



Penguin
Random
House

PRESSEMAILING

München, 12.11.2018

Liebe Kolleginnen und Kollegen in den Redaktionen,

obwohl die Vorfreude auf Weihnachten steigt und die heimische Kuscheldecke so langsam zum liebsten Begleiter wird, verlässt ein Gefühl von **Fernweh** die meisten von uns nie ganz – wie es jetzt wohl wäre, im Flugzeug zu sitzen, beispielsweise auf dem Weg nach **Indien** oder **Sri Lanka**? Mit den Büchern des DK Verlags können Sie beides verbinden: die Kuscheldecke und Reisefeeling.

Mit unseren Büchern entdecken Sie die **Küche Sri Lankas**, des faszinierenden Inselstaates im indischen Ozean, die kraftspendenden Geheimnisse der indischen Heilkunst **Ayurveda** oder 300 gleichermaßen sportliche und erotische Workouts in unserem Ratgeber **„Kamasutra Workout“**.

Sie sehen, der DK Verlag hat ebenso wie der südasiatische Kontinent viel zu bieten – lassen Sie sich von unseren Titeln überraschen und inspirieren; buchen Sie den nächsten Flug, eine Unterkunft, packen Sie den Rucksack und ab geht's!

Gerne nehme ich Ihre Anforderung für ein Rezensionsexemplar entgegen.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen,

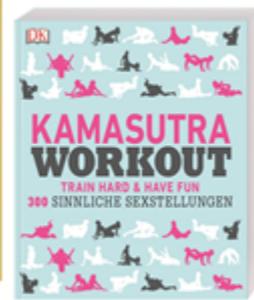
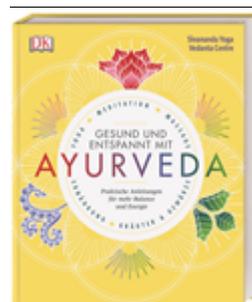
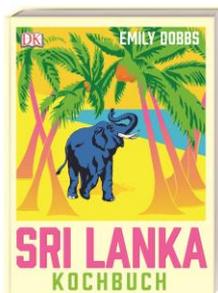
Valerie Stärk

i. A. Valerie Stärk

Volontärin PR- und Öffentlichkeitsarbeit

Valerie.staerk@dk-germany.de

T: +49 (0) 89 44236-242



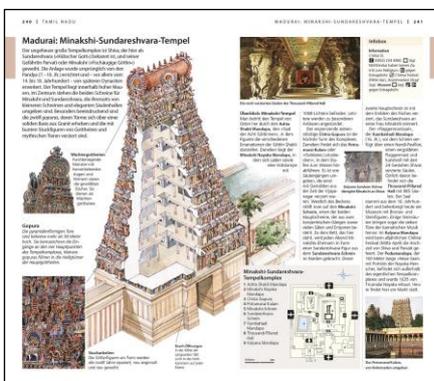


Vis-à-Vis Indiens Süden

[Link zum Buch](#)



Von der quirligen Wirtschaftsmetropole **Mumbai** über die goldenen Strände von **Goa** und die blühenden Gewürzplantagen von **Karnataka**, weiter in den Süden zu den Backwaters von **Kerala** und den beeindruckenden Tempeln von **Tamil Nadu** mit seinem Wirtschafts- und Kulturzentrum **Chennai** bis hinauf in den Südwesten in die Regionen **Andhra Pradesh** und **Telangana** mit ihrem reichen kulturellen Erbe und den **Andamanen** im Golf von Bengalen – entdecken Sie mit diesem Reiseführer die faszinierende Vielfalt Südindiens! Ein Mini-Kochbuch lädt Sie ein, die traditionelle südindische Küche zu Hause nach zu kochen.



[Link zum Buch](#)

Sri Lanka

Erleben Sie das vielfältige und gastfreundliche **Sri Lanka**, das auch die „Perle des Orients“ genannt wird - ob Wassersporturlaub mit Tauchen und Surfen oder Kulturtrip mit spannenden Besichtigungen religiöser und historischer Stätten, in Sri Lanka können Sie unglaublich viel unternehmen und entdecken: Auch hier wieder mit dabei: das Mini-Kochbuch zum Herausnehmen mit typischen Gerichten der Region.





