

(Read download) Grn in allen Farben: Vegetarisch Vegan Das saisonale Kochbuch

Grn in allen Farben: Vegetarisch Vegan Das saisonale Kochbuch

Von Sebastian Copien
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #133164 in BcherVerffentlicht am: 2014-07-23Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 53.Mb

Von Sebastian Copien : Grn in allen Farben: Vegetarisch Vegan Das saisonale Kochbuch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Grn in allen Farben: Vegetarisch Vegan Das saisonale Kochbuch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Rezepte!!Von KahoDieses Buch beweist eindeutig, dass man nicht immer mit tierischen Produkten kochen muss um lecker zu essen. Ich bin sehr begeistert davon wie man allerhand "Grnzeug" mit den richtigen Gewrzen und Tricks zu einem schmackhaften Gericht zusammen gezaubert bekommt.Auch sehr interessant ist die Herstellung der eigenen Gemsebrhe, die man als Basis immer wieder verwenden kann.Sehr zu empfehlen: Die Tomatensuppe (noch nie eine so tolle Tomatensuppe gegessen!!) und das Walnuss-Brlauch-Pesto.Dieses Buch hat gute Chancen dass ich davon wirklich nahezu alle Rezepte mal ausprobieren werde - und das ist wirklich selten.Es ist auch bei Weitem nicht nur ein

