

Markus Dürst
Johanna Wäfler
Doris Iding

Sinnliche
Ayurveda
Küche

Über 100 Rezepte für
Gesundheit und Lebensfreude

AT Verlag

Inhalt

- 7 Vorwort

- 9 Einführung

 - 10 Mit allen Sinnen genießen
 - 10 Aphrodisiaka – Gesundheitsfördernd im Sinne des Ayurveda
 - 11 Ayurveda für ein gesundes Liebesleben
 - 11 Die klassischen Aphrodisiaka der Ayurvedamedizin
 - 12 Aphrodite und Ayurveda
 - 12 Die Doshas und die Liebeskraft
 - 13 Süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb – sechs Richtige für mehr Balance
 - 14 Agni und Ama – Das Verdauungs- und Liebesfeuer erwecken

- 17 Aphrodisierende Kräuter

 - 18 Basilikum (*Ocimum basilicum*)
 - 19 Bergbohnenkraut (*Satureja montana*)
 - 20 Bohnenkraut (*Satureja hortensis*)
 - 21 Dill (*Anethum graveolens*)
 - 21 Estragon (*Artemisia dracunculus*)
 - 22 Majoran (*Origanum majorana*)
 - 23 Minze (*Mentha x piperita*)
 - 24 Oregano (*Origanum vulgare*)
 - 24 Petersilie (*Petroselinum crispum*)
 - 25 Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)
 - 25 Salbei (*Salvia officinalis*)
 - 26 Thymian (*Thymus vulgaris*)
 - 27 Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

- 29 Sinnliche Gewürze

 - 30 Chili (*Capsicum frutescens*)
 - 31 Kardamom (*Elettaria cardamomum*)
 - 31 Rose (*Rosa spp.*)
 - 32 Safran (*Crocus sativus*)
 - 34 Vanille (*Vanilla planifolia*, *Vanilla fragans*)
 - 34 Zimt (*Cinnamomum verum*, *Cinnamomum zeyclanicum*)

- 36 Fragebogen zu Ihrer bioenergetischen Grundkraft (Dosha)

- 39 Die Rezepte

 - 41 Frühstück und Getränke
 - 57 Vorspeisen und Suppen
 - 89 Hauptgerichte
 - 163 Saucen, Dips und Snacks
 - 185 Desserts
 - 207 Gebäck

- 220 Glossar
- 221 Dank
- 221 Die Autoren
- 222 Rezeptverzeichnis