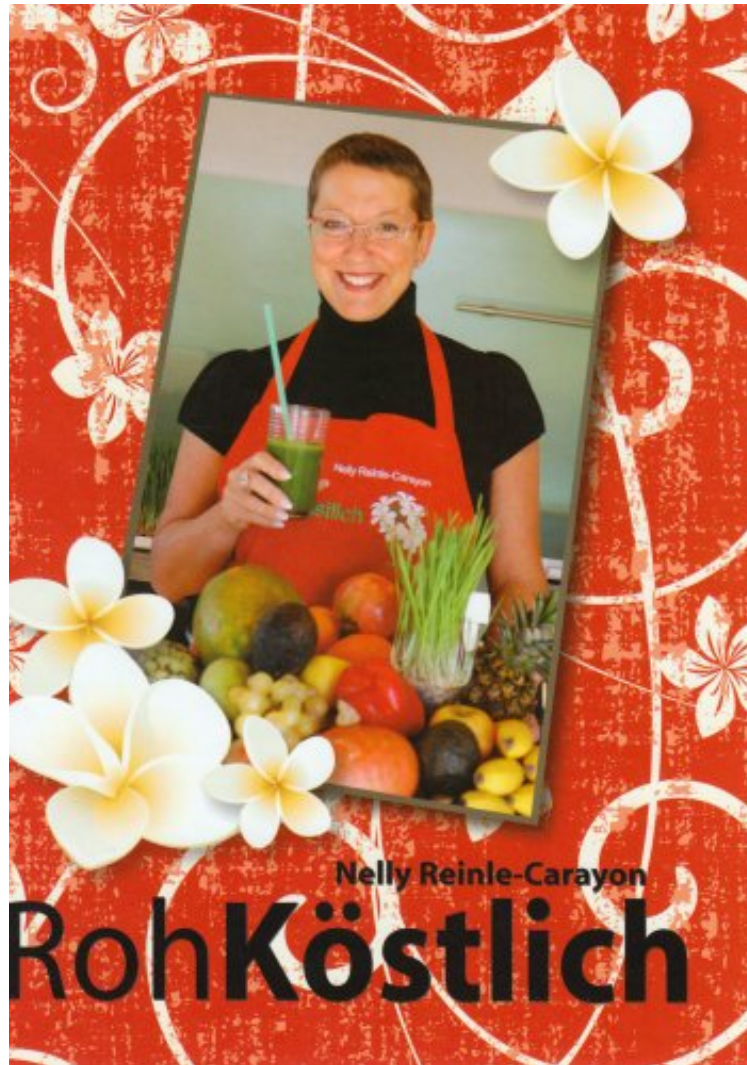


RohKstlich

Von Nelly Reinle-Carayon
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #656377 in BcherVerffentlicht am: 2008-05-26Abmessungen: 10.00 x .63b x 8.35l, Einband: Gebundene Ausgabe175 Seiten | File size: 53.Mb

Von Nelly Reinle-Carayon : RohKstlich before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised RohKstlich:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ich habe einige Rezepte bereits ausprobiertVon Mauimittlerweile besitze ich das Buch nun schon einige Monate und muss sagen,dass alles was ich nach"gekocht" habe, recht lecker war.Die Cracker sind z.B toll (braucht man allerdings ein Drrgert fr)Der Shake mit den Wirsing, Mango und Minze ist traumhaft.Und mein absoluter Favourite sind die Krbisgerichte (die Suppe verfeinere ich jedoch noch mit Avocado)Gre an alle Rohkstler;)P.s. Ganz egal wer der Vater der Krankheit ist,die Mutter ist immer die Ernhrung.(Quelle: Vergessen:)68 von 68 Kunden fanden die folgende

