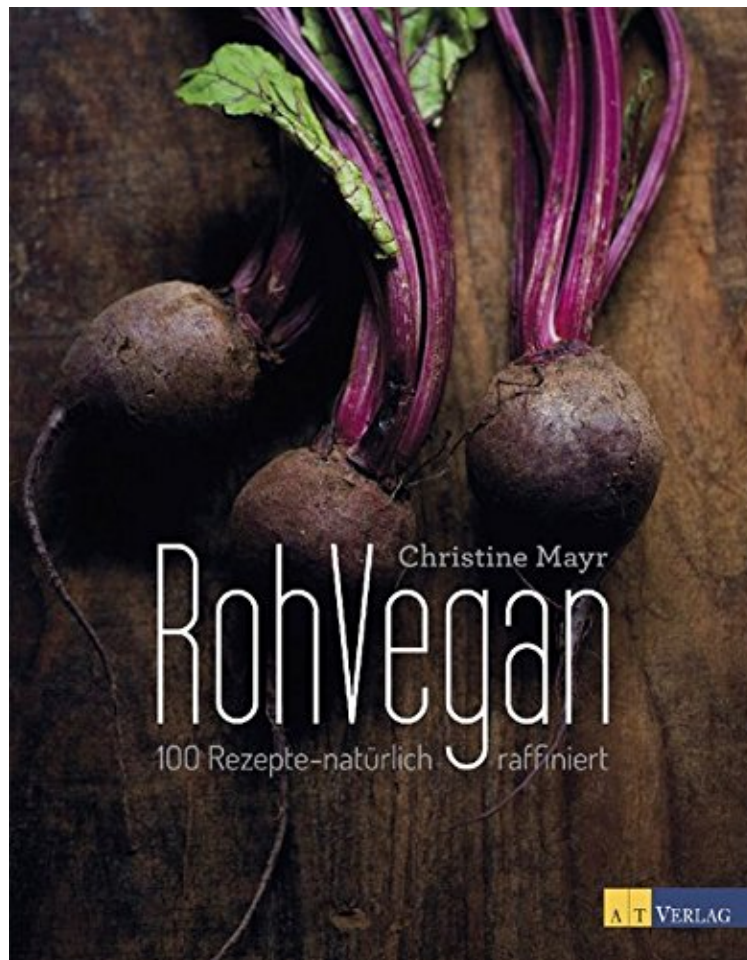


(Ebook pdf) RohVegan

RohVegan

Von Christine Mayr

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #107365 in BcherMarke: At VerlagVerffentlicht am: 2015-03-09Abmessungen: 9.88 x 1.18b x 7.68l, Einband: Gebundene Ausgabe284 Seiten | File size: 33.Mb

Von Christine Mayr : RohVegan before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised RohVegan:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ich liebe dieses BuchVon ChristineDieses Buch hat mir die Augen geffnet neue Horizonte im Bereich Food. Dank dieses Buches kann ich mich jetzt trotz Allergien, Unvertrglichkeiten Zliakie vielseitig ernhren. Ich bin begeistert. Dieses Kochbuch ist sehr zu empfehlen!13 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Kunstwerk in Wort und BildVon Thomas LawallAls die Autorin Mitte der 90er Jahre in einem kleinen Restaurant in San Francisco zum ersten mal mit "Raw Food" Bekanntschaft machte, war es um sie geschehen. Es entstand die Faszination fr Menschen, die bei der Nahrungzubereitung smtliche konventionellen Wege verlassen haben. Die "Raw Cuisine" verzichtet nicht nur auf jegliche tierische Produkte sondern auch auf das Erhitzen der Speisen auf dem Herd und im Backofen!Christine Mayr, ausgebildete Rohkostkchin und -Instruktorin, bezeichnet diese Kche als einen "Hochgenuss

