

Ayurvedaküche

– leicht und schnell



Inhalt

Die Ayurveda-Küche – »Cuisine Vitale«	7
Mein Weg zum Ayurveda	8
Grundlagen des Ayurveda	9
Ayurvedische Mahlzeiten	27
Grundrezepte	29
Hinweise zu den Rezepten	36
Suppen	37
Chutneys	45
Salate	63
Getreidegerichte	73
Gemüsegerichte	85
Hülsenfrüchtegerichte	109
Desserts	119
Fladenbrote und Brotaufstriche	135
Warenkunde	143
Literatur	150
Adressen	152
Die Autorin	154
Rezeptindex	155

Die Ayurveda-Küche – »Cuisine Vitale«

Viele Menschen haben Ayurveda, das »Wissen vom Leben«, in den letzten Jahren vor allem durch Wellnessangebote und Massagen kennen gelernt. Immer mehr wird aber auch die Ernährungsweise des Ayurveda bekannter und beliebter – mit gutem Grund.

Unterschiedliche Geschmacksrichtungen wirken ausgleichend und wohltuend auf Leib und Seele und geben dem Essen gleichzeitig den besonderen »Pfiff«. Gekonntes Würzen und die richtige Zusammenstellung der Nahrung machen die Küche des Ayurveda zu einer wahren »cuisine vitale«. Wer die Kenntnisse des Ayurveda in seinen Alltag integriert und täglich nach diesen Prinzipien kocht, trägt viel zur Erhaltung und Förderung seiner Gesundheit bei. Dieses Wissen möchte ich gerne an jene Menschen weitergeben, die bereit und motiviert sind, ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu überdenken und zu verändern. Deshalb habe ich für Sie Rezepte aus meiner Ayurveda-Küche zusammengestellt und lade Sie zu persönlichen Erfahrungen ein. Die einzelnen Gerichte sind leicht nachzukochen, einfach zu verstehen und deshalb ideal für Kochanfänger. Außerdem sind die Rezepte schnell zuzubereiten. Denn nur zu gut kenne ich den chronischen Zeitmangel vieler Berufstätiger.

Täglich frisch zubereitete Nahrung liefert die Vitalstoffe, die der Körper so dringend benötigt, um gesund zu bleiben. In der jahrtausendealten, ayurvedischen Tradition gilt der Qualität der verwendeten Ware ein Hauptaugenmerk und damit ist sie sehr zeitgemäß. Nur beste und frischeste Ware wird für die Zubereitung der Speisen verwendet – bevorzugt Gemüse und Obst aus kontrolliert biologischem Anbau.

Ein weiteres Anliegen der ayurvedischen Ernährung ist die Verdaulichkeit der Speisen. Der Speiseplan wird individuell nach dem Konstitutionstyp zusammengestellt. Der Konstitutionstyp ergibt sich aus dem Verhältnis der Doshas (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*) zueinander. Doshas sind Bioenergien und regeln Abläufe im Körper.

Die Konstitutionstypen werden in diesem Buch näher erläutert. Ein kurzer Test hilft Ihnen, Ihren Konstitutionstyp zu bestimmen. Wenn Sie Ihren Typ herausgefunden haben, können Sie die Rezepte entsprechend auswählen. Bei den Rezepten werden kurz die Wirkungen auf den Körper und die Eignung für den jeweiligen Konstitutionstyp beschrieben.

Mein Weg zum Ayurveda

Es begann alles Anfang 1996 mit einer vierwöchigen Pancha-Karma-Kur (Reinigungskur) in Indien. Hauptsächlich aus Neugierde und ohne mir bekannte Krankheiten wollte ich Ayurveda kennen lernen und mich so richtig verwöhnen lassen. Beschwerden und kleine Zipperlein hatte ich schon lange als »normal« hingenommen.

Im Kurort angekommen, sollte ich mich für ein paar Tage akklimatisieren. Eine lange Reise ist für den Körper immer anstrengend. Auch die Seele braucht ihre Zeit, um »nachzukommen«. Für den westlichen Geist, der auf Schnelligkeit, Funktionieren und Leistung ausgerichtet ist, eine ungewöhnliche Betrachtungsweise. So erkundete ich in den ersten Tagen die Umgebung und lernte einige der bereits anwesenden Gäste kennen.

Dann startete die Pancha-Karma-Kur mit einem wohlschmeckenden Diätessen, um den Körper auf die folgende vierwöchige Entschlackungsperiode umzustellen. Die indischen Fladenbrote (Chapati) habe ich besonders geliebt. Zum Glück bekam ich so viel zu essen, wie ich verlangte, denn mein Hunger wuchs im Verlauf der Kur, und gleichzeitig verlor ich an Gewicht. Anderen Patienten wurden zusätzliche Chapati oder Extraportionen je nach Konstitutionstyp auch mal verwehrt.

Zwei Tage später begannen die unterschiedlichsten Anwendungen, wie Schwitzbehandlungen und Ölmassagen, Abführen, Ghee trinken und verschiedenste Öleinläufe. Mit der Zeit stellte ich fest, dass meine Beschwerden, die ich bereits als Normalzustand akzeptiert hatte, nach und nach verschwanden. Ich erfreute mich eines sehr guten Appetites, einer regelmäßigen Verdauung und einem wohligen Gefühl von Entspannung und innerer Ruhe.

Nach Hause zurückgekehrt, beschloss ich, die ayurvedische Ernährung- und Lebensweise in meinen Alltag zu integrieren. Ich absolvierte eine Ausbildung zur Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und habe Schritt für Schritt meine Ernährung und Lebensweise in meinen Alltag integriert. Später folgten einige Fortbildungen und auch Praktika in Pennsylvania (USA). Heute bin ich begeisterte Köchin und Ayurveda-Autorin, biete Kochseminare, Fortbildungen für Köche und Einzelgespräche an, verwöhne meine Kunden gerne mit leckeren Gerichten oder Büffets und habe wesentlich mehr Energie zur Verfügung als in der Vergangenheit.

Grundlagen des Ayurveda

Wissen vom Leben

Ayurveda, »das Wissen vom Leben«, stammt aus Indien und existiert bereits seit mehreren Jahrtausenden. Früher sind die Kenntnisse vom Leben mündlich überliefert worden und erst später in Schriften, den so genannten »Veden« festgehalten worden. So setzt sich der Begriff Ayurveda aus den Worten »Ayouh« (Leben) und »Veda« (Wissen) zusammen.

Diese Lehre vertritt eine ganzheitliche Weltanschauung – der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele und steht als Individuum im Mittelpunkt. Sowohl Therapie als auch Ernährung und Lebensweise werden auf den Einzelnen abgestimmt.

Sie finden viele Empfehlungen zu Ernährung, Tagesroutine und Körperpflege, Anwendung von Kräutern und Mineralien, Massage, Körper- und Atemübungen, Musik- und Aromatherapie, Reinigungskuren, Techniken zur Stressbewältigung, Nahrungsergänzungen auf Kräuterbasis, Astrologie und einiges mehr.

Ziel des Ayurveda ist, eine bessere Lebensqualität und ein längeres Leben zu erreichen. Die individuelle Gesundheitsgestaltung und ganzheitliche Weltanschauung sind dabei maßgebend. Was nützt uns beispielsweise 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.

Der Ayurveda kennt die verschiedenen Wirkungen der Nahrung auf den Menschen und hat ein System entwickelt, Menschen mit ähnlichen Eigenschaften in Typen einzuteilen und so gezielt Empfehlungen auszusprechen. Für jeden dieser Typen – Konstitutionstypen genannt – gibt es verträgliche und unverträgliche Nahrungsmittel und Lebensweisen. Erlaubt ist, was dem Einzelnen zur Gesundheitsförderung dient, und das sieht für jeden anders aus. So besteht die Aufgabe der Ayurveda-Berater oder -Ärzte darin, den individuellen Konstitutionstyp festzustellen und Nahrungsmittel, Lebensgewohnheiten, Essverhalten und Therapie entsprechend dem Typ zu empfehlen.

Oft werde ich gefragt, was ich vom Fasten oder von bestimmten Nahrungsmitteln halte. Meine Antwort klingt stets gleich: »Das hängt von Ihrem Konstitutionstyp und dem Verhältnis Ihrer Doshas im Körper ab. Was der eine darf, bringt dem anderen Nachteile.«

Die 5 Elemente

Die Basis des ayurvedischen Wissens bilden die fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Jedem der Elemente werden bestimmte Eigenschaften (zwanzig Eigenschaften werden unterschieden) und Wirkungen zugeordnet.

