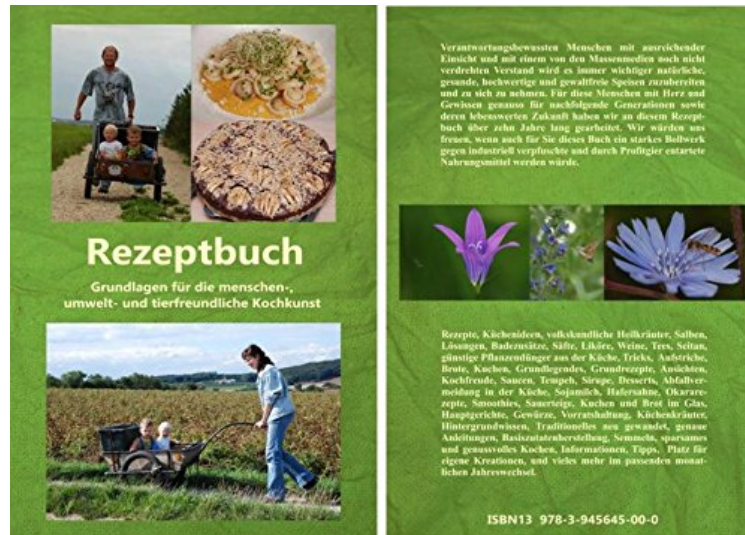


# Rezeptbuch: Grundlagen für die menschen-, umwelt- und tierfreundliche Kochkunst

Von Martin Schaupp

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



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #255298 in BcherMarke: SchauppVerffentlicht am: 2014-10-26Erscheinungsdatum: 2014-10-26Bewertung: Freigegeben ohne AltersbeschrnkungAbmessungen: 8.50 x 1.50b x 6.06l, Einband: Gebundene Ausgabe600 Seiten | File size: 72.Mb

**Von Martin Schaupp : Rezeptbuch: Grundlagen für die menschen-, umwelt- und tierfreundliche Kochkunst** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Rezeptbuch: Grundlagen für die menschen-, umwelt- und tierfreundliche Kochkunst:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ein sehr gelungenes KochbuchVon Dr. A.T.Hochwertig gebundenes, unter fairen Bedingungen gedrucktes Buch.Das Buch beinhaltet Rezepte und noch vieles mehr: wunderschöne Naturbilder, Informationen über die Verwendung von Kräutern, bebilderte Kochtechniken und Platz für eigene Notizen.Man merkt, dass dieses Buch mit viel Hintergrundwissen und mit Liebe zum Detail entstanden ist.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr sehr empfehlenswertes Kochbuch!Von H. ReinoldIch habe dieses Kochbuch bei einer Freundin gesehen und es hat mir sofort gefallen! Jedes Rezept ist genau erklärt und viele Arbeitsschritte sind auch mit Bildern illustriert. Die Rezepte sind vegan und einfach nachzukochen und man braucht keine ungewöhnlichen Zutaten. Es gibt auch viele Rezepte für Basics wie Sojajoghurt, Tofu ,viele Soen, Brot, Nudeln..., Heimische Wildkruter werden beschrieben und in viele Rezepte mit eingebunden. Auerdem gibt es auch einige Artikel zu Themen wie Plastik, vegane Ernährung,...Ein rundum gelungenes Buch, das auch für Nicht-Veganer bestens geeignet ist!0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. WowVon A.FrankenSo ein tolle Buch über biologische Rezepte habe ich noch nie gehabt. Es ist wunderschön aufgebaut und man kann alles nachvollziehen. Es sind auch sehr viele Kruter erklärt und die Rezepte dazu. Was ich so toll finde ist, dass alles wirklich selbst erprobt wurde. Bis jetzt ist mir alles gelungen. Tolles Buch.

