

Vollwertig kochen und backen Auswahl empfehlenswerter Vollwert-Kochbücher

Stand: Februar 2011

Vollwertküche allgemein

Barkawitz, S.: Vegan genießen – vollwertige Rezepte aus nah und fern. 200 S., pala Verlag, Darmstadt 2009, EUR 16,00, ISBN: 978-3-89566-266-9

- Einführung in Theorie und Hintergründe des Veganismus, mit Rezeptteil für den ganzen Tag

Bänziger, E.: Das 1x1 der Bio-Küche. Ernährungslehre, Warenkunde, Rezepte. 124 S., Edition Fona, CH-Lenzburg 2005, ISBN: 303780193X, EUR 15,90

- Theorie und Praxis der Bioküche mit Rezeptteil und Einkaufstipps für den Einstieg in die Bio-Küche

Fischer, E.: Herzhafte Eintöpfe. 96 S., Bassermann, München 2004, EUR 5,95, ISBN: 3-809417-10-6

- Vielfältige vegetarische Eintopfrezepte von deutscher Hausmannskost bis zu mediterranen Spezialitäten

Goodman, N., u.a.: Rezepte zwischen Himmel und Erde. Gaumenfreuden aus biblischer Zeit. 94 S., Gerth Medien GmbH, Aslar 2002, EUR 16,95, ISBN: 3-89437-418-7

- Schnelle und exotische biblische Gerichte

Grewe, J.: Vegetarisches aus Omas Küche. Traditionelles neu entdeckt. 175 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2001, EUR 12,80, ISBN: 3-89566-168-6

- Warenkunde und viele traditionelle Rezepte aus ganz Deutschland

Grimm, J.: Brotaufstriche selbst gemacht – Süßes und Pikantes aus der Vollwertküche. 176 S., pala Verlag, Darmstadt 2008, EUR 9,90, ISBN: 978-3-89566-248-5

- Rezepte für vollwertige süße und pikante Aufstriche

Grimm, J.: Vollwert-Naschereien. Süße und pikante Köstlichkeiten, 160 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2008, EUR 10,00, ISBN: 978-3-89566-241-6

- Süße und herzhafte Snacks

Grimm, J.: Vegetarisch Grillen. 144 S., 2. Aufl., Pala-Verlag, Darmstadt 2000, EUR 9,50, ISBN: 3-895661-40-6

- Mit Tipps und Tricks rund ums Grillgerät

Haßkerl, H.: Schätze aus dem Bauerngarten. 171 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2002, EUR 12,80, ISBN: 3-89566-174-0

- Abwechslungsreiche Rezepte für die vegetarische Küche

Kurz, C.: Die vegetarische Kochschule. 400 S., Christian 2011, EUR 39,90, ISBN: 978-3-88472-968-7

- 250 vegetarische Rezepte, sowie Warenkunde und Tipps für die Küchenpraxis rund um die vegetarische Ernährung

Köpfer, S.; Lander, A.: buxs - feine vegetarische Küche. Die beliebtesten Rezepte im großen Sammelband. 237 S., Eigenverlag 2005, EUR 19,80, ISBN: 978-3-931541-10-1

- Ansprechende Rezeptideen für jeden Anlass

Küfler-Anger, H.: Vegan unterwegs. 180 S., pala Verlag, Darmstadt 2009, EUR 14,00, ISBN: 978-3-89566-264-5

- Vegane Rezepte für Snack zwischendurch mit Tipps zu Vorrathaltung und Verpackung

Leitzmann, C.; Million, H.: Vollwertküche für Genießer. 255 S., Bassermann, München 2003, EUR 12,50, ISBN: 3-809414-90-5

- Rezepte für jeden Tag und für Feste

Maalouf-Tamer, A.: Vegetarisch kochen – libanesisch. 155 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2004, EUR 12,80, ISBN: 3-895662-03-8

- Vielfältige Rezepte für Freunde der libanesischen Küche

Rabe, U.: Man nehme: Keime... . 188 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2003, EUR 8,80, ISBN: 3-89566-194-5

- Vielfältige Rezepte und Verwendungsvorschläge für Keimlinge von Salaten, Suppen, Teigtaschen bis Wok-Gerichten

Stevanon, M.: Aufläufe und Gratins. 157 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2003, EUR 8,80, ISBN: 3-89566-180-5

- Vielfältige Rezeptideen für einfache und schnelle Ofengerichte

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (Hrsg.): Küchenpraxis – leicht gemacht. Grundrezepte und Variationen. 129 S., UGB-Beratungs- und Verlags-GmbH, Wettenberg, 2007, Bezug: UGB e.V., Sandusweg 3, 35435 Wettenberg, www.ugb.de, EUR 14,90, ISBN: 978-3-8222-0043-8

- Grundrezepte und Variationen für eine gesunde Ernährung im Alltag mit Schritt für Schritt-Anleitungen

