Kate O'Donnell

Das Ayurveda-Kochbuch für einen klaren Geist

Leseprobe

Das Ayurveda-Kochbuch für einen klaren Geist

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

Einleitung **zu** *Das Ayurveda-Kochbuch für einen klaren Geist* ix

Teil Eins: Ayurveda und die Körper-Geist-Verbindung

Kapitel 1: Eine kurze Einführung in das Ayurveda 1
Kapitel 2: Der Geist 11
Kapitel 3: Die Maha Gunas 31
Kapitel 4: Essen und Geist 49
Kapitel 5: Die sattvische Lebensweise 77

Teil Zwei: Die sattvische Küche

Kapitel 6: Kochen für mehr Klarheit 101
Kapitel 7: Grundrezepte der sattvischen Küche 107
Kapitel 8: Rezepte für Sattva, Zufriedenheit und Klarheit 143
Kapitel 9: Rezepte zum Entspannen und zur Beruhigung von Rajas 205
Kapitel 10: Vitalisierende Rezepte zur Belebung von Tamas 251

Teil Drei: Anhang

Anhang 1: Dinacharya (Tages-Routinen) 296
Anhang 2: Den Geist reinigen: Ein dreitägiges Reboot-Programm 305
Anhang 3: Utensilien und Techniken 311
Anhang 4: Tabelle der Nahrungsmittel und Maha Gunas 316

Glossar 318
Bezugsquellen 323
Danksagung 325
Über uns 326
Index 328



Einleitung

ZU *DAS AYURVEDA-KOCHBUCH FÜR EINEN KLAREN GEIST*

Noch während meiner Arbeit am *Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag* war mir klar, dass ich ein weiteres Kochbuch über die *sattvische* Ernährung, also den Bereich des Ayurveda, der sich auf lebensspendende, reine Nahrungsmittel für einen harmonischen Geist konzentriert, schreiben musste. Während ich über die ayurvedische Ernährungs- und Lebensweise schrieb, stieß ich immer wieder darauf, wie wichtig geistige Ausgeglichenheit ist, um ein Bewusstsein für den Körper zu entwickeln, bei der Ernährung die richtige Wahl zu treffen und uns um uns selbst kümmern zu können. Den natürlichen Rhythmus unseres Körpers zu verstehen und die Signale zu begreifen, die er uns schickt, ist der Schlüssel zu selbstbestimmter Gesundheit. Doch was mich im Laufe meiner Ayurveda-Erfahrung am meisten fasziniert hat, ist die Rolle, die der Geist spielt, wenn es ums Zuhören, Heilen und die Führung eines gesunden Lebensstils geht. Immer mehr liebäugelte ich damit, *noch ein* Kochbuch zu schreiben – eins, mit dessen Hilfe meine Leserinnen und Leser Nahrungsmittel bestmöglich für ihre Stimmung und allgemeine geistige Ausgeglichenheit nutzen können.

Durch wissenschaftliche Untersuchungen wird der Zusammenhang zwischen Stress und modernen Krankheiten immer klarer. Die Wissenschaft betont immer mehr die Bedeutung dieser Körper-Geist-Verbindung, die schon immer das Herzstück des Ayurveda war. Mit je mehr Menschen ich arbeite – und dabei diese Wissenschaft verfolge, die sich nicht nur auf das Leben zuhause, sondern auch auf das Gleichgewicht zwischen Arbeit, Familie, Selbstpflege und Selbstentwicklung bezieht –, desto mehr kann ich erkennen, wie wichtig mentale Ausgeglichenheit für die Gesundheit und das persönliche Glücksgefühl ist.

Ist Ihnen aufgefallen, dass bestimmte Nahrungsmittel entweder eine beruhigende oder anregende Wirkung auf Sie haben? Ayurveda lehrt uns, wie Nahrungsmittel unser geistiges Wohlbefinden beeinflussen, indem bestimmte Energien ausgeglichen werden, insbesondere Zufriedenheit, Leidenschaft oder Trägheit. Die sattvische Ernährungsweise fördert eine einfache, zufriedene mentale Energie; dazu gehören der Konsum

