

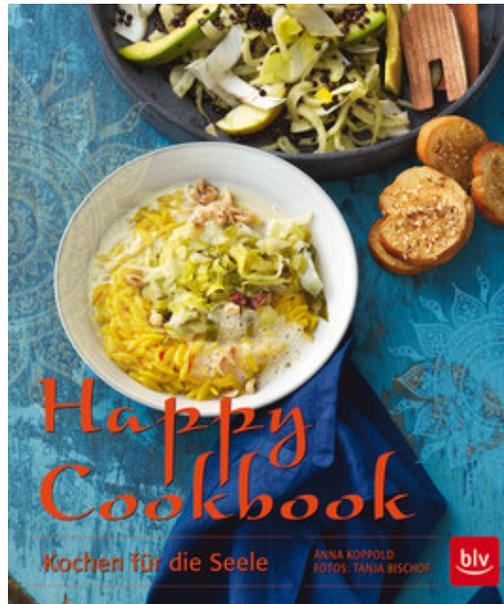
# Anna Koppold Happy Cookbook

Extrait du livre

[Happy Cookbook](#)

de [Anna Koppold](#)

Éditeur : BLV-VVA



<http://www.editions-narayana.fr/b18673>

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](mailto:info@editions-narayana.fr)

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



---

# Inhalt

Im Reich der Sinne 6

Verwurzelnde Kraft 11

Leidenschaftliches Feuer 31

Geistige Klarheit 49

Schöpferische Kreativität 67

Ausgleichende Balance 87

Besinnliche Ruhe 105

Geschenke der Götter 123

Rezeptverzeichnis 142

Über die Autorin | Fotografin 144





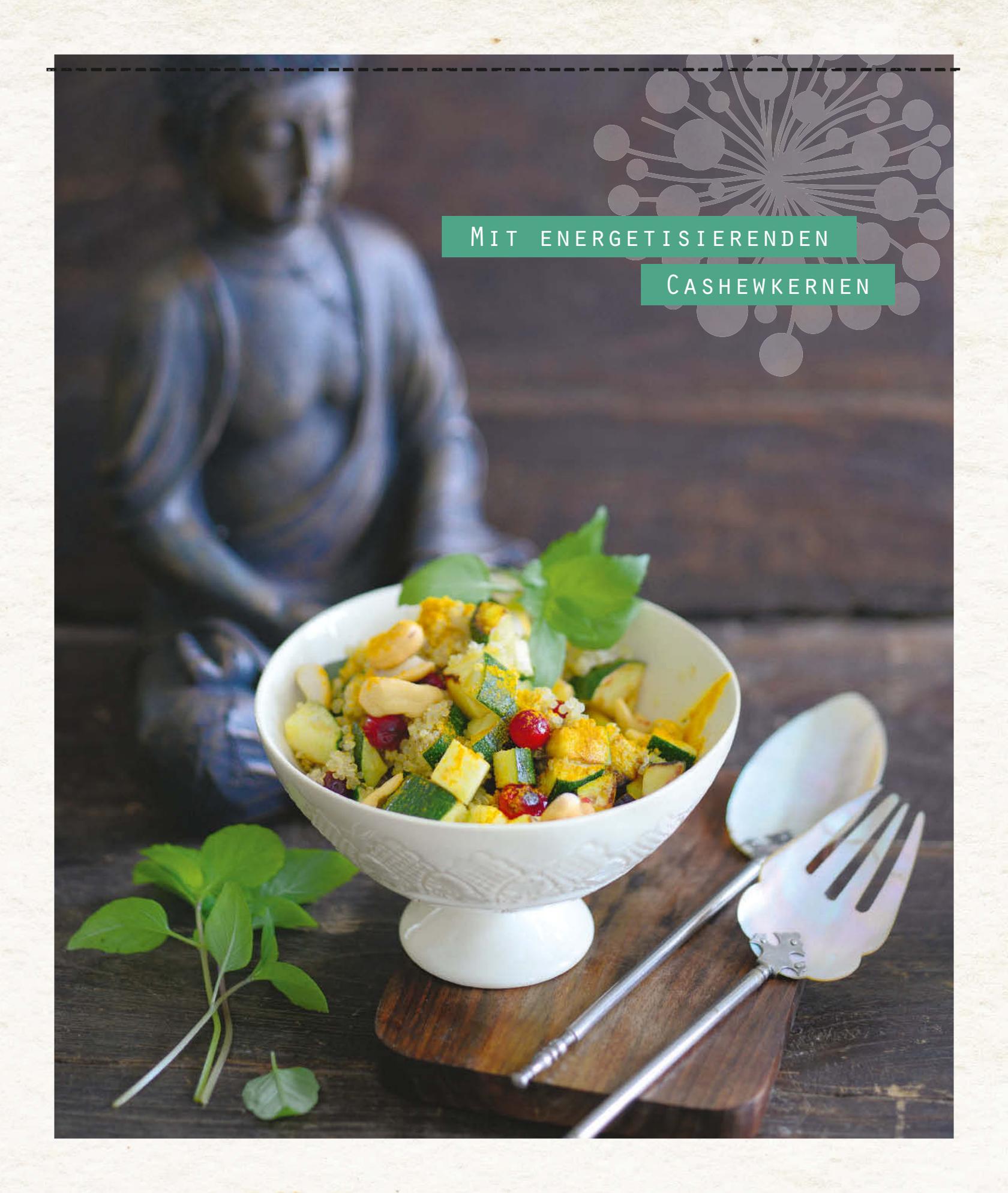
# Im Reich der Sinne

DER SANFTE DUFT VON ROSENBLÜTEN IN DER NASE, DER SCHARFE GESCHMACK VON INGWER AUF DER ZUNGE, DIE FRIEDVOLLE GENUGTUUNG, DIE MAN BEIM SCHÄLEN EINER KARTOFFEL EMPFINDET – KOCHEN IST SO VIEL MEHR ALS BLOSSE NAHRUNGS-AUFNAHME. ES IST DER INBEGRIFF SINNLICHEN ERLEBENS.

Jedes natürliche Lebensmittel hat seinen ganz individuellen Charakter. Man unterscheidet sie anhand ihrer Farbe, Form, Konsistenz und ihres Geschmacks. Sie bieten jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Eiweiße und Ballaststoffe. Aber nicht nur. Jedes Lebensmittel hat zudem eine ganz individuelle energetische Wirkung auf uns: Scharfes wirkt anregend und aufputschend. Nüsse sind die ideale Nervennahrung, weil sie schnelle Energielieferanten sind. Lindenblüten und Lavendel besänftigen unser Gemüt.

