

Inhalt

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