

---

## Inhalt

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

*Ayurveda – Die Kunst des Kochens* erhebt nicht den Anspruch eines Heilbuches, das konkrete Diätvorschläge zum Ausgleich bestimmter Beschwerden und Krankheiten anbietet. Die Informationen in diesem Buch können die Diagnose und Hilfe eines Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen.