

Frank W. Lotz

Himmlich Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda

Leseprobe

[Himmlich Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda](#)

von [Frank W. Lotz](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6965>

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.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort		Der gesunde, ayurvedische Essensplan	43
Einleitung		Essen im Rhythmus der Tageszeiten	46
Die vedischen Gesundheitsprinzipien		Essen im Einklang mit den Jahreszeiten	48
Nahrung ist Leben - die Entwick- lungsgeschichte der Menschheit	14	Die drei Doshas in den Lebensabschnitten	51
Vollkommene Gesundheit durch richtiges Essen	16	Rezeptteil	
Vedische Ansichten zur Ernährungsweise	17	Menuvorschläge	52
Genmanipulierte Lebensmittel	18	Rezepttipps	54
Vedische Kochkunst	19	Frühstück	
Vedische Verhaltensregeln beim Essen	20	Frühstücksbrei mit Reisflocken	59
Vedische und Ayurvedische Grundprinzipien	21	Olgas ayurvedischer Frühstücksbrei	60
Dosha-Ungleichgewichte	22	Feine Gewürzmilch	60
Die sechs Geschmacksrichtungen	23	Delizioser exotischer Fruchtsalat	61
Natürliche Bedürfnisse fördern die Gesundheit	25	Frische Morgenduftwaffeln mit Äpfeln	62
Einteilung der Lebensmittel	26	Süßspeisen	
Gesunde ayurvedische Nahrungs- mittel und Nahrungsergänzungen		Mango-Kokosnuss-Creme Surprise à la „Govardhana“	66
Ghee	27	Persisches Granatapfelsorbet Marwani nach „Farah Dibas Art“	67
Die Herstellung und der besondere Wert von frischem Joghurt in der Ayur-Veda Küche	30	Birne Helene auf Persischem Granatapfelsorbet „Farah Diba“	68
Ayurvedisches Wasser	31	Vivasvats feiner Vanillepudding	69
Ingwerwasser	31	Himmlische Creme „Shri Kandt“	70
Amrit Kalash	32	Erdbeersorbet „Sweet Valentina“ auf Bad Emser Art	71
Amla-Frucht und die Geschichte von Hastamalaka	34	„Humphrey Bogarts“ Orangensorbet Casablanca	72
Leben im Einklang mit den Zeitenzyklen		Pfirsichsorbet Mirabay	73
Tagesplan		Melonensorbet an „Kawasakinaki-Kiwicremesoße“	74
Dinacharya - die gesunde vedische Tagesroutine	36	Reispudding Khir „Sweet Vera“	76
Beschreibung und Zeichnung des Sonnengrußes	37	Mohnkuchen nach „Fränkischer Art“	77
	38	Indische Teegebäckbällchen „Ramaputram“	78

Shri Ganeshas Sweet Laddus	79	Brote, Dosas	
Radhe-Shyams-Mandel Barfi	82	Chapatis	106
Madhusudhans-Cashew-Barfi	83	Bananen Puri (Kela puri) - Indisches Fladenbrot -	107
Salate, Raitas		Apollonias Gewürzwaffeln nach Frangipanis Art	110
Elisabeths Weißkrautsalat nach „russischer Art“	84	Neapolitanisches Kräuterbrot	111
Insalata di Napoli	85	Pizza ä la Milanese mit Auberginen	112
Avocadosalat mit „Sita-Yasmin-Dip“	86	Thavarajas Dosas ä la Tamil Nadu (Dalpfannkuchen)	114
Ludmilla's Kressesalat nach „Frankfurter Art“	87	Panir	116
„Freiburger“ Karottensalat	88	„Ram Raj 's“ Spinat mit Panir	117
Selleriesalat „New York“	89	Mathar-Panir „Maharadscha“ mit grünen Erbsen und Kaiserschoten	118
Frischer Eisbergsalat an Mandarinen-Kräuter Marinade	90	Reisgerichte	
Gurken-Raita-„Shambhu“	91	Weißer Himalaya Wolken Duftreis	120
Sweet Ammajies Zucchini-Minz-Raita	92	Portugiesische Gemüsereispfanne	
Kräuteröl	93	Portoville	122
Salatsaucen		Reis auf indonesische Art	124
Salatsauce Nature	94	Santoshimas Regenbogenreis	125
Salatsauce Italia	94	Pastagerichte	
Französische Dijon-Estragon-Salatsauce	95	Spaghetti con Carciofi di Napoli	126
Oma Minnas Jogurt-Dill-Salatsauce	95	Spaghetti al pesto „genovese“	127
Suppen		Spaghetti mit frischen Krautern alla „Venezia“	128
Bad Emser Karottencremesuppe	96	Ditali con pomodori	129
St. Petersburger Borschtsch Suppe	97	Dalgerichte	
Texanische Kürbiscremesuppe	98	Mahanna Annachannadal	132
Minestrone di Verdi	99	Nordindisches Kichererbsen- gemüsedal „Kali Mata“	
Bad Emser Königliche Reissuppe	100	mit frischem Panir	133
Indische Gurkengemüsesuppe „Shantanand“	101	Devi-Raja-Rani's grünes Erbsendal	134
Franks Bunte Gemüsesuppe mit Fenchel	102	Shri Keshavas Masoordal	135
Mailänder Zucchini-cremesuppe	103	Mungdal „Suryadevalam“	136
Florentiner Spinatcremesuppe	104	Westfälisches Linsengericht nach „Oma Minnas“ Art	137

