

[Ebook free] So schmeckt Glck: Meine ayurvedische Heimatkche

So schmeckt Glck: Meine ayurvedische Heimatkche

Von Volker Mehl, Christina Raftery
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #107926 in BcherMarke: KailashVerffentlicht am: 2013-09-09Abmessungen: 10.87 x 1.02b x 8.50l, Einband: Gebundene Ausgabe224 Seiten | File size: 21.Mb

Von Volker Mehl, Christina Raftery : So schmeckt Glck: Meine ayurvedische Heimatkche before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised So schmeckt Glck: Meine ayurvedische Heimatkche:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen32 von 33 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gelungen: Regionales Kochen und ayurvedisch phantasievolle KcheVon Johanna aus KasselDer Autor Volker Mehl hat hier ein sehr persnliches Buch geschaffen, in dem die Grundgedanken des Ayurveda mit seiner Heimat verbunden werden. Zusammen mit der Co-Autorin Christina Raftery stellt er Rezepte vor, die den Geschmack der Region aufnehmen, aber die Prinzipien des Ayurvedas in sich vereinen.Wie im Vorwort der Autoren steht, nimmt die Bodenstndigkeit in ihrem eigenen Leben wieder mehr Raum ein und soll in diesem Buch sprbar werden. Zusammen geht es ihnen um Wrme und Verbindung und das wird auch konkret in den gut nachkochbaren Rezepten sprbar. Fr mich ist es das erste Buch der Autoren und diese Verbindung zu regionalen Zutaten hatte mich angesprochen.Gerade