Buch für Vegetarier und Veganer. Auch Fleischesser können hier einfach mal ausprobieren mit Gemüse und Obst gesund zu kochen und die Rezepte als Ergänzung zu allen anderen Gerichten betrachten. Es lohnt sich in jedem Fall!!! 11 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Saisonal, regional, praktisch, lecker, anders Von Julia B. Aus dem derzeitigen vegan/vegetarischen Kochbuchdschungel sticht dieses Buch heraus. Es enthält nicht über 100 verschiedene Rezepte, von denen man meist sowieso nur ein oder zwei nachkocht, weil die Zutaten zu exotisch ist. Dieses Buch ist anders. Der Fokus liegt auf regionalen Produkten, die hierzulande gut erhältlich und somit auch sehr schmackhaft sind. Es geht hier also nicht um Quantität sondern um Qualität. Der Autor gibt sehr wertvolle Tipps zur Zubereitung. Selbst gebaute Hobbyküche können hier noch neues lernen. Einige ausgewählte Zutaten, wie Kräuter, Gewürze, etc. werden im Detail mit Zubereitungsvorschlägen beschrieben. Sogar Tipps zum eigenen Anbau im Garten, Balkon oder auf der Fensterbank werden gegeben. Besonders betonen möchte ich die einfache Umsetzbarkeit. Vorne im Buch ist eine Liste an haltbaren Basiszutaten, die man immer im Haus haben sollte. In den Rezepten werden nun frische und saisonale Zutaten ergänzt. Hilfreich ist hier die Aufteilung des Buches. Es gliedert sich nämlich nach Jahreszeiten. Um den Einkauf noch mehr zu erleichtern, ist außerdem ein Saisonkalender enthalten. Somit lassen sich die Gerichte wunderbar in den stressigen Berufsalltag integrieren. Es ist durchaus möglich zuerst einkaufen zu gehen und sich dann ein Rezept auszusuchen. Mir gefällt besonders, dass hier der vegane und vegetarische Gedanke, die Umwelt zu schützen, wirklich umgesetzt wird. Ich kann dieses Buch sowohl Veganer als auch Vegetarier empfehlen. Wenn ein Gericht "nur" vegetarisch ist, schlägt der Autor auch eine vegane Variante vor. Sowohl für Kochanfänger als auch Fortgeschrittene ist dieses Buch eine wahre Bereicherung. 18 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Ergebnis ist lecker, aber die Anleitung ist verbesserungsfähig Von Anna S. Bei Kochrezepten gibt es mehrere Kriterien, die ein gutes Kochrezept/Kochbuch ausmachen. Da ist zum einen der Geschmack der Speisen vermutlich das wichtigste Kriterium, aber natürlich ein sehr subjektives. Das ist aber nicht das einzige was zählt. Gehen wir hier also mal meine Kriterien durch. 1. Geschmack Die Rezepte die ich gekocht habe waren alle zwischen ganz gut und sehr sehr lecker. In dieser Hinsicht: Note 1-22. Realistische Zeitangaben Katastrophal. Ich bin kein außergewöhnlich langsamer Koch, die Kochzeiten anderer Kochbücher kann ich normalerweise ganz gut einhalten. Die hier angegebenen Zeiten sind allerdings absolut unmöglich einzuhalten. Grobe Tendenz: Verdoppeln. Beispiel: Rote Ksnocken. Angegebene Zeit: 60 Minuten. Davon muss (laut Rezept) die Rote Bete 30 Minuten kochen, 10 Minuten mit der Kndelmasse ziehen und in Form der Nocken nochmal 15-20 Minuten kochen. Bleiben also im besten Fall 5 Minuten um die Rote Bete zu schlen, in Stkchen zu schneiden, zu prieren, mit dem Kndelbrot zu vermischen, danach mit den anderen Zutaten zu vermischen und Nocken zu formen. Wie man das in 0-5 Minuten schaffen soll möge man mir bitte erklären, ich jedenfalls kann es nicht. Möglicherweise sind die Zeitangaben +10-15 Minuten halbwegs einzuhalten, wenn alle Zutaten bereits perfekt vorbereitet, geschält, geschnitten, gerieben und abgewogen bereit stehen. Das ist aber in einem normalen Haushalt eher selten der Fall. Sowa geht in die Zeit mit einbezogen! An dieser Stelle eine glatte 6! 3. In sich stimmiges Rezept zueinander passende Mengenangaben Einige Aussetzer. Beispiele: a) Thymian-Hackpfanne im Bratpfel. Wie 150g Sojagranulat (für nicht-Sojaesser: Entspricht volumemäßig ca. 300g Hackfleisch) und 150g Weikohl in zwei (Zitat) etwas ausgehhlte pfel passen sollen muss mir bei Gelegenheit mal einer vorführen. Ich habe ca. 1/3 reingebracht. b) In der Zutatenliste für die Roten Ksnocken stehen 125 ml Gemüsebrühe die im Rezept nirgendwo mehr vorkommen, im Rezept für die Rote Bete Suppe wird der Knoblauch in Scheiben geschnitten und dann nicht mehr verwendet (ok, man kann sich berlegen dass er wahrscheinlich mit den Zwiebeln verarbeitet wird, aber trotzdem). Und so weiter. Note 34. Verständlich geschriebene Anleitungen Ok aber nicht großartig. Lange Stze, nicht unbedingt immer eindeutig sinnvolle Reihenfolgen und Aufzählungen. Man kann die Rezepte danach schon kochen, aber man liest oft sicherheitshalber zwei bis dreimal nach, ob man jetzt wirklich alles hat. Note 3.5. Abfallarme Rezepte Ich finde es unnötig, wenn man einen Schuss Orangensaft braucht, in die Zutaten zu schreiben eine Bio-Orange. 1 EL Orangensaft hätte es auch getan. Note 3.6. Alltagstauglichkeit Die tatsächliche Dauer der allermeisten Rezepte ist zu lang, um sie nach einem Arbeitstag noch kochen zu wollen. Fürs Wochenende/feierlichere Anlässe aber super geeignet. Fazit: Kochen kann er, aber das Kochbuch hätte es gut gebrauchen können, dass es nochmal jemand probekocht. Insgesamt 3 von 5 Sternen. Wenn die Sachen nicht am Ende wirklich lecker schmecken würden, hätte ich es als klaren Fehlkauf bezeichnet. PS: Auch als Vegetarier finde ich die zu Anfang getroffene Aussage, Fleisch sei ja eigentlich nur ein Geschmacksträger sehr, sehr fragwürdig. Das mag bei geschmacklosem Massentierhaltungsfleisch gelten, ich erinnere mich allerdings noch gut daran, wie toll auch ein fast ungewürztes richtig gutes Steak schmeckt. Mit Sicherheit nicht vergleichbar mit Tofu. Und da es in einer anderen Rezension erwähnt wurde: Das Vorwort von Dr. Rüdiger Dahlke finde ich gruselig. Eine Mischung aus Werbung in eigener Sache und wissenschaftlich fragwürdigen Aussagen über Verschleimung, Verjüngung und Ausdünstungen. Es gibt wirklich genug Argumente für eine vegetarisch/vegane Ernährung ohne den Boden der Seriosität derart weit hinter sich lassen zu müssen.

Kurzbeschreibung Mit diesem vegetarischen Kochbuch wird auch der größte Skeptiker zum (Teilzeit-)Vegetarier! Die Gerichte von Sebastian Copien schmecken so gut, dass man behauptet nicht auf den Gedanken kommt, dass etwas fehlt.

Denn vegan und vegetarisch hat nichts mit Verzicht zu tun, sondern ist einfach eine andere Art, gesund zu kochen. Jede Menge gute Tipps von der Einkaufsliste bis zum Saisonkalender machen den Einstieg in die vegetarische Küche leicht.