



DK Verlag (Hrsg.), Simon Mayer

Prana

Das Ayurveda-Kochbuch. 108 Rezepte für mehr Lebensenergie. Ausgewogen & alltagstauglich: der easy Einstieg in die Küche der indischen Heilkunst

Ayurveda-Koch Simon Mayer präsentiert in seinem Kochbuch "Prana" 108 ayurvedische Rezepte aus der Tri-Dosha-Küche, die jedem der drei Dosha-Typen des Ayurveda gleichermaßen gut tun – von Frühstück über Mittagessen und Süßem bis zum Abendessen, von Mungpfannkuchen mit Apfelmus und Beerenkompott über Belugalinsen-Dal mit Blumenkohl und Tamarinde bis zur Zucchini-Suppe mit nussigem Buchweizen.

Ganz ohne Dogma zeigt Simon Mayer, wie leicht sich ayurvedische Küche in den Alltag integrieren lässt. Er erklärt alle wichtigen Grundlagen der traditionellen indischen Heilkunst leicht verständlich und verrät praktische Tricks, damit der Einstieg sofort gelingt. Durch den Austausch saisonaler Zutaten wird die ayurvedische Ernährung besonders flexibel und leicht umsetzbar. Die Inspirationen für seine Rezepte stammen aus aller Welt, von unkonventionellen Schupfnudeln mit Ayurveda-Twist oder Spargel mit ayurvedischer Hollandaise bis zum traditionellen Mungbohnen-Kitchari. Seine Rezepte bringen Genuss auf den Teller und versorgen den Körper mit neuem "Prana" - bei jeder Mahlzeit, jeden Tag.



Über den Autor

Simon Mayer entdeckte nach seiner Ausbildung zum Koch seine Liebe zur vegetarischen Küche und arbeitete als Sous Chef in den beliebten vegetarischen "Tian Bistros" im Wiener Kunsthaus und am Spittelberg in Wien. Seine Faszination für ganzheitliche Ernährung führte ihn schließlich zum Ayurveda. Nach einer Fortbildung zum Ayurvedakoch begann er 2016 im "RoSana Ayurveda Kurzentrum" in Rosenheim, seit 2022 ist er dort Küchenchef und begeistert mit seiner internationalen Küche die Gäste für die ayurvedische Küche.

DK Verlag (Hrsg.), Simon Mayer

Prana

Das Ayurveda-Kochbuch. 108 Rezepte für mehr Lebensenergie. Ausgewogen & alltagstauglich: der easy Einstieg in die Küche der indischen Heilkunst

ISBN 978-3-8310-5300-1

256 Seiten, 196 x 254 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 30,00 (D) / € 30,90 (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

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



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

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