Kitchery		Chutneys	
Kitchery „Annapurna Mata"	139	Tomaten-Aprikosen-Feigen-Chutney „Durgamata"	165
Kitchery „Nataraja"	140	Shri Venkadeshvarans	
Kitchery „Gheeli Sak Kalikuttam"	141	Kokosnusschutney	166
		Naga-Babas Auberginenchutney	167
Gemüsegerichte		Bananenchutney aus Brindaban	168
Karotten Natures „Simple Mind"	143	Apfelchutney „Seb Ki"	169
Oma Isselbachs Rotkrautgericht	144	Devis Birnenchutney	170
Kaiser Wilhelms Spargelgericht nach Bad Emser Art	145	Ananaschutney nach nordindischer Art „Gangaputram"	171
Fenchel nach Radha Ranis Art in pikanter Mangosauce	146	Papaya-Sharaya-Mango-Chutney	172
Broccoli ayurvedisch-chinesisch	147	Erfrischendes Petersilienchutney	173
Westerwälder Wirsingpüree	148	Minzchutney	173
Weißkohl nach Kasacken-Art	149	Gewürzmischungen	
Zucchini in Venezianischer		Vedisches Currypulver	174
Tomatensoße	150	Currymischung Madras	174
Zucchini Naturale Simplicato	151	Garam Masala	175
Kaiserschoten nach französischer Art	151	Kräutersalzmischung zart	176
Kürbis aus Omas Backofen	152	Kräutersalzmischung pikant	176
Ayurvedische Bratkartoffeln	153	Kräutersalzmischung scharf-würzig	177
Fenchel italienisch „Natura"	154	Getränke	
Willi-Chilis-Rettichgericht	155	Sweet Olgas Honey Lassi	178
Rosenkohl „Belladonna"	156	Vanille-Lassi „Aphrodite"	178
Bad Emser Kurhaus		Himbeer Lassi „Mahalakshmi"	179
Kartoffelbrei ayurvedisch	157	Lassi Nature	179
Rote Beete „einfach aber genial"	158	Vaikunthanans Mango Lassi Supreme	180
Mangold „Phantasia Orientalis"	159	Kokoslassi nach Sri Lanka Art	180
		Yogi Tee „Maharaj"	181
Currys		Francescos Cappuccino Naturale	181
Bombay-Bananencurry „Chandradatta"	160	Gewürzmilch Aphrodite	182
Ganapatis		„Indischer Traum"	183
Blumenkohlgemüsecurry	161	Frische ayurvedische Limonade	183
Surya Devaputranam Sweet Potatoes		Basilikum-Erdbeer-Bowle	
Gurkengemüsecurry	163	„Summer Dream"	184
		Früchtebowle „Surprise"	184



Frank W. Lotz

[Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda](#)

Ein Ayurveda-Kochbuch mit ausführlicher
Kräuter und Gewürzkunde

264 Seiten, geb.
erschienen 2008



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de