

Presseinformation

Die Kunst des Kochens

Ayurveda, die indische »Wissenschaft vom Leben«, ist seit mehr als fünftausend Jahren ein ganzheitlicher Weg für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Auch heute noch kann uns diese Heilkunst zu einem ausgeglichenen Leben verhelfen. Einer ihrer Eckpfeiler ist eine individuell abgestimmte Ernährung mit frischen und vollwertigen Lebensmitteln.

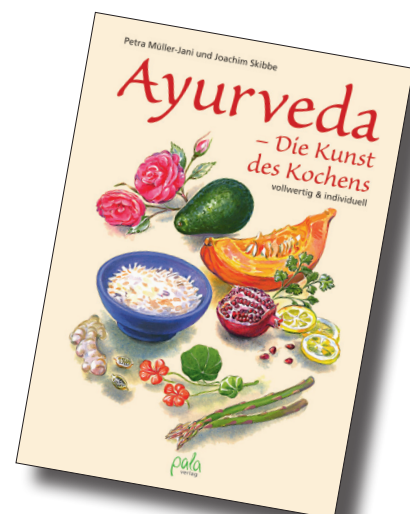
Kochen nach Ayurveda muss dabei nicht indisch sein: Das zeigen die Autoren Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe in ihrem Buch »Ayurveda – Die Kunst des Kochens«, erschienen im pala-verlag.

Ob Safranreis, Blätterteigfladen, Mangocreme oder Nusskonfekt, ob Kürbis-cremesuppe, Wildkräutergemüse, Buchweizenlasagne oder Schweizer Rösti – die vegetarische Ayurveda-Küche hat für alle etwas zu bieten. Die universellen Prinzipien dieser Wissenschaft sind weder auf bestimmte landestypische Heilmittel noch auf eine bestimmte Küche begrenzt. Zusätzlich sind die über 150 vegetarischen Rezepte in diesem Buch überwiegend vegan. Hinweise zur typgerechten Eignung und Abwandlung ergänzen jedes Rezept.

Das Buch bietet außerdem einen umfassenden Überblick über die Prinzipien des Ayurveda, einen großen Test zur Bestimmung des eigenen Konstitutionstyps, ausführliche Lebensmittellisten für jeden Typ und ayurvedische Tipps für Körperpflege und Alltag.

(1284 Zeichen)

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe:
Ayurveda – Die Kunst des Kochens
vollwertig & individuell
pala-verlag, Darmstadt, 2012
288 Seiten, Hardcover, 24,90 €
ISBN: 978-3-89566-307-9



Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: katrin.kolb@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt