

Daniela Peisger



devaya - das Kochbuch

Ein Ayurveda-Kochbuch aus der täglichen Praxis des
devaya-Ayurveda-Centers

Daniela Peisger



devaya - das Kochbuch

Ein Ayurveda-Kochbuch aus der täglichen Praxis des
devaya-Ayurveda-Centers

Daniela Peisger

Raj Kumar Bhati, Chatura, Nuwan & Amila

devaya - das Kochbuch

In Zusammenarbeit und mit persönlichem Dank meinem devaya-
Team: Herrn Raj Kumar Bhati, Chatura, Nuwan & Amila

devaya Kochbuch aus der täglichen Praxis des
devaya Ayurveda-Centers über viele Jahre erfolgreich erprobt

Books on Demand

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar

©2010

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN: 9783839161098



Inhalt

Willkommenswort

Ayurveda und Ernährungslehre

Ayurvedische Ernährungsregeln

Vata - Pitta - Kapha

devaya - Dhal mit frischem Koriander

devaya - Gemüse - Curry

devaya - Papadam

devaya - Watalappan

devaya - Chapati

devaya - Channa Dhal

devaya - Paneer Doctors Art

devaya - Ohra frittiert

devaya - Bällchen aus Süßkartoffeln

devaya - würzige Kichererbsenküchlein

devaya - Maisbällchen

devaya - Raitha

devaya - Ei - Curry

devaya - Stringhoppers & Kirrihode

devaya - Ananas - Curry

devaya - Fischcurry a la Chatura

devaya - Omelette "sunny day"

devaya - Fitmenü zum Mittag:gelber Reis in Mangocurry

devaya - Kohlrabi - Curry mit Reismudeln

devaya - Kräuter - und Gewürzverzeichnis

devaya - Gewürzmischungen

Das devaya-Center

Die Besonderheiten

devaya deluxe: einen Tag Ayurveda - ganz allein für Sie

Inhalt
Quellenangaben
Danksagung
Hinweis und Information
Für Ihre Notizen

OM NAMO BHAGAVATHE VASUDEVAAYA
DHANWANTHARAYE AMRITHAKALASA HASTHAAYA
SARVAMAYA VINAASANAAYA
THRYLOKYANAATHAAYA SREE MAHAVISHNAVE NAMA

(Om, salutations to you Lord Vasudeva, Dhanwantari,
who has the pot of nectar in his hand,
who is the destroyer of all illnesses,
who is the Lord of the Three Worlds!
Salutations to Sri Maha Vishnu!)

Ayurveda ist die Bezeichnung für eine traditionelle indische Heilkunst. Wörtlich bedeutet Ayurveda "Lebensweisheit". Es stammt aus dem indischen Sanskrit und leitet sich von den Wörtern Ayur (Leben) und Veda (Wissen) ab, d.h. Wissen vom Leben.

Es entsprang dem alten Indien und Sri Lanka und ist als Mutter der Medizin bekannt, da es mittlerweile schon fast 5000 Jahre alt ist. Diese ganzheitliche Naturheilkunde strebt ein vollkommendes Gleichgewicht aller körperlichen und geistigen Funktionen an. Auf rein natürlichem Wege wird versucht, Harmonie im Mensch zwischen Körper, Geist und Seele und seiner Beziehung zur Umwelt wieder herzustellen.

Ayurveda benutzt dazu tiefgehende Methoden den Körper zu entgiften, zu verjüngen und die Abwehrkräfte zu stärken.

Die nach Behandlungsziel und Krankheitsbild unterschiedlichen Behandlungsformen wurden in Indien und Sri Lanka von Generation zu Generation (meist in Palmbuchform) weitergegeben und seit 1918 auch an den Hochschulen unterrichtet.

Heute ergänzen zahlreiche indische Ärzte ihre schulmedizinische Ausbildung durch ein Studium dieser uralten Wissenschaft des Lebens.

Herzlich Willkommen bei devaya!

Ayurveda ist weit mehr als eine bloße Ernährungslehre, nämlich eine Lebensphilosophie, die den Menschen ganzheitlich betrachtet und ihm helfen will, in Harmonie mit sich selbst und seiner Umwelt zu leben.

Ayurveda definiert das Leben als Einheit von Körper, Sinnen, Geist und Seele. Gesundheit bedeutet nach dem Ayurveda, dass sich die Körperfunktionen (Stoffwechsel, Verdauung, Gewebe und Ausscheidungen) im Gleichgewicht befinden und mit einer friedvollen seelischen und geistigen Verfassung verbunden sind. Krankheit dagegen ist Ausdruck eines Ungleichgewichts. Grundsätzlich zeichnet sich der Ayurveda durch ein ganzheitliches Konzept aus, in dem verschiedene Therapiemethoden (Ernährung, Entschlacken, Yoga, Massage, Ölanwendungen u.a.) zusammenfließen.

Ein umfassender Teilbereich der ayurvedischen Lehre widmet sich der Ernährung, wobei die Ernährungsempfehlungen sehr individuell auf den jeweiligen Stoffwechsel und die Konstitution des Ratsuchenden abgestimmt ausgearbeitet werden.