von mehr frischen, regionalen Nahrungsmitteln, deren umsichtige Verarbeitung sowie ihr Genuss im Sitzen. Für mich wurde diese Ernährungsweise zum selbstverständlichen Begleiter meiner Yoga-Praxis, und ich bin davon überzeugt, dass es dieses Zusammenspiel aus Yoga und Ayurveda war, das mich überhaupt zu dieser Ernährungsweise gebracht hat. Dass ich darauf achtete, welche Wirkungen bestimmte Nahrungsmittel auf mich hatten – nicht nur auf meinen Darm, sondern auch auf meine Stimmung und mein Herz –, hat zu einem gesunden Körper und einem glücklichen Kopf geführt. Früher liebte ich das Extreme; im Laufe der Jahre habe ich mit allen erdenklichen Modediäten herumexperimentiert, und dabei viel über das Thema »Ausgewogenheit« gelernt. Ich habe sie wirklich alle ausprobiert, was mich vielleicht zur idealen Ratgeberin in diesem Bereich macht. Es war ein Prozess, der nicht immer einfach war. In diesem Buch werde ich meine Geschichte mit Ihnen teilen und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie die sattvische Ernährung in Ihr Leben integrieren können.

Cara Brostrom, meine Fotografin und Rezeptentwicklerin, war während unserer gemeinsamen Arbeit an diesem Buch gerade mit ihrem zweiten Kind schwanger. Während ich schrieb, bat ich sie um ihren ersten Eindruck, woraufhin sie antwortete: »Natürlich würde ich gern all das, worüber du schreibst, ausprobieren. Aber könntest du vielleicht für diejenigen unter uns schreiben, die total viel um die Ohren haben?« Ich dachte darüber nach, dass viele von uns tatsächlich wenig Freizeit haben und ihr Kopf auch gar nicht frei dafür ist, neue Routinen zu erlernen. Wir haben viel um die Ohren und fühlen uns manchmal hin- und hergezogen – von den Medien, der Familie, den Ansichten, die wir über Arbeit und Freizeit haben. Wie können wir inmitten all dessen unserem mentalen Zustand überhaupt die nötige Aufmerksamkeit schenken? Dieses Buch profitiert von meinen eigenen Erfahrungen, meinen gelungenen und misslungenen Versuchen, meinen Niederlagen und meinen Erfolgen, aber insbesondere möchte ich sozusagen als »Vermittlerin« fungieren und Ihnen diese uralten Tipps für ein ausgeglichenes Leben nahebringen. Dieses Buch ist für *Sie*, für jemanden, der viel um die Ohren hat, herzlich und manchmal auch überfordert ist. Durch eine sattvische Ernährungsweise merke ich, wie meine eigenen Entscheidungen mich beeinflussen, und außerdem bietet sie mir köstliche Alternativen, die mir Energie liefern und dafür sorgen, dass ich ruhig bin. Dieses Wissen möchte ich mit Ihnen teilen, ebenso wie ich einige der einfachen Rezepte mit Ihnen teilen möchte, die ich im Laufe der Zeit entwickelt habe. Denn dadurch, dass ich diese Ernährungsweise auch anderen Menschen beibringe, sehe ich immer wieder, dass Ayurveda tatsächlich funktioniert.

Ayurveda ist eine unglaublich umfangreiche, anspruchsvolle und alte Heilkunst, doch ich zeige Ihnen einen Teil der sattvischen Ernährungs- und Lebensweise, der zu unserem modernen Leben passt. Alles in diesem Buch, von den Gerichten bis zu



KAPITEL 4

Essen und Geist

Ein starker, gesunder Geist entsteht durch eine tägliche einfache und gesunde Ernährungs- und Lebensweise. Ihnen wird wahrscheinlich auffallen, dass im Ayurveda die meisten Empfehlungen für Mahlzeiten und Aktivitäten unterstreichen, wie wunderbar einfach diese sind. In ihrer ureigentlichen Form ist die Kultivierung von Sattva durch Essen ein ganz einfaches Konzept. Essen, das frisch, regional und liebevoll zubereitet ist, ist voller Prana und verleiht Körper und Geist Energie. Wenn Essen natürlich ist, wird dadurch unsere Verbindung zur natürlichen Welt gefördert. Ist es allerdings denaturiert, führt es letztendlich dazu, dass wir uns vom Universum getrennt fühlen. Verfälschte Aromen und Farben sowie Chemikalien in unseren Nahrungsmitteln verzerren mit der Zeit unsere mentalen Energien.

