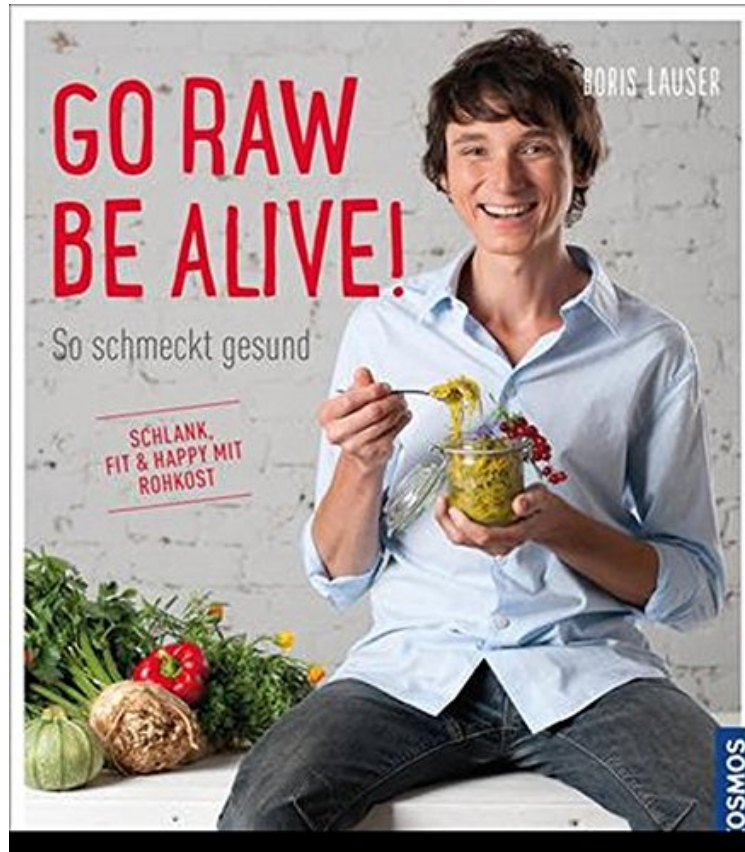


[Download] Go raw - be alive!: So schmeckt gesund

## Go raw - be alive!: So schmeckt gesund

Von Boris Lauser

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



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #25163 in BcherVerffentlicht am: 2015-01-07Abmessungen: 10.55 x .75b x 9.411, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 17.Mb

**Von Boris Lauser : Go raw - be alive!: So schmeckt gesund** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Go raw - be alive!: So schmeckt gesund:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen26 von 26 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schmackhaft auch ohne kochen!Von LoonysbookworldWas schlussfolgert man wenn man den Titel "Go Raw be alive! so schmeckt gesund" liest!?! Ich persnlich schliee daraus, dass aufgrund des Titels Rohkostanfnger bzw. Neulinge angesprochen werden sollen. Denn jemand, der sich bereits rohkstlich ernhrt, bentigt die Aufforderung "Go Raw" wohl eher nicht. Da ich mich schon seit Ingerem fr das Thema Rohkost interessiere, dachte ich mir ich wage diesen Versuch mit "Go raw be alive!". Glcklicherweise konnte ich dieses Kochbuch durch die lovelybooks Lesechallenge ausgiebig testen und war im Vorfeld sehr gespannt darauf was mich erwartet. Mir gingen so einige Fragen durch den Kopf. Wie werden ungekochten Gerichte wohl schmecken? Lassen sich die Rezepte gut realisieren? Und vor allem sind sie fr Anfnger geeignet? Ich kann mir vorstellen, dass ich nicht alleine mit diesen Fragen bin und so tue ich mein bestes, diese hier nach meinen Erfahrungen zu beantworten.Als ich das Buch das erste Mal in den Hnden hielt, fiel mir sofort die tolle Gestaltung auf. Es ist alles sehr bersichtlich gestaltet und auch die Fotos der Gerichte sind sehr ansprechend und appetitanregend. Gliedert ist das Buch in die folgenden Bereiche:Die

