

# Nicky Sitaram Sabnis

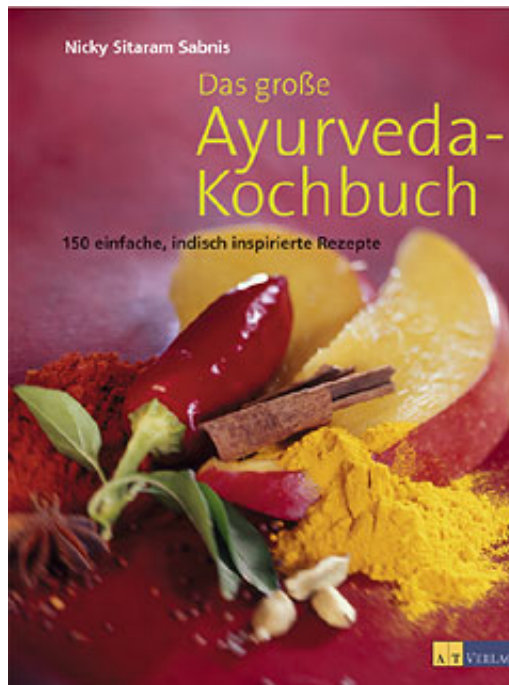
## Das große Ayurveda-Kochbuch

Leseprobe

[Das große Ayurveda-Kochbuch](#)

von [Nicky Sitaram Sabnis](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b7543>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

## 7 Vorwort

9 Die Grundlagen des Ayurveda

10 Ursprung und Grundprinzipien des Ayurveda

10 Die fünf Elemente

11 Die drei Doshas oder Lebensenergien

12 Die Hauptmerkmale der drei Doshas

12 Welcher Konstitutionstyp sind Sie?

16 Agni und Ama

16 Ayurveda-Ernährung

18 Die Geschmacksrichtungen

19 Die Wirkungen der verschiedenen  
Geschmacksrichtungen

20 Die drei Gunas

21 Die Lebensmitteltabellen für die  
verschiedenen Doshas

22 Vata

23 Pitta

24 Kapha

25 Vata-Pitta

26 Vata-Kapha

27 Pitta-Kapha

28 Vata-Pitta-Kapha

28 Einflüsse auf die Wirkung der Nahrung  
im Körper

28 Essenszeiten 28

Art der Zubereitung

28 Menge

29 Ort

29 Persönlicher Zustand

29 Essensregeln

30 Ayurvedisch kochen

32 Die Grundprinzipien

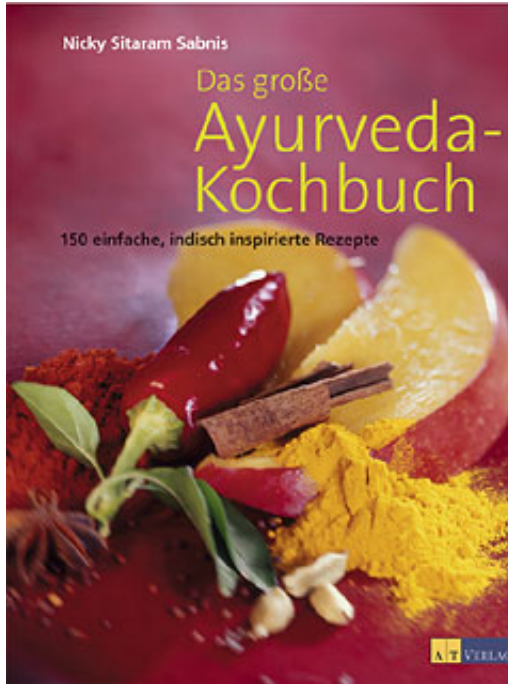
32 Küchenpraxis

33 Ayurvedisch kochen für die Familie



34	Ayurvedisch kochen und essen in Alltag und Beruf
35	Ghee
35	Die Herstellung von Gewürzmischungen
37	Gewürze und Kääuter zum Ausgleich der Doshas und als Heilmittel
38	Rezepte
39	Zu den Rezepten
41	<b>Aperitifs und Tees</b>
51	<b>Vorspeisen, Snacks, Suppen</b>
63	<b>Vegetarische Hauptspeisen</b>
79	<b>Fisch und Fleisch</b>
93	<b>Getreide und Hülsenfrüchte</b>
107	<b>Beilagen, Salate und Brot</b>
121	<b>Chutneys, Dips und Aufstriche</b>
133	<b>Nachspeisen</b>
143	<b>Frühstücksgerichte</b>
151	<b>Anhang</b>
152	Glossar
155	Literatur
155	Adressen
156	Danksagung
157	Zum Autor
158	Rezeptverzeichnis





Nicky Sitaram Sabnis

## [Das große Ayurveda-Kochbuch](#)

150 einfache, indisch inspirierte Rezepte

160 Seiten, geb.  
erschienen 2010



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)