Vollwertig kochen und backen
Auswahl empfehlenswerter Vollwert-Kochbücher

Stand: Dezember 2017

Vollwertküche allgemein

Cupillard, V.: Keime und Sprossen. 118 S., Hädecke Verlag, 2011, ISBN: 978-3-775004848, EUR 22,00

➔ Ratgeber zum Anbau und Einkauf von Keimen und Sprossen, mit leckeren Rezepten.

Dittrich, K.: Vegetarisch kochen. Saisonal, gesund und lecker. 176 S., Verbraucher-Zentrale NRW (Hrsg.), 2015, ISBN: 978-3-863360504, EUR 19,90

➔ Über 100 abwechslungsreiche Rezepte für jede Jahreszeit, mit veganen Rezepten.

Gätjen, E.: Das geniale Familien-Kochbuch. 216 S., 2. Auflage, Trias Verlag, Stuttgart 2012, ISBN: 978-3-8304-6486-0, EUR 19,99

➔ Saisonale Rezepte für die ganze Familie mit Wochenplänen und Einkaufslisten

Gätjen, E.: Das genial vegetarische Familienkochbuch. 240 S., Trias Verlag, Stuttgart 2014, ISBN: 978-3-830480440, EUR 19,99

➔ Vegetarische und saisonale Rezepte für die ganze Familie mit Wochenplänen und Einkaufslisten.

Grewe, J.: Vegetarisches aus Omas Küche. Lieblingsgerichte aus Kindertagen neu entdeckt. 180 S., Pala Verlag, Darmstadt 2011, ISBN: 978-3-89566-294-2, EUR 14,00

➔ Warenkunde und viele traditionelle vegetarische Rezepte aus ganz Deutschland

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

➔ Rezepte für vollwertige, süße und pikante Aufstriche

Grimm, J.: Vollwert-Naschereien. Süße und pikante Köstlichkeiten. 139 S., 1. Neuauflage, Pala-Verlag, Darmstadt 2008, ISBN: 978-3-89566-241-6, EUR 9,90

➔ Süße und herzhafte Snacks

Koerber, K.v.; Hohler, H.: Nachhaltig genießen. Rezeptbuch für unsere Zukunft. 164 S., Trias Verlag, Stuttgart 2012, ISBN: 978-3-8304-6053-4, EUR 19,99

➔ Vollwertige Rezeptideen für jeden Tag. Inspiration für eine gesündere, umwelt- und sozialverträgliche Lebensweise

Kurz, C.; Einwanger, M.: Die vegetarische Kochschule. 400 S., 3. aktualisierte Auflage, Christian Verlag, München 2010, ISBN: 978-3-88472-968-7, EUR 29,99

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

© UGB-Akademie, Wettenberg

Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg,
Tel.: 0641-80896-0, Fax 0641-80896-50

Leitzmann, C.; Million, H.: Vollwertküche für Genießer. 256 S., Bassermann, 2001, ISBN: 978-3-809414902, EUR 14,99 (www.ugb-verlag.de)

➔ Über 250 leckere Vollwert-Rezepte, mit Extra-Rezepten für Kinder und Tipps zu Einkauf, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln.

Rütting, B.: Vegan & vollwertig. Meine Lieblingsmenüs für Frühling, Sommer, Herbst und Winter. 160 S., Goldmann Verlag, 2016, ISBN: 978-3-442175741, EUR 12,99

➔ Über 75 Rezepte begleiten saisonal und regional durch alle Jahreszeiten.

Stevanon, M.: Aufläufe und Gratins. Fantastisch vegetarisch. 160 S., 2. Auflage, Pala Verlag, Darmstadt 2011, ISBN: 978-3-89566-292-8, EUR 9,90

➔ 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, 2012, Bezug: UGB, Sandusweg 3, 35435 Wettenberg, https://www.ugb-verlag.de, ISBN: 978-3-8222-0043-8, EUR 9,95

➔ 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, Sandusweg 3, 35435 Wettenberg, https://www.ugb-verlag.de

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

Walker, H.: Vollwertig kochen für mich. Vegetarische Rezepte für eine Person. 180 S., Pala Verlag, Darmstadt 2010, ISBN: 978-3-89566-272-0, EUR 12,80

➔ Vegetarische Rezepte für eine Person.

Backen

Bersin, M.: Backen mit Buchweizen. 120 S., AT Verlag, München 2012, ISBN: 978-3-03800-678-7, EUR 22,90

➔ Rezepte ohne Gluten - auch für Zöliakie-Patienten geeignet.

Graff, M.: Vollwert. Plätzchen und Konfekt. 72 S., 2. Auflage, Hädecke Verlag, 2009, ISBN: 978-3-7750-0572-2, EUR 12,80

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

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

➔ Abwechslungsreiche Backrezepte – ideal für den Vollwert-Einsteiger.