Nach Auffassung der Ayurveden besteht alles im Universum aus den fünf Elementen. Und so sind wir und unsere Nahrung Mischungsverhältnisse dieser Elemente.

Hierzu zwei praktische Beispiele: Schauen Sie sich eine Paprikaschote 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 finden Sie beim **Ätherelement**.
- Außerdem ist sie *leicht* und *kalt*, dies sind **Lufteigenschaften**.
- Die Farbe der Paprika ist oft sehr *leuchtend*, eine Eigenschaft des **Feuerelements**.
- Das **Erd-** und das **Wasserelement** befindet sich vor allem in der Haut und dem dünnen Fruchtfleisch. Außen ist die Paprika *feucht*, *fest*, *dicht* und *glatt*.

Da die Leichtigkeit und die Leere im Verhältnis zu den festen Teilen der Paprika überwiegen, enthält die Frucht sehr viel mehr Äther- und Luftanteile als Erdanteile. Diese Kenntnisse können wir in der Ernährung nutzen. Wenn wir Paprika zu uns nehmen, erhöhen wir mehr die Äther- und Luftelemente als das Erdelement in unserem Körper. Die Leichtigkeit im Körper nimmt zu und die Schwere nimmt ab.

Einen Gegensatz dazu bildet der Kürbis. Ein Kürbis hat viel mehr **Erd-** und **Feuerelemente** als **Äther-** und **Luftanteile**. Er ist *schwer*, *hart*, *fest*, *dicht*, *kalt*, die Farbe ist *leuchtend* und in gekochtem Zustand wird er *weich*. Erst im Innern wird 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 einzelne Elemente stark hervortreten, so sind doch immer alle fünf Elemente vorhanden.

Element	Prinzip	Eigenschaften	Wirkungen
Äther	Raum	leer, subtil, hell, alles durchdringend und umfassend, reglos, formlos, universell	Macht den Körper porös, weich und leicht.
Luft	Bewegung, Transport	beweglich, leicht, kalt, rau, fein, trocken, durchdringend	Macht den Körper trocken, leicht, nicht klebend und verstärkt alle Arten von Bewegung.
Feuer	Umwandlung	heiß, fein, leicht, nicht schleimig, trocken, durchdringend, klar, nach oben steigend	Erhält die Körper- wärme, versorgt einzelne Körperteile, verleiht dem Körper Schönheit und der Haut Glanz.
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, schwer, nicht schleimig, fest, unterstützt das Wachstum, grob, dicht, hart, träge, unbeweglich	Macht den Körper stark, kompakt, fest, hart und stabil.

Die 5 Elemente und ihre Wirkungen

Rasa – die 6 Geschmacksrichtungen

Weitere wichtige Grundlagen der Küche des Ayurveda sind die sechs Geschmacksrichtungen (*Rasa*). Ebenso wie die Eigenschaften der Nahrungsmittel haben auch die Geschmacksrichtungen eine Wirkung auf unseren Körper.

Deshalb empfiehlt der Ayurveda, mindestens einmal täglich alle sechs Geschmacksrichtungen (Süß, Sauer, Salzig, Bitter, Scharf und Zusammenziehend) zu sich zu nehmen, um den Körper in der Balance zu halten. Bitter erhöht z. B. unser Luft- und Ätherelement und damit unser *Vāta*-Dosha.

Geschmacks- richtung (Rasa)	Elemente	Dosha	Eigenschaften	Lebensmittel
Süß	Erde, Wasser	Kapha	kühl, feucht, schwer	süßes Obst, Milch, Getreide, Kartoffeln, Butter, Sahne, gegarte Zwiebeln
Sauer	Feuer, Erde	Kapha, Pitta	heiß, nass, schwer	Zitrusfrüchte, saureres Obst, Essig, Kefir, Rhabarber, Joghurt, Sauerkraut
Salzig	Feuer, Wasser	Kapha, Pitta	erwärmend, feucht, schwer	Salz, Miso, Sojasauce
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	Artischocken, Kräuter, Chicorée, Salate, Löwenzahn, Bockshornklee
Zusammen- ziehend	Erde, Luft	Kapha, Vata	kühl, leicht, trocken	Gewürze, Kräuter, Heidelbeeren, schwarzer Tee, herber Rotwein, Quitten, Honig, Granatäpfel, unreife Bananen, Mangold, Spinat

Virya – die Wirkung des Geschmacks im Verdauungstrakt

Mit *Virya* wird die Energie oder Wirkkraft des Geschmacks im Verdauungstrakt bezeichnet. Hier unterscheidet man die Temperaturangaben erhitzen oder kühlend. Wahrnehmen können wir *Virya* durch die direkte Wirkung auf den Körper, aber auch durch Schlussfolgerungen.