Basics Basics für jeden Tag Frühstück Suppen Salate Brote, Wraps Dips Hauptgerichte Süsses Desserts Was mir wirklich gut gefallen hat, ist dass man zu Beginn einen Einblick bekommt wie Boris Lauser zu dieser Ernährungsform gekommen ist und wie sich dadurch sein Leben verändert hat. Mich hat diese Einführung sehr inspiriert und auch motiviert gleich etwas Rohkostliches zu "kochen". Aber vorher wollte ich natürlich noch einige Facts zum Thema Rohkost lesen und so fuhr ich mit dem Thema "Die Basics" fort. Auf 16 Seiten bekommt der Rohkostneuling Hintergrund und Facts wie z.B. Rohkost auf den Körper wirkt, warum sie so gesund ist und was man alles essen kann, wenn man sich rein rohkostlich ernähren möchte. Es werden einem aber auch die Rohkost-Techniken erklärt und man erfährt, welche Geräte man für die meisten Rezepte benötigt. Bis auf einen Drrautomat und einen Entsafter hatte ich zum Glück alles Zuhause. Als ich begonnen habe die Rezepte auszuprobieren, habe ich schnell festgestellt, dass mein Standmixer sehr häufig zum Einsatz kam. Eigentlich ist er sogar das wichtigste Utensil bei der Zubereitung der Gerichte gewesen. Wer also keinen Standmixer Zuhause hat, sollte sich auf jeden Fall einen anschaffen um Freude an den Rezepten zu haben. Am besten ist es, wenn man sich gleich für einen Hochleistungsmixer entscheidet, da die Zerkleinerung von rohem Gemüse und grünen Smoothies mehr Power benötigt. Wenn man nur einen "normalen" Mixer besitzt, bekommt man evtl. nicht alle Rezepte perfekt hin, aber man kann sie auf jeden Fall "nachkochen" und gute Ergebnisse erzielen. Als langjährige Veganerin kann ich schon einiges an Erfahrung mit dem Umgang gesunder Ernährung aufbringen und so waren mir grüne Smoothies nicht fremd. Die hier vorgestellten Rezepte waren für mich trotzdem etwas neues und ich habe einige davon ausgetestet und als sehr lecker empfunden. Sehr überrascht war ich jedoch, als ich das erste Hauptgericht zubereitet habe. Die Kohlrabi-Ravioli mit Hanf-Chili-Pesto waren so einfach von der Zubereitung und haben richtig lecker geschmeckt. Wirklich unglaublich, dass das roh war! Auch die anderen Gerichte waren extrem köstlich und eine Abwechslung zu den vegan, gekochten Gerichten, die es sonst bei mir gibt. Mein absolutes Highlight sind die Dim Sum und das Mousse au chocolat. Ich habe in meinem Leben noch nie ein solch leckeres Mousse au chocolat gegessen und es ist umso toller, wenn man weiß dass es rohkostlich ist und sehr viele gesunde Produkte darin enthalten sind. So nascht es sich viel leichter! Leider konnte ich die Gerichte nicht ausprobieren, bei denen man ein Drrgerät benötigt, was sehr schade ist, denn da gibt es noch einige, die wirklich lecker aussehen und vielversprechend klingen. Allerdings ist es auch so, dass man für diese Gerichte sehr viel Zeit einplanen muss. Selbst bei den Rezepten, die ich versucht habe, ist es teilweise so, dass man entweder mehrere Stunden Einweichzeit benötigt, oder aber Kühl- oder Einwirkzeit, manchmal sogar über Nacht. Das heißt, ehe man sich an ein Rezept wagt, sollte man auf jeden Fall zuerst alles genau durchlesen, damit man weiß wann man mit den Vorbereitungen anfangen muss, damit das Gericht rechtzeitig fertig wird. Gerade für einen Anfänger ist dieser Aspekt evtl. etwas lustig, aber ich denke wenn man Routine bekommen hat, ist es für einen selbstverständlich, dass man ständig etwas einweicht, drückt oder kühlt. Als Rohkost-Anfänger bin ich mit den Rezepten sehr gut klar gekommen und mir ist alles wirklich gut gelungen. Ich werde zukünftig immer mal wieder ein Rohkost-Gericht als Bereicherung in meinen Speiseplan einführen. Meine Ernährung komplett auf Rohkost umzustellen kommt für mich nach diesem Versuch nicht in Frage. Mir ist einerseits auf Dauer der Aufwand zu groß und andererseits fehlt mir etwas wenn ich nicht hin und wieder etwas warmes essen kann. Die Rezepte aus "Go raw be alive!" betrachte ich wirklich als Bereicherung. Wer sich für das Thema Rohkost interessiert und es schon immer mal ausprobieren wollte, dem kann ich dieses Buch auf jeden Fall empfehlen. Es muss einem aber auch klar sein, dass spezielle Geräte für die Rezepte erforderlich sind. Mein Fazit: Rohkost = sehr lecker, manchmal etwas zeitaufwendig aber auch extrem gesund! 19 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. eins der Besseren Von poebie Da ich schon einige Jahre vegan und mich zu zwei Drittel rohkostlich ernähre, habe ich alle blischen Geräte wie Hochleistungsmixer, Food Processor, Drrautomat, Spiralschneider usw. im hause. Ebenso bin ich es gewohnt Hlsenfrchte und Nüsse einzuweichen und letztere wieder zu Dehydrieren, zu sprössen und somit diese Vorlaufzeit als normale Arbeitsgang zu empfinden. Ich habe die blischen Zutaten standardmäßig im Haus und kenne die Zubereitungsarten. Diese Voraussetzungen helfen natürlich bei der Beurteilung des eigentlichen Rezeptteils. Daher möchte ich nur auf diesen und den Vorstellungsteil eingehen. Ich wundere mich oft, warum man denkt, man könne rohkostlich zubereiten ohne irgendwelche Geräte. Jeder konventionell Essender ist meistens mit Herd, Backofen, Mikrowelle, Toaster, Kaffeemaschine aufgewachsen, aber wundert sich, dass es fürs Roh-Kochen auch diverse Geräte bedarf. Hat man das erst mal verdaut und die Anschaffungen gemacht, ist es wirklich sehr entspannt. Aber es bedarf einer Grundinvestitionen, sonst macht es keinen Spaß, das sehe ich absolut ein. Aber für diese Wissenslücke kann kein Buch der Welt etwas und somit finde ich es unfair, seine Enttäuschung über eine Grundtatsache der Rohkost (eben andere Zubereitungsarten und dafür andere Küchengeräte) in eine Rezension einfließen zu lassen. Zu Buch: Sehr gut gefallen hat mir die Schilderung seiner persönlichen Geschichte, die ich sehr inspirierend liest und einen selbst noch mal an die Anfänge des Wandels erinnern lässt. Ein sehr sympathischer und nachvollziehbarer Abriss. Auch der Übergang zur Vorstellung der Basics finde ich schön. Wenn ich Anfänger, würde ich mich hier sicher gut an die Hand genommen fühlen. Der eigentliche Rezeptteil ist natürlich Geschmackssache, manche Rezepte finde ich klasse, andere muss ich abwandeln, damit sie mir schmecken bzw. mir die Konsistenz zusagt. Aber wie mit allen Rezeptbüchern sucht man sich seiner Lieblingsrezepte raus und bleibt meistens dabei. Ich habe bisher kein Buch gefunden, das mir komplett zusagt, aber ich bin sehr zufrieden, wenn die Rezepte funktionieren, die Fotos ansprechend sind, die Struktur übersichtlich ist und der Fokus nicht nur aufs Schmecken, sondern auch auf die Ernährung gelegt wird. All dies sehe ich hier bestätigt. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. toller