Die fünf Elemente sind die materielle Natur unserer Welt und der Schlüssel dazu, durch Essen im Gleichgewicht zu bleiben. Das Ayurveda nutzt die Eigenschaften aller sechs Geschmacksrichtungen – jede Geschmacksrichtung ist eine Kombination aus zwei Elementen –, damit Körper und Geist im Gleichgewicht sind. Allerdings setzt unsere Ernährung gewohnheitsmäßig meist nur auf ganz bestimmte Geschmacksrichtungen, was letztlich problematisch werden kann. Mischt man Nahrungsmittel mit einer natürlichen Süße, wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Wurzelgemüse, mit den anderen fünf Geschmacksrichtungen in geringerer Menge, behält der Geist seinen natürlichen ausgeglichenen Zustand. In diesem Kapitel werden wir uns die sechs Geschmacksrichtungen und ihren Einfluss auf den Geist genauer anschauen.

Sich mit der sattvischen Ernährung zu beschäftigen, ist ein hervorragender erster Schritt auf dem Weg zu geistiger Ausgeglichenheit. Außerdem ist bei dieser Ernährungsweise nicht nur entscheidend, was man isst, sondern auch *wie* man isst. Selbst die frischesten, äußerst liebevoll zubereiteten Nahrungsmittel verlieren ihren Nutzen, wenn sie in Eile hinuntergeschlungen werden. Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen erklären, wie Sie etwas für Ihre geistige Ausgeglichenheit tun können, indem Sie sattvische Nahrungsmittel zu sich nehmen sowie beim Kochen und Essen auf eine einfache und umsichtige Umgebung achten. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, um vollwertige Nahrungsmittel in einer gepflegten Umgebung zu sich zu nehmen, sind Sie schon auf dem richtigen Weg zu einem starken, gesunden Geist.

Shad Rasa: Die sechs Geschmacksrichtungen

Das Sanskritwort für Geschmack ist *rasa*. Dieses wunderbare Wort bedeutet »Flüssigkeit oder Saft«. In der ayurvedischen Medizin ist dieser Saft auch als *Rasa Dhatu* bekannt, was das Blutplasma und das lymphatische Gewebe umfasst (Flüssigkeit, Lymphknoten und damit zusammenhängende lymphatische Organe), die überall im Körper zirkulieren, um für ein gutes Immunsystem zu sorgen – wahrhaft der Saft des Lebens.

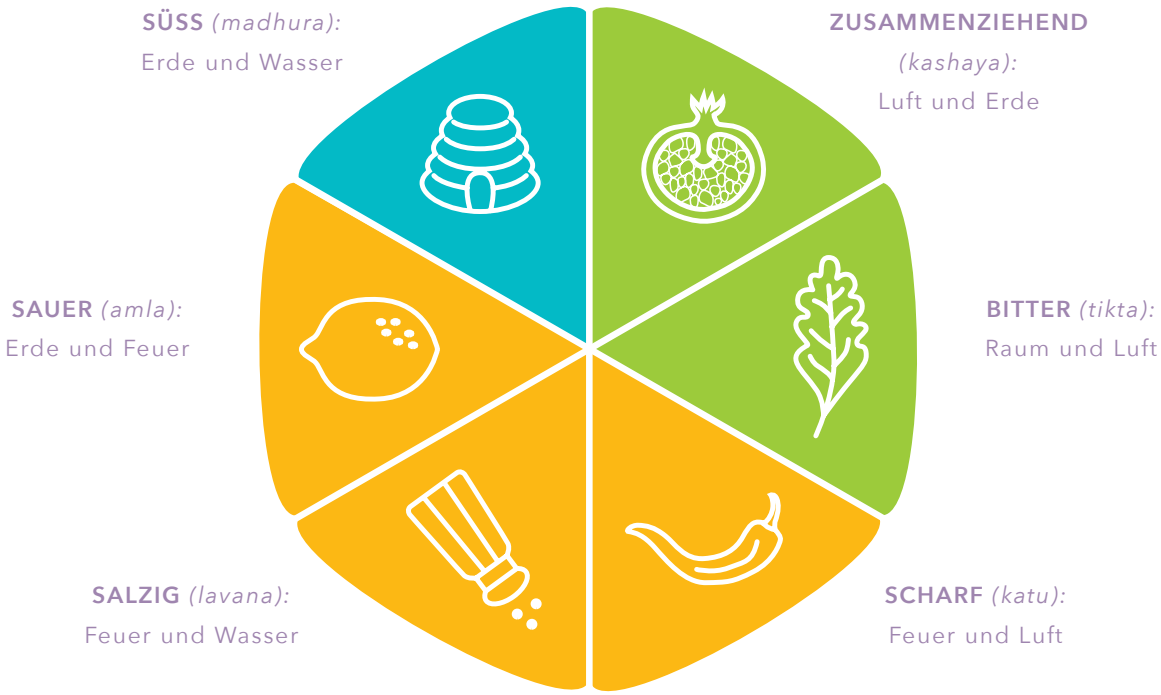
Die hinduistische Kunst versteht unter *rasa* »Essenz, Geschmack oder Stimmung«. Rasa wird als die wichtigste Eigenschaft angesehen, die durch Musik, Tanz, Literatur und bildende Kunst übermittelt wird. Ich habe ein paar Jahre lang klassischen indischen Tanz gelernt, wobei ich auch die Mimiken für das Rasa der Freude, des Lachens, der Sorge, der Wut, der Energie, der Angst, des Ekels, des Heldentums und des Erstaunens lernte. Ein Höhepunkt der menschlichen Erfahrung ist, diese verschiedenen Geschmacksrichtungen der Emotionen »zu kosten«.

