

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	Rezeptteil	
Vedische Ansichten zur Ernährungsweise	17	Menuvorschläge	52
Genmanipulierte Lebensmittel	18	Rezepttipps	54
Vedische Kochkunst	19	Frühstück	
Vedische Verhaltensregeln beim Essen	20	Frühstücksbrei mit Reisflocken	59
Vedische und Ayurvedische Grundprinzipien	21	Olgas ayurvedischer Frühstücksbrei	60
Dosha-Ungleichgewichte	22	Feine Gewürzmilch	60
Die sechs Geschmacksrichtungen	23	Deliziöser exotischer Fruchtsalat	61
Natürliche Bedürfnisse fördern die Gesundheit	25	Frische Morgenduftwaffeln mit Äpfeln	62
Einteilung der Lebensmittel	26	Süßspeisen	
Gesunde ayurvedische Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen		Mango-Kokosnuss-Creme Surprise à la „Govardhana“	66
Ghee	27	Persisches Granatapfelsorbet Marwani nach „Farah Dibas Art“	67
Die Herstellung und der besondere Wert von frischem Jogurt in der Ayurveda Küche	30	Birne Helene auf Persischem Granatapfelsorbet „Farah Diba“	68
Ayurvedisches Wasser	31	Vivasvats feiner Vanillepudding	69
Ingwerwasser	31	Himmlische Creme „Shri Kandt“	70
Amrit Kalash	32	Erdbeersorbet „Sweet Valentina“ auf Bad Emser Art	71
Amla-Frucht und die Geschichte von Hastamalaka	34	„Humphrey Bogarts“ Orangensorbet Casablanca	72
Leben im Einklang mit den Zeitenzyklen		Pfirsichsorbet Mirabay	73
Tagesplan	36	Melonensorbet an „Kawasakinaki-Kiwicremesoße“	74
Dinacharya – die gesunde vedische Tagesroutine	37	Reispudding Khir „Sweet Vera“	76
Beschreibung und Zeichnung des Sonnengrußes	38	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		Apollonias Gewürzwaffeln nach Frangipanis Art	110
Elisabeths Weißkrautsalat nach „russischer Art“	84	Neapolitanisches Kräuterbrot	111
Insalata di Napoli	85	Pizza à la Milanese mit Auberginen	112
Avocadosalat mit „Sita-Yasmin-Dip“	86	Thavarajas Dosas à la Tamil Nadu (Dalpfannkuchen)	114
Oma's feiner Rote-Beete-Salat	87	Panir	116
„Freiburger“ Karottensalat	88	„Ram Raj's“ Spinat mit Panir	117
Selleriesalat „New York“	89	Mathar-Panir „Maharadscha“ mit grünen Erbsen und Kaiserschoten	118
Frischer Eisbergsalat an Mandarinen-Kräutermarinade	90	Reisgerichte	
Gurken-Raita-„Shambhu“	91	Weißer Himalaya Wolken Duftreis	120
Sweet Ammajies Zucchini-Minz-Raita	92	Portugiesische Gemüsereispfanne Portoville	122
Kräuteröl	93	Reis auf indonesische Art	124
Salatsaucen		Santoshimas Regenbogenreis	125
Salatsauce Nature	94	Pastagerichte	
Salatsauce Italia	94	Spaghetti con Carciofi di Napoli	126
Französische Dijon-Estragon-Salatsauce	95	Spaghetti al pesto „genovese“	127
Oma Minnas Jogurt-Dill-Salatsauce	95	Spaghetti mit frischen Kräutern alla „Venezia“	128
Suppen		Ditali con pomodori	129
Bad Emser Karottencremesuppe	96	Dalgerichte	
St. Petersburger Borschtsch Suppe	97	Mahanna Annachannadal	132
Texanische Kürbiscremesuppe	98	Nordindisches Kichererbsen- gemüsedal „Kali Mata“ mit frischem Panir	133
Minestrone di Verdi	99	Devi-Raja-Rani's grünes Erbsendal	134
Bad Emser Königliche Reissuppe	100	Shri Keshavas Masoordal	135
Indische Gurkengemüsesuppe „Shantanand“	101	Mungdal „Suryadevalam“	136
Franks Bunte Gemüsesuppe mit Fenchel	102	Westfälisches Linsengericht nach „Oma Minnas“ Art	137
Mailänder Zucchini-cremesuppe	103		
Florentiner Spinatcremesuppe	104		

Kitchery

Kitchery „Annapurna Mata“	139
Kitchery „Nataraja“	140
Kitchery „Gheeli Sak Kalikuttam“	141

Gemüsegerichte

Karotten Natures „Simple Mind“	143
Oma Isselbachs Rotkrautgericht	144
Kaiser Wilhelms Spargelgericht nach Bad Emser Art	145
Fenchel nach Radha Ranis Art in pikanter Mangosauce	146
Broccoli ayurvedisch-chinesisch	147
Westerwälder Wirsingpüree	148
Weißkohl nach Kasacken-Art	149
Zucchini in Venezianischer Tomatensoße	150
Zucchini Naturale Simplicato	151
Kaiserschoten nach französischer Art	151
Kürbis aus Omas Backofen	152
Ayurvedische Bratkartoffeln	153
Fenchel italienisch „Natura“	154
Willi-Chilis-Rettichgericht`	155
Rosenkohl „Belladonna“	156
Bad Emser Kurhaus Kartoffelbrei ayurvedisch	157
Rote Beete „einfach aber genial“	158
Mangold „Phantasia Orientalis“	159

Currys

Bombay-Bananencurry „Chandradatta“	160
Ganapatis Blumenkohlgemüsecurry	161
Surya Devaputranam Sweet Potatoes Gurkengemüsecurry	163

Chutneys

Tomaten-Aprikosen-Feigen-Chutney „Durgamata“	165
Shri Venkadeshvarans Kokosnusschutney	166
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

Gewürzmischungen

Vedisches Currypulver	174
Currymischung Madras	174
Garam Masala	175
Kräutersalzmischung zart	176
Kräutersalzmischung pikant	176
Kräutersalzmischung scharf-würzig	177

Getränke

Sweet Olgas Honey Lassi	178
Vanille-Lassi „Aphrodite“	178
Himbeer Lassi „Mahalakshmi“	179
Lassi Nature	179
Vaikunthanans Mango Lassi Supreme	180
Kokoslassi nach Sri Lanka Art	180
Yogi Tee „Maharaj“	181
Francescos Cappuccino Naturale	181
Gewürzmilch Aphrodite	182
„Indischer Traum“	183
Frische ayurvedische Limonade	183
Basilikum-Erdbeer-Bowle „Summer Dream“	184
Früchtebowle „Surprise“	184

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