

# INHALT

Anmerkungen zur deutschen Ausgabe	7
Einführung	9
Einfache Methoden, um frische Nahrungsmittel zu erwärmen, ohne sie abzutöten	15
Wie Sie Ihre Doshas durch Essen ins Gleichgewicht bringen können	17
Kräuter und Gewürze, die die Doshas ausgleichen	18
Test zur Bestimmung des eigenen ayurvedischen Konstitutionstypus	26
Frischkostrezepte	31
Masalas	33
Getreidegerichte	44
Getreidesalate	54
Soßen, Dressings, Dips und Aufstriche	57
Die beliebtesten Leinsamenrezepte	65
Samenjoghurts und Samenkäse	72
Dressings	77
Dips	91
Gemüsegerichte	99
Milchsauer vergorenes Gemüse	108
Salate	114
Obstsalate	128
Obstsäfte	133
Suppen	138
Gedörrte Lebensmittel	152
Meeresgemüse	164
Das Ziehen von Sprossen	176
Der Anbau von Weizengras	178
Alphabetisches Verzeichnis der Rezepte	180