Die sechs Geschmacksrichtungen im Ayurveda beschreiben nicht nur den Geschmack der verschiedenen Nahrungsmittel, sondern auch ihre Lebensessenz. Diese Lebensessenz gibt dann nach der Verdauung ihre jeweiligen Eigenschaften

an den Körper/Geist ab. Jeden Geschmack können Sie sich wie eine Gruppe von Eigenschaften vorstellen, die von zwei Elementen stammen. Beispielsweise verleiht uns süßer Geschmack die feuchten, weichen, saftigen Eigenschaften von Erde und Wasser und ist der Erfahrung von Liebe gleichgestellt.

Ein Nahrungsmittel erhält seine Eigenschaften von den dominanten Elementen und hat häufig mehr als nur eine Geschmacksrichtung. Sie werden es intuitiv wissen: Ein Nahrungsmittel mit mehr Wasser fühlt sich feucht an, während etwas Feuriges auch schwungvoll schmeckt. Sie werden merken, dass der Geschmack meist ein Hinweis auf die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Nahrungsmittels ist. Zum Beispiel besänftigen erdige, süße Nahrungsmittel Unruhe und feuriges Essen macht der Trägheit Feuer. Die Rezepte in diesem Buch verwenden die Geschmacksrichtungen als therapeutische Maßnahme, und Sie werden merken, dass Sie sich, wenn Sie die verschiedenen Geschmacksrichtungen zum richtigen Zeitpunkt in der richtigen Menge verwenden, körperlich und geistig stabil fühlen werden. *Es ist die ausgewogene Kombination aus allen sechs Geschmacksrichtungen, die die geistige Ausgewogenheit von Sattva aufrechterhält.* Im Falle von Rajas wird feuriger Geschmack, wie zum Beispiel Chili, reduziert. Im Falle von Tamas werden bittere und zusammenziehende Geschmäcker, wie Blattgemüse, sowie feuriger Geschmack gesteigert.

DIE SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN UND IHRE ELEMENTE




ZIMTSTANGEN
KURKUMA
ROSA HIMALAYASALZ
STERNANIS
AJOWAN
SESAM-SAMEN
NELKEN
KARDAMOMSAMEN
½ TEASPOON
ASANT
FRISCHER INGWER
KREUZ-KÜMMEL-SAMEN
FENCHEL-SAMEN
SENF-SAMEN
KORIANDER-SAMEN
BOCKS-HORNKLEE

Reismilch

ergibt 1 Liter

Von allen Milchsorten ist Reismilch am leichtesten und am einfachsten zu verdauen. Ein Glas von ihr erfrischt und belebt; dem Frühstücksmüsli verleiht sie eine cremige Note.

220 g brauner oder weißer Reis, ungekocht, über Nacht eingeweicht, abgetropft und abgespült

1 l Wasser

Eingeweichten Reis und Wasser in einen Mixer geben und glatt pürieren. Milch durch ein feinmaschiges Sieb, doppelt gelegtes Käsetuch oder ein sauberes Küchentuch filtern. Hält sich bis zu 7 Tage im Kühlschrank.

Für ein reines und wärmendes Frühstück kochen Sie den übrigbleibenden Reistrester in ein wenig Wasser mit Rosinen und süßer Gewürzmischung (siehe Seite 125).