Milchprodukte verleihen uns eine angenehme Schwere und Genügsamkeit.

Sind wir aber mal ehrlich: Achten wir auf all das im alltäglichen Leben, während des Einkaufs und beim Kochen? Ich wage zu behaupten, dass sich die wenigsten Menschen Gedanken darüber machen. In erster Linie fragt man sich, wie schnell ein Gericht zubereitet ist und ob es gut schmeckt. Solange man kein gesundheitliches Problem hat, macht man sich nur hin und wieder einmal



MIT ENERGETISIERENDEN

CASHEWKERNEN

# Zucchini-Quinoa-Salat

MIT CRANBERRYS

DIE SCHNELL ZUBEREITETE, BUNTE MISCHUNG AUS GRÜNER ZUCCHINI, ROTEN BEEREN UND GELBGOLDENEM QUINOA SPENDET VITALISIERENDE LEBENSKRAFT UND ERDENDE ENERGIE.

## ZUTATEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN  
FÜR 4 PERSONEN

250 g Quinoa | 625 ml Gemüsebrühe |  
1 Zucchini | 1 EL Ghee | Saft von ½ Zitrone |  
2 EL Cranberrysaft | 1 Prise Kurkuma |  
Salz | Pfeffer | 1 Prise Rohrzucker |  
50 g Cashewkerne | ½ Bund Basilikum |  
100 g Cranberrys

**1** Die Quinoa waschen und dann in der 2 ½-fachen Menge (625 ml) Gemüsebrühe 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Wenn der Großteil des Wassers verkocht ist, das Korn noch 5 Minuten ausquellen lassen, dann in eine Salatschüssel geben.