ProduktbeschreibungGrundlagen für die menschen-, umwelt- und tierfreundliche KochkunstGebundenes BuchEin besonderes Rezeptbuch, das eine klaffende Lcke im Kochbuchangebot schließt, wurde mit Herz und Verstand in Zusammenarbeit mit vielen genussbegeisterten Menschen geschaffen.Einfache, umweltfreundliche Küche für den

Alltag und verführerische, tierfreundliche Rezepte für besondere Anlässe. Nicht nur Veganer und Vegetarier können hieraus täglich schöpfen. Jeder der gerne kocht oder ausprobiert, darf sich hier umfangreich bedienen, um seinen Speiseplan abzurunden. Martin Schaupp zeigt, mit viel Freude am Wissen teilen, auf über 600 Seiten, mit mehr als 480 Rezepten, Tipps, Tricks, Ablufen, Erklärungen, Vorstellungen, Lsungen und einiges mehr, die Vielfalt einer menschen-, umwelt- und tierfreundlichen Genussküche, die vor Lebensfreude spricht. Tägliches und unermüdliches Ersinnen, Erproben, Austesten, Verbessern, Kosten, die Lust an echten Lebensmitteln und unzählige Erfahrungen mit anderen kochbegeisterten, lebensfrohen Menschen austauschen, führten nach über zehn Jahren zu diesem zuerst umfangreichen gebundenen Werk der liebevollen Küche. Das Rezeptbuch ist gegliedert in die 12 Monate des Jahres. Zu jedem Monat beschreibt Martin Schaupp, anhand von saisonalen Rezepten, wie die Gaben der Natur einfach und zu ihrer richtigen Zeit, die Ernährung in seiner schmackhaftesten Form bereichern können. Grundlegendes Kochhandwerk und fast schon aus unseren Küchen verdrängtes Wissen gepaart mit neuen Erkenntnissen, Spezialitäten, Handgriffe und Vorgänge werden in diesem lebensnahem Kochbuch ausführlich mit weit über 1500 Bildern und den dazugehörigen Beschreibungen erläutert. Zu alledem ist auch noch Platz für eigene handschriftliche Rezepte, Anmerkungen, Ergänzungen und Notizen. Erst durch die eigenen niedergeschriebenen Gedanken und Erfahrungen wird ein Kochbuch wirklich zu einem persönlichen Köchenschatz, aus dem...

