



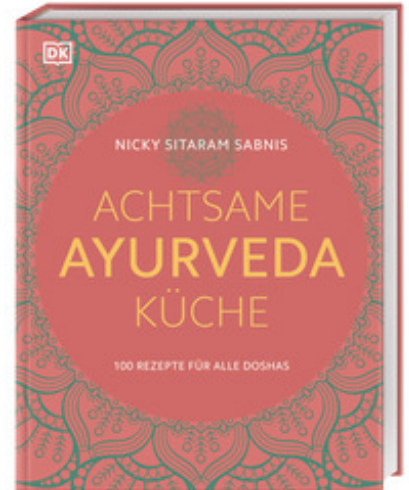
[Nicky Sitaram Sabnis](#)

## Achtsame Ayurveda-Küche

### 100 Rezepte für alle Doshas

„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.

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.

Über den Autor: Nicky Sitaram Sabnis bietet seit zwanzig Jahren in der Abtei Frauenwörth ayurvedische Kochkurse an. Die Kunst des Ayurveda hat er in Mumbai studiert. Nach einem schweren Schicksalsschlag geht er nach Bayern und fängt dort von vorne an. Mit Erfolg: 1998 übernimmt Nicky die Küchenleitung im Seminarzentrum. Er schreibt zahlreiche Kochbücher, seine Ayurveda-Kurse sind Wochen im Voraus ausgebucht.

[Nicky Sitaram Sabnis](#)

## Achtsame Ayurveda-Küche

### 100 Rezepte für alle Doshas

ISBN 978-3-8310-3649-3  
296 Seiten, 195 x 253 mm  
Mit über 130 farbigen Fotos  
€ 26,95 (D) / € 27,80 (A)

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

Ira Zeiten • 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.**