

Inhalt

7 Vorwort

9 Die Grundlagen des Ayurveda

10 Ursprung und Grundprinzipien des Ayurveda

10 Die fünf Elemente

11 Die drei Doshas oder Lebensenergien

12 Die Hauptmerkmale der drei Doshas

12 Welcher Konstitutionstyp sind Sie?

16 Agni und Ama

16 Ayurveda-Ernährung

18 Die Geschmacksrichtungen

19 Die Wirkungen der verschiedenen
Geschmacksrichtungen

20 Die drei Gunas

21 Die Lebensmitteltabellen für die
verschiedenen Doshas

22 Vata

23 Pitta

24 Kapha

25 Vata-Pitta

26 Vata-Kapha

27 Pitta-Kapha

28 Vata-Pitta-Kapha

28 Einflüsse auf die Wirkung der Nahrung
im Körper

28 Essenszeiten

28 Art der Zubereitung

28 Menge

29 Ort

29 Persönlicher Zustand

29 Essensregeln

30 Ayurvedisch kochen

32 Die Grundprinzipien

32 Küchenpraxis

33 Ayurvedisch kochen für die Familie

34	Ayurvedisch kochen und essen in Alltag und Beruf
35	Ghee
35	Die Herstellung von Gewürzmischungen
37	Gewürze und Kräuter zum Ausgleich der Doshas und als Heilmittel
38	Rezepte
39	Zu den Rezepten
41	Aperitifs und Tees
51	Vorspeisen, Snacks, Suppen
63	Vegetarische Hauptspeisen
79	Fisch und Fleisch
93	Getreide und Hülsenfrüchte
107	Beilagen, Salate und Brot
121	Chutneys, Dips und Aufstriche
133	Nachspeisen
143	Frühstücksgerichte
151	Anhang
152	Glossar
155	Literatur
155	Adressen
156	Danksagung
157	Zum Autor
158	Rezeptverzeichnis