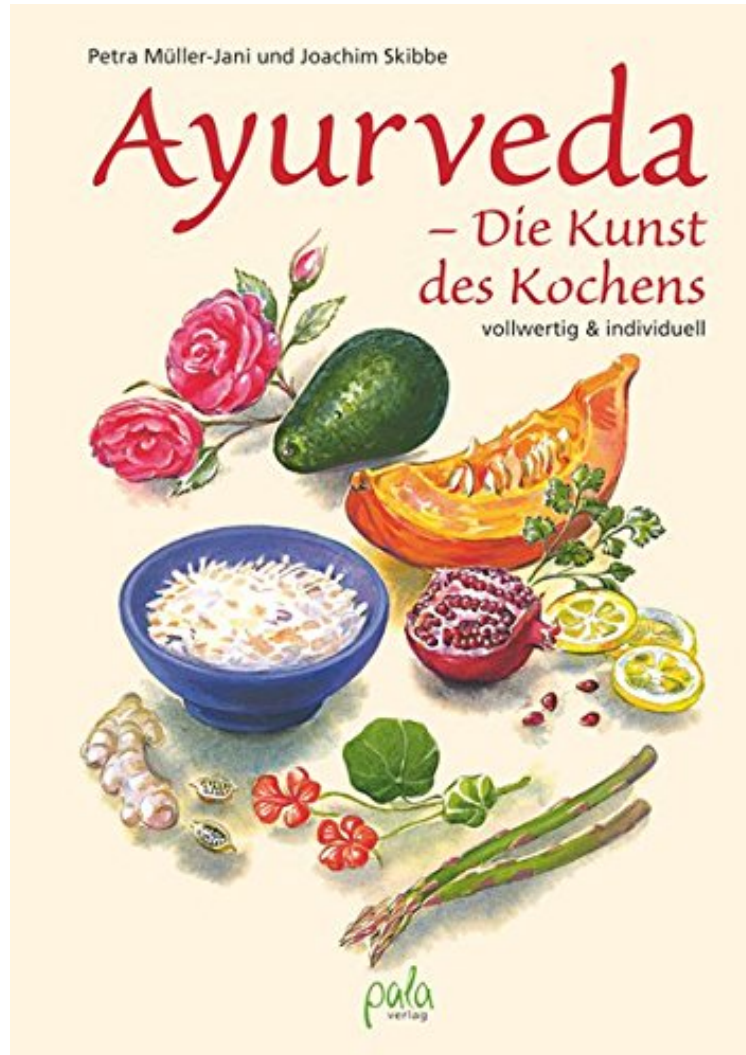


[Free] Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell

# Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell

Von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe  
audiobook | \*ebooks | Download PDF | ePub | DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #136514 in BcherMarke: Pala-VerlagVerffentlicht am: 2017-06-23Abmessungen: 9.69 x .91b x 6.97l, Einband: Gebundene Ausgabe288 Seiten | File size: 35.Mb

**Von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe : Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Reicht fr alle Fille..Von Xenidas Buch verdient wirklich alle 5 Sterne: feine Aufmachung (schnes Recycling-Papier), tolle Einfhrung in die Thematik. Viele vollwertige Rezepte, auf Wunsch auch fast immer vegan mglich mit einfachen Zutaten und berwiegend heimischem Gemse. Es findet sich auch mal das eine oder andere europische Rezept (aus Italien, Schweiz), das in Einklang mit Ayurveda gebracht wurde und bekmlich ist.Dass hier keine Fotos dabei sind, finde ich interessanterweise gar nicht stend, dafr sind bei jedem Rezept eine Warenkunde und Tipps vorhanden.Sehr

