



„Wer richtig isst, braucht keine Medizin, wer sich falsch ernährt, dem nützt auch keine Medizin.“ Dieses indische Sprichwort fasst in knappen Worten die Essenz der ayurvedischen Lehre zusammen, denn eine Ernährung gemäß den ayurvedischen Prinzipien kann das körperliche und damit das seelische Wohlbefinden positiv beeinflussen – und das mit ganz simplen, alltagstauglichen Gerichten.

Nach der Lehre des Ayurveda ist alles in der Welt ein ständiges Spiel dynamischer Kräfte und Energien. Anjum Anand liefert in ihrem Buch *Ayurvedisch kochen* eine auf den drei Doshas (Vata-, Pitta- und Kapha-Dosha) der ayurvedischen Lebensweise basierende Anleitung zu einer gesunden und ganzheitlichen Ernährung – eine Handreichung zur Rückbesinnung auf unsere natürlichen Körperfunktionen, aufs Hineinhorchen in uns. 75 moderne Crossover-Rezepte für jeden Körpertyp mit frischen Zutaten und Fleisch und Fisch in Maßen helfen sowohl bei der Reduzierung von Körpergewicht als auch beim Aufbau von neuer Energie und innerem Gleichgewicht – abgestimmt auf den individuellen Stoffwechsel. Und beim Kochen und Genießen von Reiscreme mit Safran und Kardamom, marokkanischem Schmorhähnchen oder duftendem Fischcurry mit Kokosmilch erlangt man ganz nebenbei Einblick in eine altindische Lebensphilosophie und Heilkunde, die über die Jahrtausende nichts von ihrer Faszination und Wirkungsweise eingebüßt hat.

**Anjum Anand** wuchs in England und der Schweiz auf. Die Inderin präsentiert in ihren Kochbüchern und TV-Shows eine leichte, moderne indische Küche. Die ayurvedische Küche spielte in ihrer Familie schon immer eine Rolle, auch wenn sie selbst erst als Erwachsene erkannte, wie eng die Ernährung und das körperliche wie seelische Wohlbefinden miteinander verzahnt sind. Und wie sich eine Umstellung der Ernährungsweise ganz automatisch positiv auf das Gewicht auswirkt – ganz ohne Diät. Ihr Kochbuch *Indisch kochen – ganz easy* erschien 2010 bei Dorling Kindersley. Ausgezeichnet mit der Silbermedaille im Literarischen Wettbewerb der *Gastronomischen Akademie Deutschlands*

ISBN

160 Seiten, 201 x 253 mm, gebunden  
70 Farbfotos und zahlreiche Illustrationen  
€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**