Fundus für die Rohkostküche Von Simi159 Etwas für sich, seine Gesundheit und seinen Körper zu tun liegt nicht nur am Beginn eines Jahres im Trend. Immer mehr verzichten auf Fleisch oder alles tierische und so gibt es Bücher/Kochbücher die einen beim ausprobieren und durchführen solcher Lebensweisen unterstützen. GO- RAW- Be Alive von Boris Lauser ist so ein Buch. Boris Lauser ist Raw Food Chef veranstaltet Events, hält Vorträge, betreibt Restaurants und Hotels und hat in diesem Buch alles zusammengestellt, was die Rohkostküche ausmacht. Vorweg Raw=Rohheit nicht, dass alles jetzt ungegart auf den Tisch kommt. Vielmehr vereint die Raw Küche verschiedene moderne Zubereitungsweisen mit veganer Kost, Detox und Superfood Zutaten. Es wird gemixt mariniert, gedrückt gekeimt. So kommen hier auch Hochgeschwindigkeitsmixer, Spiralschneider und Drrautomaten zum Einsatz. Ansonsten ist es ein Kochbuch wie fast alle anderen Kochbücher auch. Es gibt einen Einführungsteil, den ich persönlich sehr gut finde, da sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene angesprochen werden. Zudem gibt es folgende Kapitel: \* Basics für jeden Tag \* Frühstück \* Suppen Salate \* Brote, Wraps Dips \* Hauptgerichte \* Ses Desserts Zum Abschluss gibt es ein Kapitel mit Glossar und Erklärungen zu einzelnen Zutaten. Zu den Rezepten: Bei den Basics geht es um Smoothies, es wird gezeigt wie man Kraut fermentiert, Nüsse + Samen und Keime verarbeitet. Dieses Kapitel hat mir besonders gut gefallen, da nicht nur die einzelnen Techniken vorgestellt, gezeigt und erklärt werden, sondern es noch jede Menge Rezepte dazu gibt. Da ist für jeden Geschmack und für jede Jahreszeit etwas dabei. Doch man benötigt für einen Großteil der Rezepte einen Hochgeschwindigkeitsmixer, einen Drrautomaten und einen Entsafter, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Der Mixer ist auch sehr hilfreich bei der Herstellung von Nussmilch, die einen Großteil des Kapitels Frühstück einnimmt. Zu allen Rezepten gibt es eine schrittweise schriftliche Erklärung, Fotos vom fertigen Gericht und bei manchen nochmals eine Step by Step Erklärung in Bildern. Alle Rezepte, die ich ausprobiert habe und das waren aus jedem Kapitel mindestens zwei, haben funktioniert. Überrascht haben mich die Suppen, denn diese schmeckten lecker, waren warm ohne gekocht zu sein und gingen schneller als man eine Eintopf Suppe machen kann. Gesünder sind sie allemal. Bei den anderen Sachen sind auch Dinge dabei, die Kinder und Gäste überraschen werden wenn auch manche Zutat ungewöhnlich ist, so ist das Ergebnis wohlschmeckend, ohne Tier und gesund. Fazit: Dieses Kochbuch kann Spaß machen, wenn man sich auf die Zutaten und Zubereitung einlässt und zum Teil die passenden Geräte parat hat. Für Vegane und Veganer ist das Buch ein toller Fundus an neuen Rezepten und eine Ergänzung zum täglichen Einerlei in der Küche. Für Anfänger könnte das ein oder andere abschreckend sein, da neben den Spezialgerichten erst mal ein paar sonderbare Zutaten aus dem Biomarkt herkommen. Für mich war toll, dass alle Rezepte funktionieren haben, und fast alle waren lecker das hat man selten. Für alle die mehr Gemüse in ihrem Speiseplan integrieren wollen und die Spaß an veganer Küche haben ist das ein tolles Kochbuch. Von mir gibt es dafür 4 STERNE.

Kurzbeschreibung Rohkost bedeutet nur Salat und Gemsesticks zu knabbern? Ab jetzt nicht mehr! Denn die lebendige Nahrung wird nun auch kreativ und vielfältig verarbeitet es wird gemixt mariniert, gedrückt gekeimt. Neben einfachen Basic-Gerichten für jeden Tag, wie grüne Smoothies und Zucchini-Pasta, lassen sich auch Klassiker wie Pizza, Lasagne oder Ksekuchen zubereiten und sind mindestens genauso lecker wie ihre nicht-rohen Vorbilder. Ein großer Einleitungsteil gibt alle nötigen Informationen zu Produkten, Zubereitungsarten, Geräten und Utensilien, die man für den Einstieg in die Rohkostküche benötigt.