zu empfehlen! 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein hilfreicher Ratgeber zur Gesundernährung!  
Ich habe dieses Kochbuch nun schon seit einem Jahr und genauso lange richte ich mich in meiner täglichen Ernährung auch danach. Zu Beginn war ich sehr erfreut und erstaunt wie zutreffend sich doch die Ausführungen der Autoren in der Praxis bewahrheiten. Tatsächlich hat sich durch die ayurvedische Ernährungsumstellung mein Gesundheitszustand und mein Wohlbefinden erheblich verbessert und das ist wirklich wunderbar. Natürlich ist es für einen Unbedarften in Sachen Ayurveda und Kochkunst im Allgemeinen zu Anfang eine kleine Hürde, im Buch vorkommende, bestimmte Zutaten oder Gewürze im Handel zu finden. Wenn dies jedoch erst einmal überwunden ist, eröffnet sich die abwechslungsreiche und äußerst schmackhafte Vielfalt der Rezepte und das Entdecken immer neuer Zutaten macht außerordentlich Spaß. In einer größeren Stadt sind alle benötigten Zutaten ohne Probleme zu besorgen - auch preisgünstig. Alternativ helfen die im Buch angegebenen Bezugsquellen für den postalischen Versand bestimmter Zutaten weiter. Außerdem reicht die Vielfalt der Rezepte im Buch von relativ komplexen bis hin zu sehr einfachen - aber dennoch sehr schmackhaften - Rezepten und letztere lassen sich aus Zutaten zubereiten, deren Beschaffung im Allgemeinen problemlos ist. Auch die erläuternden, theoretischen Aspekte über die ayurvedische Ernährungsweise machen das Buch zusammen mit den praktischen Anleitungen gerade auch für Neueinsteiger sehr geeignet. Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass dieses Buch wirklich sehr empfehlenswert ist für Menschen, die bewusst auf ihre Ernährung achten möchten, ihr Allgemeinbefinden bzw. ihre Leistungsfähigkeit verbessern wollen oder einfach nur lecker und frisch kochen und essen wollen. Im Übrigen habe ich mir ebenso auch andere Kochbücher der Autoren beschafft und bin mit diesen auch ebenso zufrieden. Ein Dankeschön an die Autoren für ihre Mühen :-)  
17 von 18 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das ganz besondere Ayurveda-Kochbuch!  
Von Leserratte  
Das ganz besondere Ayurveda-Kochbuch!  
Die Heilkunst des Ayurveda kennt man seit über 5000 Jahren - an Aktualität hat sie bis heute nicht verloren. Auch und gerade was die Kochkunst angeht! Die Kunst des Kochens nach ayurvedischem Wissen geht über indische Traditionen hinaus, schließlich sind diese universellen Prinzipien weder auf bestimmte landestypische Heilmittel noch auf eine bestimmte Küche begrenzt. Und das zeigt dieses Kochbuch in aller Hülle und Fülle: Ob Spargelcremesuppe oder Safranreis, Nudeln oder Nuss-Sandesh, Karottengemüse oder Khichari, ob süß, pikant oder würzig - die Ayurveda-Küche hat für alle etwas zu bieten. Alle Rezepte, die ich ausprobiert habe, waren sehr lecker und sind leicht gelungen! Wer sich für die Grundlagen des Ayurveda interessiert, kann seinen Wissensdurst ebenso zufrieden stellen, wie all diejenigen, die mehr über ihren eigenen Konstitutionstyp erfahren wollen. Darüber hinaus findet man alles Wissenswerte über die Biorhythmen, die uns während des Tages, des Monats, im Jahresverlauf und während des Lebens beeinflussen. Besonders gut gefällt mir der ausführliche Test, um den eigenen Typ herauszufinden, sowie der Anhang, der detailliert auflistet, welches Nahrungsmittel welchem Konstitutionstyp bekommt. Jedes Rezept enthält zahlreiche Ayurveda-Infos über Inhaltsstoffe und Gesundheitsvorteile der verwendeten Zutaten - nebst Koch-Tipps für jeden Konstitutionstyp. Auch wer sich tierisch-eiweißfrei ernährt, findet eine Vielzahl köstlicher veganer Rezeptvarianten! Bei all den Informationen zum Wohlfühlen, Kochen und Genießen und den weit über 150 Ayurveda-Kochrezepten kommt wirklich jeder Mensch mit jeder Geschmacksvorliebe voll und ganz auf die Kosten. Alles flott und einprägsam geschrieben - so dass am Ende nur noch zu wünschen ist: Guten Appetit!

