

Rezensiert in: [www.kuechentipps.de](http://www.kuechentipps.de)

Internetseite von Hobbykoch, mit Amazon verlinkt

Ausgabe: April 2008

---

## Ayurvedaküche - leicht und schnell



von **Martina Kobs-Metzger**.

Urteil: 5 von 5 Äpfeln ●●●●●

Fazit:

Ein sehr empfehlenswertes Einsteigerbuch in die ayurvedische Küche.

---

[amazon.de](http://amazon.de) "[Ayurvedaküche - leicht und schnell](#)" [jetzt kaufen](#) Weitere Bücher von [Martina Kobs-Metzger](#) und [zum Stichwort Ayurveda-Küche](#)

---

### Buchkritik

Buchkritik von Martin Stehle.

Das Buch "Ayurvedaküche - leicht und schnell" bietet eine kompakte und leicht verständliche Einführung in die ayurvedische Ernährung und in das Dosha-System. Der Konstitutionstypen-Test zeigt dem Leser seine individuelle Dosha-Verteilung auf, anhand dessen die persönlichen Mahlzeiten zusammengestellt werden können.

Bei jedem Rezept ist die Dauer der Zubereitung angegeben.

Diese Hinweise sind für die schnelle Küche, bei der die Zeitplanung im Vordergrund steht, sehr praktisch. Fast jedes Rezept ist um Insider-Tipps in Form ayurvedischer Ernährungshinweise bereichert. So lässt sich die ayurvedische Ernährungsphilosophie in der Kochpraxis nachvollziehen und leichter erlernen. Es gibt Grundrezepte für Ghee, Gewürzofen, Panir und Tomatensauce und eine reichhaltige Auswahl weiterer ayurvedischer Rezepte für Suppen, Chutneys, Salate, Getreidegerichte, Gemüsegerichte, Hülsenfrüchte, Desserts und Brote. Die Rezepte sind einfach erklärt und gespickt mit Tipps. Sie enthalten immer Zutaten, die leicht erhältlich sind.

Das Inhaltsverzeichnis ist sehr knapp gehalten. Es zeigt nur die Hauptkapitel an und nimmt die weitere Gliederung der Buchkapitel nicht mit auf. Wer z. B. den im Klappentext erwähnten Typentest aufschlagen will, muss sich durch das Buch blättern. Dies ist der einzige Minuspunkt an dem sonst hervorragenden Buch.

Eine Warenkunde stellt die in den Gerichten verwendeten indischen Früchte und Gewürze vor. Über einen Index lassen sich die Rezepte leicht wiederfinden. Literaturhinweise und Bezugsadressen für Zutaten und weitere Ayurveda-Informationen öffnen dem interessierten Koch die Tür zur großen Welt der ayurvedischen Lebensweise.

**Meine Meinung:** Für Einsteiger der Ayurveda-Küche ist das kompakte Buch die beste Wahl.

### Informationen zum Buch

**Titel:** [Ayurvedaküche - leicht und schnell](#)  
**Autor/Herausgeber:** [Martina Kobs-Metzger](#)  
**Umfang:** 160 Seiten, gebunden  
**Erscheinungsjahr:** 2004  
**Verlag:** Pala-Verlag