© UGB-Akademie, Wettenberg

Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg,
Tel.: 0641-80896-0, Fax 0641-80896-50

Skibbe, J.; Müller-Jani, P.: Backen nach Ayurveda. Kuchen, Torten & Gebäck. Eifrei & vollwertig. 200 S., 6., überarb. Auflage, Pala Verlag, Darmstadt 2013, ISBN: 978-3-895663246, EUR 16,00

➔ Vielfältige süße Backrezepte, eifrei und vollwertig.

Skibbe, J.; Müller-Jani, P.: Backen nach Ayurveda. Brot, Brötchen & Pikantes. 195 S., 1, überarb. Neuauflage, Pala Verlag, 2013, ISBN: 978-3-895663239, EUR 16,00

➔ Über 100 pikante Rezepte zum einfachen Nachbacken.

Unterweger, K.: Weihnachtsbäckerei vegan und vollwertig. 64 S., 1. Auflage 2014, Neun Zehn Verlag, ISBN: 978-3-942491464, EUR 5,90

➔ Eine bunte Sammlung weihnachtlicher Rezepte aus verschiedenen Ländern – rein pflanzlich.

Walker, H.: Vollwertkuchen mit Pfiff. Köstliche Backrezepte für alle Gelegenheiten. 160 S., 2. Auflage, Pala Verlag, Darmstadt 2009, ISBN: 978-3-895662171, EUR 14,00

➔ Vollwertige Kuchen- und Tortenrezepte für jeden Anlass.

Getreideküche

Bänziger, E.: Quinoa, Amaranth, Teff & Co. Glutenfreie und vegetarische Genussrezepte. 141 S., Hädecke Verlag, Weil der Stadt 2012, ISBN: 978-3-7750-0638-5, EUR 19,90

➔ Unkomplizierte Rezepte mit Getreidealternativen.

Hertling, W.: Kochen mit Hirse. Fantastisch vegetarisch. 157 S., Pala Verlag, Darmstadt 2009, ISBN: 978-3-89566-260-7, EUR 9,90

➔ Abwechslungsreiche, vegetarische Rezepte

Obermayr, A. u.a.: Dinkel, Einkorn, Amaranth. Korngesunde Köstlichkeiten. 159 S., 3., überarb. Auflage, Leopold Stocker Verlag, 2014, ISBN: 978-3-7020-1159-8, EUR 16,90

➔ Rezepte mit Warenkunde

Rabe, U.: Dinkel und Grünkern. Vollwertige Koch- und Backrezepte. 160 S., 3., überarb. Auflage, Pala Verlag, Darmstadt 2012, ISBN: 978-3-89566-189-1, EUR 9,90

➔ Einfache schlichte Rezepte für jeden Tag

Gemüse und Hülsenfrüchte

Bänziger, E.: Hülsenfrüchte. Vegetarische Alltagsrezepte. 144 S., Fona Verlag, 2016, ISBN: 978-3-037806005, EUR 24,90

➔ Zahlreiche Rezepte mit den Nährstoffriesen und Tipps, um sie auch für Sensible bekömmlicher zu machen.

© UGB-Akademie, Wettenberg

Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg,
Tel.: 0641-80896-0, Fax 0641-80896-50

Erckenbrecht, I.: Erbsenalarm! 140 S., Pala Verlag, Darmstadt 2004, ISBN: 978-3-89566-201-0, EUR 9,90

➔ Köstliche Geschichten und vielfältige Rezepte rund um die Prinzessin auf der Erbse

Haßkerl, H.: Alte Gemüsearten neu entdeckt. Schätze aus dem Bauerngarten. 147 S., 2. Auflage, Leopold Stocker Verlag, Graz 2013, ISBN: 978-3-7020-1142-0, EUR 16,90

➔ Einfache Zubereitungsmethoden, die den köstlichen Eigengeschmack alter Kulturpflanzen zur Geltung kommen lassen. Mit Pflanzenportraits.

Möller, H.: Kohl. Kohlgemüse von einer ganz anderen Seite: kreative und gesunde Rezepte von Chips über grüne Smoothies bis Risotto. 160 S., Kosmos Verlag, Stuttgart 2015, ISBN: 978-3-440-14819-8, EUR 19,99

➔ Vielseitige Rezepte mit dem heimischen Superfood

Wagner, M., Forster, P.: Wurzelwerk. Herbst- und Winterrezepte aus der Gemüseküche. 135 S., Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern 2013, ISBN: 978-3-7995-0236-8, EUR 19,99

➔ Rezepte, wertvolle Haushaltstipps und Wissenswertes rund um die Inhaltsstoffe der Zutaten.

Walker, H.: Bohnen, Erbsen, Linsen & Co. Vollwertige Rezepte mit Hülsenfrüchten. 157 S., 3. Auflage, Pala Verlag, Darmstadt 2015, ISBN: 978-3-89566-215-7, EUR 9,90

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

Walker, H.: Vegetarisch kochen mit Pilzen. Steinpilz, Seitling, Shiitake und Co. Vollwertige Rezepte. 156 S., Pala Verlag, Darmstadt 2011, ISBN: 978-3-89566-289-8, EUR 14,00

➔ Vielseitige, vegetarische Rezepte, traditionell bis außergewöhnlich, mit Warenkunde

Zika, U.: Grünes Eiweiß – Blitzrezepte. 125 S., Kneipp Verlag, Wien 2016, ISBN: 978-3-708806723, EUR 17,99

➔ 60 Rezepte mit Hülsenfrüchten, Pilzen, Getreide und Nüssen.

