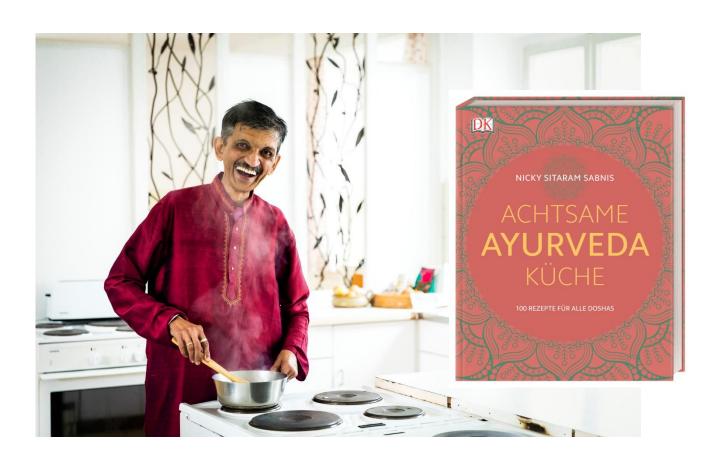


Presseinformation

Nicky Sitaram Sabnis Achtsame Ayurveda-Küche







Nicky Sitaram Sabnis Achtsame Ayurveda-Küche

296 Seiten

ISBN 978-3-8310-3649-3 EURO 26,95 [D] / 27,80 [A] Erscheinungstermin: 29.06.2019

"Sei gut zur dir selbst": Getreu diesem Leitspruch widmet sich der bekannte Ayurveda-Koch und Buchautor Nicky Sitaram Sabnis einer ganz besonderen Seite der indischen Heilkunst: der ayurvedischen Küche. Ausgleich, innere Ruhe und Entspannung zu finden wird in stressigen Zeiten immer wichtiger und wer seinem Körper und Geist achtsam begegnet, dem fällt es leichter, in Einklang mit sich selbst zu leben. Diese Idee ist auch ein Grundgedanke im Ayurveda, denn schon bei der Auswahl der Lebensmittel und beim Kochen selbst spielen Geduld und Gründlichkeit eine große Rolle. Sabnis erklärt, wie Geist und Körper mit dieser Küche behutsam begegnet werden kann.

Mit einer ausführlichen Einleitung können sich auch Neulinge einlesen, ihren Konstitutionstypen bestimmen und sich anhand einer Lebensmittelliste und vielen hilfreichen Tipps dem Thema nähern. Was genau Ayurveda bedeutet, wie sich die fünf Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde zusammensetzen und schließlich die Doshas, die drei vitalen Energien Vata, Pitta und Kapha bilden, wird anschaulich erläutert. Auch die Grundprinzipien des ayurvedischen Kochens, die sechs Geschmacksrichtungen sowie die Bestimmung der Gewürze finden Eingang in das Buch. Der Autor erklärt auf knapp 300 Seiten, wie der Körper in Einklang mit der Seele kommt, dass Achtsamkeit und Ayurveda eng miteinander verwoben sind und es nicht um Regeln und Zwänge gehen darf.

Das Kochbuch präsentiert Rezepte aus der Tri-Dosha-Küche: alle Gerichte sind also für die verschiedenen Dosha-Typen geeignet. Von würziger Kräuter-Suppe über süßen Porridge bis zu knackigem Spargel und wärmendem Tee. Frühstück, Vorspeisen, Suppen, vegetarische ebenso wie Fisch- und Fleischgerichte sowie Brot, Salate, Desserts und Getränke sind mit kurzen, leicht verständlichen Anleitungen und farbigen Fotos versehen. Ob Quinoa mit Cranberrys in Kräutersauce, würziges gegrilltes Lammkotelett oder Polentakuchen – die Rezepte sind abwechslungsreich, sättigend und vor allem lecker. Besonders Fans der indischen Küche kommen hier auf Ihre Kosten, aber auch alle, die auf der Suche nach mehr Gleichgewicht und einer ausgewogenen Ernährung sind.



Rezeptauswahl für PR

Abdruck einer Auswahl frei im Rahmen der Buchvorstellung

© Dorling Kindersley Verlag, Rezepte und Texte: Nicky Sitaram Sabnis, Foodfotos: Katrin Winner, Peoplefotos: Vivi d'Angelo

GEWÜRZMISCHUNGEN:



S. 68: rotes, gelbes, grünes Khandwa

FRÜHSTÜCK:



S. 74-75: Orangen-Safran-Couscous



S. 82-83: Helis Kloster-Brotauflauf

VORSPEISEN & KLEINIGKEITEN:



S. 96-97: Würzige Kichererbsen-Zucchini-Nockerl

SUPPEN:



S. 106-107: Herzhafte Linsensuppe



VEGETARISCH:



