

Ernst Schrott

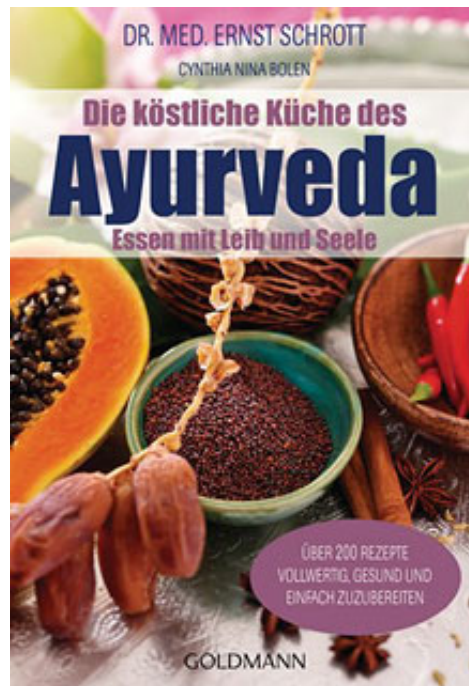
Die köstliche Küche des Ayurveda

Leseprobe

[Die köstliche Küche des Ayurveda](#)

von [Ernst Schrott](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b6948>

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

Die ayurvedische Kochkunst 7

- Kulinarische Entdeckungsreise 8
- Ayurvedisches Menü 9*
- Impulse, die dem Leben Richtung geben 16*
- Die fünf Sinne 20*

Ayurvedisches Gewürzlexikon 25

- Die Gewürzapotheke der ayurvedischen Küche 26
- Die Gewürze von A bis Z 29*
- Frische Küchenkräuter 40*

Die ayurvedische Menükomposition 47

- Grundprinzipien des ayurvedischen Kochens 48
- Vorspeisen und Aperitifs 51
- Reis und Teigwaren 64
- Gemüse 85
- Dhals 107
- Chutneys, Soßen, Raita 120
- Suppen 141
- Salate 158
- Fladen und Brote 167
- Desserts 176
- Lassis 201
- Menüs 210
- Festliches Menü 210*
- Frühlingsmenü 215*
- Sommermenü 215*
- Herbstmenü 216*
- Wintermenü 216*
- Italienisches Menü 217*
- Mexikanisches Menü 217*
- Chinesisches Menü 218*

Inhalt

Griechisches Menü 218
Indisches Menü 219
Französisches Menü 219
Ayurvedisches Festbankett 220

Frühstück auf ayurvedisch 223

»Morgenstund hat Gold im Mund« 224

Ayurvedisches Abendessen 239

Essen zum Ausklang des Tages 240

Abendmenü 242

Beispiele für ein leichtes Abendessen 246

Leichtes Sommerabendmenü 248

Ayurvedische Getränke 251

Das passende Getränk zur richtigen Zeit 252

Der Ayurveda 263

Ayurveda, die Wissenschaft vom Leben 264

Die drei Doshas 267

Harmonie aus dem Kochtopf 271

Bestimmen Sie Ihren Konstitutionstyp 275

Natürliche geistige und körperliche Anlagen 278

Geistige und körperliche Beschwerden 279

Welcher Typ isst wie? 282

Empfehlungen für die einzelnen Konstitutionstypen 295

Fragen zur ayurvedischen Küche 303

Zum Nachschlagen 317

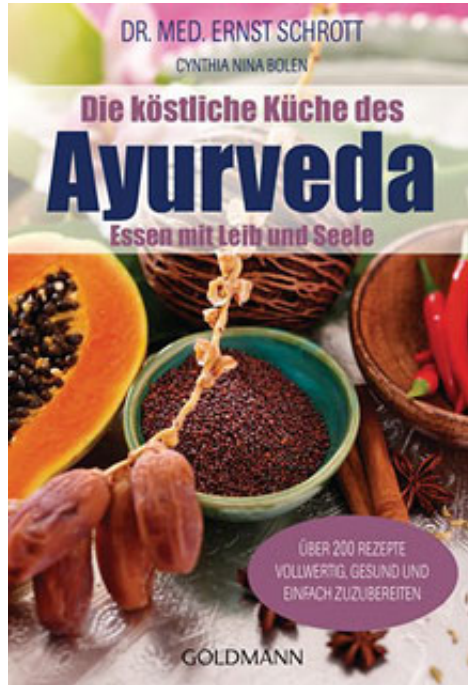
Glossar — Ayurvedisches Lexikon 318

Adressen 321

Weitere Literatur 324

Sachregister 325

Rezeptregister 331



Ernst Schrott

[Die köstliche Küche des Ayurveda](#)

Essen mit Leib und Seele. Über 200
Rezepte. Vollwertig, gesund und einfach
zuzubereiten

336 Seiten, kart.
erschienen 2014



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