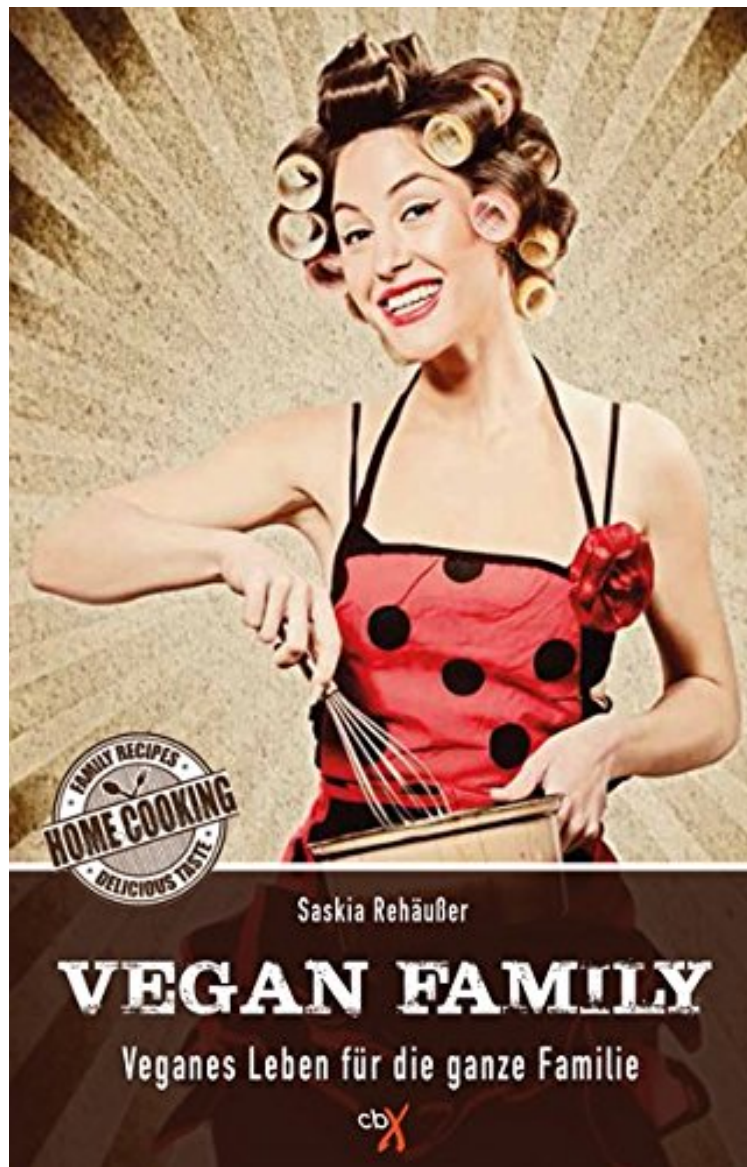


(Download ebook) Vegan Family: Veganes Leben für die ganze Familie

## Vegan Family: Veganes Leben für die ganze Familie

Von Saskia Rehauer

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #313789 in BcherVerffentlicht am: 2015-06-11 Abmessungen: 7.91 x 1.10b x 5.47l, Einband: Taschenbuch 288 Seiten | File size: 22.Mb

**Von Saskia Rehauer : Vegan Family: Veganes Leben für die ganze Familie** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan Family: Veganes Leben für die ganze Familie:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Buch! Sehr empfehlenswert!!! Von Kindle-Kunde Meinen Mann und mich hat das Buch sehr gefesselt, der Wechsel zwischen persnllichem Erlebten und Informativen ist der Autorin sehr gut gelungen. Es lsst sich leicht und schnell

lesen, ist sehr informativ und auch witzig geschrieben. In dem Buch werden alle relevanten Punkte die für eine vegane Ernährung wichtig sind beschrieben. Deswegen würden wir es besonders jedem Einsteiger empfehlen. Ganz super fanden wir das Kapitel mit den Super Foods. Wir haben viel neues erfahren. Was ich persönlich schon fand ist, dass dieses Buch keine grausamen Fakten enthält wie die Tiere für eine omnivore Ernährung leiden müssen. Einen herzlichen Dank an die Autorin für dieses tolle Buch. 1 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vorsicht: KEIN KOCHBUCH! Von Ro-De-UsNette, informative Unterhaltung - die "Autobiographie" des Veganismus einer netter Familie. Leider keine Rezepte, wie ich erwartet habe, besonderes von dem "Homecooking - Family recipes/Delicious taste" Aufkleber auf dem Cover (das gehört nur zum Design); etwas enttäuschend, da auch kein Blick ins Buch möglich. Viele Informationen über Vegan-sein und Vegan-Produkte, leider nicht strukturiert - sie kommen immer wieder in highlighted Text-Boxes durch das Buch, es gibt aber kein Index oder andere Möglichkeit, an ein bestimmtes Thema gezielt zu gelangen. Aus meiner Sicht (die gerade meine erste Versuche mit Veganismus mache, in einer Familie, die grundsätzlich das nicht ablehnt, aber definitiv kein Interesse hat, sich gründlich mit dem Thema auseinander zu setzen) keine sehr hilfreiche Lektüre für einen leichten Einstieg. Eigentlich nur 2-Sterne Wert, wenn überhaupt, habe es mir aber nicht über Herz gebracht, so eine schlechte Bewertung für so eine nette Autorin abzugeben. Aus einer Rezension eines anderen Buchs habe ich den Supertipp "Vegan Fasten - Elisabeth Fischer" bekommen - tatsächlich ein Kochbuch für den Einstieg, mit Rezepten ausgelegt für jeden Tag (Frühstück-Mittag-Abend) über 14 Tagen. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nichts Neues... Von Melanie Habe schon einiges gelesen zu dem Thema und muss sagen, die Autorin bietet hier nichts Neues. Es hat mich eher gelangweilt und ich habe viele Passagen überblättert. Für Anfänger mag es noch ganz passabel sein, aber sogar dafür gibt es bessere Lektüre in Hülle und Fülle. Mir fehlen Rezepte oder generell Hinweise mit welchen Zutaten nun gekocht wurde. Fertigsojaprodukte aus dem Internet bestellen kann ja nun jeder, aber ist das auch empfehlenswert?

**Kurzbeschreibung** Dieses Buch ist eine Hilfestellung für alle, die sich mit dem Thema Ernährung beschäftigen, geschrieben aus vielen persönlichen Erfahrungen und mit wissenschaftlicher Untermauerung. Es zeigt, wie einfach veganes Leben und der vegane Familienalltag sein kann, selbst während einer Schwangerschaft oder mit kleinen Kindern. Saskia Rehner, geboren 1980, studierte Architektur in Gießen und arbeitete danach in verschiedenen Firmen als Projektleiterin. Momentan befindet sie sich in Elternzeit und kümmert sich um ihre zwei Kinder. Zum Veganismus fand sie 2012 und beschäftigt sich seitdem intensiv mit dem Thema.