

(Download pdf ebook) Immer fter vegetarisch (Einfach gut leben)

Immer fter vegetarisch (Einfach gut leben)

Von Ute-Marion Wilkesmann

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #522036 in BcherVerffentlicht am: 2012-02-28Einband: Gebundene Ausgabe208 Seiten | File size: 65.Mb

Von Ute-Marion Wilkesmann : Immer fter vegetarisch (Einfach gut leben) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Immer fter vegetarisch (Einfach gut leben):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen24 von 27 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Immer fter vegetarischVon MarianImmer fter vegetarisch - dieser Titel gibt einen Trend wieder, dem auch ich folge. Immer mehr Menschen tun das. Vom Anfang - nur an einigen Tagen das Fleisch wegzulassen, welches dann in dem blichen Speisenquartett aus Gemse, Soe, Sttigungsbeilage und eben Fleisch "fehlte", bis zu einer eigenstndigen vegetarischen Kche liegen bei mir Jahre.Ich konnte ein Bild, das Ute-Marion Wilkesmann schildert, gut auf mich bertragen: Ich stehe auf einem Fleckchen Land, berlappendem Bindeglied zwischen zwei Regionen mit groen Landschaften; frher schaute ich von diesem Fleckchen in groe verheigungsvolle Kochgrten, mit teils einfachen, teils raffinierten Zubereitungen, reprsentiert durch einige Meter Kochbcher in meinem Bcherregal. Heute habe ich diesen Grten den Rcken gekehrt und schaue auf einen anderen riesigen Garten mit herrlichen Essensangeboten ganz anderer Art, die den Gedanken an Verzicht gar nicht mehr aufkommen lassen.Meine Sammlung an vegetarischen Kochbchern

