

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	29
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 Betesuppe	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
Jeerareis (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
Karottensuppe	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 Betegemüse (Beetroot Thoran)	77
Senfbohnen (Payar Thoran)	78
Kokosgemüse (Avial)	79
Gewürzter Blumenkohl (Cauliflower Pepper Masala)	81
Spinat mit gebratenem Käse (Palak Paneer)	82
Bohnen-Kürbisgemüse (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 Gemüse-Curry (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