fr alle Sinne" und ist sich sicher, dass diese "den Zeitgeist eines modernen, bewussten Lebens" trifft. Erfreulicherweise verzichtet sie dabei auf jede Art erhobenen Zeigefingers. Sie versteht ihr Werk als Inspiration, diese Art des Kochens in den tglichem Kchenalltag einfließen zu lassen, und erreicht auf diese einflßsame Art wahrscheinlich mehr, als jene, die konventionelle Wege vehement verteufeln. Fr den Laien und Anfnger dieser Richtungen scheint mir das Buch allerdings kein leichter Einstieg zu sein. Man muss sich zunchst einmal durch theoretische Notwendigkeiten durcharbeiten, ob es nun beispielsweise die Zubereitungstechniken oder einfach nur Kchenwerkzeuge sind. Aber auch hier verzichtet Christine Mayr auf unverständlichen Theorie-Bombast. Abgelenkt wird man zudem von der auerordentlichen Qualitt der Fotos, wobei sich der ungeschulte Rookie immer wieder fragen drfte, ob er das denn je so hinbekommen wird. Wahre Kunstwerke sind beispielsweise ein "Rote-Beete-Trauben-Carpaccio mit Blaubeeren-Honig-Senf-Sauce" oder die zutatenreichen Rezepte fr "Albondigas mit Tomaten-Kapern-Salsa" und "Wildreis-Meergemse-Paella". Vllig berrascht haben den Rezensenten dann die Herstellung von "Spaghetti" aus Zucchini oder "Tagliatelle" aus Pastinaken und Karotten. Man muss wirklich mehrmals hinschauen, bis man begreift, dass hier keine gemeinen Nudeln abgebildet sind! Faszinierend und anregend zugleich ist ein filigranes Meisterwerk, welches geeignet scheint, einen einfachen Kohlrabi in den Adelsstand zu erheben. Auch hier handelt es sich natrlich nicht um die altbekannten Ravioli, sondern um hauchfein gehobelte Kohlrabischeiben, die gemeinsam mit ausgewhlten Zutaten "Gefllte Kohlrabi-Ravioli mit Trffel-Salbei-Nussfleisch" ergeben. Abgerundet werden die kulinarischen Besonderheiten durch ein wenig Fachwissen gegen Ende des Buches. Interessantes ber Obst und Gemse, Nsse, le, Pilze, natrliche Wrzmittel und vieles mehr wei die Autorin zu berichten. Wer htte gedacht, dass Karotten ursprnglich aus dem Iran, Radieschen aus dem westlichen Asien oder Spargel aus dem alten gypten stammen? Auch die knstlerische Seite sollte Erwhnung finden. Der Foodfotograf Paul Esculies arbeitete in seinem Studio in Barcelona mit der Autorin zusammen, wobei sich eine technische Besonderheit ergab. Die Fotografien wurden hnlich konsequent wie die abzubildenden Gerichte und Zutaten hergestellt. Whrend die Rezepte ausschlielich mit pflanzlichen Ingredienzen auskommen mssen, durften die Bilder nur mit natrlichem Licht in Szene gesetzt werden. Entsprechend "raw" sind die Fotos und von einer Originalitt, die ein sinnliches Erlebnis ist. Die Vertreter der reinen Lehre werden in jedem Fall jubilieren. Aber auch fr alle anderen, die in Sachen gesunder Ernhrung einmal einen Blick ber den Tellerrand wagen, ist "RohVegan" geeignet. Ein Kunstwerk in Wort und Bild ist das Buch allemal. 8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Rezepte zeigen welche Kstlichkeit die Raw Cuisine zu bieten hat! Von RJ + YDJ Das Kochbuch Roh vegan von Christine Mayr, erschienen im AT Verlag, ist eine fantastische Sammlung kstlicher veganer Rohgerichte. Es bietet dem Interessierten eine ausfhrlichen Warenkunde und Zubereitungstipps fr eine vegane Rohe Ernhrung. Manche mgen es als vorbergehenden Trend ansehen, doch es ist viel mehr als das. Die Basis dieser Kche besteht aus rein pflanzlichen, natrlichen Produkten. Gerichte die mit frischen Zutaten zubereitet werden. Unbehandelt natrlich gewachsenes Obst und Gemse, alle Arten von Nssen und Samenkernen, Pilzen, mineralreiche Seealgen, frische Sprossen und Kruter, sondern getrocknete Frchte, Gewrze, bestes kaltgepresstes l, und natrliche Wrzmittel bilden die Basis der veganen Rohernhrung. Auch verwendet diese Kche keinerlei Weizen- und tierische Produkte, ist also glutenfrei und vegan, wie verzichtet auf industriellen hergestellten Zucker zugunsten natrlicher Sstoffs. Die Raw Cuisine beruht auf der Philosophie weder Mensch noch Tier schaden zu wollen. Auch handelt sie kologisch verantwortungsvoll, da sie wieder viel Energie verbraucht noch unnutiges Verpackungsmaterial produziert. Christine Mayr betrachtet es als Verantwortung, nicht nur geschmacklich gutes Essen zu servieren, sondern auch Produkte zu verwenden deren Herstellung anderen Lebewesen kein Leid bedeutet. Es sind Produkte die mit unseren Ressourcen verantwortungsvoll umgehen. Diese Kche ist eine wahrhaft lebendige, da sie nur mit besten Produkten arbeitet und dieser eine Temperatur von hchstens 42C unterzogen werden. So bleiben alle wichtigen Nhrstoffe erhalten. Produkte die unter 42C bleiben, gelten als roh. Ab 42C setzen in den Lebensmitteln gewisse Vorgnge ein, die sie verndern. Selbst beste Bio-Produkte verlieren durch den Kochprozess bis zu 70 % ihrer wertvollen Inhaltsstoffe. Wer aber glaubt, dass Raw Cuisine nur aus Salat und langweiligen Grnzeug besteht, liegt falsch. Mit den verschiedensten Kchentechniken wie marinieren, dehydrieren, lufttrocknen und fermentieren, die alle im Buch beschrieben werden entstehen Gerichte, mit denen sich ein Gaumenschmaus nach jedem Geschmack herstellen lsst. Mit Gerichten wie: -Petersilien-Aioli-Fenchel-Dill-Cracker-Linzer Torte-Kimchi-Gerucherte Paprikacremesuppe-Guacamole de xela-Gazpacho Andalus-Artischocken Minz Salat-Basilikum-Hanf-Pesto-Blaubeer-Ksekuchen-Tarte-Erdbeer-Brombeer-Cashewmilch-Kirsch-Mohn-Ksekuchen-Pico de gallo-Oliven-Zitronen-Tapenade-Rote-Bete-Orangen-Humus-Vanille-Mandelmilch-Zucchini-Taboule-Tomaten-Kruter-Cracker-Mexikanische Schokolade-Gewrz-Horchata-Lavendel-Zitronencreme-Kuchen und vielen weiteren auergewhnlichen Kstlichkeiten. Diese frischen, lebendigen Gerichte orientieren sich nach den Jahreszeiten. Knackiges reifes Obst und Gemse sind geschmacklich am besten und haben die meisten Vitalstoffe, wenn sie in der entsprechenden Jahreszeit geerntet werden. Die schne Aufmachung des Einbandes mit griffiger Oberflche und modernem Layout ist sehr hochwertig. Bei den vielen tollen Fotos von Paul Esculies, die jedes Gericht und viele Zutaten gekonnt in Szene setzen, bekommt man Lust aufs Kochen und genieen. Sehr empfehlenswert!

