

[Free and download] Backen nach Ayurveda - Brot, Brtchen Pikantes: Vollwertig individuell

Backen nach Ayurveda - Brot, Brtchen Pikantes: Vollwertig individuell

Von Petra Mller-Jani, Joachim Skibbe

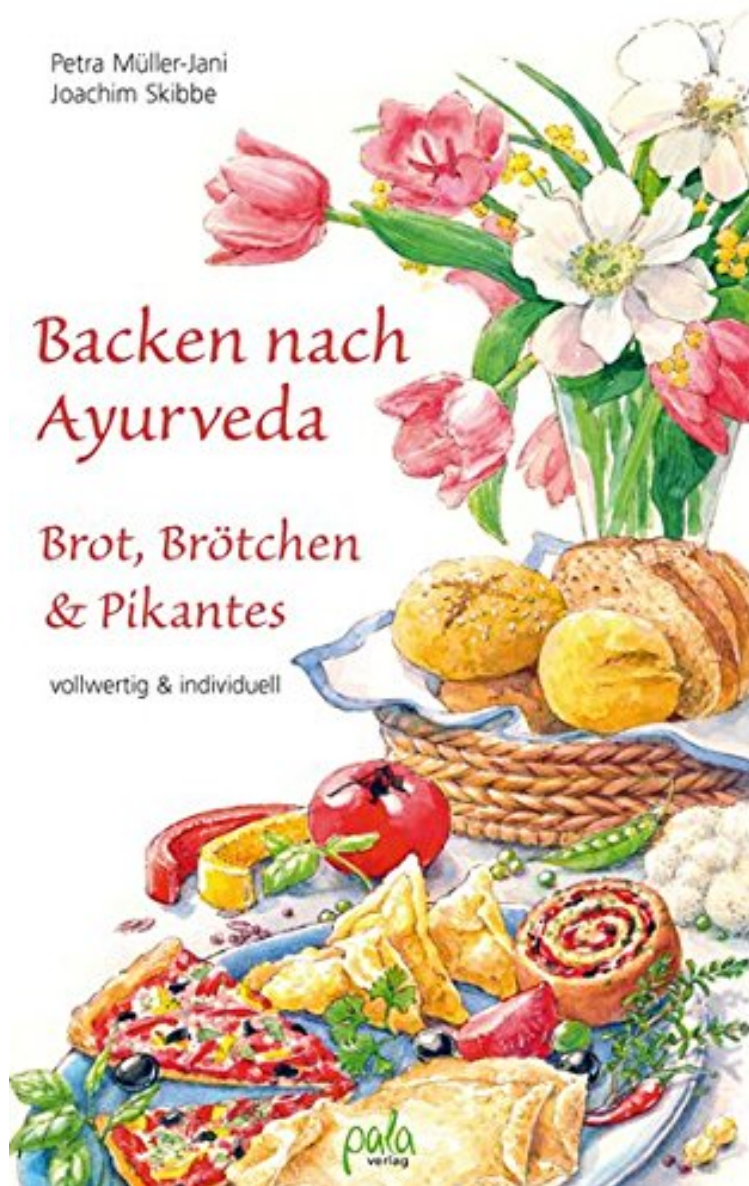
*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks

Petra Müller-Jani
Joachim Skibbe

Backen nach Ayurveda

Brot, Brötchen & Pikantes

vollwertig & individuell



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #145080 in BcherVerffentlicht am: 2013-03-01Abmessungen: 8.50 x .59b x 5.55l, Einband: Gebundene Ausgabe200 Seiten | File size: 72.Mb

Von Petra Mller-Jani, Joachim Skibbe : Backen nach Ayurveda - Brot, Brtchen Pikantes: Vollwertig individuell before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Backen nach Ayurveda - Brot, Brtchen Pikantes: Vollwertig individuell:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
AyurvedaVon Marina ZigajlovaIch habe dieses Buch fr meine Freundin bestellt.Sie hat Geburtstag und somit hat diese Buch zum Geburtstag als Geschenk bekommen.Sie ist sehr zufrieden mit dem Buch und will die Rezepte auf jedem Fall ausprobieren.

