literaturmarkt.info
Literaturzeitschrift für Deutschland vormals lxlibris.de seit 2001

Rohkost - anders als man denkt

Rohkost bedeutet lange nicht mehr nur Salate und Gemüsesticks mit Dip knabbern und wer das nicht weiß, kriegt mit diesem Buch eine Lektion erteilt. Langweilig war gestern - hier wird gemixt, mariniert, gekeimt und gedörrt.

Rohkost-Chef Boris Lauser erklärt in seinem Buch, das mehr ist als eine Rezeptsammlung, zunächst jede Menge interessanter Hintergründe zum Thema Rohkost. Worum es sich überhaupt handelt, warum es so gesund ist und was man als Anfänger so alles bedenken muss. Er listet auf, welche Geräte man braucht, um seine Rezepte zu probieren - am wichtigsten sind dabei ein hochwertiger Mixer sowie ein Dörrautomat - erklärt alle wichtigen Zubereitungsarten und stellt dann eine Vielzahl interessanter Gerichte vor.

Angefangen bei leichten Basic-Gerichten für den Alltag, wie grünen Smoothies und Zucchini-Pasta, weiter mit klassischen Gerichten wie Lasagne oder Pizza bis hin zu süßen Desserts, hier ist alles dabei für einen interessierten Rohkost-Einsteiger. Aber auch als neugieriger Alles-Ausprobierer findet man einige Rezepte, für die man nicht unbedingt zu kostspieligen Geräten wie dem Dörrautomaten greifen muss. Besonders schön ist, dass sich hinten im Buch sogar ein Glossar findet, in dem erklärt wird, wo man bestimmte seltenere Zutaten herbekommt und wie man sie verwendet.

Das Buch ist gut strukturiert, interessant geschrieben und hat besonders appetitanregende Fotos und ist dadurch ideal für jeden Rohkost-Anfänger sowie auch für Fortgeschrittene.

Julia Krsnic 14.03.2016

Quelle: www.literaturmarkt.info