Bei scharfen Speisen reagieren manche Typen beispielsweise mit einem sofortigen Schweißausbruch oder Brennen, bei anderen wirkt Scharf erst längerfristig den Körper erwärmend. Süß oder Bitter hingegen wird als kühlend empfunden. Generell gilt:

- Nahrungsmittel mit wärmendem *Virya* regen die Verdauung an. Das sind die Geschmacksrichtungen Scharf, Sauer und Salzig.
- Nahrungsmittel mit kühlendem *Virya* verlangsamen die Verdauung. Hierzu zählen Süß, Bitter und Zusammenziehend.

Virya ist besonders bei der Einteilung der Wirkung von Heilkräutern wichtig.

Jede Regel hat ihre Ausnahmen. Zum Beispiel haben rohe Zwiebeln einen scharfen Geschmack und müssten nach der Regel ein wärmendes *Virya* haben. Sie haben jedoch ein kühlendes *Virya* – ein Grund, warum sie bei *Vata*-Typen oft zu Bauchschmerzen führen.

Vipaka – die Wirkung des Geschmacks nach der Verdauung

Die sechs Geschmacksrichtungen (*Rasa*) sind auf der Zunge sofort wahrnehmbar. *Vipaka* hingegen beschreibt die längerfristigen Wirkungen einer Geschmacksrichtung, nachdem die Nahrung komplett verstoffwechselt wurde. *Vipaka* wird durch Beobachtung und die wahrgenommenen Auswirkungen auf unseren Körper erfahrbar.

Nehmen wir den süßen Geschmack als Beispiel. Stellen Sie sich vor, Sie essen über einen langen Zeitraum nur Süßes, dann hat das folgende Auswirkungen: Sie fühlen sich schwer, ermüden schnell, sind antriebslos, Ihre Verdauung verlangsamt sich und Sie nehmen an Gewicht zu.

Um dies zu verhindern und einen Ausgleich zu schaffen, ist es für eine ausgewogene Ernährung wichtig, auch alle anderen Geschmacksrichtungen zu sich zu nehmen. So kann niemals nur eine Auswirkung – nämlich in unserem Beispiel das *Vipaka* des Süßen – überbetont werden. *Vipaka* tritt verzögert ein und kann sich längerfristig in Form von Wohlfühlen oder aber Unwohlsein zeigen.

Suppen



Suppen sind ideale Begleiter eines Mittagessens und leisten einen Beitrag zur Flüssigkeitszufuhr. Am Abend können sie zusammen mit Chapati, Papadam oder Brot als leicht bekömmliches Abendessen serviert werden.

Vata-Typen lieben Suppen. Sie sind wärmend, je nach Zubereitung nährend und trotzdem leicht zu verdauen. *Kapha* isst mit Vorliebe leichte Suppen, im Herbst und Winter auch zum Frühstück, anstelle nährnder Getreidegerichte, die ihn belasten und häufig zu schwer machen.

Kürbissuppe

1 mittlerer Hokkaido-Kürbis

½ l Wasser

1 – 2 TL Ghee

1 Zwiebel (wahlweise, kann auch entfallen), gehackt

1 gestrichener EL frisch geriebener Ingwer

½ TL Kurkuma

½ TL Currypulver

½ TL Salz

50 – 100 ml Schlagsahne oder Sojasahne

1. Hokkaido-Kürbis waschen, vierteln, Kerne entfernen und mit der Schale in größere Würfel schneiden.
2. Das Wasser zum Kochen bringen, Kürbis hinzufügen und auf mittlerer Stufe etwa 10 Minuten weich kochen. Danach alles mit dem Wasser im Mixer pürieren.
3. In der Zwischenzeit Ghee bei niedriger Temperatur erwärmen, die gehackte Zwiebel und den frisch geriebenen Ingwer hineingeben und das Ganze goldbraun werden lassen.
4. Kurkuma, Curry und Salz zu den Zwiebeln geben. Wenn die Gewürze ihr Aroma entfalten, den pürierten Kürbis untermischen. Je nach Konstitution mit Sahne abschmecken.