Kochen für und mit Kindern

Erckenbrecht, I.: So schmeckt's Kindern vegetarisch. 200 S., 4. Auflage, Pala Verlag, Darmstadt 2012, ISBN: 978-3-89566-304-8, EUR 14,00

➔ Viele Hintergrundinformationen und ausführlicher Rezeptteil

Gätjen, E.: Essensspaß für kleine Kinder. Über 90 schnelle Rezepte: So schmeckt's auch Gemüsemuffeln. 160 S., 2. Auflage, Trias Verlag, Stuttgart 2012, ISBN: 978-3-8304-6055-8, EUR 17,99

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

© UGB-Akademie, Wettenberg

Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg,
Tel.: 0641-80896-0, Fax 0641-80896-50

Gätjen, E.: Lotta lernt essen: Stillen, Milch und Babybreie. Der Ratgeber für's wirkliche Leben. 144 S., Trias Verlag, Stuttgart 2011, ISBN: 978-3-830438656, EUR 14,99

➔ Hilfreiche Tipps für die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern mit einfachen Grundrezepten.

Gätjen, E.: Lottas Lieblingsessen. 136 S., Trias Verlag, Stuttgart 2014, ISBN: 978-3-830461418, EUR 14,99

➔ Hilfreiche Tipps und leckere Rezepte für den Alltag.

Gätjen, E.: Mit Kindern essen. Gemeinsam genießen in der Familienküche. 224 S., Verbraucher-Zentrale NRW, 2016, ISBN: 978-3-863360610, EUR 12,90

➔ Ratgeber mit rund 120 vegetarischen Rezepten für die Familienküche.

Iburg, A.: Die besten Breie für Ihr Baby. 128 S., 3. Auflage, Trias Verlag, 2014, ISBN: 978-3-830469629, EUR 9,99

➔ 50 schnelle und einfache Rezepte für die Breizeit.

Mehl, V.: Meine Ayurveda-Familienküche. Gemeinsam isst man glücklicher. 185 S., Trias Verlag, Stuttgart 2015, ISBN: 978-3-8304-6905-6, EUR 12,99

➔ Einfache Rezepte die glücklich machen - für die ayurvedische Familienküche.

Snowdon, B.: Veggie-Baby. Vegetarisch kochen für Babys und Kleinkinder. 160 S., Trias Verlag, Stuttgart 2015, ISBN: 978-3-830480952, EUR 14,99

➔ In jeder Lebensphase optimal versorgt, mit Wochenplänen.

Internationale Küche

Bernard-Pellet, C. J.: Veggie. Französische vegetarisch. 336 S., Stiftung Warentest, 2014, ISBN: 978-3-868510973, EUR 19,90

➔ 500 vielfältige, einfache, französisch elegante Rezepte.

Brorsson Alminger, L.: Schwedisch backen. 117 S., 2. erw. Auflage, Pala Verlag, Darmstadt 2012, ISBN: 978-3-89566-269-0, EUR 12,80

➔ 50 schwedische Rezepte, von Hefegebäck bis hin zu festlichen Torten.

Dimachki, G.: Vegetarisches aus 1001 Nacht. Arabische Rezepte zum Genießen. 157 S., 3. Auflage, Pala Verlag, Darmstadt 2007, ISBN: 978-3-89566-169-3, EUR 12,80

➔ Eine kulinarische Reise ins Morgenland.

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

➔ Über 100 Rezepte, einfach und vielfältig.

© UGB-Akademie, Wettenberg

Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg,
Tel.: 0641-80896-0, Fax 0641-80896-50

Koch, N.; Teitge-Blaha, I.: Vegetarisch kochen – thailändisch. 158 S., Pala Verlag, Darmstadt 2011, ISBN: 978-3-89566-255-0, EUR 14,00

➔ Spricht alle Geschmackssinne an, viele Gerichte werden im Wok zubereitet.

Kügler-Anger, H.: Vive la Provence! Vegan genießen auf südfranzösische Art. 160 S., Pala Verlag, 2012, ISBN: 978-3-895663062,EUR 14,00

➔ Rein pflanzliche mediterrane Gerichte, die begeistern.

Lautenback-Hsu, K.: Vegetarisch kochen – chinesisch. 177 S., Pala Verlag, Darmstadt 2009, ISBN: 978-3-89566-259-1, EUR 14,00

➔ Über 100 abwechslungsreiche Rezepte bringen die Vielfalt der chinesischen Küche auf Ihren Esstisch.

© UGB-Akademie, Wettenberg

Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg,
Tel.: 0641-80896-0, Fax 0641-80896-50