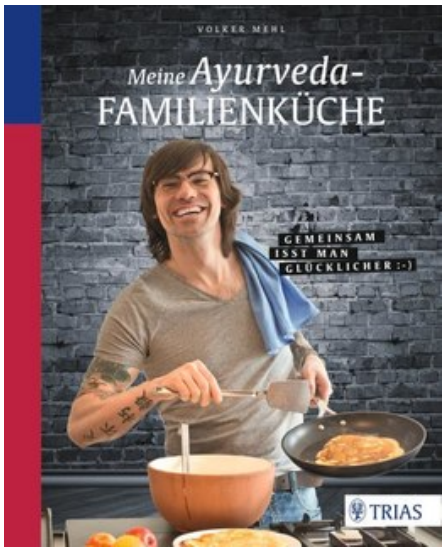
Volker Mehl
Gemeinsam is(s)t man glücklicher

Extrait du livre

Gemeinsam is(s)t man glücklicher
de Volker Mehl
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart



http://www.editions-narayana.fr/b17300

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

Editions Narayana

REZEPTREGISTER

Ananas
– Ananas-Sellerie-Smoothie 174
Äpfel
– Apfel-Mandel-Tarte 101
– Apfel-Zimt-Kompott 59
– Brownies mit rosa Pfeffer und Zimtäpfeln 102
– Perlgraupen mit Apfel und Cashewkernen 43
– Süßkartoffelstampf mit Apfel-Chutney 47
Aprikosen
– Birnen-Zucchini-Puffer mit Aprikosen-Chutney 53
Auberginen
– Auberginencreme 116

B

Bauernbrot mit Paprika-Spinat-Omelette 130
Bauernbrot mit überbackenen Birnen 131
Birnen
– Bauernbrot mit überbackenen Birnen 131
– Birnen-Zucchini-Puffer mit Aprikosen-Chutney 53
– Bulgur mit Birnen und Mandeln 44
– Gemüsepancakes mit Birnen-Chutney 58
– Gewürzpunsch, fruchtiger 173
– Schoko-Cupcakes mit Birnencarpaccio 103
– Wildkräutersalat mit gebratener Birne 164
Bohnen
– Bohnenaufstrich, roter 117
– Bohnen-Lauch-Gemüse mit Bratkartoffeln 78
– Schneidebohnen mit Tomaten-Sugo 90
Brokkoli
– Brokkolicremesuppe mit Croutons 70
– Brokkoli mit Selleriecreme, gebackener 83
Brot
– Ciabatta 122
– Ciabatta speciale 127
– Fladenbrot 120
– Fladenbrot mit Kräutern 121
– Oliven-Kräuter-Brot 124
– Vollkorn-Ciabatta 123
Brötchen 48
– Schatzsucherbrötchen 132
Brownies mit rosa Pfeffer und Zimtäpfeln 102
Buchweizen
– Buchweizen-Kürbis-Risotto mit Wildkräutersalat 80
Bulgur
– Bulgur mit Birnen und Mandeln 44

C

Cashewkerne
– Perlgraupen mit Apfel und Cashewkernen 43
Chai, orientalischer 173
Christbäumchen mit Rosmarin-Beeren-Kompott 112
Ciabatta 122
Ciabatta mit gegrilltem Gemüse und Kräutercreme 126
Ciabatta speciale 127
Couscous
– Couscous mit Äpfeln und Mandeln 11
– Wirsingpäckchen auf Karotten-Lauch-Gemüse 158

D

Datteln
– Datteln mit Ziegenfrischkäse, gefüllte 120
Dhal mit Kräuterreis 79

E

Energiebällchen 107

F

Fladenbrot 120
Fladenbrot mit Kräutern 121
Florentiner Mandelgebäck 106

G

Garam Masala 35
Gemüsebrühe 62
Gemüse-Glückstaler 147
Gemüsepancakes mit Birnen-Chutney 58
Gemüseplätzchen 137
Gemüsesuppe mit Buchstabennudeln 66
Gewürzpunsch, fruchtiger 173
Glasnudelsalat auf Omelette 84
Graupen
– Perlgraupen mit Apfel und Cashewkernen 43
Grießbrei, herzhafter 42
Gurke
– Gurkensaft, rosiger 179

H

Hummus 116

K

Karotten
– Karotten–Zucchini–Kuchen 100
– Karotten-Zucchini-Suppe 65
– Kartoffel-Karotten-Puffer 52
– Mangoldtaler mit Vanille-Karotten 156
– Wirsingpäckchen auf Karotten-Lauch-Gemüse 158
Kartoffeln
– Bohnen-Lauch-Gemüse mit Bratkartoffeln 78
– Dhal mit Kräuterreis 79
– Gemüse-Glückstaler 147
– Kartoffelecken aus dem Ofen 140
– Kartoffel-Karotten-Puffer 52
– Kartoffelkuchen mit Kräuterdip 88
– Kartoffelpuffer 52
– Kartoffel-Spinat-Salat mit Orangenfilets 12
– Kartoffelsuppe, schnelle 62
– Kräutersüppchen auf Rote-Bete-Mus 159
– Mangoldtaler mit Vanille-Karotten 156
– Pastinaken-Zucchini-Puffer 56
– Rote-Bete-Cremesuppe 13

aus: Mehl, Meine Ayurveda-Familienküche (ISBN 9783830469056) © 2015 Trias Verlag

– Salat mit Croutons und Kürbiskernen 167
– Tomaten-Oliven-Scones mit Pesto 129
Käse
– Ciabatta mit gegrilltem Gemüse und Kräutercrème 126
– Ciabatta speciale 127
– Datteln mit Ziegenfrischkäse, gefüllte 120
– Kartoffelkuchen mit Kräuterdip 88
– Käsetaler mit Rote-Bete-Chutney 85
– Zucchini mit Tamarindenmarinade, gebackene 89
Kichererbsen
– Hummus 116
– Kichererbsentaler mit Joghurt und Pistazien 57
Kirschen
– Linsensuppe mit Kirschen und Apfelreis 69
– Milchreis-Puffer mit Kirschsauce 56
Kräutersüppchen auf Rote-Bete-Mus 159
Kürbis
– Buchweizen-Kürbis-Risotto mit Wildkräutersalat 80
– Kürbissuppe, asiatische 72

L

Lassi mit Koriander, herzhafter 176
Lauch
– Bohnen-Lauch-Gemüse mit Bratkartoffeln 78
– Wirsingpäckchen auf Karotten-Lauch-Gemüse 158
Linsen
– Linsensuppe mit Kirschen und Apfelreis 69

M

Mandeln
– Bulgur mit Birnen und Mandeln 44
Mango
– Mangolassi, süßer 176
– Mango-Power-Smoothie 177
– Pfannkuchen mit Mango-Chutney 26
– Süßkartoffel-Mango-Suppe mit Popcorn 75
Mangold
– Mangoldtaler mit Vanille-Karotten 156
Mayonnaise, vegane 140
Milchpudding mit Rosenwasser 149
Milchreis 40
Milchreis, blitzschneller 42
Milchreis-Puffer mit Kirschsauce 56
Muffins mit Schoko-Erdbeer-Creme 104
Müsli-Makronen 106

O

Obstgarten-Spezialsaft 177
Obstkuchen, schneller 99
Oliven
– Ciabatta speciale 127
– Oliven-Kräuter-Brot 124
– Tomaten-Oliven-Scones mit Pesto 129
– Tomaten-Relish 117
Orangen
– Gewürzpunsch, fruchtiger 173
– Kartoffel-Spinat-Salat mit Orangenfilets 12
– Orangen-Dill-Risotto mit Pinienkernen 168
Osterkuchen mit Schoko-Ingwer-Sauce 113

P

Paprika
– Bauernbrot mit Paprika-Spinat-Omelette 130
– Paprika auf Erbsen-Püree, gebratene 155
Pasta
– Pasta mit Radicchio und Backpflaumen 161
Pastinaken
– Dhal mit Kräuterreis 79
– Pastinaken-Zucchini-Puffer 56
Perlgraupen mit Apfel und Cashewkernen 43
Pfannkuchen 51
Pfannkuchen mit Mango-Chutney 26
Pizza 144
Puffer
– Birnen-Zucchini-Puffer mit Aprikosen-Chutney 53
– Kartoffel-Karotten-Puffer 52
– Kartoffelpuffer 52
– Milchreis-Puffer mit Kirschsauce 56
– Pastinaken-Zucchini-Puffer 56

R

Reis
– Dhal mit Kräuterreis 79
– Linsensuppe mit Kirschen und Apfelreis 69
– Milchreis 40
– Orangen-Dill-Risotto mit Pinienkernen 168
Rosmarin-Pistazien-Kekse 109
Rote Bete
– Käsetaler mit Rote-Bete-Chutney 85
– Kräutersüppchen auf Rote-Bete-Mus 159
– Rote-Bete-Cremesuppe 13
– Rote-Bete-Stulle mit Kresse 138
Rotkohl
– Wirsing-Rotkohl-Gemüse mit Zimt 92

