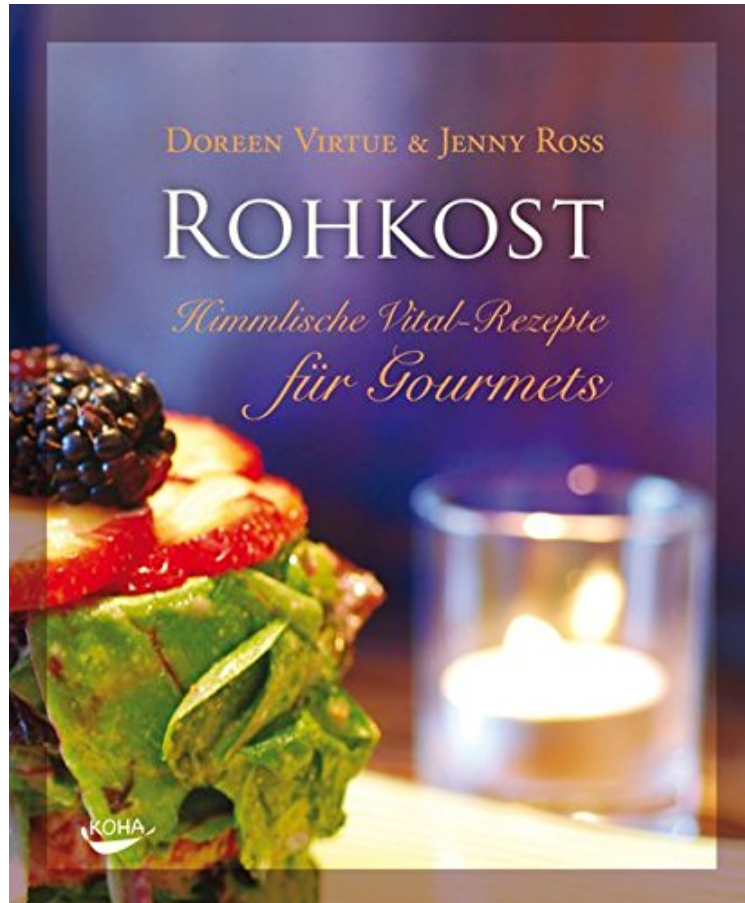


[Read and download] ROHKOST: Himmlische Vital-Rezepte fr Gourmets

ROHKOST: Himmlische Vital-Rezepte fr Gourmets

Von Doreen Virtue, Jenny Ross
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #284110 in BcherVerffentlicht am: 2010-01-10Abmessungen: 9.29 x .59b x 7.60l, Einband: Taschenbuch200 Seiten | File size: 38.Mb

Von Doreen Virtue, Jenny Ross : ROHKOST: Himmlische Vital-Rezepte fr Gourmets before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised ROHKOST: Himmlische Vital-Rezepte fr Gourmets:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Himmlische Vital-RezepteVon Pietrotrifft in diesem Buch genau den Punkt. Fr Rohkost ist fr jeden Geschmack was dabei.Dieses Buch war wie neu! Vielen Dank!18 von 21 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Aufwendige RohkostmenüsVon SmartladyDas Buch ist sehr schn gestaltet, auch farblich sehr ansprechend. Fr den Alltag sind die Rezepte oft etwas zu kompliziert und aufwendig konzipiert, vor allem wenn es schnell gehen soll. Es ist die Haute Gourmet-cuisine, wunderbar sicher in dem Restaurant der Verfasserin. Alltagstaugliche Rezepte finden sich eher bei Christian Opitz und Urs Hochstrasser.Einzelnes ist jedoch durchaus brauchbar.5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schne neue Rohkost-Welt!Von SasaMan kann die Sachen auch im Backofen drren. Dann ist der wenigstens auch noch fr was gut. Mein Zauberstab war mit dem Zerkleinern von den Nssen allerdings wirklich berfordert, dafr ist er ideal fr die Smoothies. Zum Glck hab ich noch so ein altes Moulinexgert, damit klappt

das Mahlen und Zerkleinern der eingeweichten Nsse und des gekeimten Getreides ganz wunderbar. Mal schnell was aus dem Buch zubereiten ist tatsächlich nicht ganz einfach. Ich mach zwei Mal die Woche Brote, Wraps, Nussmilch, Frischkse und Kse auf Vorrat und hab dann immer was im Khltschrank, womit ich mein Gemse und meine Salate anreichern kann. Es bereitet mir grosses Vergnngen alles direkt aus den Rohstoffen Nsse und Getreide selber herzustellen und so bei meinem Essen genau zu wissen, was drin ist. Es gibt einen grossen Dessert- und Kuchenteil, aber davon hab ich bisher noch nichts ausprobiert, weil ich erstmal abwarten wollte, ob ich zunehme bei den vielen Nssen. Das ist aber nicht der Fall und ich esse jetzt 10 Tage nur Rezepte aus dem Buch. Die Rezepte laden zum Experimentieren ein, so da man nicht immer alle Zutaten da haben muss und auch mal einzelne Zutaten ersetzen kann. Ich liebe dieses Buch!

