

Inhalt

Vorwort	XII	Eine ausgewogene Lebensweise pflegen	20
Einleitung	2	Beziehungen und Emotionen	21
Eine Einführung ins Ayurvedische		Meditation und Wohlbefinden	21
Kochen.....	4		
 <hr/>		 <hr/>	
1 · Ihre persönliche Konstitution	7	3 · Geschmack und Verdauung	23
Die Elemente	8	Qualitäten von Nahrung	24
Tridosha – Vāta, Pitta und Kapha	9	Die Konzepte von Rasa, Virya, Vipāka und	
Prakruti und Vikruti	10	Prabhāva	25
		Agni, das Verdauungsfeuer	30
		Der Verdauungsprozess	32
 <hr/>		 <hr/>	
Bestimmung Ihrer Konstitution	10		
Eigenschaften des Vāta-Menschen	10		
Eigenschaften des Pitta-Menschen	12		
Eigenschaften des Kapha-Menschen	14		
 <hr/>		 <hr/>	
2 · Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen	17	4 · Lebensmittel-Kombinationen	35
Die Doshas	18		
Ungeeignete Essgewohnheiten	19		
Tageszeit und Jahreszeit	19		
Angemessen Sport treiben	20		

5 · Einrichtung von ayurvedischer Küche und Vorratshaltung 39

SUPPEN

Kokum-Suppe	56
Maissuppe	57
Grüne-Mungbohnen-Suppe	58
Rote-Linsen-Suppe	59
Mischgemüsesuppe	60
Spinatsuppe	62
Tomatensuppe	63

6 · Menü-Planung 43

Winter- und Sommer-Mahlzeiten für Vāta, Pitta und Kapha

Vāta-Mahlzeiten für den Winter	45
Vāta-Mahlzeiten für den Sommer	46
Pitta-Mahlzeiten für den Winter	47
Pitta-Mahlzeiten für den Sommer	48
Kapha-Mahlzeiten für den Winter	49
Kapha-Mahlzeiten für den Sommer	50

7 · Rezepte 53

Hinweise für das ayurvedische Kochen

KITCHARIS

Tapioka-Kitchari (Sabudana)	72
Mung-Dal-Kitchari (Vāta)	74
Mung-Dal-Kitchari (Kapha)	75
Mung-Dal-Kitchari (Pitta)	76
Mung-Dal-Kitchari (Tridosha)	78

REISGERICHTE

»Einfacher gekochter Reis«	80
Gebratener Reis	81
Safranreis	82
Würziger Auberginenreis	83
Gewürzreis mit Erbsen	84
Würziger Kartoffelreis	85
Würziger Gemüsereis	86

Poha (Reisflocken)	88	Kidneybohnen-Bhaji	122	
Reisflocken mit Kartoffeln	89	Limabohnen-Bhaji	124	
Murmura Chivda (Zwischenmahlzeit mit Puffreis)	90	Bhaji mit grünen Erbsen	126	
Buttermilch-Curry	92	Bhaji aus Mung Dal und Gemüse	127	
Tofu »mit Pepp«	93	Würzig gebratener Spargel	128	
Gemüse und Tofu	94	Gefüllte Bittergurke	129	
Weichweizengrießbrei	94	Gefüllte gelbe Chilis	130	
Upma	96	Gefüllte Okraschoten	132	
GEMÜSE				
Paprika-Sabji	98	Gefüllte Tomaten	133	
Bittergurken-Sabji Nr. 1	99	Kartoffel-Vadha	134	
Bittergurken-Sabji Nr. 2	100	Samosas	136	
Blumenkohl-Kartoffel-Sabji	101	Zwiebel-Pakora	138	
Kohl-Sabji	102	Spinat-Pakora	139	
Karotten-Sabji	104	Gemüse-Pakora	140	
RAITAS				
Rote-Bete-Raita	144	Karotten-Raita	146	
Gurken-Raita	145	Spinat-Raita	148	
Tomaten-Raita				148
PICKLES UND CHUTNEYS				
Sabji mit grünen Bohnen	106	Karotten-Pickle	150	
Auberginen-Sabji	108	Korianderblätter-Chutney	151	
Mischgemüse-Sabji	109	Kurkuma-Pickle	152	
Okra-Sabji	110	Pickle aus grüner Mango	152	
Kartoffelsabji Nr. 1	111	Kokosnuss-Chutney	154	
Kartoffelsabji Nr. 2	112			
Kartoffelsabji Nr. 3	114			
Sabji aus geraspelten Kartoffeln	115			
Kürbis-Sabji	116			
Weißerettich-Sabji	118			
Spinat-Sabji	120			
Schwarzaugebohnen-Bhaji	121			

Tomaten-Chutney	155
Minz-Chutney	156
Erdnuss-Chutney	158
Sesam-Chutney	158
 BROTE	
Chapatis	160
Einfache Puri	161
Würzige Puri	162
 SÜSSIGKEITEN	
Mandel-Khir	164
Maismehl-Khir	165
Grieß-Khir	166
Karotten-Khir	166
Dattel-Khir	168
Mohn-Khir	168
Tapioka-Khir	169
Khir aus gerösteten Fadennudeln	169
Reis-Khir	170
Süßkartoffel-Khir	172
Weichweizengrieß-Rauten	174
Sheera	174
Shrikhand	175
Shankhar Pali	176
Karotten-Halwa	178
 GETRÄNKE	
Sidha Dugdham (medizinische Milchgetränke)	180
Pachak Lassi	183
Gewürz-Lassi	183
Süßes Lassi	184
Frühstückstee	185
Tee zum Mittagessen	185
Tee zum Abendessen	185
Chai	186
Minz-Chai	186
Tee für Vāta-Konstitution	188
Tee für Pitta-Konstitution	188
Tee für Kapha-Konstitution	189
Masala-Tee	189
Agni-Tee	190
 EXTRAS	
Ghee (geklärte Butter)	192
Masala-Gewürz	194
Verdauungsfördernde Samen nach dem Abendessen	196

<u>8 · Lebensmittel zum Heilen</u>	197	<u>Anhang</u>	223
Obst	198	Bestimmung Ihrer Konstitution	224
Gemüse	210	Verwendung der Ernährungsleitlinien	244
Küchenkräuter	214	Glossar	254
Über die Autoren	258		
Weiterführende äyurvedische Lektüre	259		
Bezugsquellen	259		
Impressum.....	260		
Rezepteverzeichnis.....	261		
Index	263		
Abbildungsverzeichnis	272		
Weitere Werke von Vasant Lad	274		