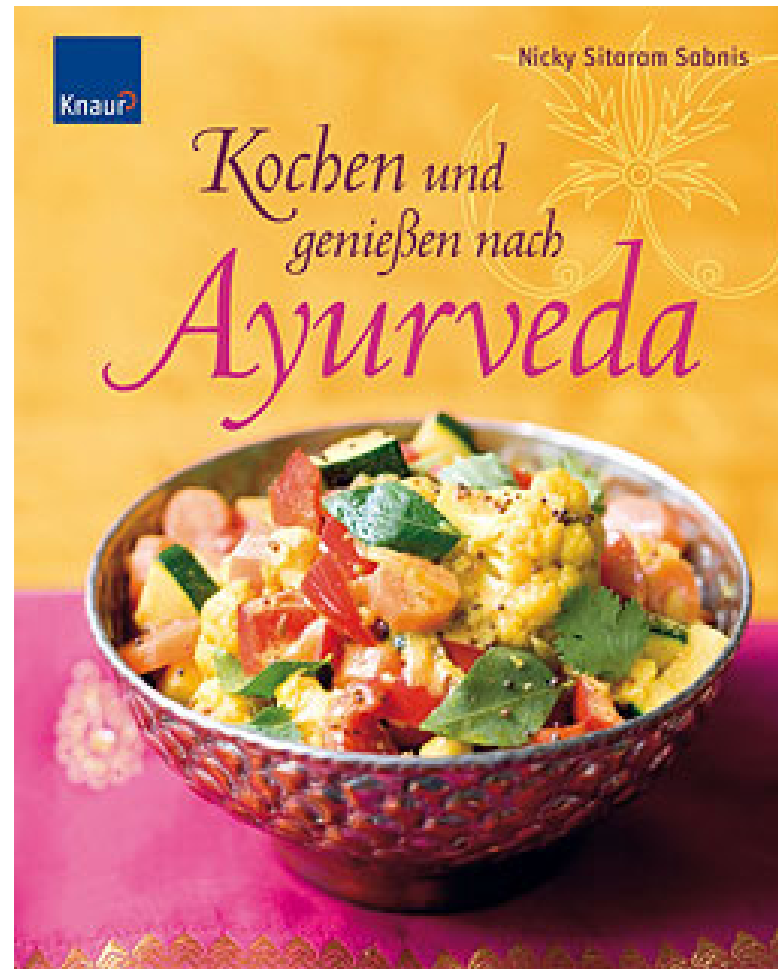


Nicky Sitaram Sabnis Kochen und genießen nach Ayurveda

Leseprobe

[Kochen und genießen nach Ayurveda](#)

von [Nicky Sitaram Sabnis](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7545>

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>

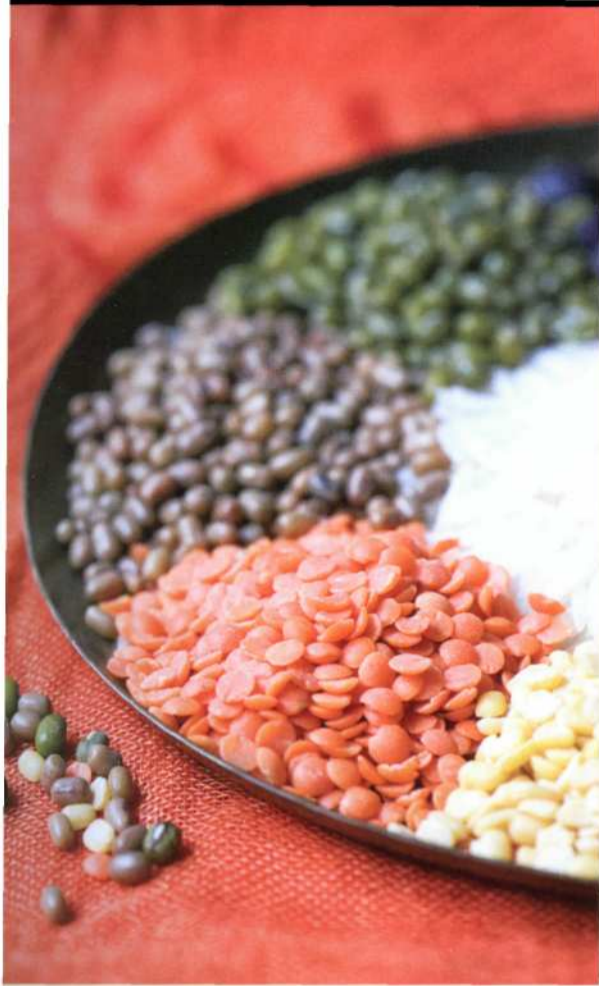
In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Inhalt

