Rezensionen von Buchtips.net

Joachim Skibbe, Petra Skibbe: Ayurveda - Die Kunst des Kochens

Buchinfos

Verlag:	Pala Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Gesundheit
ISBN-13:	978-3-89566-252-2 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	7,97 Euro (Stand: 22. August 2025)

Ayurveda ist seit mehr als fünftausend Jahren bekannt und stellt eine wunderbare Methode dar, um Körper, Geist und Seele neue Energie zu verleihen. Im Vordergrund steht eine gesunde, ausgeglichene und individuell abgestimmte Ernährung mit frischen und vollwertigen Zutaten. Petra und Joachim Skibbe bieten mit ihrem Werk "Ayurveda - Die Kunst des Kochens" Einblick in die Zaubermöglichkeiten des Kochens nach ayurvedischem Wissen. Ob süß, sauer, pikant oder würzig - die Ayurveda-Küche hat für alle etwas zu bieten. Mit dem vorliegenden Buch erhalten LeserInnen eine Hilfestellung, sich wohler zu fühlen, möglichst ausgeglichen zu sein bzw. das eigene Immunsystem zu stärken. Die ayurvedische Küche ist sanft und gesund, so dass der Körper sehr schonend von Ballaststoffen befreit und mit neuer Energie betankt werden kann.

Petra und Joachim Skibbe stellen LeserInnen über 150 Rezepte, ausgewählte Gewürze, Verwöhnungsmaßnahmen vor sowie viele Tipps, um die Körperenergien auszugleichen, das Verdauungsfeuer anzuregen, Gifte abzubauen und seelische und geistige Ausgeglichenheit zu erreichen. Das Buch ist fachlich und optisch sehr ansprechend, LeserInnen können sehr rasch die einfachen Prinzipien des Ayurveda kennenlernen.

Sehr empfehlenswert für alle, die sich für die Ayurveda-Küche interessieren, neue Energie tanken möchten und ihr Immunsystem stärken möchten!

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[25. August 2011]