S

Salat
– Buchweizen-Kürbis-Risotto mit Wildkräutersalat 80
– Glasnudelsalat auf Omelette 84
– Salat mit Croutons und Kürbiskernen 167
– Süßkartoffelstampf mit Feldsalat 82
– Wildkräutersalat mit gebratener Birne 164
Schatzsucherbrötchen 132
Schneidebohnen mit Tomaten-Sugo 90
Schnipsel-Pizza 144
Schoko-Cupcakes mit Birnencarpaccio 103
Schoko-Mohn-Brötchen 48
Schwarzwurzeln mit eingelegten Schalotten 162
Sellerie
– Ananas-Sellerie-Smoothie 174
Sesam-Mohn-Sticks 119
Spinat
– Bauernbrot mit Paprika-Spinat-Omelette 130
– Kartoffel-Spinat-Salat mit Orangenfilets 12

aus: Mehl, Meine Ayurveda-Familienküche (ISBN 9783830469056) © 2015 Trias Verlag

– Mango-Power-Smoothie 177
Steckrüben-Kokos-Suppe 74
Süßkartoffeln
– Ciabatta mit gegrilltem Gemüse und Kräutercreme 126
– Karotten-Zucchini-Suppe 65
– Süßkartoffel-Mango-Suppe mit Popcorn 75
– Süßkartoffelstampf mit Apfel-Chutney 47
– Süßkartoffelstampf mit Feldsalat 82
– Süßkartoffelsuppe mit Kürbiskernen 73

T

Tomaten
– Schneidebohnen mit Tomaten-Sugo 90
– Schnipsel-Pizza 144
– Tomatenketchup 141
– Tomaten-Oliven-Scones mit Pesto 129
– Tomaten-Relish 117
– Tomatensauce für Nudeln aller Art 137

V

Vanillekipferl 110
Vollkorn-Ciabatta 123

W

Wildkräuter
– Buchweizen-Kürbis-Risotto mit Wildkräutersalat 80
– Wildkräutersalat mit gebratener Birne 164
Wirsing
– Wirsingpäckchen auf Karotten-Lauch-Gemüse 158
– Wirsing-Rotkohl-Gemüse mit Zimt 92

Z

Zimtsterne mit Zitronenglasur 107
Zucchini
– Birnen-Zucchini-Puffer mit Aprikosen-Chutney 53
– Ciabatta mit gegrilltem Gemüse und Kräutercreme 126
– Gemüse-Glückstaler 147
– Karotten–Zucchini–Kuchen 100
– Karotten-Zucchini-Suppe 65
– Pastinaken-Zucchini-Puffer 56
– Zucchini mit Tamarindenmarinade, gebackene 89

aus: Mehl, Meine Ayurveda-Familienküche (ISBN 9783830469056) © 2015 Trias Verlag

STICHWORTVERZEICHNIS

ADHS 21
Amchur 33
Asafötida 33
Äther 16

Bockshornklee 33

Chilis 33
Curryblätter 34

Doshas 16

Einsteiger-Tag 10
Elemente, fünf 8, 16
Erde 16

Fenchelsamen 34
Feuer 16
Fleisch 30

Garam Masala 34
Getränke 28
Gewürzklassiker 33
Gewürznelken 34
Ghee 31
Grundbegriffe, ayurvedische 8

Ingwer 34

Kapha 14, 16, 17
Kardamom 34
Kartoffel-Spinat-Salat mit Orangenfilets 12
Käse 30
Koriander 34
Kreuzkümmel 34
Kurkuma 34

Luft 16

Mahlzeiten, Häufigkeit 28
Milch 29
Minze 34
Muskatnuss 35
Müsli 29

Pitta 16, 18

Ras el Hanout 35
Rosenwasser 35

Safran 35
Süßes 15

Vata 16, 19
Verdauungsfeuer 27, 28

Wasser 16

Zimt 35

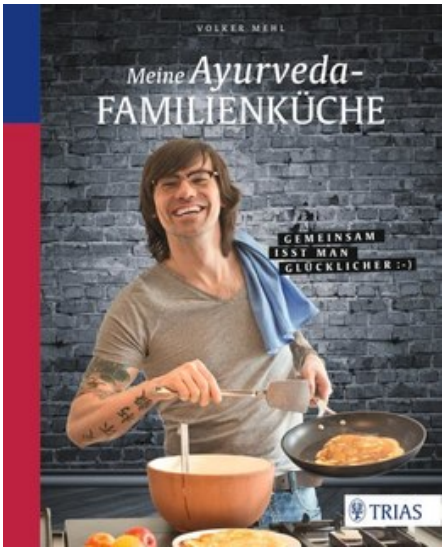
Der Verlag dankt den großen und kleinen Darstellern in diesem Buch: Elisabeth, Felix, Frauke, Gerhard, Hannes, Hilda, Kathrin und Otto – vielen Dank!

SERVICE

Liebe Leserin, lieber Leser,
hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag
E-Mail Leserservice: kundenservice@trias-verlag.de
Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711/8931-748

aus: Mehl, Meine Ayurveda-Familienküche (ISBN 9783830469056) © 2015 Trias Verlag



Volker Mehl

Gemeinsam is(s)t man glücklicher

Meine Ayurveda-Familienküche

188 pages, relié

publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

www.editions-narayana.fr