DAS BESTE VON DER KUH?

In meinem allerliebsten Weihnachtsfilm gießen Bing Crosby und Rosemary Clooney dicke, cremige Milch aus einem Krug in Gläser. Bei dieser Szene muss ich daran denken, wie viele Kinder ihre Nährstoffe aus diesem täglichen Glas Milch beziehen mussten. Noch vor einer Generation trug in vielen Ländern die Propaganda der Weizen-, Fleisch- und Milchprodukteindustrie zur Entwicklung einer problematischen Ernährungspyramide bei. Heute stellt sich die Frage: Brauchen wir diese Milch oder nicht?

In vielen Kulturen ist Kuhmilch noch immer fester Bestandteil der Ernährung, obwohl wir sie nur schwer verdauen können. Um die allgemeine Wirkung eines Nahrungsmittels auf unsere Gesundheit beurteilen zu können, wird im Ayurveda nicht nur auf die natürlichen Eigenschaften eines Nahrungsmittels, sondern auch auf die Art der Verarbeitung geachtet. Die meisten von uns können homogenisierte Milchprodukte schlechter verdauen als frische Milch, bei der die Fettmoleküle noch intakt sind. Denaturierte Fette sind aus Sicht des Ayurveda definitiv eine schlechte Idee, weil sie sich leicht in Ama bzw. Giftstoffe wandeln.

Ich finde, die Milch von grasfressenden Kühen schmeckt am ehesten wie die Milch, die ich in Indien immer trinke. Für Chai oder heiße Schokolade im Winter kaufe ich immer jene Milch. Falls Sie Rohmilch bekommen können, umso besser! In der ayurvedischen Ernährung ist Kuhmilch eine homöopathische Substanz und nichts, was man ständig zu sich nehmen sollte. Also ist kein 250-ml-Glas am Tag erforderlich. Die richtige Menge Milch hängt von Ihrer persönlichen Konstitution, Ihrer Verdauung sowie der aktuellen Jahreszeit ab (trocken und kalt = mehr Milchfette).











Ingwer-Karotten-Muffins

ergibt 6 Muffins

Ich liebe es, wenn meine Backwaren eine Mahlzeit für sich sind. Darum nenne ich diese hier eine »Muffin-Mahlzeit«. Statt der leeren Kalorien von mehl- und zuckerhaltigem Gebäck, die Ihnen unverzüglich einen vormittäglichen Energie-Crash bescheren, enthalten diese Muffins eine gute Dosis Proteine, Ballaststoffe, gute Fette und sogar Gemüse! Ein Frühstück, das für langanhaltende Energie sorgt, ist unverzichtbar für jene, die morgens ihren Geist erst einschalten müssen. Genießen Sie guten Gewissens einen Muffin und einen Milchtee zum Frühstück – oder Sie essen sie gleich und halten es ohne Snack bis zum Mittagessen aus.

1 EL Chiasamen, gemahlen

3 EL Wasser

75 g Mandelmehl

60 g Haferflocken

¼ TL Salz

¼ TL Kurkumapulver

½ TL Natron

1 TL Backpulver

4,5 EL Ahornsirup

125 g Apfelmus

2 EL Kokosnussöl, geschmolzen

Mix-ins

1 EL Ingwer, frisch, gehackt

60 g Karotten, geraspelt

25 g Rosinen

Ofen auf 175 °C vorheizen. Muffinformen mit Backförmchen bestücken.

In einer mittelgroßen Schüssel Chiasamen und Wasser verquirlen. 5 Minuten stehen lassen. In einer separaten Schüssel Mandelmehl, Haferflocken, Salz, Kurkuma, Natron und Backpulver vermengen.

Ahornsirup, Apfelmus und Kokosnussöl zu den Chiasamen geben und mit einer Gabel verquirlen, bis alles gut vermengt ist. Ingwer und geraspelte Möhre unterrühren. Die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten geben und vermischen, dann die Rosinen unterziehen.

Teig auf 6 Muffinformen verteilen und in 25-30 Minuten goldbraun backen. Die Muffins am besten warm servieren.

