KONTAKT
AYURVEDICA & FRIENDS BAMBERG
+49.160.8188161
ines.hillebrecht@ayurvedica.de

www.ayurvedica.de

GRUNDNAHRUNGSMITTEL IM AYURVEDA

Lebensmittel, die im Ayurveda generell als besonders Gesundheitsförderlich angesehen werden

ANWENDUNG IM AYURVEDA

+ Zutaten für die ayurvedische Küche
+ Mittel zum Leben, um ein langes Leben zu ermöglichen

Um gut für die ayurvedische Küche gewappnet zu sein, sollten folgende Grundnahrungsmittel in Ihrer Küche vorhanden sein.

Getreide und Hülsenfrüchte
Hafer- Dinkel- und Gerstenflocken, Reis, Dal, Linsen, Hartweizen, Kichererbsen, Gerste, Quinoa, Couscous, Hirse, Buchweizen

Samen und Nüsse (naturbelassen)
Mandeln, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Kürbiskerne, Sesam, Pinienkerne, Pistazien, Mohnsamen

Früchte und Gemüse
Alles was schmeckt, frisch und voller Vitalität ist. Wenn machbar, dann immer gekocht zu sich nehmen

Öle
Sesamöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Rapsöl

Tierische Produkte
Ghee (geklärte Butter), Butter, Sahne, Milch, Quark, Joghurt, Frischkäse, Hüttenkäse, Buttermilch. Ghee wird jedoch bevorzugt eingesetzt.

Gewürze
Asafoetida, Basilikum, Bochshornklee (Bochshornkleesamen), Chili, Fenchel (Fenchelsamen),Ingwer (frisch als Knolle und als Pulver), Kardamom, Knoblauch (stehts gekocht) Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Majoran, Muskatnuss (Vorsicht bei der Dosierung!), Nelken, Pfeffer, Pfefferminze, Safran, Vanille und viele weitere...

Süßstoffe
Honig, Rohrzucker, Vollrohrzucker, Zuckerrohrsaft, Birnendicksaft, Agavendicksaft, Jaggery

HINWEISE & NÜTZLICHE TIPPS VON KAMALA

Bitte verwende Lebensmittel, von denen Du überzeugt bist, dass sie Deinem Körper und Geist gut tun. Solltest Du fragen haben, dann melde Dich bei mir oder Ines Hillebrecht.