

Inhaltsverzeichnis

Vorwort		Der gesunde, ayurvedische Essensplan	43
Einleitung		Essen im Rhythmus der Tageszeiten	46
Die vedischen Gesundheitsprinzipien		Essen im Einklang mit den Jahreszeiten	48
Nahrung ist Leben – die Entwicklungsgeschichte der Menschheit	14	Die drei Doshas in den Lebensabschnitten	51
Vollkommene Gesundheit durch richtiges Essen	16		
Vedische Ansichten zur Ernährungsweise	17	Rezeptteil	
Genmanipulierte Lebensmittel	18	Menuvorschläge	52
Vedische Kochkunst	19	Rezepttipps	54
Vedische Verhaltensregeln beim Essen	20		
Vedische und Ayurvedische Grundprinzipien	21	Frühstück	
Dosha-Ungleichgewichte	22	Frühstücksbrei mit Reisflocken	59
Die sechs Geschmacksrichtungen	23	Olgas ayurvedischer Frühstücksbrei	60
Natürliche Bedürfnisse fördern die Gesundheit	25	Feine Gewürzmilch	60
Einteilung der Lebensmittel	26	Deliziöser exotischer Fruchtsalat	61
Gesunde ayurvedische Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen	27	Frische Morgenduftwaffeln mit Äpfeln	62
Ghee	27		
Die Herstellung und der besondere Wert von frischem Jogurt in der Ayurveda Küche	30	Süßspeisen	
Ayurvedisches Wasser	31	Mango-Kokosnuss-Creme Surprise à la „Govardhana“	66
Ingwerwasser	31	Persisches Granatapfelsorbet Marwani nach „Farah Dibas Art“	67
Amrit Kalash	32	Birne Helene auf Persischem Granatapfelsorbet „Farah Diba“	68
Amla-Frucht und die Geschichte von Hastamalaka	34	Vivasvats feiner Vanillepudding	69
Leben im Einklang mit den Zeitenzyklen		Himmlische Creme „Shri Kandt“	70
Tagesplan	36	Erdbeersorbet „Sweet Valentina“ auf Bad Emser Art	71
Dinacharya – die gesunde vedische Tagesroutine	37	„Humphrey Bogarts“	72
Beschreibung und Zeichnung des Sonnengrußes	38	Orangensorbet Casablanca	72
		Pfirsichsorbet Mirabay	73
		Melonensorbet an „Kawasakinaki-Kiwicremesofße“	74
		Reispudding Khir „Sweet Vera“	76
		Apfel-Rhabarber-Kuchen	77
		Indische Teegebäckbällchen „Ramaputram“	78

Shri Ganeshas Sweet Laddus	79	Brote, Dosas	
Radhe-Shyams-Mandel Barfi	82	Chapatis	106
Madhusudhans-Cashew-Barfi	83	Bananen Puri (Kela puri) – Indisches Fladenbrot –	107
Salate, Raitas			
Elisabeths Weißkrautsalat nach „russischer Art“	84	Apollonias Gewürzwaffeln nach Frangipanis Art	110
Insalata di Napoli	85	Neapolitanisches Kräuterbrot	111
Avocadosalat mit „Sita-Yasmin-Dip“	86	Pizza à la Milanese mit Auberginen	112
Oma’s feiner Rote-Beete-Salat	87	Thavarajas Dosas à la Tamil Nadu (Dalpfannkuchen)	114
„Freiburger“ Karottensalat	88	Panir	116
Selleriesalat „New York“	89	„Ram Raj’s“ Spinat mit Panir	117
Frischer Eisbergsalat an Mandarinen-Kräutermarinade	90	Mathar-Panir „Maharadscha“ mit grünen Erbsen und Kaiserschoten	118
Gurken-Raita-„Shambhu“	91	Reisgerichte	
Sweet Ammajies Zucchini-Minz-Raita	92	Weißer Himalaya Wolken Duftreis	120
Kräuteröl			
Salatsaucen	93	Portugiesische Gemüsereispfanne Portoville	122
Salatsauce Nature	94	Reis auf indonesische Art	124
Salatsauce Italia	94	Santoshimas Regenbogenreis	125
Französische Dijon-Estragon-Salatsauce	95	Pastagerichte	
Oma Minnas Jogurt-Dill-Salatsauce	95	Spaghetti con Carciofi di Napoli	126
Suppen			
Bad Emser Karottencremesuppe	96	Spaghetti al pesto „genovese“	127
St. Petersburger Borschtsch Suppe	97	Spaghetti mit frischen Kräutern alla „Venezia“	128
Texanische Kürbiscremesuppe	98	Ditali con pomodori	129
Minestrone di Verdi	99	Dalgerichte	
Bad Emser Königliche Reissuppe	100	Mahanna Annachannadal	132
Indische Gurkengemüsesuppe „Shantanand“	101	Nordindisches Kichererbsen- gemüsedal „Kali Mata“ mit frischem Panir	133
Franks Bunte Gemüsesuppe mit Fenchel	102	Devi-Raja-Rani’s grünes Erbsendal	134
Mailänder Zucchinicremesuppe	103	Shri Keshavas Masoordal	135
Florentiner Spinatcremesuppe	104	Mungdal „Suryadevalam“	136
		Westfälisches Linsengericht nach „Oma Minnas“ Art	137