**Kurzbeschreibung** Ein besonderes Rezeptbuch, das eine klaffende Lücke im Kochbuchangebot schließt, wurde mit Herz und Verstand in Zusammenarbeit mit vielen genussbegeisterten Menschen geschaffen. Einfache, umweltfreundliche Küche für den Alltag und verführerische, tierfreundliche Rezepte für besondere Anlässe. Nicht nur Veganer und Vegetarier können hieraus täglich schöpfen. Jeder der gerne kocht oder ausprobiert, darf sich hier umfangreich bedienen, um seinen Speiseplan abzurunden. Martin Schaupp zeigt, mit viel Freude am Wissen teilen, auf über 600 Seiten, mit mehr als 480 Rezepten, Tipps, Tricks, Ablufen, Erklärungen, Vorstellungen, Lsungen und einiges mehr, die Vielfalt einer menschen-, umwelt- und tierfreundlichen Genussküche, die vor Lebensfreude spricht. Tägliches und unermüdliches Ersinnen, Erproben, Austesten, Verbessern, Kosten, die Lust an echten Lebensmitteln und unzählige Erfahrungen mit anderen kochbegeisterten, lebensfrohen Menschen austauschen, führten nach über zehn Jahren zu diesem zuerst umfangreichen gebundenen Werk der liebevollen Küche. Das Rezeptbuch ist gegliedert in die 12 Monate des Jahres. Zu jedem Monat beschreibt Martin Schaupp, anhand von saisonalen Rezepten, wie die Gaben der Natur einfach und zu ihrer richtigen Zeit, die Ernährung in seiner schmackhaftesten Form bereichern können. Grundlegendes Kochhandwerk und fast schon aus unseren Küchen verdrängtes Wissen gepaart mit neuen Erkenntnissen, Spezialitäten, Handgriffe und Vorgänge werden in diesem lebensnahem Kochbuch ausführlich mit weit über 1500 Bildern und den dazugehörigen Beschreibungen erläutert. Zu alledem ist auch noch Platz für eigene handschriftliche Rezepte, Anmerkungen, Ergänzungen und Notizen. Erst durch die eigenen niedergeschriebenen Gedanken und Erfahrungen wird ein Kochbuch wirklich zu einem persönlichen Köchenschatz, aus dem vielleicht noch nachfolgende Generationen gerne mit Genuss und Freude schöpfen. Die Verlegerin Daniela Schaupp mit ihrem Schaupp Verlag achtete bei der Verwirklichung dieses wohl einzigartigen Werkes auf höchste Menschen-, Tier- und Umweltschutzstandards. Es wurden Druckfarben auf Pflanzenbasis für den Druck auf hochwertigem FSC-Papier verwendet. Alle verwendeten Materialien wie Leime, Lacke, Buchbinderfaden usw. sind frei von tierischen Bestandteilen. Auf das Cellophanieren des Buches wurde verzichtet und der Umschlag mit Halbleinen aufgewertet. Für die Ausführung wurde eine zuerst nachhaltige und faire österreichische Druckerei beauftragt, wodurch zusätzlich die Transportwege gering gehalten werden konnten. Beim Entwickeln der Rezepte, beim Vollenden des Buchsatzes und bei den Korrekturabzügen wurde ebenfalls besonders auf den sparsamen Einsatz von Energie und Rohstoffen geachtet. Der elektrische Strom für die Haushaltsgerte, für die Brogerte und allen sonstigen elektrischen Verbrauchern wurde und wird von Green Energy als kostengünstig bezogen. Bei den Verpackungen für den Buchversand wird ebenfalls der bisher beschriebene Menschen-, Tier- und Umweltschutzgedanke konsequent weitergedacht und weitergeführt. Über 70 Menschen aus der Kochfachwelt und aus der Köchleinwelt, darunter Kochkursleiterinnen, Heilpraktikerinnen, Krüterpädagoginnen, rzte, Lehrer und viele andere lasen und testeten dieses Rezeptbuch ausgiebig. Sie unterstützten mit wertvollen Anregungen und Verbesserungsvorschlägen, welche diesem gebundenen Werk maßgeblich den letzten Schliff gaben. Dabei wurde von den versiertesten Köchknstlern und den angesehenen Köchprofis unter den Testern die Meinung laut, dass dieses Rezeptbuch in Kürze zu einem geschätzten Küchen-Standardwerk erhoben wird. Prolog. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Warum schon wieder ein Kochbuch!?! Fragen Sie sich sicher an dieser Stelle. Wir, das heißt unsere ganze Familie, schützen besondere und einzigartige Gensse, die man nicht einfach so in jedem Laden kaufen kann. Im Laufe der Jahre sammelten und entdecken wir sehr viele einzigartige Köchengensse. Wir eigneten uns Praktiken und Wissen über viele schon fast vergessene Lebensmittel und Rezepte an. Vor allem faszinierte uns, wie einfach und kostengünstig es ist, geschmackvolle Spezialitäten herzustellen, welche ihresgleichen nur in der eigenen Küche finden können. Dabei steht für uns immer die Natürlichkeit und die Wertigkeit im Vordergrund. Ohne der Hilfe vieler Gleichgesinnter und ohne die Erfahrung aus längst vergangenen Tagen, von Menschen die es noch erlebt haben, dass es nötig war, Nahrungsmittel selbst herzustellen, wären wir niemals unseren Wunschgensen im Kontext mit einer liebevollen Kochkunst so nahe gekommen. Lebensmittel, diesen Begriff kennt

