

## 4 SCHRITTE FÜR EINEN LEICHTEN EINSTIEG

Die größte Herausforderung beim Ausprobieren von Neuem ist die Einstiegshürde. Bezogen auf Rezepte bedeutet das: lange Zutatenlisten, komplizierte Zubereitungsschritte in unendlich langen Texten. Getoppt mit einem Foto eines Gerichts, bei dem ich schon im Voraus weiß: So wird das bei mir niemals aussehen. Nichts davon wirst Du in diesem Buch finden.

Wir haben die Zutatenliste so kurz wie möglich gehalten (auch wenn sie manchmal wegen der Gewürze etwas länger erscheint) und jedes Gericht in maximal 4 Schritte heruntergebrochen. Zudem haben wir so wenig exotische Zutaten wie möglich verwendet, ohne der ayurvedischen Küche untreu zu werden, und Bilder produziert, bei denen das Essen so aussieht wie bei Dir später auf dem Tisch.

## NOCH EINE KLEINIGKEIT

Ich habe in unserer Online-Community nachgefragt, was den Mitgliedern bei einem Kochbuch wichtig ist und welche Wünsche es dazu gibt. Wir haben alle Antworten gesammelt und sie so gut es geht hier integriert. Daher findest Du Tipps und Tricks zur Anwendung im Text, auf den Doppelseiten zwischen den Rezepten, den Kapitel-Aufmachern, aber auch auf den Rezeptseiten selbst. Wir hoffen, es gefällt Dir und Du kommst gut damit zurecht.

*Braucht es die  
Gewürzvielfalt?*

Vorab ein kleiner Hinweis: Wenn Du noch nie ayurvedisch gekocht hast und Dein Gewürzregal nur aus Pfeffer und Salz besteht, wirst Du das ein oder andere dazukaufen müssen. Wir haben so viel wie

möglich weggelassen, aber natürlich nicht alles.

Ich gebe Dir einen kleinen Einblick in meine Küchenschränke auf Seite 22 in der „Ayurvedischen Vorratskammer“. Du lernst die Basics kennen und kannst alles, was Du nicht dahaben solltest, in einem Rutsch besorgen. Grundsätzlich gilt jedoch: Du kannst das Rezept auch immer mit den vorhandenen Zutaten zubereiten!

# Was ist Ayurveda

## UND WAS IST ES NICHT?

**Ayurveda handelt kurz gefasst von der Wissenschaft des langen Lebens. Ayurveda möchte, dass wir uns die Intelligenz unseres Körpers und der Natur zunutze machen, um unser Leben voll auszuschöpfen.**

Dabei wird davon ausgegangen, dass 95 Prozent aller Krankheiten ihren Ursprung in einem Ungleichgewicht des Stoffwechsels haben. Und da Krankheiten leichter zu verhindern als zu heilen sind, legt Ayurveda sehr viel Gewicht auf Tagesroutinen und eine stoffwechselgerechte Ernährung. In meinem ersten Buch „Dein Neuanfang mit Ayurveda“ erkläre ich ausführlich, wie der

Stoffwechsel funktioniert, wie auch unser Mindset damit zusammenhängt, wie wir unsere Gewohnheiten ändern können und vieles mehr. Der Hintergrund ist der, dass wir uns mit der heutigen Ernährung oftmals keinen Gefallen tun. Wir rudern mit einem Kanu gegen den Strom, was uns viel zu viel Energie kostet.

Die ayurvedische Küche in ihrer einfachen Form hilft Dir, mit dem Strom zu schwimmen - Deine Verdauung und Du selbst kommen in den Fluss des Lebens. Der Fokus dieses Buchs soll deshalb Dein Neuanfang in der Küche sein. Ich will ein für alle Mal aufräumen mit dem Vorurteil, dass ayurvedische Ernährung kompliziert, anstrengend und nicht alltagstauglich ist. Dazu müssen wir uns anschauen, was genau ayurvedische Ernährung eigentlich ausmacht.

## **MEINE DEFINITION EINES AYURVEDISCHEN GERICHTS**