
1**Einführung – 17**

2**Die individuelle Konstitution – 41**

3**Die ayurvedische Ernährungslehre – 79**

4**Die Ayurveda-Küche – 147**

5**Lebensmittelkunde – 161**

6**Basisrezepturen – 219**

7**Rezepte – 233**

8**Kinderernährung nach Ayurveda – 323**

9**Heil- oder Reinigungsdiäten – 329**

10**Anhang – 357**

<i>Historische Quellen der Ayurveda-Medizin</i>	20
<i>Definition von Ayurveda als Methode</i>	26
<i>Definition der ayurvedischen Heilküche</i>	28
<i>Ayurveda in der westlichen Gesellschaft</i>	32

<i>Die Entstehung des Kosmos mit seinen 25 Grundsubstanzen gemäß Sankhya-Philosophie</i>	42
<i>Tabelle: Die fünf Elemente und 20 Qualitäten</i>	44
<i>Das Tridosha-Konzept – die ayurvedische Drei-Säfte-Lehre</i>	46
Der Luftikus – Vata	48
Der Hitzkopf – Pitta	49
Der stille Genießer – Kapha	50
<i>Tabelle: Die fünf Elemente und Tridosha</i>	52
<i>Tabelle: Analoge Ebenen der Tridosha im Überblick</i>	54
<i>Konstitutionsmerkmale und individuelle Verhaltensmuster</i>	56
Tabelle: Hauptmerkmale VPK	56
Tabellen: VPK und Gunas	58
<i>Die fünf grundlegenden Lehrsätze des Ayurveda</i>	60
<i>Prakruti/Vikruti (Konstitution/Krankheit)</i>	62
Der Prakruti-Typtest	68
Auswertung des Typtests	71
Die Stoffwechseltypen	72

<i>Grundlagen der Ayurveda-Ernährung</i>	80
<i>Die Energetik der Nahrung</i>	82
Tabelle: Die sechs Geschmacksrichtungen (Rasaguna) und ihre Wirkungen im Überblick	84
Tabelle: Bhuta agni (Stoffwechselfeuer) und die Transformation von Nahrung in Bewusstsein	86
Tabelle: Die Energetik der Nahrung anhand der sechs Geschmacksqualitäten	86
Tabelle: Die sechs Geschmacksqualitäten im Wandel der Jahreszeiten	90
Das Konzept von Agni	94
Tabelle: Die sechs Stadien der Verdauung	98
Die acht Umwandlungsprozesse in den Körpergeweben	102
Das Triguna-Konzept	110
Wie wirkt Nahrung auf unser Bewusstsein und welchen Geist prägt sie?	114
Die zirkadianen Rhythmen und deren Wirkung auf VPK	117
Tridosha Mandala der Jahres- und Tageszeiten	118
Der doshaspezifische Einfluss der Jahreszeiten und ausgleichende Maßnahmen (Rtucharya)	122
Das Essritual	128
Tabelle: Die Unterdrückung der 13 körperlichen Reflexe (Vegasamdharaṇa) und ihre Behandlung	131

Die zehn goldenen Essregeln	132
Die toxischen Nahrungskombinationen	138
Antagonistischer Gebrauch von Nahrungsmitteln	140

4

Die Ayurveda-Küche – 147

Die sattvische Küche	148
Grundausstattung der ayurvedischen Küche	156
Liste der in der sattvischen Küche gebräuchlichsten Lebensmittel und Gewürze	157