Kapha sollte generell weniger Sahne und Ghee verwenden und darf sehr scharf würzen, während **Vata** mehr Sahne und Ghee nehmen darf und moderat würzen sollte.

Pitta kann eine mittlere Menge Fett vertragen und sollte nicht zu scharf würzen.

Das Currypulver kann, je nach seiner Schärfe, variiert werden.

Sellerie-Apfel-Suppe mit Meerrettichsahne

20 Minuten

1 Sellerieknolle

4 mittelgroße süße Äpfel

2 TL Ghee

1 TL Zimt

½ l Wasser

½ – 1 TL Salz

200 ml Schlagsahne oder Sojasahne

2 gestrichene TL Meerrettich

1. Sellerie und Äpfel schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Ghee in einen Topf geben und mit dem Zimt bei niedriger Temperatur erwärmen.
3. Sobald sich das Aroma des Zimtes verbreitet, Sellerie hinzugeben und mit dem heißen Wasser ablöschen.
4. Sellerie auf mittlerer Stufe etwa 5 Minuten köcheln. Apfelwürfel hinzugeben und weich köcheln, maximal weitere 10 Minuten. Anschließend mit Salz abschmecken.
5. In der Zwischenzeit Sahne steif schlagen und Meerrettich unterrühren.
6. Die fertige Suppe auf vier Teller verteilen und mit der Meerrettichsahne dekorieren.

Diese Suppe ist leicht und wärmend. Durch den Sellerie ist sie ideal für **Kapha** und **Pitta**, weniger für **Vata**. Süße Äpfel, vor allem gekocht, sind für alle geeignet. **Vata** kann sich die Suppe verträglich machen, indem er stärker salzt. **Pitta** sollte weniger Meerrettichsahne nehmen.



Kürbis-Pastinaken-Suppe

20 Minuten

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

1 mittlere Pastinake

1 l Wasser

2 TL Ghee

1 TL geriebene Galgantwurzel (wahlweise geriebener Ingwer)

1/2 gestrichener TL gemahlener Bockshornkleesamen

1/2 TL Salz

50 – 100 ml Schlagsahne oder Sojasahne

1. Hokkaido-Kürbis waschen, vierteln, Kerne entfernen und in größere Stücke schneiden.
2. Pastinake waschen oder schälen und ebenfalls in größere Stücke schneiden.
3. Beide Gemüse in einen Topf geben, Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen.
4. In der Zwischenzeit Ghee bei niedriger Temperatur erwärmen und die frisch geriebene Galgantwurzel darin leicht anbräunen.
5. Gemahlene Bockshornklee und Salz hinzufügen und Aroma entfalten lassen.
6. Wenn das Gemüse weich ist, im Mixer pürieren und in das Gewürzfofni rühren.
7. Die Sahne unterziehen und mit etwas Wasser verdünnen, falls die Suppe zu dickflüssig ist.

Bockshornklee ist gut für die Nerven und beruhigt **Vata**. Kürbis und Pastinake sind ebenfalls sehr gut für **Vata**. **Pitta** kann die Menge des Hokkaido reduzieren und stattdessen mehr Pastinake verwenden. **Kapha** sollte bei diesen beiden Gemüsesorten schärfer würzen und kann die Menge der Galgantwurzel nach Belieben erhöhen.

Brokkolicremesuppe

15 Minuten

1 l Wasser

500 g Brokkoli

6 EL gemahlene Walnüsse

1 gestrichener TL schwarzes Steinsalz

schwarzer Pfeffer

etwas Zitronensaft

1. Das Wasser zum Kochen bringen.
2. Brokkoli waschen. Röschen von den Stielen trennen und je nach Größe zerteilen. Ende des Stieles abschneiden und den Rest ebenfalls klein schneiden. Beides in das kochende Wasser geben.
3. Brokkoli gar kochen, dann pürieren und die zu Pulver gemahlene Walnüsse und das Salz hinzugeben.
4. Mit schwarzem Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Brokkoli ist leicht **Vata**-erhöhend, während Nüsse ein wahres Lebenselixier für **Vata** sind. Allerdings sollte **Vata** nicht zu viel davon essen, da sie zwar nährend, aber andererseits schwer zu verdauen sind. **Kapha** und **Pitta** sollten generell bei Nüssen vorsichtiger sein.



