

Inhaltsverzeichnis

Vorwort		Der gesunde, ayurvedische Essensplan	43
Einleitung		Essen im Rhythmus der Tageszeiten	46
Die vedischen Gesundheitsprinzipien		Essen im Einklang mit den Jahreszeiten	48
Nahrung ist Leben – die Entwicklungsgeschichte der Menschheit	14	Die drei Doshas in den Lebensabschnitten	51
Vollkommene Gesundheit durch richtiges Essen	16	Rezeptteil	
Vedische Ansichten zur Ernährungsweise	17	Menuvorschläge	52
Genmanipulierte Lebensmittel	18	Rezepttipps	54
Vedische Kochkunst	19	Frühstück	
Vedische Verhaltensregeln beim Essen	20	Frühstücksbrei mit Reisflocken	59
Vedische und Ayurvedische Grundprinzipien	21	Olgas ayurvedischer Frühstücksbrei	60
Dosha-Ungleichgewichte	22	Feine Gewürzmilch	60
Die sechs Geschmacksrichtungen	23	Delizioser exotischer Fruchtsalat	61
Natürliche Bedürfnisse fördern die Gesundheit	25	Frische Morgenduftwaffeln mit Äpfeln	62
Einteilung der Lebensmittel	26	Süßspeisen	
Gesunde ayurvedische Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen		Mango-Kokosnuss-Creme Surprise à la „Govardana“	66
Ghee	27	Persisches Granatapfelsorbet Marwani nach „Farah Dibas Art“	67
Herstellung und Geschichte von Joghurt	30	Birne Helene auf Persischem Granatapfelsorbet „Farah Diba“	68
Ayurvedisches Wasser	31	Vivasvats feiner Vanillepudding	69
Ingwerwasser	31	Himmlische Creme „Shri Kandt“	70
Amrit Kalash	32	Erdbeersorbet „Sweet Valentina“ auf Bad Emser Art	71
Amla-Frucht und die Geschichte von Hastamalaka	34	„Humphrey Bogarts“ Orangensorbet Casablanca	72
Leben im Einklang mit den Zeitenzyklen		Pfirsichsorbet Mirabay	73
Tagesplan	36	Melonensorbet an „Kawasaki-Kiwicremesoße“	74
Dinacharya – die gesunde vedische Tagesroutine	37	Reispudding Khir „Royal“	76
Beschreibung und Zeichnung des Sonnengrußes	38	Mohnkuchen nach „Fränkischer Art“	77
		Indische Teegebäckbällchen „Ramaputram“	78

Shri Ganeshas Sweet Laddus	79	Brote, Dosas	
Radhe-Shyams-Mandel Barfi	82	Chapatis	106
Madhusudhans-Cashew-Barfi	83	Bananen Puri (Kela puri) – Indisches Fladenbrot –	107
Salate, Raitas		Apollonias Gewürzwaffeln nach Frangipanis Art	110
Elisabeths Weißkrautsalat nach „russischer Art“	84	Neapolitanisches Kräuterbrot	111
Insalata di Napoli	85	Pizza à la Milanese mit Auberginen	112
Avocadosalat mit „Sita-Yasmin-Dip“	86	Thavarajas Dosas à la Tamil Nadu (Dhalpfannkuchen)	114
Ludmilla's Kressesalat nach „Frankfurter Art“	87	Panir	116
„Freiburger“ Karottensalat	88	„Ram Raj's“ Spinat mit Panir	117
Selleriesalat „New York“	89	Mathar-Panir „Maharadscha“ mit grünen Erbsen und Kaiserschoten	118
Frischer Eisbergsalat an Mandarinen-Kräutermarinade	90	Reisgerichte	
Gurken-Raita-, „Shambu“	91	Weißer Himalaya Wolken Duftreis	120
Sweet Ammajies Zucchini-Minz-Raita	92	Portugiesische Gemüsereispfanne	
Kräuteröl	93	Portoville	122
Salatsaucen		Reis auf indonesische Art	124
Salatsauce Nature	94	Santoshimas Regenbogenreis	125
Salatsauce Italia	94	Pastagerichte	
Französische Dijon-Estragon-Salatauce	95	Spaghetti con Carciofi di Napoli	126
Oma Minnas Joghurt-Dill-Salatsauce	95	Spaghetti al pesto „genovese“	127
Suppen		Spaghetti mit frischen Kräutern alla „Venezia“	128
Bad Emser Karottencremesuppe	96	Ditali con pomodori	129
St. Petersburger Borschtsch Suppe	97	Dhalgerichte	
Texanische Kürbiscremesuppe	98	Mahanna Annachannadhal	132
Minestrone di Verdi	99	Nordindisches Kichererbsen- gemüsedhal „Kali Mata“	
Bad Emser Königliche Reissuppe	100	mit frischem Panir	133
Indische Gurkengemüsesuppe „Shantanand“	101	Devi-Raja-Rani's grünes Erbsendhal	134
Franks Bunte Gemüsesuppe mit Fenchel	102	Shri Keshavas Masoordhal	135
Mailänder Zucchinicremesuppe	103	Mungdhal „Suryadevalam“	136
Florentiner Spinatcremsuppe	104	Westfälisches Linsengericht nach „Oma Minnas“ Art	137