Sri Lanka Kochbuch

[Link zum Buch](#)



Sri Lanka nicht nur mit den Augen, sondern genauso intensiv mit dem Geschmackssinn entdecken: Das **Sri-Lanka-Kochbuch** bringt die exotischen Genüsse aus dem bunten Abenteuerparadies ins eigene Zuhause. Authentische Gerichte wie Streetfood, Currys oder Drinks können mit heimischen Produkten einfach nachgekocht werden. Sollte eine Zutat für die Gerichte mal nicht zu finden sein, hilft eine praktische Tabelle mit Austauschzutaten weiter.

Gekocht werden **Garnelen-Vadai mit Cashew-Dip, Kottu Rottu, Papadam-Fischauflauf, Okra-Curry, Zimtbaizer mit gebackenen**

Bananen und Safrancreme. Na, wem läuft jetzt das Wasser im Mund zusammen? Kochen Sie sich in die Ferne!

Hoppers
හොට්ට

Sie haben eine große Scheibe für verschobene, gerne süßige Hoppers. In ihrer abfischbaren Form versetzt man sie in Sri Lanka traditionell mit Ei zum Frühstück oder als Straßensnack. Hoppers sind gebratene Pancakes aus Kokosmilch und Reismehl. Manchmal probieren, schrieb ich mit Zucker auf eine Teller um meinen Hoppershield auf dem Street Street Market, die sind Zucker Ananise, hochgeschmeckt mit Honig und Milch. Manchmal schmeckt man es mit Honig. Diese Hoppers waren fertig gebacken, ist auch das ist es dass man es essen können liegt auf dem Feuer gegen.

Für die Zubereitung sind zur traditionellen Zubereitung traditionell ein paar Teelöffel (das wiederum ist der Zucker oder Ananas) mit Honig versetzt. Da man muss jedoch am selben Tag der Herstellung verbrauchen. Ich habe manchmal mit Frischmilch gemacht, die für die typische süßliche Note im Teig sorgt.

Es gibt traditionelle Theorien darüber, wie diese Hoppers in Anhang aus im Original erstellt. Die einen schreiben auf die Zigarette von Erdoberfläche, die andere gehen eingeweichte Mährgelbe in dem Teig. Man es kann gut sein man möchte gerne nicht frucht. Dabei handelt es sich um eine historische Weizenkultur, die auch in der Malabarische verwendet wird. Das Produkt ist nicht ganz fertig und nur ein Rohmaterial zu finden, doch hier es eine neue, sehr kleine Anweisung auf beiden Pflanzungen. Das Hoppers werden es Ihnen mit dem perfekten Rezeptur geben.

Wenn Sie die Grundzubereitung eine kleine gebratene Krüge, stellen Sie sie den Hoppers nach oben um und lassen experimentieren und jeder gebratene Gebratene unter dem Teig reifen. Auch kleine Bohnen sind nicht gut für originale rezepte Hoppers, oder zu einem der Alternativen (Hoppers) aber ich mag das Zusammenfügen von Ananas und Hoppers sind ein wenig zu. Halten Sie noch in Gedanken von Kokosbrot (Hoppers) zu. Es gibt gebratene Hoppers und süßliche Gebratene.

Tipps: Sie können auch über 10 Minuten vor dem Kochen verwendet werden. Aus Tee das Ei in kaltes Wasser legen. Siris es zu Boden, ist alles in Ordnung, schwimmt es auf, dann notwenig.



Sambols
සමබල

Prinzipielles Sambol (oft heißt Kokosmilch) verhalten Curry, Schmecken und Charakter, sie können thematisch sein. Das Sri Lanka rezepte diese Sambol-Sambolungen zu essen, sind aber im zum traditionellen Malabar.

