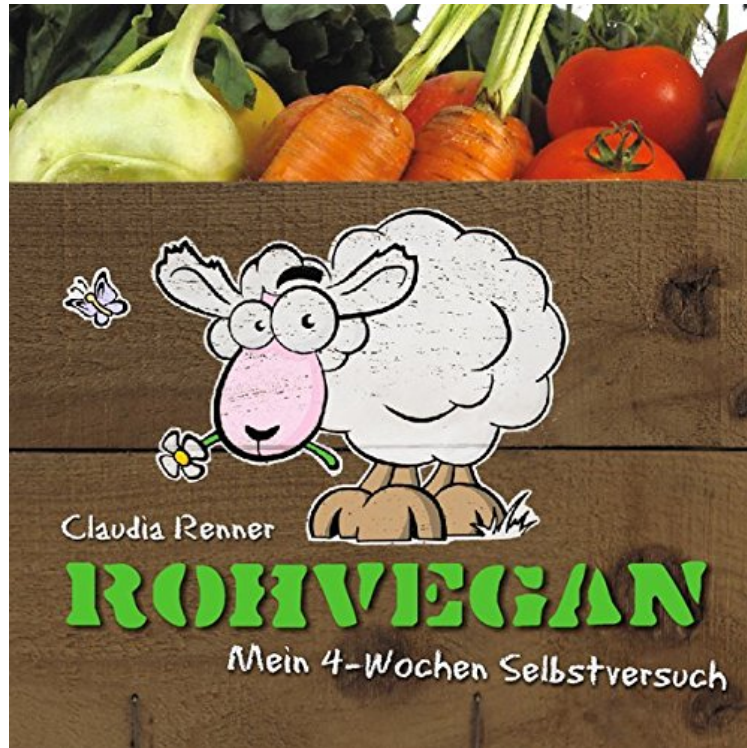


(Read ebook) Rohvegan: Mein 4-Wochen-Selbstversuch

## Rohvegan: Mein 4-Wochen-Selbstversuch

Von Claudia Renner

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #258027 in BcherVerffentlicht am: 2014-02-28Erscheinungsdatum:  
2014-02-28Abmessungen: 7.56 x .71b x 7.52l, Einband: Taschenbuch176 Seiten | File size: 29.Mb

**Von Claudia Renner : Rohvegan: Mein 4-Wochen-Selbstversuch** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Rohvegan: Mein 4-Wochen-Selbstversuch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine gute Mischung!Von KatiDa ich schon eine ganze Weile Claudis Blog ([...]) verfolge, habe ich mir gern auch das Buch gekauft. Darin schildert Claudia Renner ihren Selbstversuch mit veganer Rohkost. Dieses Thema interessiert mich schon lnger, denn der rohe Anteil in meiner Ernhrung ist ebenfalls gro. Aber komplette Rohkostwochen konnte ich mir bisher berhaupt nicht vorstellen. Warmes Essen ist eine Gewohnheit bei mir ... und ich wrde auch behaupten mit Wohlfhleffekt. Aber Argumente wie z.Bsp. Nhrstoffverlust berzeugen. Schnell war also die Neugier geweckt, wie es anderen Menschen bei solch einer Umstellung geht.Die Autorin beschreibt sehr sympathisch ihre Erfahrungen. Sie geht auf die richtige Vorbereitung, Details zum Erkennen von Rohkostprodukten sowie die Ernhrungsaspekte ein, wobei sie einiges auch der Gastautorin und Ernhrungsberaterin Sonja Reifenhuser berlst. Das Buch ist sehr informativ, erschlt aber glcklicherweise nicht mit ewig langen Ausfhrungen. Immer wieder berraschten mich kleine Tipps und die hilfreiche Frage "wie roh bist du?". Nichts ist schlimmer, als starre Regeln. Claudia Renner hlt hier die Grenzen bewusst offen und berlst sich selbst und den Lesern die Wahl.Die vielfltigen Mglichkeiten der Rohkost berzeugen auch im praktischen Teil. Den Leser erwarten Rezepte aus den Bereichen: Smoothies, Aufstriche, Cremes und Dressings, Vorspeisen, Nudeln und Soen, Hauptgerichte, Dessert und einige Zugaben. Einige Dinge habe ich bereits getestet. Der Bananen-Himbeer-Smoothie ist ein Traum und Obstsalat mit Datteldressing sowie das Rote-Bete-

