

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| <b>Vorwort</b>  |    | Der gesunde, ayurvedische Essensplan                        | 43 |
| <b>Einleitung</b>   |    | Essen im Rhythmus der Tageszeiten                           | 46 |
| <b>Die vedischen Gesundheitsprinzipien</b>                    |    | 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 | <b>Rezeptteil</b>   |    |
| Vedische Ansichten zur Ernährungsweise                        | 17 | <b>Menuvorschläge</b>                                       | 52 |
| Genmanipulierte Lebensmittel                                  | 18 | <b>Rezepttipps</b>  | 54 |
| Vedische Kochkunst  | 19 | <b>Frühstück</b>  |    |
| 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 | <b>Süßspeisen</b>   |    |
| 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 |
| <b>Leben im Einklang mit den Zeitenzyklen</b>                 |    | Pfirsichsorbet Mirabay                                      | 73 |
| Tagesplan   | 36 | Melonensorbet an „Kawasakinaki-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  | <b>Brote, Dosas</b>   |     |
| Radhe-Shyams-Mandel Barfi                              | 82  | Chapatris   | 106 |
| Madhusudhans-Cashew-Barfi                              | 83  | Bananen Puri (Kela puri)<br>– Indisches Fladenbrot –                        | 107 |
| <b>Salate, Raitas</b>                                  |     | Apollonias Gewürzwaffeln<br>nach Frangipanis Art                            | 110 |
| Elisabeths Weißkrautsalat<br>nach „russischer Art“     | 84  | Neapolitanisches Kräuterbrot  | 111 |
| Insalata di Napoli                                     | 85  | Pizza à la Milanese mit Auberginen  | 112 |
| Avocadosalat mit<br>„Sita-Yasmin-Dip“                  | 86  | Thavarajas Dosas à la Tamil Nadu<br>(Dhalpfannkuchen)                       | 114 |
| Ludmilla's Kressesalat<br>nach „Frankfurter Art“       | 87  | <b>Panir</b>  | 116 |
| „Freiburger“ Karottensalat                             | 88  | „Ram Raj's“ Spinat mit Panir  | 117 |
| Selleriesalat „New York“                               | 89  | Mathar-Panir „Maharadscha“<br>mit grünen Erbsen und Kaiserschoten           | 118 |
| Frischer Eisbergsalat<br>an Mandarinen-Kräutermarinade | 90  | <b>Reisgerichte</b>   |     |
| Gurken-Raita-„Shambu“                                  | 91  | Weißer Himalaya Wolken Duftreis   | 120 |
| Sweet Ammajies Zucchini-Minz-Raita                     | 92  | Portugiesische Gemüsereispfanne<br>Portoville                               | 122 |
| <b>Kräuteröl</b>                                       | 93  | Reis auf indonesische Art   | 124 |
| <b>Salatsaucen</b>                                     |     | Santoshimas Regenbogenreis  | 125 |
| Salatsauce Nature                                      | 94  | <b>Pastagerichte</b>  |     |
| Salatsauce Italia                                      | 94  | Spaghetti con Carciofi di Napoli  | 126 |
| Französische Dijon-Estragon-Salatauce                  | 95  | Spaghetti al pesto „genovese“   | 127 |
| Oma Minnas Joghurt-Dill-Salatsauce                     | 95  | Spaghetti mit frischen<br>Kräutern alla „Venezia“                           | 128 |
| <b>Suppen</b>  |     | Ditali con pomodori   | 129 |
| Bad Emser Karottencremesuppe                           | 96  | <b>Dhalgerichte</b>   |     |
| St. Petersburger Borschtsch Suppe                      | 97  | Mahanna Annachannadhal  | 132 |
| Texanische Kürbiscremesuppe                            | 98  | Nordindisches Kichererbsen-<br>gemüsedhal „Kali Mata“<br>mit frischem Panir | 133 |
| Minestrone di Verdi                                    | 99  | Devi-Raja-Rani's grünes Erbsendhal  | 134 |
| Bad Emser Königliche Reissuppe                         | 100 | Shri Keshavas Masoordhal  | 135 |
| Indische Gurkengemüsesuppe<br>„Shantanand“             | 101 | Mungdhal „Suryadevalam“   | 136 |
| Franks Bunte Gemüsesuppe<br>mit Fenchel                | 102 | Westfälisches Linsengericht<br>nach „Oma Minnas“ Art                        | 137 |
| Mailänder Zucchini-cremesuppe                          | 103 |   |     |
| Florentiner Spinatcremsuppe                            | 104 |   |     |