S. 124-125: Shantigemüse in pikanter Jus & Rote Bete im Sesammantel



S. 126-127: Nussiger Spinat mit geräuchertem Tofu



S. 130-131: Scharfes Blumenkohl-Kartoffel-Marsala



S. 144-145: Pfifferling-Paprika-Marsala



S. 146-147: Punjabi-Gurken-Bahji



S. 150-151: Karotten-Tomaten-Korma



S. 152-153: Auberginen-Bharta



S. 154-155: Malai Kabab — pikante Mascarponebratlinge



S. 158-159: Kürbisscheiben in pikanter Feigen-Dattel-Marinade



KÖRNERKÜCHE:



S. 174-175: Quinoa mit Cranberrys in Kräutersauce



S. 178-179: Quinoa-Bratlinge im Sesammantel mit Kürbismus

FLEISCH & FISCH:



S. 212-213: Gegrillte Ente mit pikantem Sojagemüse

S. 220-221: Kräuterlachs in Erdnuss-Ingwer-Sauce

SALATE & RAITAS:



S. 240-241: Rettichsalat



S. 250-251: Gemüse-Raita & Zucchini-Meerrettich-Raita



CHUTNEYS&PICKLES:



S. 256-257: Mango-Safran-Chutney

DESSERTS:



S. 272-273: Mango-Ingwer-Creme



Autorenfotos

Abdruck frei im Rahmen der Buchvorstellung
© Vivi D'Angelo



Autorenfoto 1



Autorenfoto 2



Autorenfoto 3

Über Nicky Sitaram Sabnis

Von Goa auf die Fraueninsel: Nicky Sitaram Sabnis ist der "Klosterhindu" vom Chiemsee. Seit zwanzig Jahren bietet er in der Abtei Frauenwörth ayurvedische Kochkurse an. "Ayurveda ist die Harmonie. Die Harmonie mit der Natur, nach außen und nach innen", sagt Nicky. "Ich bemühe mich, meinen Schülern die ayurvedische Denkweise zu vermitteln. Die Ruhe, die Gelassenheit und natürlich die Liebe."

Die Kunst des Ayurveda hat Nicky in Mumbai studiert. Dort war er auch ein erfolgreicher Restaurantmanager. Nach einem schweren Schicksalsschlag geht er nach Bayern und fängt dort von vorne an. Bei einer Fahrt über den Chiemsee entdeckt er zufällig auf der Fraueninsel ein Plakat, das für einen Qi-Gong-Kurs wirbt. Er schlägt vor, für die Seminarteilnehmer zu kochen. Beim Probekochen überzeugt er gleich so sehr, dass er fortan für die Kursteilnehmer auf Wunsch ayurvedisch kocht. Mit Erfolg: 1998 übernimmt Nicky die Küchenleitung im Seminarzentrum. Er schreibt zahlreiche Kochbücher, seine Ayurveda-Kurse sind Wochen im Voraus ausgebucht.

Sein Glück möchte Nicky mit anderen teilen und engagiert sich ehrenamtlich. So unterstützt er die Arbeit der Abtei Frauenwörth bei sozialen Projekten. Zusammen mit der Seminarverwaltung hat er den "Jolly Tee" kreiert, von dessen Verkauf 50 Cent direkt an die Arbeit der Seminarverwaltung gehen. Außerdem setzt sich Nicky für zwei indische Waisenhäuser in Madosheri und in Nagbur ein.

Vermisst er manchmal seine Heimat Indien? Nicky überlegt und sagt dann einen seiner ganz speziellen Sätze, über die man länger nachdenken muss: "Das ist so, als wenn man eine frisch verheiratete Braut fragt, ob sie ihre Mama vermisst. Meine Heimat ist Bayern, aber Indien ist mein Land."



Kontaktinformationen

DK-Presseabteilung:

Natalie Knauer Leitung PR und Öffentlichkeitsarbeit Telefon: 089-442326-241 natalie.knauer@dk-germany.de Arnulfstraße 124, 80636 München

Claire Banzer
Junior PR Manager
Telefon: 089-442326-243
<u>claire.banzer@dk-germany.de</u>
Arnulfstraße 124, 80636 München

Alle weiteren Ansprechpartner der Presseabteilung finden Sie hier.

Weitere Kochbücher und mehr finden Sie unter <u>www.dorlingkindersley.de</u>.
Instagram, Facebook & Youtube: **@dkverlag**

Über den DK-Verlag:

Die Dorling Kindersley Verlag GmbH ist die deutsche Tochter des internationalen Sachbuchverlags Dorling Kindersley Ltd. und gehört zur Verlagsgruppe Penguin Random House. Das Verlagsprogramm umfasst ein breites Spektrum an hochwertigen Lexika und Ratgebern zu den unterschiedlichsten Themen: Mensch und Natur, Geschichte und Musik, Garten, Essen und Trinken, Fitness und Wellness, Erotik und Partnerschaft, Eltern und Kind, Tiere, Hobby, Sport und Gesundheit, Reiseführer sowie Sach- und Spielbücher für Kinder.