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (Hrsg.): klick und koch: Vollwertiges für jeden Tag. UGB-Beratungs- und Verlags-GmbH, Wettenberg, 2009, Bezug: UGB e.V., Sandusweg 3, 35435 Wettenberg, <http://www.ugb-verlag.de/>, EUR 12,90

- Über 180 erprobte Rezepte auf CD-ROM, zum Ausdrucken und Weitergeben, mit komfortabler Zutaten-Suche

Verbraucher-Zentrale Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg.): Vollwertküche. 236 S., Hrsg. und Bezug: Verbraucherzentrale NRW, Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf, www.verbraucherzentrale-nrw.de, 2000, EUR 7,80, ISBN: 3-933705-47-9

- Praxiserprobte Rezepte mit vielen Hintergrundinformationen

Ort-Gottwal, A.; Zimdars, M.: Bio – Ein Genuss. 168 S., Gräfe und Unzer, München 2006, EUR, 24,90, ISBN: 3-8338-0272-3

- Saisonale Rezepte mit Produktinfos und Tipps von Bio-Spitzenköchen

Walker, H.: Vollwertig kochen mit Pfiff – ohne tierisches Eiweiß. 239 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2004, EUR 15,80, ISBN: 3-895661-46-5

- Rezepte ohne Fleisch, Fisch, Eier und Milch(-produkte)

Walker, H.: Schwäbisch kochen – vollwertig mit Pfiff. 139 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2004, EUR 8,80, ISBN: 3-895662-08-9

- Vegetarische und vollwertige Spezialitäten aus der Region

Walker, H.: Schnelle Vollwertküche mit Pfiff. 140 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2001, EUR 11,80, ISBN: 3-895661-67-8

- Einfache Rezepte für jeden Tag

Walker, H.: Vollwertig kochen für mich – Vegetarische Rezepte für eine Person. 182 S., pala Verlag, Darmstadt 2010, EUR 12,80, ISBN: 978-3-89566-272-0

- Vegetarische Rezepte für eine Person

Backen

Eckstein, A.: Vegan backen – Kuchen, Torten und mehr vollwertige Rezepte. 260 S., Pala Verlag, Darmstadt 2008, EUR 16,00, ISBN: 978-3-89566-239-3

- Einfache, vegane Rezepte für vollwertiges Backen – vom Kuchenklassiker bis zur Torte

Graff, M.: Vollwert Plätzchen und Konfekt. 72 S., Hädecke Verlag, Weil der Stadt 2010, EUR 9,95, ISBN: 978-3-7750-0572-2

- Vielfältige, vollwertige Rezepte für Plätzchen und Co. - nicht nur zur Weihnachtszeit

Lehmann, A.: Meine besten Rezepte aus der Vollwert-Backstube. 224 S., Schnitzer-Verlag, St. Georgen 2001, EUR 19,90, ISBN: 3-922894-93-3

- Vielfältige Backrezepte von Brot bis Torten mit Warenkunde, geschichtlichem Hintergrund und ernährungsphysiologischer Bedeutung von Getreide

Renz, J. u.a.: Vollwert-Muffins. 72 S., Walter Hädecke, Weil der Stadt 2004, EUR 9,95, ISBN: 3-7750-0425-4

- Abwechslungsreiche Rezepte von süß bis herzhaft

Röner, J.: Das grosse Vollwert-Backbuch – raffinierte Rezepte mit naturbelassenen, gesunden Lebensmitteln. 144 S., Schlütersche Verlag, Hannover 2008, EUR 14,90, ISBN: 978-3-89993-556-1

- Abwechslungsreiche Backrezepte – ideal für den Vollwert-Einsteiger

Skibbe, J.; Skibbe, P.: Backen nach Ayurveda. Kuchen, Torten & Gebäck. 189 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2002, EUR 15,80, ISBN: 3-895661-78-3

- Vielfältige süße Backrezepte, eifrei und vollwertig

Walker, H.: Vollwertkuchen mit Pfiff. Köstliche Backrezepte für alle Gelegenheiten. 157 S., Pala, Darmstadt 2005, EUR 12,80, ISBN: 3-89566-217-8

- Vollwertige Kuchen- und Tortenrezepte für jeden Anlass

Getreideküche

Hertling, W.: Kochen mit Hirse. 157 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2001, EUR 8,80, ISBN: 3-8995661-64-3

- Abwechslungsreiche, vegetarische Rezepte

Rabe, U.: Dinkel und Grünkern. Vollwertige Koch- und Backrezepte. 160 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2003, EUR 8,80, ISBN: 3-89566-189-9

- Einfache schlichte Rezepte für jeden Tag

Waßmann, C.: Köstliche Getreideküche. 175 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2001, EUR 8,80, ISBN 3-89566-171-6

- Traditionelle und außergewöhnliche Rezepte

Gemüse und Hülsenfrüchte

Erckenbrecht, I.: Zucchini. 160 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2004, EUR 9,50, ISBN: 3-89566-200-3

