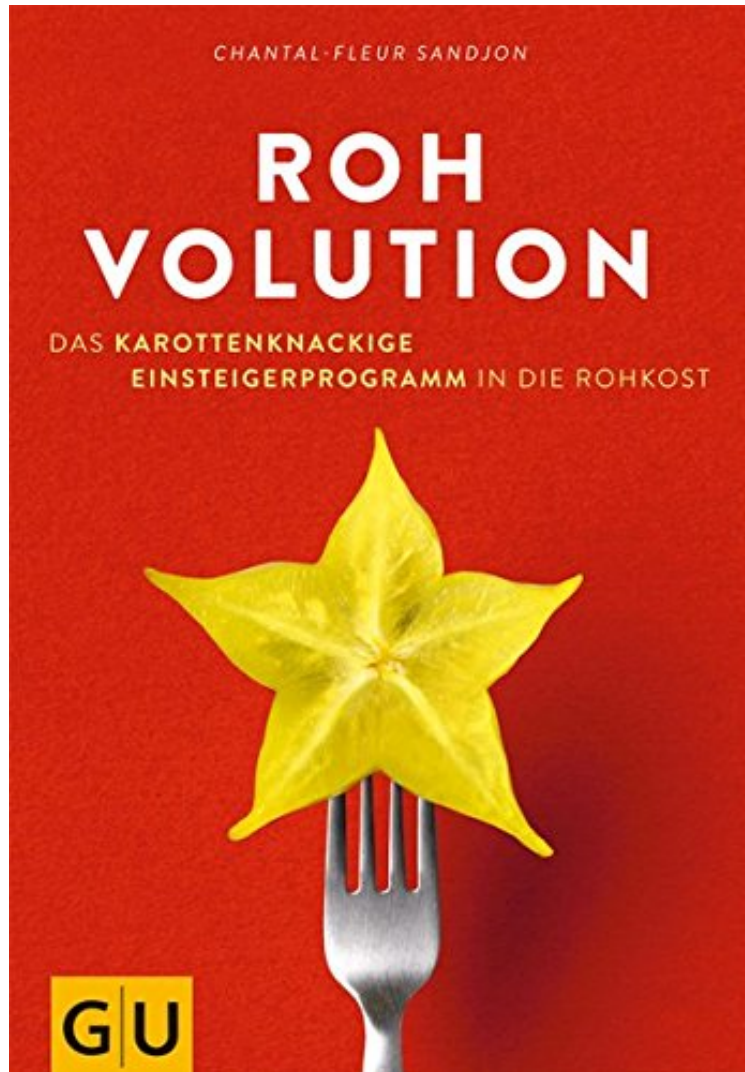


(Download) Rohvolution: Das karottenknackige Einsteigerprogramm in die Rohkost

# Rohvolution: Das karottenknackige Einsteigerprogramm in die Rohkost

Von Chantal Sandjon

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



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #82426 in BcherVerffentlicht am: 2013-02-09Abmessungen: 9.29 x .59b x 6.73l, Einband: Taschenbuch176 Seiten | File size: 76.Mb

**Von Chantal Sandjon : Rohvolution: Das karottenknackige Einsteigerprogramm in die Rohkost** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Rohvolution: Das karottenknackige Einsteigerprogramm in die Rohkost:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen77 von 77 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Begleiter der Spa machtVon JalyNeu in der Rohkostszene und voller Enthusiasmus suchte ich ein Buch, dass mir die Freude fr diese wunderbare Ernhrungsweise nicht gleich wieder nehmen wrde.Ich begegnete Fleur Chantal auf der