Rezension hilfreich. Einstieg in die Rohkost mit vertrauten Geschmacksrichtungen Von Fenriswolf mit Maulkorb Das vorliegende Buch war das erste Rohkostbuch, das ich erwarb. Als damaliger Neuling in dieser Ernährungsform verkrperte Rohkost fr mich nicht viel mehr als Salatmens und frische Sfte. Daher ging ich an dieses Buch auch nicht mit zu groen Erwartungen heran. Ich war schlicht und einfach neugierig und das schicke Design, vor allem die im Gebrauch praktische Ringbuchbindung sprach mich an. Da ich mir als Neuling auch nicht die Vielfalt von Rohkost-Gerichten vorstellen konnte, fand ich es besonders schn, bei jedem Rezept ein groes Farbfoto (DIN A4) vorzufinden. Zu Beginn zeigt die Autorin detailliert sowie prgnant, wodurch Rohkost sich auszeichnet. Unter anderem geht sie dabei auf das Thema 'Enzyme' ein. Die 50 Rezepte sind chronologisch unterteilt in folgende Kapitel und innerhalb dieser jeweils alphabetisch gegliedert: - Vorspeisen- Hauptspeisen- Nachspeisen- Getrnke Die Zubereitungsanweisungen erfolgen als kurze, przise Steps, sind aber vllig ausreichend, auch fr Anfnger in der Rohkost-Kche. Welchem Schwierigkeitsgrad ein Rezept hinsichtlich Zubereitung entspricht, zeigt jeweils eine kleine Farbskala (grn/gelb/rot). Darber hinaus weisen skizzenartige Zeichnungen darauf hin, welche Kchengerte fr ein Rezept erforderlich sind. Durch diese klare Gliederung konnte ich bereits auf den ersten Blick erkennen, ob ich mir eines der Rezepte zubereitungstechnisch schon zutraute und/oder ob ich berhaupt ber die notwendigen Kchengerte verfgte. Zu den im Buch verwendeten Kchengerten gehren neben allseits bekannten und preiswerten wie z.B. Gemsehobel, Kleinmixer, Passiertcher auch deutlich teurere oder weniger bekannte. Beispielsweise werden genutzt eine Kchenmaschine, ein Hochleistungsmixer, ein Entsafter sowie ein Dehydrator (Drr-Automat). Mit einem Dehydrator lassen sich z.B. Cracker, Chips, Crepes, Quiche, aber auch Trockenobst und Kekse herstellen - und all das in Rohkostqualitt (d.h. bei Temperaturen um 40 Celsius). Etwa 20 Prozent, genau genommen 11 der 50 Rezepte aus dem Buch machen einen Dehydrator (z.B. Stckli oder Excalibur) erforderlich. Im Anschluss an die Rezepte schildern die Autorin sowie andere Rohkstler ihren Weg zur Rohkost. Dadurch gewinnt man nicht nur erste Eindrcke, sondern erfhrt auch unmittelbar aus der Praxis bzw. von der Wirkung rohkstlicher Ernhrung. Ein Lebensmittel- und ein Kchenglossar runden das Buch ab. Aus Erfahrung kann ich sagen, die Rezepte sind wohlschmeckend, berwiegend unkompliziert und damit auch praxistauglich. Fr Anfnger sowie Fortgeschrittene gleichermaen geeignet. Man sollte sich nur bewusst machen, dass man ohne die oben genannten Kchengerte nicht alle Rezepte in die Praxis umsetzen kann. 41 von 41 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. RohKstlich, zu Recht ausgezeichnet Von weisse nonne Ich habe das Buch das erste Mal bei einem Freund entdeckt, bzw. er hat es mir schmackhaft gemacht und schon beim blttern dachte ich, das mu ich haben. Also gleich bestellt und ich habe es bis heute nicht bereut. Als Grafikerin fiel mir sofort das ansprechende Design und die nicht alltgliche Bindung fr Kochbcher auf. Als begeisterte Hobbykchin mit einem groen Hang zur gesunden Ernhrung, ist die Rohkost eine sehr gute Bereicherung und Ergnzung. Das Buch beinhaltet 50 Rezepte, die nicht nur lecker sind und lecker aussehen und bestimmt auch schmecken werden, sondern auch Tipps, Informationen ber Kchengerte, Erlebnisberichte von verschiedenen Menschen, die durch die Rohkost eine neue Lebenserfahrung gemacht haben und dadurch ihre Gesundheit verbessern konnten. Auch ich habe schon einige Rezepte ausprobiert und war berrascht, wie gut die Rohkost schmecken kann und wie kreativ man sie zubereiten und anrichten kann. Es bedarf allerdings und das ist ein kleiner Nachteil, einiger Gerte, die manche Rezepte erst ermoglichen. So ein Dehydrator zum Beispiel, um Sachen nur bei 40 Grad zu erhitzen, oder zum Trocknen, z.B. fr Obst zu verwenden, kostet nicht gerade sehr wenig. Aber es geht zur Not auch der Backofen. Der Sommer naht und viele Rezepte machen einfach Appetit darauf, z.B. Zucchini-Lasagne, Himbeer-Softis (ohne Milch), Karibische Ananas, Pudding Sonnenuntergang um mal einige zu nennen. Ich freue mich darauf, diese auszuprobieren und zu genieen.

Produktbeschreibung RohKstlich: 50 Rezepte. ASIN: 3981231287 Einband: Gebundene Ausgabe RohKstlich: 50 Rezepte. ASIN: 3981231287 Einband: Gebundene Ausgabe RohKstlich: 50 Rezepte. ASIN: 3981231287 Einband: Gebundene Ausgabe