Frank W. Lotz
Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda

Extrait du livre

Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda
de Frank W. Lotz
Éditeur : Lotz Frank

http://www.editions-narayana.fr/b19493

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

INHALT

Einleitung zum vedischen Kochen

Vorwort 9
Einleitung 10

Die vedischen Gesundheitsprinzipien

Nahrung ist Leben - die Entwicklungsgeschichte der Menschheit 11
Vollkommene Gesundheit durch richtiges Essen 13
Vedische Ansichten zur Ernährungsweise 13
Genmanipulierte Lebensmittel 14
Vedische Kochkunst 15
Vedische Verhaltensregeln beim Essen 16
Vedische und Ayurvedische Grundprinzipien 17
Dosha-Ungleichgewichte 18
Die sechs Geschmacksrichtungen 18
Natürliche Bedürfnisse fördern die Gesundheit 19
Einteilung der Lebensmittel 20

Gesunde ayurvedische Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen

Ghee 21
Die Herstellung und der besondere Wert von frischem Jogurt in der Ayurveda Küche 22
Ayurvedisches Wasser 23
Ingwerwasser 23
Amrit Kalash 23
Amla-Frucht und die Geschichte von Hastamalaka 25

Leben im Einklang mit den Zeitzyklen

Tagesplan 26
Dinacharya - die gesunde vedische Tagesroutine 27
Beschreibung und Zeichnung des Sonnengrußes 27
Der gesunde, ayurvedische Essensplan 31
Essen im Rhythmus der Tageszeiten 33
Essen im Einklang mit den Jahreszeiten 34
Die drei Doshas in den Lebensabschnitten 35

Rezepte

Menüvorschläge 36
Tipps für die ayurvedische Küche 37
Zusammenfassung der Wirkung der einzelnen Geschmacksrichtungen 39
Abkürzungen und Maßangaben 39

Frühstück **40**

Frühstücksbrei mit Reisflocken 41
Olgas ayurvedischer Frühstücksbrei 42
Feine Gewürzmilch 43
Deliziöser exotischer Fruchtsalat 44
Frische Morgenduftwaffeln mit Äpfeln 45

Süßspeisen **46**

Mango-Kokosnuss-Creme Surprise à la „Govardhana" 48
Persisches Granatapfelsorbet Marwani nach „Farah Diba" Art 49
Birne Helene auf persischem Granatapfel „Farah Diba" 50
Vivasvats feiner Vanillepudding 51
Himmlische Creme „Shrikhand" 52
Erdbeersorbet „Sweet Valentina" Bad Emser Art 53
Orangensorbet „Casablanca" 54
Pfirsichsorbet „Mirabay" 55
Melonensorbet an „Kawasakinaki-Kiwicremesoße" 56
Kawasakinaki-Kiwicremesoße 57
Reispudding Khir „Sweet Vera" 58
Franks Ayurvedischer Apfelstreusel (Crumble) 59
Indische Teegebäckbällchen „Ramaputram" 60
Shri Ganeshas Sweet Laddus 61
Radhe Shyam Mandel Barfi 62
Madhusudanas Cashew Barn 63

Leseprobe von F. W. Lotz,
„Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda“
Herausgeber: Lotz Frank
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Salate / Raitas **64**

Elisabeths Weisskrautsalat nach „russischer Art" 65
Insalata di Napoli 66
Avocadosalat mit „Sita Yasmin Dip" 67
Omas feiner Rote-Beete-Salat 68
Freiburger Karottensalat 69
Selleriesalat „New York" 70
Frischer Eisbergsalat an Mandarinen-Kräutermarinade 71
Gurken-Raita „Shambhu" 72
Sweet Ammajies Zucchini-Minz-Raita 73

Kräuteröl **74**

Salatsaucen **75**

Salatsauce Nature 75
Salatsauce Italia 75
Französische Dijon-Estragon-Salatsauce 75
Oma Minnas Jogurt-Dill-Salatsauce 75

Suppen **76**

Bad Emser Karottencremesuppe 77
St. Petersburger Borschtsch Suppe 78
Texanische Kürbiscremesuppe 79
Minestrone di Verdi 80
Bad Emser Königliche Reissuppe 81
Indische Gurkengemüsesuppe „Shantanand" 82
Franks bunte Gemüsesuppe mit Fenchel 83
Mailänder Zucchinicremesuppe 84
Florentiner Spinatcremesuppe 85

Brot / Dosas **86**

Chapatis 87
Bananen Puri (Kela Puri) - Indisches Fladenbrot - 88
Apollonias Gewürzwaffeln nach Frangipanis Art 89
Neapolitanisches Kräuterbrot 90
Pizza ä la Milanese mit Auberginen 91
Thavaraja Dosas ä la Tamil Nadu (Dalpfannkuchen) 92
Papadams (Fladenbrot) 93

Panir **94**

Panir (Basisrezept) 95
„Raam Raj's" Spinat mit Panir 96
Mathar-Panir „Maharadscha" 97
mit grünen Erbsen und Kaiserschoten

Reisgerichte **98**

Weißer Himalaya Wolken-Duftreis 99
Portugiesische Gemüsereispfanne Portoville 100
Reis auf indonesische Art 101
Santoshimas Regenbogenreis 102

Pastagerichte **103**

Spaghetti con Carciofi di Napoli 104
Spaghetti al pesto „Genovese" 105
Spaghetti mit frischen Kräutern „Venezia" 106
Ditali Con Pomodori 107

Leseprobe von F. W. Lotz,
„Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda“
Herausgeber: Lotz Frank
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Ayurveda

