

Rezensiert in:           exclusiv

Ausgabe:                 Gesundheitsmagazin der Betriebskrankenkasse  
Februar 2005

## **BUCHTIPPS**

Für Sie gelesen



Leicht und unkompliziert I

### Ayurvedaküche für **Einsteiger**

Die indische Lehre des Ayurveda erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Die Autorin Martina Kobs-Metzger präsentiert vegetarische Rezepte, die leicht nachzukochen sind. Salate, Suppen, Chutneys, Gemüse- und Getreidegerichte, aber auch Desserts abgestimmt auf den jeweiligen Do-sha-Typ werden Einsteiger wie Kenner begeistern.

Martina Kobs-Metzger  
Ayurvedaküche - leicht und  
schnell  
Pöschel-Verlag, Darm-  
stadt 160, Seiten 12, 8,00 Euro  
ISBN 3-7089-0620-7

Rezensiert in: [www.alphafrauen.org](http://www.alphafrauen.org)

Ausgabe: Oktober 2006

## Ayurvedaküche - leicht und schnell

### Ayurvedaküche - leicht und schnell

160 Seiten

### Ayurveda Küche

- **leicht und schnell** 12,80 Euro / 23,30 sFr In Österreich: 13,20 Euro (empf. VK)

ISBN 3-89566-209-7

Hardcover



gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Rezepte von Adzukibohnen bis Zwiebelchutney bereichern dieses Buch.

Auch mit wenig Zeit und Küchenerfahrung lässt's sich typgerecht ayurvedisch kochen. Unkomplizierte vegetarische Rezepte, die sich einfach und mit wenigen Zutaten zubereiten lassen, machen es möglich. Die vorgestellten Suppen, Salate, Chutneys, Gemüse- oder Getreidegerichte und Desserts, alle individuell auf den jeweiligen Dosha-Typ abzustimmen, werden vor allem Neulinge in der Ayurveda- Küche begeistern. Aber auch Kennern bieten sie viele neue Geschmackserlebnisse. Leicht verständlich werden die wichtigsten Grundlagen des Ayurveda und der Ayurvedaküche erklärt. Tipps für die einzelnen Konstitutionstypen, Informationen zum richtigen Würzen der Speisen und zur Zusammenstellung der Mahlzeiten nach ayurvedischen Gesichtspunkten helfen bei der Küchenpraxis

#### Die Autorin:

#### **Martina Kobs-Metzger**

Geb. 1964, arbeitet seit 1997 als Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und ist Mitglied im Verband deutscher Ayurveda-Therapeuten. Ihre Ausbildung absolvierte sie am Mahindra-Institut in Birstein.

Sie gibt Kochkurse und Seminare, in Einzelgesprächen berät sie Menschen zum Thema gesunde Ernährung und Lebensweise. Darüber hinaus bietet sie Fortbildungen für Profiköche an.

Vielen Dank dem Pala-Verlag für die Bereitstellung von Information und Bildmaterial.

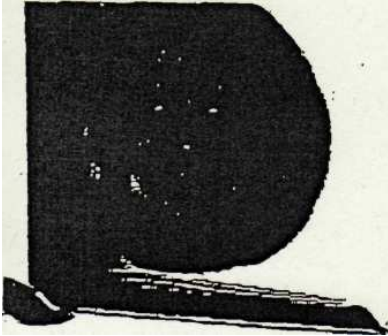
Rezensiert in:

**Visionen**

Das Magazin für ganzheitliches Leben

Ausgabe:

Heft 1 / 2005



## Teresa's Kochtipps

1 unbehandelte Orange  
150 ml Schlagsahne

2 EL Mandelblättchen

1. Grünkohl waschen und klein schneiden.

2. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Grünkohl in heißem Öl 5 Minuten andünsten.

