Neu erschienen

Vegetarisch kochen

Kochen Sie öfter vegetarisch! Im Kochbuch «Kochen für das Herz – vegetarisch» führt Sie Prof. Peter E. Ballmer in die Grundlagen der gesunden Ernährung ein. Die einfachen wie köstlichen Vegi-Rezepte hat die beliebte Kochbuchautorin Erica Bänziger zusammengestellt.

Vegetarisch – bitte abwechslungsreich!
Vegetarisch ist nicht automatisch gesund. Auch fleischlose Ernährung muss ausgewogen sein. Am besten orientieren Sie sich an der Mittelmeerküche und bereiten Vegi-Menüs mit viel Obst, Gemüse und Salat zu. Zur schonenden Verarbeitung eignen sich Oliven- und Rapsöl besonders. Die Einleitung im neuen Kochbuch zeigt Ihnen die wichtigsten Erkenntnisse der Ernährungsmedizin auf.

Gute Eiweisslieferanten wählen
Auf Fleisch kann man bedenkenlos verzichten, die vegetarische Ernährung liefert genug wertvolles Eiweiss. Folgende Nahrungsmittel decken den Bedarf: Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen), Tofu, Brot und Teigwaren (am besten Vollkorn) sowie Nüsse. Auch Eier und leichte Milchprodukte (z. B. Hüttenkäse, Joghurt oder Quark) sind wichtige Eiweisslieferanten. Fettreiche Milchprodukte (Butter, Rahm, gereiften Käse) hingegen sollte man zurückhaltend geniessen.

BE

Das Buch können Sie hier bestellen
http://www.rosenfluh/qr/kochbuch-herz