

Inhalt

Ayurveda	
– Die Kunst des Kochens	6
Die Prinzipien des Ayurveda	7
<i>Essen als Medizin</i>	<i>8</i>
<i>Gesundheit: Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele</i>	<i>8</i>
<i>Unsere Konstitution: die drei Doshas</i>	<i>9</i>
<i>Die vier Mischtypen</i>	<i>12</i>
<i>Die Psychoprinzipien:</i>	
<i>Sattva, Rajas, Tamas;</i>	<i>14</i>
<i>Test: Welcher Konstitutionstyp bin ich?</i>	<i>18</i>
<i>Die sechs Geschmacksrichtungen</i>	<i>24</i>
<i>Welcher Dosha-Typ isst wie?</i>	<i>27</i>
<i>Unsere Verdauung</i>	<i>30</i>
<i>Was uns beeinflusst</i>	<i>34</i>
<i>Alle an einem Tisch</i>	<i>39</i>
<i>Allgemeine Ayurveda-Tipps zur Ernährung</i>	<i>40</i>
Harmonie im Alltag:	
Der Schlüssel zur Gesundheit	42
<i>Wir sind so gesund, wie wir leben</i>	<i>42</i>
<i>Der monatliche Zyklus der Frau:</i>	
<i>Reinigung und Regeneration</i>	<i>47</i>
<i>Freunde und Umgebungs:</i>	
<i>wie außen so innen</i>	<i>50</i>
<i>Die Ayurveda-Ethik:</i>	
<i>Vom Gedanken zum Schicksal</i>	<i>50</i>
Die Kunst des Kochens	
– Die Küche als Ort der Kraft	52
<i>Liebe geht durch den Magen</i>	<i>52</i>
<i>Kochen als Meditation</i>	<i>52</i>
<i>Zeit für gemeinsames Essen</i>	<i>53</i>
Das sollten Sie noch wissen	54
<i>Hinweise zu den Rezepten</i>	<i>54</i>
Frühstück	56
Gemüsegerichte	60
Suppen und Dals	107
Eintöpfe und Khicharis	131
Reis-, Getreide- und Kartoffelgerichte	140
Brote und Snacks	170
Salate und Raitas	192
Chutneys	201
Saucen und Dips	210
Milchprodukte	222
Süßspeisen	232
Getränke	252
Welches Nahrungsmittel für welchen Dosha-Typ?	265
Warenkunde	273
Erklärung der benutzten Sanskrit-Begriffe	280
Literatur	281
Bezugsquellen	281
Die Autoren	282
Rezeptindex	283