

Martina Kobs-Metzger

Ayurveda aus der Wunderküche



Verantwortlich für das Gelingen und die Angaben zu den
Anwendungshinweisen:

Martina Kobs-Metzger,

Ayurveda Koch- und Ernährungsschule Cuisine Vitale,

Otto-Spekter-Str. 61, 22307 Hamburg

Tel. 040 – 53 27 02 49

www.ayurveda-kochschule.de

info@ayurveda-kochschule.de

© 2013 editionhoch3 Verlagsgesellschaft mbH,
Ellerbek bei Hamburg · www.editionhoch3.de

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlages

Auflage 1 / Jahr 2013

Layout, Satz und Umschlag: Ira Petersohn, Ellerbek
Druck und Bindung: fgb · freiburger graphische betriebe

ISBN 978-3-943777-85-7

Widmung und Danksagung

Dieses Buch widme ich allen begeisterten Thermomix®-Köchen, ob beruflich oder privat, und solchen, die ebenso Thermomix®-Besitzer werden möchten und gerne einmal die wohltuende Wirkung der Ayurvedaküche testen und erfahren möchten. Darüber hinaus bedanke ich mich bei meiner Teamleiterin, die immer wieder Geduld mit mir gehabt und mich in vielem unterstützt hat.

Dazu danke ich Dr. Prerak Shah, Ayurvedaarzt aus Ahmedabad / Gujarat. Er hat mich die letzten Jahre begleitet und meine Kenntnisse über Ayurveda sehr vertiefen lassen. Aus einer anfangs beruflichen Beziehung ist inzwischen eine Freundschaft entstanden, die mich immer wieder zu ausgefallenen Kochexperimenten anregt. Ihm habe ich zu verdanken, dass ich mich sowohl im Wellness- als auch im Classic-Ayurveda gut auskenne.

Außerdem danke ich Birgit Rensch, Reikimeisterin und Schamanin, die trotz vieler Widerstände in mir mich immer wieder dazu ermuntert hat, weiterzugehen und neue Ideen zu entwickeln. Sie hat mich gelehrt, Denkweisen des ayurvedischen Kochens mit den Techniken der Curandero-Schamanen zu kombinieren, was mein Repertoire und meinen Horizont sehr erweitert hat. Ideen, die mich noch stärker für das Bewusstsein geöffnet haben, die Elemente der Natur und Botschaften unserer Nahrungsmittel und damit Heilwirkungen zu integrieren und mein Wissen zu vertiefen. Verbunden mit der richtigen Einstellung, Nahrung zuzubereiten, schmeckt ein Essen einfach lecker – „Humor und gute Laune sind Vitamine für die Seele“.

Ich danke allen, die immer wieder gerne meine Rezepte vorkosten und ihre positive Kritik oder auch Wünsche äußern.

Inhalt

Vorwort 6

Die Ayurveda-Küche – eine wahre „Cuisine Vitale“ 8

Grundlagen 10

Was bedeutet Ayurveda? 10

Die fünf Elemente 12

Die sechs Geschmacksrichtungen – Rasa 15

Virya – die Wirkung des Geschmacks im Verdauungstrakt 17

Vipaka – die Wirkung des Geschmacks nach der Verdauung 18

Die drei Doshas 20

Das Vata-Dosha 20

Die Vata-Konstitution 21

Das Pitta-Dosha 24

Die Pitta-Konstitution 24

Das Kapha-Dosha 26

Die Kapha-Konstitution 27

Das Gleichgewicht der Doshas 29

Test, den Konstitutionstyp zu erkennen 31

Zyklen der Doshas 34

Jahreszeitenzyklus 35

Das ayurvedische Frühstück 37

Das ayurvedische Mittagessen 38

Das ayurvedische Abendessen 40

Herstellung und Verwendung von Ghee 41

Rezepte	43
Rezepte für das Frühstück	44
Rezepte für das Frühjahr	51
Rezepte für den Sommer	70
Rezepte für den Herbst	92
Rezepte für den Winter	114
Rezepte für das Abendessen	136
Nahrungsmittelkunde	139
Gewürzkunde	154
Literaturverzeichnis	165
Rezeptregister	167

Vorwort

Als stolze Besitzerin eines Thermomixes®, Repräsentantin, langjährige Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und leidenschaftliche Ayurveda-Köchin, bin ich recht schnell auf die Idee gekommen, den Thermomix® in der Ayurvedaküche einzusetzen und in meinem Alltag willkommen zu heißen. War ich doch längst gewohnt, mindestens sechs und mehr Töpfe hintereinanderweg oder gleichzeitig wenigstens vier zu bedienen. Im Vergleich dazu ist die Wonne groß, den Themomix® auch in der Ayurvedaküche einzusetzen. Denn die Ersparnis an Töpfen ist enorm und daher heißt bei mir das Multifunktionsgerät **meine Küchenfee**. Menschen mit chronischem Zeitmangel haben damit eine Möglichkeit, sich täglich etwas Warmes zuzubereiten und auf den Tisch zu zaubern, anstatt sich nur mit Broten o. Ä. zu ernähren.

