

[Free pdf] Rohkost: Rezepte aus dem Paradies

## Rohkost: Rezepte aus dem Paradies

Von Rose M Donhauser

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



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #1127960 in BcherVerffentlicht am: 2005-03-10Abmessungen: 11.61 x .67b x 9.37l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 16.Mb

**Von Rose M Donhauser : Rohkost: Rezepte aus dem Paradies** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Rohkost: Rezepte aus dem Paradies:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen106 von 110 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ...aber leider nichts fr Rohkostvegetarier.Von Gert KrienkeEinmal abgesehen davon, da man kein Kochbuch ber Rohkost schreiben kann, hat mich der verlockende Titel dazu bewogen, das Buch zu kaufen. Das groformatige Werk ist sehr representativ aufgemacht, solider Einband, edles Papier, gute Typografie und meist ganzseitige hervorragend gestaltete Fotos in bester Druckqualitt. Im Gegensatz dazu lt der Inhalt, (worum es ja eigentlich geht), sehr zu wnschen brig, denn da werden Dinge angepriesen, da struben sich jedem echten Rohkstler die Haare. Man wird vom Knoblauch und grob geschrotetem schwarzen Pfeffer geradezu erschlagen!. Es gibt Milch und Sahne! Aromatisierte Essige bilden die Grundlage zum Wrzen! Selbst gekochte oder eingelegte Artischocken, sowie eingelegte grne Pfefferkrner werden empfohlen! Konfektionierter Multivitaminsaft ersetzt frisch gepreten Obstsaft! Und zu jedem Menue gibts den passenden Wein: z.B. zur Vorspeise einen halbtrockenen Mosel-Riesling, zum Hauptgang einen Pinot blanc aus dem

Elsass und zum Dessert einen gekhlten Portwein! Daran sieht man, da die Autorin Rose Marie Donhauser selber keine Rohksterin ist. Bestenfalls gibt das Buch jenen Menschen, die "normale Kochkost" zu sich nehmen gewisse Anreize einmal Rohkost zu versuchen. Wer sich jedoch ernsthaft fr Rohkost interessiert, der sollte erst einmal Bcher von Helmut Wandmaker, Gregor Wils oder Gabriel Cousens lesen, gewissermaen zum Erwerb von Basiswissen. Da ich selbst Veganer bin, kann ich dem Buch weder einen Punkt verleihen noch kann ich es weiterempfehlen. 10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nichts fr Rohkster !!! Von reisejunky War schon nahe dran, mir das Buch zu kaufen, bis ich noch rechtzeitig mitbekam, dass dieses Buch so gar nichts mit dem zu tun hat, was wir Rohkster und Rohkost verstehen. Hatte die Gelegenheit darin zu blttern. Ok es beinhaltet viele Tips, aber kochen mit Sahne hat wiederum nichts mit Rohkost zu tun. Auch Essig, geht eindeutig nicht in die Rohkostkche, da der Essig zuviel gute Vitamine zerstrt, wer schon mal mit Essig seine Gerte entkalt hat, wei annhernd wie aggressiv Essig ist. Der wahre Rohkster benutzt Zitrone, nicht essig. Es gibt zuviel in dem Buch, was mich strt, vor allem das Wort Rohkost, nein, das Buch geht gar nicht. Es enthlt zuviel halbwissen, aber kein richtiges Rohkostwissen. Und Alkohol, naja, wer gesund leben mchte, braucht doch sowas nicht und hat nicht mal das Verlangen danach. Ein sehr zweischneidiges Buch, wer wirklich Rohkost will, fr den ist das Buch nicht geeignet. Fr mich als Rohkster wre es rausgeworfenes Geld. Es gibt bessere z.B. von Doreen Virtue, ein Rohkostbuch auf Deutsch, sensationell und mit richtig leckeren Rohkostrezepten, nicht so pseudo wie das hier. Der Titel fr das Buch ist eindeutig falsch gewhlt, weil er was sugeriert, was aber mit der Rohkostszene nichts zu tun hat. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

