

Inhalt

| | |
|--|----------|
| Einleitung | 1 |
| Grundlagen des Ayurveda | 1 |
| Ayurvedische Ernährung | 2 |
| Über dieses Buch | 3 |
| Teil 1: Ayurveda – Die Traditionelle Indische Medizin | 5 |
| Fünf Elemente und sechs Geschmacksrichtungen | 5 |
| Gleichgewicht und Stabilisierung | 6 |
| Die richtige Stimmung | 6 |
| Hunger und Appetit | 7 |
| Einige Ernährungsgrundsätze | 8 |
| Der richtige Zeitpunkt | 8 |
| Häufige Zwischenmahlzeiten | 10 |
| Lagerung und Konservierung von Lebensmitteln | 10 |
| Unverträgliche Kombinationen | 10 |
| Wieviel man essen sollte | 11 |
| Warum man Nahrungsmittel verarbeitet | 11 |
| Die Wirkung der Enzyme | 11 |
| Die Art der Nahrungszubereitung | 12 |
| Wichtige Anmerkungen zu den Mahlzeiten | 14 |

| | |
|--|-----------|
| Indische Gewürzkunde | 16 |
| Eine kurze Einführung | 18 |
| Gewürze | 19 |
| Heilsame Wirkungen von Gewürzen – Zusammenfassung | 30 |
| Teil 2: Vorbereitungen treffen | 31 |
| Die einzelnen Gerichte | 31 |
| Einkaufsliste | 33 |
| Gewürzmischungen | 35 |
| Scharfe, warm wirkende Gewürzmischung (Garam Masala) | 37 |
| Milde Gewürzmischung | 37 |
| Sambar-Gewürzmischung | 37 |
| Zubereitung der Gewürzmischungen | 37 |
| Zubereitung von <i>ghee</i> | 38 |
| <i>Ghee</i> für die Küche | 38 |
| <i>Ghee</i> als Medizin | 38 |
| Rezept | 39 |
| Teil 3: Die Rezepte | 41 |
| I. Ayurvedische Rezepte für die Zeit der Therapie | 41 |
| Suppen | 41 |
| Möhrencremesuppe | 41 |
| Rote Bete-Suppe | 43 |
| Grießsuppe | 44 |
| Spargelcremesuppe | 44 |
| Kürbissuppe | 45 |
| Pastinakencremesuppe | 46 |
| Zucchini-Basilikumsuppe | 46 |
| Spinatsuppe | 47 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| Chutneys | 48 |
| Paprika Chutney mit Minze | 48 |
| Koriander Chutney | 48 |
| Mango Chutney | 49 |
| Kürbiskern-Petersilien Chutney | 49 |
| Thorans | 51 |
| Grüne Bohnen-Thoran | 51 |
| Karotten-Thoran | 51 |
| Spinat-Thoran | 52 |
| Currys | 53 |
| Gemüse Curry | 53 |
| Fisch Kokos Curry | 55 |
| Buttermilch Curry | 56 |
| Hauptgerichte | 57 |
| Jeera Reis (Reis mit Kreuzkümmel) | 57 |
| Uppma (Grießspeise) | 57 |
| Gewürzte Nudeln | 59 |
| Gemüsereis | 59 |
| Gemüsesoßen | 60 |
| Kürbis Stew | 60 |
| Rote Bete Pachady | 60 |
| Karotten Pachady | 61 |
| Ein ayurvedisches Menü | 63 |
| II. Gesunde indische Küche | 65 |
| Suppen | 65 |
| Karotten-Minzsuppe | 65 |
| Rote-Linsensuppe | 66 |
| Selleriesuppe | 67 |
| Chutneys | 68 |
| Tamarinde Dattel Chutney | 68 |
| Ingwer Chutney | 69 |
| Ananas Chutney | 71 |
| Klassisches Raitha | 71 |

| | |
|--|----|
| Beilagen | 72 |
| Papadam | 72 |
| Chappati | 72 |
| Hirseplätzchen | 73 |
| Linsenplätzchen (Parippuvada) | 75 |
| Samosas | 76 |
| Gemüsegerichte | 77 |
| Rote Bete Gemüse (Beatroot Thoran) | 77 |
| Senfbohnen (Payar Thoran) | 78 |
| Kokosgemüse (Avial) | 79 |
| Gewürzter Blumenkohl (Cauliflower Pepper Masala) | 81 |
| Spinat mit gebratenem Käse (Palak Paneer) | 82 |
| Bohnen-Kürbis Gemüse (Erikkery) | 83 |
| Currys | 84 |
| Lachs Curry (Fish Molee) | 84 |
| Kürbis-Kartoffel Curry | 85 |
| Grünes Mango Curry | 87 |
| Zucchini-Paprika Curry | 88 |
| Mungdal Curry | 89 |
| Gemischte Hülsenfrüchte Curry (Dal Tadka) | 90 |
| Südindisches Gemüsecurry (Sambar) | 91 |
| Würziges Linsen Dal | 92 |
| Hauptgerichte | 93 |
| Karottenreis | 93 |
| Zitronenreis | 94 |
| Getränke – auch als Nachspeise | 95 |
| Mango Lassi | 95 |
| Gewürz Lassi | 95 |
| Masala Tee | 97 |
| Der Autor und die Autorin | 99 |