

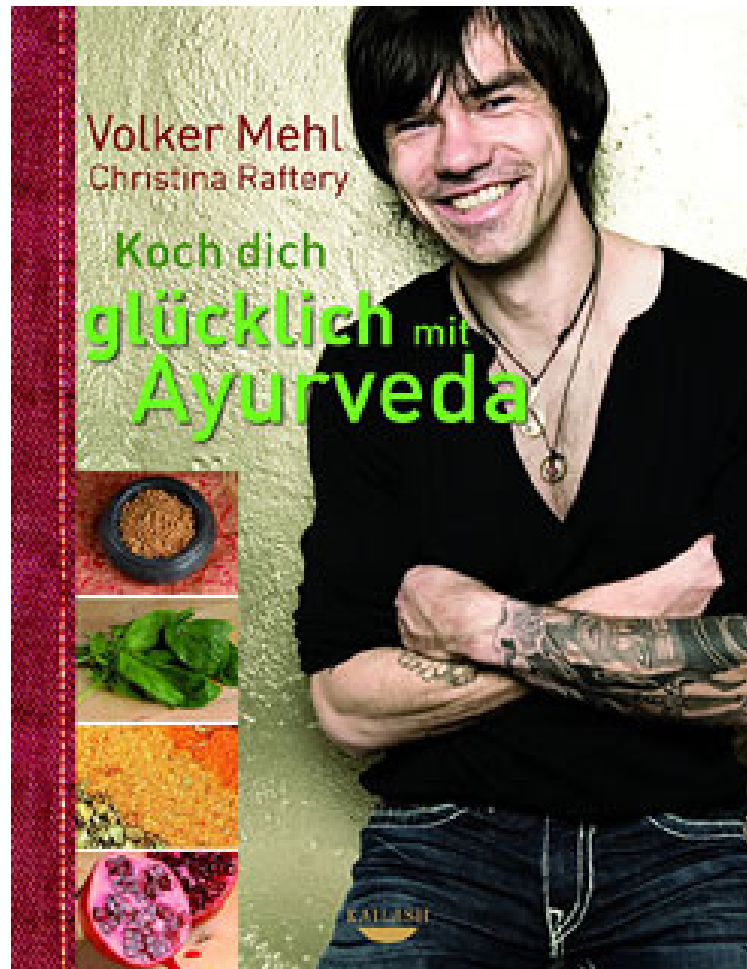
Mehl / Raftery

Koch dich glücklich mit Ayurveda

Leseprobe

[Koch dich glücklich mit Ayurveda](#)

von [Mehl / Raftery](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11132>

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

6	Vorwort	32	Man nehme ... Liebe! Die ayurvedischen Zutaten
7	Gruß aus der Küche		
9	Alles Vata, oder was?	39	Die Rezepte
10	Mythos Ayurveda	40	<i>aktivierend:</i> Frühstück
13	<i>Insel der Seligen</i>	54	<i>Balance-Akte</i>
15	Ohne Anfang und Ende	60	<i>beflügelnd und streichzart:</i> Sandwiches togo
16	Die Glücks-Sache	70	<i>Vata: Treibstoff des Lebens</i>
21	Ayurvedische Inspirationen für ein zufriedenes Leben	76	<i>verlockend:</i> Vorspeisen, Partyfood
22	Grundgedanken		
26	Die drei Doshas		
29	Leben schmecken		
31	Tipps: Ayurveda im Alltag		



Narayana Verlag, 79400 Kandern Tel: 0049 7626 974 970 0
Leseprobe von Volker Mehl und Christina Rafferty: Koch dich glücklich mit Ayurveda

88 *herzerwärmend:*
Suppen

106 *belebend:*
Salate

119 ***Wider die Eintönigkeit:
Ayurveda und die Arbeitswelt***

120 *aufregend nährend:*
Hauptgerichte

163 ***Pure Hingabe***

166 *verschärft:*
Chutneys

174 ***Urbane Streifzüge***

176 *erfrischend:*
Drinks

182 ***Göttliche Party***

190 *süß und erdend:*
Desserts

205 ***Von Wurzeln und Höhenflügen***

213 Was bleibt

215 Nachwort

216 Dank

217 Die Autoren

218 Rezeptregister

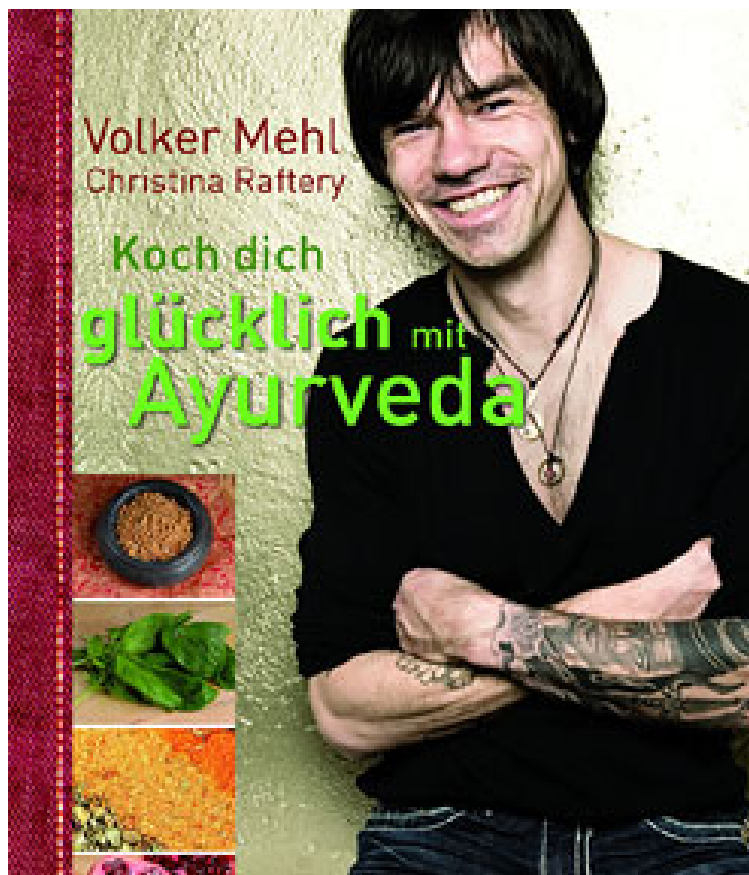
220 Zutatenregister

224 Bildnachweis & Impressum



Narayana Verlag, 79400 Kandern Tel: 0049 7626 974 970 0
Leseprobe von Volker Mehl und Christina Raftery: Koch dich glücklich mit Ayurveda

Narayana Verlag, 79400 Kandern Tel: 0049 7626 974 970 0
Leseprobe von Volker Mehl und Christina Raftery: Koch dich glücklich mit Ayurveda



Mehl / Raftery

[Koch dich glücklich mit Ayurveda](#)

240 Seiten, geb.
erschienen 2011



bestellen