



## Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda

*Frank Lotz*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda** Frank Lotz

 [Download Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda ...pdf](#)

 [Read Online Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda ...pdf](#)

# **Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda**

*Frank Lotz*

**Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda** Frank Lotz

## **Downloaden und kostenlos lesen Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda Frank Lotz**

---

224 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Mit diesem Buch möchte ich mein Wissen mit Ihnen teilen, das ich in über 38-jähriger Praxis mit dem Maharishi Vedic Health System erfahren habe. Es gibt so viele Kochbücher über Ayurveda und die vegetarische Küche, aber nur die wenigsten sind auch von Köchen geschrieben worden. In diesem Buch fließt die vegetarische ayurvedische Kocherfahrung zusammen mit dem Wissen, das ich als Lehrer der Transzendentalen Meditation von Maharishi Mahesh Yogi gelernt habe. Ich hatte das Glück, nachdem ich 1976 TM – Lehrer wurde, 1977 bei einem Meisterkoch in der Schweiz in Seelisberg/Kanton Uri die traditionelle vedische Kochkunst zu erlernen. Weitere Stationen meines Werdeganges waren Rheinweiler bei Lörrach, wo ich bei der Meru-Press (Druckerei der Maharishi European Research University) für die Mitarbeiter gekocht habe, die Akademie Schleddehausen, die deutsche Zentrale der TM-Bewegung, sowie Bremen, die Akademie von Frau Eickhoff. Als Höhepunkt empfinde ich meinen Aufenthalt als Küchenchef in Boppard am Rhein, wo ich für die Purusha Gruppe gekocht habe und Maharishi unter uns weilte.

Es war Maharishis Wunsch, dass alle Purushas in Gruppen abwechselnd unter meiner Anleitung kochten. Inspirierend war für mich, dass diese internationale Gruppe mir Rezepte aus aller Herren Länder zutrug. Einige meiner italienischen und französischen Rezepte stammen aus dieser Zeit.

Ich hoffe, es gelingt mir mit diesem Buch, Sie an die vedische Küche heranzuführen. Die schönen Geschichten, die ich in das Buch habe einfließen lassen, sollen Sie dazu inspirieren, mit der Reise des Wissens zu beginnen und zu erkennen, dass der Mensch kosmisch ist.

Von 1995–1999 habe ich dann im Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum Bad Ems die Küche geleitet. Es war eine schöne Zeit in Bad Ems, und es freute mich immer wieder zu sehen, welche positive Wirkung die Ayurveda-Küche auf die Gäste während ihrer Kuraufenthalte hatte. Durch die zahlreichen Kochkurse und von mir eingeführten Schnupperkochkurse wurden weit über tausend Gäste an die ayurvedische Kochkunst herangeführt. Es waren die Kurgäste, die mich quasi „drängten“ endlich mein Kochbuch zu schreiben. Seit September 1999 kümmerte ich mich nun im Erziehungsurlaub um meine Tochter Valentina. So hatte ich die Zeit gefunden, meine Erfahrungen und Kenntnisse der vedischen Küche niederzuschreiben und in diesem Buch zu veröffentlichen.

Im Spätherbst 1999 lernte ich durch Zufall den Künstler Werner Towara aus Arnsberg kennen. Es war schnell klar, dass er die dazugehörigen Zeichnungen zu meinem Buch machen sollte. Ich glaube meine Oma Minna ist ihm ganz gut gelungen. Sie begleitet Sie durch dieses Buch und meldet sich mit ihrer lustigen, bodenständigen und weisen Art immer wieder zu Wort.

Meine Großmutter Minna war eine begnadete Köchin und eine herzensgute Frau. Ich danke vor allem ihr, dass ich ihre Gene geerbt habe und mir das Kochen genauso viel Freude bereitet. Meine Großmutter hat noch bis zum Alter von 82 Jahren täglich für die Großfamilie gekocht und einmal die Woche für ca. 50 Personen. Auch heute noch erinnert man sich in unserer Gegend gerne an ihre herzensgute Art und ihre schmackhafte Küche. Somit ist das Buch auch eine Widmung an meine Großmutter Minna. Ihre Art war es, die ganze Familie zusammenzuhalten.

Möge dieses Buch auch so eine Wirkung für den Leser und seine Familie haben.

„Denn Essen verbindet und Liebe geht durch den Magen.“

Download and Read Online Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda Frank Lotz  
#Z7VU3D1ETL9

Lesen Sie Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda von Frank Lotz für online ebookHimmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda von Frank Lotz Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda von Frank Lotz Bücher online zu lesen.Online Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda von Frank Lotz ebook PDF herunterladenHimmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda von Frank Lotz DocHimmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda von Frank Lotz MobipocketHimmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda von Frank Lotz EPub