
Inhalt

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