3. Mit heißer Gemüsebrühe ablöschen und alles etwa 30 - 40 Minuten weich kochen

4. Das Gemüse pürieren und mit Gewürzen und Saft von 1/2 Orange abschmecken.

5. Sahne steif schlagen. 4 TL zur Garnitur übrig lassen, den Rest unter das Püree ziehen.

6. Mandelblättchen ohne Fett in der Pfanne rösten.

7. Püree in eine Schüssel geben mit Sahne, dünn abgeriebenen Orangenschalen und Mandelblättchen garnieren.

### Ayurveda- küche -leicht und schnell

von Martin» Kobs-  
Metzger, Martina  
Kobs-Metzger ISBN  
3-89566-209-7,  
Pala Verlag 149  
Seiten gebunden,  
EUR 12,80



Ayurvedaküche-  
leicht und schnell

#### Rezept: Grünkohl mit Orangenstreifen

400 g Grünkohl

4 Kartoffeln

2 EL Sonnenblumenöl

1/4 l Gemüsebrühe

gestrichener TL gemahlener Pfeffer

1/4 TL geriebene/ Muskatnuss

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel)

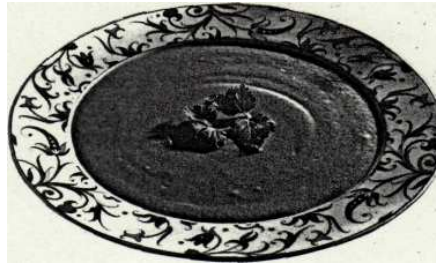
Rezensiert in:

**Körper, Geist und Seele**

Magazin für Hamburg und Umgebung

Ausgabe:

April 2006



### Karotten-Apfel-Suppe mit Salbei

2 Äpfel (350 g)  
150 g Karotten  
2 TL Ghee  
1/2 TL Paprikapulver  
1 gestrichener TL gemahlener Koriandersamen  
1/4 TL Kardamom  
1/4 TL gemahlener Bockshornkleesamen  
1 MSP gemahlene Nelken  
800 ml Wasser  
2 MSP geriebene Muskatnuss  
1 gestrichener TL frischer Salbei 1/2  
TL helles Steinsalz gerösteter Sesam  
zum Dekorieren

- Äpfel schälen und in größere Würfel schneiden. Karotten gut waschen und in dicke Scheiben schneiden, eventuell vorher schälen.
- Ghee in einem Topf bei niedriger Temperatur erwärmen. Gewürze bis auf Muskat und Salbei hinzufügen, mit dem Ghee verrühren und erhitzen, bis sich ihr Aroma entfaltet.
- Äpfel und Karotten mit dem Gewürzsud mischen, Wasser hinzugeben und alles zum Kochen bringen.
- Wenn das Wasser kocht, die Platte auf niedrige Stufe schalten und die Suppe etwa 15 Minuten weiter köcheln lassen, bis Äpfel und Karotten weich sind.
- Die Suppe pürieren. Die restlichen Gewürze hinein geben, kurz durchziehen lassen und mit dem gerösteten Sesam dekorieren.

Eine ideale Suppe für den Kapha-Typ, die von diesem auch schon zum Frühstück gegessen werden kann. Aber auch die anderen Konstitutionstypen können diese Suppe gut vertragen.

Rezeptvorschlag aus dem Buch „Ayurvedaküche - leicht und schnell“ von Martina Kobs-Metzger (siehe auch: Katalog Ayurveda).



Rezensiert in: Naturheilkunde & Gesundheit  
Exklusiv aus ihrer Apotheke  
Ausgabe: Juli 2005

## I-+ BUCHTIPPS

Martina Kobs-Metzger

*Ayurvedaküche*  
– leicht und schnell



**Martina  
Kobs-Metzger:  
Ayurvedaküche -  
leicht und schnell**

Das Einsteigsbuch für die Ayurvedaküche. Dass es auch möglich ist, mit wenig Zeit und wenig Küchenerfahrung nach ayurvedischen Prinzipien zu kochen, zeigt Martina Kobs-Metzger in ihrem neuen Buch. Sie präsentiert unkomplizierte vegetarische Rezepte, die sich einfach und mit wenigen Zutaten zubereiten lassen. Die Suppen, Salate, Chutneys, Gemüse- oder Getreidegerichte

