

## Kochen mit Hirse: fantastisch vegetarisch

Von Wolfgang Hertling  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #22677 in BcherVerffentlicht am: 2016-03-23Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 6.77 x .67b x 4.76l, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 22.Mb

**Von Wolfgang Hertling : Kochen mit Hirse: fantastisch vegetarisch** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Kochen mit Hirse: fantastisch vegetarisch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen11 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht nur das Hirsekorn, sondern auch dieses Buch ist eine goldene Perle!Von St. ren FriedDieses Buch mchte nicht mit schner Food Photography vom Wesentlichen ablenken. Deswegen empfehle ich auch unbedingt den Text bis zu den Rezepten zu lesen. Dann erfht man, dass z.B. fr die rmere Bevlkerung in Deutschland im 18. Jahrhundert Hirse ein Hauptnahrungsmittel war und zu den wichtigsten einheimischen Getreidearten gehrte. "Es ist lohnend, sich einmal nher mit den Grnden fr ihr Verschwinden und fr ihre neue Aktualitt zu beschftigen. Kaum eine dieser

Nahrungspflanzen wurde aus reinen Geschmackserwägungen nicht mehr angebaut. Immer wurden sie von anderen Arten verdrängt, deren Anbau unter den herrschenden Bedingungen ökonomisch lohnender erschien, die also ertragreicher waren. "Herr Hertling geht auf die unterschiedlichen Hirsesorten ein, die enthaltenen Nährstoffe (reichlich Eisen und Kieselsäure!), dass man die Hirse unbedingt vorher einweichen sollte - "Einweichen macht die gebundenen Mineralstoffe für den menschlichen Organismus verfügbar", dass Hirse glutenfrei ist, etc. Die Rezepte (alle OHNE Bilder, weder gezeichnet noch fotografiert) erscheinen sehr simpel. Aber es sind ja bekanntlich die einfachen Dinge im Leben, ... . Bei den Frühstücksideen konnte ich trotz Brei, Müsli, Aufstrichen nichts für mich finden. Aber durch das Lesen wurde ich inspiriert, dass ich die Hirse z.B. mal in Orangensaft einweichen kann (Hirse + Vitamin C ist ja so wichtig, wegen des Eisens). Die Hirsekle sind mit 150 g Magerquark. Für Veganer kann man Soja-Joghurt über Nacht abtropfen lassen (Sieb mit Geschirrtuch/Müllwindel drin und in eine Schüssel hängen) oder versuchen, ob es ohne geht wie bei den Petersilienkugeln 3 Seiten weiter, wo anstatt Hirse Hirseflocken verwendet werden. Bei manchen Rezepten habe ich schon gestockt und berlegt, was das nun soll, z.B. beim Blumenkohlprei. Hier werden, bis auf die Butter ohne Mengenangabe, vegane Zutaten verwendet und dann mit gegarten 150 g Hirse im Mixer püriert! Das kann ja jeder halten wie er will und es handelt sich an dieser Stelle nicht um Kritik, sondern eher um Verwunderung. Mein Blumenkohlprei hätte eher Kartoffeln anstatt Hirse und das würde ich grob mit dem Stampfer und Olivenöl sowie reichlich gehacktem Rosmarin oder glatter Petersilie vermengen. Aber genau an dieser Stelle setzt das Buch für mich an - ich habe mir dieses Buch ja gekauft, weil ich mehr Hirse in meine Ernährung einbauen möchte. Und dann probiere ich beim nächsten Mal tatsächlich mal Hirse in meinen BlumenkohlSTAMPF... erst mit ganzen Hirsekörnern und wenn mir das dann nicht gefällt, kommt die Hirse, und NUR die Hirse, in den Mixer. Begeistert hat mich das Camembertgratin! Das wird einfach die gegarte Hirse mit Eiern, Sahne und Sojasauce verrührt, in eine gefettete Auflaufform gegeben und mit Scheiben von Camembert belegt und gebacken. Nach Attila Hildmann kann man Eier Sahne gut mit Mandelmilch Wasser ersetzen und Camembert gibt es mittlerweile ja auch auf Sojabasis. Vielleicht würde ich noch reichlich glatte Petersilie und Preiselbeeren dazu geben.... Also, auf jeden Fall zu empfehlen. Aber ich empfehle ebenfalls, sich bei der Lektüre Zeit zu nehmen, um sich inspirieren zu lassen. Nicht stur nach Rezept, sondern einen Stift nehmen und sich gleich die Abwandlungen daneben schreiben, Platz genug dafür besteht. 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lieblingskochbuch Von Elke D. Ich hab noch nie aus einem Kochbuch so viele Rezepte ausprobiert wie aus diesem. Es ist zwar ohne Fotos, dafür aber wirklich leckere Rezepte wenn man wie ich ein Fan von Hirse ist. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vergessene Köstlichkeiten Von -Kunde Carmen In diesem Fall kann ich sagen alte Rezepte neu entdeckt! Manches was ich hier als Rezept wiedergefunden habe hat mich an die Küche meiner Oma erinnert. Leider verstarb sie so früh das sie mir ihre Kochkunst nicht mehr mitteilen konnte und so kommt die Erinnerung mit dem Geschmack. Auf den ersten Seiten erfährt man etwas über das Getreide und seinen Anbau und einige nützliche Tipps für die Rezept Beschreibung werden auch gleich geliefert. Selbst meine Kinder waren ganz begeistert und so kommt nun das fterer einmal Hirse auf den Tisch.

Kurzbeschreibung Hirse - wer denkt da nicht an leckeren, süßen Brei? Und an zahlreiche, gesunde Inhaltsstoffe, von denen das goldgelbe Korn nur so strotzt? Zu Recht hat die Vollwerternährung dem lange vergessenen, schmackhaften Getreide zu einer Renaissance verholfen. Hirse ist zudem eine verträgliche Alternative für Getreideallergiker und Zöliakiebetreffende, weil sie kein Klebereiweiß enthält. 120 klassische und neue vegetarische Rezepte mit Hirse in diesem Buch zeigen das schmackhafte Korn von seinen besten Seiten. Frühstücksgesichter, Suppen, Aufläufe, Pfannengerichte, Speisen oder Backwaren versprechen Abwechslung in der Hirseküche. Ein Großteil der Rezepte ist glutenfrei und deshalb bei Glutenunverträglichkeit geeignet. Diese Rezepte sind besonders gekennzeichnet. Neben den Rezepten bietet das Buch fundierte Informationen rund um den Anbau, die Geschichte und die Inhaltsstoffe des gesunden Kornes. Wer wissen möchte, was sich hinter Braunhirse und Teff verbirgt, ist mit diesem Standardwerk zur Hirse gut beraten. Illustriert ist das Buch mit bezaubernden Schwarz-Weiß-Illustrationen von Anne Donath, die durch ihre Berichte über ein einfaches Leben (Buchveröffentlichung: Wer wandert, braucht nur, was er tragen kann) einem breiten Publikum bekannt ist. über den Autor und weitere Mitwirkende Wolfgang Hertling, geboren 1958, lebt in Darmstadt.