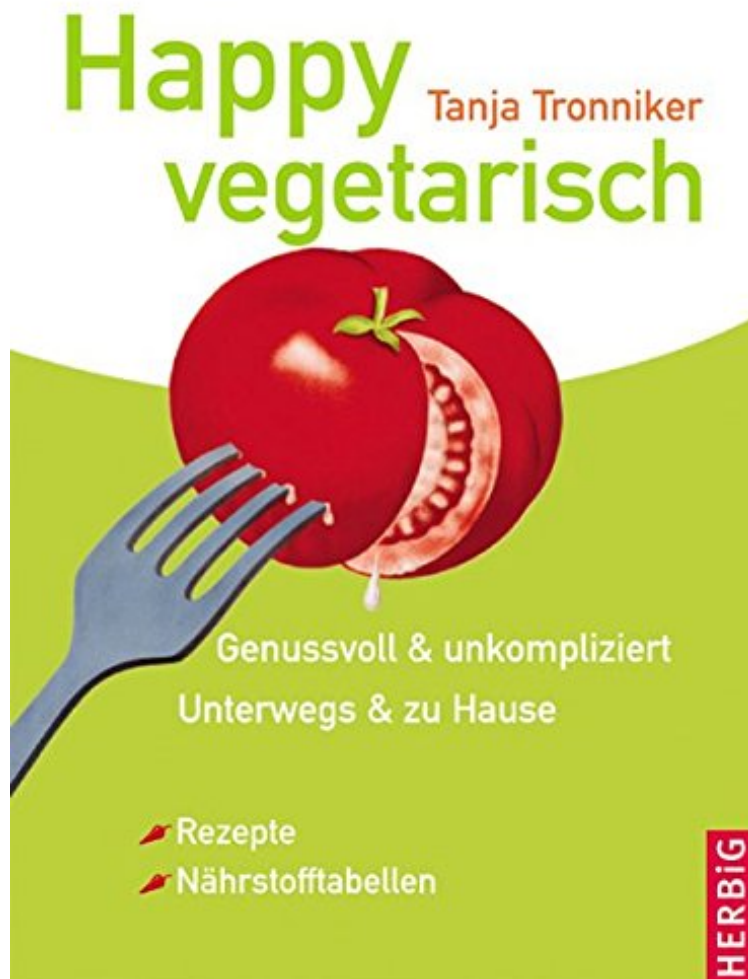


(Mobile pdf) Happy Vegetarisch: Genussvoll und unkompliziert. Unterwegs und zu Hause

Happy Vegetarisch: Genussvoll und unkompliziert. Unterwegs und zu Hause

Von Tanja Tronniker

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #784486 in BcherVerffentlicht am: 2006-09-01Abmessungen: 8.66 x .87b x 6.65l, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 54.Mb

Von Tanja Tronniker : Happy Vegetarisch: Genussvoll und unkompliziert. Unterwegs und zu Hause before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Happy Vegetarisch: Genussvoll und unkompliziert. Unterwegs und zu Hause:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen16 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein guter Einstieg in die Welt des VegetarismusVon LEKAAls Einsteiger in die Veggie-Welt habe ich dieses Buch geschenk bekommen.Ideal fr Veggie-Beginner und solche, die es werden wollen. Man bekommt alle Informationen, die man bentigt, wenn man die Ernhrung umstellen will. Besonders gut ist die Vorstellung der verschiedenen Lebensmittel, die zu einer ausgewogenen Ernhrung beitragen.Zugegeben - man htte etwas mehr Rezepte erwarten

knnen, statt nur Basisrezepte darzustellen. Mit etwas mehr Erfahrung stellt sich dies jedoch als Vorteil heraus, denn hier wird man zum Ausprobieren animiert. Fazit: Ein gutes Buch, das die Hürden des Veggie-Beginns überwinden hilft. 13 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht nur für "Veggie-Beginner" Von Veg007 Nach dreieinhalb Jahren Vegetarierdasein hatte ich bisher geglaubt, schon fast alles darüber zu wissen. Als ich aber dieses Buch in der Buchhandlung entdeckte, wurde ich neugierig und musste feststellen, dass es doch so einiges gab, was mir völlig neu war. Anders als bei vielen anderen Büchern handelt es sich nicht um ein normales, vegetarisches Kochbuch (die gibt es ja mittlerweile schon zuhauf), sondern um ein Handbuch für Vegetarier mit vielen nützlichen Tipps, wie man sich als Veggie durchschlägt und Infos über "alte Bekannte" wie Obst und Gemüse aber auch über weniger bekannte Lebensmittel wie Seitan. Zwischendurch sind ein paar Basisrezepte eingestreut, die zum Experimentieren einladen. Ein wirklich gelungenes Buch! 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Buch! Von I. Mina Happy Vegetarisch ist ein tolles Buch mit leckeren kleinen Rezepten und vielen guten Tipps. Ich bin schon einige Zeit Vegetarier aber ich habe bisher kein Tofu oder sonstige Ersatzprodukte gegessen, weil ich einfach auch nicht so recht wusste, wie am besten zubereiten. Mittlerweile weiß ich was man mit "langweiligem" Tofu machen muss und was es für Sorten und auch Alternativen gibt. Ich finde das Buch sehr gelungen.

Kurzbeschreibung Das Basis-Handbuch für Einsteiger und Kenner zeigt, wie man den Alltag als Vegetarier ganz einfach gestaltet. Mit Grundrezepten und vielen praktischen Tipps. Was kann man essen außer Gemüse? Wie kann man Mangelerscheinungen vorbeugen? Und was ist, wenn man eingeladen wird? Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine Ernährung ohne Fleisch oder Fisch. Dieses Buch beantwortet fundiert und mit viel Humor alle Fragen, die sich nicht nur Neu-Vegetarier stellen. Mit vielen Infos über unbekanntere Nahrungsmittel wie Seitan oder Tofu, ausgewählten Rezepten und Nährstofftabellen. Zitate und prägnante Argumentationshilfen machen deutlich, dass vegetarisch leben vor allem eins bedeutet: Spaß zu haben!