Getreidegerichte



Reis und andere Getreidearten sind neben Gemüse ein Hauptbestandteil des ayurvedischen Mittagessens. In diesem Kapitel finden Sie einfache Getreidegerichte, die Sie mit Gemüse kombinieren können, oder auch Reisgerichte, die bereits mit Gemüse, manchmal auch zusätzlich mit Hülsenfrüchten (Khichari), gekocht werden. In der Ayurvedaküche wird hauptsächlich Basmatireis verwendet. Vollkornreis wird je nach Bekömmlichkeit eingesetzt, denn dieser ist schwerer zu verdauen. Hören Sie bei der Auswahl der Reissorte auf Ihren Körper.

Wenn Sie ein Khichari zubereiten und mit einem Chutney kombinieren, haben Sie ein komplettes Mahl, das den Körper gut sättigt, leicht zu verdauen ist und Vitalität und Kraft spendet. Khicharis sind eine meiner Lieblingsmahlzeiten.

Gemüsereis mit Tofu

1 Becher Basmatireis

2 Becher Wasser

2 TL Ghee, Rapsöl oder Sesamöl

1 TL Senfkörner

1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt (wahlweise)

1 TL Kurkuma

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 ½ – 2 TL Tandoori Masala

1 gestrichener TL Salz

4 Tassen klein geschnittenes Gemüse

(möglichst trockenes und feuchtes Gemüse gemischt)

100 g Tofu

1. Reis mit dem Wasser zum Kochen bringen, danach die Herdplatte auf niedrigste Stufe schalten und den Reis quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Öl im Wok oder in einem Topf erwärmen.
3. Senfkörner hinzugeben und bei geschlossenem Deckel erhitzen, bis sie nicht mehr springen.
4. Knoblauch dazugeben und anbräunen (wahlweise, da *Pitta*-erhöhend).
5. Kurkuma, Kreuzkümmel, Tandoori Masala und Salz hinzufügen.
6. Das Gemüse mit dem zerbröselten Tofu in den Wok geben und bei niedrigerer Temperatur langsam weich dünsten.
7. Den fertigen Reis unter das Gemüse mischen.

Gemüsereis mit Tofu ist eine hervorragende Möglichkeit für Berufstätige, sich in der Woche ein warmes Mittagessen zuzubereiten. Dazu ein Chutney, das alle sechs Geschmacksrichtungen enthält und nach Bedarf einen kleinen Salat und Sie haben eine vollwertige Mahlzeit.

Reis ist für alle Doshas gut. **Kapha** sollte auf die Menge achten. Als Gemüse empfiehlt sich für **Vata**: Zucchini, Tomaten, Fenchel oder anderes feuchtes Gemüse. Für **Pitta**: Blumenkohl, Broccoli, Gurke oder Fenchel. Für **Kapha**: trockene Gemüse wie Auberginen, Kohl oder Lauch. Beim Würzen sollte **Pitta** das Tandoori Masala vorsichtig dosieren.

40 Minuten

Gewürzreis mit Rosinen und Sonnenblumenkernen

1 Zwiebel

2 TL Ghee

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Kurkuma

1 TL Thymian

½ TL gemahlener Koriandersamen

½ TL Chilipulver

Salz

4 Becher Gemüse nach Wahl, in Stücke geschnitten

1 Becher Basmatireis

2 Becher Wasser

3 EL geröstete Sonnenblumenkerne

1 Hand voll Rosinen

Salz

evtl. Zitronensaft

1. Die Zwiebel fein hacken.
2. Ghee in einem Topf bei niedriger Temperatur erwärmen und den Kreuzkümmel für eine Minute darin anrösten.
3. Die Zwiebel dazugeben, kurz anbräunen, dann die restlichen Gewürze hinzufügen.
4. Gemüse und den gewaschenen Reis unterrühren.
5. Wasser hinzufügen, alles aufkochen lassen und bei reduzierter Hitze gar köcheln. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.
6. In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
7. Zum Schluss Rosinen, geröstete Sonnenblumenkerne und Salz in den Gemüsereis geben.
8. Eventuell mit Zitronensaft abschmecken.

