Usha Lad

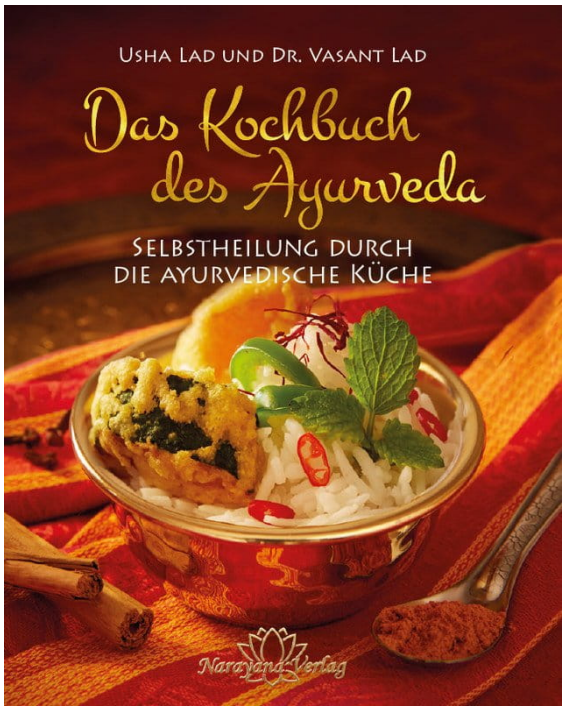
Das Kochbuch des Ayurveda

Leseprobe

Das Kochbuch des Ayurveda

von Usha Lad

Herausgeber: Narayana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort XII
Einleitung 2
Eine Einführung ins Ayurvedische Kochen 4



1 · Ihre persönliche Konstitution 7

Die Elemente 8
Tridosha – Vāta, Pitta und Kapha 9
Prakruti und Vikruti 10



Bestimmung Ihrer Konstitution 10
Eigenschaften des Vāta-Menschen 10
Eigenschaften des Pitta-Menschen 12
Eigenschaften des Kapha-Menschen 14

2 · Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen 17

Die Doshas 18
Ungeeignete Essgewohnheiten 19
Tageszeit und Jahreszeit 19
Angemessen Sport treiben 20
Eine ausgewogene Lebensweise pflegen 20
Beziehungen und Emotionen 21
Meditation und Wohlbefinden 21



3 · Geschmack und Verdauung 23

Qualitäten von Nahrung 24
Die Konzepte von Rasa, Vīrya, Vipāka und Prabhāva 25
Agni, das Verdauungsfeuer 30
Der Verdauungsprozess 32



4 · Lebensmittel-Kombinationen 35



5 · Einrichtung von ayurvedischer Küche und Vorratshaltung 39



6 · Menü-Planung 43

Winter- und Sommer-Mahlzeiten für Vāta, Pitta und Kapha 44



Vāta-Mahlzeiten für den Winter 45
Vāta-Mahlzeiten für den Sommer 46
Pitta-Mahlzeiten für den Winter 47
Pitta-Mahlzeiten für den Sommer 48
Kapha-Mahlzeiten für den Winter 49
Kapha-Mahlzeiten für den Sommer 50

7 · Rezepte 53

Hinweise für das ayurvedische Kochen 54



Suppen

Kokum-Suppe 56
Maissuppe 57
Grüne-Mungbohnen-Suppe 58
Rote-Linsen-Suppe 59
Mischgemüsesuppe 60
Spinatsuppe 62
Tomatensuppe 63



Tor-Dal-Suppe Nr. 1 64
Tor-Dal-Suppe Nr. 2 66
Urid-Dal-Suppe 67
Suppe mit gelbem Mung Dal 68
Varan Phala 70

Kitcharis

Tapioka-Kitchari (Sabudana) 72
Mung-Dal-Kitchari (Vāta) 74
Mung-Dal-Kitchari (Kapha) 75
Mung-Dal-Kitchari (Pitta) 76
Mung-Dal-Kitchari (Tridosha) 78



Reisgerichte

»Einfacher gekochter Reis« 80
Gebratener Reis 81
Safranreis 82
Würziger Auberginenreis 83
Gewürzreis mit Erbsen 84
Würziger Kartoffelreis 85
Würziger Gemüsereis 86



Poha (Reisflocken) 88
Reisflocken mit Kartoffeln 89
Murmura Chivda
(Zwischenmahlzeit mit Puffreis) 90
Buttermilch-Curry 92
Tofu »mit Pepp« 93
Gemüse und Tofu 94
Weichweizengrießbrei 94
Upma 96

Gemüse

Paprika-Sabji 98
Bittergurken-Sabji Nr. 1 99
Bittergurken-Sabji Nr. 2 100
Blumenkohl-Kartoffel-Sabji 101
Kohl-Sabji 102
Karotten-Sabji 104



Sabji mit grünen Bohnen 106
Auberginen-Sabji 108
Mischgemüse-Sabji 109
Okra-Sabji 110
Kartoffelsabji Nr. 1 111
Kartoffelsabji Nr. 2 112
Kartoffelsabji Nr. 3 114
Sabji aus geraspelten Kartoffeln 115
Kürbis-Sabji 116
Weißrettich-Sabji 118
Spinat-Sabji 120
Schwarzaugenbohnen-Bhaji 121
Kidneybohnen-Bhaji 122
Limabohnen-Bhaji 124
Bhaji mit grünen Erbsen 126
Bhaji aus Mung Dal und Gemüse 127
Würzig gebratener Spargel 128
Gefüllte Bittergurke 129
Gefüllte gelbe Chilis 130
Gefüllte Okraschoten 132
Gefüllte Tomaten 133
Kartoffel-Vadha 134
Samosas 136
Zwiebel-Pakora 138
Spinat-Pakora 139
Gemüse-Pakora 140
Frische Korianderblätter-Pakora 142

Raitas

Rote-Bete-Raita 144
Gurken-Raita 145



Karotten-Raita 146
Spinat-Raita 148
Tomaten-Raita 148

Pickles und Chutneys



Karotten-Pickle 150
Korianderblätter-Chutney 151
Kurkuma-Pickle 152
Pickle aus grüner Mango 152
Kokosnuss-Chutney 154

Tomaten-Chutney 155
Minz-Chutney 156
Erdnuss-Chutney 158
Sesam-Chutney 158

Brote

Chapatis 160
Einfache Puri 161
Würzige Puri 162



Süssigkeiten

Mandel-Khir 164
Maismehl-Khir 165
Grieß-Khir 166
Karotten-Khir 166
Dattel-Khir 168
Mohn-Khir 168
Tapioka-Khir 169
Khir aus gerösteten Fadennudeln 169
Reis-Khir 170
Süßkartoffel-Khir 172



Weichweizengrieß-Rauten 174
Sheera 174
Shrikhanda 175
Shankhar Pali 176
Karotten-Halwa 178

Getränke

Sidha Dugdham
(medizinische Milchgetränke) 180
Pachak Lassi 183
Gewürz-Lassi 183
Süßes Lassi 184



Frühstückstee 185
Tee zum Mittagessen 185
Tee zum Abendessen 185
Chai 186
Minz-Chai 186
Tee für Vāta-Konstitution 188
Tee für Pitta-Konstitution 188
Tee für Kapha-Konstitution 189
Masala-Tee 189
Agni-Tee 190

Extras

Ghee (geklärte Butter) 192
Masala-Gewürz 194
Verdauungsfördernde Samen
nach dem Abendessen 196



8 · Lebensmittel zum Heilen 197

Obst 198
Gemüse 210
Küchenkräuter 214

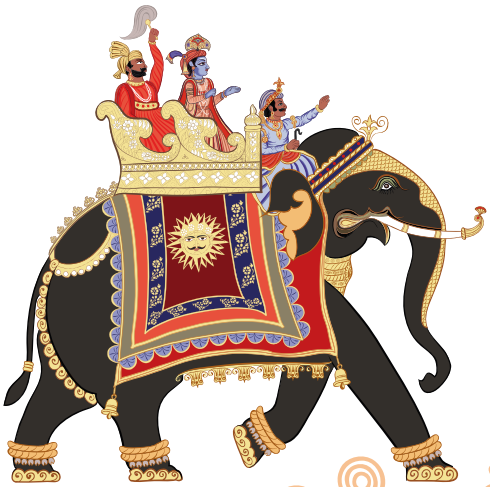


Anhang 223

Bestimmung Ihrer Konstitution 224
Verwendung der Ernährungsleitlinien 244
Glossar 254



Über die Autoren 258
Weiterführende āyurvedische Lektüre 259
Bezugsquellen 259
Impressum 260
Rezepteverzeichnis 261
Index 263
Abbildungsverzeichnis 272
Weitere Werke von Vasant Lad 274



Einleitung

Während und nach meiner medizinischen Ausbildung arbeitete ich als Assistenzarzt in den Abteilungen Medizin, Chirurgie, Gynäkologie und Kinderheilkunde am Âyurvedic Hospital in Pune. Damals habe ich immer wieder beobachtet, wie die richtige Ernährung verbunden mit der richtigen Kräutermedizin und einem entsprechendem Lebensstil eine zentrale Rolle im Heilungsprozess spielen kann. Mir wurde immer deutlicher, dass Krankheit wie eine »Einladung« ist, die eigenen Denk-, Gefühls- und Ernährungsmuster zu ändern.

Meine Sichtweise veränderte sich von allgemein benutzten Etiketten für eine Erkrankung wie »das ist Grippe« oder »das ist ein Virus« zum inneren Sinn dessen, wie sich dieses Leiden gemäß den grundlegenden Theorien des Âyurveda manifestiert. Ich erhielt ein tieferes und subtileres Verständnis von dem Zusammenspiel der Doshas in Gesundheit und Krankheit und darüber, wie die sanfte Heilquelle der Natur mit Kräutern und Essen Heilung und Balance bringen kann. Während mein Bewusstsein für die Rolle der Nahrung als Medizin wuchs, beobachtete ich, dass viele Gesundheitsprobleme mit den Stress-Situationen des Alltags verknüpft sind. Dazu gehören Sorgen um Arbeitsplatz oder Geld, Anspannung und auch die Belastung durch den Verzehr des falschen Essens sowie unpassende Nahrungsmittelkombinationen.

In den letzten zwanzig Jahren habe ich viele Probleme gesehen, die das Ergebnis falscher Essensentscheidungen und Unkenntnis über die Kunst der richtigen Essenszubereitung waren, für einen selbst und andere, und manchmal in ernsten Krankheiten mündeten. Während meiner Arbeit in der *Pañchakarma*-Abteilung des Krankenhauses sah ich die beeindruckenden Effekte dieses Reinigungsprogramms in Verbindung mit der richtigen Ernährung. Das ist in der Regel eine Diät, bei der nur eine Art von Essen gegessen wird. Auf diese Weise lernte ich auch, dass Nahrung Medizin ist, wenn man sie richtig einsetzt.

In diesem Buch finden Sie einfache, praktische Ansätze zum Essen und besondere Rezepte der āyurvedischen Kochkunst, die dabei helfen, die gesunde Balance des Körpers wiederherzustellen. Obwohl man in diesem Buch viele hilfreiche Hinweise findet, sollte es nicht als Behandlungsplan für irgendeine Krankheit verstanden werden. Denn diesen sollten Sie natürlich von Ihrem Arzt erhalten.

Viele der hier aufgeführten Informationen lassen sich am besten als

die »intuitive Wissenschaft des Lebens« bezeichnen. Sie entstammt meiner eigenen praktischen klinischen Erfahrung und basiert auf den Grundprinzipien, die im Laufe von Tausenden von Jahren âyurvedischer Medizin entstanden sind. Das ist keine »wissenschaftliche« Methode, so wie der Begriff in der westlichen Medizin gebraucht wird, sondern umfasst Informationen, die über Jahrhunderte anhand alltäglicher Erfahrung gesammelt wurden.

Zum Beispiel reizen saure Früchte, fermentiertes Essen und scharfe Gewürze *Pitta* und können eine säurebedingte Verdauungsstörung und Sodbrennen hervorrufen. Schwarze Bohnen und Pintobohnen verschlimmern *Vāta*, können Gas erzeugen und zu Blähungen und Unbehagen führen. Joghurt, Käse und kalte Getränke vermehren *Kapha* und können Erkältung, Husten und Kongestion nach sich ziehen. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, ein gutes Verständnis für die kluge und praktische āyurvedische Herangehensweise gegenüber Ernährung und Gesundheit zu entwickeln.

Ich hoffe, Sie werden feststellen, dass die Vorschläge in diesem Buch ein entscheidender Teil Ihrer eigenen Selbstheilung werden. Die goldenen Schlüssel zur Gesundheit bestehen darin, in Kontakt mit Ihrem inneren Selbst zu treten und den Prozess der Heilung als nützliches Mittel zu erkennen, mehr über Ihre eigenen einmaligen Bedürfnisse zu lernen.

Ich habe meine Frau Usha am Āyurvedic Hospital in Pune kennengelernt, wo sie zur āyurvedischen Krankenschwester ausgebildet wurde. Nach unserer Hochzeit begann Usha, ihr Wissen und ihre Liebe zum Āyurveda als Leitbild bei der Zubereitung unserer Mahlzeiten einzusetzen Sie bringt jeder Phase der Essenszubereitung viel Liebe und Respekt entgegen und kocht jede Mahlzeit aus ganzem Herzen.

Der Titel dieses Buches, *Āyurvedische Küche zur Selbstheilung*, gibt meinem Wunsch Ausdruck, Ihnen ein kreatives Programm aufzuzeigen, das Ihnen und Ihrer Familie eine bessere Gesundheit verleiht. Die Rezepte und Heilmethoden sollen Ihr Leben bereichern, und zwar ohne Nebenwirkungen oder Reaktionen. Das Ziel dieses praktischen »Essensführers« besteht darin, dass Sie zu jeder Jahreszeit gesund und ausgeglichen sind.

Genießen Sie es, für die Gesundheit, Zufriedenheit und Heilung von Familie und Freunden âyurvedisch zu kochen.

Möge Gott Sie mit Liebe und Licht segnen.

Dr. Vasant Lad

Eine Einführung ins āyurvedische Kochen

In den Buchläden findet man heute eine Vielzahl unterschiedlichster Kochbücher, die ein großes Spektrum an verschiedenen Essgewohnheiten und Ernährungskonzepten darstellen. Einige davon sind sehr traditionell, andere dagegen äußerst modern oder das Ergebnis kurzlebiger Modetrends. Gesundheitsbewusste Leute sind daran interessiert, welche Rolle eine gute Ernährung bei ihrer Heilung und für ihre Gesundheit spielen kann. Es stimmt wirklich. Wir sind, was wir essen.

Âyurveda, das alte Medizinsystem Indiens, umfasst die Heilung von Körper, Geist und Seele durch Kost, Lebensweise und Verjüngung. Reinigungsprogramme und Heilkräuter begleiten diese Vorgehensweisen. Diese Kunst der ganzheitlichen Heilung lehrt, dass Essen und Ernährungsweise einen entscheidenden Beitrag zu fortwährender guter Gesundheit leisten können. Der Āyurveda kann viel Einsicht darüber geben, welches Nahrungsmittel für jeden Menschen passt und ihn ausgleicht, wie man diese Speisen richtig zubereitet und kocht und wie man Kombinationen vermeidet, die Toxine im Körper hervorrufen.

Der Hauptzweck dieses Buches besteht darin, Ihnen basierend auf den āyurvedischen Prinzipien bei der Wahl einer passenden Diät zu helfen, die Balance, Harmonie und Gesundheit in Ihr Leben bringt. Es stellt Ihnen auch einfache, leckere Rezepte vor, die Teil der regelmäßigen Ernährung werden können, sowie eine Auswahl an Rezepten, die vielleicht bei verschiedensten gesundheitlichen Problemen hilfreich sind. Doch zunächst ist es notwendig, etwas über Āyurveda zu verstehen, damit man den nötigen Einblick darüber erhält, warum und wie geänderte Ernährungsgewohnheiten einen so grundlegenden Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden haben können.

Die āyurvedische Wissenschaft von der Nahrung und Ernährungsweise ist weit und umfassend und beeinflusst jeden Aspekt unseres Lebens. Āyurveda ist die ewige Wissenschaft des Lebens. Die Tradition des Āyurveda reicht mehr als 5000 Jahre zurück und wurde kontinuierlich bis zum heutigen Tag praktiziert. Obwohl Indien viele verschiedene Herrscher und Eroberer kommen und gehen sah, hat es niemals seine Integrität und essenzielle Natur verloren, wie man anhand der alten Tradition und der Kontinuität des Āyurveda sehen kann.

900 v. Chr. haben drei großartige Gelehrte, Charaka, Sushruta und Vagbhata, dieser mündlichen Tradition eine neue und wundervolle Form gegeben, indem sie die Prinzipien des Āyurveda niederschrieben. Noch heute werden ihre Lehrbücher von Studenten, Ärzten und allen Āyurveda-Schulen und -Hochschulen in ganz Indien benutzt.

Viele unterschiedliche Heiltherapieschulen, die heute weit verbreitet sind, wie Massage, Physiotherapie, Ernährung, Kräutermedizin, plastische Chirurgie, Psychiatrie, Polarity, Kinesiologie, Shiatsu, *Mantra*, Meditation, Farb- und Edelsteintherapie, haben ihre Wurzeln in der āyurvedischen Philosophie. Im wahrsten Sinne ist der Āyurveda die Mutter aller Heilsysteme.

Um zu verstehen, wie Sie Nahrung gemäß Ihren Bedürfnissen und Ihres Körpertyps wählen sollten und um die Grundlagen der āyurvedischen Küche zu erlernen, ist es von großer Bedeutung, die zentralen Funktionsweisen des Āyurveda zu verstehen.

Das Konzept der Konstitution (*Prakruti* in Sanskrit) ist das wichtigste Bezugssystem und das Herzstück des Āyurveda. Der Āyurveda lehrt, dass es drei grundlegende *Doshas* gibt – *Vāta, Pitta* und *Kapha* – und dass jedes menschliche Wesen eine bestimmte Kombination dieser Prinzipien in seiner oder ihrer Veranlagung hat. Ihre eigene einmalige *Prakruti* ist der Schlüssel oder die Landkarte, über die Sie die Nahrungsmittel und Lebensweise ermitteln können, durch die Sie eine Balance erreichen. Ohne die drei Doshas oder *Tridosha* zu verstehen, kann man die verborgenen Geheimnisse der alten āyurvedischen Küche nicht vollauf begreifen.

Die Elemente

Tridoshas sind dynamische Prinzipien, die Körper, Verstand und Bewusstsein lenken. Sie sind von der genetischen Veranlagung und den emotionalen und geistigen Mustern sowie eventuell bestehenden Unausgewogenheiten abhängig. Beginnen wir zunächst zu verstehen, was es mit den *Tridoshas* auf sich hat, indem wir kurz etwas über die fünf Grundelemente unseres Planeten lernen.

Der menschliche Körper und tatsächlich die gesamte Welt sind aus den gleichen fundamentalen Prinzipien zusammengesetzt: Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Alle organischen und anorganischen Substanzen bestehen aus Kombinationen dieser Bestandteile. Ein guter Teil der physischen Welt ist die Interaktion dieser fünf Elemente.

Der alles durchdringende Raum dient als gemeinsamer Faktor oder »Zuhause« für alle Dinge im Universum. Luft ist aktiv, beweglich, trocken und die lebenswichtige Lebenskraft oder *Prāna*, die für alle Lebewesen essenziell ist. Ohne Luft ist kein Leben auf diesem oder einem anderen Planeten möglich. Feuer lenkt die Verdauung, Absorption und Verwertung im lebenden Organismus sowie das Aufblühen, Reifen und den Verfall von Pflanzen. Die Sonne – das Auge des Himmels, die Lampe des Tages – ist die zentrale Quelle der Wärmeenergie. Das lebenserhaltende, flüssige, kühle Element ist Wasser. Es bewahrt die Elektrolyt-Balance, nährt Pflanzen und Tiere und erhält die Umwelt. Das feste, dichte und harte Element ist Erde, der feste Boden für das Leben auf der Erde. Es behütet und bewahrt alle Lebewesen des Planeten und gibt ihnen Essen und Schutz.

Diese fünf Elemente unterstützen normalerweise das Leben und erhalten die Harmonie auf der Welt, doch



wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, können sie Beschwerden hervorrufen und das Leben bedrohen. Das Vorherrschen eines jeden Elements ändert sich aufgrund seiner ureigenen Natur ständig und verwandelt die Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Zeit und Jahreszeiten. Die Menschen müssen daher bestrebt sein, sich fürs reine Überleben an diese Veränderungen anzupassen. Dank ihrer Intelligenz setzen sie die Menschen die gleichen Elemente gegeneinander ein, um die optimalen Umweltbedingungen zu schaffen. So bauen sie beispielsweise Häuser aus Ziegeln (Erdelement), um sich vor den Veränderungen in Luft, Wärme und Wasser zu schützen.

Jedes Individuum besitzt alle Elemente, doch die Anteile und Kombinationen variieren von Mensch zu Mensch. Bewahrt man die eigene, individuelle qualitative und quantitative Balance dieser fünf Grundelemente, so verfügt man über eine perfekte Gesundheit. Wenn Ihre eigene, einmalige Kombination der Elemente aufrechterhalten wird, so ist Ihre Gesundheit gut. Doch falls die Kombination gestört ist, kann es zu Krankheit kommen. So kann eine verstärkte Erdkomponente zu Fettleibigkeit führen, erhöhtes Wasser ein Ödem zur Folge haben oder vermehrtes Feuer Fieber, Geschwüre und jede Art von Brennen wie Sodbrennen, Bindehautentzündung oder brennende Blasenentleerung auslösen. Es kann auch zu leichten Veränderungen in den geistigen Fähigkeiten kommen, wenn das Gleichgewicht gestört ist, dann erzeugt eine Verstärkung der Luft Furcht und Angst, bei Feuer führt das zu Ärger und Hass und bei Erde bringt es Depression und Trägheit.

Tridosha – Vāta, Pitta und Kapha

Der klassische Āyurveda hat vielleicht noch in Betracht gezogen, die Menschen anhand des vorherrschenden Elements in fünf Körpertypen aufzuteilen. Doch da der Raum grundsätzlich unbeweglich ist und die Erde die feste, unterstützende Basis der Schöpfung ist, gelten diese beiden Elemente als überwiegend passiv. Die aktiven, beweglichen und veränderlichen Elemente sind Luft, Feuer und Wasser.

Das Āyurveda fasst diese drei aktiven Elemente im Prinzip des *Tridosha* zusammen.

- *VĀTA* steht für Luft und Raum.
- *PITTA* ist Feuer mit Wasser.
- *KAPHA* ist Wasser und Erde.

Vāta, *Pitta* und *Kapha* sind die absolute Grundlage des Āyurveda. Das Konzept der Körpersäfte – Galle, Blut und Schleim – das in der alten europäischen Medizin Eingang fand, ist höchstwahrscheinlich eine der vielen Weiterentwicklungen des Āyurveda.

Die Kombination und Anteile von *Vāta, Pitta* und *Kapha* werden zum Zeitpunkt der Befruchtung anhand von Genetik, Kost, Lebensstil und Emotionen der Eltern bestimmt. Nur wenige Menschen haben das Glück, mit einer ausgewogenen Konstitution zur Welt zu kommen, bei der alle drei *Doshas* in Qualität und Menge gleich sind. Diese Leute sind mit einer guten Gesundheit und ausgezeichneten Verdauung gesegnet. Doch bei einem Großteil der Menschen sind ein oder zwei *Doshas* ausgeprägt. Durch die richtige Diät und Lebensweise können sie eine optimale Gesundheit erreichen.

Die meisten Menschen haben eine *Prakruti*, die aus einer von sieben Kombinationen aus *Vāta, Pitta* und *Kapha* besteht. Jemand ist dann vielleicht überwiegend *Kapha*, hat als zweite Eigenschaft *Pitta* und etwas *Vāta*. Im Āyurveda schreibt man das dann $V_1 P_2 K_3$. Ein Mensch kann auch zu etwa gleichen Teilen *Pitta* und *Vāta* und ein wenig *Kapha* haben. Das wird als $V_3 P_3 K_1$ notiert. Die Zahlen stellen den relativen Anteil jedes *Dosha* dar.

Mischgemüsesuppe

V↓ P↓ K↓

Für 4 Personen

600 g	gemischtes Gemüse (Karotten, grüne Bohnen, Kürbis etc.)
500 ml	Wasser
1 TL	Kreuzkümmelsamen
6	ganze Pfefferkörner
2,5 cm	Zimtstange
10	Nelken
10	Kardamomkapseln
2 EL	*Ghee*
1/2 TL	Salz

1. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Gemüse und Wasser in einen großen Suppentopf geben und mit Deckel auf mittlerer Stufe kochen, bis es gerade weich ist. In einer Schüssel beiseitestellen.
3. In der Zwischenzeit Kreuzkümmelsamen, Pfefferkörner, Zimtstange, Kardamomkapseln und Nelken in einem Mörser zu einem feinen Pulver zerreiben oder in einem Mixer mahlen.
4. Einen Suppentopf auf mittlerer Stufe erwärmen und zuerst das *Ghee*, dann die gemahlenen Gewürze hineingeben. Einen Moment sautieren, aber aufpassen, dass sie nicht verbrennen.
5. Das Gemüse und 1 l von der Brühe hinzufügen. 2 Minuten lang kochen.
6. Das Salz einrühren und servieren.

Tipp

Jede Gemüsesorte hat einen besonderen, beruhigenden oder anregenden Effekt auf die Doshas, wenn sie allein gegessen wird. Karotten z. B. beruhigen *Vāta* und *Kapha*, aber können *Pitta* wegen ihrer erhitzenden Qualität reizen. Kocht man Gemüse zusammen und mit diesen Gewürzen, erhält man eine Suppe, die *Tridosha* und somit gut für alle Konstitutionen ist.



Kartoffel-Vadha

V↑ P↓ K↓

FÜR 4–5 PERSONEN

5	weiße Kartoffeln
1	grüne Chili, gehackt
3,7 cm	frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
125 ml	Wasser
1 TL	Kreuzkümmelsamen
1/2 TL	Kurkuma
1	Prise Asafoetida
1/2 TL	Ajowansamen
1 TL	Sesamsamen
1/2 TL	Salz
1	kleine Handvoll Koriander-blätter, gehackt

TEIG

1 1/2	Tassen Kichererbsenmehl
1/2 TL	Kurkuma
1/4 TL	Ajowansamen
1	Prise Backnatron
180 ml	Wasser (ungefähr)
	Öl zum Frittieren
	Kokosnuss- (Seite 154) oder Minz-Chutney (Seite 156)



1. Die Kartoffeln in der Schale kochen. Abgießen, abkühlen lassen, schälen und zerdrücken.
2. Chili, Ingwer und die 125 ml Wasser in einen Standmixer geben und glatt pürieren.
3. Kreuzkümmelsamen, Kurkuma, Asafoetida, Ajowansamen, Sesamsamen, Salz und Korianderblätter auf die zerstampften Kartoffeln geben. Die pürierte Mischung hinzufügen und gut vermischen. Mit den Händen lässt es sich am besten mischen.
4. Aus dieser Kartoffelmischung Bratlinge formen, die einen Durchmesser von ungefähr 5 cm haben und 1,25 cm dick sind, indem man sie zu Bällen formt und sie dann mit der Hand flachdrückt.
5. Nun den Teig zubereiten: Kurkuma und Ajowan zum Kichererbsenmehl geben und gut vermischen. Dann schluckweise das Wasser hinzufügen und so lange rühren, bis eine mäßig dicke Paste entsteht. Vorsichtig das Backnatron einrühren. 5–10 Minuten beiseitestellen.
6. Öl in einer schweren Kasserolle oder tiefen Pfanne erhitzen, bis ein Teigtropfen sofort an der Oberfläche schwimmt.
7. Die Kartoffelbratlinge in den Teig tauchen, etwas abtropfen lassen und vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen, bis die Oberfläche davon bedeckt ist.
8. Unter regelmäßigem Wenden etwa 5 Minuten braten, bis jeder Kartoffelbratling eine hübsche, goldbraune Farbe angenommen hat.
9. Mit Kokosnuss- oder Minz-Chutney servieren. Gut als Mittagessen oder für ein Picknick.

Tipps

- Kichererbsenmehl besitzt eine sehr körnige Textur und man bekommt es in Asien-Läden. Vollkorn-Weizenmehl ist als Ersatz nicht geeignet, da es eine völlig andere Konsistenz besitzt.
- Kartoffeln neigen dazu, *Vāta* zu reizen, daher sollten *Vāta*-Menschen extra Asafoetida und Ajowan beimengen. Leute vom *Pitta*-Typ sollten vielleicht mehr Kreuzkümmelsamen und Korianderblätter verwenden und *Kaphas* etwas Chili und Kurkuma hinzufügen.
- *Kapha*-Menschen sollten dieses Gericht in Maßen genießen.



Grieß-Khir

V↓ P↓ K↓

FÜR 4 PERSONEN

200 g	Hartweizengrieß
8 EL	*Ghee*
2 l	Milch
1	gehäufter EL Mandelblättchen
1 EL	Charolisamen (optional)
170 g	Vollrohrzucker oder anderer Zucker (oder nach Geschmack)
1/2 TL	gemahlener Kardamom

1. Einen großen Topf erhitzen und das *Ghee* hineingeben. Hartweizengrieß einrühren und so lange rühren, bis er leicht gebräunt ist und duftet.
2. Die Milch zugießen und dabei rasch rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Dann Mandeln, Kardamom und Zucker hinzufügen.
3. Zum Kochen bringen und beim Eindicken weiterrühren, damit er nicht festklebt. Weitere 2 Minuten kochen und rühren. Zudecken und die Hitze ausschalten.

Tipp

Gleicht alle Doshas aus, doch *Kapha*-Menschen sollten ihn nur hin und wieder essen.

Karotten-Khir

V↓ P↓ K↓

FÜR 8–10 PERSONEN

1	Prise Safran
1 EL	Milch
8 EL	*Ghee*
400 g	Karotten, geschält und fein gerieben
2 l	Milch
1	gehäufter TL Charolisamen (optional)
1/2 TL	Kardamom
170 g	Vollrohrzucker oder anderer Zucker (oder nach Geschmack)

1. Den Safran 10 Minuten lang in 1 EL Milch einweichen.
2. In der Zwischenzeit einen Topf auf kleiner Stufe erhitzen und das *Ghee* hineingeben.
3. Die Karotten einrühren und etwa 5 Minuten weiterrühren, bis sie leicht gebräunt sind und duften.
4. Die Milch zugießen, dann Charolisamen, Kardamom, eingeweichten Safran und Zucker hinzufügen. Mehrmals umrühren und zum Kochen bringen.
5. Beim Eindicken weiterrühren, damit er nicht festklebt.
6. 5 Minuten auf kleiner Stufe kochen und umrühren. Sie können den Khir länger kochen, wenn Sie eine festere Konsistenz wünschen.
7. Kann warm oder kühl serviert werden.

Tipps

- Die Angaben lassen sich auch halbieren.
- *Kapha* kann die Süßspeise gelegentlich essen, besonders wenn sie mit Ziegenmilch zubereitet wird.
- Charolisamen sind in Asien-Geschäften erhältlich.



Rezepteverzeichnis

A

Agni-Tee 190
Auberginen-Sabji 108

B

Bhaji aus Mung Dal und Gemüse 127
Bhaji mit grünen Erbsen 126
Bittergurken-Sabji Nr. 1 99
Bittergurken-Sabji Nr. 2 100
Bluhmenkohl-Kartoffel-Sabji 101
Brote 159
Butter geklärt, (Ghee) 192
Buttermilch-Curry 92

C

Chai 186
Chapatis 160

D

Dattel-Khir 168

E

Einfache Puri 161
Einfacher gekochter Reis 80
Erdnuss-Chutney 158

F

Frische Korianderblätter-Pakora 142
Frühstückstee 185

G

Gebratener Reis 81
Gefüllte Bittergurke 129
Gefüllte gelbe Chilis 130
Gefüllte Orkaschoten 132
Gefüllte Tomaten 133
Gemüse 97
Gemüse-Pakora 140
Gemüse und Tofu 94
Getränke 179
Gewürz-Lassi 183
Gewürzreis mit Erbsen 84
Ghee (geklärte Butter) 192
Grieß-Khir 166
Grüne-Mungbohnen-Suppe 58
Gurken-Raita 145

K

Karotten-Halwa 178
Karotten-Khir 166
Karotten-Pickle 150
Karotten-Raita 146
Karotten-Sabji 104
Kartoffelsabji Nr. 1 111
Kartoffelsabji Nr. 2 112
Kartoffelsabji Nr. 3 114
Kartoffel-Vadha 134
Khir aus gerösteten Fadennudeln 169
Kidneybohnen-Bhaji 122
Kitcharis 71
Kohl-Sabji 102
Kokosnuss-Chutney 154
Kokum-Suppe 56, 80
Korianderblätter-Chutney 151
Kürbis-Sabji 116
Kurkuma-Pickle 152

L

Limabohnen-Bhaji 124

M

Maismehl-Khir 165
Maissuppe 57
Mandel-Khir 164
Masala-Gewürz 194
Masala-Tee 189
Minz-Chai 186
Minz-Chutney 156
Mischgemüse-Sabji 109
Mischgemüsesuppe 60, 80
Mohn-Khir 168
Mung-Dal-Kitchari (Kapha) 75
Mung-Dal-Kitchari (Pitta) 76
Mung-Dal-Kitchari (Tridosha) 78
Mung-Dal-Kitchari (Vata) 74
Murmura Chivda (Zwischenmahlzeit mit Puffreis) 90

O

Okra-Sabji 110

P

Pachak Lassi 183
Paprika-Sabji 98
Pickle aus grüner Mango 152
Pickles und Chutneys 149
Poha (Reisflocken) 88

R

Raitas 143
Reisflocken mit Kartoffeln 89
Reisgerichte 79
Reis-Khir 170
Rote-Bete-Raita 144
Rote-Linsen-Suppe 59

S

Sabji aus geraspelten Kartoffeln 115
Sabji mit grünen Bohnen 106
Safranreis 82
Samosas 136
Schwarzaugenbohnen-Bhaji 121
Sesam-Chutney 158
Shankhar-Pali 176
Sheera 174
Shrikhanda 175
Sidha Dugdham (medizinische Milchgetränke) 180
Spinat-Pakora 139
Spinat-Raita 148
Spinat-Sabji 120
Spinatsuppe 62
Suppe mit gelbem Mung Dal 68
Suppen 55
Süßes Lassi 184
Süßigkeiten 163
Süßkartoffel-Khir 172

T

Tapioka Khir 169
Tapioka Kitchari (Sabudana) 72
Tee für Kapha-Konstitution 189
Tee für Pitta-Konstitution 188
Tee für Vata-Konstitution 188
Tee zum Abendessen 185
Tee zum Mittagessen 185
Tofu »mit Pepp« 93
Tomaten-Chutney 155
Tomaten-Raita 148
Tomatensuppe 63
Tor-Dal-Suppe Nr. 1 64
Tor-Dal-Suppe Nr. 2 66

U

Upma 96
Urid-Dal-Suppe 67

V

Varan Phala 70
Verdauungsfördernde Samen nach dem Abendessen 196

W

Weichweizengrießbrei 94
Weichweizengrieß-Rauten 174
Weißrettich-Sabji 118
Würzige Puri 162
Würziger Auberginenreis 83
Würziger Gemüsereis 86
Würziger Kartoffelreis 85
Würzig gebratener Spargel 128

Z

Zwiebel-Pakora 138
Zwischenmahlzeit mit Puffreis 90



Impressum

Vasant D. Lad, M.A.Sc. & Uma Lad
Das Kochbuch des Ayurveda
Selbstheilung durch die ayurvedische Küche

Titel der englischen Original-Ausgabe:
Ayurvedic Cooking for Self-Healing
© Dr. Vasant Lad und Usha Lad, The Ayurvedic Institute 1994 und 2009,
First Edition 1994, Second Edition 1997, Albuquerque, USA

Übersetzt aus dem Englischen von Samira Goth, Geckolingua

1. deutsche Auflage 2015
ISBN 978-3-95582-040-4

Coverabbildung: © Jörg Wilhelm
Layout © Narayana Verlag

Herausgeber:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, 79400 Kandern
Tel.: +49 7626 9749700
E-Mail: info@narayana-verlag.de
www.narayana-verlag.de

© 2015, Narayana Verlag

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Die Empfehlungen dieses Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Obwohl die in diesem Buch enthaltenen Informationen auf ayurvedischen Prinzipien basieren, die seit Tausenden von Jahren praktiziert werden, sollte dies nicht als Standard medizinischer Diagnose oder Behandlung angesehen oder interpretiert werden. Suchen Sie im Fall einer Krankheit stets einen qualifizierten Arzt auf.

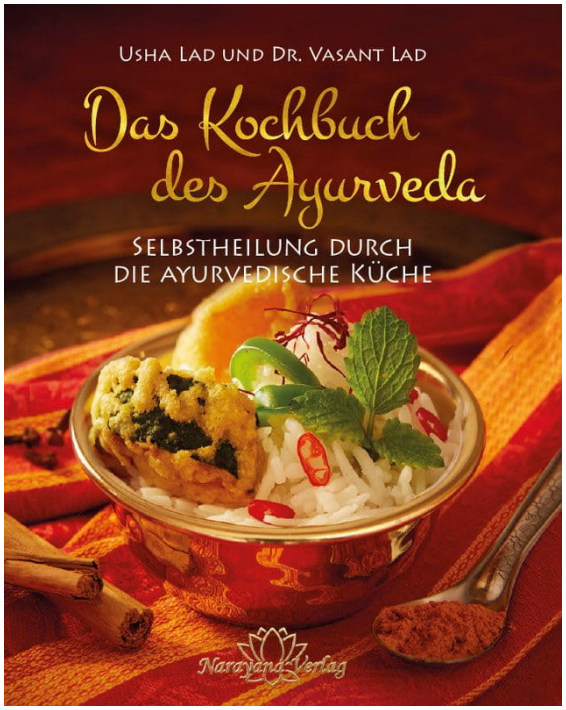
Usha Lad

Das Kochbuch des Ayurveda

Selbstheilung durch die ayurvedische Küche

288 Seiten, geb.
erscheint 2017

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de