Dalgerichte **108**

Mahanna Annachanadal 110
Nordindisches Kichererbsengemüsedal „Kali Mata" mit frischem Panir 111
Devi-Raja-Rani's grünes Erbsendal 112
Shri Keshavas Masoordal 113
Mungdal „Suryadevalam" 114
Westfälisches Linsengericht nach „Oma Minnas" Art 115

Kitchery **116**

Kitchery „Annapurna Mata" 117
Kitchery „Nataraja" 118
Kitchery „Gheeli Sak Kalikuttam" 119

Gemüsegerichte **120**

Karotten Natures „Simple Mind" 121
Oma Isselbachs Rotkrautgericht 122
Kaiser Wilhelms Spargelgericht nach Bad Emser Art 123
Fenchel nach Radha Ranis Art in pikanter Mangosauce 124
Broccoli ayurvedisch-chinesisch 125
Westerwälder Wirsingpüree 126
Weißkohl nach Kasacken-Art 127
Zucchini in Venezianischer Tomatensauce 128
Zucchini Naturale Simplicato 129
Kaiserschoten nach französischer Art 129
Kürbis aus Omas Backofen 130
Ayurvedische Bratkartoffeln 131
Fenchel italienisch „Natura" 132
Willi-Chilis-Rettichgericht 133
Rosenkohl „Belladonna" 134
Bad Emser Kurhaus Kartoffelbrei ayurvedisch 135
Rote Beete „einfach aber genial" 136
Mangold „Phantasia Orientalis" 137

Currys **138**

Bombay-Bananencurry „Chandradatta" 139
Ganapatis Blumenkohlgemüsecurry 140
Surya Devaputranam Sweet Potatoes Gurkengemüsecurry 141

Chutneys **142**

Tomaten-Aprikosen-Feigen-Chutney „Durgamata" 143
Shri Venkadeshvarans Kokosnusschutney 144
Naga-Babas Auberginenchutney 145
Bananenchutney aus Brindaban 146
Apfelchutney „Seb Ki" 147
Dewis Birnenchutney 148
Ananaschutney nach nordindischer Art „Gangaputram" 149
Papaya-Sharaya-Mango-Chutney 150
Erfrischendes Petersilienchutney 151
Minzchutney 151

Gewürzmischungen **152**

Vedisches Currypulver 153
Currymischung Madras 153
Garam Masala 153
Kräutersalzmischung zart 154
Kräutersalzmischung pikant 154
Kräutersalzmischung scharf-würzig 155

Leseprobe von F. W. Lotz,
„Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda“
Herausgeber: Lotz Frank
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Getränke **156**

Sweet Olgas Honig Lassi 157
Lassi Nature 157
Himbeer Lassi „Maha-Lakshmi" 158
Vaikunthanans Mango Lassi Supreme 159
Kokosnusslassi nach Sri Lanka Art 159
Yogi Tee „Maharaj" 160
Francescos Capuccino Naturale 161
Gewürzmilch Aphrodite 162
„Indischer Traum" 162
Frische ayurvedische Limonade 163
Basilikum-Erdbeer-Bowle „Summer Dream" 164
Friichtebowle „Surprise" 165

Gewürze &. Kräuter richtig nutzen, Heilwirkung und Nutzung und eine kurze Einführung in den Veda **166**

Gewürze **170**

Ajuwan 170
Anis 170
Asafoetida 171
Bockshornklee 171
Chilli 172
Coriander und Corianderkraut 173
Curryblätter 174
Fenchelsamen 175
Galgant 175
Gelbwurz (Curcuma) 176
Gewürznelke 176
Granatapfelsamen 177
Ingwer (Sringavera) 177
Kalajeera (Schwarzer Kreuzkümmel) 178
Kardamom (Ela oder Elaichi) 178
Knoblauch 179
Kreuzkümmel (Mutterkümmel, Cumin) 180
Kümmel 180
Lorbeer 181
Mangopulver (Amchur) 181
Muskatnuss 182
Muskatnussblüte (Macis) 182
Nigella (Schwarzkümmel) 183
Paprika 183
Piment (Nelkenpfeffer, Allspice) 184
Safran (Keshara) 184
Salz 185
Schwarzer Pfeffer und Pippali 186
Senf 187
Sternanis 187
Tamarinde 188
Vanille 188
Zimt (Stangenzimt, Zimtrinde, Cassia) 189

Kräuter **190**

Basilikum (Tulasi) 191
Beifuß 192
Bohnenkraut 192
Borretsch 193
Dill 194
Estragon 194
Kerbel 195
Kresse 195
Liebstöckel 196
Majoran 196
Minze (Pfefferminze, grüne Minze) 197
Oregano 198
Petersilie 198
Rosmarin 199
Salbei 199
Thymian 200
Zitronenmelisse 200

Anhang **202**

Transzendentale Meditation (TM) 203
Ram Raj - die Beschreibung des „Himmels auf Erden" 204
Typen-Test (Doshas) 206
Lebensmitteleinteilung nach den 3 Doshas 208
Schlusswort 211
Wichtige Adressen 212
Empfehlenswerte Literatur 213
Informative Internetseiten 213
Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems 214
Maharishi Ayurveda Products Europe B .V. 215
Weiteres aus dem Frank's Veda Shop-Verlag 215-218
Stichwortverzeichnis 219
Glossar 223

Leseprobe von F. W. Lotz,
„Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda“
Herausgeber: Lotz Frank
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Frank W. Lotz

Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda

224 pages, relié
publication 2015

acheter maintenant