laktovegetabile Rohkost - ausgewogen und ausreichend Von B. Kiehl In diesem Buch werden Rezepte fr je berwiegend 2 Portionen vorgestellt, die abwechslungsreich und ausgewogen kalkuliert sind. So werden Salate, Smoothies, Frischkornbreie, Keimlinge und Nussmuse zu sensorischen Kunstwerken und beinhalten alle notwendigen Nhrstoffe und sekundren Pflanzenstoffe. Alle Zutaten werden so frisch wie mglich verarbeitet. Auch wird das Trocknen von "Crackern" und "Gebck" vorgestellt, womit man eine ansprechende und leckere Nahrung im Bro oder auf Reisen gut mitnehmen kann. Die Verwendung von vereinzelt Essig oder eingelegtem Gemse oder Pfefferkner mag manchen Rohkster entsetzen, mag den Kufer dieses Buches aber nicht abschrecken mssen, weil ja genausogut Zitronensaft, saures Obst, milchsaures oder einfach rohes oder getrocknetes Gemse oder Gewrz verwendet werden kann. Wichtig und berzeugend finde ich die Tatsache, dass hier berwiegend regionale Zutaten verwendet werden, wie sie der Biobauer auf dem Wochenmarkt oder die Gemsekiste im Reformhaus anbietet. Weshalb sollte auch ein Europfer auf die Einfuhr tropischer Frchte und Samen angewiesen sein mssen, wenn er sich nahezu ausschlielich von diesen ernhren sollte, wie andere Rohkostverfechter glauben machen wollen. Die Tradition der europischen Rohkost, durch Dr. Bircher-Benner und Dr. Schnitzer etabliert, zeigt, dass es auch anders geht. Frau Donhauser stellt hier eine praktikable und moderne, jedoch ausgewogene Rohkost vor, die gut in jedem Haute Cuisine Restaurant serviert werden knnte. Eine Themenvielfalt von Vorspeisen, Hauptgerichten, Sigkeiten, "Gebck" und den Querverweisen auf Nhrwertversorgung, KnowHow wie Suern, Trocknen, Lagern und Haltbarmachung, wo man auch ohne teure Extruder = Drrgerte oder Kchenmaschinen auskommt, macht dieses Buch in der Anwendung praktikabel. Eine Gemseriebe, ein scharfes Messer, ein Prierstab, eine Getreide- oder Kaffeemhle und eine zum Trocknen leicht geffnete Backrhre gengen. DANKE fr dieses die Kchenlandschaft bereichernde Buch. DANKE, dass hier keine extremen und einseitigen Ideologien empfohlen werden. Schade, dass der Verlag dieses Buch nicht neu auflegt.

Kurzbeschreibung Alles roh? Natrlich! Und zwar vom Feinsten: Rohkost-Rezepte fr Gourmets. Knackig-frisch, kunterbunt, bermtig gewrzt purer Geschmack und Vitamin-Power, gepaart mit sinnlichem Essvergnen: Das ist Rohkost fr Feinschmecker! Fr diese Rezepte dampfen weder Pfanne noch Topf, alles kommt roh auf den Teller aber wie! Ob Gemse, Salate, heimisches Obst oder exotische Frchte, ob Keimlinge, Nsse oder Kerne gerspelt, priert, gehobelt oder gewickelt: Die Kombination machts und garantiert hchsten Genuss. Und wenn doch einmal etwas erhitzt werden muss, dann nicht ber 42,5 C, nur so bleiben die wertvollen Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe der Zutaten erhalten. In diesem Buch finden nicht nur strenge Rohkster neue Rezepte und Anregungen, auch gesundheitsbewusste Feinschmecker fhlen sich mit dieser Rohkost wohl! Zu jedem Rezept gibt es Variationsangebote, Wissenswertes zu den Produkten und Tipps zum guten Gelingen. Lassen Sie es krachen mit Mhren und Kohlrabi, schlemmen Sie sich durch farbenfrohe Dips, Suppen und Salate und lassen Sie sich nicht nur mit einem Apfel verfhren ... Das Buch wurde mit dem Gourmand World Cookbook Award 2005 als bestes vegetarisches Kochbuch ausgezeichnet. ber den Autor und weitere Mitwirkende Rose Marie Donhauser ist gelernte Kchin und arbeitet nebenbei als Gastro-Kritikerin. Ideen und Anregungen holt sie sich auf ihren zahlreichen (Gourmet-)Reisen und bei ihrer Arbeit als Restauranttesterin. Sie ist Mitglied im FEC (Food Editor Club) und zhlt mit inzwischen mehr als 70 verffentlichten Bchern zu den erfolgreichsten deutschen Kochbuch-Autorinnen. Fr ihre Arbeiten erhielt Rose Marie Donhauser bereits mehrere internationale Auszeichnungen. Weitere Infos unter: [www.donhauser-essklasse.de](http://www.donhauser-essklasse.de)