Da einige Interessenten mich immer häufiger nach entsprechenden Rezepten fragten, habe ich mich bei meinem neuen Kochbuch für das Thema **Ayurveda aus der Wunderküche** entschieden.

Manche Rezepte sind wie immer während einiger Seminarbekochungen entstanden, aber auch im Alltag bin ich immer einfallreicher in der Zubereitung von Gerichten nach ayurvedischen Prinzipien geworden. Das Ergebnis können Sie hier nun lesen, ausprobieren und nachkochen.

Der Inhalt ist gegliedert in einen **Theorieteil**, einer Einführung in den Ayurveda mit Beschreibung der fünf Elemente, Doshas und den Konstitutionstypen. Die Beschreibung der Konstitutionstypen habe ich bewusst überzogen, was jedoch keinesfalls eine Bewertung sein soll. Jeder ist so, wie er ist und gewohnt ist zu leben. Ziel im Ayurveda ist, durch entsprechende Ernährung, Ändern von Verhaltensweisen und Gewohnheiten sich selbst zu unterstützen.

Ein weiterer Teil ist die praktische Umsetzung mit unterschiedlichsten Rezepten. Der **Rezeptteil** gliedert sich in Frühstücksvarianten, Gerichte, die in die unterschiedlichen Jahreszeiten passen und Abendessenvarianten.

Für jedes Rezept existiert eine **Einkaufsliste**, die Ihnen die Vorbereitungen erleichtern soll. Viele der Nahrungsmittel sind leicht zu bekommen, wie z. B. auf Wochenmärkten oder in Lebensmittelgeschäften.

Mit diesem Kochbuch lade ich Sie zu Ihren eigenen persönlichen Erfahrungen ein und habe einige Rezepte meiner langjährigen Erfahrung mit der Ayurveda-Küche und meiner Küchenfee für Sie zusammengestellt.

Die Ayurveda-Küche

Eine wahre „Cuisine Vitale“

Viele kennen Ayurveda – die Lehre vom Wissen des Lebens –, denn seit etlichen Jahren ist Ayurveda zur Mode geworden und einige haben darüber gelesen, eine Reportage im Fernsehen gesehen oder darüber gehört. Die meisten kennen von Bildern die schöne Frau, auf deren Stirn ein Ölguss fließt – eine Anwendung aus den Pancha-Karma-Kuren –, aber auch die Massagen sind sehr bekannt und beliebt.

In den letzten fünf bis sechs Jahren entwickelte sich zusehends der Ernährungs- und Kochbereich. Da in der Ayurvedaküche viel mit Gewürzen und Kräutern gekocht wird, ist die Küche geschmacksintensiv und abwechslungsreich. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt und viele Geschmacksrichtungen geben dem Essen den besonderen „Pfiff“. Ihr pikanter oder aromatischer Geschmack bestimmen den Charakter einer Speise oder betonen ihren Eigengeschmack. Gekonnt Würzen und die richtige Zusammenstellung der Nahrung machen die Küche des Ayurveda zu einer wahren

Cuisine Vitale.

Zusätzlich fördern Gewürze und Kräuter die Bekömmlichkeit der Speisen. Viele Gewürze und Kräuter sind wahre Multitasking-Genies. Sie haben wohltuende Wirkungen auf die Seele, unterstützen unser Wohlbefinden, helfen, Abwehrkräfte zu mobilisieren und kleinere Krankheiten zu heilen.

Ein Blick in für unser Land gültige Arzneibücher zeigt einige Arzneipflanzen bzw. Substanzen, die auch als Gewürze Bedeutung haben. Denn gut gewürzte Speisen wecken sowohl den Appetit als auch die Verdauungssäfte. Eine optimale Verdauung der Speisen und der Stoffwechsel sind ein wichtiges Thema im Ayurveda. Wer die Kenntnisse des Ayurveda in seinen Alltag integriert und häufiger nach diesen Prinzipien kocht, tut viel für die Erhaltung und Förderung seines Wohlbefindens.

Dieses Wissen gebe ich gerne an jene Menschen weiter, die bereit und motiviert sind, ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu überdenken und zu verändern, nach dem Motto:

„Wellness aus dem Kochtopf“.

Täglich frisch zubereitete Nahrung, möglichst abwechslungsreich und vielseitig kombiniert, liefert uns die Vitalstoffe, die der Körper so dringend benötigt, um gesund zu bleiben. Die Qualität der verwendeten Ware ist dabei ein Hauptanliegen der jahrtausendalten ayurvedischen Tradition und damit gleichzeitig sehr zeitgemäß. Natürliche und frische Ware wird für die Zubereitung der Speisen verwendet und möglichst wenig verarbeitete Speisen wie Fast Food und Fertigprodukte finden hier einen Einsatz.

Grundlagen

Was bedeutet Ayurveda?