- Abwechslungsreiche Rezepte für die "Zucchini-Ernteschwemme"

Erckenbrecht, I.: Erbsenalarm! 140 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2004, EUR 9,50, ISBN: 3-89566-201-1

- Vielfältige Rezepte von Salate, Suppen, Quiche bis Brotaufstriche

Hay, D.: Salate und Gemüse: Einfach und schnell. 93 S., AT Verlag, Baden und München 2008, EUR 16,90, ISBN: 978-3-03800-396-0

- Originelle Rezepte für Salate und Gemüsegerichte mit Informationen und Tipps zu Kauf, Lagerung und Eignung der Lebensmittel in der Küche, nicht immer ganz vollwertig

Krämer, N., Grimm, J.: Shiitake und Austernpilze. 139 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2002, EUR 8,80, ISBN: 3-895661-84-8

- Abwechslungsreiche Rezepte für „Feinschmecker“

Meys, S.: Köstliche Zwiebelküche. 173 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2003, EUR 8,80, ISBN: 3-89566-192-9

- abwechslungsreiche Zwiebelgerichte

Poensgen-Heinrich, A.: Köstliche Kartoffelküche. 173 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2002, EUR 8,80, ISBN: 3-89566-181-3

- Abwechslungsreiche und exotische Rezepte mit dem Klassiker „Kartoffel“

Poensgen-Heinrich, A.: Spargelzeit. 141 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2003, EUR 8,80, ISBN: 3-89566-185-6

- Abwechslungsreiche Rezepte für die „Spargelzeit“

Schmidt, C.: Alles Tomate! 171, S., Pala-Verlag, Darmstadt 2002, EUR 9,50, ISBN: 3-89566-173-2

- Abwechslungsreiche Rezepte für „Tomatenfreunde“

Tschirner, M.: Pastinaken und Co. von fast vergessenen und längst bekannten Gemüsesorten. 144 S., Umschau Verlag, Neustadt an der Weinstraße 2008, EUR 14,90, ISBN: 978-3-86528-615-4

- nicht immer ganz vollwertig

Walker, H.: Bohnen, Linsen & Co. Vollwertige Rezepte mit Hülsenfrüchten. 157 S., pala Verlag, Darmstadt 2006, EUR 8,80, ISBN: 978-3-89566-215-7

- Vollwertige Rezepte mit einer großen Auswahl an vegetarischen, aber auch veganen Gerichten

Kochen für und mit Kindern

Cramm, D.v.: Kochen für Babys. 64 S., Gräfe und Unzer Verlag, München 2004, EUR 7,50, ISBN: 3-7742-6329-9

- Nicht immer ganz vollwertig

Cramm, D.v.: Kochen für Kleinkinder. 62 S., Gräfe und Unzer Verlag, München 2004, EUR 7,50, ISBN: 3-7742-6333-7

- Nicht immer ganz vollwertig

Erckenbrecht, I.: So schmeckt's Kindern vegetarisch. 188 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2001, EUR 12,80, ISBN: 3-89566-170-8

- Viele Hintergrundinformationen und ausführlicher Rezeptteil

Gätjen, E.: Essensspaß für kleine Kinder. So schmeckt's auch Gemüsemuffeln und Schleckermäulern. 160 S., Trias, Stuttgart 2008, ISBN: 978-3-8304-3341-5, EUR 14,95

- Wertvolle Tipps und Rezepte für den erleichterten Übergang vom Babybrei zur Familienkost mit Tipps für alle Esstypen und Grundlagen der Kleinkindernahrung

Gätjen, E.: Das geniale Familien-Kochbuch. 160 S., Trias Verlag, Stuttgart 2009, EUR 17,95, ISBN: 978-3-8304-3462-7

- Saisonale Rezepte für die ganze Familie mit Wochenplänen und Einkaufslisten

Internationale Küche

Dimachki, G.: Vegetarisches aus 1001 Nacht. Arabische Rezepte zum Genießen. 157 S., Pala-Verlag, Darmstadt, 2001, EUR 12,80, ISBN: 3-89566-169-4

Dourali, S.; Durali-Müller, S.: Vegetarisch kochen – persisch. 177 S., Pala, Darmstadt 2007, EUR 14,00, ISBN: 978-3-89566-233-1

Koch, N.; Teitge-Blaha, I.: Vegetarisch kochen – thailändisch. 159 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2004, EUR 12,80, ISBN: 3-89566-202-X

Kügler-Anger, H.: Vegetarisch kochen – französisch. 237 S., pala Verlag, Darmstadt 2006, EUR 14,00, ISBN: 978-3-89566-224-9

Lautenback-Hsu, K.: Vegetarisch kochen – chinesisch. 180 S., Werkstatt Verlag, Darmstadt 2009, EUR 14,00, ISBN: 978-3-89566-259-1