

Willkommen in meiner Ayurvedaküche!

Die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda ist aus unserer westlichen Welt nicht mehr wegzudenken: Sie steht für einen gesunden Lifestyle und liegt voll im Trend. Aber immer noch wird ihr nachgesagt, kompliziert und aufwendig zu sein. Viele Menschen scheuen sich deshalb, Ayurveda in ihr Leben und ihre Küche einziehen zu lassen.

In diesem Buch möchte ich dich vom Gegenteil überzeugen. Ich zeige dir, dass ayurvedische Küche einfach, genussvoll und alltagstauglich ist. Mit nur sechs Zutaten (plus einem kleinen Vorrat an Gewürzen und Ölen) kannst du köstliche Gerichte zubereiten. Ich nehme dich mit in die Welt von warmen, leichten Gerichten zum Frühstück, duftenden Suppen, leckeren Speisen zum Mitnehmen, energievollen Hauptmahlzeiten, saftigen Kuchen und verführerischen Süßspeisen.

Ayurvedische Ernährung ist keine Diät. Es gibt keine Verbote, kein Richtig oder Falsch, sondern es geht um das tiefe Verständnis bestimmter Grundprinzipien – alles dreht sich um eine individuell gute Verdaulichkeit und Verwertbarkeit der Nährstoffe. Eine optimale Verdauung ist nach der ayurvedischen Lehre die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter. Auch wenn Ayurveda seinen Ursprung in Indien hat, ist er an keine religiösen oder kulturellen Traditionen gebunden. So kann auch eine italienische Pasta ayurvedisch sein.

In diesem Buch erfährst du, wie du ganz einfach in die ayurvedische Küche einsteigen kannst: nicht klassisch streng ayurvedisch, sondern pragmatisch, undogmatisch, orientiert an der heutigen modernen Lebensweise und auf Basis meiner Erfahrungen aus über 1000 Beratungen.

Du erhältst wichtige Informationen über die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung und über das, was dafür beim Kochen zu beachten ist.

Ich lade dich ein, dich dem Essen auf neue Weise anzunähern und die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Lebensmitteln, Kräutern und Gewürzen kennenzulernen. Fang *einfach* an und lass dich inspirieren! Viel Freude beim Kochen!

Deine Ulrike