

Laura Krüger

*Ayurveda*  
*Ernährung*  
FÜR  
BERUFSTÄTIGE

Wie du die traditionelle Lehre in deinem Alltag  
modern umsetzt und dich ins Gleichgewicht bringst

**riva**

© 2021 des Titels »Ayurveda Ernährung für Berufstätige« (978-3-7423-1535-9) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort .....                                   | 10        |
| Einleitung .....                                | 12        |
| <i>Ayurvedische Grundprinzipien.....</i>        | <i>17</i> |
| Geschichte und Bereiche des Ayurveda .....      | 18        |
| Ayurveda als Lebensphilosophie .....            | 20        |
| Mikrokosmos im Makrokosmos .....                | 22        |
| Die fünf Elemente: Panchamahabhuta .....        | 23        |
| Die zehn Eigenschaftspaare .....                | 25        |
| Die drei Doshas und ihre Bedeutung .....        | 27        |
| Ayurveda – alte, moderne Wissenschaft .....     | 46        |
| <i>Die ayurvedische Ernährungslehre.....</i>    | <i>49</i> |
| Die acht Faktoren ayurvedischer Ernährung ..... | 50        |
| Warenkunde im Licht von Ayurveda .....          | 78        |

## *Ayurveda im (Berufs-)Alltag: Möglichkeiten und moderne Interpretation . . . 111*

|   |     |
|---|-----|
| Frühstück . . . . .   | 112 |
| Mittagessen . . . . .   | 113 |
| Abendessen . . . . .  | 115 |
| Planung. . . . .  | 115 |
| Individualisiere deine Mahlzeiten abgestimmt auf deinen Alltag. . . . . | 117 |
| Kantinenessen und Restaurantbesuch. . . . .                             | 120 |
| Deine ayurvedische Vorratskammer. . . . .                               | 122 |
| Beispielhafter Wochenplan . . . . .                                     | 124 |
| Praktisches . . . . .   | 128 |
| Ein ganzheitlich nachhaltiger Lebensstil . . . . .                      | 131 |

## *Natürliche Rezepte für den Alltag. . . . . 139*

|   |            |
|---|------------|
| <i>Miracle Morning. . . . .</i>             | <i>140</i> |
| Pflaumenmus . . . . .                       | 140        |
| Exotisches Kokos-Mango-Granola. . . . .     | 141        |
| Carrot-Cake-Porridge . . . . .              | 142        |
| Bircher Müsli . . . . .                     | 144        |
| Basic Porridge . . . . .                    | 146        |
| On-the-go-Porridge. . . . .                 | 147        |
| Warme Smoothie-Bowl . . . . .               | 148        |
| Herzhaftes Frühstücksmuffins . . . . .      | 150        |
| Chia-Porridge mit Rhabarberkompott. . . . . | 152        |
| Sonnengeküsster Dal. . . . .                | 153        |
| Golden-Hirse-Porridge . . . . .             | 154        |
| Obst mit Mandelmus-Dressing . . . . .       | 156        |
| Sonnenblumenkernmus. . . . .                | 157        |
| Schokoladen-Granola . . . . .               | 158        |
| Buchweizen-Frühstückspudding . . . . .      | 160        |

