

INHALT

MIT AYURVEDA BERGE VERSETZEN	9
Einige Gedanken vorweg.....	10
Vom Reiz des Ganzheitlichen	10
Out of India.....	10
Der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden	12
Lieblingsthema: Die Macht der Gewohnheit.....	12

WORUM GEHT ES EIGENTLICH?	17
Ayurveda im Trend.....	18
Ein Blick hinter die Kulissen	18
Was ist die richtige Ernährung?	20

DAS KLEINE AYURVEDA-EINMALEINS	25
Was hinter den fünf Elementen steckt	26
Die drei Grundenergien	26
Unsere Grundkonstitution	29
Doshas passen in keine Schublade	30
Die Attribute der Doshas	31
Doshas – universale Grundenergien	31
Beispiele für die Beeinflussung der Doshas	33
Dosha-Test zur Ersteinschätzung	34
So schmeckt das Universum	36
Die Eigenschaften der Rasas.....	39

DAS A UND O: UNSERE VERDAUUNG	41
Jeder Mensch ist einmalig	42
Doshas und Verdauung	42
Verdauung West... ..	42
Verdauung Ost... ..	43

DER MENSCH IST, WAS ER VERDAUT!	47
Vom richtigen Essen	48
Auf die Kombination kommt es an	52
Ayurveda und Brot	58
Trennkost.....	59
Fleisch oder kein Fleisch, das ist die Frage	59
Was passiert, wenn ich sauer werde?	60
Detox mit Ayurveda	61

WUNDERBARE WELT DER GEWÜRZE	65
Gewürze, die die Welt veränderten	66
Würzen je nach Geschmack	66
Ausgleich der Doshas mit Gewürzen.....	67
Meine Top Ten	68
Kochen auf ayurvedische Art	73

REZEPTE	77
----------------	----

GRUNDLAGEN	78
Ghee – das Gold des Ayurveda	78
Paneer	80
Lassi – der Anti-Stress-Cocktail	81
Chutneys	82
Unverzichtbare Gewürze	84
Chapatis.....	87
Gefüllte Brote.....	87
Getränke	88
Zu den Rezepten.....	89

INHALT

FRÜHSTÜCK	90	HÜLSENFRÜCHTE	140
Reispannkuchen mit Kokos-Chutney.....	91	Linsenpuffer, Süßkartoffelpüree	
Dinkelbrei.....	92	und gebratene Gewürzauberginen	141
Amaranth-Quinoa-Brei	95	Kichererbsen-Gnocchi mit Joghurtsoße	142
Gebratener Toast.....	96	Mungbohnen mit grüner Currypaste.....	145
Couscous mit Möhren.....	97	Molke-Kadhi mit Pakoras	146
VORSPEISEN, SNACKS & SALATE	98	Dhal aus Mungbohnen	149
Papadam	99	REIS UND GETREIDE	150
Zwiebelpakoras mit Tamarindensoße	100	Zitronenreis.....	151
Karamellierter Ziegenkäse.....	102	Khichari	152
Tofu in Ingwersoße	103	Polenta-Pizza	155
Mungbohnenprossensalat.....	105	Gemüse-Couscous.....	156
Würzige Süßkartoffeln.....	106	Hirsebällchen mit Zucchiniemus	159
Gebratene Kichererbsen	107	FLEISCH UND FISCH	160
Pikantes Kim Chi	109	Lamm-Curry.....	161
Bunter Sommersalat	110	Kokos-Lamm mit grünem Pfeffer	162
SUPPEN	112	Ingwer-Zitronen-Huhn	165
Anti-Aging-Suppe	113	Kardamom-Huhn mit Kochbanane	166
Suppe von grünen Bohnen		Seelachs in Kokos-Kräuter-Soße	169
mit gebratenen Kichererbsen.....	114	Marinierte Riesengarnelen.....	170
Detox-Mung-Dhal-Suppe	117	Miesmuscheln in Kokosmilch.....	173
Kürbissuppe asiatisch.....	118	DESSERTS	174
GEMÜSE	120	Geschmorte Äpfel mit Ricotta.....	175
Geschmortes Wurzelgemüse	121	Süßes Erbsenpüree	176
Mangoldgemüse mit Kichererbsenpannkuchen	122	Blumenkohlcreme.....	177
Okragemüse	124	Vermicelli-Pudding.....	178
Gefüllte Okraschoten	125	Reis-Mandel-Pudding mit Rosenwasser	179
Wirsingcurry mit Süßkartoffeln.....	126	Möhrenhalwa	180
Tomaten-Auberginen-Gemüse mit Polentarösti	129	Honigmelone mit Vanille-Kokosmilch.....	181
Gratinierter Kräuterkartoffeln	130	ANHANG	183
Wurzelgemüse-Bratlinge mit Auberginenpüree	132	Gewürze der indischen Küche	184
Schlangenkürbis in Joghurtsoße	135	Getränke	187
Paneer Masala	136	Glossar	188
Spinat mit Paneer	137	Register	190
Würziger Blumenkohl mit Spinat	138		