Kurzbeschreibung Genieen Sie alle gesundheitlichen Vorzge einer an Frischkost reichen Ernhrung! Erfreuen Sie sich an der Geschmacksvielfalt einer hochrangigen Kche! Mit einer Fülle von Rezepten zeigen Ihnen Doreen Virtue und Jenny Ross, wie Sie ko-kstliche Gourmetgerichte vollstndig aus rohem Obst und Gemse, aus Keimen, Krutern, Nssen und vitalisierenden Superfoods zubereiten knnen. Mexikanische, italienische, asiatische und amerikanische Geschmacksnuancen machen stets aufs Neue Appetit darauf, vom krperlichen, spirituellen und emotionalen Gewinn einer der besten Ernhrungsrichtungen zu profitieren. Sobald Sie begonnen haben, die leicht nachzuvollziehenden Rezepte umzusetzen, erkennen Sie: Es ist eine Lust, lebendige Nahrungsmittel ganz einfach in den Alltag zu integrieren! ber den Autor und weitere Mitwirkende Die Metaphysikerin Doreen Virtue arbeitete frher als Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Essstrungen. Sie hat bereits vier Bcher ber Ernhrung verfasst: Doreen lebt seit 1996 vegan und nimmt zu 80 bis 90 Prozent Rohkost zu sich. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Wenn Sie in Ihre tgliche Ernhrung mehr Rohkost einbauen, werden Sie schnell merken, dass es sich dabei mehr um eine Lebensweise als um einen Diplan handelt. Manche Rohkstler werden darber ein bisschen fanatisch: Sie fhlen sich berufen, der Welt die Augen zu ffnen fr die vielen emotionalen und spirituellen Vorzge des Verzehrs von ungekochter Nahrung. Zu diesen Vorzgen gehren: Optimale alltgliche Gesundheit: Wenn unser Krper optimal ernhrt wird, geht damit ein Gefhl des Friedens, der Gelassenheit und der Harmonie einher. Morgens kommt man besser in Gang, man hat den Tag ber mehr Energie und fhlt sich mental klarer und leistungsfhiger. In einer Studie des Southern Medical Journal von 1985 wurde festgestellt, dass Rohkost-Ernhrung deutlich Bluthochdruck-senkend wirkt, das Gewicht reduziert und 80 Prozent der Teilnehmer half, sich von Alkohol und Nikotin fernzuhalten. Andere Studien zeigen eine positive Wirkung fr Menschen, die unter Rheuma, Arthritis und Fibromyalgie leiden. Und weil eine vegane Rohkost-Ernhrung vllig cholesterinfrei ist, leidet auch das Herz nicht darunter. Rohkost-Ernhrung zeigt sehr schnell, wie gut sie tut! In einer finnischen Studie von 1992 wurde festgestellt, dass chronisch kranke Menschen schon nach einer Woche Rohkost-Ernhrung statistisch signifikante Verbesserungen ihrer Gesundheit zeigten. Bei einem (allerdings ethisch verwerflichen) Experiment in China stellte sich heraus, dass bei Ratten, die mit viel tierischem Fett gefttert wurden, Tumore wuchsen; doch diese Tumore bildeten sich wieder zurck, nachdem das tierische durch pflanzliches Fett ersetzt worden war. Man hat auch eine Verbindung von Brustkrebs und Diabetes zu tierischen Proteinen festgestellt. Und 1990 bewies eine deutsche Studie, dass eine vegane Rohkost-Ernhrung das Immunsystem deutlich strkt. Umweltfreundlich und gewaltfrei: Jede Form von Vegetarismus mindert die Umweltverschmutzung und die Grausamkeit gegenber Tieren, die um ihres Fleisches, ihres Fells oder ihres Leders willen geschlachtet werden. Im Vergleich zu Fleisch, Milchprodukten, Eiern und anderen tierischen Produkten bedeutet eine vegane Ernhrung weniger Wasserverbrauch, weniger Kohlendioxid, weniger Luftverschmutzung und weniger Belastung der Gewsser, vor allem wenn sie auf biologisch und regional erzeugten Produkten beruht. 2 Tassen frische Feigen 1 TL kalt gepresstes, hochwertiges Olivenl 4 EL Agavennektar 2 TL gemahlene Bourbon-Vanille oder 1 ganze Vanilleschote 2 TL Zimt 1 Prise Himalaya-Salz Vorsichtig die Stiele der Feigen abschneiden und die Frchte der Lnge nach in gut cm dicke Scheiben schneiden. [8 Scheiben fr die Tahini-Frischkkse-Feigen (S. 31) beiseite legen!] Alle brigen Zutaten im Mixer vermischen und dann in einer Schssel ber die Feigenscheiben gieen. Auf Backpapier in den Drrapparat geben und 4 Stunden bei 46C drren. Vorsichtig vom Papier nehmen und zur Seite legen. Die Zimt-Feigen schmecken am besten, solange sie noch warm sind.