

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Heimisches Ayurveda	8
Kapitel 1:	
Gesundheit für Körper, Geist und Seele	
Wir sind Teil der Natur	14
Welcher Typ bin ich?	19
Verdauung und Stoffwechsel	28
Die Basics der ayurvedischen Ernährungslehre	31
Gesunde Ernährung und Lebensweise für die drei Doshas	35
	45
Kapitel 2:	
Die Kunst des Kochens	64
Energetisches Kochen – die Kunst, sich führen zu lassen	66
Ayurvedische Küchenpraxis	76
Kapitel 3:	
Das Frühjahr, Jahreszeit des Aufbruchs und der Erneuerung	88
Zeit der Bewegung und des Neubeginns	90
Frühjahrskur zum Entschlacken	93
Frühlingsrezepte	113
Kapitel 4:	
Der Sommer, Jahreszeit der Wärme und Aktivität	128
Zeit des Tatendrangs	130
Sommerrezepte	135
Kapitel 5:	
Der Herbst, Jahreszeit der Ernte und des Kräftesammelns	164
Zeit der Fülle und Vorbereitung	166
Herbstkur zur Entschlackung und zur Stärkung des Immunsystems	170
Herbstrezepte	189
Kapitel 6:	
Der Winter, Jahreszeit des Rückzugs und der Regeneration	210
Zeit der Ruhe und des Speicherns	212
Winterrezepte	217
Übersicht: Gewürze und Kräuter	244
Übersicht: Obst und Gemüse	248
Adressen, die weiterhelfen	252
Dank	253
Rezeptregister	254
Andreas Hollard, Ayurveda-Koch	255