DINACHARYA: INTEGRIEREN SIE TÄGLICHE SELBSTPFLEGE IN IHR LEBEN

Wenn wir schon beim Thema Frühstück sind, sollten wir auch darüber sprechen, was *vor* der ersten Mahlzeit des Tages geschieht. Dinacharya bedeutet »Tagesroutine«. Routinen, wie Abhyanga (Ölmassage), Nasendusche und Zungeschaben, unterstützen den Körper bei der Ausscheidung von Giftstoffen, die sich über Nacht angereichert haben, und bereiten ihn auf den Tag vor. Für Ihre allgemeine Gesundheit und Langlebigkeit sind hier Morgenrituale aufgeführt, die für die fünf Sinnesorgane sorgen: Haut, Augen, Ohren, Nase und Mund. (Anweisungen, wie man diese durchführt, finden Sie im Anhang 1.)



In extra viel Minzschokolade gedippte Erdbeeren

ergibt 6-8 Erdbeeren

Minze und Erdbeeren sind eine klassische Kombination aus Frische und Kühle, von den Farben mal ganz zu schweigen! Nutzen Sie einfach Ihre Sommerernte für dieses leichte Dessert und nehmen Sie sich weitere 15 Minuten Zeit, um die Erdbeeren zweimal zu dippen, damit sie noch schokoladiger sind. Damit haben Sie ein tolles, aber dennoch leichtes Dessert, das Sie genauso gut Ihren Gästen zur Teestunde servieren können.

1 Portion Einfache Kokos-Schokocreme

8 große Bioerdbeeren, gekühlt

8 Minzblätter

Einen flachen Teller mit Backpapier auslegen. Schokolade gemäß Rezept auf Seite 141 zubereiten.

Das Schwierige dabei, die Erdbeeren zu überziehen, ist, die Kokosschokolade flüssig zu halten. Wenn das Kokosnussöl abkühlt, härtet die Mischung aus. Stellen Sie daher einen Topf mit heißem Wasser auf den Herd und erwärmen Sie den unteren Teil der Schüssel, in der die Schokolade ist, im heißen Wasser, wenn die Schokolade abkühlt und klebrig wird.

Jede Erdbeere einzeln an den Blättern festhalten und über die Schüssel mit der Schokolade halten. Mit einem großen Löffel die Schokolade über die ganze Erdbeere träufeln, bis diese gleichmäßig damit bedeckt ist; überschüssige Schokolade einfach zurück in die Schüssel tropfen lassen. Stiel und Blätter, an denen Sie die Erdbeeren festhalten, unbedeckt lassen.

Jede Erdbeere mit der Seite auf den mit Backpapier ausgelegten Teller legen. Ein Minzblatt in die Mitte einer jeden Beere drücken. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade ausgehärtet ist.

Die gekühlte Erdbeere erneut mit Schokolade beträufeln. Darauf achten, dass Sie das Blatt nicht beschädigen. Möglicherweise müssen Sie die Schokolade noch einmal erwärmen. Eine kleine Spitze des Minzblatts frei lassen, damit es farblich schön aussieht. Erdbeeren wieder auf den Teller legen und weitere 15 Minuten oder bis Sie sie essen wollen, in den Kühlschrank stellen.

Aus dem Kühlschrank nehmen und vor dem Verzehr 5 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Tabelle der Nahrungsmittel und Maha Gunas

	MAHA GUNAS		
NAHRUNGS-MITTEL	SATTVISCH	RAJASISCH	TAMASISCH
OBST	Das meiste frische, reife **OBST:** Pflaumen, Pfirsiche, Äpfel, Birnen, Trauben, Beeren, Kirschen, Aprikosen, Feigen, Bananen, Melonen, Granatapfel, Rosinen, Cranberries	**SAURES OBST:** Orangen, Zitronen (im Übermaß), unreife Mango, Tamarinde, Guave Obst aus der Dose Getrocknete Datteln	Obst, das gefroren oder überreif ist oder keine Saison hat
GEMÜSE	Das meiste frische, saisonale **GEMÜSE:** Fenchel, Grünkohl, Mangold, Kürbis, Zucchini, Weißkohl, Karotten, Süßkartoffeln und Yams, Rüben, Pastinaken, Rote Bete, Gurken, Blattgemüse, Sellerie	Oliven, Knoblauch, Zwiebel, weiße Kartoffeln, Paprika, Aubergine, Tomaten, Chilis, scharfer Rettich, scharfes Blattgemüse und Kreuzblütler (im Übermaß), eingelegtes Gemüse	Pilze, Kürbis (im Übermaß) Gemüse, das gefroren, genmodifiziert, welk ist oder keine Saison hat
GETREIDE	Reis (braun, rot, weißer Basmati), Wildreis, Quinoa, Amarant, Teff, Kamut, Hirse, Buchweizen, Gerste, Hafer	Weißes Mehl Trockenes Getreide (im Übermaß): Mais, Hirse, Buchweizen	Weizen

Glossar

Sanskritausdrücke

ABHYANGA: Massage, bei der warmes Öl mit streichenden Bewegungen in einer bestimmten Reihenfolge einmassiert wird, um den Energiefluss nach den Prinzipien des Ayurveda zu unterstützen.