Ayurveda wird als „Das Wissen vom Leben“ oder „Das Wissen um die Zusammenhänge von Körper, Geist, Seele und Sinnesorgane“ übersetzt. Die Lehre stammt aus Indien und existiert bereits seit mehreren Tausend Jahren. In alten Zeiten wurde das Wissen mündlich in Versform überliefert und erst später in Schriften, den sogenannten Veden, niedergeschrieben. So setzt sich der Begriff Ayurveda aus den Worten „Ayus“ (Leben) und „Veda“ (Wissen) zusammen.

Dieses Wissen vertritt eine ganzheitliche Weltanschauung – der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele und ist verbunden mit dem Kosmos. Sowohl Therapie als auch Ernährung und Lebensweise werden auf den Einzelnen abgestimmt. Ziel dabei ist, das Immunsystem und den Stoffwechsel zu stärken und zu verbessern, um eine bessere Lebensqualität und ein längeres Leben zu erreichen.

Das zentralste Thema im Ayurveda ist die Verdauungsqualität, denn was nützt uns die gesündeste Ernährung, wenn wir sie gar nicht verdauen können? Kohl verträgt nicht jeder, obwohl er „gesund“ ist. Manche Menschen reagieren mit Beschwerden. Auch Vollkornbrot oder Rohkost ist nicht für jeden geeignet. Menschen mit empfindlichem Darm reagieren darauf mit Unwohlsein und möglichen Blähungen.

Der Ayurveda weiß, wie unterschiedlich Nahrung auf den Menschen wirken kann, und hat ein System entwickelt, Menschen mit ähnlichen Eigenschaften in Typen einzuteilen. Für jeden dieser Typen – Konstitutionstypen genannt – gibt es zuträgliche und unzutragliche Nahrungsmittel und Lebensweisen. Erlaubt ist, was dem Einzelnen zur Gesundheitsförderung dient, was sehr individuell ausfallen kann. So ist die Aufgabe eines Ayurveda-Beraters oder Arztes, durch eine Analyse der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten des Einzelnen herauszufinden, welches Fehlverhalten das momentane Ungleichgewicht verursacht hat. Was der eine vertragen kann, bringt einem anderen Nachteile.

Die fünf Elemente

Die Basis der ayurvedischen Gesundheitslehre sind die fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde.

Jedes Element hat ganz spezifische Eigenschaften und Wirkungen auf Körper, Geist, Seele und Sinnesorgane.

Nach Auffassung der Ayurveden sind die fünf Elemente die Schöpfungsprinzipien der Welt. Alles, was existiert, sind Mischungsverhältnisse der Elemente – auch wir und unsere Nahrung zählen dazu.

Hierzu ein praktisches Beispiel: Schauen Sie sich eine Paprika einmal auf ihre Eigenschaften hin an, dann können Sie alle fünf Elemente in ihr erkennen. In der Mitte hat sie einen großen Hohlraum, sie ist somit **leer** und **formlos**. Beide Eigenschaften werden dem Ätherelement zugeordnet. Äther stellt das Raumprinzip dar. Überall, wo wir Räume finden, herrscht das Ätherelement vor. Außerdem ist sie **kalt** und **leicht** **eindrückbar**, was Lufteigenschaften sind. Die Farbe der Paprika ist im reifen Zustand **leuchtend**, eine Eigenschaft des Feuerelementes. Erd- und Wasserelement befinden sich vor allem im Fruchtfleisch, denn das ist **feucht**, **fest**, **dicht**, **kühl**, **schwer** und **glatt**. Eine Paprika ist aufgrund dessen schwer zu verdauen, was bei vielen Menschen Aufstoßen hervorrufen kann, wenn das notwendige Körperfeuer schwächer ist, um die Frucht gut verdauen zu können. Dann wird empfohlen, sie entweder nur gedünstet zu verspeisen oder ganz zu meiden. Rote Paprika enthält im Vergleich zur grünen mehr Feuer und kann daher von vielen Menschen besser vertragen werden.

Ein zweites Beispiel ist der Kürbis. Ein Kürbis hat wesentlich mehr Erdanteile, aber auch Feuerelemente als Äther- und Luftanteile. Er ist schwer, hart, fest, dicht, er hat eine leuchtende Farbe und in gekochtem Zustand wird er weich. Erst im Innern ist er formloser, wenn Sie das faserige Fleisch mit seinen Kernen betrachten. Mit dem Kürbis erhöhen wir Schwere und Stabilität im Körper und schwächen die Leichtigkeit. Obwohl in einem Nahrungsmittel die Eigenschaften von ein oder zwei Elementen oder mehr stärker vorhanden sind, so sind doch immer alle fünf Elemente vorhanden.