ProduktbeschreibungSeit mehr als 5.000 Jahren ist die Heilkunst des Ayurveda der Menschheit bekannt. Ein wesentlicher Aspekt dieser ganzheitlichen indischen Heil- und Lebenskunde ist eine gesunde, ausgeglichene und individuelle Ernährung. Backen nach ayurvedischen Prinzipien bedeutet vollwertiges, vegetarisches und eifreies Backen. Dieses Backbuch bietet über 100 pikante Rezepte, die sich mühelos in die Praxis umsetzen lassen. Die Rezeptpalette reicht von traditionellen ayurvedischen Broten, Fladen- und Knäckebrot bis hin zu allerlei Brötchen mit Hefe, selbst gemachtem Backpulver oder ganz ohne Triebmittel. Chapatis, Puris oder Essener Sonnenfladen sind ebenso zu finden wie Sprossenbrot, Krbisbrot, ses Frhstcksbrot und Kleingebäck wie Milchbrötchen, Laugenbrötchen, Gerstenkringel oder schnelle Scones. Auch wer pikante Gemsekuchen und Snacks aus dem Backofen mag, findet dafür in diesem Buch zahlreiche Anregungen. Die Vorschläge reichen von Spinatkuchen mit Frischkäse, Zucchiniwhe und herzhafter Krutertorte bis Brokkoliquiche, Pizza und Amarantpastete bis zu Olivenschnecken und indischen Samosas. Viele Rezepte sind vegan oder lassen sich mit Hilfe einfacher Variationen ohne tierische Produkte herstellen. Neben den Rezepten findet sich viel Wissenswertes rund ums Backen nach Ayurveda, warentkundliche Tipps zum Einkaufen und kochenpraktische Hinweise für gutes Gelingen. Abgerundet wird das Buch durch eine ayurvedische Natur-Apotheke, die Wissenswertes über Inhaltsstoffe und Heilwirkungen von rund 70 wichtigen Lebensmitteln und Gewürzen des Ayurveda vermittelt.

KurzbeschreibungDieses Backbuch bietet über 100 pikante Rezepte, die sich mühelos in die Praxis umsetzen lassen. Die Rezeptpalette reicht von traditionellen ayurvedischen Broten, Fladen- und Knäckebrot bis hin zu allerlei Brötchen mit Hefe, selbst gemachtem Backpulver oder ganz ohne Triebmittel. Chapatis, Puris oder Essener Sonnenfladen sind ebenso zu finden wie Sprossenbrot, Krbisbrot, ses Frhstcksbrot und Kleingebäck wie Milchbrötchen, Laugenbrötchen, Gerstenkringel oder schnelle Scones. Auch wer pikante Gemsekuchen und Snacks aus dem Backofen mag, findet dafür in diesem Buch zahlreiche Anregungen. Die Vorschläge reichen von Spinatkuchen mit Frischkäse, Zucchiniwhe und herzhafter Krutertorte bis Brokkoliquiche, Pizza und Amarantpastete bis zu Olivenschnecken und indischen Samosas. Viele Rezepte sind vegan oder lassen sich mit Hilfe einfacher Variationen ohne tierische Produkte herstellen. Neben den Rezepten findet sich viel Wissenswertes rund ums Backen nach Ayurveda, warentkundliche Tipps zum Einkaufen und kochenpraktische Hinweise für gutes Gelingen. Abgerundet wird das Buch durch eine ayurvedische Natur-Apotheke, die Wissenswertes über Inhaltsstoffe und Heilwirkungen von rund 70 wichtigen Lebensmitteln und Gewürzen des Ayurveda vermittelt.
ber den Autor und weitere Mitwirkende Petra Müller-Jani (frher 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 bei dem 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 Homopathie, 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 groen Teil auch in langjhrigen Aufenthalten im Ursprungsland Indien.