

# Ernst Schrott

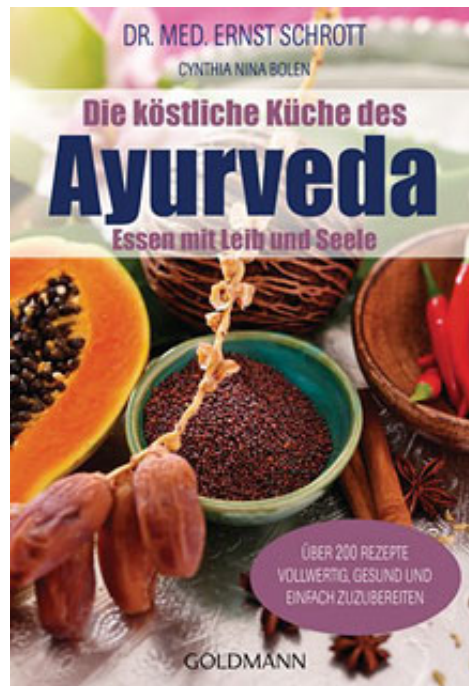
## Die köstliche Küche des Ayurveda

Reading excerpt

[Die köstliche Küche des Ayurveda](#)

of [Ernst Schrott](#)

Publisher: Goldmann-Randomhouse



<http://www.narayana-verlag.com/b6948>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



# 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**

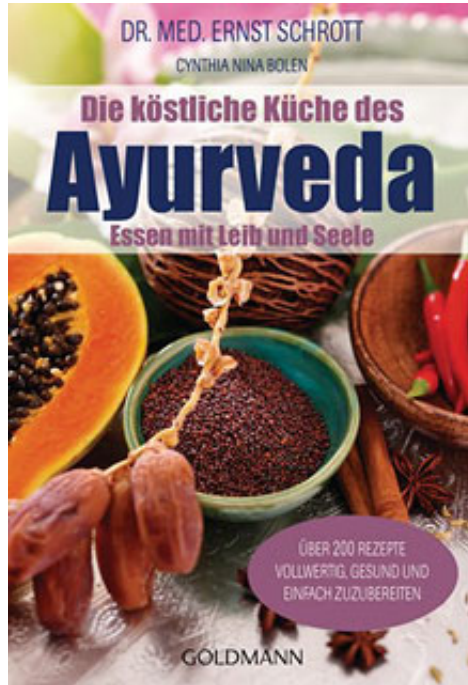
Glossar — Ayurvedisches Lexikon 318

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, pb  
publication 2014



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)