jedes Kind, doch die Wichtigkeit von Lebensmitteln haben die meisten Menschen in unserem Land schon längst vergessen. Nur noch wenige schätzen die Vielfalt, nur noch wenige können wirklich noch richtig schmecken, nur noch wenige wollen sich Gedanken über ihre Lebensmittel machen. Diesem Trend der Einflichtigkeit und des Vergessens um gute Rezepte sowie vollendeter Genüsse wollen wir mit unserem Buch entgegenwirken. Wir sind dabei nicht allein und darin steckt unsere Hoffnung, dass Lebensmittel wieder den Stellenwert bekommen, den sie haben sollten und Lebensmittel wirklich wieder Mittel zum Leben werden dürfen. Unser Rezeptbuch für Sie begann mit der Idee, ein Kräuterkochbuch zu schreiben. Schon bald bemerkten wir, dass dies nicht ausreichend sein würde. Also weiteten wir unseren Plan auf ein Rezeptbuch quer durch die gesunde, liebevolle Küche aus. Auch kleine alte Heilmittelchen aus vergangenen Tagen, Tipps rund um den Garten und den Haushalt, die uns als besonders bemerkenswert und mit der Küche vereinbar erschienen, packten wir mit hinein. Über 10 Jahre brauchten wir, bis dieses gebundene Werk vollendet war und wir wissen ganz genau, dass es immer noch unvollkommen beziehungsweise unvollendet ist. Wir sind uns der Unvollständigkeit unseres Wissens bewusst und bitten Sie, Ihr Wissen und Ihre Anregungen mit uns zu teilen. Alle Rezepte in diesem Buch entstanden in unserer Küche beim Experimentieren mit Ideen, Zutaten, Vorstellungen und Mitschreiben von Zutatenlisten sowie Abläufen. Natürlich ist dabei nicht auszuschließen, dass wir durch Rezepte anderer Autoren beeinflusst wurden. In unseren Bücherregalen stehen sehr viele Kochbücher, doch abschreiben oder am Schreibtisch Rezepte zusammenfantasieren ist uns zuwider, daher können alle Rezepte in diesem Rezeptbuch wirklich auch in kleinen Küchen nachgekocht werden. Die Fotos für dieses Rezeptbuch wurden von uns selbst gemacht und zusammengestellt mit unserem Alltagsgeschirr, in unseren täglichen Kochsituationen. Wir halten nichts davon, für geschönte Kochbuch-fotos Lebensmittel zu vergeuden oder mit Bildern etwas vorzugaukeln. Es gibt schon zu viele tolle Kochbücher, in denen mit supergeschönten Bildern, bei denen fast ein jeder, der nicht gerade ein Sternekoch ist, bei dem Versuch diese Rezepte ebenfalls so auf die Teller zu bekommen verzweifeln muss. Verstehen Sie uns bitte hier nicht falsch, diese Kochbücher haben sicher auch ihre Daseinsberechtigung wie Romane, Krimis und vieles andere auch. Sie vermitteln ein tolles Gefühl und erwecken die Lust, solche schön anzusehende Speiseteller nachzuahmen und helfen so mancher Eigenkreation auf die Sprünge. Schon oft haben wir versucht, wirklich sehr schön gestaltete Menüs genau nach solchen Anleitungen und Bebilderungen zuzubereiten. Oft waren wir erstaunt, wie solche Kreationen möglich sein können, bis wir erfuhren, dass es meist nur spezielle Tricks der extra engagierten Foodfotografen sind, die alles so perfekt aussehen lassen. Wir haben für Sie und Ihre alltägliche Küche ein ganz anderes Kochbuch gestaltet, mit ehrlicher, aussagekräftiger sowie umfangreicher Bebilderung. Uns ist es ein bestehendes Anliegen, die Alltagstauglichkeit dieser erstrebenswerten Kochweise mit unseren alltäglichen Fotos zu belegen. Die Rezepte sind nach den Monaten sortiert, in denen in der Natur die dafür meist benötigten Zutaten zu finden sind, frisch auf Märkten oder in Geschäften zu kaufen sind. In die Wintermonate packten wir saisonunabhängige Rezepte und Tipps. Im ganzen Rezeptbuch haben wir für Sie Möglichkeiten für eigene Notizen geschaffen. Erst mit Ihren eigenen Rezeptvarianten und Anmerkungen steigern Sie den Wert dieses geschriebenen Werkes enorm, Ihre Notizen machen aus diesem Buch ein lebendiges Kompendium Ihrer Küche. Sicher wird es dadurch ein echter Köchenschatz den auch noch Ihre Kinder oder Kindeskiner in die Hand nehmen werden und daraus schöpfen können. Welches Kochbuch sonst, wenn nicht Ihr persönliches, mit Ihren individuellen Notizen versehen, kann geschmackliche Erinnerungen in die gesunde, genussvolle Zukunft Ihrer Familie tragen und welches Kochbuch wäre als Basis dafür noch geeigneter als ein Rezeptbuch, das gesunde, nachhaltige und schmackhafte Zubereitungen von Lebensmitteln beschreibt?