Traditionell gehören Malabar Pfeffer, gebratene Kokosmilch und eine Mischung in einem Kokosbrot. Es kann die Zubereitung auch ein selbst verfahren und keine gebratene Teig um Hopperschmecken überzubringen. Ich habe mich gebratene rezepte Kokosmilch im Sambol, man kann aber auch 1 gebratene Kokosmilch und mit einem Kokosmilchsaft selber zubereiten. Alternativ gebratene Kokosmilch 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen und anschließend verwenden.

Sambol eignet sich auch hervorragend zum Charakter von gebratene Fisch, Fleisch 2 gebratene Malabar und Sonne Malabar, in 1 Stunde vor dem Essen und auf dem Feuer backen.

Kokos-Sambol
කොළඹ සමබල

Mit dem Lebensmittel 2018 in Costa Rica ist ein Sambol rezepte, ist ein rezepte über keine Lebensmittel. Es gibt also ein wenig, ist gebratene Pfeffergebratene Malabar, sind zum Essen des Kuchens, doch es es es probieren köstlich, süß oder süßlich, das schmeckt köstlich.

Süßliche Zutaten (außer dem Kokos) in einer Schüssel vorbereiten und befeuchten. Das Kokosöl in einer Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen und das Kokosbrot darin 1 Minute unter Rühren erhitzen, damit sich die Kokosmilch erhitzen. Wenn die Mischung zu trocken, sehr wenig Wasser hinzugeben. Sambol können nicht gut frisch, also gleich oder innerhalb der nächsten Stunde genießen.

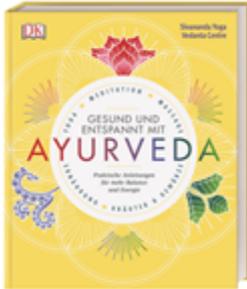




Penguin
Random
House

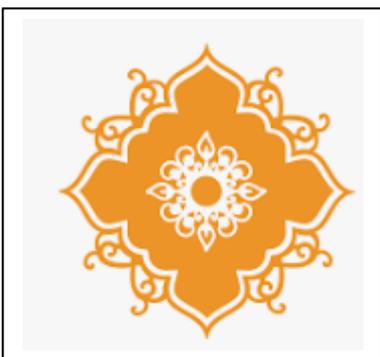
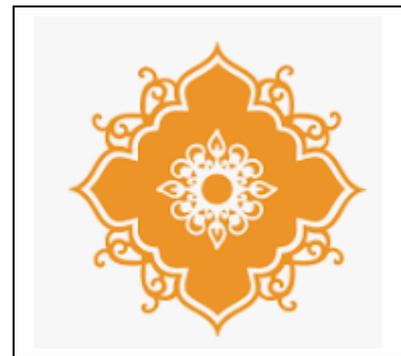
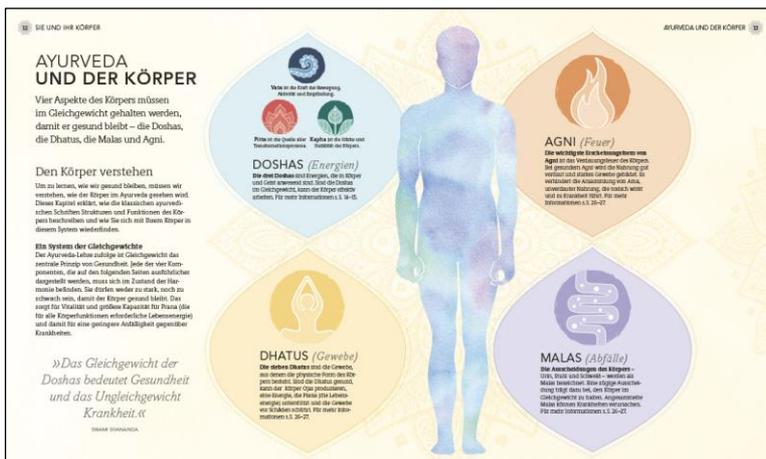
Gesund und entspannt mit Ayurveda

[Link zum Buch](#)



Traditionelle indische Heilkunst für heute: **Das Ayurveda-Buch** verfolgt einen praktischen Ansatz, der eine moderne Verbindung aus Yoga und Ayurveda schafft. Die **klassische Philosophie** wird hier ins **21. Jahrhundert** geholt. Es erwartet Sie ein wunderschöner Achtsamkeitsratgeber mit Ernährungstipps, Rezepten, Körperübungen, Meditationen und Ayurveda-Massagen sowie konkreten Hilfen bei Beschwerden wie Stress oder Schlafprobleme.

Natürlich kommt auch in diesem Buch unser Magen nicht zu kurz: Die Ayurveda-Küche spielt für einen gesunden Lebensstil ebenfalls eine wichtige Rolle, deshalb werden hier auch köstliche Rezepte verraten. Es gibt zum Beispiel **Vollkorn-Pancakes** mit **Agavensirup** zum Frühstück, mediterranes **Gemüsegratin** zum Mittagessen, cremige **Kürbissuppe** zum Abendessen und einen fruchtigen **Pflaumen-Crumble** als Dessert.



96 NÄHRUNGSMITTEL, ERNÄHRUNG UND REZEPTE

MITTAGESSEN Portionen: 4-8 | Vorbereitungszeit: 20 Min. | Kochzeit: 45-60 Min.

MEDITERRANER GEMÜSE-GRATIN mit knackigem Salat

Der Gratin ist für Vata-Typen geeignet. Menschen mit viel Pitta sollten ihn mit einem Rohkostsalat kombinieren, bei hohem Kapha sollte weniger Käse verwendet werden.

HAUPTGERICHT
GEMÜSEGRATIN

1 Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Tomaten 2 Minuten in eine Schüssel mit kochendem Wasser legen, dann häuten. In dünne Scheiben schneiden.

2 Eine große Auflaufform mit dem Öl einreiben. Die Kartoffeln in einer Lage auf dem Boden der Form anlegen, darauf in einer Lage die Karottenstreifen, dann den Fenchel und schließlich das Mörselgüßchen, die Form bestreuen.

3 Richtig und richtig mit dem Schabbeisen zu einer cremigen Sauce schlagen, Salz und Pfeffer, Muskatnuss, Rosmarin und Sellerie zugeben. Die Sauce über das Gemüse gießen. Auf die Sauce die Tomaten- und Mörselgüßchen streichen.

4 Mit Alufolie abdecken und 45-60 Minuten backen, bis das Gemüse gar ist. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Auberginen und Paprikawürfel über den Gratin streuen. Wenn die Kartoffeln und die Auberginen weich sind, den Gratin aus dem Ofen nehmen und mit dem schwarzen Oliven- und Basilikumöl bestreuen.

Salatbeilage
Salz und Rohkost sind besonders für Pitta-Typen und im Sommer geeignet. Wenn Sie ein hohes Vata oder Kapha haben, sollten Sie wenig bis keinen Salat essen.

BEILAGE
KNACKIGER SALAT mit Sonnenblumen-Zitronen-Dressing

ZUTATEN
4 EL Sonnenblumenkerne
4 EL Zitronensaft
1 TL Salz, oder nach Belieben
1 TL Honig, optional
1 TL schwarzer Pfeffer

1 Sonnenblumenkerne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig in eine Schüssel geben und das Dressing darüber gießen.

2 Salat in eine Schüssel geben und das Dressing darüber gießen.

ZUTATEN
4 EL Sonnenblumenkerne
4 EL Zitronensaft
1 TL Salz, oder nach Belieben
1 TL Honig, optional
1 TL schwarzer Pfeffer

1 Sonnenblumenkerne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig in eine Schüssel geben und das Dressing darüber gießen.

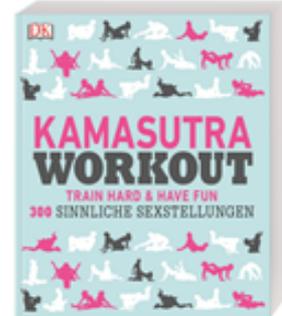
2 Salat in eine Schüssel geben und das Dressing darüber gießen.



[Link zum Buch](#)

Kamasutra Workout

Kamasutra meets **Workout**: Dieses originelle Buch im kompakten Format ist eine Verbindung aus Fitness- und Sex-Ratgeber. Hier erwarten Sie **300 illustrierte Kamasutra-Stellungen** von sinnlich bis akrobatisch, die Ihnen zeigen welche Muskeln beansprucht, wieviel Energie beim Bettsport verbrannt wird, wie beweglich beide Partner sein müssen und wie lange die Stellung gehalten werden sollte. Das Motto: Spaß im Bett haben, gleichzeitig Kalorien verbrennen und Muskeln aufbauen.



Außerdem in diesem besonderen Fitness-Buch: **Zitate** aus der traditionellen, indischen **Kamasutra-Kultur**, Vorschläge für Kombinationen mehrerer Stellungen und ein lustiges Stellungslooto, bei dem die Auswahl einfach dem Zufall überlassen wird. Der aufregende Sex-Ratgeber für Fitness mit Hurra-Gefühl!

6

VORWORT

Trainingsstunden, die Spaß machen, lässt man nicht ausfallen.

Angeregt von Klassikern der erotischen Literatur wie dem *Kamasutra*, dem *Duftenden Garten* oder dem *Ananga Ranga* vereint dieses Buch Leidenschaft und Fitnesstraining. Mit dem *Kamasutra Workout* bringen Sie Ihren Körper in Form, während Sie die höchsten Gipfel sinnlicher Genüsse erklimmen.

Sie erfahren, welche Muskeln trainiert werden, ob Sie viel oder wenig Kalorien verbrennen, was Sie für Ihre Beweglichkeit tun und wie lang jede »Übung« dauern sollte. Blättern Sie das Buch durch und probieren Sie aus, wozu Sie Lust haben. Oder Sie wählen mit unseren »Nummernkarten« aus den 300 Stellungen aus, was am besten zu Ihrer Stimmung passt. Und wenn Sie sich so richtig austoben wollen, sind unsere *Sex-Sessions* bestimmt genau das Richtige.

Falls beim Streben nach dem ultimativen Lustgewinn Schmerzen auftreten, hören Sie sofort auf. Und wenn Sie an spannenderen Orten als im Schlafzimmer aktiv werden wollen – lassen Sie sich nicht erwischen!

SPANNUNGSBOGEN

Die Anonymität bei dieser Stellung ist für beide ein Genuss. Ohne sie anzuschauen, kann er zwischen ihren gespreizten Beinen so richtig abgehen.

Das Anheben der Schwanzkette trägt das linke Rückensmuskel.

Diese Stellung verbessert die Beweglichkeit im Coxo-Bereich.

Sie sorgt mit ihrem Coxo-Muskel und Adduktoren für Stabilität.

10

NACHTE FAKTEN	
ER	SIE
Kalorienverbrauch ***	Kalorienverbrauch ***
Wasserwitz	Wasserwitz
Tragfähigkeit	Tragfähigkeit
Beweglichkeit ***	Beweglichkeit ***
1-4 Minuten	

Diese Stellung entlastet ihr Gesicht und dehnt die Adduktoren.

11

UM DIE ECKE

Er spreizt ihr Bein ab und dringt in ungewohntem Winkel in sie ein. Je höher sie ihr Bein hält, desto tiefer gelangt er hinein.

NACHTE FAKTEN	
ER	SIE
Kalorienverbrauch ***	Kalorienverbrauch ***
Wasserwitz	Wasserwitz
Tragfähigkeit	Tragfähigkeit
Beweglichkeit ***	Beweglichkeit ***
1-5 Minuten	

Die Stoßbewegung stärkt seine Pankreasdrüse.

Er dehnt bei der Vorwärtsbewegung seine Hüftbeuger.