**Produktbeschreibung**  
Vollwertig und individuell gebundenes Buch  
Dieses Buch macht mit den Prinzipien der Ernährung und der Kochkunst nach der uralten indischen Lehre des Ayurveda vertraut. Über 150 Rezepte zeigen, dass Kochen nach Ayurveda nicht indisch sein muss, in jedem Fall aber köstlich ist. Seit mehr als fünftausend Jahren ist die Heilkunst des Ayurveda der Menschheit bekannt - an Aktualität hat sie bis heute nicht verloren. Einer der Eckpfeiler dieser ganzheitlichen Lehre ist eine gesunde, ausgeglichene und individuell - auch bezüglich Jahreszeit und Alter - abgestimmte Ernährung mit frischen und vollwertigen Lebensmitteln. Die Kunst des Kochens nach ayurvedischem Wissen geht über indische Traditionen hinaus, denn diese universellen Prinzipien sind weder auf bestimmte landestypische Heilmittel noch auf eine bestimmte Küche begrenzt. Ob Spargelcremesuppe oder Safranreis, selbst gemachte Nudeln, Chapatis oder der Sandesh mit Nuss, ob Karottengemüse, Khichari, Frühjahrsbohnen oder Krbisgratin, ob Birnenchutney, gefüllte Zucchiniplatten, Panir oder Lotuspudding, ob süß, sauer, würzig oder pikant - die Ayurveda-Küche hat für alle etwas zu bieten. Wer sich ohne tierisches Eiweiß ernährt, findet auch eine Menge veganer Rezepte. Ausführliche Informationen zur ganzheitlichen Lebensführung des Ayurveda, individuell auf jeden Konstitutionstyp abgestimmt, und der gesundheitlichen Wirkung der Lebensmittel machen dieses Buch zu einem echten Ratgeber für jede Lebenslage. Lernen Sie die einfachen Prinzipien des Ayurveda kennen. Finden Sie heraus, zu welchem Konstitutionstyp Sie gehören und welche Ernährung Ihnen am besten bekommt.

**Kurzbeschreibung**  
Dieses Buch macht mit den Prinzipien der Ernährung und der Kochkunst nach der uralten indischen Lehre des Ayurveda vertraut. Über 150 Rezepte zeigen, dass Kochen nach Ayurveda nicht indisch sein muss, in jedem Fall aber köstlich ist. Seit mehr als fünftausend Jahren ist die Heilkunst des Ayurveda der Menschheit bekannt - an Aktualität hat sie bis heute nicht verloren. Einer der Eckpfeiler dieser ganzheitlichen Lehre ist eine gesunde, ausgeglichene und individuell - auch bezüglich Jahreszeit und Alter - abgestimmte Ernährung mit frischen und vollwertigen Lebensmitteln. Die Kunst des Kochens nach ayurvedischem Wissen geht über indische Traditionen hinaus,

denn diese universellen Prinzipien sind weder auf bestimmte landestypische Heilmittel noch auf eine bestimmte Küche begrenzt. Ob Spargelcremesuppe oder Safranreis, selbst gemachte Nudeln, Chapatis oder der Sandesh mit Nuss, ob Karottengemüse, Khichari, Frühjahrsbohnen oder Kürbisgratin, ob Birnenchutney, gefüllte Zucchiniplatten, Panir oder Lotuspudding, ob süß, sauer, würzig oder pikant - die Ayurveda-Küche hat für alle etwas zu bieten. Wer sich ohne tierisches Eiweiß ernährt, findet auch eine Menge veganer Rezepte. Ausführliche Informationen zur ganzheitlichen Lebensführung des Ayurveda, individuell auf jeden Konstitutionstyp abgestimmt, und der gesundheitlichen Wirkung der Lebensmittel machen dieses Buch zu einem echten Ratgeber für jede Lebenslage. Lernen Sie die einfachen Prinzipien des Ayurveda kennen. Finden Sie heraus, zu welchem Konstitutionstyp Sie gehören und welche Ernährung Ihnen am besten bekommt.

