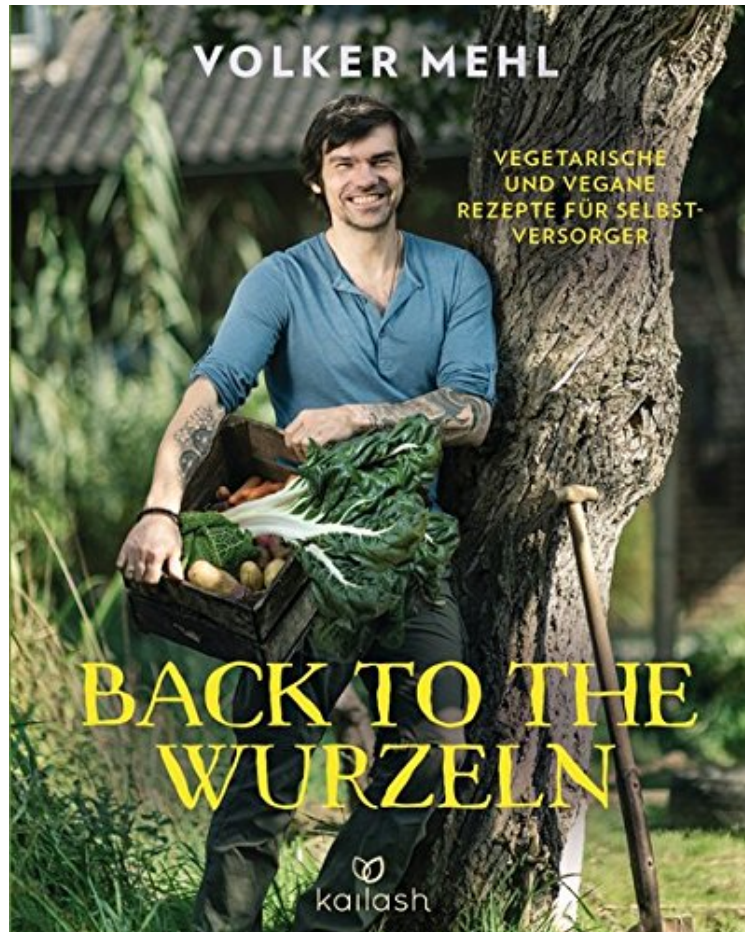


(Download free ebook) Back to the Wurzeln: Vegetarische und vegane Rezepte fr Selbstversorger

Back to the Wurzeln: Vegetarische und vegane Rezepte fr Selbstversorger

Von Volker Mehl

ebooks / Download PDF / *ePub / DOC / audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #310022 in BcherVerffentlicht am: 2015-03-09Abmessungen: 9.72 x .98b x 7.56l, Einband: Gebundene Ausgabe272 Seiten | File size: 72.Mb

Von Volker Mehl : Back to the Wurzeln: Vegetarische und vegane Rezepte fr Selbstversorger before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Back to the Wurzeln: Vegetarische und vegane Rezepte fr Selbstversorger:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mit leckerem Essen und vielen Tips durch das Garten-JahrVon Johanna aus KassellIn diesem Buch fhrt der Autor Volker Mehl durch die 4 Jahreszeiten, angefangenen bei der Gartenarbeit, ber die passenden Rezepte, bis hin zu kleinen Dekoideen. Mit-Autoren sind Barbara Decker und Karla UlberAb in den Garten ist nicht nur ein Trend, sondern zeigt das Bedfnis von zunehmend mehr Menschen, ihre Nahrungsmittel besser kennenzulernen oder gar selbst anzubauen. Das Buch kann insofern unterschiedlich genutzt werden. Man kann sich Anregungen fr Anbau und Ernte im Garten holen, oder es als Rezept-Buch nutzen. Die Darstellungen der Rezepte sind bersichtlich, das finde ich wichtig. Die einzelnen Arbeits-Schritte sind mit Nummern angegeben. Das Buch ist auch fr Kochanfnger geeignet.Viele Tipps frs

Biogärtnern und Selbermachen regen an, im Rhythmus der Jahreszeiten zu kochen. Insgesamt finde ich die Rezepte überzeugend, aber: ich persönlich würde mir einige mehr Rezepte mit glutenfreiem Mehl, wie Buchweizen wünschen und weniger mit Weizenmehl, denn dieses mag der Autor scheinbar sehr. (Ist ja auch preiswerter). Die über 80 vegetarischen und veganen Rezepte sind mit Piktogrammen gekennzeichnet, an denen man sofort erkennt, ob das Gericht glutenfrei, laktosefrei oder vegan ist. 7 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Logisch, locker, bodenständig DANKE! Von Anke Rotert Endlich ein Buch, das meiner Suche ein Ende bereitet, oder ist es der Anfang eines neuen Weges? Ich suchte ein Buch für gesunde, heimische Küche bei der ich das Wenige, das mein Garten abwirft sinnvoll nutzen kann. Hier sind wunderbare Rezepte, die leicht umsetzbar sind, kein langes Zutaten suchen oder teure Bestandteile kaufen. Die meisten Zutaten bekomme ich direkt vom Wochenmarkt oder vielfältig aus meinem Garten. Zudem gleich sortiert und nach Jahreszeit sinnvoll zusammengestellt. Zudem nette Tipps und Anregungen für den Anbau. Der Ayurvedische Gedanke war mir beim bestellen des Buches noch nicht so wichtig, liest man jedoch die ersten Seiten merkt man wie interessant das Thema doch ist. Danke, dass man hier nicht sofort mit unbekanntem Zuordnungen erschlagen wird, sondern man ein paar kleine nette Tipps zum Ayurvedischen Leben bekommt. Nett zwischen die Seiten gestreut und eher als Ratschlag formuliert. Sympathisch und fröhlich regt es an, gleich loszulegen! Absolut empfehlenswert! 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vom Garten auf den Teller zurück zu regionalen Gaumenfreuden! Von RJ + YDJ Das Selbstversorgerbuch Back to the Wurzeln von Volker Mehl, erschienen im Kailash Verlag, ist ein Zusammenschluss von Gartenbuch mit Obst und Gemüse anbauen nach biologischen Aspekten, sowie ein Kochbuch mit Rezepten aus der Sichtweise des Ayurveda. Hier greift Volker Mehl in seinem dritten Buch auf, was zusammen gehört. Mit dem Bewusstsein für gute Zutaten beim Kochen erwacht die Verantwortung und das Interesse für das was bei uns wächst und wie es wächst. Der Garten repräsentiert sehr anschaulich, unter der Oberfläche sind die Pflanzen durch das Wurzelgeflecht in Kontakt alles ist miteinander verbunden. Wer einen Garten hat, lebt schon im Paradies! Sagt ein orientalisches Sprichwort. Denn hier ist alles unmittelbar vorhanden. Das Buch lädt dazu ein, die Hände aufzukrempeln und sowohl im Garten als auch am eigenen Herd aktiv zu werden. Selber machen: von A wie Anpflanzen bis Z wie Zubereiten! Auch wer keinen eigenen Garten besitzt, einen Balkon, eine Terrasse, oder eine sonnige Fensterbank bieten alternativ Platz für Töpfe und Pflanzkübel. Einsteiger sollten keine großen Pläne schmieden: Erst mal klein anfangen und Geduld mit sich und dem Garten haben. Die ersten Vorbereitungen trifft man am besten im Herbst oder im Frühjahr, bevor die ersten Kulturen wachsen. Das Buch gibt's hier gute Hilfestellungen mit vielen wissenswerten Garten-Basics. Im zweiten Teil des Buches geht es in die Küche, Küchen-Basics und die Prinzipien des Ayurveda sind Hauptthema des Buches. Dabei geht es in seinem dritten Buch nicht mehr detailliert um das Festlegen der Konstitutionstypen. Hier werden eher allgemeine Vorteile einer ayurvedischen Ernährung festgehalten. Der Hauptteil des Buches wird bestimmt von köstlichen Rezepten mit regionalen Zutaten aus dem Garten. Wie beispielsweise: -Chapati-Estragon-Majoran-Kartoffelbrot-Stockbrot-Grün-weiler Spargelsalat mit Zitronenmelisse-Kartoffelsalat mit frischen Erbsen-Wildes Grünzeug mit Bärlauchdressing-Dill-Joghurt-Creme-Pfirsich-Minz-Dressing-Ziegenfrischkäse-Basilikum-Creme-Bärlauch-Minz-Pesto-Erbsen-Brunnenkresse-Pesto-Hirsetaler mit Apfelrotkohl-Gefüllte Krutertomaten-Haselnuss-Zitronenbutter-Spinat-Feta-Reispapierrollchen-Toast mit gelbem Erbsenpüree und grünem Spargel-Kürbis-Mandel-Gnocchi-Frühlings-Soufflé-Krüuter-Blumenkohl aus dem Ofen-Mandel-Birnen-Vanille-Tarte mit frischem Rosmarin-Schoko-Mandel-Kuchen-Pflaumen-Rhabarber-Kuchen-Pfirsich-Kokos-Pizza mit frischer Minze und vielen weiteren köstlichen Gerichten. Die Zubereitungen sind unkompliziert und gut verständlich erklärt. Die Rezepte sind nach Jahreszeiten unterteilt, so ist kein langes Suchen nach saisonalen Gerichten nötig. Ein Saisonkalender gibt Aufschluss über heimische Gemüse und Früchte der Saison. Über eine Tabelle erfährt man welches Gemüse frisch vom Freiland kommt, noch aus dem überwiegend natürlichen Anbau stammt, oder eingelagert ist. Die Aufmachung des schönen Einbandes ist sehr hochwertig, mit vielen tollen Fotos von Michael Auer. Ich finde Back to the Wurzeln ist ein gelungenes Buch das sehr gut veranschaulicht welche regionalen Produkte unser Land zu bieten hat. Mit den passenden köstlichen Rezepten macht es Spaß regional und saisonal zu kochen. Auch für Leute ohne Garten ein tolles Buch. Empfehlenswert!

