

(Read free ebook) Hier jetzt vegan: Marktfrisch einkaufen, saisonal kochen

Hier jetzt vegan: Marktfrisch einkaufen, saisonal kochen

Von Björn Moschinski

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #320395 in BcherVerffentlicht am: 2013-03-11Abmessungen: 10.47 x .67b x 9.06l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 67.Mb

Von Björn Moschinski : Hier jetzt vegan: Marktfrisch einkaufen, saisonal kochen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Hier jetzt vegan: Marktfrisch einkaufen, saisonal kochen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. vorrangig raffinierte, zeitaufwendige RezepteVon MaritBin nicht so begeistert.- Das Register ist unübersichtlich (Ich suche beispielsweise Heidelbeeren- finde das Lavendel-Heidelbeereis aber nur unter "L"; das Gleiche beim "Steinpilz-Risotto"; suche ich nach Zucchini, habe ich mehr Glck und finde 2 Rezepte unter "Z")- nicht alltagstauglich (z.B. keine Rezepte) mit Blumenkohl oder Brokkoli- vieles ist mir zu aufwendig- keine Zubereitungszeit-Angabenmir gefällt:- sasonaler Einkaufskalender und die Rezepte sind dementsprechend angeordnet- zu jedem Rezept ein hbsches FotoFazit:+ Ein schnes Buch das zum Ausprobieren einldt.- Ich habe es seit 2 Jahren und nur die Quarkkeulchen getestet (sind gelungen). Mir erscheint vieles zu zeitintensiv.3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vegane Rezeptideen fr jede JahreszeitVon Nicole Schauerte"Vegan kochen fr alle" war fr mich der Start zum veganen Experimentieren und Kochen - das Buch kam nicht nur bei mir super gut an. Es war also blo eine Frage der Zeit, wann

der inzwischen allseits bekannte Vegan-Headchef Bjrn Moschinski mit einem zweiten veganen Kochbuch nachlegt. Bei "hier jetzt vegan" liegt das Hauptaugenmerk auf das kologische Bewusstsein saisonales und regionales Obst und Gemse kstlich miteinander zu vereinen. Dadurch entstehen frische vegane Rezeptideen, die Lust auf einen Ausflug zum nchsten Wochenmarkt machen und zum Nachkochen inspirieren. Meine saisonalen Lieblingsrezepte [Frhling] Meiner Quarkkuchen [Sommer] Suppe von gelber Paprika [Herbst] Rote-Bete-Lauch-Salat [Winter] Cranberry-Safran-Couscous Mein Fazit Auch wenn man kein "Vollzeit-Veganer" ist, bietet "hier jetzt vegan" kstliche Rezepte fr jedermann. Bjrn Moschinski zeigt wie toll und ausgefallen die regionale/saisonale Kche sein kann - mehr davon! Leider habe ich den Saisonkalender in der eBook-Version nicht gefunden, von dem andere berichteten. 6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Saisonal ist die Devise Von Mirka von Lilienthal Endlich ein Kochbuch, das sich genau das zum Aufhnger gemacht hat, was mir schon lnger sehr am Herzen liegt: Saisonales Essen. Wenn ich im Supermarkt stehe und im tiefsten Winter Erdbeeren aus Sdafrika oder Paprika aus Israel sehe, dann deprimiert mich das, weil zum einen lange Transportwege unglaublich klimaschdlich sind, zum anderen der Mensch aber auch immer weiter verlernt, mit dem zu arbeiten, was er gerade zur Verfugung stehen hat. Stattdessen muss immer alles im Supermarkt vorhanden sein - 365 Tage im Jahr, am Besten auch mindestens bis 22 Uhr. In Bjrn Moschniskis neuem Kochbuch findet sich deswegen vorne und hinten auf den Coverseiten je ein Saisonkalender fr Obst und einer fr Gemse. Wre ich etwa nach der Saison fr Mirabellen, Quitten oder Rettich gefragt worden, htte ich absolut keine Ahnung gehabt und mehr schlecht als recht irgendetwas geraten, das nur mig richtig gewesen wre. Bjrn Moschinski setzt zwar in einigen Rezepten auf Ersatzprodukte, diese sind aber relativ einfach zu erwerben - in jedem gut sortierten Supermarkt etwa - und zudem auch preislich vllig akzeptabel. Zudem wird in den Rezepten auch mit lngst in Vergessenheit geratenen Zutaten gearbeitet, Zutaten, die vermutlich zuletzt in der Kindheit unserer Groeltern auf den Tisch kamen: Rote Beete, Stachelbeeren, Fenchel, Waldmeister, Datteln. Ich freue mich besonders darauf, demnchst die Sommer-Rezepte, das Kochbuch unterteilt, der Logik folgend, die Rezepte nach Jahreszeiten und nicht etwa nach "Vorspeise", "Hauptgang" und "Nachtisch". "hier jetzt vegan" ist in meinen Augen ein sehr gelungenes Kochbuch, wenn auch vielleicht nicht fr das alltgliche, schnelle Kochen geeignet. Ich werde es eher zum Einsatz bringen, wenn ich etwas mehr Zeit habe - zum einen zum Einkaufen (wo ich frischen Waldmeister finde, werde ich bald eruieren!), zum anderen aber auch zum Zubereiten, Ausprobieren und hinterher natrlich gentslichem Verzehren. Fr mich geht es beim Verwerten mir unbekannter Zutaten vor allem um den kulinarischen Mehrwert und den kann ich besonders auskosten, wenn ich ein bisschen Zeit mitbringe.

Kurzbeschreibung Vegan genieen. Saisonal kochen. Das ganze Jahr ber vegan genieen, ganz einfach und lecker: Bjrn Moschinski, der bekannteste vegane Koch der Szene, liefert ber 60 neue Rezeptideen, die nicht nur fr kstliche Abwechslung auf dem Teller sorgen, sondern auch mit saisonalen Zutaten ganz leicht zuzubereiten sind. So findet jeder das passende Gericht fr jede Jahreszeit, jeden Anlass und jeden Geschmack! Der vermeintliche Verzicht wird damit zum nachhaltigen Genusslebnis und begeistert auch alle, die zeitweilig eine Ernhrungsalternative suchen. ber den Autor und weitere Mitwirkende Bjrn Moschinski ist mit 14 Vegetarier geworden, ein Jahr spter Veganer. Auf Demos hat er dann schnell gemerkt, dass niemand glauben wollte, wie schmackhaft veganes Essen ist. Also begann er fr andere zu kochen. 2001 grndete er sein eigenes Unternehmen, Herbivore Catering, ab 2005 folgten Praktika in der regulren -la-carte-Gastronomie. Im Mnchner Zerwerk wurde er 2007 schon nach kurzer Zeit Souschef, 2008 schlielich Chefkoch im veganen Restaurant "La Mano Verde" in Berlin. 2011 konnte Bjrn Moschinski ein lange gestecktes Ziel verwirklichen und erffnete mit dem "Kopps" sein erstes eigenes Restaurant. Nachdem er diesem den bentigten Anschlag gab, reichte er es weiter und erffnete 2013 sein neues Lokal "Mio Matto" in Berlin-Friedrichshain. Moschinski wird als kompetenter, sympathischer Gesprchspartner in Print-, Online- und TV-Medien geschzt. Im Sdwest Verlag sind bereits seine drei erfolgreichen Bcher "Vegan kochen fr alle", "hier jetzt vegan" und "Vegan backen fr alle" erschienen.