<i>Vorwort</i>	6	<i>Ayurvedischer Biorhythmus</i>	30
<i>Ayurveda</i>	8	Die Doshas im Wandel	30
<i>Was ist Ayurveda?</i>	10	Mit den Doshas leben	36
Ayurveda – Wissen vom Leben	10	Gesunde Bewegung nach Ayurveda	37
Die fünf Elemente	11	Erholsamer Schlaf – Wohltat für Körper und Seele	38
Die drei Doshas	12	Lebenstipps für Ihren Konstitutionstyp	39
Die Hauptmerkmale der Doshas	13	Gesund leben nach Ayurveda	40
Gunas – Eigenschaften der Doshas	14	Ayurvedische Essensregeln	41
Die Konstitutionstypen	15		
Der Prakrititest	16		
Agni – das Verdauungsfeuer	18		
<i>Ayurvedische Ernährung</i>	20		
Rasas – die sechs Geschmacksrichtungen	20		
Die Wirkung der Geschmacksrichtungen	21		
Lebensmitteltabellen für die drei Doshas	23		
Ernährungsempfehlungen für die Mischtypen	26		
Die Gewürze – Inbegriff der Ayurvedaküche	27		
Churnas – ayurvedische Gewürzmischungen	29		





Rezepte 42

Frühjahr 44

Vorspeisen	45
Vegetarische Gerichte	49
Fleischgerichte	54
Fischgerichte	58
Nachspeisen	60

Sommer 62

Vorspeisen	63
Vegetarische Gerichte	67
Fleischgerichte	72
Fischgerichte	76
Nachspeisen	78

Herbst 80

Vorspeisen	81
Vegetarische Gerichte	85
Fleischgerichte	90
Fischgerichte	92
Nachspeisen	96

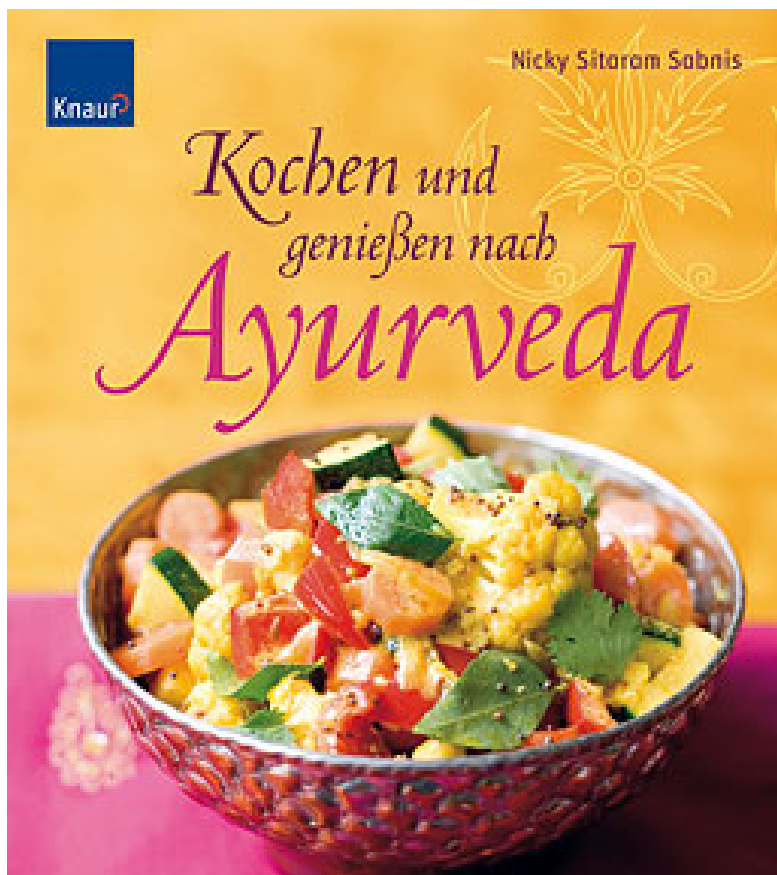
Winter 98

Vorspeisen	99
Vegetarische Gerichte	103
Fleischgerichte	108
Fischgerichte	110
Nachspeisen	114

Feines für jede Jahreszeit 116

Chutneys	117
Dips	118
Salate	119
Aperitif	120
Tees	121

Rezepthinweise / Einkaufsführer	122
Adressen	123
Rezeptregister	124
Sachregister	126
Impressum	128



Nicky Sitaram Sabnis

Kochen und genießen nach Ayurveda

128 Seiten, geb.
erschienen 2008



bestellen