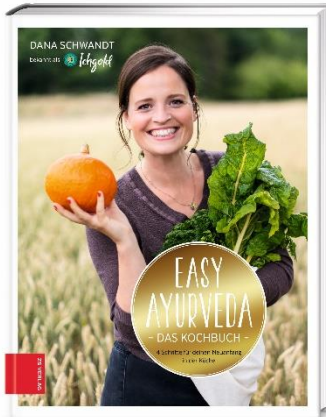




Einfach ayurvedisch kochen

"Ayurveda ist viel unkomplizierter als Du denkst, wenn Du erst einmal damit anfängst, Dir ein Fundament zu bauen!" Dana Schwandt



EASY AYURVEDA – DAS KOCHBUCH
176 Seiten, Hardcover
Format 18,8 × 24 cm
€ 24,99 (D) / € 25,70 (A)
ISBN 978-3-96584-002-7
Erscheint: Januar 2020

Ayurvedische Küche – muss das wirklich so kompliziert sein?

Für Autorin, Lifedesign-Coach und Expertin für Ayurveda und Gewohnheitstraining Dana Schwandt von *Ichgold* hat das Interesse für den ayurvedischen Lebensstil vor etwa zwölf Jahren begonnen. Die Yogalehrerin wollte insbesondere die ayurvedische Ernährung, die darauf aus ist, Geist und Körper in das perfekte Gleichgewicht zu bringen, in ihren Alltag integrieren.

Sie wälzte Bücher, machte eine ayurvedische Ernährungsberatung, bekam den Ernährungsplan – und dann wurde schnell klar, dass es auf die Dauer einfach zu schwierig war, die Ernährung im Alltag umzusetzen. Denn im Ayurveda sollte man hauptsächlich Warmes essen, noch dazu am besten selbst gekocht, mit viel Gemüse und Gewürzen. Bedeutet: Drei bis vier Stunden am Tag in der Küche stehen – das war für die Unternehmerin mit zwei Kindern nicht umsetzbar. Und so entwickelte sie eine Struktur das Ayurveda unkompliziert und systematisch in den Alltag zu integrieren. Insbesondere bei der Ernährung setzt sie den Schwerpunkt auf Umsetzbarkeit und Vereinfachung.

In ihrem neuen Buch „EASY AYURVEDA“ werden leckere, aromatische Gerichte aus der ayurvedischen Küche mit höchstens vier Zubereitungsschritten im Handumdrehen umgesetzt. Und damit tun wir dem Körper wirklich etwas Gutes, denn durch diese Form der Ernährung wird der Stoffwechsel angekurbelt und Verdauungsprobleme gelöst.

Zuvor wird durch einen kleinen Test herausgefunden, welche Art von Verdauungstyp man ist. Anhand dessen lassen sich die 50 Rezepte, die von den Klassikern wie goldene Milch und Frühstücksbrei bis zu Linsengerichten oder Saatenbrot reichen, ganz einfach mit dem eigenen Stoffwechsel vereinbaren. Mit einer zusätzlichen Gewürzkunde und einer speziell auf den eigenen Stoffwechselltyp zusammengestellten Gewürzmischung wird die Verdauung kinderleicht ins Gleichgewicht gebracht. Einfach ein easy Neuanfang zur ayurvedischen Ernährung!



Dana Schwandt ist Lifedesign-Coach, Expertin für Ayurveda und Gewohnheitstraining und Speakerin. Mit ihrem Unternehmen Ichgold, das sie gemeinsam mit ihrem Mann führt, will sie Menschen dabei helfen, gesünder und entspannter zu leben und sich dauerhaft besser zu fühlen. Dafür hostet sie den »Da ist Gold drin«-Podcast, gibt regelmäßig kostenlose Webinare und veröffentlicht fast täglich Wake-up-Posts auf Instagram und Facebook. In ihrem Onlinekurs »TellerGold« zeigt sie, wie man ayurvedische Ernährung einfach in den Alltag integrieren und Frieden mit seinem Körper schließen kann.

© Grit Siwonia