Kitchery		Chutneys	
Kitchery „Annapurna Mata“	139	Tomaten-Aprikosen-Feigen-Chutney „Durgamata“	165
Kitchery „Nataraja“	140	Shri Venkadeshvarans Kokosnusschutney	166
Kitchery „Gheeli Sak Kalikuttam“	141	Naga-Babas Auberginenchutney	167
		Bananenchutney aus Brindaban	168
		Apfelchutney „Seb Ki“	169
		Devis Birnenchutney	170
		Ananaschutney nach nordindischer Art „Gangaputram“	171
		Papaya-Sharaya-Mango-Chutney	172
		Erfrischendes Petersilienchutney	173
		Minzchutney	173
Gemüsegerichte		Gewürzmischungen	
Karotten Natures „Simple Mind“	143	Vedisches Currypulver	174
Oma Isselbachs Rotkrautgericht	144	Currymischung Madras	174
Kaiser Wilhelms Spargelgericht nach Bad Emser Art	145	Garam Masala	175
Fenchel nach Radha Ranis Art in pikanter Mangosauce	146	Kräutersalzmischung zart	176
Broccoli ayurvedisch-chinesisch	147	Kräutersalzmischung pikant	176
Westerwälder Wirsingpüree	148	Kräutersalzmischung scharf-würzig	177
Weiβkohl nach Kasacken-Art	149	Getränke	
Zucchini in Venezianischer Tomatensoße	150	Sweet Olgas Honey Lassi	178
Zucchini Naturale Simplicato	151	Vanille-Lassi „Aphrodite“	178
Kaiserschoten nach französischer Art	151	Himbeer Lassi „Mahalakshmi“	179
Kürbis aus Omas Backofen	152	Lassi Nature	179
Ayurvedische Bratkartoffeln	153	Vaikunthanans Mango Lassi Supreme	180
Fenchel italienisch „Natura“	154	Kokoslassi nach Sri Lanka Art	180
Willi-Chilis-Rettichgericht	155	Yogi Tee „Maharaj“	181
Rosenkohl „Belladonna“	156	Francescos Cappuccino Naturale	181
Bad Emser Kurhaus		Gewürzmilch Aphrodite	182
Kartoffelbrei ayurvedisch		„Indischer Traum“	183
Rote Beete „einfach aber genial“	157	Frische ayurvedische Limonade	183
Mangold „Phantasia Orientalis“	158	Basilikum-Erdbeer-Bowle	
		„Summer Dream“	184
		Früchtebowle „Surprise“	184
Currys			
Bombay-Bananencurry „Chandradatta“	160		
Ganapatis			
Blumenkohlgemüsecurry	161		
Surya Devaputranam Sweet Potatoes			
Gurkengemüsecurry	163		

Heilwirkung und Nutzung von Gewürzen und Kräutern und eine kurze Einführung in den Veda	190		
Gewürze			
Ajuwan	194	Tamarinde	221
Anis	194	Vanille	222
Asafoetida	195	Zimt	223
Bockshornklee	196	Kräuter	
Chilis	197	Basilikum	226
Coriander und Corianderkraut	198	Beifuß	227
Curryblätter	200	Bohnenkraut	228
Fenchelsamen	201	Borretsch	229
Galgant	202	Dill	230
Gelbwurz	203	Estragon	231
Gewürznelke	204	Kerbel	232
Granatapfelsamen	204	Kresse	233
Ingwer	205	Liebstöckel	234
Kalajeera	206	Majoran	234
Kardamom	207	Minze	235
Knoblauch	208	Oregano	236
Kreuzkümmel	209	Petersilie	237
Kümmel	209	Rosmarin	238
Lorbeer	210	Salbei	239
Mangopulver	211	Thymian	240
Muskatnuss	212	Zitronenmelisse	241
Muskatnussblüte	213	Anhang	
Nigella	213	Transzendentale Meditation	246
Paprika	214	Ram-Raj – Beschreibung	
Piment	215	des „Himmels auf Erden“	247
Safran	215	Typen-Test	250
Salz	217	Lebensmitteleinteilung	
schwarzer Pfeffer	218	nach den 3 Doshas	252
Senf	219	Empfehlenswerte Literatur	256
Sternanis	220	Wichtige Adressen	256
		Informative Internetadressen	257
		Stichwortverzeichnis	260
		Glossar	264