Welche Eigenschaften in den jeweiligen Elementen auftreten, zeigt folgendes Schaubild (1), entnommen aus *Ayurvedaküche – leicht und schnell*:

Element	Prinzip	Eigenschaft	Wirkung
Äther	Raum	leer, leicht, fein, subtil, hell, glatt, alles durchdringend und umfassend, reglos, formlos, universell	Porosität, Leichtigkeit, Weichheit im Körper
Luft	Bewegung, Transport	beweglich, leicht, kalt, rau, fein, trocken, durchdringend	verstärkt alle Arten von Bewegung, macht den Körper trocken, leicht, nicht klebend

Element	Prinzip	Eigenschaft	Wirkung
Feuer	Umwandlung	heiß, fein, leicht, nicht schleimig, trocken, durchdringend, klar, nach oben steigend	Erhaltung der Körperwärme, Versorgung der einzelnen Körperteile, verleiht dem Körper Schönheit
Wasser	Verbindung	flüssig, ölig, kalt, langsam, schleimig, weich, feucht, träge fließend	macht den Körper klebrig, feucht, dicht, wirkt aufbauend, bindend, erweicht das Gewebe, bringt flüssige Bestandteile zum Fließen
Erde	Festigkeit	schwer, langsam, stabil, nicht schleimig, fest, unterstützt das Wachstum, grob, dicht hart, träge, unbeweglich	macht den Körper stark, kompakt, fest, hart

Die sechs Geschmacksrichtungen – Rasa

Weiterhin sind in der Küche des Ayurveda die sechs Geschmacksrichtungen wichtig. Diese werden im Ayurveda Rasa genannt. Rasa ist der Geschmack, der auf der Zunge wahrgenommen wird und auf der körperlichen Ebene seine Wirkung zeigt. Sowohl Eigenschaften der Nahrungsmittel als auch Geschmacksrichtungen wirken sich auf Körper, Geist und Seele aus.

Der Ayurveda empfiehlt, mindestens einmal täglich alle sechs Geschmacksrichtungen – süß, sauer, salzig, bitter, scharf und adstringierend – zu konsumieren und damit den Körper in einer gesunden Balance zu halten. Bitter verstärkt z. B. das Luft- und Ätherelement und damit das Vata-Dosha.

Welche Geschmacksrichtungen welches Element enthält und verstärkt, zeigt das nachfolgende Schaubild (2), entnommen aus der *Ayurvedaküche – leicht und schnell*.

Geschmack – Rasa	Elemente	Dosha	Eigenschaften	Lebensmittel
süß	Erde, Wasser	Kapha	kühl, feucht, schwer	süßes Obst, Milch, Getreide, Kartoffeln, Butter, Sahne, gegarte Zwiebeln

Geschmack - Rasa	Elemente	Dosha	Eigen-schaften	Lebensmittel
sauer	Feuer, Erde	Kapha, Pitta	heiß, nass, schwer	Zitrusfrüchte, saures Obst, Essig, Kefir, Rhabarber, Joghurt, Sauerkraut
salzig	Feuer, Wasser	Kapha, Pitta	erwärmend, feucht, schwer	Salz, Miso, Sojasoße
scharf	Feuer, Luft	Pitta, Vata	heiß, leicht, trocken	Pfeffer, Chili, Knoblauch, rohe Zwiebeln, Senf, Peperoni, Rettich, Meerrettich, Kresse
bitter	Äther, Luft	Vata	kalt, leicht, trocken	Artischocke, Kräuter, Chicoree, Salate, Löwenzahn, Bockshornklee
adstringierend	Erde, Luft	Kapha, Vata	kühl, leicht, trocken	Gewürze, Kräuter, Blaubeeren, Schwarztee, herber Rotwein, Quitten, Honig, Granatäpfel, unreife Bananen, Mangold, Spinat

Virya – die Wirkung des Geschmacks im Verdauungstrakt

Nachdem wir Rasa über die Nahrung aufgenommen haben, setzt *Virya* ein. Mit *Virya* wird die Energie oder Wirkkraft des Geschmacks etwas später im Verdauungstrakt bezeichnet und unterscheidet dessen Temperatur. Ein Geschmack kann erhitzen oder kühlen.

So ist der scharfe Geschmack zum Beispiel erhitzend und je nach Typ die Reaktionen darauf unterschiedlich. Manche Menschen reagieren mit einem Schweißausbruch oder brennendem Gefühl in der Kehle, während anderen wohliger warm davon wird.

Süß oder bitter dagegen kühlen den Körper, was wiederum verschiedene Reaktionen hervorruft. Den einen können diese Geschmacksrichtungen angenehm kühlen und bei einem anderen Frösteln auslösen.

Fazit: Probieren und beobachten!

Generell gilt: Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze mit einem scharfen, sauren und salzigen Geschmack haben ein wärmendes *Virya* und wirken verdauungsanregend.

Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze, die ein kühlendes *Virya* haben, verlangsamen die Verdauung. Hierzu zählen süß, bitter und adstringierend.

Vipaka –
die Wirkung des Geschmacks nach der Verdauung

Die sechs Geschmacksrichtungen Rasa sind auf der Zunge *sofort* wahrnehmbar. Virya macht sich im Verdauungstrakt bemerkbar, Vipaka hingegen beschreibt die *längerfristigen* Wirkungen einer Geschmacksrichtung, und zwar nachdem die Nahrung komplett verdaut worden ist. Vipaka ist durch Beobachtung und die wahrgenommenen Auswirkungen auf unseren Körper erfahrbar.