wenn es ums Essen geht wird der Zugriff auf regionale Zutaten wieder wichtiger, allein schon wegen der Frische der Zutaten, aber auch wegen der Schonung von Naturressourcen (Transportwege). Verbindung bedeutet auch die Menschen seines Umfeldes zu würdigen, was hier durch Portraits unterschiedlicher Menschen, auch der Mutter des Autors geschieht, deren Kuchen-Rezepte im ayurvedischen Gewand abgedruckt sind. Das mag den einen oder anderen Leser befremden, ich finde es gut und sehr authentisch. Statt exotischer Diktos servieren uns die Autoren viele deutsche Rezepte, die wohlschmeckend sind. Mit saisonalen Gemüsen, Früchten und Kräutern werden wir durch alle Jahreszeiten geführt. Dies ist besonders praktisch, denn wir müssen nur die Jahreszeit aufschlagen und finden sofort die Rezepte. Für Köchinnen (oder Köche), die wie ich berufstätig sind ist das eine Vereinfachung für die tägliche Kochroutine. Über 80 vegetarische Rezepte bringen uns wieder in Verbindung mit der Natur, unserem natürlichen Rhythmus und uns selbst. Hilfreich sind die piktogrammhinlichen Abkürzungen, mit denen gekennzeichnet ist, ob ein Gericht glutenfrei, vegan oder laktosefrei ist. Zusätzlich verwendet wird das Piktogramm für optional, was darauf hinweist, dass man ein Gericht vegan oder mit Milchprodukten zubereiten kann. Diese Herangehensweise ermöglicht es unterschiedlichen Menschen sich dem Ayurveda zuzuwenden. Mir persönlich gefällt das großzügige Layout, mit vielen Bildern. Die entspannte Art, wie die Autoren mit Ayurveda umgehen ist bodenständig: es muss nicht auf Biegen und Brechen Ghee sein, es kann auch Butter sein. Es geht um den Genuss als umfassendes Erlebnis und wie der Titel schon verrät um das Wohlfühlen, glücklich sein beim Essen. Dazu gehören eben auch viele Kleinigkeiten, wie für manche Menschen ein Stückchen Butter. Zu den 6 Geschmacksrichtungen des Ayurvedas, sauer, salzig, scharf und bitter fügen sie daher folgerichtig eine siebte hinzu: genussvoll. Genussvolles Kochen ist gesund und soll alle Sinne ansprechen, verzaubern, zum Schweigen bringen und den Zugang zum Inneren öffnen. Ich koche immer einige Rezepte nach, bevor ich ein Kochbuch bewerte. In diesem Fall habe ich nachgekocht: Rote-Beete-Birnen-Chutney, Senfsauce, Gebratene Vanille-Chilli-Karotten, die Skartoffel-Radieschen-Pfanne und einige der warmen Frühstücke. Die Gerichte waren für meinen Gaumen genau richtig, lecker und mit den übersichtlichen klaren Beschreibungen schnell nachkochbar. Fazit: den Autoren ist das Projekt, den Geschmack von Glück zu zeigen, gut gelungen. 13 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ayurveda hier und jetzt für jeden, nicht exotisch-kompliziert und unerreichbar! Von RJ + YDJ Das Ayurveda Kochbuch So schmeckt Glück von Volker Mehl, erschienen im Kailash Verlag, zeigt uns Ayurveda aus der Heimatküche des Autors. Ayurveda muss nicht zwangsläufig exotisch, indisch sein ihm geht es viel mehr darum Genuss sinnvoll nach ayurvedischen Gesichtspunkten zu Leben und im Alltag zu intrigieren. Also sollte man sich nicht wundern warum Mama Mehls Burgunder-Kuchen ayurvedisch ist. Natürlich spielen Zutaten wie Ingwer oder Kurkuma auch eine große Rolle in künstlichen Currys oder Gemüsegereichten, aber auch unsere leckere deutsche, frisch gekochte Heimatküche lässt sich mit Ayurveda vereinbaren. Volker Mehl ist mit diesem Buch eine Brücke von streng reglementiertem Ayurveda mit Dosha-Tests und kompliziertem Aufbau zum alltäglichen Gelingen. Man muss weder aus Indien stammen noch Sanskrit beherrschen -jedem Menschen steht das immense Potential des Ayurveda zur Verfügung. Dieses System ist keine Religion, man braucht ihm nicht anzugehren und muss an keinen bestimmten Gott glauben. Im Ayurveda geht es um viel mehr als nur um das Wissen über Elemente, Doshas und Geschmacksrichtungen. Es geht viel mehr um die Kernfragen wo kommen wir her? Wo gehen wir hin? Und wie kann man das Leben genussvoll und zu Wohl aller, friedvoll und erfüllt gestalten! In diesem Buch wird bewusst auf die blöden Dosha-Fragebogen verzichtet, denn es ist einfach unmöglich eigene Typenbestimmung an ein paar Fragen fest zu legen. Es ist wesentlich sinnvoller zu erkennen das unser Tagesablauf, der Jahreswechsel, ja unser ganzes Leben durchzogen ist vom ständigen Wechsel der Doshas. Für eine dauerhafte Gesundheit und Zufriedenheit ist es nützlich dieses System zu erkennen und danach zu leben. In einer ausgewogenen Ayurveda Mahlzeit sollten alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten sein, genau so entscheidend für unser Wohlbefinden ist ein starkes Agni die Verdauungsfeuer, ist es zu schwach können sich Reste unverdauter Nahrung als Schlacken im Körper ablagern, sie werden im Ayurveda als Ama bezeichnet. Ama kann aber auch seelischer Müll sein. Diese Schlacken können dann Ursache für Krankheiten und Beschwerden sein. Jedoch sollten diese Festlegungen nicht als kompliziert erscheinen, die viele Menschen davon abhalten sich intensiver mit Ayurveda zu beschäftigen. Die Rezepte sind nach Jahreszeiten sortiert, das erleichtert ein saisonales und regionales kochen, mit künstlichen Gerichten wie: Buchweizenpfannkuchen mit Kardamom-Aprikosen Skartoffel Fenchelsuppe Pastinaken-Preise mit Apfel-Mangoldsalat Pflaumen-Sellerie Chutney Bulgur-Granatapfelsalat Gebackener Korbis mit Rotwein-Ingwer Sauce Spaghetti mit Wurzelgemüse Buchweizen Gemüsepfanne Apfel-Limetten-Tarte veganes Tiramisu Süsser Griesschnitten mit Obst Kokos-Kekse Kuchen mit frischen Himbeeren und vielen weiteren leckeren Rezepten. Alle Rezepte sind alltagstauglich und mit hiesigen Zutaten zubereitet, die indisch inspiriert sind. Die Aufmachung des schönen Buches ist sehr hochwertig, mit vielen tollen Fotos der Gerichte, aber auch seiner Heimat in Wuppertal. Ich finde So schmeckt Glück ein gelungenes Buch welches das Thema Ayurveda in ein völlig anderes Licht stellt. Man sollte wissen dass dies kein klassisches Ayurvedabuch im herkömmlichen Sinne ist! Volker Mehl beschreibt die Grundlagen des Ayurveda in Bezug auf seine Heimat, worauf auch die Rezepte abgestimmt sind. Ayurveda einfach, jetzt und hier, mit leichten leckeren Rezepten. Empfehlenswert! 12 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. super Rezepte leicht nach zu kochen Von Cora Peerenboom-Kek Ich teile für das neue Buch die selbe Begeisterung wie für das Alte. Interessante Rezepte die leicht nach zu kochen sind und gut schmecken. Interessante Hintergrundinformation und hinten im Buch findet sich ein Register in dem nach Hauptzutaten sortiert sich gezielt

