

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**

1

Einführung – 17

<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

2

Die individuelle Konstitution – 41

<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-Typentest	68
Auswertung des Typentests	71
Die Stoffwechseltypen	72

3

Die ayurvedische Ernährungslehre – 79

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

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

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

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

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