Zum Beispiel kann zu viel vom süßen Geschmack über einen langen Zeitraum gegessen zu Schwere, schneller Ermüdung, Antriebslosigkeit, langsamer Verdauung und Stoffwechsel führen, was oft eine Gewichtszunahme zur Folge hat.

Ein Effekt, der sich verhindern lässt, wenn auch alle anderen Geschmacksrichtungen verspeist werden. Deshalb empfiehlt Ayurveda, einmal täglich alle sechs Geschmacksrichtungen zu sich zu nehmen und einzelne Geschmacksrichtungen nicht überzubetonen. Nur während einer Diät und Nahrungsumstellung werden manche absichtlich betont und andere nicht.

Aus den sechs Geschmacksrichtungen Rasa ergeben sich drei Formen von Vipaka: süß, sauer und scharf, siehe Schaubild (3), entnommen aus der *Ayurvedaküche – leicht und schnell*.

Rasa – Geschmack auf der Zunge	Virya – Geschmack innerhalb des Verdauungstraktes	Vipaka – Geschmack nach der Verdauung	Vipaka von Nahrungsmitteln
süß	kühlend	süß	Ahornsirup, Ghee, Milch, Sahne, Gemüse, Bohnen
sauer	erhitzend	sauer	Buttermilch, Eiscreme, Joghurt, Hüttenkäse, Limone, Kefir, grüne Weintrauben
salzig	erhitzend	süß	Salz, Miso
scharf	erhitzend	scharf	Chili, Knoblauch, Käse, Rettich, Rauke, Senf, Lauch
bitter	kühlend	scharf	Blumenkohl, Brokkoli, Bockshornklee, Sellerie, Paprikaschoten
adstringierend	kühlend	scharf	Mangold, Spinat, Okra, Rhabarber, Pickles

Frühstück

Einkaufsliste für 4 Personen

- 500 g Blaubeeren, 300 g Hokkaido, 1000 g Äpfel, 300 g Birnen, Backpulver, 1 rote Zwiebel, 1 kleine Karotte, Dinkel-, Hirse-, Weizen-, Hafer-, Buchweizen- oder Reisflocken, Reisdink

Blaubeerfruchtaufstrich

Zubereitungszeit 15 Minuten

- 500 g Blaubeeren
 - 10 g Ghee
 - 1 TL Kardamom
 - 1 TL Koriander
 - 1 TL Süßholzwurzelpulver
 - 1 TL Agar Agar
-
- Ghee in den Mixtopf geben.
 - Gewürze hinzufügen **2 Min.** / **LL** / **Stufe 1** anrösten.
 - Blaubeeren waschen und im Mixtopf **4 Sek.** / **Stufe 4 – 5** pürieren.
 - Blaubeerpüree mit Agar Agar **5 Min.** / **100 Grad** / **LL** kochen.
 - Anschließend in Gläser füllen.

Stoffwechselanregendes Frühjahrsmenü 1

Zubereitungszeit 60 Minuten

- Mung-Dal
- Möhrengemüse im Sesammantel
- Chicoreegemüse
- Petersilienchutney
- köstlich duftender Orangenreis
- Chicoree provencale mit fruchtiger Orangensalatsauce
- Apfel- oder Birnenkompott

Zubereitungsreihenfolge

- Birnenkompott oder Apfelkompott
(s. Frühstück S. 48)
- Während das Kompott kocht, können die Gemüsesorten vorbereitet werden.
- Varoma mit angefeuchtetem Brotpapier auslegen.
Möhren in den unteren Boden legen, Chicoree auf dem oberen Boden verteilen. Sobald das Kompott fertig ist, kann die Salatsauce zubereitet werden, anschließend die Orangensalatsauce für den Chicoree und danach das Petersilienchutney.
- Der nächste Schritt ist Mung-Dal mit Varomagemüse.
- Während der Mung-Dal kocht, kann der Gewürzsud für die Möhren in der Pfanne oder im Topf zubereitet werden und anschließend mit dem Gemüse gut vermischt werden.
- Während die Linsen und das Gemüse im Thermomix® kochen, den Orangenreis im Topf aufsetzen.

Birnenkompott

Zubereitungszeit 15 Minuten

- 10 g Ghee
- 1 TL Kardamompulver
- 1 TL Korianderpulver
- ¼ TL Vanillepulver
- 800 g Birnen

- Ghee und Gewürze in den Mixtopf geben.
Darauf achten, dass die Gewürze nicht auf das Messer fallen, sondern besser daneben.
2 Min. / 100 Grad / LL / Stufe 1 anrösten.
- Geschälte Birnen in den Mixtopf geben,
3 Sek. / Stufe 3 – 4 zerkleinern.
- **8 Min. / 100 Grad / Stufe 1** kochen.
- Evtl. mit Sharkara (Ayurvedazucker) süßen.

