

Laura Plumb

Ayurveda Kochbuch

Für Einsteiger

Über 100 Rezepte, die den Körper
ins Gleichgewicht bringen

© des Titels »Ayurveda-Kochbuch für Einsteiger« (978-3-7423-0637-1)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Inhalt

Einleitung 6

teil eins Was ist Ayurveda? 8

Eins Kernkonzepte des Ayurveda 11

Zwei Ayurveda und Nahrung 35

Drei Fünf Schritte zur ayurvedischen Ernährung 51

teil zwei Rezepte für Balance und Heilung 62

Vier Grundrezepte und Gewürze 67

Fünf Tees und Tonics 81

Sechs Zum Frühstück 93

Sieben Herzhaft und sättigend zu Mittag 109

Acht Leicht und einfach am Abend 135

Neun Ayurvedische Lieblingsgerichte 159

Zehn Pikantes und Süßes zum Verwöhnen 175

Elf Würzpasten, Aufstriche und Soßen 189

Anhang A: Über die Doshas 205

Anhang B: Dosha-ausgleichende Lebensmittel nach Jahreszeiten 214

Anhang C: Die Substanzen unseres Universums 219

Quellenangaben und Bezugsquellen 220

Rezeptregister nach Jahreszeiten und Doshas 223

Rezeptregister 228

Register 230