Kitchery		Chutneys	
Kitchery „Annapurna Mata“	139	Tomaten-Aprikosen-Feigen-Chutney „Durgamatha“	165
Kitchery „Nataraja“	140	Shri Venkadeshvarans Kokosnusschutney	166
Kitchery „Gheeli Sak Kalikuttam“	141	Naga-Babas Auberginenchutney	167
		Bananenchutney aus Brindaban	168
		Apfelchutney „Seb Ki“	169
		Devis Birnenchutney	170
Gemüsegerichte		Ananaschutney nach nordindischer Art „Gangaputram“	171
Karotten Natures „Simple Mind“	143	Papaya-Sharaya-Mango-Chutney	172
Oma Isselbachs Rotkrautgericht	144	Erfrischendes Petersilienchutney	173
Kaiser Wilhelms Spargelgericht nach Bad Emser Art	145	Minzchutney	173
Fenchel nach Radha Ranis Art in pikanter Mangosauce	146		
Broccoli ayurvedisch-chinesisch	147		
Westerwälder Wirsingpüree	148		
Weißenkohl nach Kasacken-Art	149	Gewürzmischungen	
Zucchini in Venezianischer Tomatensoße	150	Vedisches Currysypulver	174
Zucchini Naturale Simplicato	151	Currymischung Madras	174
Kaiserschoten nach französischer Art	151	Garam Masala	175
Kürbis aus Omas Backofen	152	Kräutersalzmischung zart	176
Ayurvedische Bratkartoffeln	153	Kräutersalzmischung pikant	176
Fenchel italienisch „Natura“	154	Kräutersalzmischung scharf-würzig	177
Willi-Chilis-Rettichgericht	155		
Rosenkohl „Belladonna“	156	Getränke	
Bad Emser Kurhaus Kartoffelbrei ayurvedisch	157	Lassi Nature	178
Rote Beete „einfach aber genial“	158	Sweet Olgas Honey Lassi	179
Mangold „Phantasia Orientalis“	159	Himbeer Lassi „Mahalakshmi“	179
		Vaikunthanans Mango Lassi Supreme	180
Currys		Kokoslassi nach Sri Lanka Art	180
Bombay-Bananencurry „Chandradatta“	160	Yogi Tee „Maharaj“	181
Ganapatis Blumenkohlgemüsecurry	161	Francescos Cappuccino Naturale	181
Surya Devaputranam Sweet Potatoes Gurkengemüsecurry	163	Gewürzmilch Aphrodite	182
		„Indischer Traum“	183
		Frische ayurvedische Limonade	183
		Basilikum-Erdbeer-Bowle „Summer Dream“	184
		Früchtebowle „Surprise“	184

Heilwirkung und Nutzung von Gewürzen und Kräutern und eine kurze Einführung in den Veda	190		
Gewürze			
Ajuwan	194	Tamarinde	221
Anis	194	Vanille	222
Asa-foetida	195	Zimt	223
Bockshornklee	196	Kräuter	
Chilis	197	Basilikum	226
Coriander und Corianderkraut	198	Beifuß	227
Curryblätter	200	Bohnenkraut	228
Fenchelsamen	201	Borretsch	229
Galgant	202	Dill	230
Gelbwurz	203	Estragon	231
Gewürznelke	204	Kerbel	232
Granatapfelsamen	204	Kresse	233
Ingwer	205	Liebstöckel	234
Kalajeera	206	Majoran	234
Kardamon	207	Minze	235
Knoblauch	208	Oregano	236
Kreuzkümmel	209	Petersilie	237
Kümmel	209	Rosmarin	238
Lorbeer	210	Salbei	239
Mangopulver	211	Thymian	240
Muskatnuss	212	Zitronenmelisse	241
Muskatnussblüte	213	Anhang	
Nigella	213	Transzendentale Meditation	246
Paprika	214	Ram-Raj – Beschreibung des „Himmels auf Erden“	247
Piment	215	Typen-Test	250
Safran	215	Lebensmitteleinteilung nach den 3 Doshas	252
Salz	217	Empfehlenswerte Literatur	256
schwarzer Pfeffer	218	Wichtige Adressen	256
Senf	219	Informative Internetadressen	257
Sternanis	220	Stichwortverzeichnis	260