Menüplan

wochentags

Einkaufsliste für 4 Personen

- 1,9 kg Möhren, 400 g Chinakohl, 2 grüne Paprika, Zitronengras, 1 Packung Tofu Rosso, Datteln, Zwiebeln, Tomate, 2 kg Mangold, 4 größere Kartoffeln, 2 Gläser getrocknete eingelegte Tomaten, rote Zwiebeln, frischer Ingwer, 1 Stück Schwarzwertich, 400 g Champignons, 2 Bund Petersilie, Peperoni, 1 Steckrübe, Kräuterseitlinge, getrocknete Tomaten, frischer Koriander oder Basilikum

Gemüsepotpourri und Couscous mit Tofu Rosso und Datteln

Zubereitungszeit 30 Minuten

400 g Möhren	1 TL Steinsalz
400 g Chinakohl	150 ml Wasser
2 grüne Paprika	240 g Couscous
20 ml Sesamöl	1 – 2 TL selbst hergestellte Gemüsebrühe
2 Stangen Zitronengras	Wasser, um den Couscous zu bedecken
2 TL Senfsaat	
1 TL Kurkuma	1 Packung Tofu Rosso (Bioladen)
1 TL Curry	10 Datteln

- Chinakohl halbieren, Strunk heraustrennen, in Streifen schneiden und waschen.
- Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
- Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
- Äußere Schicht des Zitronengrases entfernen und die Stangen in Ringe schneiden.
- Sesamöl in den Mixtopf geben, Gewürze hinzufügen und **2 Min. / Varoma / Stufe 1** anrösten.
- Das Gemüse und Wasser in den Gewürzsud geben, Mixtopf verschließen.
- Couscous mit Gemüsebrühe bedecken, kurz quellen lassen und im Varoma verteilen.
- Tofu Rosso und Datteln in Würfel schneiden und den Couscous damit verzieren.
- Varoma mit Couscous auf den Mixtopf stellen und **15 Min. / Varoma / LL / Stufe 1** dünsten.

Wer das Gemüse etwas weicher möchte, kann weitere 5 Min. addieren.

Menüplan

Wochenende

Einkaufsliste für 4 Personen

Menü 1:

600 – 800 g Rotkohl, 1 Apfel, 2 cm rote Peperoni, Ingwer, 250 g Zwiebeln, 1 Orange, 150 g Kichererbsen, 2 Knoblauchzehen, 100 g Tahin, 240 g Risotto, 100 g getrocknete Pilze, 1 Zwiebel

Menü 2:

200 g Hokkaido, 300 ml Reisdink, 50 g Grieß, Ingwer, ½ rote Peperoni, 500 g Äpfel, ½ Limette, 200 g Mungbohnen, 240 g Basmati-Reis, 600 g Spitzkohlgemüse, 1 rote Paprika, 600 g Süßkartoffeln, Postelein

Wintermenü 1

Zubereitungszeit 90 Minuten

- Zwiebelchutney
- Humus
- Falafelbällchen
- Rotkohlgemüse
- gefüllte Blätterteigpastete mit Pilzrisotto
- Feldsalat

Zubereitungsreihenfolge

- Rotkohlgemüse im unteren Varomaeinlegeboden
- Zwiebelchutney
- Humus
- Salatsauce
- Pilzrisotto
- fertige Falafelbällchen, z. B. Alnatura
in den oberen Varomaeinlegeboden

Indisches Rotkohlgemüse

■ 600–800 g Rotkohl

1 Apfel

■ Gewürzsud:

1 EL Ghee

2–3 cm Scheibe Ingwer, zerkleinert

2 TL Curry

1 TL Süßholz

1 TL Steinsalz

- Rotkohl vorbereiten. Äußerste Blätter entfernen und Strunk ausschneiden.
- Kohl in feine Streifen schneiden.
- Apfel schälen und ebenso würfeln.
- Ingwer in den Mixtopf geben und **4–5 Sek. / Stufe 5** zerkleinern.
- Ghee, restliche Gewürze hinzufügen und **2 Min. / 100 Grad / LL / Stufe 1** dünsten.
- Unteren Varomaeinlegeboden mit angefeuchtetem Brotpapier auslegen und mit dem Rotkohl und Apfel befüllen.
- Den Gewürzsud über dem Gemüse verteilen, miteinander mischen und auf den Mixtopf stellen. Die ganze Zeit, während das Chutney, Humus und Pilzrisotto zubereitet wird, drauflassen.

Zwiebelchutney

Zubereitungszeit 20 Minuten

- 5 g Ghee
- 2 cm rote Peperoni
- 2 cm Ingwerscheibe
- 1 TL Anissamen
- 1 TL Kurkuma
- 250 g Zwiebeln
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL Steinsalz
- 1 Orange (Saft)
- 1 Messb. Wasser
- Methia zum Abschmecken

- Peperoni, Samen und Ingwer in den Mixtopf geben und **4 – 5 Sek. / Stufe 5** zerkleinern.
- Ghee und Kurkuma hinzufügen und **2 Min. / 100 Grad / LL / Stufe 1** dünsten.
- Restliche Zutaten dazugeben und **15 Min. / Varoma / LL / Stufe 1** kochen.
- Den mit Rotkohl befüllten Varoma obenauf stellen.
- Wenn das Zwiebelchutney fertig ist, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Bananen

Energetik: süß, adstringierend, vipaka sauer, virya erhitzend. Sie erhöhen Pitta und Kapha und reduzieren Vata, außer sie sind unreif. Sie nähren das Muskel-, Fett-, Nerven- und Fortpflanzungsgewebe, wirken aphrodisierend, sind stärkend und machen schwer. Nach dem Verzehr von Bananen sollte für eine Stunde nichts getrunken werden. Bei Beschwerden wie Fieber, Übelkeit oder Husten mit Schleim sollten Bananen nicht mit Milch oder Joghurt verzehrt werden – unzutragliche Nahrungsmittelkombination.

Beluga-Linsen

Energetik: leicht bitter, vipaka scharf, virya kühlend. Beluga sind schwarz, bleiben beim Kochen bissfest und sehen aus wie Kaviar. Sie sind leichter zu verdauen als Bohnen und Erbsen und haben wie andere Linsensorten einen Eiweißanteil von 25–30 %. Außerdem enthalten sie viel Zink. Sie brauchen, da sie kleiner sind, eine geringere Einweich- und Kochzeit. Linsen und andere Hülsenfrüchte bilden mit Getreide-Eiweiß eine besonders hochwertige Kombination von Aminosäuren. Linsenprotein im Verhältnis von etwa 1 zu 3 zu Weizenprotein erreicht etwa dieselbe Wertigkeit wie Ei-Eiweiß, während Muskelfleisch nur eine Wertigkeit von 89 Prozent erreicht.

Blumenkohl

Energetik: adstringierend, vipaka scharf, virya kühlend. Blumenkohl ist ein hervorragendes Gemüse, um Pitta und Kapha auszugleichen, für Vata ist der Kohl jedoch weniger geeignet. Er ist reich an Vitaminen und Mineralien und wird in der Ayurveda Encyclopedia als das beste Krebs bekämpfende Gemüse bezeichnet.

Brombeere

Energetik: süß, sauer, adstringierend, vipaka scharf, virya kühlend. Brombeeren reduzieren Pitta und Kapha und erhöhen Vata.

Chinakohl s. Kohl

Cranberries

Energetik: sauer, adstringierend, vipaka scharf, virya erhitzend.

Sie sind KVP-erhöhend, aber reich an Vitamin C. Cranberrysaft mit Zucker sollte vermieden werden. Die Früchte nehme ich in getrockneter Form gerne mal als Deko für Dessertspeisen, Reis- oder in hellen Gemüsegerichten.

Datteln

Energetik: süß, vipaka süß, virya kühlend. Sie erhöhen Kapha, gleichen Pitta aus und besänftigen durch ihre schweren Eigenschaften Vata. Getrocknete hingegen erhöhen Vata. Sie sind ein Aphrodisiakum, energetisieren und nähren. Datteln geben Stärke und haben – bis auf getrocknete – eine mild abführende Wirkung.

Feigen

Energetik: süß, adstringierend, vipaka süß, virya kühlend. Ihre kalten, schweren und nährenden Eigenschaften erhöhen Vata und Kapha, während Pitta Feigen gut verzeihen kann. Sie sind eisenhaltig und daher exzellente Blutbildner. Dazu enthalten Feigen mehr Calcium als Milch. Sie stärken Zähne, Zunge und Gaumen.

Getreide

Energetik: süß, vipaka süß, virya neutral. Die meisten Getreidesorten nähren und stärken den Körper und liefern leicht verwertbare Brennstoffe.

Gerste

Energetik: süß, adstringierend, vipaka süß, virya kühlend. Gerste hat trockene Eigenschaften und gleichen dadurch Kapha aus. Im Übermaß verzehrt wird Vata erhöht. Sie reduziert Fett und Schleim und stimu-

Gewürz- und Kräuterkunde

Ajwain

Energetik: scharf, bitter, vipaka scharf, virya erhitzend. Deshalb reduziert dieses Gewürz Vata und Kapha, erhöht jedoch Pitta. Es regt Appetit und Verdauung an, löst Krämpfe und ist windetreibend. Seinen Einsatz findet Ajwain bei schwer verdaulichen Gerichten wie Kichererbsen, Bohnen, Weizenmehl, aber auch zu Gemüse.

Anis

Energetik: süß, bitter, scharf, vipaka scharf, virya erhitzend. Anis ist Pitta erhöhend, während die beiden anderen Doshas reduziert werden. Häufig wird Anis in Süßspeisen verwendet, Reisgerichte schmecken damit ebenso gut. Anis beruhigt die Nerven und wirkt krampflösend, regt den Appetit an, lindert Blähungen, entgiftet und entwässert den Körper.

