

Das Sparkochbuch: Gnstig und ausgewogen ernhren nach dem Regelsatz Hartz IV

Von Uwe Glinka, Kurt Meier

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #178042 in BcherVerffentlicht am: 2009-06-15Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 8.27 x .47b x 5.87l, Einband: Gebundene Ausgabe96 Seiten | File size: 27.Mb

Von Uwe Glinka, Kurt Meier : Das Sparkochbuch: Gnstig und ausgewogen ernhren nach dem Regelsatz Hartz IV before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Sparkochbuch: Gnstig und ausgewogen ernhren nach dem Regelsatz Hartz IV:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hlt nicht was es versprichtVon aBolskDie Idee hinter dem Buch begeistert mich: Kochen fr kleine Budget.Leider sind die Rezepte sehr langweilig, bieten kaum innovatives. Es ist mehr eine Sammlung von Grundrezepten, denn gntiges und abwechslungsches Kochen kann auch anders gehen.19 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Billigfra Von Sabjac Auch ich bin zurzeit in einem finanziellen Engpass, und das Versprechen, dass man sich billig (nicht etwa "preiswert"!) und doch vollwertig ernähren könne, fiel bei mir auf aufmerksame Ohren. Und so kaufte ich das vielgepriesene Kochbuch. Beim Durchblättern überraschten mich zuerst die Preise. Wo um aller Welt hatten diese beiden Autoren eingekauft? Ich bin berufstätig und habe nicht die Zeit überall herumzufahren und den billigsten Anbieter herauszufinden, mal ganz abgesehen von den Fahrtkosten! Und im ganzen Kochbuch tauchen fast keine Gerichte mit frischem Gemüse auf, fast nur "aus der Dose". Ob das so vollwertig ist? Satt wird man auf jeden Fall, und einige Rezepte aus meiner Kindheit, die ich fast vergessen hatte, sind auch in dem Kochbuch. Ich hatte gleichzeitig "Das 1-Euro-Kochbuch" gekauft: Darin sind wirklich sehr preiswerte Rezepte, aber ohne das Gerchlein "Billigfra"! 7 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. gute Idee, praktische Schwächen Von Fini Das Sparkochbuch kenne ich aus der WG eines Bekannten. Die Grundidee, Kochen für den kleinen Geldbeutel, ist durchaus positiv. Einige der Rezepte sind schmackhaft und einfach nachzukochen. Insgesamt finde ich den Inhalt des Buches jedoch nicht wirklich überzeugend: Die Beschreibung der Rezepte ist sehr knapp und für weniger geübte Köche wie mich nicht immer ohne Weiteres nachvollziehbar. Der eigentliche Zweck des Buches, nämlich kostengünstig zu kochen, ist im Grunde genommen nicht gewährleistet: Die Autoren beschränken sich darauf, Preise lediglich für die benötigte Menge der einzelnen Zutaten anzugeben und berücksichtigen dabei nicht, dass die Lebensmittelpackungen meist deutlich größer sind. Dadurch sind gerade in einem kleinen Haushalt oft größere Reste übrig und macht den Spareffekt wieder zunichte. Auch wenn der Ansatz des Sparkochbuches durchaus lobenswert ist, so wird der Grundgedanke inzwischen andernorts besser umgesetzt. Zum Beispiel bietet das Kochbuch "die Pfandsammler Küche" einen durchdachteren Aufbau, klarere Rezeptbeschreibungen und eine liebevollere Aufmachung. Wegen der positiven Grundidee und einiger guter Rezepte erhält das Sparkochbuch von mir trotz der Kritikpunkte drei Sterne.

Pressestimmen Ein Speiseplan, bei dem die Krise nicht durch den Magen geht. (Bild am Sonntag) Kurzbeschreibung Abwechslungsreich kochen und gut essen ist auch mit wenig Geld möglich! Ausgehend vom Hartz-IV-Regelsatz, nach dem einem Erwachsenen pro Tag ca. 4,40 Euro für Essen und Trinken zur Verfügung stehen, haben die Autoren 75 Speisepläne mit Frühstück, Mittag- und Abendessen für zwei Personen zusammengestellt. Unkomplizierte Gerichte, mit frischen Zutaten zubereitet, garantieren eine ebenso gesunde wie schmackhafte Ernährung. Der Autor und weitere Mitwirkende Kurt Meier und Uwe Glinka haben sich als Sparküche einen Namen gemacht. Beide lebten von Hartz IV und wissen aus eigener Erfahrung, wie es ist, wenn am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig ist. Doch sie machten aus der Not eine Tugend und beweisen mit ihren Sparkochbüchern: Auch mit einem schmalen Geldbeutel kann man lecker und gesund essen! Beide Autoren, in kleinen Dörfern aufgewachsen, erinnerten sich daran, was in ihrer Kindheit auf den Tisch kam und befragten Landfrauen aus ganz Deutschland zu Rezepten und Küchentraditionen. Dabei entdeckten sie bewährte Rezepte neu, die einerseits Sparfischen helfen zu wirtschaften, aber ansonsten nicht geizen: an Geschmack, Frische und kulinarischen Highlights. Auf die Küche der Landfrauen ist eben Verlass!