## **Kitchery**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Kitchery „Annapurna Mata“        | 139 |
| Kitchery „Nataraja“              | 140 |
| Kitchery „Gheeli Sak Kalikuttam“ | 141 |

## **Gemüsegerichte**

|   |     |
|---|-----|
| Karotten Natures „Simple Mind“                      | 143 |
| Oma Isselbachs Rotkrautgericht                      | 144 |
| Kaiser Wilhelms Spargelgericht nach Bad Emser Art   | 145 |
| Fenchel nach Radha Ranis Art in pikanter Mangosauce | 146 |
| Broccoli ayurvedisch-chinesisch                     | 147 |
| Westerwälder Wirsingpüree                           | 148 |
| Weißkohl nach Kasacken-Art                          | 149 |
| Zucchini in Venezianischer Tomatensoße              | 150 |
| Zucchini Naturale Simplicato                        | 151 |
| Kaiserschoten nach französischer Art                | 151 |
| Kürbis aus Omas Backofen                            | 152 |
| Ayurvedische Bratkartoffeln                         | 153 |
| Fenchel italienisch „Natura“                        | 154 |
| Willi-Chilis-Rettichgericht                         | 155 |
| Rosenkohl „Belladonna“                              | 156 |
| Bad Emser Kurhaus Kartoffelbrei ayurvedisch         | 157 |
| Rote Beete „einfach aber genial“                    | 158 |
| Mangold „Phantasia Orientalis“                      | 159 |

## **Currys**

|   |     |
|---|-----|
| Bombay-Bananencurry „Chandradatta“                  | 160 |
| Ganapatis Blumenkohl-gemüsecurry                    | 161 |
| Surya Devaputranam Sweet Potatoes Gurkengemüsecurry | 163 |

## **Chutneys**

|  |     |
|--|-----|
| Tomaten-Aprikosen-Feigen-Chutney „Durgamatha“      | 165 |
| Shri Venkadeshvarans Kokosnusschutney              | 166 |
| Naga-Babas Auberginenchutney                       | 167 |
| Bananenchutney aus Brindaban                       | 168 |
| Apfelchutney „Seb Ki“                              | 169 |
| Devis Birnenchutney                                | 170 |
| Ananaschutney nach nordindischer Art „Gangaputram“ | 171 |
| Papaya-Sharaya-Mango-Chutney                       | 172 |
| Erfrischendes Petersilienchutney                   | 173 |
| Minzchutney  | 173 |

## **Gewürzmischungen**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Vedisches Currypulver             | 174 |
| Currymischung Madras              | 174 |
| Garam Masala                      | 175 |
| Kräutersalzmischung zart          | 176 |
| Kräutersalzmischung pikant        | 176 |
| Kräutersalzmischung scharf-würzig | 177 |

## **Getränke**

|  |     |
|--|-----|
| Lassi Nature                           | 178 |
| Sweet Olgas Honey Lassi                | 179 |
| Himbeer Lassi „Mahalakshmi“            | 179 |
| Vaikunthanans Mango Lassi Supreme      | 180 |
| Kokoslassi nach Sri Lanka Art          | 180 |
| Yogi Tee „Maharaj“                     | 181 |
| Francescos Cappuccino Naturale         | 181 |
| Gewürzmilch Aphrodite                  | 182 |
| „Indischer Traum“                      | 183 |
| Frische ayurvedische Limonade          | 183 |
| Basilikum-Erdbeer-Bowle „Summer Dream“ | 184 |
| Früchtebowle „Surprise“                | 184 |

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| <b>Heilwirkung und Nutzung von Gewürzen und Kräutern und eine kurze Einführung in den Veda</b> | 190 |  |     |
| <b>Gewürze</b>   |     |  |     |
| Ajuwan   | 194 | Tamarinde                                      | 221 |
| Anis   | 194 | Vanille  | 222 |
| Asa-foetida  | 195 | Zimt   | 223 |
| Bockshornklee  | 196 | <b>Kräuter</b>                                 |     |
| 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 | Liebstockel                                    | 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 | <b>Anhang</b>                                  |     |
| Nigella  | 213 | Transzendente 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 | <b>Stichwortverzeichnis</b>                    | 260 |