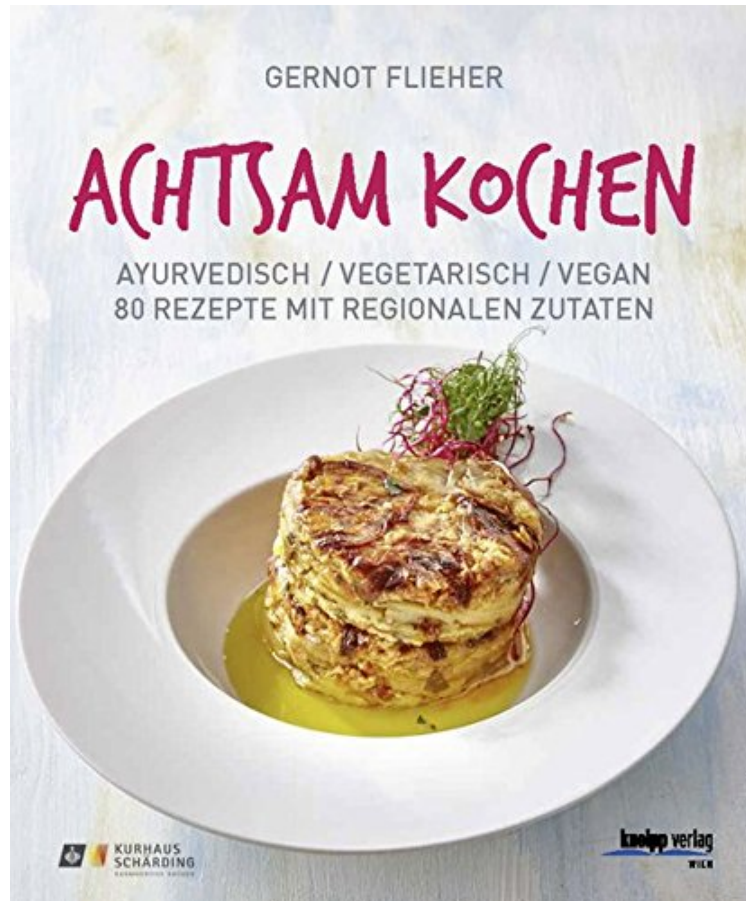


[Mobile book] Achtsam kochen: ayurvedisch / vegetarisch/ vegan 80 Rezepte mit regionalen Zutaten

# Achtsam kochen: ayurvedisch / vegetarisch/ vegan 80 Rezepte mit regionalen Zutaten

Von Gernot Flieher

ebooks / Download PDF / \*ePub / DOC / audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #563090 in BcherVerffentlicht am: 2015-04-07Erscheinungsdatum: 2015-03-23Abmessungen: 9.29 x .59b x 7.80l, 1.30 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 68.Mb

**Von Gernot Flieher : Achtsam kochen: ayurvedisch / vegetarisch/ vegan 80 Rezepte mit regionalen Zutaten** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Achtsam kochen: ayurvedisch / vegetarisch/ vegan 80 Rezepte mit regionalen Zutaten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. naja, ...Von Elsie, mir wurde dieses Buch geschenkt. Eine Vielzahl an Rezepten (die meinem Mann überhaupt nicht zusagen - Fleischesser), die ich ansprechend finde, und dann: eine Httenkse-Terrine mit Gelatine, und noch eine Tomaten-Mozzarella-Terrine mit Gelatine. Das geht fr mich gar nicht in einem solchen Buch, ... deshalb nur drei Sterne

Kurzbeschreibung Achtsamkeit lehrt uns, unseren Blick wieder ganz bewusst auf das Hier und Jetzt zu richten. In Klustern wird seit jeher die Aufgabe des Kochens nur einem ganz besonders achtsamen Menschen übertragen. Denn es heißt, dass die Gedanken während der Zubereitung die Qualität der Mahlzeit beeinflussen. Wichtig ist neben der inneren Ruhe und Gelassenheit auch der Fokus auf regionale und saisonale Produkte, dann wird die tägliche Routine ein Eintauchen in die sinnliche Wahrnehmung beim Entstehen des Gerichts. So wird Kochen zum Genuss ganz besonderer Art. In diesem Kochbuch vereint sich die europäische Küche mit der indischen Ayurvedaküche: 80 Rezepte aus der leichten vegetarischen Küche, achtsam und mit Liebe gekocht, dazu eine Warenkunde der wichtigsten Gewürze des Ayurveda und deren Wirkung. Gernot Fliher hat ein Best-of-Gemisch zusammengestellt und zeigt, dass es sich lohnt, alle Sinne im Hier und Jetzt zu bündeln und sich ganz aufs Schmecken und Kauen zu konzentrieren. Der Autor und weitere Mitwirkende Der Autor: Gernot Fliher, mit der Grünen Haube gekrönter Küchenchef des Kurhauses in Schrding am Inn, zertifizierter Ayurvedakoch, Diätetische Ausbildung, arbeitet nun schon zehn Jahre im Kurhaus der Barmherzigen Brüder in Schrding. Der Herausgeber: Das Kurhaus der Barmherzigen Brüder in Schrding am Inn unterstützt den Menschen in seinem Bemühen gesund zu bleiben. Europäische Naturheilkunde Kneipp, Traditionelle Chinesische Medizin und Ayurveda laden ein, sich selbst zu entdecken und einfach Mensch zu sein.