

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