

Inhalt

Einführung

- 7 Der Ursprung des Ayurveda
- 7 Die fünf Elemente
- 9 Die drei Doshas
- 10 Der Konstitutionstest
 - 11 Körperliches Aussehen nach den Doshas
 - 12 Verstand und Emotionen nach den Doshas
- 13 Die sechs Geschmacksrichtungen (Rasas)
 - 13 Der süße Geschmack (Madhura)
 - 13 Der saure Geschmack (Amla)
 - 13 Der salzige Geschmack (Lavana)
 - 13 Der scharfe Geschmack (Katu)
 - 14 Der bittere Geschmack (Tiktha)
 - 14 Der herbe, zusammenziehende Geschmack (Kashaaya)
 - 14 Harmonisierung von Vata, Pitta und Kapha
- 15 Agni und Ama
 - 15 Agni, das Verdauungsfeuer
 - 16 Ama, die Schlacken
 - 16 Verhalten und Ernährung während einer Entschlackungskur
- 17 Ernährung im Ayurveda
 - 18 Dosha-Ausgleich durch die Ernährung
 - 19 Leitlinien für die drei Doshas
 - 19 Sherbet, Tridosha-Curry und Churnams
 - 22 Ghee

Die Rezepte

- 25 Ayurveda für den Alltag:
Die Tridosha-Küche
 - 25 Die Basisausstattung der ayurvedischen Küche
 - 26 Anmerkungen zu den Rezepten
- 28 Getränke
- 36 Suppen
- 42 Pasta
- 50 Getreide und Hülsenfrüchte
- 60 Gemüsegerichte
- 74 Rezepte für den Berufsalltag
- 80 Gerichte für Kinder und Jugendliche
- 88 Fisch und Fleisch
- 100 Salate und Sandwiches
- 106 Rezepte für die Entschlackung
- 110 Nachspeisen
- 115 Frühstücksgerichte
- 118 Klassisch indisch-ayurvedische Speisen
- 124 Danksagung
- 124 Adressen
- 125 Rezeptverzeichnis