

Inhalt

Grundlagen

AYURVEDA	10
Eine uralte Heilkunde	10
Eine medizinische Wissenschaft	10
Das Individuum im Zentrum	10
Die Grundlagen: die fünf Elemente und die drei Doshas	10
Was versteht man unter Doshas?	11
Das Konzept der Eigenschaften	11
DIE AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG	13
Die Bedeutung der Enzyme	13
Eine bewusste Entscheidung	14
Umgang mit Nahrungsmitteln	14
Konzentriert essen	14
Nahrung für unsere fünf Sinne	14
DIE SECHS GESCHMACKS- RICHTUNGEN	16
ZUBEREITUNGSARTEN UND DOSHAS	20
DIE ZEHN GRUNDREGELN DER AYURVEDISCHEN ERNÄHRUNG	24
DIE AYURVEDA-SPEISEKAMMER	29
DAS TUT IHNEN GUT	30
DIE GESCHMACKSRICHTUNGEN DER NAHRUNGSMITTEL	34

IM WECHSEL DER JAHRES- ZEITEN	36
DIE GRUNDSÄTZE DER AYURVEDISCHEN ERNÄHRUNG	38
DAS SOLLTEN SIE MEIDEN	42
ENTGIFTEN MIT AYURVEDA	44
FAQ	46

Rezepte

FRÜHLING	51
Fenchel-Mango-Salat mit Buchweizen	52
Tandoori-Gambas mit Erbsen- Hummus und Zitrone	54
Chapati-Zucchini-Tarte mit Ziegenkäse und Honig	56
Grüner Gemüsetopf mit Mung Dal und Senfsamen	59
Hähnchengulasch mild mariniert	61
Apfel-Birnen-Kompott mit Feigen	62
Chai aus Assam-Schwarztee und Gewürzen	64

SOMMER	67	WINTER	101
Pikanter Rote-Bete-Lassi	69	Eingelegter schwarzer Winterrettich	102
Chapati-Wrap mit Hähnchen,		Brote mit pochierten Eiern,	
Brunnenkresse und körnigem Frischkäse	70	Grünkohlpesto und Karamellzwiebeln	105
Taboulé auf indische Art	72	Dal aus gelben Mungbohnen,	
Kabeljau im Papiermantel mit Salat		Grünkohl und Kokosmilch	106
und Minzpesto	75	Süßkartoffelsuppe mit schwarzem	
Gegrillter Panir auf Mais und Paprika		Sesam	108
mit Senfsamen	76	Reisbrühe mit Seeteufel, Chili und	
Gebratene Auberginen mit Kurkuma		Brokkoli	111
und Granatapfel	78	Pilaw aus Basmatireis mit	
Wasser-Bowle mit Melone, Kardamom		Hokkaidokürbis und roten Zwiebeln	112
und Sternanis	80	Würziger Couscous mit winterlichem	
Sommerlicher Obstsalat mit Rosensirup		Schmorgemüse	114
und Haselnüssen	83	Rosentee mit Ingwer und Zitrone	117
 HERBST	 85	 GRUNDREZEPTE	 118
Spinatsalat mit Roter Bete und		Knoblauchpaste und Ingwerpaste	118
gebratenen Schwarzwurzeln	86	Gewürzsäckchen	120
Naan mit Avocado-creme,		Mandelmilch	123
Blumenkohl und Kichererbsen	88	Würzige Sonnenblumenkerne	124
Pochierter Lachs mit Kokosmilch,			
Okraschoten und Pilzen	90		
Kürbis gefüllt mit Panir und			
Safran-creme	93		
Hähnchenkeulen mit Joghurt			
und Gewürzen	94		
Geschmortes Lamm mit			
Tamarindensauce	96		
Kokos-Grieß-Happen	99		