



BETTINA
HARTMANN

— REZEPTE —



Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele und gutes Essen hält bekanntlich Leib und Seele zusammen.

Regelmäßige Yogapraxis und bewusste, gesunde Ernährung gehören für mich ganz selbstverständlich zusammen. Beide stärken den Körper, fördern die innere Ausgeglichenheit und beeinflussen sich wechselseitig. So bereitet eine ausgewogene Ernährung den Körper auf die Übungen des Yoga vor, indem sie entgiftend und aufbauend wirkt, das Körpergewebe und die Muskeln flexibler werden lässt. Die Yogaübungen wiederum stärken unsere Disziplin und geben uns das nötige Durchhaltevermögen, um alte, lang bestehende Muster, wie Essgewohnheiten, umzustellen. Während meiner Yoga Wochen oder - Wochenenden wird dieser Zusammenhang allen Teilnehmenden deutlich.

So wie Yoga uns die Fülle des Lebens und dessen unbegrenzte Möglichkeiten näher bringen kann, so lade ich Sie nun ein, die Vielfalt des Lebens in den köstlichen Gerichten zu entdecken, Neues und Ungewöhnliches auszuprobieren und den alltäglichen Speiseplan zu bereichern. Starten Sie mit der ersten Ausgabe der Rezeptsammlung in den Frühling, um den Körper nach der langen Winterzeit zu reinigen, den Stoffwechsel in Schwung zu bringen, und Ihnen neue Vitalität zu schenken. Verbinden Sie Gesundheit und Genuss mit entgiftenden, belebenden, nährenden und regenerierenden Gerichten aus aller Welt und aus der ayurvedischen Küche.

Beim Yoga Praktizieren erzielen wir durch unsere innere Einstellung die größte Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Auch beim Kochen gilt: das Zubereiten und Genießen mit Bewusstsein, Achtsamkeit und liebevoller Hingabe und das Verwenden von frischen natürlichen Zutaten. Diese Prinzipien lassen sich ganz unkompliziert auch auf unsere regionale Küche und unseren alltäglichen Speiseplan übertragen.

Was uns nachweislich körperlich jung und geistig fit erhält, ist der rege, soziale Austausch in der Gemeinschaft. Lassen Sie das Kochen zu Ihrem Fest werden! Genießen Sie mit der Familie, mit Freunden und Gleichgesinnten, vor allem aber mit allen Sinnen!

Ich wünsche Ihnen dabei ein gutes Gelingen und einen »sinnlichen« Appetit !

Herzlich Ihre

Bettina Hartmann



MUNG- BOHNEN SUPPE



SPARGEL SUPPE



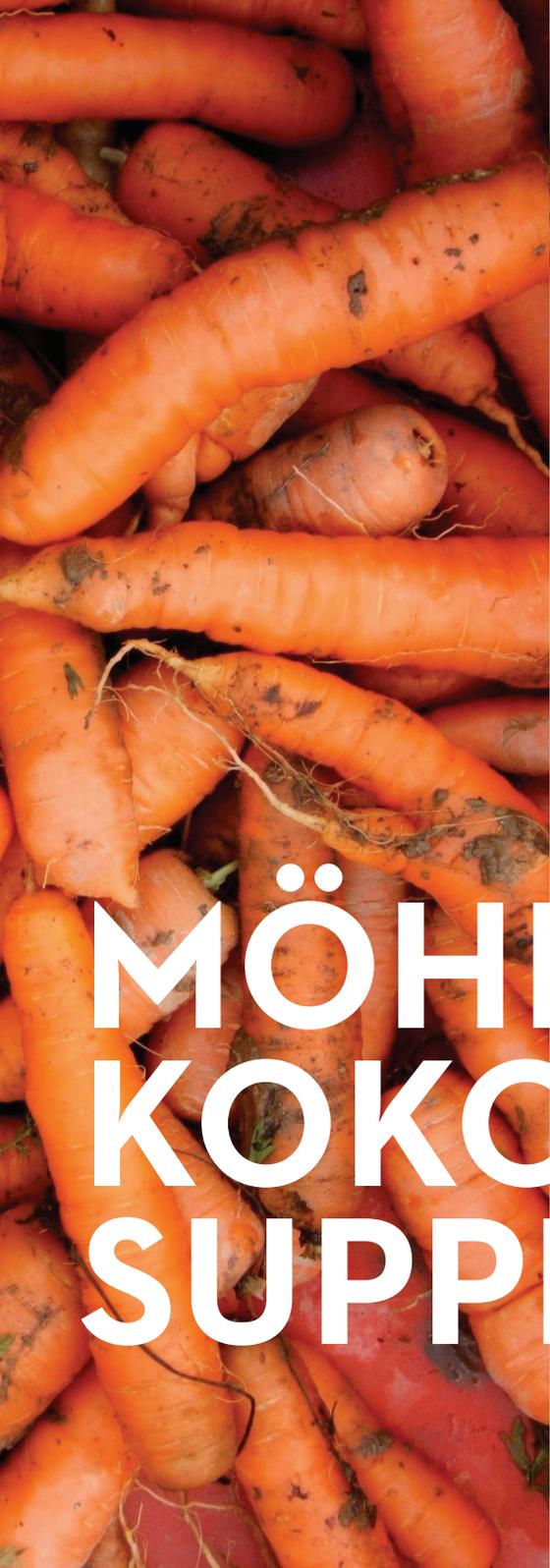
PAPRIKA APFEL SUPPE



ROTE LINSEN TOMATEN SUPPE



KÜRBIS PAPAYA SUPPE



MÖHREN KOKOS SUPPE



SPINAT QUICHE



**MARMOR-
KUCHEN MIT
BASILIKUM-
PESTO**



THAI CURRY LINSEN



ORIGINAL PERUANISCHER CEVICHE



TOSKANISCHER BROTSALAT



NUDELSALAT MIT GARNELEN



AYURVEDISCHER GURKENSALAT



SÜSSE LINSEN MIT FEIGEN