Asafötida (Hing)

Energetik: scharf, bitter, adstringierend, vipaka scharf, virya erhitzend. Asafötida ist ein Harz und durch seinen intensiven Geruch auch als Stinkasant oder Teufelsdreck bekannt. Wie viele verdauungsfördernde Gewürze wirkt es Pitta und Agni erhöhend und Kapha und Vata reduzierend. Vor allem der Vata-Typ profitiert von diesem Gewürz sehr. Regelmäßig verwendet vermehrt sich die Gallenflüssigkeit und die Darmflora wird gestärkt. Die Verdauung wird gefördert und Blähungen

werden gelindert. Sehr gut eignet sich Hing bei Linsen, Bohnen, Kohlgerichten, Paprika, Pilzen und anderem schwer verdaulichen Gemüse.

Basilikum

Energetik: leicht bitter, scharf, adstringierend, vipaka scharf, virya erhitzend. Basilikum reduziert Vata und Kapha und erhöht leicht Pitta. Basilikum ist auch in unseren Regionen ein sehr beliebtes Gewürzkraut. Die Wirkungen von Basilikum auf den Körper kommen besonders Kapha zugute, denn das Kraut ist schleimlösend, reduziert Trägheit und Lustlosigkeit. Zudem wirkt Basilikum hervorragend gegen Blähungen und Magenverstimmungen und stärkt das Immunsystem.

Beifuß

Energetik: bitter, adstringierend, vipaka scharf, virya erhitzend. Er wirkt auf alle drei Doshas ausgleichend. Seine Wirkungen sind schmerzstillend, blutreinigend und entzündungshemmend. Er ist ein hervorragender Bitterstoff, um Verdauungssäfte und Bildung der Gallenflüssigkeit anzuregen.

Bockshornklee / Methi

Energetik: scharf, vipaka scharf, virya erhitzend. Verwendet werden Blätter, Samen oder Pulver. Besonders Vata-Menschen profitieren von diesem Gewürz, denn er wirkt kräftigend. Aber auch Kapha genießt seine Vorteile, da sowohl Stoffwechsel als auch Verdauung und Bauchspeicheldrüsenfunktionen angeregt werden. In Salatsaucen verwendet gibt das Pulver einen interessanten Geschmack. Bockshornklee sollte nicht zu viel in der Schwangerschaft konsumiert werden.

Borretsch

Energetik: süß, vipaka süß, virya kühlend. Sein Geschmack erinnert an Gurken. Die Pflanze gleicht Vata und Pitta aus. Die lila Blüten des Borretsch sehen im Sommer sehr schön aus. Sie erfreuen nicht nur

Rezeptregister

A

- Ajwain 153
- Antipasti aus Zucchini und Auberginen mit Basmati-Reis 78
- Apfelchutney 98
- Apfelkompott 48
- Aprikosen-Paprika-Chutney 86

B

- Beluga-Linsen mit Möhren-Schwarzrettichgemüse, Champignonpilzen und rotem Bulgur (mit Tomatengeschmack) 64
- Birnenkompott 53
- Blaubeerfruchtaufstrich 44
- Blaubeerkompott 72
- Bohnen-Tomaten-Curry mit Couscous und Schafskäsewürfel 90
- Brokkoligemüse mit gerösteten Mandelblättchen 101
- Buchweizen mit roten Linsen auf rotem Chicorée und Fenchelgemüse in einer Orangensauce und Tofuwürste 106
- Bulgur mit roten Linsen, dazu Zucchini und Möhrchen 84

C

- Chicoree, provencale 58
- Couscous 72
- Curryreis mit Rosinen und Mung-Dal 102

D

- Dalsuppe, Basmati-Reis, Brokkoligemüse mit Berberitzenbeeren und Selleriecurry 112
- Dinkelflockenbrei 47
- Dinkelreis, Sellerie und Süß-

kartoffel mit Estragon in einer Orangen-Ingwer-Sauce dazu Basilikumtofu 132

- Dinkelreis mit Shitakepilzen, Rote-Bete-Scheibchen und Wirsinglocken mit einer Bärlauch-Tofu-Creme 127

F

- Frühjahrsmenü 1, stoffwechsell-anregend 52

G

- Gemüsebrühe 89
- Gemüsepotpourri und Couscous mit Tofu Rosso und Datteln 61
- Gemüserisotto, wärmend mit Räuchertofu 131
- Gomasio 69

H

- Herbstmenü 1, leicht 93
- Herbstmenü 2, nährend 98
- Hirse mit Ingwer, Steckrüben-Möhrengemüse und Kräutersaiblinge mit Linsencurry 66
- Hirse mit Mung-Dal und rote Gemüsejuwelen 82
- Humus 118

I

- Idli – schnelle und einfache Variante 49

K

- Karotten-Linsen-Suppe 81
- Karottengrießhalva 99
- Kichererbsencurry mit Mangold-Kartoffel-Gemüse und Dinkelreis 62