

# Inhalt

6	Teil 1: Einleitung
8	Wie ich zu Ayurveda kam
10	Wie man dieses Buch benutzt
12	Die Geschichte des Ayurveda
14	Ayurvedische Grundprinzipien
18	Ayurveda heute
20	Die goldenen Richtlinien
24	Der ayurvedische Vorratsschrank
30	Teil 2: Rezepte
32	Morgenmilch
40	Frühstück
84	Süßes
118	Leichte Lassis
122	Pakti-Schalen
162	Suppen und Eintöpfe
204	Gerichte zum Teilen
218	Snacks und Beilagen
240	Heilendes
254	Grundrezepte
268	Teil 3: Ayurveda – kurz erläutert
270	Die Doshas
276	Der Ayurveda-Stern
278	Agni, das Verdauungsfeuer
283	Die 20 Qualitäten
285	Die sechs Geschmacksrichtungen
288	La Vida Veda – Leben im Einklang
296	Quellen
297	Danke!
298	Register