Rezepte finden lassen. Top Buch

Produktbeschreibung Meine ayurvedische Heimatküche Gebundenes Buch Glücklich kann Kochen nicht machen Volker Mehl kocht Ayurveda, wie es keiner vor ihm getan hat. Statt exotischer Diktaturspeisen serviert er uns deutsche Rezepte, die so wohlschmeckend, fantasievoll und einfach zuzubereiten sind, dass keine Wünsche offenbleiben. In seinem lang erwarteten zweiten Kochbuch führt er uns mit saisonalen Gemüsen, Früchten und Kräutern durch die Jahreszeiten. über 80 vegetarische Rezepte bringen uns wieder in Verbindung mit der Natur, dem Leben - und uns selbst.

Pressestimmen "Volker Mehl [] kombiniert wundervoll sinnliche Veggie-Rezepte mit einer erfrischend pragmatischen Philosophie." (Veggie Journal) "Für alle, die Vegetarisches mögen und auf genussvolle Weise Körper, Geist und Seele in Einklang bringen möchten." (Vital) "Das Buch liefert wunderbare Rezepte für jede Jahreszeit." (Yoga! - Das Magazin) "In seinem Buch übersetzt Volker Mehl Ayurveda direkt in unseren Alltag inklusive erstaunlich regionaler Rezepte und besonderer Geschichten aus dem ganz normalen Leben." (Yoga Journal) "Lebensfroh, bunt, gescheit." (Happiness Observer) Kurzbeschreibung Glücklich kann Kochen nicht machen Volker Mehl kocht Ayurveda, wie es keiner vor ihm getan hat. Statt exotischer Diktaturspeisen serviert er uns deutsche Rezepte, die so wohlschmeckend, fantasievoll und einfach zuzubereiten sind, dass keine Wünsche offenbleiben. In seinem lang erwarteten zweiten Kochbuch führt er uns mit saisonalen Gemüsen, Früchten und Kräutern durch die Jahreszeiten. über 80 vegetarische Rezepte bringen uns wieder in Verbindung mit der Natur, dem Leben und uns selbst. über den Autor und weitere Mitwirkende Volker Mehl, geboren 1976, ist ein weltweit reisender Ayurvedakoch und Gesundheitsberater. Er beschäftigt sich seit über zehn Jahren mit ganzheitlichen Heilmethoden. 2007 gründete er das Label Koch dich glücklich, machte ein Praktikum bei 3-Sterne-Koch Harald Wohlfahrt und moderierte eine Ayurveda-Live-Kochshow bei Radio Lora. Er schreibt als freier Autor u.a. für das Yoga Journal und eröffnete 2012 ein Kochatelier in Wuppertal. Mit seinen beiden erfolgreichen Büchern Koch dich glücklich mit Ayurveda und So schmeckt Glück revolutionierte er die Ayurveda-Küche. Christina Raftery, 1972, ehemals Chefredakteurin des deutschen Yoga Journals, arbeitet heute als freie Journalistin, Autorin und Übersetzerin. Sie lebt in München.