

8	Ein paar ayurvedische Grundbegriffe
10	Ayurveda-Einsteiger-Tag
14	Wie man Kindern Appetit macht
21	ADHS & Ayurveda
24	Die sechs Geschmäcke
27	Was warmes Essen mit guter Ausstrahlung zu tun hat
33	Gewürzklassiker im Ayurveda
38	SATT UND GLÜCKLICH IN DEN TAG
60	MAGISCHE SUPPEN
76	WARMER HAUPTMAHLZEITEN FÜR ALLE ZUSAMMEN
96	SÜSSES SEELENFUTTER
114	HANDLICHES FÜR UNTERWEGS
134	LECKERER SPEZIALSPASS FÜR DIE KLEINEN
152	ROMANTIKDINNER FÜR DIE GROSSEN
170	FLÜSSIGE FREUDEN
180	Ein paar Schlussworte...
181	Rezeptregister
184	Stichwortverzeichnis