



Ayurveda-Schatztruhe

Aus dem Reichtum des AyurvedaTipp, Rezepte und alles was glücklich macht.
Ayurveda ist die Lehre vom langen, gesunden Leben.
Der Ayurveda beugt lieber vor, anstatt hinterher zu reparieren.
Hier entdeckst du vieles, was dich ein Leben lang gesund hält.

Blog Newsletter 22. Oktober 2017

Liebe Lisa,
kennst du Chutneys? Meist kann man sie in Gläsern kaufen und man isst sie kalt. Das ist aber leider kein ayurvedisches Chutney! Im Ayurveda gehört zu jeder warmen Mahlzeit ein warmes, frisch gekochtes Chutney. Idealerweise besteht diese ausgewogene Mahlzeit aus Gemüse, Reis, Dhal und einem Chutney. Ich koche auch nicht jeden Tag so aufwändig. Aber am Wochenende, wenn ich Pauls Augen einmal wieder zum Leuchten bringen möchte, dann koche ich immer ein Chutney dazu.



©ayurveda-schatztruhe.de

Ein Chutney verbindet immer drei Geschmacksrichtungen

Süß, sauer und scharf sind die drei Geschmacksrichtungen, die in jedem Chutney enthalten sein sollten. Warum aber weder Zwiebeln, Knoblauch noch Essig hineingehören, liest du in meinem [neuen Blog-Bertrag](#) mit dem leckeren Rezept für Apfelchutney. Es lässt sich übrigens mit wenigen Handgriffen an jedes Dosha anpassen.

Glückliche Küchengrüße schickt dir Lisa ♥

P.S.: Ich hoffe, ich langweile dich nicht, aber es gibt wirklich ganz viele Leser der Ayurveda-Schatztruhe, die noch nicht wissen, dass es sie auch auf [Facebook](#) gibt. Dort kannst du jede Woche etwas Neues lesen. Passend zur Jahreszeit poste ich dort immer wieder Artikel, die dir helfen werden, gesünder, leichter und fröhlicher zu sein. Bitte teilen!