

[Get free] Grn kochen? (ko)Logisch!: Nichts mehr verschwenden, weniger ausgeben - ber 120 fleischfreie Rezepte fr Genieer

## Grn kochen? (ko)Logisch!: Nichts mehr verschwenden, weniger ausgeben - ber 120 fleischfreie Rezepte fr Genieer

Von Lisa Casali

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrank: #679838 in BcherVerffentlicht am: 2014-05-19 Einband: Broschiert 256 Seiten | File size: 66.Mb

Von Lisa Casali : Grn kochen? (ko)Logisch!: Nichts mehr verschwenden, weniger ausgeben - ber 120 fleischfreie Rezepte fr Genieer before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Grn kochen? (ko)Logisch!: Nichts mehr verschwenden, weniger ausgeben - ber 120 fleischfreie Rezepte fr Genieer:

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. absolut empfehlenswert  
Von Sunny Dee  
Auf den ersten 54 Seiten des Buches bekommt man eine Einführung in das Thema 'ökologisches Kochen'. Man lernt wie viel Müll in deutschen Haushalten anfällt, der auch vermeidbar wäre. Die Lebensmittelindustrie und die Auswirkungen des verschwenderischen Konsums werden genauso angesprochen, wie die Möglichkeiten dem entgegenzuwirken. Es werden allgemein Tipps gegeben, wie man zum Beispiel Lebensmittelreste sofort verarbeiten kann, aber auch wie man sie haltbar macht. Auch verschiedene Hilfsmittel werden vorgestellt und welchen Nutzen man von ihnen hat. (Schnellkochtopf, Dampfkorbchen, Dampfabwenger...) Die Rezepte sind abwechslungsreich und man würde nie denken, dass sie aus den Teilen hergestellt werden, die man sonst wegwirft. Allerdings machen diese Reste meist nur einen geringen Anteil der Zutaten für die jeweiligen Rezepte aus, aber es geht ja auch nur darum, dass man die Reste verwertet. Schon allein an den Fotos erkennt man, dass man die Rezepte gut auch mit Gemüse essen kann. Man hat hier nicht das Gefühl, dass man 'schlechter' ist als sonst. Die Fotos zu den Rezepten sehen sehr hochwertig, schön arrangiert und lecker aus. Leider gibt es nicht zu jedem Rezept eine Foto. Die Rezepte sind meist recht simple und haben überschaubare Zutaten. Jeder kann sich also diese Rezepte leisten. Die Zubereitung nimmt teilweise aber schon viel Zeit in Anspruch und man kann das ganze nicht einfach aus dem Rmel schütteln. Zum einen liegt das daran, dass die Gemüse- und Obstreste oft zerkleinert, karamellisiert oder gedünstet werden, zum anderen muss für manche Rezepte erst einmal eine bestimmte Menge an Resten gesammelt werden. Allerdings finde ich das nicht allzu kompliziert, weil man alles einfrieren kann bis man genug zusammen hat. Zu jedem Gemüse und Obst wird kurz erklärt wie viel essbarer Verschnitt anfällt, wie nahrhaft diese sind, was man beim Kauf beachten sollte und wie man die Reste verwerten kann. Also ob man sie z. B. klein schneiden oder lieber in Küchenpapier einrollen soll bis zur Verwertung oder ob man das ganze z. B. einfrieren oder in einer Sandkiste lagern soll. Dann gibt es meist 3 bis 4 Rezepte zu dem jeweiligen Lebensmittel. Es gibt ganz verschiedene Rezepte. Zum einen die Rezepte, die man einfach so zwischendurch oder als Hauptmahlzeit kochen/backen kann. Da gibt es zum Beispiel ein super leckeres Muffin Rezept und ein Cookie Rezept bei dem man die Schalen von Pfeln verwendet. Beides kann ich sehr empfehlen. Ansonsten gibt es Suppen, Nudel- und Reisgerichte, Kuchen, Aufläufe und vieles mehr. Dann gibt es noch Menüvorschläge. Da wird jeweils eine Vorspeise, ein Hauptgericht und ein Dessert vorgestellt. Diese Menüs sind wirklich gut aufeinander abgestimmt. Außerdem gibt es noch tolle Rezepte um sich zum Beispiel getrocknetes Suppengemüse, Pilzkonzentrat und Gemüsebrühenpulver herzustellen oder auch Salzzitronen, verschiedene Kompotts, Chutneys, Konfitüren und Cremes. Selbst kleine Geschenkideen werden vorgestellt. Dazu gehören selbst hergestellte Teemischungen und Salat-Chips. Für diese Rezepte braucht man zum Beispiel einen Dampfabwenger (oder eben einen Ofen) oder wer einen Garten oder großen Balkon hat, kann die Zutaten auch in der Sonne trocknen. Die jeweiligen Trockenzeiten werden angegeben. Ich habe diese Rezepte (noch) nicht ausprobiert, da mir die Energiekosten dann doch zu groß sind. Ich werde aber Zutaten für das Gemüsebrühenpulver sammeln und irgendwann dieses Rezept ausprobieren. Ansonsten finde ich den Aufwand zu hoch. Allerdings sind das tolle Rezepte für Leser, die die Möglichkeit der Sontrocknung haben. Der absolute Hammer ist das Buch allerdings für Besitzer von Entsaftern. Viele Rezepte gibt es nämlich für die Verwendung des Obst-Tresters. Dazu gehören zum Beispiel Eis, Desserts und Pancakes. Es werden verschiedene Tipps zum Energiesparen genannt. Dazu gehört zum Beispiel das Nutzen von Dampfabwengern, Schnellkochtopfen und dem Kochen in der Geschirrspülmaschine. Diese Tipps fand ich sehr interessant. Hier (siehe unten) habe ich noch ein Bild von dem Rezept, was mich am meisten beeindruckt hat, obwohl es so simple ist. Kartoffeln esse ich recht oft und somit nehmen Kartoffelschalen den großen Teil meines Biomülls ein. Mit diesem Rezept fällt dies nun weg. Die Kartoffelschalenchips sind super lecker. Die Rezepte sind alle fleischnfrei, aber es gibt auch einige wenige Rezepte die Fisch enthalten. Außerdem werden oft Eier benutzt und somit ist das Buch nicht Veganer-geeignet. Wichtig ist aber auf alle Fälle, dass man Bio-Gemüse und Bio-Obst verwendet, da gerade die Teile, die sonst als Reste anfallen besonders von Pestiziden belastet sind. \*Fazit: \*5 von 5 Sternen  
Das Buch eignet sich nicht nur für Leser, die sich wirklich mit einem ökologischeren Umgang mit Lebensmittelresten auseinandersetzen wollen, sondern eignet sich auch einfach als tolles Kochbuch. Die Rezepte sind super übersichtlich und einfach beschrieben, sehen aber in keiner Weise billig aus. Außerdem ist hier alles sehr vielfältig. Man findet Aufläufe, Suppen, Nudel- und Reisgerichte, Kuchen, Desserts, Teemischungen, Chips und vieles mehr. Die Rezepte, die ich bisher ausprobiert habe, waren sehr lecker. Ich kann das Buch sehr empfehlen.  
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wir werfen weniger weg  
Von KeySi  
Das Buch gibt zuerst einen Überblick über Hintergründe der Lebensmittelverschwendung und gibt Tipps zum richtigen Einkauf und zur besseren Lagerung von Gemüse und Obst. Danach folgen - nach "verschwendetem" Lebensmittel geordnet (z.B. Apfel, Birnen, Karotten, Kürbis...) verschiedene Rezepte, in denen Schalen, Blätter etc. zu Apfelschalencupcakes, Fenchel-Gorgonzola-Tarte, Radieschengrünsuppe und ähnlichem verarbeitet werden. Es gibt noch ein Kapitel zu Menüs, z.B. Feiertagsmenüs oder "Dinner für die Schwiegereltern". Im Kapitel "Grüne Geschenkideen" gibt es noch tolle Rezepte zu selbstgemachtem Gemüsebrühe, Zitruschalenpulver, und eingemachtem. Insgesamt gefällt mir an dem Buch, dass fast alle Rezepte einfach sind und wenige Zutaten benötigen. Es gibt jede Menge Ideen und Anregungen. Wir werfen jetzt definitiv weniger weg. Alle Rezepte sind "fleisch"frei, es gibt drei oder vier Gerichte mit Fisch (von über 120). Kritisch könnte man sehen, dass darauf verwiesen wird, nur ganz frische Lebensmittel zu kaufen. Damit gibt es dann zwar im Privathaushalt weniger Müll, aber wenn der Händler die Lebensmittel dann