Rohkostmesse in Berlin und entschied mich ihr Buch zu kaufen, weil ich sie einfach so entspannt und sympathisch fand. Mir war klar, dass eine Ernährungsumstellung mit einigen Hindernissen verbunden war und wollte mir gerne eine umfassende Übersicht verschaffen. Ein voller Erfolg! Also erst mal ist das Buch sehr übersichtlich und sthetisch aufgebaut mit vielen tollen Fotos. Es macht einfach Spaß es zu benutzen. Ich habe es zusammen mit meinem Mann gelesen und wir mussten doch öfter mal lachen über die liebevollen Scherze, die sie immer wieder einbaut. Ein Buch, das behutsam und trotzdem lebendig, informativ aber undogmatisch und nah an der Praxis in die Rohkostszene einführt, Richtlinien gibt, für die die welche wollen und Freiräume lässt für die, die lieber improvisieren. Aber auf jeden Fall Lust macht diese neue Welt auszuprobieren! Es enthält neben tollen Rezepten auch eine Detoxanleitung für eine Woche und einen 3 wöchigen Lifestyleplan. Adressen aus dem Internet für alle möglichen hilfreichen Informationen sind auch reichlich vorhanden. Unsere Küche hat sich bereits etwas umgestaltet. Wir haben eine neue Saftmaschine mit der wir täglich neue Kreationen zaubern, Nippes in den Küchenschrank ist einer neuen Vielfalt von Nahrungsmitteln gewichen, die im Buch vorgestellt werden und die mit den wirklich einfach umzusetzenden Rezepten oder in eigenen Kreationen zum Einsatz kommen. Manchmal kochen wir auch, aber auch da haben wir neue Inspiration erhalten. Wir ernähren uns mittlerweile zu 80% Rohkostlich. Aber auch die anderen 20% sind vegan, frei von Gluten, Zucker und Zusatzstoffen. Wir haben noch kein einziges Mal das Gefühl gehabt auf etwas verzichten zu müssen, sondern fühlen uns bereichert mit einer Vielfalt und Lebendigkeit, die wir in unserem eigenen Tempo erforschen und genießen. Dabei hat uns dieses Buch sehr geholfen. Danke Fleur Chantal für die lebendige Begleitung in diese farbenfrohe und leckere neue Welt. Ich habe meine Ernährungsform gefunden und Du hast einen tollen Schreibstil! 16 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Für absolute Neueinsteiger und trotzdem auch für alte Rohkosthasen Von Leseratte Chantal-Fleur Sandjon möchte mit ihrer "Rohvolution" mindestens zwei Ziele erreichen. Zum einen, das Thema Rohkost aus dem grauen verstaubten Abseits holen und zum anderen, an einen völlig undogmatischen, entkrampften, nicht verzichtsreichen und gesellschaftsfähigen Umgang damit heranzuführen. Rohkost ist modern, kreativ, (macht)sexy und nebenher tut sie uns und dem gesamten Planeten gut. So könnte man das Credo des Buches zusammenfassen, wobei die Wortwahl hier bewußt dem Buch entnommen ist. 115 von 176 Seiten widmen sich den Daten und Fakten zum Thema, den Vorteilen gegenüber der Kochkost, den praktischen Tipps zur Umsetzung und einem exakt beschriebenen Wochenprogramm (Tage 1-7), das dann als "Lifestyle-Programm" bis Tag 21 genau beschrieben ist, und danach beliebig weiter fortgeführt werden kann. Für den Rohkosterfahrenen findet sich hier viel Vertrautes, aber für den Neueinsteiger ist es eine wirklich gelungene, kurzweilige und höchst informative Zusammenfassung des gesamten Themas. Erfrischend und einladend die Leichtigkeit, mit der sie schreibt und dass auf Dogmen und starre Prinzipien oder auch Verurteilungen verzichtet wird. Ganz klar liegt der Autorin am Herzen, zu er- und nicht zu entmutigen. Auf den anschließenden 56 Seiten finden sich dann 60 Rezepte, angefangen beim Frühstück über Salate, Snacks, Smoothies, ausgefeilte Hauptgerichte, Desserts bis hin zu Kuchen und Gebäck. Das wäre dann der Teil, der auch dem roh-erfahrenen Leser sicher das ein oder andere unbekannte Rezept zu bieten hat, ist doch von Lasagne, Cannelloni, von fischfreundlichem Sushi, von Wraps, von Himbeertorte und Ksekuchen deluxe, von Brownies, Eis und Pudding die Rede. Ob jetzt ein Kokoswasser aus dem Tetrapack, wenn gerade nicht frisch erhältlich oder ein Agavensirup, der ja rohkostlich sehr umstritten ist, die vorgeschlagenen Zutaten lassen sich zwar rohkostlich organisieren, es werden aber auch wohltuend unverkrampft Alternativen genannt, damit das "Koch"vergnügen wegen einer fehlenden Zutat nicht ausfallen muß. Warum einen Stern Abzug? Eigentlich nur eine persönliche Geschmackssache. Praktischerweise werden zwar alle Zutaten genannt, die man in der Küche vorrätig haben sollte, trotzdem waren mir viele Rezepte für den Alltag doch recht aufwendig und man wünscht sich jemanden in die Küche, der sich diesen kreativen Rezepten vollzeitmig widmet. Das liegt aber auch in der Natur der Sache: Wo ich im nicht rohen Fall zur Sahne greife, muß hier ja ein roher Ersatz erst einmal zubereitet werden, dadurch werden die Rezepte, die einer fantasievollen Köcheküche in nichts nachstehen, natürlich arbeitsintensiver. Trotzdem möchte ich eine klare Kaufempfehlung aussprechen, vor allem, wenn man sich umfassend und wie erwähnt, erholsam unverkrampft zum Thema Rohkost informieren und auch gerne damit einsteigen möchte. 7 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Meine erste GU-Pleite Von sammy2207 Wer auf viele schöne Rezepte mit tollen Bildern hofft, wird leider bitter enttäuscht werden. Viele Infos rund um das Thema, aber als Kochbuch leider sehr ein Reinfall.

**Kurzbeschreibung** Bis heute ist unumstritten, dass mehr rohes Obst und Gemüse sich positiv auf Gesundheit, Wohlbefinden und Körpergewicht auswirken. Allerdings war die deutsche Rohkost-Szene bislang durch Dogmen und extreme Ernährungskonzepte geprägt, sodass man eher Verzicht und Selbstkasteiung als Lust und Freude mit dieser Form der Ernährung verband. Das Buch bringt das neue, rohe Lebensgefühl aus Amerika nun endlich auch nach Deutschland! Rohkost im 21. Jahrhundert steht für die Verheißung von mehr Gesundheit, Vitalität und Schönheit bei voller Genuss-Garantie. Das ein- bzw. dreiwöchige Rohkost-Programm erleichtert den Einstieg ohne zu befördern, denn es bietet auch Raum für Gekochtes, dank der 70:30-Formel. Die enthaltenen Rezepte basieren auf der "Nouvelle Cuisine Crue", die für eine zeitgemäße und abwechslungsreiche Form der Rohkost: Lasagne aus Zucchini-Streifen und

Cashew-Kse, Schokoladencreme auf Avocado-Basis und fischfreundliches Sushi sind nur einige der Kstlichkeiten.