

# Ernst Schrott

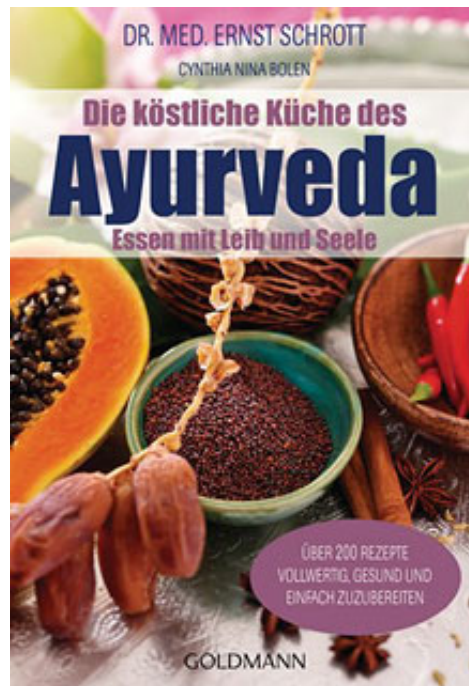
## Die köstliche Küche des Ayurveda

Extrait du livre

[Die köstliche Küche des Ayurveda](#)

de [Ernst Schrott](#)

Éditeur : Goldmann-Randomhouse



<http://www.editions-narayana.fr/b6948>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



# 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**

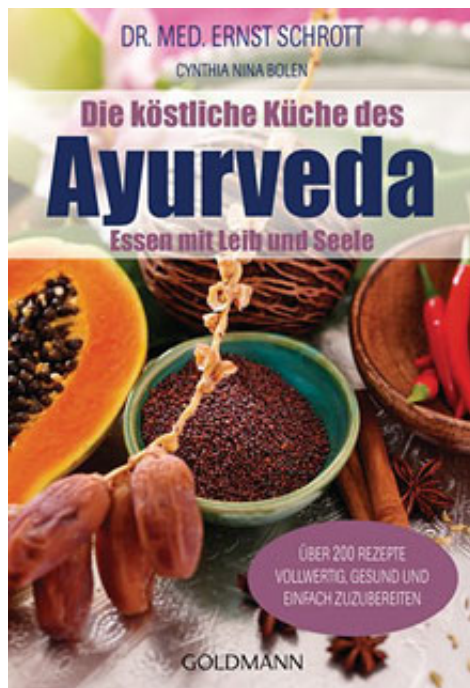
Glossar — Ayurvedisches Lexikon 318

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 pages, broché  
publication 2014



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)