Pressestimmen "Eine lustvolle Reflektion über den Ursprung unserer Ernährung." (Yoga Journal) Kurzbeschreibung Sen. Ernten. Schlemmen. Glück hat einen unverwechselbaren Geschmack das hat Ayurveda-Starkoch Volker Mehl mehr als einmal bewiesen. In diesem Buch zeigt er, dass echter Genuss schon vor dem Kochen beginnt: Er lädt ein, die Hände hochzukrempeln und im Garten oder auf dem Balkon aktiv zu werden selbst zu säen, zu pflanzen, zu ernten und dann festlich zu schlemmen. über 80 vegetarische und vegane Rezepte und eine Fülle von praktischen Tipps für Biogärtnern und Selbermachen bieten natürlichen Genuss im Rhythmus der Jahreszeiten. über den Autor und weitere Mitwirkende Volker Mehl, geboren 1976, ist ein weltweit reisender Ayurvedakoch und Gesundheitsberater. Er beschäftigt sich seit über zehn Jahren mit ganzheitlichen Heilmethoden. 2007 gründete er das Label Koch dich glücklich, machte ein Praktikum bei 3-Sterne-Koch Harald Wohlfahrt und moderierte eine Ayurveda-Live-Kochshow bei Radio Lora. Er schreibt als freier Autor u.a. für das Yoga Journal und eröffnete 2012 ein Kochatelier in Wuppertal. Mit seinen

beiden erfolgreichen Bchern Koch dich glcklich mit Ayurveda und So schmeckt Glck revolutionierte er die Ayurvedakche.