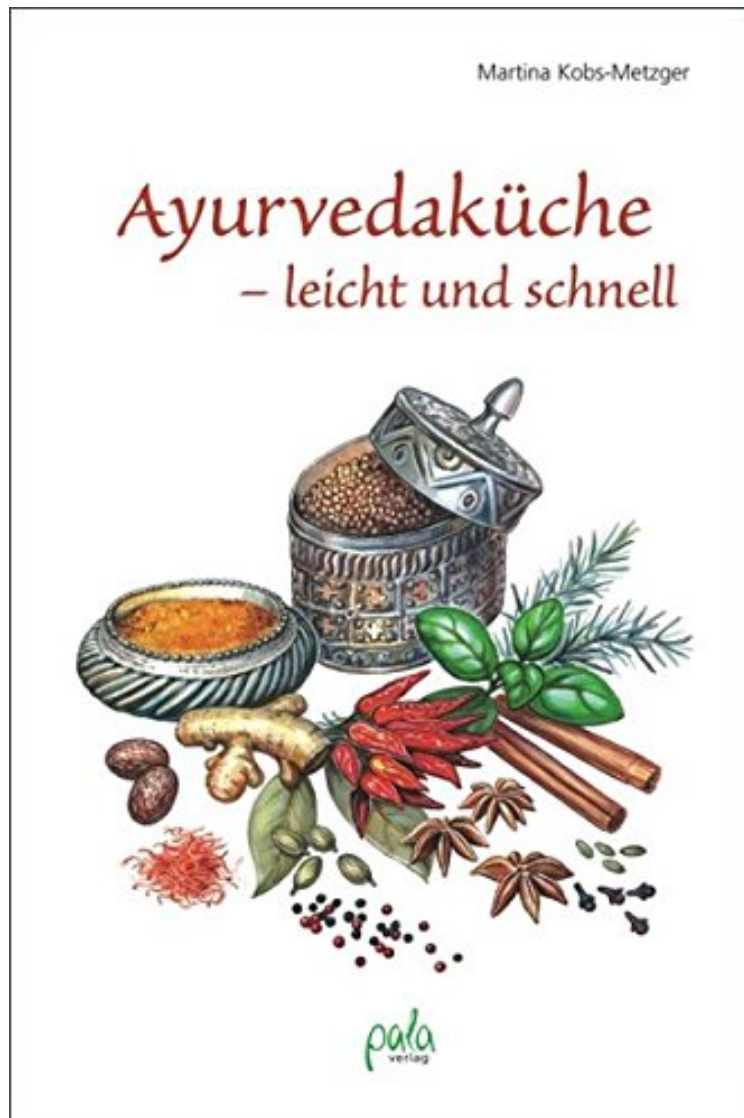


[Free] Ayurvedakche - leicht und schnell

Ayurvedakche - leicht und schnell

Von Martina Kobs-Metzger
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #204985 in BcherMarke: YogishopVerffentlicht am: 2014-08-01Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 8.50 x .67b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 32.Mb

Von Martina Kobs-Metzger : Ayurvedakche - leicht und schnell before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ayurvedakche - leicht und schnell:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen15 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nettes BchleinVon Tanja KuhlenschmidtInsgesamt ein nettes Ayurvedakochbuch und fr den Einstieg sicher sehr gut geeignet!Die persnlichen Kommentare der Autorin lockern das ganze auf und machen neugierig, genauso so sie informativ.Was ich allerdings vermisse ist die klare Aussage, welches Gericht nun welches Dosha erhht/senkt.

Außerdem spricht, so mein Eindruck, die Autorin manchmal sehr von sich selbst als "Vata-Mensch". Mein Glück dass ich auch ein Vata bin, nur leider finden Kaphas hier wohl nicht so vieles für sich und fühlen sich nicht angesprochen. Wer ernsthaft an Ayurveda interessiert ist, dem empfehle ich lieber die Anschaffung eines umfangreicheren Kochbuches, fürs "Reinschnuppern" oder für neue Anregungen allerdings ein durchaus gutes Buch! 14 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ohne Mhe! Von Mozart Eigentlich koche ich aus Bequemlichkeit nicht so gerne, möchte mich aber trotzdem gut ernähren. Als ich das Buch geschenkt bekam, und die ersten Rezepte auswählte, fiel mir auf, da die Anmerkungen der Autorin außerordentlich hilfreich sind. Die Gerichte sind wirklich schnell und einfach zuzubereiten....und das kommt meiner Bequemlichkeit sehr entgegen. Darüber hinaus schmecken die Gerichte lecker!! Ein erfrischend geschriebenes Buch, auch für Einsteiger geeignet, oder für Leute, die ein Ayurveda-Kochbuch für den täglichen, schnellen Gebrauch suchen. Sehr gelungen! 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch und feine Ergebnisse Von MIMO Ich empfehle dieses Buch zu 100%!! Die Rezepte die probiert habe gelingen mir immer beim 1. mal und schmecken wunderbar!! Meine Familie ist begeistert und so macht Ayurveda Spass. Vorteil ist mein kleiner lernt direkt das feine Backen und hat Freude an den feinen Erzeugnissen:)

Produktbeschreibung Auch mit wenig Zeit und Köchenerfahrung lässt sich typgerecht ayurvedisch kochen. Unkomplizierte vegetarische Rezepte, die sich einfach und mit wenigen Zutaten zubereiten lassen, machen es möglich. Die vorgestellten Suppen, Salate, Chutneys, Gemüse- oder Getreidegerichte und Desserts, alle individuell auf den jeweiligen Dosha-Typ abzustimmen, werden vor allem Neulinge in der Ayurveda-Küche begeistern. Aber auch Kennern bieten sie viele neue Geschmackserlebnisse. Leicht verständlich werden die wichtigsten Grundlagen des Ayurveda und der Ayurvedaküche erklärt. Tipps für die einzelnen Konstitutionstypen, Informationen zum richtigen Würzen der Speisen und zur Zusammenstellung der Mahlzeiten nach ayurvedischen Gesichtspunkten helfen bei der Küchenpraxis. 160 Seiten, Gebunden

Kurzbeschreibung Auch mit wenig Zeit und Köchenerfahrung lässt sich typgerecht ayurvedisch kochen. Unkomplizierte vegetarische Rezepte, die sich einfach und mit wenigen Zutaten zubereiten lassen, machen es möglich. Die vorgestellten Suppen, Salate, Chutneys, Gemüse- oder Getreidegerichte und Desserts, alle individuell auf den jeweiligen Dosha-Typ abzustimmen, werden vor allem Neulinge in der Ayurveda-Küche begeistern. Aber auch Kennern bieten sie viele neue Geschmackserlebnisse. Leicht verständlich werden die wichtigsten Grundlagen des Ayurveda und der Ayurvedaküche erklärt. Tipps für die einzelnen Konstitutionstypen, Informationen zum richtigen Würzen der Speisen und zur Zusammenstellung der Mahlzeiten nach ayurvedischen Gesichtspunkten helfen bei der Küchenpraxis. über den Autor und weitere Mitwirkende Martina Kobs-Metzger ist Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Seit vielen Jahren ist sie als selbstständige Ayurveda-Seminar- und Kochkursleiterin tätig und bietet Qualifizierungsmaßnahmen für Profiküche an. Sie ist Mitglied im Verband Europischer Ayurveda Therapeuten (VEAT) und schreibt Artikel über die Küche des Ayurveda. Die Vorzüge der ayurvedischen Küche wurden von ihr auch bei Fernsehauftritten vorgestellt.