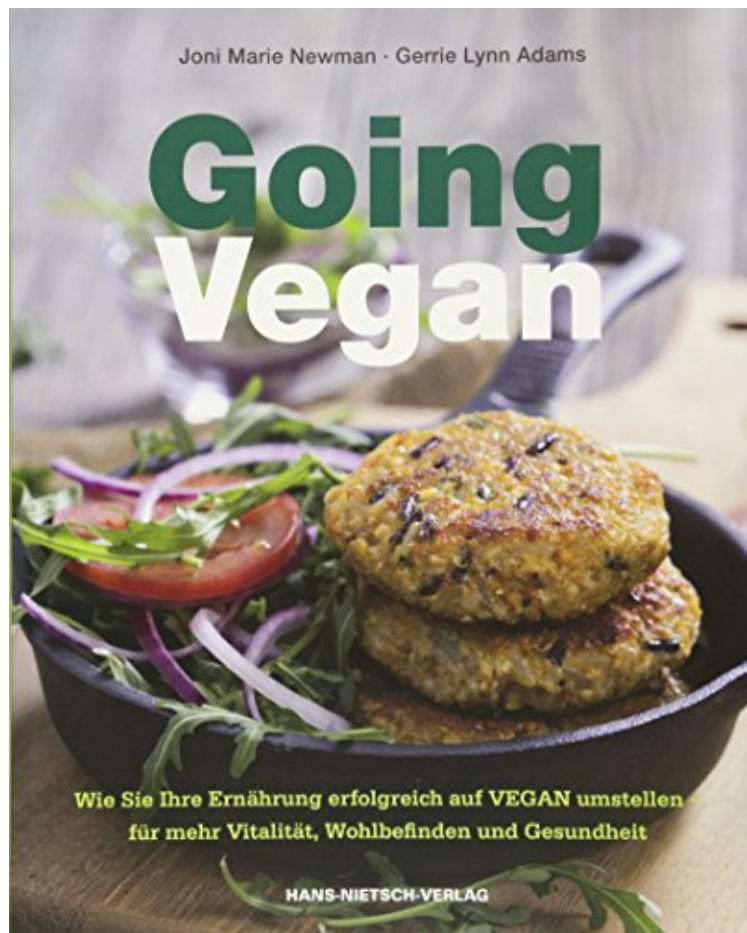


[Download] Going Vegan: Wie Sie Ihre Ernährung erfolgreich auf VEGAN umstellen - fr mehr Vitalitt, Wohlbefinden und Gesundheit

Going Vegan: Wie Sie Ihre Ernährung erfolgreich auf VEGAN umstellen - fr mehr Vitalitt, Wohlbefinden und Gesundheit

Von Gerrie L. Adams, Joni M. Newman
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #1582518 in BcherVerffentlicht am: 2015-01-05Abmessungen: 10.12 x .67b x 8.15l, Einband: Taschenbuch172 Seiten | File size: 45.Mb

Von Gerrie L. Adams, Joni M. Newman : **Going Vegan: Wie Sie Ihre Ernährung erfolgreich auf VEGAN umstellen - fr mehr Vitalitt, Wohlbefinden und Gesundheit** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Going Vegan: Wie Sie Ihre Ernährung erfolgreich auf VEGAN umstellen - fr mehr Vitalitt, Wohlbefinden und Gesundheit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vegane Ernährung, warum und wieVon Johanna aus KasselDie beiden Autorinnen legen hier ein Buch vor, das dem Leser die vegane Ernährung von Anfang an nahebringt: es beginnt bei den Grnden fr die vegane Ernrrung, die von der eigenen Gesundheit ber Tier- und Umweltschutz reichen, bis hin zu Warenkunde und Warencheck (was ist wirklich drinn?), dann natrlich die Rezepte. Es werden alle wichtige Themen abgedeckt. Das Buch eignet sich daher fr den Neuanfang

und die Ernährungsumstellung zum Veganer, für eine Ernährung mit Ersatzprodukten für Fleisch und Käse wie Soja, Tofu, Tempeh, welche im Glossar alle vorgestellt und beschrieben werden. Nachgekochthaben wir die veganen Kartoffelbällchen (Papas Rellenas), und den bunten Gemseintopf. Beides war sehr lecker. Außer dem Panko-Paniermehl gab es alles im Laden um die Ecke. Es gibt eine Kennzeichnung was NICHT in dem Rezept ist, wie sojafrei. Das machen viele moderne Köchinnen, frei nach der Devise, alles berücksichtigt, wir kochen gesund und auch Allergiker können hier auf einen Blick sehen, was für sie geeignet ist. Rezepte wie eines mit der Jackfrucht lassen sich nur umsetzen, wenn man online einkauft, sonst bekommt man die Zutaten nicht, aber das sind nur wenige Rezepte. Nährwertangaben gibt es - wie in vielen veganen Kochbüchern - nicht, denn wer vegan isst nimmt in der Regel nicht schnell zu, es sei denn er betreibt es mit Soja. Plus: eine übersichtliche Einkaufsliste zum Ankreuzen und Kopieren, sehr genaue Bezugsquellen (online.) Die Bewertungen kosten Zeit, daher freue ich mich auf Ihren "hilfreich"-Klick! Von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ernährungswissenschaftliche Grundlagen für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung. Von RJ + YDJ Der Ernährung Ratgeber going vegan von Joni Marie Newmann und Gerrie Lynn Adams, erschienen im Hans-Nietsch-Verlag, ist nicht nur ein veganes Kochbuch, mit einer Anleitung zu einem leichten Einstieg in eine vegane Ernährung, sondern zeigt genau worauf unsere Nahrung besteht und welchen Einfluss sie auf unseren Körper hat. Es erklärt die Vorteile einer basischen Ernährung und räumt mit Gerüchten und Vorurteilen auf die eine vegane Ernährung betreffen. Alle Ernährungsmythen werden ausführlich durchleuchtet und mit wissenschaftlichen Grundlagen belegt. Dieses Buch klärt auf! Ein Großteil der Weltproduktion von Mais, Soja und Zucker sind bereits gentechnisch verändert. Demzufolge hat sich die Anbaufläche für gentechnisch veränderte Pflanzen, mit deren Anbau 1996 begonnen wurde, seither ver Hundertfacht. Gentechnisch veränderte Pflanzen produzieren neuartige Giftstoffe, reagieren anders auf Witterung, enthalten so wenig Nährstoffe, neigen zu Krankheiten oder Funktionsstörungen und sterben ab. Wissenschaftler experimentieren darüber hinaus mit dem Einschleusen von Genen anderer Arten, wodurch Transorgane Organismen entstehen. Dies ist sowohl ethisch als auch gesundheitlich sehr bedenklich. Genauso ungesund ist Industrienernährung. Sie hat mit dem ursprünglichen Produkt nur noch wenig zu tun. Da wird homogenisiert, pasteurisiert, und mit Zusatz- und Konservierungsstoffen hantiert, wodurch die natürlichen Substanzen unserer Nahrung grundlegend verändert werden. Unser Körper reagiert darauf beispielsweise mit einer gestörten Verdauung oder Allergien. Durch eine Temperaturbehandlung werden wichtige Enzyme abgetötet. Genauso wenig gesundheitsfördernd und ethisch vertretbar ist die Massentierhaltung. In den 1950er Jahren wog ein wegen seines Fleisches gezüchtetes Huhn im Durchschnitt etwa 900 g. Das ist weniger als die Hälfte dessen, was ein Masthuhn heute auf die Waage bringt. Seine begehrte Hühnerbrust ist so groß, dass das Tier sich kaum auf den Beinen halten kann. Hochgezüchtet mit Antibiotika und Mode ist dies keine Ausnahme, sondern die Regel. Dasselbe gilt für Kühe und Schweine die unter unmenschlichen Bedingungen gehalten werden. Doch welche Nahrungsmittel sind gut für uns? Die Philosophie der Autoren: Ersetzen statt verbieten! Was mit den klassischen Rezepten des Buches kein Problem ist. Mit leckeren Gerichten wie beispielsweise: - Deftiges Rhei mit Tofu-Knusprige Waffeln für den Toaster - Saure Rucher Temphestreifen-Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Nudeln-Misosuppe - Schnelles Veggi-Chili-Taboule-Salat zum sattessen - Veganer Kartoffelsalat - Knackige Grünkohlchips - Ofengemüse-Pizzateig und Brotschalen-Ravioli mit Kartoffeln und Salbei-Tahini-Nudel-Schale-Zitronen-Blumenkohl-Steaks-Cashew-Creme - Veganer Walnuss-Parmesan-Würzige Mandelsauce-Amaretto-Cupcakes-Karamelparfait-Mandel-Gewürz-Biscotti-Schoko-Pudding oder Mousse und vielen weiteren gesunden Köstlichkeiten. Die Aufmachung des Buches mit vielen tollen Fotos und einem schönen Layout ist sehr ansprechend. Ich finde going vegan ist ein wirklich gelungenes Buch, ob für Veganer, solche die es werden wollen, oder einfach nur mehr wissen möchten hat dieses Buch zum Thema Ernährung viel zu bieten. Es klärt auch mit Hintergrundwissen über Lebensmittel, Herstellung und die Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Sehr empfehlenswert!

Kurzbeschreibung Vegan leben? Noch vor ein paar Jahren war das nur für eine kleine Minderheit überhaupt denkbar. Dass heute immer mehr Menschen ohne tierische Produkte auskommen wollen, mag an den Skandalen der Nahrungsmittelindustrie liegen, an den Auswüchsen in der Tiermast oder an den Blutwerten beim aktuellen medizinischen Check. Doch gleichgültig, ob man sich nun aus gesundheitlichen, aus politisch-ethischen oder aus ökologischen Gründen für pflanzliche Nahrung entscheidet: Sie wirkt sich in jedem Fall positiv aus. Going Vegan macht den Umstieg in eine Lebensweise ohne Produkte tierischen Ursprungs leicht und sogar zu einem kulinarischen Erlebnis. Es - führt ein in die ernährungswissenschaftlichen Grundlagen der veganen Lebensweise; - zeigt, wie physische Krankheiten durch ein veganes Leben überwunden bzw. vermieden werden können; - stellt die Grundlagen der veganen Küche dar, vegane Alternativen für Milch, Käse und Eier vor; - begleitet bei der Umstellung liefert Tipps für den Einkauf, für vegane Tage oder eine vegane Kur und - gibt eine Fülle leckerer Rezepte aus naturbelassenen tierproduktfreien Zutaten mit auf den Weg vom gegrillten Blumenkohlsteak mit Zitronensauce über hausgemachte Tofumayonnaise bis hin zu veganen Burgern und köstlichen Desserts, die alle eine Welt voller ursprünglicher Aromen eröffnen. Going Vegan ist eine fundierte Einführung in die ernährungswissenschaftlichen Grundlagen der veganen Lebensweise und stellt eine vielfältige Küche mit alltagstauglichen Rezepten vor, die herzhaft und se

Gaumenfreuden bescheren. Deutschland ist ein Veganerland : In den letzten Jahren entschieden sich Hunderttausende Menschen dafür, vegan zu leben. Das Pendant zu dem erfolgreichen Titel *Going Raw*, der 2012 im Hans-Nielsen-Verlag erschien, ist der Autor und weitere Mitwirkende Joni Marie Newman ist eine bekannte Bloggerin, die mit ihrer Ernährungs-Website ein breites Publikum erreicht (JustTheFood.com). Sie hat sechs vegane Kochbücher geschrieben und ist eine experimentierfreudige Köchin, für die Essen vor allem Nahrung für die Seele ist. Joni Marie Newman zeigt, wie man dies mit veganen Zutaten umsetzen kann. Joni Marie Newman lebt in Kalifornien. Gerrie L. Adams ist Ernährungswissenschaftlerin und war mehrere Jahre Leiterin des südkalifornischen Zweigs des Institute of Food Technologists, einem Think Tank, der neueste wissenschaftliche Untersuchungen in Zusammenhang mit der Ernährung auswertet. Gerrie L. Adams lebt in Kalifornien.