

## Presseinformation

### Ayurvedische Feste

Die indische Lehre des Ayurveda beruht auf einer gesunden, ausgeglichenen und individuellen Ernährung. Mit Partys und großen Festen scheint dies eher im Widerspruch zu stehen. Doch genau das Gegenteil trifft zu!

Die Autoren Petra und Joachim Skibbe haben in ihrem Buch »Ayurveda - Feiern und Genießen« rund 120 vegetarische und vollwertige Rezepte zusammengestellt, mit der jede Geburtstagsfeier, Sommerfete oder Silvesterparty zum vollen Erfolg wird. Die einzelnen Gerichte lassen sich individuell auf die jeweiligen Konstitutionstypen abstimmen und so fühlen sich alle Gäste nicht nur während, sondern auch nach einem Ayurveda-Fest rundum wohl.

Und alles lässt sich in einem zeitlich überschaubaren Rahmen zaubern und gut vorbereiten – damit auch die Gastgeber ganz entspannt mitfeiern können. Auch wer sich tierisch-eiweißfrei ernähren muß oder will, findet eine Vielzahl köstlicher veganer Rezepte.

Tipps zur Planung, Vorbereitung und Dekoration und Ayurveda-Informationen erleichtern nicht nur die Organisation und das Kochen, sondern auch das Genießen des festlichen Anlasses.

(1324 Zeichen)

Petra Skibbe und Joachim Skibbe:  
**Ayurveda – Feiern und Genießen**  
Rezepte rund ums Jahr  
pala-verlag, Darmstadt  
176 Seiten, Hardcover  
16,00 €  
ISBN: 978-3-89566-187-7  
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



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

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: k.durchdenwald@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

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