Reis und geröstete Sonnenblumenkerne sind in diesem Gericht die Proteinquelle. Proteinreiche Speisen sind mittags am besten zu verdauen. Dann ist das Verdauungsfeuer am höchsten. Dieses Gericht ist für alle Dosha-Typen geeignet, die Verträglichkeit kann durch entsprechende Auswahl der Gemüsearten unterstützt werden (s. Seite 12 ff).

Einfacher Reis

1 Tasse Basmatireis

2 Tassen Wasser

½ TL Salz

15 Minuten

1. Reis waschen und in einen Topf geben.
2. Wasser und Salz hinzufügen.
3. Das Wasser mit dem Reis zum Kochen bringen.
4. Herdplatte herunterschalten und den Reis ausquellen lassen.

Einfachen Reis verwende ich sehr gerne bei einem kompletten ayurvedischen Mittagessen zum Ausgleich, wenn ich stark gewürzte Gemüse und Chutney anbiete. Als Variante können dem Reis auch ein Schuss Olivenöl oder Kardamomsamen hinzugefügt werden.



Reis mit Mischgemüse

40 Minuten

1 Zwiebel

500 g Gemüse (Karotten, Fenchel, Tomaten, grüne Bohnen,
Chinakohl, je nach Jahreszeit)

1 EL Ghee

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Kurkuma

1 TL Selleriesamen

½ TL gemahlener Koriandersamen

¼ TL Chilipulver

Salz

1 Becher Naturreis

2 Becher Wasser

Salz

frische Kräuter nach Geschmack

1. Zwiebel fein hacken, das Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bei Bohnen jeweils die Enden abschneiden und eventuell halbieren.
2. Ghee im Topf bei niedriger Temperatur erwärmen und den Kreuzkümmel für eine Minute darin anrösten.
3. Die Zwiebeln zugeben, kurz anbräunen, dann die restlichen Gewürze hinzugeben.
4. Nachdem die Gewürze ihr Aroma entfaltet haben (geht sehr schnell), das klein geschnittene Gemüse und den gewaschenen Reis unterrühren.
5. Wasser und Salz hinzufügen, aufkochen lassen und bei reduzierter Hitze etwa 30 Minuten gar köcheln. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
6. Mit frischen Kräutern wie beispielsweise Petersilie abschmecken.



Die Autorin

Martina Kobs-Metzger, geb. 1964, arbeitet seit 1997 als Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und Ayurveda-Köchin. Ihre Ausbildung absolvierte sie an der European Academy of Ayurveda in Birstein. Sie gibt Kochkurse und Seminare, in Einzelgesprächen berät sie Menschen zum Thema gesunde Ernährung und Lebensweise. Darüber hinaus bietet sie Fortbildungen für Profiköche an.

Weitere Informationen über die Autorin gibt es im Internet unter:
www.ayurveda-kochschule.de

© pala-verlag, Darmstadt 2004
2. korrigierte Auflage 2009
ISBN: 978-3-89566-209-6
pala-verlag, Rheinstr. 35, 64283 Darmstadt
www.pala-verlag.de
Lektorat: Barbara Reis
Text- und Umschlagillustrationen: Tatiana Mints
Druck: freiburger graphische betriebe
www.fgb.de
Printed in Germany

Dieses Buch ist auf Papier aus 100 % Recyclingmaterial gedruckt.

Unkomplizierte Rezepte, leicht nachzukochen und schnell zubereitet – so gelingt der Einstieg in die Ayurvedaküche garantiert! Aber auch wer bereits Erfahrung mit der uralten indischen Lehre hat und stets auf der Suche nach neuen köstlichen Rezepten ist, wird hier fündig werden.

Typgerecht essen ist so auch mit wenig Zeit oder Küchenerfahrung ganz einfach:

- Kurze Einführung in die Grundlagen des Ayurveda
- Einfacher Test: den Konstitutionstyp erkennen
- Erprobte Rezepte für alle Gelegenheiten
- Hilfreiche Tipps für die Küchenpraxis: gekonntes Würzen der Speisen und bewusste Zusammenstellung der Mahlzeiten nach Ayurveda
- Wichtiges auf einen Blick: Zubereitungszeiten und Empfehlungen für jeden Konstitutionstyp



ISBN 978-3-89566-209-6

