

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 Einflusse 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