wegwerfen muss, ist der Müllberg am Ende auch nicht kleiner. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
echt nachhaltiges Kochbuch  
Von Pyrikaia  
Wer schon immer bedauert hat, dass beim Zubereiten von (bereits vor dem Kauf geputztem) Gemüse immer noch so viele Schnittreste anfallen, dem wird dieses Kochbuch gefallen. Die Herausforderung, das bisherige Kochverhalten umzustellen und auch "verpönte" Gemüse- und Fruchtteile zu verwenden, lohnt sich für alle, die sich noch Zeit fürs Zubereiten und den Verzehr von Speisen nehmen - fast schon ein Luxus in der heutigen Zeit. Für viele der vorgestellten, einfallsreichen Rezepte braucht man wirklich nur wenige Zutaten, und die Zubereitung ist nicht schwieriger als beim herkömmlichen Kochen. Die Wachtelbohnencreme mit Käsestückchen oder das Eisparfait aus Panettone-Resten sind einen Versuch wert und schmecken köstlich! Mit den im Kapitel "Grüne Geschenkideen" gezeigten Rezepten kann man Freunden und Bekannten bei einem Besuch oder zu einem Fest eine Freude machen. Besonders interessant fand ich die Möglichkeit, Gerichte in der Splmaschine zu garen.

Kurzbeschreibung  
Restlos glücklich die Küchenrevolution!  
Noch landet der größte Teil unserer Lebensmittel als Ausschuss in der Tonne statt auf dem Teller. Doch gerade von Gemüse, Obst und Co. lässt sich viel mehr verwenden als gedacht. Das ist nicht nur nachhaltig, sondern spart auch noch Geld. Foodbloggerin Lisa Casali zeigt in über 120 veganen und vegetarischen Rezepten, wie's geht, und schon bald werden auch Sie keine Radieschenblätter, Korbisshalen oder andere Schnittreste mehr wegwerfen. Die raffinierten Rezepte reichen vom schnellen Abendessen bis zum Pausensnack, vom Mitbringsel bis zum Sonntagsmenü, von der Party bis zum Candle-Light-Dinner. So macht Gemüseessen richtig Spaß!  
Über den Autor und weitere Mitwirkende  
Lisa Casali ist Foodbloggerin und Autorin, die in ihrer Arbeit ihre beiden Leidenschaften Kochen und Umweltschutz miteinander verbindet. Sie lebt in Mailand, Italien. [www.ecocucina.org](http://www.ecocucina.org)