

9 Einfach. Wohlfühlen. Ayurveda.

- 10 So schmeckt Ayurveda
- 11 Die Grundsätze der Ernährungslehre
- 14 Die Lehre des Ayurveda
- 14 Die Dosha
- 16 Die Rhythmen des Lebens
- 18 Dosha, Ernährung und Gewürze: eine Übersicht
- 22 Die Geschmäcker (Rasas)
- 24 Ayurveda im Alltag
- 24 Gewürze im Ayurveda
- 26 Wichtige Werkzeuge
- 27 Gutes Fett – gute Wahl
- 30 Auf Qualität, Frische und Achtsamkeit kommt es an
- 32 Menü-Empfehlungen

35 Wohlfühl-Rezepte

- 36 Frühstück
- 38 Getränke – flüssige Energie für den Tag
- 46 Der Brei – wohltuende Wärme
- 50 Früchte – die morgendlichen Muntermacher
- 56 Das Brot – knusprig-zart und locker-lecker
- 60 Aufs Brot – Paneer und andere Aufstriche
- 64 Mittagessen
- 66 Das ayurvedische Menü – ein Zusammenspiel aus mehreren Komponenten
- 68 Reis und Co. – die Kohlenhydrate-Fraktion
- 76 Gemüse und Salate – die tägliche Frischzellenkur
- 96 Power aus Pflanze und Tier – die Eiweiß-Fraktion
- 112 Chutneys und Raitas – die Regulatoren des Verdauungsfeuers
- 118 Desserts – der süße Schluss
- 124 Abendgerichte
- 126 Eintöpfe und Suppen – warm und wohltuend
- 138 Verzeichnisse