

Skibbe P. / Skibbe J. Ayurveda - Die Kunst des Kochens

Leseprobe

[Ayurveda - Die Kunst des Kochens](#)

von [Skibbe P. / Skibbe J.](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6999>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Inhalt

Ayurveda		Frühstück	56
– Die Kunst des Kochens	6	Gemüsegerichte	60
Die Prinzipien des Ayurveda	7	Suppen und Dals	107
Essen als Medizin	8	Eintöpfe und Khicharis	131
Gesundheit: Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele	8	Reis-, Getreide- und Kartoffelgerichte	140
Unsere Konstitution: die drei Doshas	9	Brote und Snacks	170
Die vier Mischtypen	12	Salate und Raitas	192
Die Psychoprinzipien: Sattva, Rajas, Tamas	14	Chutneys	201
Test: Welcher Konstitutionstyp bin ich?	18	Saucen und Dips	210
Die sechs Geschmacksrichtungen	24	Milchprodukte	222
Welcher Dosha-Typ isst wie?	27	Süßspeisen	232
Unsere Verdauung	30	Getränke	252
Was uns beeinflusst	34		
Alle an einem Tisch	39	Welches Nahrungsmittel für welchen Dosha-Typ?	265
Allgemeine Ayurveda-Tipps zur Ernährung	40	Warenkunde	273
Harmonie im Alltag:		Erklärung der benutzten Sanskrit-Begriffe	280
Der Schlüssel zur Gesundheit	42	Literatur	281
Wir sind so gesund, wie wir leben	42	Bezugsquellen	281
Der monatliche Zyklus der Frau: Reinigung und Regeneration	47	Die Autoren	282
Freunde und Umgebung: wie außen so innen	50	Rezeptindex	283
Die Ayurveda-Ethik: Vom Gedanken zum Schicksal	50		
Die Kunst des Kochens			
– Die Küche als Ort der Kraft	52		
Liebe geht durch den Magen	52		
Kochen als Meditation	52		
Zeit für gemeinsames Essen	53		
Das sollten Sie noch wissen	54		
Hinweise zu den Rezepten	54		

Ayurveda – Die Kunst des Kochens erhebt nicht den Anspruch eines Heilbuches, das konkrete Diätvorschläge zum Ausgleich bestimmter Beschwerden und Krankheiten anbietet. Die Informationen in diesem Buch können die Diagnose und Hilfe eines Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen.



Skibbe P. / Skibbe J.

[Ayurveda - Die Kunst des Kochens](#)
Vollwertig und individuell

288 Seiten, geb.
erschienen 2009



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de