

Nicky Sitaram Sabnis

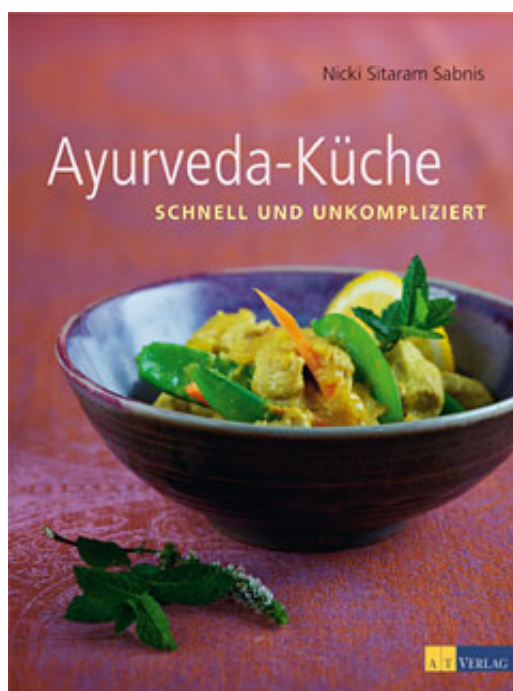
Ayurveda-Küche schnell und unkompliziert

Extrait du livre

[Ayurveda-Küche schnell und unkompliziert](#)

de [Nicky Sitaram Sabnis](#)

Éditeur : AT Verlag



<http://www.editions-narayana.fr/b10222>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



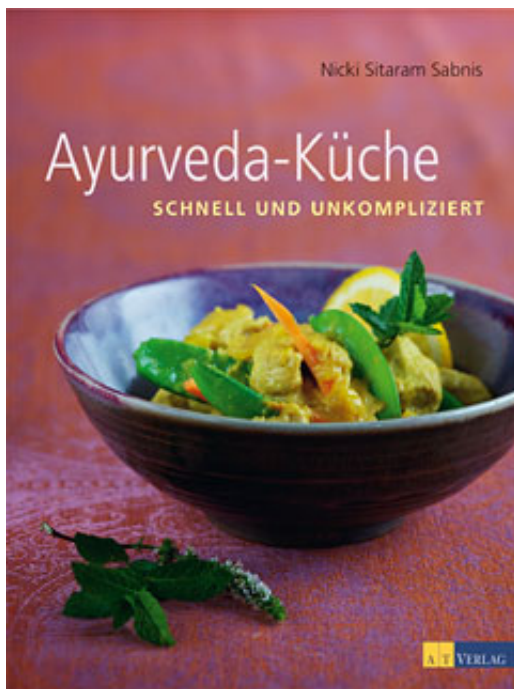
Inhalt

Einführung

- 7 Der Ursprung des Ayurveda
- 7 Die fünf Elemente
- 9 Die drei Doshas
- 11 Der Konstitutionstest
- 11 Körperliches Aussehen nach den Doshas
- 12 Verstand und Emotionen nach den Doshas
- 13 Die sechs Geschmacksrichtungen (Rasas)
 - 13 Der süße Geschmack (Madhura)
 - 13 Der saure Geschmack (Amla)
 - 13 Der salzige Geschmack (Lavana)
 - 13 Der scharfe Geschmack (Katu)
 - 14 Der bittere Geschmack (Tiktha)
 - 14 Der herbe, zusammenziehende Geschmack (Kashaaya)
 - 14 Harmonisierung von Vata, Pitta und Kapha
- 15 Agni und Ama
 - 15 Agni, das Verdauungsfeuer
 - 16 Ama, die Schlacken
 - 16 Verhalten und Ernährung während einer Entschlackungskur
- 17 Ernährung im Ayurveda
 - 18 Dosha-Ausgleich durch die Ernährung
 - 19 Leitlinien für die drei Doshas
 - 19 Sherbet, Tridosha-Curry und Churnams
 - 22 Ghee

Die Rezepte

- 25 Ayurveda für den Alltag: Die Tridosha-Küche
 - Die Basisausstattung der ayurvedischen Küche
 - 26 Anmerkungen zu den Rezepten
- 28 Getränke
- 36 Suppen
- 42 Pasta
- 50 Getreide und Hülsenfrüchte
- 60 Gemüsegerichte
- 74 Rezepte für den Berufsalltag
- 80 Gerichte für Kinder und Jugendliche
- 88 Fisch und Fleisch
- 100 Salate und Sandwiches
- 106 Rezepte für die Entschlackung
- 110 Nachspeisen
- 115 Frühstücksgerichte
- 118 Klassisch indisch-ayurvedische Speisen
- 124 Danksagung
- 124 Adressen
- 125 Rezeptverzeichnis



Nicky Sitaram Sabnis

[Ayurveda-Küche schnell und unkompliziert](#)

144 pages, relié
publication 2015



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr