Kate O'Donnell

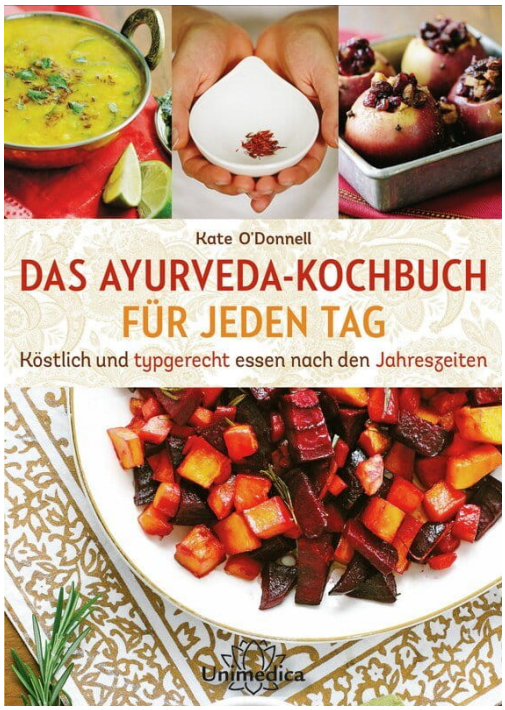
Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag

Leseprobe

Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag

von Kate O'Donnell

Herausgeber: Unimedica



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 viii

Einleitung: Über *Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag* xi

Teil Eins: Ayurveda verstehen 1

1. Wichtige Ayurveda-Grundlagen 3
2. Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung 35
3. Von der Theorie zur Praxis: In der Küche mit Ayurveda für jeden Tag 54

Teil Zwei: Saisonale Rezepte und Tagesroutinen 75

4. Rezepte für jeden Tag: Grundgerichte für das ganze Jahr 77
5. Frühlingsrezepte 123
6. Sommerrezepte 163
7. Herbstrezepte 201
8. Winterrezepte 239

Danksagung 280

Anhang 1: Dinacharya: wie es geht 282

Anhang 2: Saisonale Reinigung 289

Anhang 3: Ayurveda-Utensilien und -Techniken für jeden Tag 296

Anhang 4: Saisonale Einkaufslisten 301

Anhang 5: Garzeiten 303

Anhang 6: Rezepte nach Symptomen 308

Anmerkungen 310

Glossar 311

Bezugsquellen 318

Über uns 320

Index 322

Vorwort

Schon immer war das Essen mein Freund. Ich habe mich mit Essen beschäftigt und damit gespielt, seit – so schildert es meine Mutter – ich auf der Treppe vor unserem Haus Matschkuchen »gebacken« habe. Durch einen glücklichen Zufall verbrachte ich den letzten Teil meiner Jugend in den Küchen Indiens. Das erste Mal habe ich den Subkontinent besucht, als ich im College war und gerade lernte, für mich selbst zu kochen. Als ich mich in den Dorfküchen herumdrückte und versuchte, Chapati auszurollen oder Dosa zu braten, habe ich Kochen gelernt – aber wie man Maccaroni mit Käse macht, weiß ich bis heute nicht. Aber ich esse ohnehin selten Käse oder Pasta. Weil es sich gut anfühlt, Dal, Basmatireis und Kichari zu essen und sie mich bei meiner frühmorgendlichen Yogastunde unterstützen, sind dies meine Grundnahrungsmittel. Mit diesem Buch werden Sie lernen, diese Gerichte und noch viele mehr zu kochen.

Ich habe nie viel über Verdauung nachgedacht, aber nachdem ich ein paar Jahre lang ständig gereist war, hatte ich den Eindruck, dass ich mich nach vielen Gerichten nicht gut fühlte. Und so fing ich an, den Zusammenhang zwischen dem Essen und meinem körperlichen Zustand zu verstehen. Als ich auf einer Indienreise unter Verdauungsstörungen litt, suchte ich einen Ayurveda-Arzt auf, der mir erklärte, wie unser Körper Nahrungsmittel zur Heilung verwendet. Er schrieb mir den Namen eines Gemüses in der Landessprache auf und mit diesem Zettel ging ich zum Gemüsehändler. Dieser zeigte auf einen weißen Kürbis von der Größe eines Deckenventilators. Er schnitt eine Ecke ab, wickelte sie in Zeitungspapier, und ich lief damit nach Hause in meine Küche. Und dann war mein Hobby geboren, Rezepte mit heilenden Nahrungsmitteln zu kreieren und die verschiedenen im Ayurveda empfohlenen Getreidearten, Hülsenfrüchte und Obst- und Gemüsesorten miteinander zu kombinieren. Dass ich heute mühelos sowohl mit mir früher unbekannten Nahrungsmitteln, die ich auf den Straßenmärkten Indiens gefunden habe, als auch mit jenen von den Bauernmärkten in meiner Heimat kochen kann, macht die vielen Jahre kulinarischer Forschung, die hinter diesen Rezepten steckt, wett.

Wir spulen fünfzehn Jahre vor. Ich lebe in der Stadt. Ich arbeite Vollzeit als Yogalehrerin und Ayurveda-Therapeutin. Die Ernährungs- und Lebensweise, die ich in diesem Buch erläutere, hat mich sehr darin unterstützt, ein Leben im Dienst am Menschen in einer städtischen Umgebung zu führen und meinen spirituellen Weg mit meinen alltäglichen Pflichten in Einklang zu bringen. Ich gebe gut auf mich acht, damit ich immer jene unterstützen kann,

die die Tiefe und das Geschenk des Yoga und Ayurveda inmitten eines modernen, schnellen Lebens erfahren möchten. Das Ayurveda-Prinzip, gut verdaubare Speisen in einer ruhigen Umgebung zu sich zu nehmen, bleibt dabei für mich der Schlüssel zu einem gesunden und dynamischen Leben.

Das ist das wahre Leben: Ich habe viel zu tun und bekomme Hunger. Aus der Not heraus habe ich in meiner winzigen Apartmentküche leicht abgeänderte Varianten der indischen Gerichte kreiert. *Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag* verwendet frische, saisonale Zutaten, mit denen Sie auch an arbeitsreichen Tagen authentische, heilende Mahlzeiten zubereiten können.

Irgendwann fing die Fotografin Cara Brostrom an, meine Rezepte zu Hause nachzukochen, um ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bekommen. Ihre Erfahrung im Ayurveda war so hilfreich und sie stand mir mit Rat und Tat zur Seite – nicht nur, indem sie die Werbetrommel für mich rührte, sondern auch, indem sie mir half, mich selbst zu organisieren. Unzählige Stunden hat sie darauf verwendet, die Rezepte nachzukochen und zu bearbeiten, sodass sie stylish und köstlich sind, während es in meiner eigenen Küche eher schnell und einfach zugehen muss. Alle Fotos in diesem Buch wurden von Gerichten gemacht, die Cara und ich gekocht und anschließend gegessen haben. Sie hat »Ayurveda für jeden Tag« in den Vordergrund gestellt und Fotos von echtem Essen gemacht. Darum wird das, was Sie kochen, auch genauso aussehen wie auf den Fotos. Caras eigene praktische Ayurveda-Erfahrung spiegelt sich in der Schönheit und Schlichtheit dieses Buches wider.

Ich lade Sie herzlich in meine städtische Dorfküche ein – lernen Sie mit mir nach Ayurveda zu kochen, genau wie ich es getan habe. Ich konnte mit eigenen Augen sehen, wie diese Küche so vielen Menschen geholfen hat, und so viele Menschen haben mir auf meinem Weg geholfen – jetzt ist es an Ihnen, die Ärmel hochzukrempeln und Dosa zu braten! In diesem Buch finden Sie nicht nur Rezepte, Hinweise zum saisonalen Kochen und Einkaufslisten, sondern auch einfache, strategische Anleitungen, wie Sie nicht nur das Kochen nach Ayurveda, sondern auch Empfehlungen zur Lebensweise direkt in Ihr Leben integrieren können. Ich möchte, dass diese alten, ursprünglichen Grundlagen, die Ihnen eine bessere Gesundheit und Glück schenken können, nahtlos in Ihr Leben übergehen. Es ist einfach und es ist möglich. Lassen Sie es uns zusammen tun! Jeden Tag.

Kate O'Donnell
Boston, USA, 2014

SAISONALE GEDÜNSTETE SALATE

Gehen Sie wie oben beschrieben vor, aber ersetzen Sie das Gemüse, die Proteinquellen und Dressings wie in unten stehender saisonaler Tabelle beschrieben. Für die Wintervariante, für die Nüsse verwendet werden sollen, gilt, dass die Nüsse gehackt und über den Salat gestreut werden oder knackig und im Ganzen dazu serviert werden können.

MENGE	FRÜHLING	SOMMER	HERBST	WINTER
Gemüse	ca. 350 g Radicchio, Rucola, Löwenzahnblätter, Endiviensalat, Rosenkohl, Brokkoli, Spargel	ca. 450 g Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Okra, grüne Bohnen, grüne oder gelbe Zucchini	ca. 550 g Kürbis, Blattkohl, Spinat, Erbsen, grüne Bohnen, Süßkartoffeln, Rote Bete, Karotten	ca. 600 g Süßkartoffeln, Blattkohl, Spinat, Kürbis, Tomaten, Rote Bete, Karotten
Getreide	200 g Gerste	420 g Quinoa	420 g Quinoa	390 g Bulgur-Weizengrütze
Dressing	Senf-Balsamico-Vinaigrette (siehe Seite 161)	Koriander-Minz-Chutney (siehe Seite 198)	Geschlagene Tahina (siehe Seite 211)	Miso-Sesam-Dressing (siehe Seite 279)
Toppings	Gekochtes Eiweiß, Hanfsamen, Trockenkirschen oder Hefeflocken	Hanfsamen oder Hefeflocken	Pochiertes Ei, Gomasio (siehe Seite 257) oder Ume-Kürbiskerne (siehe Seite 222)	Pochiertes Ei oder eine Handvoll kernige Nüsse wie Cashews, Haselnüsse, Paranüsse, Macadamianüsse oder geröstete Ahornmandeln (siehe Seite 261)

TÜRME MIT SAISONALEN LEBENSMITTELN

Wie kann man am besten und leichtesten herausfinden, welches Nahrungsmittel gerade Saison hat (abgesehen davon, auf Bauernmärkten zu kaufen, wo alle Lebensmittel regional angebaut und frisch geerntet wurden)? Wenn Sie den Supermarkt betreten, sehen Sie häufig, dass manche Obst- oder Gemüsesorten hoch aufgetürmt wurden oder im Angebot sind. Wenn ein Produkt im Angebot ist und deutlich sichtbar gezeigt wird, wissen Sie, dass es davon reichlich gibt. Achten Sie auf genau diese Lebensmittel-Türmchen, um erfolgreich saisonal einzukaufen!

Dosa für jeden Tag

ergibt ca. 12 Stück

Jede Kultur hat ihre Crêpes, Pancakes, Tortillas oder Fladenbrote. Indien macht uns das Geschenk der Dosas, die am ehesten den französischen Crêpes ähneln. Dosa wird traditionell mit einer würzigen Suppe und Chutney serviert. Meistens wird dieses Fladenbrot aus geschältem oder Parboiled-Reis und halbierten Urad Dal, einer geschälten Straucherbse, gemacht. Für dieses Rezept soll Mung Dal und weißer Basmatireis genommen werden. Beide haben leichte und trockene Eigenschaften, sind aber dennoch erdend und nahrhaft, wenn sie eingeweicht, gekocht und warm serviert werden. Experimentierfreudige Köche nehmen statt Mung Dal die äußerst nahrhaften und schwereren Urad Dal, was eine tolle Variante für kälteres Wetter ist. Im Gegensatz zu den anderen Rezepten für jeden Tag, die saisonale Varianten beinhalten, ist dieses einfache Dosa ein geeignetes Grundnahrungsmittel für das ganze Jahr.

Ein dampfend-heißes Dosa passt sehr gut sowohl zu herzhaften als auch süßen Gerichten. Dosa kann mit Ghee (insbesondere, wenn Sie die trockene Eigenschaft ausgleichen müssen) und Ahornsirup im Winter, im Frühling als süße Leckerei mit Notella-Haselnuss-Aufstrich (siehe Seite 146) oder im Sommer mit gesüßter Kokosnussmilch gegessen werden.

HINWEIS: Für dieses Rezept müssen manche Zutaten über Nacht eingeweicht werden, planen Sie also voraus!

- 215 g weißer Basmatireis
- 200 g Mung Dal, gelb, halbiert
- 300 ml frisches Wasser
- ½ TL Salz
- ½ TL Korianderpulver (optional)
- Kokosnussöl zum Braten

Über einer großen Schüssel und mit einem engmaschigen Sieb den Reis und Mung Dal zweimal bzw. bis das Wasser klar bleibt abspülen und abtropfen lassen. Reis und Mungobohnen in einen Topf oder eine Schüssel mit einem Fassungsvermögen von rund 4 Litern geben. Mischung mit frischem Wasser bedecken und mindestens 6 Stunden oder über Nacht einweichen. Nach der Einweichzeit den Reis und die Mungobohnen durchseihen und abspülen.

Anschließend den Reis und die Mungobohnen mahlen. Dafür den Reis und die Bohnen in den Behälter einer großen Küchenmaschine geben, Wasser, Salz und Koriander hinzugeben und auf höchster Stufe 5 Minuten mahlen. Wenn Sie einen Mixer benutzen, nur die Hälfte Wasser und die Hälfte Reis und Bohnen in den Mixerbehälter geben und 1 Minute auf höchster Stufe mixen. Dann nach und nach mehr Reis und Bohnen hinzugeben, bis die Mischung die Konsistenz von Pancake-Teig

hat, und auf höchster Stufe mindestens 3 Minuten mixen. Hören Sie auf, falls der Mixer heiß wird. Sie können das Rezept auch in zwei Portionen verarbeiten.

Teig in eine Schüssel oder in einen Topf geben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 8-12 Stunden oder über Nacht fermentieren lassen. Wenn Sie in einem kalten Land leben, können Sie die Mischung auf den Kühlschrank oder auf den Herd (ohne ihn einzuschalten) stellen.

Durch die Fermentation nimmt die Teigmenge in der Schüssel zu. Je stärker der Teig fermentiert, desto leichter und lockerer wird das Dosa.

Eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erwärmen und ½ TL Kokosnussöl pro Dosa (oder Kokosnussöl zum Sprühen) in die Pfanne geben. Ein paar Tropfen Wasser in die Pfanne träufeln; wenn das Wasser zischt, ist die Pfanne heiß genug. Den Dosa wie einen Pfannkuchen backen. Dazu 3 gehäufte EL des Dosa-Teigs in die Pfanne geben. Pfanne neigen und schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Wenn der Teig sehr dick ist, verteilen Sie ihn kreisförmig mit der Rückseite eines großen Löffels, bis der Dosa dünn genug ist.

Wenn der Dosa Blasen wirft und sich der Rand von der Pfanne abhebt, achten Sie darauf, ob die Unterseite schön braun ist. Dann ist der Dosa fertig. Wenn Sie ihn knusprig möchten, wenden und ein paar Minuten weiterbacken. Jeder Dosa braucht rund 5 Minuten.

Traditionell wird dazu eine kleine Schüssel Südindische Sambar (Seite 130) zum Dippen serviert und vielleicht etwas Koriander-Minz-Chutney (Seite 198). Sie werden feststellen, dass der Dosa für jeden Tag zu vielen Suppen in diesem Buch passt.

DOSA IM FAMILIENSTIL

Selbst gemachte Dosas sind eine herrliche Leckerei für alle. Sie können mehrere zubereiten und in den warmen Backofen stellen, bis Sie genug gebacken haben, um sie zu servieren. In indischen Haushalten bleibt allerdings derjenige, der kocht, in der Küche und bereitet Dosas zu, die er nach und nach den einzelnen Familienmitgliedern oder Gästen serviert. Der Koch bzw. die Köchin bringt immer wieder welche und zwischendurch machen die Menschen am Tisch Pause und unterhalten sich. Die Mahlzeit dauert so lange, bis jeder genug Dosas gegessen hat. Ich habe schon mal gesehen, wie der Hausherr sechs Stück verdrückt hat!

Kichari für jeden Tag

ergibt 4–6 Portionen

Kichari ist das ausgleichende Grundnahrungsmittel des Ayurveda. Es wird regelmäßig in Ayurveda-Kliniken und -Zentren serviert und ist ein neutrales, leichtes und weiches Nahrungsmittel, das den Körper sowohl reinigt als auch nährt, ohne dazu ein Ungleichgewicht jedweder Art zu fördern. Man geht sogar davon aus, dass Kichari Giftstoffe aus dem Körper leitet. Diese vollständige Mahlzeit, die in nur einem Topf gekocht wird, ist eine Mischung aus geschälten Mungobohnen und Reis – welche die Verdauungsorgane schonen –, die mit wechselndem Gemüse und Gewürzen gekocht werden. Wenn Sie das Rezept erst mal begriffen haben, können Sie mit saisonalen Bohnen- und Getreidevarianten experimentieren. Die meisten Menschen würden davon profitieren, dieses Gericht drei- bis viermal die Woche zu essen, was ich tue – und es tut so gut!

- 1,5 l Wasser
- 215 g Basmatireis
- 90 g Mung Dal, gelb, halbiert (am besten mindestens 1 Stunde eingeweicht)
- 1 EL Pikante Gewürzmischung für jeden Tag
- 1 Prise Asantpulver (optional)
- ca. 250 g Gemüse (aus der Einkaufsliste für jeden Tag in Anhang 4, Seite 301), grob in ca. 1 cm große Würfel geschnitten, Blattgemüse ebenfalls grob in Streifen geschnitten
- ½–1 TL Salz
- frischer Koriander zum Garnieren

ZUM WÜRZEN

- 1–2 EL Ghee
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Fenchelsamen (optional)

1 ¼ l Wasser in einem großen Topf bei hoher Temperatur aufkochen. Restliches ¼ l Wasser beiseitestellen und nach Bedarf beim Kochen hinzugeben.

Reis und Dal zweimal abspülen bzw. bis das Wasser klar bleibt. Zusammen mit der Gewürzmischung und dem Asantpulver (optional) zum kochenden Wasser geben und auf hoher Temperatur lassen, bis die Flüssigkeit wieder kocht. Dann sofort auf niedrige Temperatur schalten. Wenn Sie hartes Gemüse wie Kartoffeln, Karotten und Kürbis verwenden, jetzt die 1 cm großen Würfel hinzugeben. Topf teilweise abdecken und 20 Minuten ohne Umrühren köcheln lassen. Nach 20 Minuten schauen, ob mehr Wasser nötig ist. Wenn das Dal nicht komplett von Wasser bedeckt ist, ist mehr Wasser nötig. Zusätzlich ¼ l Wasser darüber gießen und nicht umrühren. Wenn Sie schnell kochendes Gemüse wie beispielsweise Blattgemüse, grüne Bohnen und Ähnliches verwenden, geben Sie diese nun darüber und lassen Sie sie dünsten. Teilweise abgedeckt für weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Würzen das Ghee in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen (optional) hinzugeben und ca. 2-3 Minuten kochen, bis die Samen aufplatzen. Vom Herd nehmen und in das Kichari gießen. Salz hinzugeben, gut umrühren und abgedeckt ein paar Minuten stehen lassen.

Das Kichari sollte eine weiche, suppenartige Konsistenz haben; wie einen Eintopf in Schüsseln servieren. Mit frischen Korianderblättern garnieren.

SAISONALE KICHARIS

Halten Sie sich an das Rezept für Kichari für jeden Tag auf Seite 98 und verwenden Sie diese saisonalen Varianten:

MENGE	FRÜHLING	SOMMER	HERBST	WINTER
1,5 l Wasser	✔	✔	✔	✔
215 g Basmatireis	✔	✔	✔	✔
90 g Mung Dal, gelb, halbiert	✔	✔	✔	✔
1 EL Gewürzmischung	Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Prise Asant	✔	✔	✔	✔
2 Tassen Gemüse nach Wahl	Rucola, Löwenzahnblätter, Endiviensalat, Weißkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Spargel, Mungobohnenkeime	Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Okra, grüne Bohnen, grüne und gelbe Zucchini, Mungobohnenkeime	Kürbis, Grünkohl, Blattkohl, Mangold, Spinat, Erbsen, grüne Bohnen, Süßkartoffeln, Karotten, Meeresalgen	Süßkartoffeln, Grünkohl, Blattkohl, Mangold, Spinat, Kürbis, Karotten, Meeresalgen
Zum Würzen	✔	Ja; Sie können statt Kokosnussöl Ghee nehmen	✔	✔
½–1 TL Salz	✔	✔	✔	✔
Zum Garnieren	Spritzer Zitrone	Frische Limettenscheiben oder frische Kräuter wie Petersilie, Basilikum oder Thymianblätter	Kokosraspel zur Würze hinzugeben und 1 Minute rösten	1 weiteren TL geschmolzenes Ghee darüber träufeln

HINWEISE ZUM KICHARI FÜR JEDEN TAG

Halten Sie es einfach: Würzen Sie nur mit der Gewürzmischung und geben Sie vor dem Servieren in jede Schüssel etwas Ghee.

Machen Sie etwas Besonderes: Je länger Sie das Kichari kochen, desto besser schmeckt es und desto leichter ist es zu verdauen. Sie können das Kichari rund 1 Stunde köcheln lassen. Lassen Sie in dem Fall den Reis und die Mungobohnen mit Deckel mindestens 40 Minuten köcheln. Geben Sie dann für die letzten 20 Minuten die härteren Gemüsesorten hinzu und dünsten Sie die schnell kochenden Gemüsesorten nur in den letzten 10 Minuten. Kontrollieren Sie nach der Hälfte der Zeit, denn möglicherweise müssen Sie

250–500 ml heißes Wasser hinzugeben, damit das Kichari weich bleibt. Sie können das Kichari auch im Voraus in einem Schongarer oder Reiskocher zubereiten; dann steht Ihr Essen bereit, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen.

Gemüsetipp: Je feiner Sie das Gemüse schneiden, desto schneller kocht es. 1 cm große Würfel eines harten Wintergemüses benötigen eine Kochzeit von rund 20–25 Minuten. Babyspinat oder Rucola, die von Natur aus sehr fein sind, können am Ende mit der Würze untergerührt werden.

WAS SIND NAHRUNGSMITTELALLERGIEN?

Das, was wir im Westen als Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten bezeichnen, sieht der Ayurveda als Ergebnis einer schlechten Verdauung und Ausscheidung an. Allgemein können sich durch ein schwaches Agni und/oder unvollständige Ausscheidung Giftstoffe im Körper bilden. Das führt zu einer allergischen Reaktion, insbesondere auf klebrige, schwer zu verdauende Lebensmittel, wie beispielsweise Weizen- und Milchprodukte. Verklebte Organe können bestimmte Nahrungsmittel nicht aufbrechen, weshalb der Körper sie nicht aufnehmen kann oder sie unverdaut lässt, was zur Bildung von Ama, noch mehr Giftstoffen im Körper, führt.

Verschiedene Faktoren, die stark von der Einzelperson abhängen, haben einen Einfluss auf Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten. Ein geschwächtes Verdauungsfeuer kann folgende Ursachen haben:

- eine Substanz wird nicht richtig verdaut
- eine Substanz wird zu häufig zu sich genommen
- eine zu große Menge wird auf einmal zu sich genommen
- Essen zur falschen Tageszeit
- Verarbeitung: Durch moderne Lebensmittelverarbeitung und Gentechnologie können Substanzen entstehen, die für den Körper ungewohnt und nicht verdaubar sind, weshalb er sie nicht aufnehmen kann.

Der ayurvedische Ansatz bei Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten beginnt damit, das Verdauungsfeuer zu stärken. Kichari ist genau das richtige Essen, damit ein aufgewühltes Körpersystem zur Ruhe kommen und sich erholen kann. Wie Sie sich um Ihr Verdauungsfeuer kümmern, lernen Sie in Kapitel 2, »Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung«.

EIN WORT ÜBER TOMATEN

Manche Menschen haben Probleme, die Haut von Tomaten zu verdauen. Außerdem enthält die Haut mehr Säure als das Innere der Tomaten, wodurch sie möglicherweise reizend wirken kann. Die Tomaten kurz zu kochen und ihre Haut zu entfernen, ist die traditionelle Methode in Indien, wo es viele Tomatengerichte gibt. Man kann an einem Tag einfach nicht so viele Tomatenhäute verdauen. Indem diese entfernt werden, wird das Gericht milder, es ist leichter zu verdauen und sieht außerdem auch schöner aus, weil nicht so viele Hautstücke darin schwimmen.

Dosentomaten sind zwar praktisch, verfügen aber nicht über die gleiche Lebenskraft wie frische Tomaten. Wenn Sie aber die Energie aufbringen und Ihre eigenen Tomaten anpflanzen und konservieren, werden Sie höchstwahrscheinlich ein tolles Gefühl haben, wenn Sie sie verzehren, denn frisches Essen enthält Prana und Sattva.

Wärmendes Tomaten-Dal

ergibt 4 Portionen

Während rote Linsen und Tomaten vor allem eine erhitzende Kombination sind, versorgt uns dieses Gericht aber auch mit den scharfen, sauren Eigenschaften, nach denen wir uns im Winter sehnen. Die leuchtenden Farben – gelb, grün und rot – sind ein willkommener Anblick im tiefen Winter. Gleichen Sie die erhitzenden Eigenschaften des Dals dadurch aus, dass Sie es über süßes Getreide wie zum Beispiel Basmatireis geben oder zu einer gekeimten Weizentortilla reichen.

- 1 l Wasser
- 200 g rote Linsen
- 1 EL Wintergewürzmischung
- 2 frische, ganze Tomaten oder 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten (Saft aufbewahren)
- 2 Blätter Palmkohl
- 1 EL Ghee
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL schwarze Senfsamen
- 1 TL Salz

In einem großen Topf 1 l Wasser bei hoher Temperatur zum Kochen bringen. Linsen abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Linsen zusammen mit der Gewürzmischung zum Wasser geben.

In einem anderen, kleinen Topf die ganzen frischen Tomaten mit Stiel etc. 4–5 Minuten in Wasser ankochen. Mit einem Schaumlöffel herausholen und abkühlen lassen, bis Sie die Haut abziehen können. Haut wegwerfen, Tomaten grob hacken und zum Dal geben. Wenn Sie Dosentomaten verwenden, Tomaten mit Saft zum Dal geben. Erneut aufkochen, dann Hitze auf niedrige Temperatur stellen und ohne Deckel köcheln. Eieruhr auf 30 Minuten stellen, dann die Palmkohlblätter in feine Streifen schneiden und in den Topf geben. Weiter köcheln, teilweise abgedeckt, bis die Eieruhr nach insgesamt 30 Minuten klingelt.

Dal bei niedriger Temperatur köcheln, während Sie das Ghee in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und Kreuzkümmel- und Senfsamen 2–3 Minuten sautieren, bis sie duften. Pfanne abdecken, falls die Senfkörner aus der Pfanne springen.

Gewürztes Ghee und Salz zu den Linsen geben und ohne Deckel 5 Minuten weiterkochen.

Umrühren und in 4 breiten Schüsselchen zu Reis oder Tortillas servieren.

HINWEIS: Das Gericht lässt sich auch hervorragend in einem Schongarer oder Schnellkochtopf machen. Rote Linsen müssen nicht über Nacht eingeweicht werden, aber jedes Dal wird cremiger, wenn die Hülsenfrüchte eingeweicht werden.

Index

A

Abendessen
- Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
- Bohnenpüree 104
- Einfacher pfannengebratener Tofu 137
- Entgiftende Dal-Suppe 181
- Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
- Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
- Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261
- Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
- Kates Spezialsalat 185
- Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
- Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit Ume-Kürbiskernen 222
- Kroketten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
- Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256
- Rote-Bete-Salat mit Zitrone und Minze 218
- Süßkartoffelcremesuppe 263
- Überraschende Brokkolicremesuppe 221
- Yams-Bombe 217

Abhyanga (Ölmassage) 73, 165, 286-287, 292

Adzuki-Bohnen 305

Agni 20, 29-30, 101. *Siehe auch* Verdauungsfeuer (Jathara Agni)

Allergien 12, 25, 72
- Nahrungsmittel 101, 284
- saisonal 72, 124

Ama 29, 43, 81

Amarant 87

Ananas, getrocknet
- Dreierlei Obstsalat 186

Ananda-Kokos 189

Angst 11, 23, 33, 51
- ausgleichende Rezepte 222, 229, 263, 265, 270, 308

Äpfel
- Apfelbutter mit Ingwer 236
- Bratäpfel 224
- Dreierlei Obstsalat 186
- Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
- In Ghee gebratene Äpfel 245
- Kate's Apple Crisp 223
- Reinigender grüner Saft 155
- Rote-Bete-Königin 166

Apfelbutter mit Ingwer 236

Aprikosen, getrocknet
- Bratäpfel 224
- Hanfproteinquadrate 170

Artischocken
- Kroketten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
- Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159

Ashtanga 231

Ashtanga Hridaya (Vagbhata) 4

Ashwagandha 233, 265, 271

Äther 7, 20, 202, 240. *Siehe auch* Luftelement

Aufbauende Eigenschaften 13, 69, 201, 227

Augen
- Pflege von 73, 282

Ausscheidung 11, 101

Avocado- und Gurkensalat 175

B

Babyspinat
- Reinigender grüner Saft 155
- Rote-Bete-Königin 166
- Schnelles Dal Saag 216
- Schwarze-Bohnen-und-Hafer-Burger 248
- Tofutacos mit Blattgemüse 133
- Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159

Bananen 48-49, 186
Basmatireis
Basmatireis für jeden Tag 102
Dosa für jeden Tag 95
Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
Kanji für jeden Tag 87
Kheer light 145
Kichari für jeden Tag 98
Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171
Beeren
Ananda-Kokos 189
Beerig-süßer Fruchtdip 148
Belebendes Beerenmüsli 126
Birnen
Dreierlei Obstsalat 186
Blähungen 9, 11, 28, 48, 50, 72, 202, 204, 224
ausgleichende Rezepte 308
Blattkohl
Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
Blutzuckerspiegel 43, 51, 64, 290, 292, 294
Bohnen, grüne
Südindische Sambar 130
Bohnenpüree für jeden Tag 104
Bohnen, schwarze
Einfache schwarze Bohnensuppe 215
Huevos (oder Bohnen) Rancheros 250
Schwarze-Bohnen-und-Hafer-Burger 248
Würziger Schwarze-Bohnen-Hummus 158
Bohnen, weiße
Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
Spargel-und-weiße-Bohnensuppe 134
Bratäpfel 224
Brokkoli
Überraschende Brokkolicremesuppe 221
Brombeeren
Beerig-süßer Fruchtdip 148
Bruchschokolade 268
Buchweizen 87, 126, 306
Belebendes Beerenmüsli 126
Bulgur 306
Bulgur-Frühstück über Nacht gemacht 244
Butter, geklärte 119. *Siehe auch* Ghee
Butternut-Kürbis
Cranberry-Butternut-Muffins 207

C

Cannellini-Bohnen
Kroketten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
Cashewkerne
Gefüllte Datteln 269
Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171
Charaka Samhita 33
Chia-Pudding für jeden Tag 84
Chia-Samen
Chia-Pudding für jeden Tag 84
Kürbis-Chiapudding 228
Rote-Bete-Königin 166
Chutneys
Cranberry-Nelken-Chutney 235
Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276
Koriander-Minz-Chutney 198
Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
Tomaten-Dattel-Chutney 278
Cranberries
Cranberry-Butternut-Muffins 207
Cranberry-Nelken-Chutney 235
Kate's Apple Crisp 223
Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
Cremiges Getreidefrühstück für jeden Tag 82
Curryblätter 181

D

Dals
Entgiftende Dal-Suppe 181
für Kichari 98
Rotes Kürbis-Dal 212
Schnelles Dal Saag 216

Dals...
Tomaten 247
Verwendung in Dosas 95
Würziges Dal im Andhra-Stil 136
Datteln 33, 64
Dreierlei Obstsalat 186
Gefüllte Datteln 269
Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
Hanfproteinquadrate 170
Kokosnuss-Reispudding 190
Kürbis-Chiapudding 228
Tomaten-Dattel-Chutney 278
Verjüngendes Wintertonikum 271
Deepana-Gewürze 43
Desserts. *Siehe* Süßspeisen
Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176
Dinacharya-Tagesroutinen 79, 282, 286, 292, 294
Dosa für jeden Tag 95
Doshas 7, 10, 291
Dreierlei Obstsalat 186
Dressings
Miso-Sesam-Dressing 279
Salatdressing für alle Jahreszeiten 92
Senf-Balsamico-Vinaigrette 161

E

Eier
Cranberry-Butternut-Muffins 207
Eier und Ayurveda 89
Frittata für jeden Tag 88
Huevos (oder Bohnen) Rancheros 250
Yams-Hafer-Muffins 243
Eigenschaften, zwanzig (Gunas) 13, 17, 19, 41, 124, 164, 202, 240
Einfacher pfannengebratener Tofu 137
Einfaches Chana Dosa 178
Einfache schwarze Bohnensuppe 215
Einfaches Morgengetränk 108
Einkaufslisten 17, 65, 92, 125, 203, 241, 301
Elemente, fünf (Pancha Mahabhutas) 7-8, 10, 12, 315
Entgiftende Dal-Suppe 181
Entzündung 11, 164, 293
ausgleichende Rezepte 308
Erdbeeren
Belebendes Beerenmüsli 126
Dreierlei Obstsalat 186
Erdelement 10, 12
Erdnussbutter-Trüffel-Cookies 227
Erfrischungsqueen 152
Erleichternde Eigenschaften 14, 20, 123
Ernährungsempfehlungen für jeden Tag 78
Essen
Kombinationen 48, 160
Lagerung 59
Nutzen frischen Essens 42, 50, 62, 64, 110, 182, 189, 198, 246, 303
Verhältnis zu 36-37
zuviel 148

F

Feigen, getrocknet
Bratäpfel 224
Feigen-Kardamom-Haferflocken im Glas 204
Fenchel
Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
Kates Spezialsalat 185
Fermentierte Lebensmittel 279
Feuerelement 115, 117, 293
Fleisch
aus ayurvedischer Sicht 52
Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
Frisch gekeimte Mungobohnen 254
Frittata für jeden Tag 88
Frühling
Beerig-süßer Fruchtdip 148
Belebendes Beerenmüsli 126
Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
Einfacher pfannengebratener Tofu 137
Erfrischungsqueen 152
Frühstücks-Pho-Suppe 129
Hirse-Kirsch-Küchlein 127
Ingwer-Limetten-Lassi 149
Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
Kroketten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
Reinigender grüner Saft 155

Reinigung 291
Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
Senf-Balsamico-Vinaigrette 161
Spargel- und weiße Bohnensuppe 134
Tofutacos mit Blattgemüse 133
Überblick über Ernährung und Lebensweise 124
Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159
Würziger Schwarze-Bohnen-Hummus 158
Würziges Dal im Andhra-Stil 136
Frühlingsgewürzmischung 156
Frühlingssalz 156
Frühstück 40
Belebendes Beerenmüsli 126
Bulgur-Frühstück über Nacht gemacht 244
Chia-Pudding für jeden Tag 84
Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
Cremiges Getreidefrühstück für jeden Tag 82
Feigen-Kardamom-Haferflocken im Glas 204
Frittatas 88
Frühstücks-Pho-Suppe 129
Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
Hirse-Kirsch-Küchlein 127
In Ghee gebratene Äpfel 245
Kanjis 87
Rote-Bete-Königin 166
Yams-Hafer-Muffins 243

G

Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
Gefüllte Datteln 33, 269
Geist 4, 7, 14, 16, 31, 35, 52, 198, 222
aus ayurvedischer Sicht 7
beeinflussende Nahrungsmittel 14, 198, 222, 269
Prana und 31
Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 81
Gemischter Kartoffelkuchen mit geröste-ten Ahornmandeln 261
Gemüsebrühe für jeden Tag 118
Geröstete Ahornmandeln 261
Geröstete Kichererbsen 140
Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
Gerste 83, 87, 169, 306
Gerstengraupen
Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
Geschlagene Tahina 211
Geschmacksrichtungen, sechs 19, 124, 164, 202, 240
Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
Getränke
Einfaches Morgengetränk 108
Erfrischungsqueen 152
Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229
Gurken-Minz-Mocktail 192
Heilsamer heißer Kakao 233
Kardamom-Limetten-Limonade 191
Kühlender Basilikum-Melonen-Drink 195
Masala Chai 272
Nussmilch 112-113
Reinigender grüner Saft 155
Rote-Bete-Königin 166
Verjüngendes Wintertonikum 271
Getreide 306
Gewichtsverlust/-zunahme 12, 23, 37, 52, 72, 104, 106, 126, 208, 217, 240, 286
Gewürze 43, 63
Deepana und Pachana 43
für das Verdauungsfeuer 44
Gewürzmischung für jeden Tag 115
Kauf und Lagerung 60, 62-63
Rösten ohne Öl 300
Saisonale Gewürzmischung 156, 199, 234, 275
Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229
Ghee 30, 33, 64, 67
Ghee für jeden Tag 119
Gomasio 92, 256
Granatapfelsaft
Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
Grapefruits
Dreierlei Obstsalat 186
Erfrischungsqueen 152
Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276

Grünkohl
Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
Reinigende grüne Suppe für jeden Tag 106
Reinigender grüner Saft 155
Rote-Bete-Königin 166
Gurken
Avocado- und Gurkensalat 175
Gurken-Minz-Mocktail 192
Gurken-Minz-Raita 173

H

Hafer 82-83, 87, 306-307
Haferflocken
Feigen-Kardamom-Haferflocken im Glas 204
Kate's Apple Crisp 223
Hanfproteinquadrate 170
Hanfsamen 82
Haselnüsse
Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
Haut
gerötete Haut, ausgleichende Rezepte 106, 155, 166, 198, 308
Trockenheit, ausgleichende Rezepte 84, 112, 309
Hautprobleme 7, 72, 202
Hefeflocken 137
Heidelbeeren
Dreierlei Obstsalat 186
Heilsamer heißer Kakao 233
Heißhunger 27, 44
Herbst
Apfelbutter mit Ingwer 236
Birnenbutter 236
Bratäpfel 224
Cranberry-Nelken-Chutney 235
Einfache schwarze Bohnensuppe 215
Feigen-Kardamom-Haferflocken im Glas 204
Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
Heilsamer heißer Kakao 233
Kate's Apple Crisp 223
Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit Ume-Kürbiskernen 222
Kürbis-Chiapudding 228
Reinigung 294
Rote-Bete-Salat mit Zitrone und Minze 218
Rotes Kürbis-Dal 212
Schnelles Dal Saag 216
Sesam-Cookies 227
Überblick über Ernährung und Lebensweise 202
Überraschende Brokkolicremesuppe 221
Würzig-geröstetes Herbstgemüse mit geschlagener Tahina 209
Yams-Bombe 217
Herbstgewürzmischung 234
Herbstsalz 234
Himbeeren
Beerig-süßer Fruchtdip 148
Dreierlei Obstsalat 186
Hirse 306
Hirse-Kirsch-Küchlein 127
Honig
roher 51
Huevos Rancheros und Rosenkohlpüree 249
Hülsenfrüchte
Kauf und Lagerung 64
Hummus 196
Hunger 29-30, 36, 38-39, 43

I

Immunsystem 4, 12, 33, 56, 227, 233, 269, 284, 287, 293, 316
Indien 4
In Ghee gebratene Äpfel 245, 309
Ingwer 44, 62
Ananda-Kokos 189
Apfelbutter mit Ingwer 236
Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
Frühstücks-Pho-Suppe 129
Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276
Ingwerbombe 44
Ingwer-Limetten-Lassi 149
Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139

Kheer light 145
Koriander-Minz-Chutney 198
Mandel-Ingwer-Makronen 266
Reinigende grüne Suppe für jeden Tag 106
Reinigender grüner Saft 155
Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
Süßkartoffelcremesuppe 263
Verdauungsfördernder Frühlingstee 151
Verdauungsfördernder Herbsttee 230
Verdauungsfördernder Wintertee 270
Würziges Dal im Andhra-Stil 136
Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171

J

Jasminreis
Kokosnuss-Reispudding 190
Joghurt 110, 182, 215
Frischen Joghurt finden 182
Frischer Vollmilchjoghurt 110
Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253
Gurken-Minz-Raita 173
Ingwer-Limetten-Lassi 149
Safran-Lassi 274
Verdauungsförderndes Lassi für jeden Tag 110

K

Kabocha-Kürbis
Rotes Kürbis-Dal 212
Kaffee 109
Kakao 233
Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
Kakaopulver
Bruchschokolade 268
Heilsamer heißer Kakao 233
Sonnenbutter-Trüffel 265
Kala (Einfluss der Jahreszeit) 24
Kanji für jeden Tag 87, 308-309
Kapha 10, 12
Kardamom-Limetten-Limonade 13, 191, 309
Karma 27, 53
Karotten
Bulgur-Frühstück über Nacht gemacht 244
Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
Einfache schwarze Bohnensuppe 215
Frühstücks-Pho-Suppe 129
Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
Südindische Sambar 130
Würzig geröstetes Herbstgemüse 209
Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
Kartoffeln
Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261
Käse, aus ayurvedischer Sicht 159
Kashi. *Siehe* Buchweizen
Kate's Apple Crisp 223
Kates Spezialsalat 185
Kefir 110
Keimen 254, 299
Kheer 145
Kichari für jeden Tag 67, 98, 100
Kichererbsen 305
Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
Kräuterhummus 196
Kichererbsenmehl
Einfaches Chana Dosa 178
Klima
Anpassung an 70
Klima, inneres 69
Knoblauch 26, 132
Kochgeschirr 297
Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
Kokosmilch
Ananda-Kokos 189
Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
Kokosnuss-Reispudding 190
Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe 222
Süßkartoffelcremesuppe 263
Kokosnuss-Reispudding 190
Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit Ume-Kürbiskernen 222

Kokoswasser
Gurken-Minz-Mocktail 192
Kombu 20, 303
Kopfschmerzen 72, 289
ausgleichende Rezepte 87, 98, 181, 195, 308
Koriander-Minz-Chutney 69-70, 198, 308
Körper 7. *Siehe auch* Elemente, fünf (Pancha Mahabhutas)
aus ayurvedischer Sicht 7
inneres Klima des 69
Jahreszyklus und 22
Rhythmus des 44, 47
Krankheit 4, 8, 24, 29, 48
Kräuterhummus 196
Kroketten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
Küchenmaschinen 296
Küchentechniken 299
Kühlender Basilikum-Melonen-Drink 195
Kürbis-Chiapudding 228
Kürbiskerne
Ume-Kürbiskerne 222

L

Lassis
Ingwer-Limetten-Lassi 149
Safran-Lassi 274
Verdauungsförderndes Lassi 110
Lauch
Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
Lethargie, Antriebslosigkeit 12, 15, 23, 44, 240, 292, 308
ausgleichende Rezepte 126, 155, 272, 308
Limetten
Entgiftende Dal-Suppe 181
Frühstücks-Pho-Suppe 129
Gurken-Minz-Mocktail 192
Ingwer-Limetten-Lassi 149
Kardamom-Limetten-Limonade 191
Kühlender Basilikum-Melonen-Drink 195
Linsen, rote 105
Bohnenpüree für jeden Tag 104
Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
Rotes Kürbis-Dal 212
Wärmendes Tomaten-Dal 247
Luftelement 7-8, 202, 240
Lymphatisches System 9, 291, 293

M

Maha-Quinoa-Salat 179
Mahlzeitenplan 40, 44, 47
Mais
Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176
Mandel-Ingwer-Makronen 266
Mandelmilch
Chia-Pudding für jeden Tag 84
Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
Cremiges Getreidefrühstück für jeden Tag 82
Feigen-Kardamom-Haferflocken im Glas 204
Heilsamer heißer Kakao 233
Kheer light 145
Kürbis-Chiapudding 228
Mandelmilch für jeden Tag 112
Yams-Hafer-Muffins 243
Mandelmus
Gefüllte Datteln 269
Hanfproteinquadrate 170
Mandeln
Gefüllte Datteln 269
Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261
Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229
Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
Verjüngendes Wintertonikum 271
Mango
Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276
Mangold
Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
Einfache schwarze Bohnensuppe 215
Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253
Reinigende grüne Suppe für jeden Tag 106
Rote-Bete-Königin 166
Tofutacos mit Blattgemüse 133

Masala Chai 272
Masala-Gewürzdose 63
Massageöle 73, 282, 286
saisonal 125, 165, 203, 241
Meeresalgen 256
Meeresalgen, getrocknete
Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256
Melonen
Kühlender Basilikum-Melonen-Drink 195
Milchprodukte
aus ayurvedischer Sicht 88
Minze
Koriander-Minz-Chutney 198
Miso-Sesam-Dressing 279
Mittagessen
Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176
Dosa 95
Einfache schwarze Bohnensuppe 215
Gedünsteter Salat 92
Gemüsecremesuppen 91
Huevos Rancheros und Rosenkohlpüree 249
Maha-Quinoa-Salat 179
Pure Zucchini-Suppe mit Avocado- und Gurkensalat 175
Rotes Kürbis-Dal 212
Schnelles Dal Saag 216
Schwarze Bohnen- und Haferburger 248
Spargel- und weiße Bohnensuppe 134
Südindische Sambar 130
Tofutacos mit Blattgemüse 133
Wärmendes Tomaten-Dal 247
Würziges Dal im Andhra-Stil 136
Würzig-geröstetes Herbstgemüse mit geschlagener Tahina 209
Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171
Mix-ins 78
Mung Dal
Dosa für jeden Tag 95
Entgiftende Dal-Suppe 181
Kichari für jeden Tag 98
Schnelles Dal Saag 216
Südindische Sambar 130
Mungobohnen, grüne
Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253
Würziges Dal im Andhra-Stil 136
Mungobohnenkeime
Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
Gedünsteter Salat für jeden Tag 92

N

Nachtschattengewächse 52, 261
Nahrungssaft 6, 30
Nasya (Ölung der Nase) 285
Neti (Nasenspülung) 282, 284
Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256
Nussmilch 112

O

Obst 48, 64-65
Ojas 33, 84, 211, 227, 271
Öle
Kochen, Kauf und Lagerung 64
Orangen
Dreierlei Obstsalat 186
Erfrischungsqueen 152
Organisation des Küchenschranks 59, 80

P

Pachana-Gewürze 43
Pak Choi
Frühstücks-Pho-Suppe 129
Palmkohl
Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
Wärmendes Tomaten-Dal 247
Panchakarma 291
Pancha Mahabhutas 8. *Siehe auch* Elemente, fünf (Pancha Mahabhutas)
Pastinaken
Würzig geröstetes Herbstgemüse 209
Petersilie
Reinigende grüne Suppe für jeden Tag 106
Rote-Bete-Königin 166
Überraschende Brokkolicremesuppe 221

Pfirsiche
Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
In Ghee gebratene Pfirsiche mit Heidelbeeren 169
Pfirsichbutter 169
Pflaumen, getrocknete
Hirse-Kirsch-Küchlein 127
Pikante Gewürzmischung für jeden Tag 115
Pitta 10-11
Prajnaparadha (Fehlverhalten wider besseres Wissen) 24
Prana 31, 42, 47, 50, 64, 231, 246
Pure Zucchini-Suppe 175
Purvakarma 291

Q

Quinoa 306
Maha-Quinoa-Salat 179

R

Raffinierte Lebensmittel 50
Raita 173
Rajas 198, 269
Rancherosoße 249
Raumelement 7, 12, 20. *Siehe auch* Äther
Reinigende grüne Suppe für jeden Tag 106
Reinigender grüner Saft 155
Reinigung 24-25, 123, 125, 287, 289-295
Reis 306. *Siehe auch* Basmatireis
Reisetipps 72, 204
Reismilch
Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176
Reisnudeln
Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256
Rettich
Frühstücks-Pho-Suppe 129
Südindische Sambar 130
Riesenkürbis
Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe 222
Rigveda 4
Ritucharya (saisonale Diät) 21
Roggen 83, 87
Romanasalat
Kates Spezialsalat 185
Rosenhydrosol 282, 284
Rosenkohl
Rosenkohlpüree 250
Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
Rösten ohne Öl 300
Rote Bete
Rote-Bete-Königin 166
Rote-Bete-Playa 172
Rote-Bete-Salat mit Zitrone und Minze 218
Würzig geröstetes Herbstgemüse 209
Rotes Kürbis-Dal 212
Rotkohl
Gedünsteter Salat für jeden Tag 92

S

Safran-Lassi 33, 274
Salatdressing für alle Jahreszeiten 92
Salate
Gedünsteter Salat 92
Kates Spezialsalat 185
Rote-Bete-Salat mit Zitrone und Minze 218
Sambar 97. *Siehe auch* Südindische Sambar
Sattva 53, 246
Schlafprobleme 25-26
ausgleichende Rezepte 98, 229, 270, 309
Schnelles Dal Saag 216
Schnellkochtopf 67, 296
Schwarze Bohnen- und Haferburger 248
Senf-Balsamico-Vinaigrette 161
Senfkörner rösten 136
Sesam
Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
Miso-Sesam-Dressing 279
Sesam-Cookies 227
Sinnesorgane 24
Smoothies 49
Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229
Verjüngendes Wintertonikum 271
Sodbrennen 11, 23, 28, 88, 204

ausgleichende Rezepte 44, 88, 110, 151, 172, 183, 191, 199, 308-309
beeinflussende Nahrungsmittel 88, 132, 279
saisonal 72, 164
Sommer
Ananda-Kokos 189
ausgleichende Geschmacksrichtungen 23
Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176
Dreierlei Obstsalat 186
Entgiftende Dal-Suppe 181
Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
Gurken-Minz-Mocktail 192
Hanfproteinquadrate 170
Kardamom-Limetten-Limonade 191
Kates Spezialsalat 185
Kokosnuss-Reispudding 190
Koriander-Minz-Chutney 198
Kräuterhummus 196
Kühlender Basilikum-Melonen-Drink 195
Maha-Quinoa-Salat 179
Pure Zucchini-Suppe mit Avocado- und Gurkensalat 175
Rote-Bete-Königin 166
Überblick über Ernährung und Lebensweise 164
Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171
Sommergewürzmischung 199
Sonnenblumenmus
Hanfproteinquadrate 170
Sonnenbutter-Trüffel 265
Soßen
Geschlagene Tahina 211
Joghurt-Dill-Soße 182
Rancherosoße 249
Spargel- und weiße Bohnen-Suppe 134
Stadtleben 72
Stevia 85
Stoffwechsel 9, 11, 39, 148
Stress 25, 27, 33, 48, 73, 231
Südindische Sambar 130
Suppen
Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
Dicke ayurvedische Maissuppe 176
Einfache schwarze Bohnensuppe 215
Entgiftende Dal-Suppe 181
Fenchel-Dill-Suppe 183
Frühstücks-Pho-Suppe 129
Gemüsebrühe 118
Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit Ume-Kürbiskernen 222
Reinigende grüne Suppe 106
Spargel- und weiße Bohnensuppe 134
Südindische Sambar 130
Süßkartoffelcremesuppe 263
Überraschende Brokkolicremesuppe 221
Sushruta Samhita 4
Süße Gewürzmischung für jeden Tag 116
Süßkartoffeln 242, 261
Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253
Gemischter Kartoffelkuchen mit geröste-ten Ahornmandeln 261
Süßkartoffelcremesuppe 263
Yams-Hafer-Muffins 243
Süßspeisen
Ananda-Kokos 189
Beerig-süßer Fruchtdip 148
Bratäpfel 224
Bruchschokolade 268
Dreierlei Obstsalat 186
Erdnussbutter-Trüffel-Cookies 227
Gefüllte Datteln 269
Kate's Apple Crisp 223
Kheer light 145
Kokosnuss-Reispudding 190
Kürbis-Chiapudding 228
Mandel-Ingwer-Makronen 266
Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
optimale Verdauung von 43
Sesam-Cookies 227
Sonnenbutter-Trüffel 265
Symptome, Symptomtabelle 308

T

Tahina
Geschlagene Tahina 211

Tamas 53
Tees 44
Tejas 30
Tiffins 59
Tofu 137
Einfacher pfannengebratener Tofu 137
Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256
Tofutacos mit Blattgemüse 133
Tomaten 215, 278
Südindische Sambar 130
Tomaten-Dattel-Chutney 278
Wärmendes Tomaten-Dal 247
Trauben
Dreierlei Obstsalat 186
Triphala 73
Trividha Karana 24
Trockenbürsten 125, 286, 291

U

Überraschende Brokkolicremesuppe 221
Ungleichgewicht 7
Anzeichen von 28-29
der Doshas 7, 10-12
der fünf Elemente 7
drei Hauptgründe für (Trividha Karana) 24-25, 27-28
fördernde Nahrungsmittel 50
Hunger und 27, 36, 43
in Gunas 13
Inneres Klima und 69
saisonal 124, 164, 202, 240

V

Vata 10-11, 231
Verdauung 6, 10, 140
Ayurveda, Bedeutung im 4, 6, 10, 87, 101
saisonale Veränderung 23, 234
Ungleichgewicht bei der 12, 16, 148, 204
unvollständige 48
Verbesserung 42-43, 45, 49, 84, 106
Verdauungsfeuer (Jathara Agni) 20, 24, 29-30, 115
Verdauungsfördernder Frühlingstee 151
Verdauungsfördernder Herbsttee 230
Verdauungsfördernder Wintertee 270
Verdauungsförderndes Lassi für jeden Tag 110
Verdauungsförderndes Salz für jeden Tag 117
Verjüngendes Wintertonikum 33, 49, 271
Verstopfte Nase 12, 23, 28, 71-72, 290. *Siehe auch* Neti (Nasenspülung)
ausgleichende Rezepte 44, 87, 130, 136, 151-152, 155, 308-309
im Frühling 72, 124, 293
Verstopfung 11, 16, 21, 28, 51, 202, 204, 240
ausgleichende Rezepte 84, 186, 208, 218, 245, 308-309
saisonal 72, 202, 240

W

Wärmendes Tomaten-Dal 247
Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159
Wassereinlagerungen, Gefühl von Aufgedunsenheit 72
ausgleichende Rezepte 87, 127, 176, 235, 309
Wasserelement 9, 19, 134, 293
Weizenmehl 50
Weizentortillas
Tofutacos mit Blattgemüse 133
Winter 69
Bruchschokolade 268
Bulgur-Frühstück – über Nacht gemacht 244
Frisch gekeimte Mungobohnen 254
Gefüllte Datteln 269
Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 81
Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261
Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276
Huevos Rancheros und Rosenkohlpüree 249
In Ghee gebratene Äpfel 245
Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
Mandel-Ingwer-Makronen 266

Masala Chai 272
Miso-Sesam-Dressing 279
Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256
Safran-Lassi 274
Schwarze Bohnen- und Haferburger 248
Sonnenbutter-Trüffel 265
Süßkartoffelcremesuppe 263
Tomaten-Dattel-Chutney 278
Überblick über Ernährung und Lebensweise 240
Wärmendes Tomaten-Dal 247
Yams-Hafer-Muffins 243
Wintersalz 275
Würziger Schwarze-Bohnen-Hummus 158
Würziges Dal im Andhra-Stil 136
Würzig-geröstetes Herbstgemüse mit geschlagener Tahina 209

Y

Yams 242
Die Yams-Bombe 217
Würzig geröstetes Herbstgemüse 209
Yams-Hafer-Muffins 243
Yoga 6
Verbindung zum Ayurveda 6

Z

Ziegenkäse
Kates Spezialsalat 185
Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159
Ziegenmilch
Überraschende Brokkolicremesuppe 221
Zitronen
Einfaches Morgengetränk 108
Erfrischungsqueen 152
Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
Geschlagene Tahina 211
Kate's Apple Crisp 223
Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
Koriander-Minz-Chutney 198
Kräuterhummus 196
Maha-Quinoa-Salat 179
Reinigender grüner Saft 155
Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
Rote-Bete-Königin 166
Rote-Bete-Salat mit Zitrone und Minze 218
Spargel-und-weiße-Bohnensuppe 134
Würziges Dal im Andhra-Stil 136
Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171
Zucchini
Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176
Einfaches Chana Dosa 178
Entgiftende Dal-Suppe 181
Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
Pure Zucchini-Suppe 175
Zucker 50-51
Zungenschaben 284
Zwiebeln 198

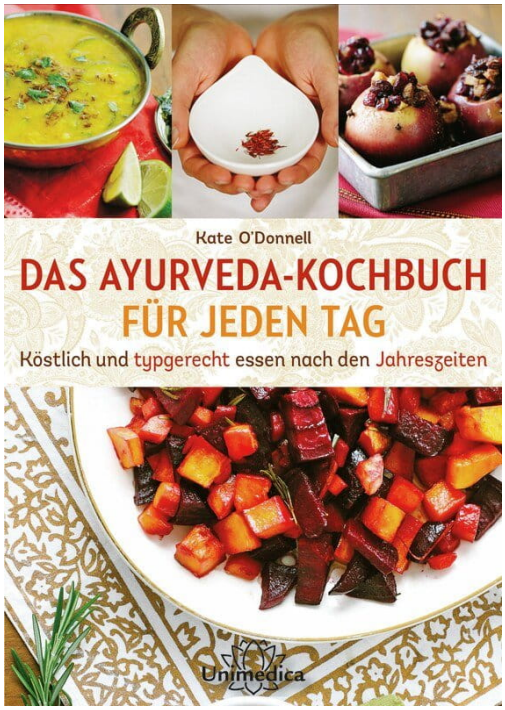
Kate O'Donnell

Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag

Köstlich und typgerecht essen nach den Jahreszeiten

352 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



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