Über den Autor und weitere Mitwirkende: Petra Müller-Jani (früher Petra Skibbe), Jahrgang 1965, ist Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Yoga-Lehrerin. Nach langjähriger selbstständiger Tätigkeit als Physiotherapeutin in Nürnberg und Heilpraktikerin bei Idar-Oberstein lebt und arbeitet sie heute mit ihrem Mann in Colorado / USA. Seit 1997 als erstes Buch 'Backen nach Ayurveda Kuchen, Torten und Gebäck' von Petra Müller-Jani im Pala-Verlag erschien, verfasste die Autorin sechs weitere Bücher zusammen mit Joachim Skibbe. Als Petra Müller-Jani vor etwa 25 Jahren den Ayurveda kennenlernte, war sie fasziniert von dessen ganzheitlichem Ansatz und Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Seitdem liegt der Schwerpunkt ihres Interesses darin, die universellen Prinzipien des Ayurveda vor allem in Bezug auf Ernährung und Lebensstil in unseren westlichen Kulturkreis zu übersetzen und so die Bedeutung der persönlichen Gesundheitsvorsorge zu betonen. Sie sagt selbst: 'Mit unserem täglichen Essen und Lebensstil haben wir nicht nur einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, sondern auch auf die unserer Familie. Ganzheitliche Medizin beginnt in der Küche.' Petra Müller-Jani studierte intensiv verschiedene Aspekte des Ayurveda, insbesondere die Bereiche der Ayurveda-Ernährung, die physiotherapeutischen Aspekte der Behandlungstechniken und Massagen, aber auch die altindische Philosophie, Musik und Kultur - zu einem großen Teil auch in einem langjährigen Aufenthalt im Ursprungsland Indien (Jiva-Institute, Vrindavana U.P. / Indien). Sie lernte Shiatsu und manualtherapeutische Techniken, absolvierte eine Ausbildung in der südindischen Heilkunde Kalari-Chikitsa (Midgard Kalari, Markus Ludwig, Heilpraktiker) und unterrichtet als ausgebildete Yoga-Lehrerin (Yoga Vidya University, Trimbak / Nasik, Indien). Auch heute noch reist sie jährlich mit ihrem Mann nach Indien, um ihre Studien und Ausbildungen in Ayurveda, Kalari und Yoga weiter zu vertiefen und die Familie ihres Mannes zu besuchen. Interessierte Leserinnen und Leser können über den Verlag gerne Kontakt zur Autorin aufnehmen. In seiner Naturheilpraxis behandelt Joachim Skibbe, Jahrgang 1958, nach dem Prinzip, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit sind und körperliche Beschwerden nur unter Berücksichtigung der individuellen Konstitution und Persönlichkeitsmerkmale erfolgreich therapiert werden können. Nach eingehender Beschäftigung mit klassischer Homöopathie, Bachbluttherapie, Fureflexzonen-Massage und Shiatsu traf er vor über 25 Jahren auf den Ayurveda. Beim Ayurveda faszinierte ihn besonders die Einbeziehung einer individuellen, typgerechten Ernährung in die Heilkunde. Joachim Skibbe studierte intensiv verschiedene Aspekte der Ayurveda-Medizin, insbesondere die Bereiche der Ayurveda-Ernährung und der Ayurveda-Lebenskunde, ebenso wie altindische Philosophie und Kultur, zu einem großen Teil auch in langjährigen Aufenthalten im Ursprungsland Indien.