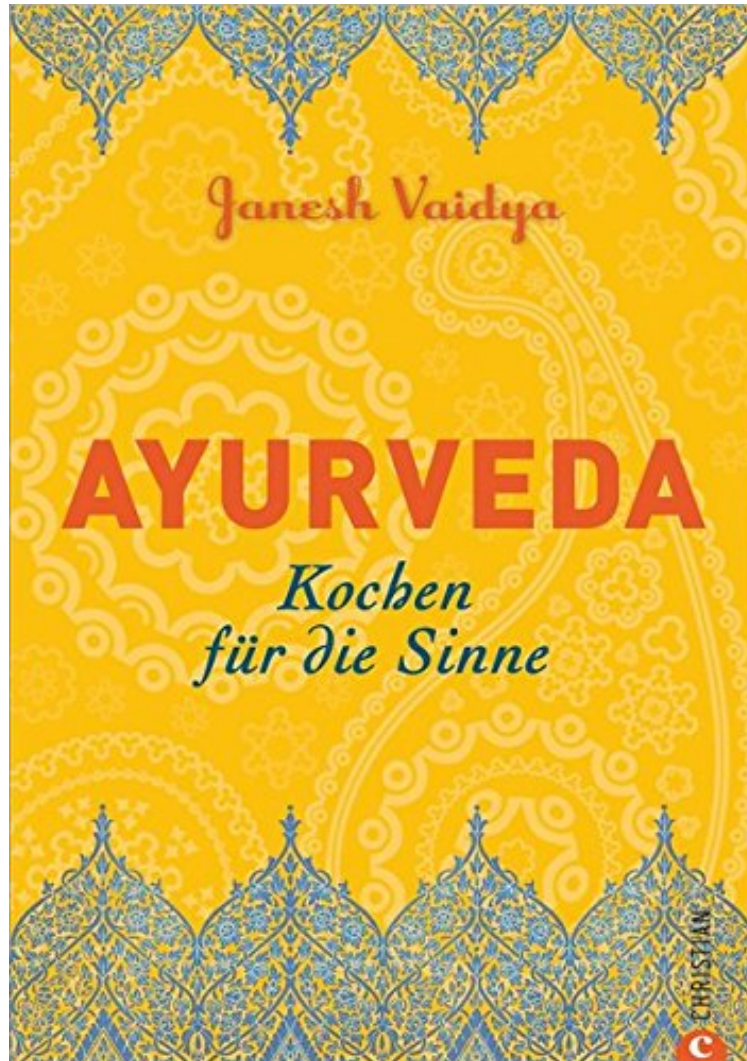


(Download) Ayurveda: Kochen für die Sinne

## Ayurveda: Kochen für die Sinne

Von Janesh Vaidya

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



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #176021 in BcherMarke: ChristianVerffentlicht am: 2014-09-24Abmessungen: 9.88 x .91b x 7.09l, Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 38.Mb

**Von Janesh Vaidya : Ayurveda: Kochen für die Sinne** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ayurveda: Kochen für die Sinne:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Geht so.Von T. BrandesDie Rezepte sind so Basics, die ganz gut schmecken. Keine groe berraschung oder Inspiration, aber für Einsteiger in die "indische", vegetarische Kche durchaus brauchbar.7 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die europische Anpassung, gut verstdlicher Theorieteil, passende RezepteVon Johanna aus KasselDas Kochbuch beschreibt Grundregeln des Ayurveda und eine Flle an Rezepten, die an unsere europischen Geschmacks-Nerven angepasst sind. Janesh Vaidya stammt aus einer Ayurveda-Familie und kann es sich erlauben mit seinen Zutaten und Rezepten zu spielen, dabei aber Ayurveda zu vermitteln, denn er hat von der Pike auf gelernt, was

gesunde Ernährung bedeutet. Sehr gut gefällt mir, wie er die Trinkkur beschreibt und welche Wirkung hier für das Trinken von heilem Wasser ersichtlich wird. Mit einem genauen Programm wird die Trinkkur beschrieben. Vata Pitta und Kapha werden in Listen - gut übersichtlich beschrieben., sodass man sein eigenes Wesen - basierend auf der Traditionellen Form des Ayurvedas - zuordnen kann. Natürlich wäre es besser, das von einem Profi machen zu lassen. Aber kennt man den nicht oder kann sich keine Anamnese leisten, so geht es vielleicht vorerst auch mit diesem Buch. Es werden eine Menge wunderbarer Rezepte gebracht, Currys, Bratlinge, Suppen, Desserts, warme Getreke... Typengerecht insofern, dass unter dem Rezept jeweils steht, wie man es an die eigene Konstitution anpassen kann und seiner Gesundheit im Sinne der Ayurveda - etwas Gutes tut. Die Rezepte sind also bergeordnet zunächst für jeden nachkochbar, ohne Nachteil, falls man nicht die Konstitution getroffen hat. Ideal für Einsteiger, gut verständlicher Theorieanteil. Die europäische Anpassung finde ich sinnvoll, denn wir haben nicht nur andere Geschmacksgewohnheiten, sondern auch andere Lebensmittel und einen anderen Lebensrhythmus. Da wird es natürlich immer Kritiker geben, die sagen, nein, Ayurveda geht nur indisch.... Das Buch ist eine Übersetzung aus dem Schwedischen und das merkt man auch an einigen Rezepten an. 3 Kitchari-Rezepte vorgestellt die ich mal nachgekocht habe und für meine Geschmacksknospen schmackhaft finde. Im letzten Teil sind einige RAW-Rezepte, da war ich sehr kritisch, aber jetzt denke ich, warum nicht. Einfach mal ausprobieren, und wenn es für den eigenen Körper passt, zum Beispiel im Sommer, warm nicht? Ein schnelles Geschenk mit einem guten Currypulver. Die Bewertungen kosten Zeit, [...] 8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Optimale Wissensquelle für eine gesunde Lebensweise mit leckeren Rezepten! Von RJ + YDJ Das Kochbuch Ayurveda kochen für die Sinne von Janesh Vaidya, erschienen im Christian Verlag, zeigt Ayurveda unkompliziert, gut verständlich und für jeden anwendbar. Ayurveda ist die älteste Gesundheitslehre der Welt. Mit den vegetarischen Gerichten typgerecht zugeschnitten wird jede Mahlzeit zu einer heilenden Mahlzeit, ohne Kompromisse bei Aromen und Genuss. Das Buch ist eine geniale Wissensquelle für Alle, die Gesundheit durch heilende Kräfte der Natur anstreben. In Form von Gewürzen, Kräutern, Nüssen, Samen, Obst und Gemüse richtig kombiniert ist dies kein Problem. Nach dem Ayurveda baut alles in der Welt auf dem Regelsystem der drei Doshas auf. Kräfte die ihrerseits Elementen zugeordnet sind Vata, Pitta, Kapha. Um sich gesund zu erhalten, müssen alle Lebewesen diese Kräfte täglich aus der Natur aufnehmen. Naturbelassene vegetarische Lebensmittel sind die beste Quelle natürlicher Heilkräfte und versorgen die Zellen des Körpers. Beim Verzehr von Fleisch, steigt durch die Fleischproteine der Säuregehalt des Körpers und das Skelett gibt Calcium ab, um den Säurespiegel im Blut zu senken. Im Laufe der Jahre entsteht dadurch ein Ungleichgewicht zwischen der Anzahl der weißen und roten Blutkörperchen. Hier liegt die Hauptursache für 40 lebensbedrohliche Krankheiten. Die natürliche Lebenserwartung des Menschen beträgt, laut diesem Buch, 120 Jahre. Fleischverzehr trägt dazu bei die Lebenserwartung drastisch zu senken. Eine perfekte Gesundheit hat der, dessen Körper so funktioniert wie er soll uns die inneren Organe vor Krankheiten schützt. Das Buch ermöglicht auch denjenigen einen leichten Zugang zum Thema Ayurveda und gesunde Ernährung, die sich nie mit Ayurveda befasst haben. Für einen leichten Einstieg in eine ayurvedische Ernährung hilft ein 5-Stufenprogramm, den Körper durch richtige Ernährung zu entgiften und maximal Wohlbefinden zu erzeugen. Der Grundsatz weniger ist mehr gilt auch für die Nahrungsmenge, auch ab und zu einen Fastentag ist zu empfehlen. Durch die ayurvedischen Weisheiten lehren uns die Yogis, weniger zu essen, dafür aber immer das Beste direkt aus der Natur. Mit köstlichen Gerichten des Buches bekommt man Lust auf gesundes Essen wie: -Sojabohnen Bohnencurry- Miso mit Joghurt und Beeren-Kartoffelsalat mit Dill-Blumenkohlartef mit Curry und Kokos-Mais-Skartoffel-Bratlinge-Spinatsuppe-Ingwer Smoothie-Rote Bete-Tarte-Exotischer Hafersalat-Linsensuppe mit Safran-Ananaseis mit Kokos-Schokoladenkuchen mit Ingwer-Falafel-Herrlicher Quinoasalat-Skartoffel-Karotten-Gratin-Linsen-Naturreis-Bratlinge-Weikohlsalat mit Biss-Mungobohnensuppe-Raw-Chili-Schoko-Happen-Spinatsuppe-Grüne Mittelmeer Bratlinge und viele weitere gesunde Kostlichkeiten. Alle Zubereitungen sind gut verständlich erklärt, viele Gerichte sind mit der veganen Rohernährung vereinbar, da hier die große Nährstoffdichte besteht. Die schnelle Aufmachung des Einbandes mit matterter Oberfläche und indischen Ornamenten ist sehr hochwertig. Die vielen tollen Fotos der Gerichte machen Lust auf Kochen mit gesunden Zutaten. Ich finde Ayurveda kochen für die Sinne ist ein gelungenes Buch und allumfassender Gesundheitsratgeber, in dem sich durch Ayurveda auch Gesundheitsfragen aus einer basischen Ernährung, Rohernährung, veganen- und vegetarischen Ernährung Form wieder finden. Mit leckeren Rezepten die Lust auf eine genussvolle gesunde Ernährung machen, sind die unkomplizierten Rezepte sofort anwendbar. Sehr empfehlenswert!

**Produktbeschreibung** Kochen für die Sinne Gebundenes Buch In der Ayurveda-Küche spielt die eigene Konstitution eine entscheidende Rolle. Wer seinen Dosha-Typ kennt, kann auf einfache Art und Weise seine Ernährung ganz persönlich anpassen. Das Kochbuch liefert die wichtigsten Grundregeln und eine Fülle an Rezepten, die an unsere europäischen Lebensmittel und Gewohnheiten angepasst sind. Der Name von Janesh Vaidya ist Programm: Er stammt aus einer Ayurveda-Familie und weiß, was gesunde Ernährung bedeutet.

**Kurzbeschreibung** In der Ayurveda-Küche spielt die eigene Konstitution eine entscheidende Rolle. Wer seinen Dosha-Typ kennt, kann auf einfache Art und Weise seine Ernährung ganz persönlich anpassen. Das Kochbuch liefert die wichtigsten Grundregeln und eine Fülle an Rezepten, die an unsere europäischen Lebensmittel und Gewohnheiten

angepasst sind. Der Name von Janesh Vaidya ist Programm: Er stammt aus einer Ayurveda-Familie und wei, was gesunde Ernährung bedeutet.