5

Lebensmittelkunde – 161

Nahrung im Industriezeitalter	164		
Einteilung/Bewertung der Nahrungsmittel nach Caraka	168		
Getreide	169	Früchte	171
Leguminosen/Hülsenfrüchte	169	Fermentierte Getränke	171
Fleisch – Fisch – Eier	170	Wasser	172
Gemüse und Salate	170	Milch und Milchprodukte	172
VPK-Nahrungsmittelliste	174		
Küchenheilmittel	186		
Ajwan – Königskümmel	188	Kokosnuss – <i>Naral</i>	198
Asant – <i>Hing</i>	189	Koriander – <i>Dhania</i>	200
Bockshornklee – <i>Methi</i>	190	Kreuzkümmel/Cuminsamen – <i>Jeera</i>	201
Chili – <i>Mirch</i>	191	Minze – <i>Pudina</i>	202
Curryblätter – <i>Kadhi Patta, Mitha</i>		Muskatnuss – <i>Jaiphala</i>	203
Neem	192	Safran – <i>Keshara</i>	204
Fenchel – <i>Badi Shep</i>	192	Schwarzer Pfeffer – <i>Kali Mirch</i>	205
Grüne Mungbohnen – <i>Moong</i>	193	Tamarinde oder Sauerdattel – <i>Chinch</i>	206
Honig – <i>Madhu</i>	194	Turmerik/Gelbwurz – <i>Kurkuma</i>	206
Ingwer – <i>Adrak</i>	196	Zimt – <i>Dalchini</i>	208
Kardamom – <i>Elaichi</i>	197	Zitronengras – <i>Pati Chaha</i>	208
Knoblauch – <i>Lahasun</i>	198	Zwiebel – <i>Kannda</i>	209
Weitere Küchenheilmittel	210		
Äpfel	210	Kirschen	211
Bananen	210	Datteln	212
Antidots	214		
Erste Hilfe aus der Küche	215		
Vitamine und Mineralien	216		

Zeichenerklärung/Legende	221
Basisrezepte	222
Ghee $V^oP^oK^o$	222
Paneer – selbst gemachter Frischkäse $V^oP^oK^+$	223
Chapatiteig/Rotiteig $V^+P^oK^+$	224
Alumasala $V^+P^oK^o$	226
Gewürzmischungen	228
Rasammasala $V^+P^oK^o$	229
Garamasala $V^+P^+K^-$	230
Digestivmasala $V^+P^+K^-$	231

Suppen und Dals	236
Chanadal-Suppe $V^+P^oK^o$	236
Chanasabji-Gemüse mit Dal $V^+P^oK^o$	238
Dalbhat/Dalfry $V^oP^oK^o$	239
Getreidesuppe für die kalte Jahreszeit $V^oP^+K^-$	240
Karotten-Ingwersuppe $V^oP^oK^o$	241
Kürbissuppe mit Fenchel $V^oP^oK^o$	242
Leichte Gemüsesuppe $V^oP^oK^o$	243
Mungdalsuppe $V^oP^oK^o$	244
Rote Linsensuppe $V^oP^+K^-$	245
Rasam mit grünen Bohnen $V^+P^oK^o$	247
Kokosrasam $V^oP^-K^o$	248
Spinatrasam, $V^+P^+K^-$	248
Tomatenrasam $V^oP^+K^-$	248
Dosas und Pfannkuchen	250
Gemüse-„Omelett“ ohne Eier $V^oP^oK^-$	250
Kräuterpfannkuchen $V^oP^oK^+$	251
Kürbisomelett mit Meerrettichsoße $V^oP^oK^-$	252
Holunderküchle $V^+P^oK^-$	253
Masala-Dosa $V^+P^oK^-$	255

Gemüsegerichte	256
Alu Matar – Kartoffeln und Erbsen in Tomatensoße $V^+P^0K^-$	257
Alu-Bhandghobisabji – Kohl und Kartoffeln geschmort $V^+P^-K^-$	258
Auberginen-Khaddi $V^0P^+K^0$	259
Bengalisches Kürbiscurry $V^0P^0K^+$	260
Bittergemüse $V^0P^-K^0$	261
Bittermelonen-Sabji $V^0P^-K^0$	262
Brinjal Poriyal – gefüllte Auberginen $V^+P^0K^-$	263
Gefüllte Kohlblätter $V^0P^0K^0$	264
Gefüllte Paprika $V^0P^-K^0$	265
Gemüsebällchen in Soße $V^0P^0K^+$	266
Getreidebratlinge mit Gemüse $V^0P^0K^0$	268
Grüne Bohnen in Kichererbsensoße $V^+P^0K^-$	269
Kaschmir-Kartoffeln $V^+P^-K^0$	270
Kichererbsencurry $V^+P^0K^-$	271
Kürbis-Kuzambhu $V^0P^-K^+$	272
Mangoldgemüse mit Kartoffeln $V^0P^0K^0$	273
Palak Paner, selbst gemachter Frischkäse in Spinat $V^+P^+K^+$	274
Pasta Verdura $V^0P^0K^+$	275
Ayurvedisches Ratatouille $V^0P^0K^0$	276
Weißkohl geschmort $V^0P^0K^0$	277
Reisgerichte und Kicharis	278
Ayurvedisches Risibisi $V^+P^0K^0$	279
Biryani/Pilaw $V^0P^0K^0$	280
Gewürzreis $V^0P^0K^0$	281
Herbstkichari $V^+P^+K^0$	282
Kichari $V^0P^0K^0$	283
Powerkichari $V^+P^+K^+$	284
Zitronenreis $V^0P^0K^-$	285
Snacks	286
Alukofta $V^0P^0K^+$	287
Alupatra-Kartoffelschnecken $V^+P^-K^-$	288
Aluthikka $V^+P^0K^0$	289
Dal Katschauri $V^+P^0K^+$	290
Dalthikka $V^+P^0K^-$	292
Hirsebällchen $V^+P^+K^-$	293
Kürbisschnitte aus dem Ofen $V^0P^0K^0$	294
Pakora-Teig $V^0P^0K^0$	294
Spicy Wedges mit Gemüsedip $V^0P^0K^0$	296
Vegetarische Frikadellen $V^+P^0K^0$	297
Frühstück und Dessert	298
Apfel-Samosa $V^+P^0K^+$	299
Apfelkrapfen in Sirup $V^0P^0K^0$	300
Gedünstetes Obst $V^0P^0K^0$	300