Produktbeschreibung 100 Rezepte - natrlich raffiniert Gebundenes Buch Rohe, lebendige Nahrung erobert unsere Kchen

und hlt in der gehobenen Gastronomie Einzug. Auf der Basis von Obst, Gemse, Sprossen, Nssen, Samen, kaltgepressten len, Gewrzen, Krutern und Pilzen entstehen mit raffinierten, aber einfachen Techniken wunderbar geschmackvolle, elegante Gerichte voller wertvoller Inhaltsstoffe. 100 Rezepte zeigen die ganze Vielfalt der rein pflanzlichen Rohkost-Cuisine. Sie sind alle gluten- und laktosefrei, basisch, reich an Proteinen, Vitaminen, Mineralien und lebenswichtigen Enzymen. Und dies verpackt in samtige Suppen, knackige Salate, herzhaftes Pasta- und Nussfleischgerichte, Pats und kstliche Desserts. Fotos: Pau Esculies

KurzbeschreibungRohe, lebendige Nahrung erobert unsere Kchen und hlt in der gehobenen Gastronomie Einzug. Auf der Basis von Obst, Gemse, Sprossen, Nssen, Samen, kaltgepressten len, Gewrzen, Krutern und Pilzen entstehen mit raffinierten, aber einfachen Techniken wunderbar geschmackvolle, elegante Gerichte voller wertvoller Inhaltsstoffe. 100 Rezepte zeigen die ganze Vielfalt der rein pflanzlichen Rohkost-Cuisine. Sie sind alle gluten- und laktosefrei, basisch, reich an Proteinen, Vitaminen, Mineralien und lebenswichtigen Enzymen. Und dies verpackt in samtige Suppen, knackige Salate, herzhaftes Pasta- und Nussfleischgerichte, Pats und kstliche Desserts.ber den Autor und weitere MitwirkendeChristine Mayr ausgebildete Rohkostkchin und -Instruktorin, Ttigkeit in verschiedenen veganen und Rohkost-Restaurants sowie auch in der Produktentwicklung fr die Gastronomie. Sie bietet Caterings und private Dinnerevents (unter Crua Gourmet Cuisine) und schreibt fr Printmedien (Slowly Veggie u. a.). Sie lebt in Mnchen und Barcelona. Fotos: Pau Esculies