

Meine ayurvedische Heilküche

Stell dir vor, du wirst von Darmproblemen oder Kopfschmerzen geplagt und alle Medikamente, die du jetzt brauchst, stehen bereits in deiner Küche. Wäre das nicht fantastisch? Ich finde schon. Und es ist tatsächlich so: Deine »Hausapotheke« findest du im Gewürzregal. Ich möchte dir in diesem Buch zeigen, wie du durch die heilende Wirkung von Gewürzen Beschwerden lindern und deine Gesundheit unterstützen kannst.

Im Ayurveda, der traditionellen indischen Heilkunde, gelten Gewürze als Medizin. Das Kochen mit Gewürzen ist ein alchemistischer Akt: Aus wohl-schmeckenden Speisen werden Heilspeisen. Ich bin immer wieder fasziniert, wie bereits kleinste Mengen einer Gewürzzutat eine angenehm wohltuende Wirkung auf unser Wohlbefinden ausüben. In unseren Gewürzen sind hochpotente Inhaltsstoffe, welche Schmerzen, Entzündungen oder Anspannungen lindern können. Sie stärken unsere Verdauung und sorgen für ein wohliges Bauchgefühl. Und das Beste: Die kleinen Samen, Blätter und Früchte verführen unsere Sinne bereits bei der Zubereitung und machen unser Essen zu einem aromatischen Hochgenuss. So wird Gesundheit zum Geschmackserlebnis!

Komm mit mir auf eine spannende Reise durch das 5 000 Jahre alte Wissen des Ayurveda. Auf dieser Reise erhältst du einen Einblick in die Welt der ayurvedischen Medizin und erfährst einige Gesundheitsgeheimnisse rund um die ayurvedische Gewürzkunde. Ich zeige dir, wie sich häufige Beschwerden ayurvedisch zuordnen lassen und wie du diese durch dafür passend gewürzte Speisen oder äußere Anwendungen lindern kannst. Lass dich von neuen Gewürzkompositionen und den vielfältigen ayurvedischen Rezepten im zweiten Teil des Buches inspirieren! Mit jeder Mahlzeit hast du eine neue Gelegenheit, etwas für deine Gesundheit zu tun. Nutze sie!

Ich wünsche dir viel Spaß beim gesunden Würzen!
Maria Hufnagl