Carpaccio möchte ich auch nicht mehr missen. Die rohe Tomatensauce zu den Gemseknudeln war dagegen eine ziemliche Umstellung. Wahrscheinlich spielte da zu sehr der Kopf in Erwartung der gekochten Alternative mit, auch Gemüseknudeln muss ich nicht ständig haben. Aber das alles sind rein persönliche Geschmackseindrücke. Viele der Rezepte stehen noch auf dem Nachmach-Zettel. Gerade die Salate, die tollen Dressingideen, Bro(h)sketta und Desserts sprechen mich sehr an. Das Buch und die Ideen werden mich also auch weiterhin beschäftigen. Für komplette Neueinsteiger sei noch erwähnt, dass ein guter Mixer die Rohkostküche sehr erleichtert. Auch das Trocknen und Drören von Lebensmitteln über Stunden bei Niedrigtemperatur (idealerweise in einem Dörrgerät) gehört dazu. Alternativ hierzu kann sonst nur der Backofen genutzt werden. Fazit: Genau das hatte ich erwartet. Es handelt sich nicht um ein Standardwerk zur Rohkostküche, sondern um einen sympathischen Bericht mit bodenständigen Rezepten! Daher volle Punktzahl für die Inspiration und Ideen, die sich gut in meinen Alltag integrieren lassen. 14 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Praktisch und lebensnah. Von Nicole Was mir besonders gut an Rohvegan gefällt, sind die unzähligen praktischen Tipps von Claudia Renner. Wer rohvegane Ernährung ausprobieren möchte stellt sich zu Beginn die Frage: Wie roh will ich essen? Obst und Gemüse sind klar als roh zu erkennen, aber wie steht es mit Nüssen, Linsen, Gewürzen, Trockenfrüchten oder Kakao? Antworten gibt eine übersichtliche Liste, die mögliche Stolperfallen informiert und passende Alternativen aufzeigt. Dem folgen eine Übersicht der verschiedenen Rohkostanstreife, von dem 80/10/10-Konzept bis hin zur so genannten Gourmetrohkost und die persönlichen Erfahrungen der Autorin. Ganz zum Schluss zieht Claudia ein Fazit zum Experiment rohvegan. Im Anschluss kann dann jeder selbst entscheiden, wie roh das persönliche Experiment ausfallen soll und welches Equipment wirklich notwendig ist. Mit Claudias Tipps kann Rohkost wirklich sinnvoll und einfach in den Alltag integriert werden, ohne dass der Stresspegel steigt. Perfekt! 15 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leckere und einfache Rezepte! Von Sana Seit über einem Jahr bin ich nun Veganerin. Vor ca. einem halben Jahr wurde ich zum ersten Mal richtig mit dem Thema Rohkost konfrontiert, ich hatte wirklich überhaupt keine Ahnung! Aber irgendwie war ich doch sehr fasziniert von dem Thema. Das Buch Rohvegan gibt erstmal eine gute Übersicht zum Thema veganes Essen und Rohkost mit sehr vielen guten Tipps. Mir haben die vielen leckeren Rezepte sehr gut gefallen, wie zum Beispiel die Schokopralinen- so genial einfach. Die Nori Gurke gibt's jetzt häufiger und auch die Knackebrote! Aber der Erdbeertraum ist einfach der "Renner". Ich muss aber auch nach meinem kleinem Selbstversuch (habe ca. 50% der Rezepte gekostet) sagen, dass ich einfach kein richtiger Rohkost Fan bin... Aber es war ein Versuch wert. Das Buch ist gut verständlich geschrieben und mir gefällt das Layout sehr gut. Die Fotos machen richtig Appetit. Besonders gut finde ich, dass die Rezepte mit sehr wenigen Zutaten auskommen!

**Kurzbeschreibung** Es ist mittlerweile kein Geheimnis mehr, dass viel rohes Obst und Gemüse auf dem Speiseplan zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führen. Doch ausschließlich roh essen? Wird Mensch davon überhaupt satt? Und ist das nicht ziemlich dehnend? Fasziniert von der Idee einer rohkostlichen Ernährung lie Deutschland's quirligste Veganbloggerin Claudia vier Wochen lang den Herd aus und verbannte Kochtöpfe und Pfannen aus ihrer Küche, um die Probe aufs Exempel zu machen. Ihre Befürchtungen wie ständiger Hunger oder nächtliche Trüme von gebratenem Tofu bewahrheiteten sich jedoch nicht. Ganz im Gegenteil: Mit reichlich Inspiration aus neuen kulinarischen Welten und beflügelt von einem neuen Lebensgefühl entstanden aus ihrem Experiment ein spannender Erfahrungsbericht sowie 50 leicht umsetzbare, rohkostliche Rezepte, von grünen Smoothies über Hauptgerichte wie Lasagne oder Gemseknudeln bis hin zu Desserts wie Chia Pudding und Erdbeertraum. Darüber hinaus gibt Claudia nützliche Tipps und Anregungen zu rohen Zubereitungsweisen und hilfreichen Küchenutensilien. Somit ist Rohveganein idealer Einstieg und Ratgeber für alle, die eine rohvegane Ernährungsweise schon immer ausprobieren wollten. über den Autor und weitere Mitwirkende Bereits mit acht Jahren entschied sich Claudia für ein vegetarisches Leben, als sie erfuhr, dass sie mit jedem Stück Fleisch oder Wurst auch ein Stück Tier isst. 20 Jahre später begann sie, die Herstellung von Milch und Eiern zu hinterfragen und konnte deren Konsum nicht mehr länger mit ihrer Tierliebe vereinbaren. Folglich entschied sie sich im Januar 2011, kniffig vegan zu leben und startete zeitgleich ihren Blog [claudigoesvegan.de](http://claudigoesvegan.de), in dem sie ihren veganen Weg für sich und ihr stetig wachsendes Publikum dokumentiert. Fasziniert von der Idee einer rohkostlichen Ernährung verbannte sie 14 Monate später auch Kochtöpfe und Pfannen aus ihrer Küche und begann ihren 4-wöchigen Selbstversuch mit veganer Rohkost.