

Inhalt

- 6 Teil I: 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