

Inhalt

Vorwort	XII	Eine ausgewogene Lebensweise pflegen	20
Einleitung	2	Beziehungen und Emotionen	21
Eine Einführung ins Ayurvedische		Meditation und Wohlbefinden	21
Kochen.....	4		

1 · Ihre persönliche Konstitution 7

Die Elemente	8
Tridosha – Vāta, Pitta und Kapha	9
Prakruti und Vikruti	10

Bestimmung Ihrer Konstitution	10
Eigenschaften des Vāta-Menschen	10
Eigenschaften des Pitta-Menschen	12
Eigenschaften des Kapha-Menschen	14

2 · Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen 17

Die Doshas	18
Ungeeignete Essgewohnheiten	19
Tageszeit und Jahreszeit	19
Angemessen Sport treiben	20

3 · Geschmack und Verdauung 23

Qualitäten von Nahrung	24
Die Konzepte von Rasa, Virya, Vipāka und Prabhāva	25
Agni, das Verdauungsfeuer	30
Der Verdauungsprozess	32

4 · Lebensmittel-Kombinationen 35

5 · Einrichtung von āyurvedischer Küche und Vorratshaltung 39

6 · Menü-Planung 43

Winter- und Sommer-Mahlzeiten für Vāta, Pitta und Kapha 44

Vāta-Mahlzeiten für den Winter 45
Vāta-Mahlzeiten für den Sommer 46
Pitta-Mahlzeiten für den Winter 47
Pitta-Mahlzeiten für den Sommer 48
Kapha-Mahlzeiten für den Winter 49
Kapha-Mahlzeiten für den Sommer 50

7 · Rezepte 53

Hinweise für das āyurvedische Kochen 54

SUPPEN

Kokum-Suppe 56
Maissuppe 57
Grüne-Mungbohnen-Suppe 58
Rote-Linsen-Suppe 59
Mischgemüsesuppe 60
Spinatsuppe 62
Tomatensuppe 63

Tor-Dal-Suppe Nr. 1 64
Tor-Dal-Suppe Nr. 2 66
Urid-Dal-Suppe 67
Suppe mit gelbem Mung Dal 68
Varan Phala 70

KITCHARIS

Tapioka-Kitchari (Sabudana) 72
Mung-Dal-Kitchari (Vāta) 74
Mung-Dal-Kitchari (Kapha) 75
Mung-Dal-Kitchari (Pitta) 76
Mung-Dal-Kitchari (Tridosha) 78

REISGERICHTE

»Einfacher gekochter Reis« 80
Gebratener Reis 81
Safranreis 82
Würziger Auberginenreis 83
Gewürzreis mit Erbsen 84
Würziger Kartoffelreis 85
Würziger Gemüsereis 86

Poha (Reisflocken)	88	Kidneybohnen-Bhaji	122
Reisflocken mit Kartoffeln	89	Limabohnen-Bhaji	124
Murmura Chivda (Zwischenmahlzeit mit Puffreis)	90	Bhaji mit grünen Erbsen	126
Buttermilch-Curry	92	Bhaji aus Mung Dal und Gemüse	127
Tofu »mit Pepp«	93	Würzig gebratener Spargel	128
Gemüse und Tofu	94	Gefüllte Bittergurke	129
Weichweizengrießbrei	94	Gefüllte gelbe Chilis	130
Upma	96	Gefüllte Okraschoten	132
GEMÜSE		Gefüllte Tomaten	133
Paprika-Sabji	98	Kartoffel-Vadha	134
Bittergurken-Sabji Nr. 1	99	Samosas	136
Bittergurken-Sabji Nr. 2	100	Zwiebel-Pakora	138
Blumenkohl-Kartoffel-Sabji	101	Spinat-Pakora	139
Kohl-Sabji	102	Gemüse-Pakora	140
Karotten-Sabji	104	Frische Korianderblätter-Pakora	142
		RAITAS	
		Rote-Bete-Raita	144
		Gurken-Raita	145
		Karotten-Raita	146
		Spinat-Raita	148
		Tomaten-Raita	148
		PICKLES UND CHUTNEYS	
Sabji mit grünen Bohnen	106	Karotten-Pickle	150
Auberginen-Sabji	108	Korianderblätter-Chutney	151
Mischgemüse-Sabji	109	Kurkuma-Pickle	152
Okra-Sabji	110	Pickle aus grüner Mango	152
Kartoffelsabji Nr. 1	111	Kokosnuss-Chutney	154
Kartoffelsabji Nr. 2	112		
Kartoffelsabji Nr. 3	114		
Sabji aus geraspelten Kartoffeln	115		
Kürbis-Sabji	116		
Weißrettich-Sabji	118		
Spinat-Sabji	120		
Schwarzaugenbohnen-Bhaji	121		

Tomaten-Chutney	155
Minz-Chutney	156
Erdnuss-Chutney	158
Sesam-Chutney	158

BROTE

Chapatis	160
Einfache Puri	161
Würzige Puri	162

SÜSSIGKEITEN

Mandel-Khir	164
Maismehl-Khir	165
Grieß-Khir	166
Karotten-Khir	166
Dattel-Khir	168
Mohn-Khir	168
Tapioka-Khir	169
Khir aus gerösteten Fadennudeln	169
Reis-Khir	170
Süßkartoffel-Khir	172

GETRÄNKE

Sidha Dugdham (medizinische Milchgetränke)	180
Pachak Lassi	183
Gewürz-Lassi	183
Süßes Lassi	184

Frühstückstee	185
Tee zum Mittagessen	185
Tee zum Abendessen	185
Chai	186
Minz-Chai	186
Tee für Vata-Konstitution	188
Tee für Pitta-Konstitution	188
Tee für Kapha-Konstitution	189
Masala-Tee	189
Agni-Tee	190

EXTRAS

<i>Ghee</i> (geklärte Butter)	192
Masala-Gewürz	194
Verdauungsfördernde Samen nach dem Abendessen	196

Weichweizengrieß-Rauten	174
Sheera	174
Shrikhanda	175
Shankhar Pali	176
Karotten-Halwa	178

8 · Lebensmittel zum Heilen 197

Obst	198
Gemüse	210
Küchenkräuter	214

Anhang 223

Bestimmung Ihrer Konstitution	224
Verwendung der Ernährungsleitlinien	244
Glossar	254

Über die Autoren	258
Weiterführende ayurvedische Lektüre	259
Bezugsquellen	259
Impressum	260
Rezeptverzeichnis	261
Index	263
Abbildungsverzeichnis	272
Weitere Werke von Vasant Lad	274