

# Nicky Sitaram Sabnis

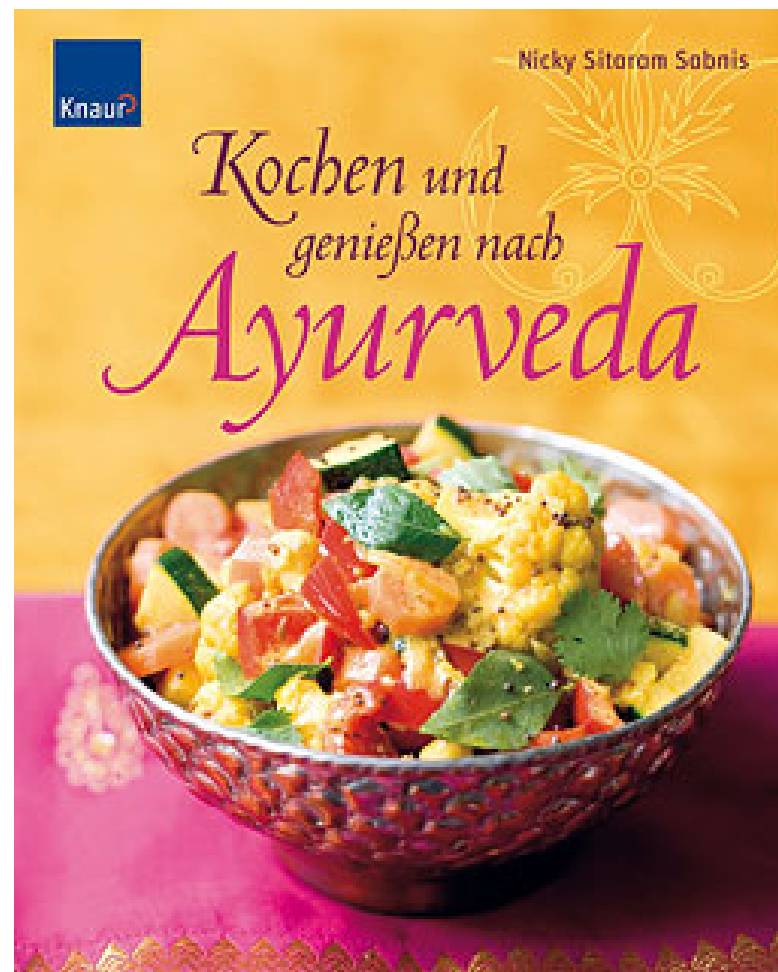
## Kochen und genießen nach Ayurveda

Leseprobe

[Kochen und genießen nach Ayurveda](#)

von [Nicky Sitaram Sabnis](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



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

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

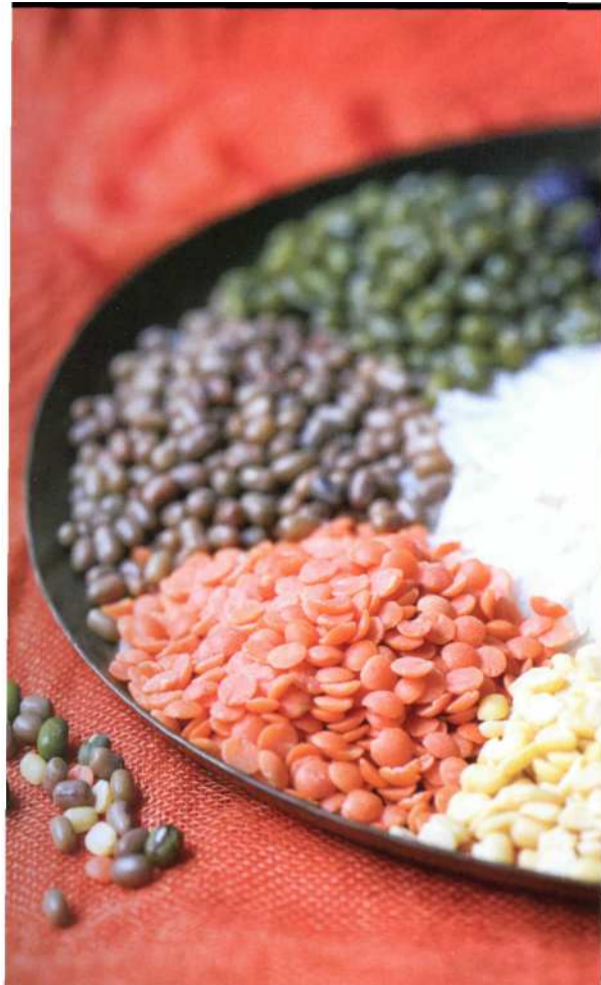


# Inhalt

<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		



Leseprobe von Nicky Sitaram Sabnis „Kochen und genießen nach Ayurveda“  
Herausgeber: Knauer Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



*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

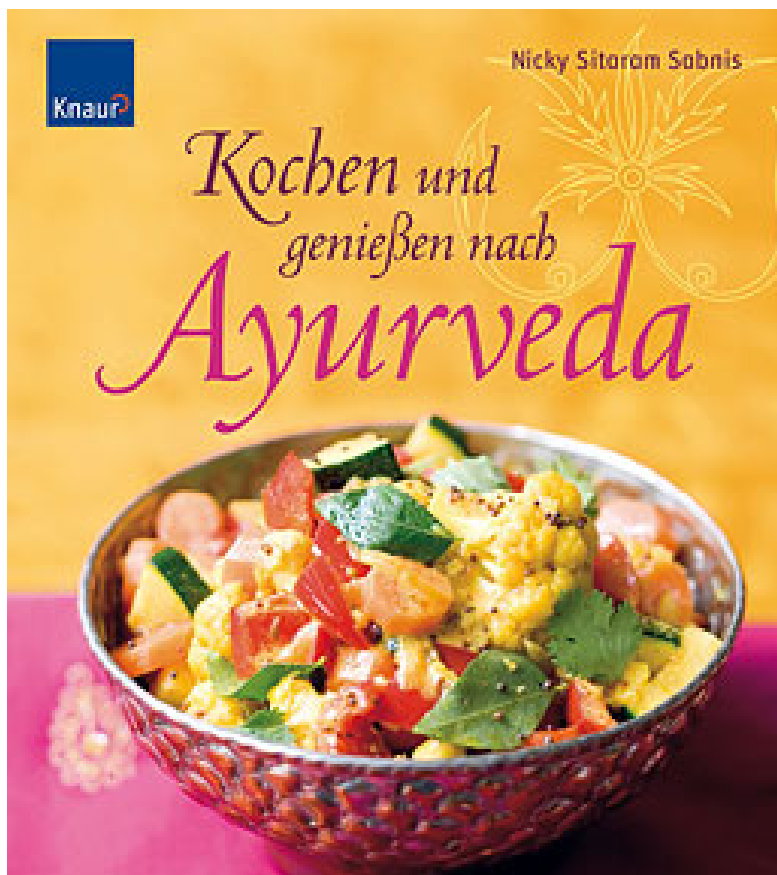
Vorspeisen	99
Vegetarische Gerichte	103
Fleischgerichte	108
Fischgerichte	110
Nachspeisen	114

*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

Leseprobe von Nicky Sitaram Sabnis „Kochen und genießen nach Ayurveda“  
 Herausgeber: Knaur Verlag  
 Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Nicky Sitaram Sabnis

## Kochen und genießen nach Ayurveda

128 Seiten, geb.  
erschienen 2008



**bestellen**