kann sich inzwischen auch sehen lassen. Das hier vorliegende nimmt darunter entschieden eine Sonderstellung als Standardwerk ein, vor allem durch seine einmalige Sammlung an "Basics", Grundrezepten für Nussmuse und -pasten, Pestos, Aufstriche, getrocknete und eingelegte Zutaten, die es mir ermöglichen, auf genial einfache Weise von gekauften Produkten mit ihren mir unerwünschten Zusatzstoffen wegzukommen. Besonders lieb sind mir auch die Kapitel über Brote, Brötchen und Getreide. Hier wie im gesamten Buch überzeugen die wunderschönen ungeschönten Fotos, die exakten Rezeptangaben und die Zusicherung, dass die reine Arbeitszeit bei kaum einem Rezept 30 Minuten überschreitet. Wer mag, kann so lange er will, auf dem "berlappenden" Fleckchen Küchenpraxis stehen bleiben. Immer weiter wird er sich zu der Seite mit Frau Wilkesmanns Speisegarten wenden, da bin ich mir sicher. Kein Buch ist so gut, dass es nicht noch verbessert werden könnte, darum einige kleine Kritikpunkte zum Schluss: Der opulente Band hat ein festes Cover und ist mit seinen 22x28x3cm und gut 1200 g Gewicht nicht besonders handlich. Ich könnte auf die sehr stimmungsvollen Schmuckfotos (z. B. von taufrischem Gemüse, oder von einem "missratenen", Brot mit uralten tiefen Rissen) verzichten, wenn das Buch dadurch leichter und handlicher würde. Auch der optisch sehr schöne und die Gliederung unterstreichende Wechsel der Schriftfarbe zwischen grau, zartgrau, braun, rot, grün, gelb (oder etwa grau auf einer grünlichen Grundseite) ist für meine leicht alternden Augen etwas anstrengend, vor allem, wenn ich abends bei Lampenlicht in diesem herrlichen Buch schmökere und Essenspläne mache. Es würde mir auch die Planung erleichtern, wenn ich auf einen Blick sehen könnte, wie lang die reine Arbeitszeit, wie lang die Ruhezeiten (Keimen, Einweichen, Quellen, Ofen vorheizen) sind. Nicht zuletzt würde ich mir auch Kombinationsvorschläge wünschen. Bohnensweeties: Snack, Mitbringsel, Nachtisch, zum Hauptgericht erweiterbar, und wenn ja, womit? Ute Wilkesmann würde mir wahrscheinlich erwidern, dass sie meine eigene Experimentierfreude anregen möchte. Genau das wird ihr mit diesem Buch gelingen - immer weiter vegetarisch !! 18 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderschönes Kochbuch mit köstlichen Rezepten Von Varya "Immer weiter vegetarisch" ist ein wunderschön gestaltetes Kochbuch mit tollen Photos und köstlichen und ideenreichen Rezepten. Schon allein die wirklich hochwertige Gestaltung des Buches ist ganz toll (eignet sich super als Geschenk), da blättert man gerne und lässt sich für die nächste Mahlzeit inspirieren. Aber man soll ein Buch ja nicht nach seinem Cover beurteilen. ;) Die Rezepte sprechen natürlich auch für sich. Man merkt, dass die Autorin die Rezepte wirklich selbst gekocht und Ahnung von der Sache hat, das Nachkochen klappt jedenfalls prima. Besonders empfehlenswert: Kse-Schoko-Kuchen, Schwarzbrot (mein erstes Sauerteigbrot + es hat gleich geklappt!), gefüllte Croissants, Limetten-Vanille-Honig, eine saftige + aromatische (vegane!) Lasagne, Waffeln mit Pfifferlingen, eine ganz zauberhafte Pizza Margaritalein und viel mehr... Oft sind es auch nicht nur Rezepte, sondern ganz neue Konzepte, die die Autorin vorstellt (z.B. wie man eine Gemüsepfanne oder Bratkartoffeln macht... ja, das geht auch anders + zwar besser!). Auch im Kapitel zum Konservieren habe ich viele gute Ideen gefunden. Fazit: ein sehr schönes Kochbuch mit tollen Rezepten + Anregungen für Vegetarier und die, die es werden wollen. Und einfach auch für alle, die gerne kreativ kochen. 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Macht Lust auf vegetarische / vollwertige Ernährung Von RJ + YDJ Das vollwertige, vegetarische Kochbuch Immer weiter vegetarisch von Ute- Marion Willkesmann, erschienen im Dorit-Hagenhausen Verlag ist nicht nur ein schönes und hochwertiges Kochbuch mit tollen Rezepten, sondern informiert ausführlich über eine gesunde und vollwertige Ernährung. Ute-Marion Willkesmann entführt den Leser in eine köstliche vegetarische Genusswelt, sie zeigt wie vielseitig eine vegetarische Lebensweise ist. Erklärt dass es nicht um Verzicht geht, sondern um die Bereicherung der Speisenvielfalt. Mit einer liebevollen Art schildert sie ihren Einstieg in ein vegetarisches Leben. Erzählt von Erfahrungen alte Gewohnheiten über Bord zu werfen, wie ihre Umwelt darauf reagierte und wie man Vorurteile überwindet. Bei der Gestaltung des Buches legte Ute-Marion Willkesmann besonderen Wert darauf dass die Rezepte einfach nachzukochen sind. Der Inhalt des Buches ist anders aufgebaut als bei herkömmlichen Kochbüchern, nämlich nicht nach: Vorspeise, Hauptspeise, Desserts usw., die Kapitel sind in Genusswelten eingeteilt. Das heißt nach den Hauptzutaten oder Zubereitungsarten wie: Brot und Brötchen, Getreide, Gemüse gekocht, Frischkost, Konservieren, Basics und Ses. Das hat den Vorteil Gerichte schneller zu finden, weil sie besser eingeordnet sind und so eine Hauptspeise auch eine Vorspeise werden kann. Wer jedoch eine altbewährte Einteilung wünscht findet diese auch, im inhaltlich gegliederten Verzeichnis am Ende des Buches. Sehr schnell finde ich den Hinweis, dass alle abgebildeten Gerichte original nach Rezept gekocht oder gebacken sind. Also kann man sich sicher sein das abgebildete Resultat auch so nach dem zubereiten zu erhalten. Im Buch gibt es Rezepte von:- Weizenschwarzbrot- Wallnusstuten- Gerstenknöcke- Gerstenbratlinge- Hafer-Nuss-Waffeln- Leichter Salat mit Keimen- Lasagne mit Emmer und Grünkern- Cannelloni mit Linsenfüllung- Blumenkohlcremesuppe- Gemüsepfanne mit Hirse- Mangold mit gelben Linsen- Kartoffelpuffer mit Tomatensalat- Kohlrabi mit Pilzhack- Gefüllte Zucchini- Fenchelsuppe mit Kleber- Rote Beete Knöcke- Mandelsplitter und viele weiteren Rezepte auch für eingelegtes, eingekochtes oder Gewürzen. Auch wer seine Ernährung findet hier Rezept Speisen einfach mal anders (vollwertig/vegetarisch) zu kochen. Immer weiter vegetarisch ist hochwertig in seiner Aufmachung mit matten Schutzumschlag. Mit vielen appetitlichen Fotos der Autorin selbst und der Fotografin Dorothe Gdert. Dieses Kochbuch hat jedem etwas zu bieten, egal ob Immer weiter vegetarisch oder Vollzeitvegetarier auf jeden Fall vollwertig. Ein großes Standardwerk der vollwertigen, vegetarischen Ernährung!

Kurzbeschreibung Was ist das Wichtigste bei der vegetarischen Küche? Das oberste Kriterium bei Obst, Gemüse und Kräutern ist immer die Frische, die alleine garantiert den vollen Gehalt an wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Aromen. Gleich danach kommen die Verarbeitung sowie die schonende Zubereitung der frischen Zutaten getreu dem Motto so natürlich wie möglich. Die in diesem Buch vorgestellten Rezepte entsprechen alle den Ansprüchen einer vollwertigen Ernährung und liefern damit dem Körper ein Maximum an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Gleichzeitig achtet die Autorin darauf, dass die Lebensmittel ökologisch verantwortbar hergestellt sind. Lassen Sie sich entführen in die Welt des vegetarischen Genusses!

Über den Autor und weitere Mitwirkende: Ute-Marion Wilkesmann arbeitet seit über 25 Jahren als Fachübersetzerin in den Bereichen Medizin, Pharmazie und Chemie. Durch die Liebe zur Vollwertkost entdeckte sie auch die vegetarische Ernährung, die sie in mehr als 7 Jahren vervollkommen hat. Sie betreibt eine beliebte Website und diverse Blogs und hat bereits etliche Bücher zu ihrem Lieblingsthema geschrieben.