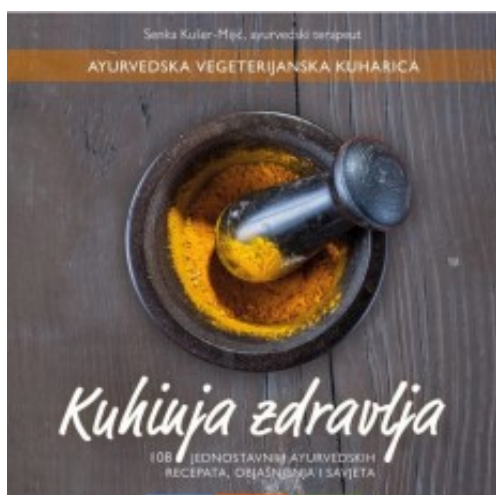


Ayurvedska kuharica



Brend:

Raspoloživost: Na zalihama

Cijena: 32.50

Cijena bez PDV-a: 30.95

Short Description

KUHINJA ZDRAVLJA, ayurvedska vegetarijanska kuharica

Autorica **Senka Kušer Mijić**, ayurvedski terapeut

Preko 265 stranica ayurvedskih recepata, savjeta i objašnjenja.

- jednostavno pisana i razumljiva širokom krugu čitatelja
- jednostavni recepti ilaka primjena omogućava brzo učenje i primjenu
- bogato opremljena s preko 260 stranica u boji sa slikama, uputama i pojašnjenjima
- 108 zdravih ayurvedskih recepata, objašnjenja i savjeta za svaku došu

Opis

Naučite kuhati prema principima prirodne Ayurvedske medicine.

Ova jednostavna vegetarijanska ayurvedska kuharica podijeljena na nekoliko osnovnih cjelina.

Uvodni dio na jednostavan i lako razumljiv način objašnjava osnove ayurvede, ayurvedski pogled na prehranu i zdravlje, prilagođen lokalnoj kuhinji.

Bez njih se ne može čine izdvojeni recepti koji čine osnovu ayurvedskog kuhanja.

Recepti su detaljno prikazani, objašnjenjima, fotografijama i grafikama koje pokazuju način pripreme.

Ayurvedski recepti podjeljeni su u poglavlja (**juhe, variva, salate, jela od basmati riže, jela od povrća, svaki dan nešto novo, napitci, slastice**) sa detaljnim opisom pripreme svakoga jela, te napomenama za svaku doshu posebno i uz savjete za uspostavljanje balansa u kombinaciji namirnica, okusa i njihovih svojstava.

Poglavlja s receptima:

- BEZ NJIH SE NE MOŽE
- JUHE
- VARIVA
- SALATE
- JELA OD BASMATI RIŽE
- LAGANA POVRTNA JELA
- SVAKI DAN NEŠTO NOVO
- NAPITCI
- SLASTICE

Ayurveda je sveobuhvatan nauk u kojem hrana ima posebnu ulogu. Ne postoji detaljniji i precizniji opis djelovanja namirnica. Ovdje ne govorim o "kemijskom" djelovanju. Kao što znamo, naše namirnice se dijele na proteine, ugljikohidrate i masti. Ali, to nije predmet ove kuharice. Ovdje se govori o "energetskom" utjecaju namirnica. Upravo taj, energetski utjecaj namirnica, u ayurvedi određuje koja će se namirnica s kojom kuhati i pripravlјati. Da bismo spoznali nešto o svemu tome, pobrinula se Senka Kušer-Mijić, autorica ove knjige. Senka piše ayurvedsku kuharicu sa razine ayurvedskog savjetnika koji ima preko 20 godina "radnog staža" uz "peć", te je recepte o kojima piše dobro "ispekla", razradila, prilagodila ayurvedskim principima te ih približila ljudima na zapadu..

Dr.(Ayu) Tomislav Petrušić