**2** Die Zucchini in Würfel schneiden, in Ghee, 2 EL Zitronensaft und Cranberrysaft andünsten. Das Gemüse mit Kurkuma, Pfeffer, Salz und Rohrzucker würzen und die Zucchiniwürfel auf mittlerer Stufe dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht und die Zucchinistückchen weich, aber bissfest sind. Zur Quinoa geben.

**3** Die Cashewkerne in etwas Ghee anbraten und über die Zucchini und die Quinoa geben. Basilikum waschen, trocknen und klein zupfen. Zwei bis drei Blättchen für die Dekoration zurückbehalten.

**4** Die Cranberrys und klein gerupften Basilikumblätter mit dem restlichen Zitronensaft zu den Zutaten in die Salatschüssel geben und alles umrühren. Zuletzt den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit ganzen Basilikumblättern verzieren.

**VEGAN** Das Ghee lässt sich durch 1 EL Pflanzenöl ersetzen.

## KULINARISCH WERTVOLL

Die glutenfreie Quinoa ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Bereits bei den Inkas galt es als gesundheitsfördernder Lebensquell. Denn mit bis zu 22 Prozent Eiweißanteil gehört sie zu den proteinreichsten Gemüsesorten. Ihrer optimalen Zusammensetzung aus Omega-3-Fettsäuren, essenziellen Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen verdanken die Körner deshalb zu Recht den Beinamen »Gold der Inka«.



MIT NANA-MINZE

UND WALDHONIG

# Eiskalter Hibiskus-Minz-Tee

MIT LIMETTENSAFT

DIE ROTE MALVENART UNTERSTÜTZT DIE ERFRISCHENDE WIRKUNG DER NANA-MINZE. BESONDERS AN HEISSEN TAGEN IST DIESES GETRÄNK EIN FARBENFROHER GENUSS FÜR DIE SINNE.

## ZUTATEN

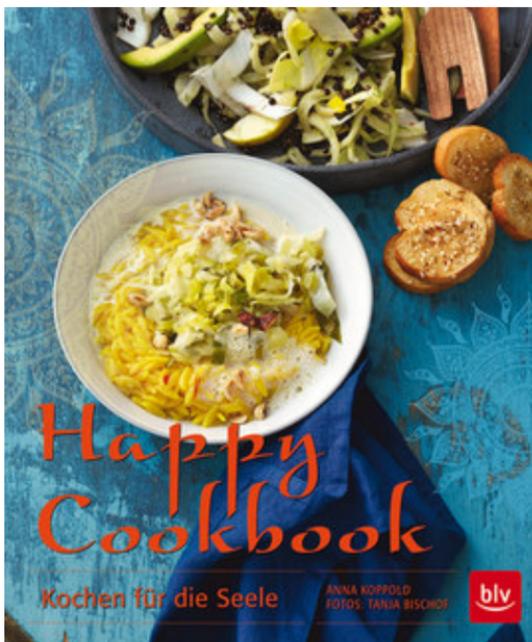
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
FÜR 1 LITER

3 TL getrocknete Hibiskusblüten |  
3 TL getrocknete Nana-Minze | 2 EL Waldhonig |  
1 EL Limettensaft | Eiswürfel nach Belieben

**1** Die getrockneten Blüten mit den Minzblättern in einen Teefilter geben. Diesen in ein hitzebeständiges Gefäß hängen und mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. Den Honig unterrühren, solange der Tee noch heiß bis warm ist. Limettensaft untermischen. Alles 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Teefilter herausnehmen. Aufguss abkühlen lassen.

**2** Das Getränk zum Kühlen in den Kühlschrank stellen oder gleich mit Eiswürfeln servieren. Vor dem Servieren kann man es mit frischen Minzblättern verzieren. Dafür die frischen Blätter vor dem Untermischen leicht in der Hand zerquetschen oder zwischen den Händen zerreiben.

**VEGAN** Anstelle von Waldhonig kann ein veganes Süßungsmittel verwendet werden (siehe Seite 12).



Anna Koppold  
[Happy Cookbook](#)  
Kochen für die Seele

144 pages, relié  
publication 2015



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain  
[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)