

# Sablock

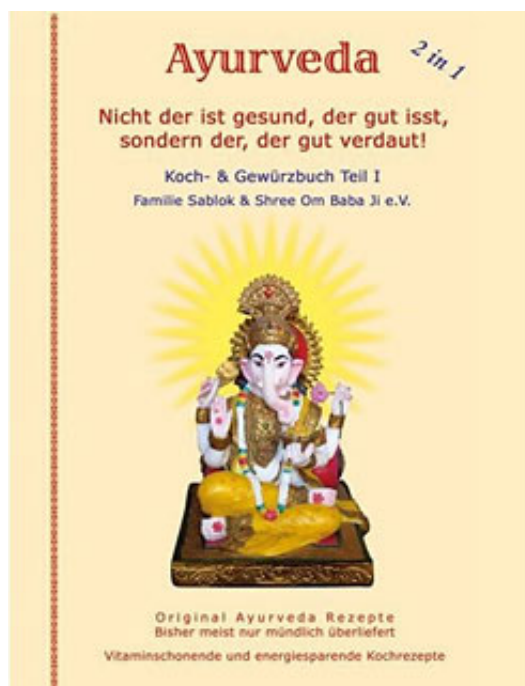
## Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 1

### Leseprobe

[Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 1](#)

von [Sablock](#)

Herausgeber: Dharma Center / Sita Ram Verlag



<http://www.unimedica.de/b6945>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

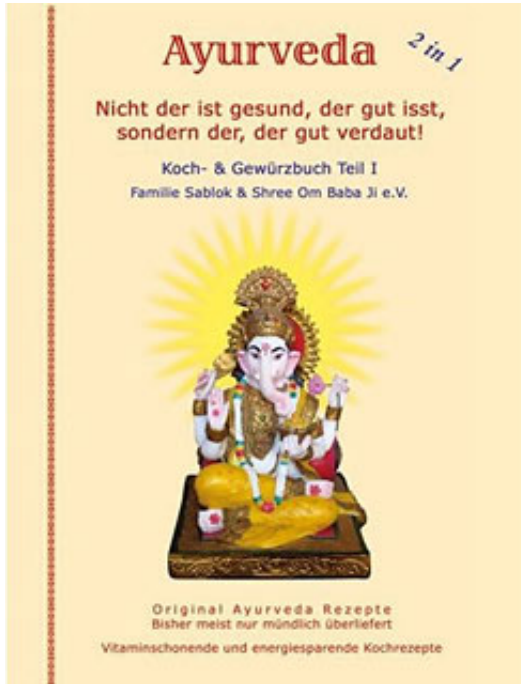
Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



<i>Inhalt</i>	<i>Seite</i>
<b>Über uns und unser Engagement (Verein)</b>	<b>4</b>
<b>Über Ayurveda</b>	<b>7</b>
<b>Vegetarische Ernährung</b>	<b>13</b>
<b>Wertvolle Hinweise</b>	<b>15</b>
<b>Pflanzenöle</b>	<b>17</b>
<b>Reisgerichte</b>	18
Basmatireis mit Kreuzkümmel	18
Gemüsereis	20
<b>Wertvolles Gemüse</b>	<b>22</b>
<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>23</b>
Gelbe und rote Linsen	24
Gelbe und rote Linsen mit Kokosnussmilch	26
Reis mit Linsen	28
Grüne Mungbohnen	30
Rote Kidney Bohnen	32
Kichererbsen	34
Sojabohnen	36
Gemüsegerichte	38
Curcuma Kartoffeln	38
Joghurtkartoffeln	40
Urkartoffeln / Yamswurzeln	42
Kartoffeln mit Blumenkohl	44
Flaschenkürbis	46
Auberginen	48
Gemischtes Gemüse	50
Okra-Schoten	52
Zwiebel-Tomaten Soße	54
Ingwer-Knoblauch-Suppe	56
<b>Snacks</b>	<b>58</b>
Frittiertes Gemüse im Kichererbsenmantel	58
Frittierte Dinkelmehlschleifen	60
<b>Joghurt</b>	<b>62</b>
<b>Ghee</b>	<b>65</b>
<b>Ayurvedische Gewürze</b>	<b>67</b>
<b>Heilungsberichte</b>	<b>80</b>



Sablock

[Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 1](#)

Ayurveda Koch- und Gewürzbuch, Teil I.  
Original Ayurveda Rezepte und uralte Weisheiten - vitaminschonende und energiesparende Kochrezepte Teil I

86 Seiten, Spiralbindung  
erschienen 2008



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)