

# Sablock

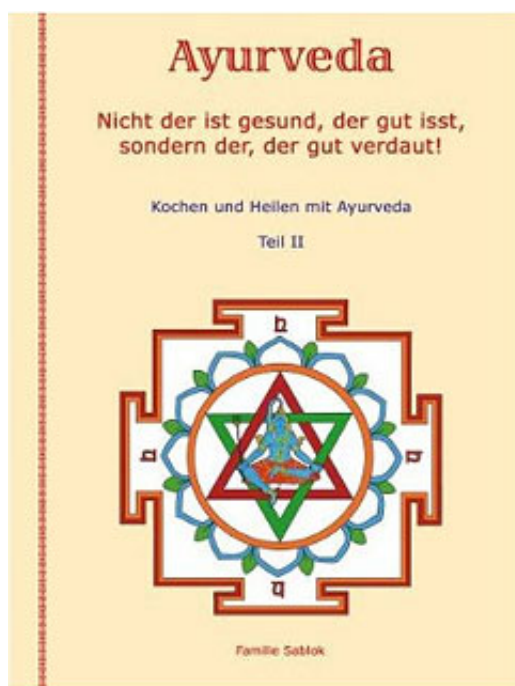
## Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 2

### Leseprobe

[Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 2](#)

von [Sablock](#)

Herausgeber: Dharma Center / Sita Ram Verlag



<http://www.unimedica.de/b6947>

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

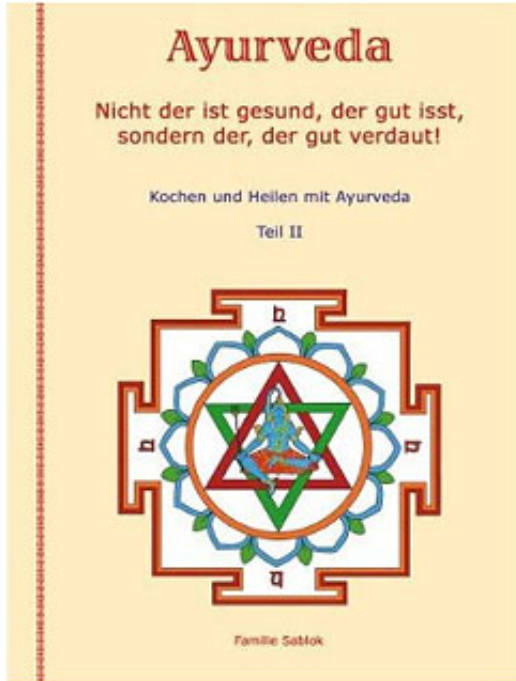
Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
Die drei Doshas .....	7
Sattva-, Raja- und Tamas-Nahrung .....	9
Warum werden wir krank? .....	10
Wie man Krankheiten vorbeugt .....	13
Wie sich Gedanken auf die Speisen auswirken .....	14
Warum ist es wichtig, unsere Seele zu pflegen?.....	16
Hinweise für den Alltag .....	17
Sonnengruß .....	20
Warum vegetarische Ernährung? .....	23
Das Kochen mit dem Schnellkochtopf.....	26
Küchenutensilien .....	27
Hinweise für den Kochvorgang .....	28
Reisgerichte .....	30
Chapati (indisches Fladenbrot) .....	38
Gerichte mit Hülsenfrüchten .....	40
Gemüsegerichte .....	52
Suppen .....	72
Früchtesalat .....	76
Joghurt-Dip .....	78
Paneer(hausgemachter Käse) .....	80
Getränke .....	82
Chutney .....	88
Nachspeisen .....	90
Gurh mit Fenchel .....	98
Basilikum/Tulsi.....	99



Sablock

[Nicht der ist gesund, der gut isst,  
sondern der, der gut verdaut! Teil 2](#)

Kochen und Heilen mit Ayurveda, Teil II

100 Seiten, Spiralbindung  
erschienen 2008



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