

Dürst / Iding / Wäfler

Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten

Leseprobe

[Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten](#)

von [Dürst / Iding / Wäfler](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b6946>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

6	Vorwort	31	Die Rezepte
8	Einführung	32	Frühstück
8	Die Geschichte des Ayurveda		
9	Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha	37	Kapha-Zeit
10	Die Eigenschaften der Doshas	38	Lebensmittel der Saison
11	Die Dominanz der einzelnen Doshas	38	Suppen
21	Agni - das Feuer in uns	41	Vorspeisen
21	Die Entstehung von Ama	45	Salate
21	Die drei Gunas	48	Hauptspeisen
22	Die sechs Geschmacksrichtungen	65	Desserts
25	Ayurvedische Tipps für Berufstätige		
26	Ayurvedische Tipps für die ganze Familie	69	Pitta-Zeit
27	Ayurvedisch kochen und essen im Einklang mit den Jahreszeiten	70	Lebensmittel der Saison
27	Die wichtigsten Kräuter und Gewürze der ayurvedischen Küche	70	Suppen
		73	Vorspeisen
		77	Salate
		80	Hauptspeisen
		98	Desserts
		103	Vata-Zeit
		104	Lebensmittel der Saison
		104	Suppen
		107	Vorspeisen
		111	Salate
		115	Hauptspeisen
		128	Desserts
		133	Diätrezepte
		137	Grundrezepte
		141	Zu den Zutaten
		142	Literaturempfehlungen
		143	Rezeptverzeichnis

Vorwort

Ayurveda, die jahrtausendealte indische Wissenschaft vom langen Leben, erfreut sich wachsender Beliebtheit. Nicht nur in Indien erkennen die Menschen zunehmend, welchen großen Schatz sie damit zur Verfügung haben; auch immer mehr Menschen der westlichen Welt haben die tiefe Wahrheit des Ayurveda schätzen gelernt und begonnen, sie in ihr Leben zu integrieren. Mittlerweile fahren viele Europäer auch regelmäßig für eine ayurvedische Panchakarmakur nach Indien oder Sri Lanka.

Vielen Menschen ist dabei nicht bewusst, dass es sich bei der Essenz des Ayurveda um allgemeingültige Weisheiten handelt, die auch hier in Europa bereits seit vielen Jahrhunderten - wenn auch unter anderem Namen -, aber in ähnlicher Form praktiziert wurden. Vergleicht man Ayurveda mit der jahrhundertealten Klostermedizin und insbesondere mit der Klosterheilkunde der Hildegard von Bingen, lässt sich eine Vielzahl von Parallelen in den Grundsätzen, den Anwendungsbereichen und in der Verwendung von Kräutern und anderen Ingredienzien feststellen. Die Essenz des Ayurveda lässt sich daher sehr gut auf die hiesigen Nahrungsmittel übertragen, was den Vorteil hat, dass eine solche Ernährung sogar noch besser für die Menschen im Westen geeignet ist. Geht man nämlich von den Grundsätzen der einheimischen Klostermedizin aus, findet der Mensch in seinem jeweiligen Lebensraum alles vor, was sein Organismus für ein - auch nach den Grundsätzen des Ayurveda - gesundes und gesund erhaltendes Leben braucht.

Wir sind der Überzeugung, dass man nicht nur dem eigenen Organismus zuliebe heimische Kräuter, Gemüse- und Obstsorten verwenden sollte, sondern auch der Natur zuliebe auf lange und umweltbelastende Transportwege verzichten sollte. Denn alles steht in einem Zusammenhang, und eine wahrhaftig ganzheitliche Betrachtungsweise sollte sich sowohl auf den eigenen Mikrokosmos als auch den gesamten Makrokosmos richten. Nur dann, wenn wir im Kleinen wie im Großen auf einen ausgewogenen Umgang mit uns selbst, unserer Umwelt, der Erde, ja sogar mit dem ganzen Kosmos achten, leben wir tatsächlich auch entsprechend den Grundsätzen des Ayurveda. In diesem Sinne folgt das vorliegende Kochbuch den Grundsätzen des Ayurveda; es orientiert sich an den Jahreszeiten, der

regionalen und saisonalen Verfügbarkeit der Produkte und achtet auf biologische Qualität.

Die Rezepte in diesem Buch bieten Ihnen nicht nur eine einfache, alltagstaugliche, gesunde und doshagerechte Ernährung, mit der Sie sich selbst, Ihre Familie und Ihre Freunde im Sinne des Ayurveda verwöhnen können. Sie bringen Ihnen darüber hinaus auf wundervolle Weise die Vielfalt der hiesigen Natur und ihrer Schätze in ihrer ganzen Geschmacksvielfalt näher.

Dabei wünschen wir Ihnen viel Freude!

Markus Dürst, Johanna Wäfler und Doris Iding



Dürst / Iding / Wäfler

[Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten](#)

80 vegetarische Rezepte mit einheimischen Produkten

144 Seiten, geb.
erschienen 2007



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de