

# Inhalt

## Grundlagen

<b>AYURVEDA</b>		
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	
<b>DIE AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG</b>	13	
Die Bedeutung der Enzyme	13	
Eine bewusste Entscheidung	14	
Umgang mit Nahrungsmitteln	14	
Konzentriert essen	14	
Nahrung für unsere fünf Sinne	14	
<b>DIE SECHS GESCHMACKS-RICHTUNGEN</b>		
<b>ZUBEREITUNGSARTEN UND DOSHAS</b>	16	
<b>DIE ZEHN GRUNDREGELN DER AYURVEDISCHEN ERNÄHRUNG</b>	20	
<b>DIE AYURVEDA-SPEISEKAMMER</b>	24	
<b>DAS TUT IHNEN GUT</b>	29	
<b>DIE GESCHMACKSRICHTUNGEN DER NÄHRUNGSMITTEL</b>	30	
	34	
<b>IM WECHSEL DER JAHRES-ZEITEN</b>		36
<b>DIE GRUNDSÄTZE DER AYURVEDISCHEN ERNÄHRUNG</b>		38
<b>DAS SOLLTEN SIE MEIDEN</b>		42
<b>ENTGIFTEN MIT AYURVEDA</b>		44
<b>FAQ</b>		46
<b>Rezepte</b>		
<b>FRÜHLING</b>		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 Chai aus Assam-Schwarztee und Gewürzen		62
	64	

<b>SOMMER</b>	<b>67</b>	<b>WINTER</b>	<b>101</b>
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
<b>HERBST</b>	<b>85</b>	<b>GRUNDREZEPTE</b>	<b>118</b>
Spinatsalat mit Roter Bete und		Knoblauchpaste und Ingwerpaste	118
gebratenen Schwarzwurzeln	86	Gewürzsäckchen	120
Naan mit Avocadocreme,		Mandelmilch	123
Blumenkohl und Kichererbsen	88	Würzige Sonnenblumenkerne	124
Pochierter Lachs mit Kokosmilch,			
Okraschoten und Pilzen	90		
Kürbis gefüllt mit Panir und			
Safrancreme	93		
Hähnchenkeulen mit Joghurt			
und Gewürzen	94		
Geschmortes Lamm mit			
Tamarindensauce	96		
Kokos-Grieß-Happen	99		