Geschmortes Obst $V^oP^oK^o$	301
Getreideporridge $V^oP^oK^o$	301
Halava, Grießdessert $V^P^oK^+$	302
Karotten-Halava $V^oP^oK^o$	303
Hausrezept gegen Übergewicht, und erhöhte Cholesterinwerte $V^P^oK^+$	304
Kheer – Milchreis $V^oP^oK^o$	304
Laddu – Indisches Konfekt, aus geröstetem Kichererbsenmehl $V^oP^oK^+$	305
Mandelkheer $V^P^oK^+$	306
Porridgevariationen mit Obst $V^oP^oK^o$	306
Sandesh – Käsedessert $V^oP^oK^+$	307
<i>Chutneys und Raitas</i>	308
Ananas-Chutney $V^P^oK^+$	309
Apfel-Chutney $V^oP^oK^o$	310
Brombeer-Chutney $V^P^oK^+$	310
Gurken-Raita $V^P^oK^+$	311
Joghurt-Minzchutney $V^P^oK^o$	312
Karotten-Chutney $V^+P^oK^o$	312
Kokos-Chutney $V^+P^oK^o$	313
Tamarinden-Chutney $V^P^oK^o$	314
<i>Getränke</i>	316
Gewürzmilch $V^P^oK^+$	317
Gewürztee-Mischungen	317
Honigwasser $V^P^oK^+$	318
Limonade $V^+P^oK^o$	318
Mangolassi $V^P^oK^+$	319
Safranlassi $V^oP^oK^o$	320
Saframilch $V^P^oK^+$	320
Sommerbowle $V^P^oK^o$	321
Stoffwechseltrunk $V^P^oK^+$	321

<i>Saftfasten</i>	334
<i>Monodiäten für Vata-Typen</i>	336
Flüssigkeitsfasten	336
Weizenkorndiät	337
Power-Reisdiät	337

<i>Monodiäten für Pitta-Typen</i>	338
Wassermelonendiät (vereinfachte Form)	338
Chlorophylldiät	338
Leberreinigungsdiät	339
Gemüsemusdiät	339
Saftfasten	339
<i>Monodiäten für Kapha-Typen</i>	340
Schleimfreie Diät	340
Kurkumareis-Diät	341
Selleriediät	341
<i>Monodiät für alle Typen</i>	342
Kichari-Diät	342
<i>Übergewicht und Ayurveda</i>	344
Ganzheitliche Empfehlungen zum Gewichtsabbau	353

10

Anhang – 357

<i>Liste der E-Nummern</i>	358
<i>Bibliografie</i>	374
<i>FAQ</i>	376
<i>Bezugsquellen und Links</i>	378
<i>Danksagungen</i>	378
<i>Nachwort von Alexander Pollozek</i>	380
<i>Nachwort von Dominik Behringer</i>	381
<i>Sanskrit-Glossar</i>	382
<i>Stichwortindex</i>	386
<i>Abbildungsverzeichnis</i>	395