und Desserts, alle individuell auf den jeweiligen Dosha-Typ abzustimmen, werden vor allem Neulinge in der Ayurvedaküche begeistern. Aber auch Kennern bieten sie viele neue Geschmackserlebnisse. Leicht verständlich werden auch die wichtigsten Grundlagen des Ayurveda und der Ayurvedaküche erklärt. Tipps zur Zusammenstellung der Mahlzeiten nach ayurvedischen Gesichtspunkten helfen bei der Küchenpraxis. 160 Seiten, € 12,80 (D), ISBN: 3-89566-209-7, pala-verlag

Rezensiert in: haasers magazin  
Wellness Urlaub  
Ausgabe: 2004/2005

## Ayurvedaküche - leicht und schnell *Kochen*

Auch mit wenig Zeit und Küchenerfahrung lässt's sich typgerecht ayurvedisch kochen. Unkomplizierte vegetarische Rezepte, die sich einfach und mit wenigen Zutaten zubereiten lassen, machen es möglich. Die vorgestellten Suppen, Salate, Chutneys, Gemüse- oder Getreidegerichte und Desserts, werden vor allem Neulinge in der Ayurveda-Küche begeistern, weil sie auf den jeweiligen Dosha-Typ abstimmbare sind. Aber auch Kennern bieten sie viele neue Geschmackserlebnisse.

Leicht verständliche Tipps für die einzelnen Konstitutionstypen, Informationen zum richtigen Würzen der Speisen und zur Zusammenstellung der Mahlzeiten nach ayurvedischen Gesichtspunkten helfen bei der Küchenpraxis. Das ideale Einstiegsbuch für alle, die erste Erfahrungen mit der Küche des Ayurveda machen möchten. Weitere Informationen unter [www.vital-centrum.com](http://www.vital-centrum.com).



Martina Kobs-Metzger  
160 Seiten, 12,80 € / 22,80 sFr  
ISBN: 3-89566-209-7

Rezensiert in: Neue Rhein Zeitung

Ausgabe: 28. Februar 2005

*Ayurvedaküche*  
*- leicht und schnell.*



*Auch mit wenig Zeit und Erfahrung kann man nach Äyurveda-Prinzipien kochen. Das will das Buch ^Auurvedaküche leicht und schnell beweisen^ Es wendet sich an Einsteiger; die unkompliziertes, vegetarisches Essen mögen. Pala Verlag, 12,80 €.*

Rezensiert in: Hannoversche Allgemeine Zeitung

Ausgabe: 31 Januar 2004

Exotische Gerichte bringen Pfiff in graue Wintertage. Gleich **drei** Bücher machen jetzt Lust, auf vollwertige, vegetarische Genüsse aus fernen Ländern. „Ayurveda-küche- leicht und schnell“, „Vegetarisch kochen – libanesisch“ und „Vegetarisch kochen – thailändisch“ (Pala-Verlag, jeweils 12,80 Euro) bieten leckere Rezepte wie Chicoreesalat mit karamellisierten Mandelstiften, Glasnudelsuppe mit Bambus oder Spinat mit Bulgur.

Rezensiert in: Rhein Main Presse

Ausgabe: 23.05.2005

## Buch-Tipp

### Einstieg in die indische Küche



Die traditionelle Lehre des Ayurveda erfreut sich auch in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Kernpunkt der Jahrhunderte Alten, Philosophie ist eine ausgewogene und typgerechte Ernährung. Wie sich diese Richtlinien auch für Neulinge einhalten lassen, das steht in dem Buch « „Ayurvedaküche- leicht und schnell“ von Martina Kobs-Metzger. Die Autorin stellt unkomplizierte vegetarische Rezepte vor, die sich mit wenigen Zutaten zubereiten lassen.<sup>5</sup>:

Martina Kobs-Metzger: Ayurvedaküche — leicht und schnell. pala-Verlag Darmstadt 160 Seiten, 12,80 Euro ISBN: 3-89566-209-7.<sup>1</sup>