



Leseprobe

Volker Mehl

Koch dich gesund

Ayurveda meets
Klosterheilkunde -
Therapeutisch wirksame
Rezepte für körperliche und
seelische Gesundheit -

»Das Buch vereint aufs Schönste die Lehren des Ayurveda mit den Weisheiten Hildegards von Bingen.«
SZ online

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 02. März 2020

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ayurveda meets Klosterkräuter

Kult-Koch Volker Mehl gelingt nicht nur die Fusion europäischer Klosterheilkunde mit der indischen Gesundheitslehre, er beschreibt auch die erstaunlichen Heilmöglichkeiten dieser glücklichen Verbindung. In rund 50 Rezepten und Herstellungsanleitungen für Heilmittel finden die Leserinnen und Leser außerdem gewohnt leckere und überraschende Gerichte aus der Mehlschen Cuisine. Unter anderem stellt der Koch seine persönliche Top Ten der heimischen Kräuter samt ihrer Heilwirkung, zehn ayurvedische Lebenstipps und das berühmte Lorscher Arzneibuch vor. Er verrät Küchengeheimnisse der legendären Heilerin Hildegard von Bingen und hält zu jedem seiner Rezepte informative und amüsante Anmerkungen parat.



Autor

Volker Mehl

Volker Mehl, geboren 1976, ist Ayurvedakoch und Gesundheitsberater. Er beschäftigt sich seit über zehn Jahren mit ganzheitlichen Heilmethoden. 2007 gründete er das Label *Koch dich glücklich*, machte ein

Praktikum bei 3-Sterne-Koch Harald Wohlfahrt und moderierte eine Ayurveda-Live-Kochshow bei *Radio Lora*. Er schreibt als freier Autor u.a. für das *Yoga Journal* und eröffnete 2012 ein Kochatelier in Wuppertal. Mit seinen beiden erfolgreichen Büchern »Koch dich glücklich mit Ayurveda« und »So schmeckt Glück« revolutionierte er die Ayurvedaküche.