

# Delikate Dickköpfe

*Winterzeit ist Kohlzeit – ob Brokkoli, Wirsing, Rosenkohl oder Weißkohl. Mit ein paar Tricks ist das schwere Gemüse auch gut bekömmlich.*



*Aromatisch, kräftigend und immunfördernd: Kohlgemüse ist ein wichtiger Bestandteil des Ayurveda-Speiseplans in der kalten Jahreszeit.*

**K**ohl ist ein typisches Wintergemüse – allerdings laut dem Ayurveda für manche Menschen nur schwer zu verdauen. Aber Kohl ist nach der westlichen Ernährungslehre gesund und bringt viele Vorteile. Er ist vielseitig und lecker. In unterschiedlichsten Farben und Formen ist er zu bekommen – mal grün, mal weiß, mal rot, rund oder spitz, röschen-

förmig oder gekräuselt. Grünkohl, Rosenkohl und Brokkoli liefern im Winter viel Vitamin-C. Aber auch Mineral- und Ballaststoffe sind im Kohl enthalten.

Nach der Ayurvedalehre wird besonders das Vata-Dosha durch den Verzehr von Kohl beeinträchtigt. Denn die Eigenschaften des Wintergemüses sind trocken und kühl, so wie man es im Vata-Dosha wiederfindet. Daher kann er bei mangelnder Verdauungskraft (Agni) Verstopfung und Gase verursachen. Doch mit ein paar Zubereitungstricks können auch Menschen mit über-

mäßigem Vata den leckeren Kohl genießen. Das Zauberwort heißt *Gewürze*: wie zum Beispiel Kümmelsorten. Ayurveda kennt nicht nur Kreuzkümmel, sondern Kalonji und Ajwain, und auch der deutsche Kümmel lassen sich hervorragend miteinander kombinieren und damit die Nebenwirkungen von Kohl mildern. Ebenso die für VataKonstitutionen empfehlenswerten Kohlsorten wie Kohlrabi, Spitzkohl unterstützen die Verdauung. Daneben hilft zum Ausgleich genügend Fett – am besten Ghee oder auch Sesamöl – bei der Zubereitung. ■

## *Kleines Menü mit Kohl*

*von Ayurveda-Köchin Martina Kobs-Metzger*

*Vorspeise: Martinas Spitzkohlbällchen  
(je nach Größe 13 – 15 Bällchen)*

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 grüne Peperoni
- 200 g Spitzkohl
- 10 g Gomasio
- 3 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 MS Asafötida
- ½ – 1 TL Methia
- 250 g Mehl
- 1 TL Steinsalz
- Ghee oder Bio-Butterschmalz

### Zubereitung:

- Zwiebel enthäuten und in kleine Würfel hacken.
- Peperoni entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Spitzkohl waschen und klein hacken.
- Kreuzkümmelsamen mörsern und in etwas Ghee mit der Peperoni anrösten.
- Sobald sich das Aroma verbreitet die pulverisierten Gewürze hinzu geben.
- Zwiebel mit den Gewürzen glasig dünsten und den Spitzkohl dazu geben.
- Kurz schmoren.
- Mehl und Salz zu fügen und mit den Händen zu Bällchen formen.
- In reichlich Ghee oder Butterschmalz in der Pfanne oder im Topf fritieren.

Dazu passt sehr gut ein Koriander- oder Feigen-Chutney

*Hauptspeise***Tofu gebraten****Zutaten:**

- 400 g Tofu natur
- 50 g Öl
- 20 g Balsamico-Essig
- ½ – 1 TL Methia
- ½ TL Kräutersalz
- 1–2 EL Sojasauce

**Zubereitung:**

- Zutaten zu einer Sauce verrühren und in Würfel geschnittenen Tofu darin einlegen.
- Mindestens ½ Stunde gut durchziehen lassen und in der Pfanne anbraten.

**Feigenchutney****Zutaten:**

- 1 EL Ghee,
- 1 – 2 kleine Chilischoten, je nach gewünschter Schärfe
- 1 gestrichener TL Koriandersamen, frisch mörsern
- 1 – 2 Nelken
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Steinsalz
- Saft einer halben Limette
- 6 – 8 frische Feigen

**Zubereitung:**

- Ghee in einen Topf geben und erwärmen.
- Nach und nach die Gewürze hinzu geben. Zuerst Chilischoten und Samen, danach die pulverisierten Gewürze.
- Feigen grob klein schneiden und mit dem Gewürzsud vermengen. Etwas Wasser hinzugeben und weich kochen.
- Mit Limettensaft und Steinsalz abschmecken.

Tagliatelle Tarfufo gibt's bei *Gustini* oder in einem italienischem Feinkostgeschäft. Wer mag, kann auch ganz gewöhnliche Penne dazu reichen.

**Bunte Gemüsestifte****Zutaten:**

- 400 g Kohlrabi
- 200 g Möhren
- 1 EL Ghee
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Kalonjisamen
- 1 TL Orangen – Ingwer – Curry
- 1 TL Steinsalz
- Saft einer halben Orange

**Zubereitung:**

- Das Gemüse schälen und in Stifte schneiden.
- Ghee im Topf erwärmen und das Aroma der gemörserten Samen darin entfalten lassen.
- Curry und Salz hinzugeben und den Gewürzsud mit dem Gemüse gut vermengen.
- Mit Orangensaft ablöschen und weich kochen.

**Leckeres Rote Bete–Maronenpüree****Zutaten:**

- 300 g Rote Bete
- 300 g Maronen
- 1 EL Ghee
- 20 g Ingwer, gehackt
- 5 g Oregano
- 1 TL Steinsalz

**Zubereitung:**

- Rohe Rote Bete schälen und würfeln.
- Ghee im Topf erwärmen und den Ingwer darin leicht anbräunen.
- Oregano und Steinsalz hinzugeben.
- Sobald sich das Aroma verbreitet, die Rote Bete gut mit dem Sud vermengen.
- Etwas Wasser dazufügen und weich kochen.
- Wenn die Rote Bete weich ist, Maronen dazugeben und alles pürieren.

**Martina Kobs-Metzger Ayurveda Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin**

1964 geboren, aufgewachsen in Süddeutschland, lebt heute in Hamburg. Seit 1997 ist sie ausgebildete Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, leidenschaftliche Köchin und Inhaberin der Ayurveda Koch- und Ernährungsschule Cuisine Vitale. Bereits in jungen Jahren hat sie sich mit verschiedenen Themen der Ernährung, des Lebensstils und der Wirkung von Gewürzen und Heilpflanzen auseinandergesetzt und Anfang 1996 die indische Ernährungs- und Gesundheitslehre kennen und lieben gelernt.

[www.ayurveda-kochschule.de](http://www.ayurveda-kochschule.de) | [info@ayurveda-kochschule.de](mailto:info@ayurveda-kochschule.de)