

Inhalt

Ayurveda		Frühstück	56
– Die Kunst des Kochens	6	Gemüsegerichte	60
Die Prinzipien des Ayurveda	7	Suppen und Dals	107
<i>Essen als Medizin</i>	8	Eintöpfe und Khicharis	131
<i>Gesundheit: Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele</i>	8	Reis-, Getreide- und Kartoffelgerichte	140
<i>Unsere Konstitution: die drei Doshas</i>	9	Brote und Snacks	170
<i>Die vier Mischtypen</i>	12	Salate und Raitas	192
<i>Die Psychoprinzipien:</i>		Chutneys	201
<i>Sattva, Rajas, Tamas</i>	14	Saucen und Dips	210
<i>Test: Welcher Konstitutionstyp bin ich?</i>	18	Milchprodukte	222
<i>Die sechs Geschmacksrichtungen</i>	24	Süßspeisen	232
<i>Welcher Dosha-Typ isst wie?</i>	27	Getränke	252
<i>Unsere Verdauung</i>	30		
<i>Was uns beeinflusst</i>	34	Welches Nahrungsmittel für welchen Dosha-Typ?	265
<i>Alle an einem Tisch</i>	39	Warenkunde	273
<i>Allgemeine Ayurveda-Tipps zur Ernährung</i>	40	Erklärung der benutzten Sanskrit-Begriffe	280
		Literatur	281
Harmonie im Alltag:		Bezugsquellen	281
Der Schlüssel zur Gesundheit	42	Die Autoren	282
<i>Wir sind so gesund, wie wir leben</i>	42	Rezeptindex	283
<i>Der monatliche Zyklus der Frau:</i>			
<i>Reinigung und Regeneration</i>	47		
<i>Freunde und Umgebung:</i>			
<i>wie außen so innen</i>	50		
<i>Die Ayurveda-Ethik:</i>			
<i>Vom Gedanken zum Schicksal</i>	50		
Die Kunst des Kochens			
– Die Küche als Ort der Kraft	52		
<i>Liebe geht durch den Magen</i>	52		
<i>Kochen als Meditation</i>	52		
<i>Zeit für gemeinsames Essen</i>	53		
Das sollten Sie noch wissen	54		
<i>Hinweise zu den Rezepten</i>	54		