

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 5: **Küchen-Heil-Künste : exotische Früchte : Kräuter und Gewürze :
Ayurveda**

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

INHALT

DER NATUR	
AUF DER SPUR	4
THEMA DES MONATS	
Aromatherapie in der Schwangerschaft	6
ERKRANKUNGEN DER GALLE	
Wie man vorbeugt	12
AUF DEM SPEISEPLAN	
Rettich/Radieschen	15
EXOTISCHE HEILPFLANZEN IV	
Rambutan, Karambole, Litchi und Durian	16
BIOLOGISCH BAUEN	
Häuser ganz aus Holz	18
DIE PRAKTISCHE SEITE	22
BILD DES MONATS	23
VENENERKRANKUNGEN	
10 Fragen - 10 Antworten	24
AYURVEDA UND ERNÄHRUNG	
Essen, was das Herz begehrt	26
BIOGARTEN	
Das ist im Mai zu tun	28
LESERFORUM	
Erfahrungsberichte und neue Anfragen	30
NEU IM VERLAG A.VOGEL	
A.Vogel's Heil- und Küchenkräuter	33
BLICK IN DIE WELT	35
BLICK IN DIE SCHWEIZ	36

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Kochen ist immer ein Thema, und zurzeit ein besonders wichtiges, wenn man in die Auslagen der Buchhandlungen schaut. Schweinebraten & Co. und Nouvelle Cuisine sind natürlich mega-out, die Essspirale dreht sich munter weiter in Richtung «Gesunde Küche». Verständlich ist dies allemal, dass parallel zur Aufbruchsstimmung der Genfood-Industrie und Mikrowelle einerseits und dem Vormarsch der Müeslifront andererseits das Thema Essen um das Thema Gesundheit keinen Bogen mehr machen kann.

Also, was sagt mir meine Buchhändlerin, was ich morgen kochen soll? An vorderster Linie steht die getrennte Kost, deren Idee zwar schon von vorgestern stammt, aber Marktwert erst jetzt geschätzt wird. Dazu haben wir im März-Heft eine Fachfrau zu Wort kommen lassen. Gleichzeitig erobert die Schlacht der Basen gegen die Säuren die Theken, auch nicht neu und im April-Heft im Gespräch. Im Mai endlich langen wir da an, woher der dritte Wind weht, nämlich von fern. Indien steht wieder auf dem Programm, diesmal nicht für Ausreisser und Aussteiger, sondern für Bewusste. Die «Ayurvedische Küche» oder «Kochen nach den fünf Tibetern» sind angesagt. Man darf gespannt sein, wann wir die Küche der drei Mongolen, sieben Indianer oder 12 Irokesen entdecken sollen.

Doch bevor ich Ihnen nun die Wissenschaft um Kapha, Pitta und Vatta ans Herz lege - nachzulesen auf S. 28 -, möchte ich die Frage stellen: Warum in die Ferne schweifen, wo das Gute ist so nah? Vor der Haustür, auf dem Balkon, in Wald, Flur und Gartenbeet wächst so manches Kraut, das unerkant dem Kochtopf entgeht. Jetzt beginnt die Saison der einheimischen Kräuter und Küchenpflanzen, die wir so vielfältig zu unserem Wohle nutzen könnten, dass die Speisepläne der Inder oder Tibeter verblassen würden. Damit Ihnen die gesunde, raffinierte und vielseitige Kräuterküche leicht von der Hand geht, haben wir ein neues Buch verfasst. In leicht nachvollziehbaren Rezepten für A wie Arnika bis Z wie Zitronenmelisse zeigt Ihnen «A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter», was Sie alles mit einem kleinen Stück Natur anfangen können. Für Gesundheit, Schönheit und Genuss, aber auch für Haus, Garten und die Haustiere.

Herzlichst, Ihre


