



Das große Ayurveda-Kochbuch: 150 einfache, indisch inspirierte Rezepte

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das große Ayurveda-Kochbuch: 150 einfache, indisch inspirierte Rezepte

Nicky Sitaram Sabnis

Das große Ayurveda-Kochbuch: 150 einfache, indisch inspirierte Rezepte Nicky Sitaram Sabnis

2004. 160 S. Ill. 27 cm, gebundene Ausgabe. Einband leicht berieben und an Ecken etwas bestossen, Schnitt leicht gebraeunt, sonst sehr gutes Ex.

 [Download Das große Ayurveda-Kochbuch: 150 einfache, indisc ...pdf](#)

 [Online lesen Das große Ayurveda-Kochbuch: 150 einfache, indi ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das große Ayurveda-Kochbuch: 150 einfache, indisch inspirierte Rezepte Nicky Sitaram Sabnis

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Ayurveda – die älteste Naturheilkunde der Welt – ist eine umfassende Lehre vom gesunden und richtigen Leben. Medizin und Ernährung sind nicht getrennt, Nahrungsmittel sind zugleich auch Heilmittel. Grundlage der ayurvedischen Philosophie ist die Lehre von den fünf Elementen, die wiederum drei vitalen Grundkräften zugeordnet werden, den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Diese drei Kräfte oder Bioenergien steuern sämtliche Abläufe in Körper und Geist und sie bestimmen auch den individuellen Konstitutionstyp. Ein Ungleichgewicht der Doshas kann zu körperlichen Beschwerden und Krankheiten wie auch zu energetischen Störungen (Trägheit, Konzentrationsschwäche, Nervosität usw.) führen. Ziel der ayurvedischen Ernährung ist daher, Ungleichgewichte zu beseitigen und das der individuellen Konstitution entsprechende Gleichgewicht wiederherzustellen und aufrechtzuerhalten. Je nach Konstitution, Stoffwechsel und Lebensweise benötigt jeder Mensch eine andere, individuell auf seine Bedürfnisse abgestimmte Ernährung, die den Körper ins Gleichgewicht bringt, für einen guten Stoffwechsel und die Ausscheidung abgelagerter Schlacken und Toxine sorgt. Das Buch umfasst: Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung knapp und übersichtlich Bestimmung des eigenen Konstitutionstyps Praktische Hinweise, Tipps und Tricks zum ayurvedischen Kochen | 150 einfache, äußerst schmackhafte Rezepte, ein großer Teil davon vegetarisch, daneben aber auch ein Kapitel mit Fisch und Fleisch, außerdem Tees, Getränke und Frühstücksgerichte Über den Autor und weitere Mitwirkende

Nicky Sitaram Sabnis: 1959 in Indien geboren. Hotelfachmann und Spezialitätenkoch. Langjährige selbständige Tätigkeit als Restaurant- und Cateringmanager in Bombay/ Mumbai. Seit 1993 in Deutschland, leitet er seit 1998 hauptberuflich die Ayurveda-Seminarküche in der Abtei Frauenwörth, Fraueninsel Chiemsee, und zusammen mit seiner Frau das Ayurvedahaus »Haus Annapurna« in Sachrang/Chiemgau. Er ist Autor von Ayurveda-Ernährungsbüchern und Artikeln in Zeitschriften, hält Seminare und Workshops. Seine Ayurvedaküche wurde bereits in mehreren Fernsehsendungen vorgestellt.

Download and Read Online Das große Ayurveda-Kochbuch: 150 einfache, indisch inspirierte Rezepte Nicky Sitaram Sabnis #SERMOLCIK6J

Lesen Sie Das große Ayurveda-Kochbuch: 150 einfache, indisch inspirierte Rezepte von Nicky Sitaram Sabnis für online ebookDas große Ayurveda-Kochbuch: 150 einfache, indisch inspirierte Rezepte von Nicky Sitaram Sabnis Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das große Ayurveda-Kochbuch: 150 einfache, indisch inspirierte Rezepte von Nicky Sitaram Sabnis Bücher online zu lesen.Online Das große Ayurveda-Kochbuch: 150 einfache, indisch inspirierte Rezepte von Nicky Sitaram Sabnis ebook PDF herunterladenDas große Ayurveda-Kochbuch: 150 einfache, indisch inspirierte Rezepte von Nicky Sitaram Sabnis DocDas große Ayurveda-Kochbuch: 150 einfache, indisch inspirierte Rezepte von Nicky Sitaram Sabnis MobipocketDas große Ayurveda-Kochbuch: 150 einfache, indisch inspirierte Rezepte von Nicky Sitaram Sabnis EPub