|   |            |
|---|------------|
| Gewürz-Mandelmus . . . . .                                  | 162        |
| Porridge-Baukasten . . . . .                                | 164        |
| <i>Brote, Brötchen und mehr . . . . .</i>                   | <i>166</i> |
| Vollkorn-Pfannen-Naan . . . . .                             | 166        |
| Walnuss-Cranberry-Fenchel-Brot . . . . .                    | 167        |
| Vollkornbrötchen . . . . .                                  | 168        |
| Kümmel-Karotten-Brot . . . . .                              | 170        |
| Galette-Kuchen . . . . .                                    | 172        |
| <i>Bowls und nährnde Salate . . . . .</i>                   | <i>174</i> |
| Grüne Naturreis-Pfanne . . . . .                            | 174        |
| Sommerlicher Nudelsalat . . . . .                           | 176        |
| Vietnamesische Reismudel-Bowl . . . . .                     | 178        |
| Rote-Bete-Karotten-Erbesen-Salat . . . . .                  | 180        |
| Burrito-Bowl . . . . .                                      | 181        |
| Süßkartoffel-Belugalinsen-Blech mit Tahindressing . . . . . | 182        |
| Quinoa-Bowl . . . . .                                       | 184        |
| Nussig-fruchtiger Buchweizensalat . . . . .                 | 185        |
| Quinoasalat mit Mango, Minze und Pistazien . . . . .        | 186        |
| Gebratener Reis mit Gemüse und Erdnussdressing . . . . .    | 188        |
| Hirse-Rote-Bete-Salat . . . . .                             | 189        |
| Brokkoli-Süßkartoffel-Gemüse mit Pesto . . . . .            | 190        |
| Baukasten für Getreidegerichte . . . . .                    | 192        |
| <i>Suppen und Eintöpfe . . . . .</i>                        | <i>194</i> |
| Pikanter Kartoffel-Lauch-Eintopf . . . . .                  | 194        |
| Marokkanische Gemüse-Tajine . . . . .                       | 196        |
| Süßkartoffel-Chili . . . . .                                | 198        |
| Karottensuppe . . . . .                                     | 200        |
| Afrikanischer Erdnusseintopf . . . . .                      | 201        |
| Einfache Gemüse-Minestrone . . . . .                        | 202        |
| Tomaten-Dal mit Zucchini . . . . .                          | 204        |
| Kitchari . . . . .  | 205        |
| Marokkanische Harira . . . . .                              | 206        |

|  |            |
|--|------------|
| Tarka-Gemüse-Dal . . . . .                                 | 208        |
| Veggie-Bolognesesoße . . . . .                             | 209        |
| Baukasten für Suppen und Eintöpfe . . . . .                | 210        |
| <i>Currys</i> . . . . .                                    | <i>212</i> |
| Massaman-Curry . . . . .                                   | 212        |
| Pastinaken-Curry . . . . .                                 | 214        |
| Kichererbsen-Gemüse-Curry . . . . .                        | 216        |
| Kürbis-Curry . . . . .                                     | 217        |
| Linsen-Curry . . . . .                                     | 218        |
| Zucchini-Paprika-Curry . . . . .                           | 220        |
| <i>Dips und Dressings</i> . . . . .                        | <i>222</i> |
| Oliven-Tapenade . . . . .                                  | 223        |
| Hummus . . . . .   | 224        |
| Cashew-Pesto . . . . .                                     | 225        |
| Grüner Gemüsedip . . . . .                                 | 226        |
| Mallorquinische Gemüsepaste . . . . .                      | 228        |
| Kidneybohnenmus . . . . .                                  | 229        |
| Erdnussdressing . . . . .                                  | 230        |
| Weißer-Bohnen-Kurkuma-Paste . . . . .                      | 231        |
| <i>Grundrezepte</i> . . . . .                              | <i>232</i> |
| No-Waste Hafermilch . . . . .                              | 233        |
| Tamari-Reis . . . . .                                      | 234        |
| Zitronenbulgur . . . . .                                   | 235        |
| Koriander-Kokos-Quinoa . . . . .                           | 236        |
| Instant-Gemüsebrühe auf Vorrat . . . . .                   | 237        |
| Lunch-Gewürzmischung mit Samen . . . . .                   | 238        |
| Agni-Booster . . . . .                                     | 239        |
| Ofengemüse-Baukasten für das schnelle Abendessen . . . . . | 240        |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Snacks</i> .....                     | 242 |
| Sommerliche Limetten-Kokos-Laddus ..... | 242 |
| Bananenbrot .....                       | 243 |
| Kakao-Erdnuss-Energy-Balls .....        | 244 |
| Geröstete süß-salzige Mandeln .....     | 246 |
| Geröstete Kichererbsen .....            | 247 |
| Müsliriegel .....                       | 248 |
| <br>                                    |     |
| <i>Getränke</i> .....                   | 250 |
| Heißer Apfel .....                      | 251 |
| Kurkuma Latte .....                     | 252 |
| Power-Kakao .....                       | 254 |
| Kaffeegewürz .....                      | 256 |
| <br>                                    |     |
| Schlusswort .....                       | 258 |
| Quellen .....                           | 260 |
| Danksagung .....                        | 261 |
| Über die Autorin .....                  | 263 |
| Register .....                          | 264 |

