvoll - hier finden Sie 74 Rezepte von Salat, Fruit Love, Suppen, Hauptgerichten, Rohkost to go, Desserts, Kuchen, Torten und Pralinen bis Smoothies, Shakes und Cocktails.ber den Autor und weitere MitwirkendeJulia Lechner lebt den veganen Lifestyle seit Anfang 2009. Sie war in verschiedenen veganen Restaurants ttig, darunter im Max Pett in Mnchen, und liebt es, zu reisen und zu fotografieren. Julia sammelt in fernen Lndern Eindrcke fr die Entwicklung neuer Rezepte und teilt ihre Reiseerfahrungen und Eindrcke in ihrem Blog. Neben ihrem Interesse an gesunder Ernhrung ist sie begeisterte Rennradlerin.Anton Teichmann hat sich Anfang 2008 fr einen veganen Lebensstil entschieden. Seine Leidenschaft gilt der Entwicklung von leckeren und gesunden Rezepten. Vegane Restaurants wie das Max Pett oder das Gratitude in seiner Heimatstadt Mnchen belieferte er regelmig mit seinen veganen Rohkosttorten. Neben der Arbeit an neuen Rezepten und dem Schreiben von Bchern ist er begeisterter Kraftsportler.