AGNI: Feuerelement.

AHAMKARA: Das Ego; eine Funktion des Verstands, die für das Individuationsprinzip zuständig ist.

AHARA: Nährstoffreiche Flüssigkeit, die entsteht, wenn Nahrung im Magen aufgebrochen wird.

AHIMSA: Gewaltlosigkeit.

AMA: Giftstoffe im Körper, die durch unverdaute Nahrungsmittel, Erfahrungen und Emotionen entstehen.

AMLA: Saurer Geschmack; Kombination der Elemente Feuer und Erde.

ASHTANGA HRIDAYA: Verkürzte Sammlung der Charaka Samhita, geschrieben von Vagbhata.

BHAGAVAD GITA: Wörtlich »Gesang des Erhabenen«; Indiens wichtigste Schriften des Yoga.

CHARAKA SAMHITA: Der am häufigsten verwendete grundlegende Text zum Ayurveda; in Sanskrit geschrieben, wahrscheinlich von einer Gruppe Menschen vor mindestens zweitausend Jahren.

DINACHARYA: Tagesroutine.

DOSHA: Wörtlich »das, was falsch ist«; wesentliche biologische Mischung im Körper.

GUNA: Schnur, Faden; Qualität.

Index

A

Abend
  Beruhigung der Sinne am 97
Abhyanga (Ölen der Haut) 302, 303
Advaita Vedanta, 14
Agni-Blocker, Ama als 24
Agni (Feuerelement) 23
  steigern 29, 62, 105, 202, 274
Ahara 74
Ahara Rasa 3, 71
Ahorn-Maisauflauf 192
Ajowan 70, 163
Alkohol 32, 293, 306
Allergien 7, 299
Allheilende Kurkumamilch 201
Ama-Checkliste 24
Amalaki (indische Stachelbeere) 284
Ama (Unverdautes) 24, 25, 28,
  71, 112, 260, 271, 285
Amrita 269
Ananas 290
Ananas-Löwenzahn-Drink 290
Angst 6, 21, 25, 34, 38, 42, 47, 50,
  67, 71, 89, 105, 263, 305
Äpfel
  Apfelmus 130
  Butternutkürbis-Suppe 219
  Frühstückskichari mit Äpfeln
    und Rosinen 214
  In »Karamell« gedippte Äpfel 191
Apfelmus 151, 195
  Haferriegel mit Kakao und Cranberries 195
  Ingwer-Karotten-Muffins 151
Aphrodisiakum 191
Appetit
  stärken 16, 105, 202, 274, 280, 289
Appetitverlust 7, 42, 46, 254, 260
Arbeitsplatz
  Sattvischer 79
Arbeit und Entspannung, eine
  Balance finden 91
Aromatisch-würzige Kürbisfreuden 182
Asatmendriyartha Samyoga (unsachgemäßer
  Gebrauch der Sinnesorgane) 18
Ashtanga Hridaya 2, 5, 89, 323
Atemübung 26
Auflaufform, Glas 312
Aufmerksamkeit
  trainieren 87
Aufwachen
  Erweitern Sie Ihren Geist beim 96
Augen auswaschen 298
Ausgeglichener Geist ix, 49
  Anzeichen 146
  tägliche Tipps für einen
    ausgeglichenen Geist 94
Avocados 148
Ayurveda 2
  Das große Ganze 2
  Ursprung 2

B

Backblech 312
Backpapier 312
Baden am Morgen 96
Badeprodukte, natürliche 84
Badezimmer, sattvisch 84
Basmatireis 116
  Beruhigendes Kichari 217
  Butternutkürbis-Kichari 158
  Frühstückskichari mit Äpfeln
    und Rosinen 214
  Frühstückskichari mit Datteln
    und Birnen 152
  Gewürzter Ghee-Reis mit in Kreuzkümmel
    geröstetem Gemüse 167
  Herzhaftes Kichari aus
    Französischen Linsen 163
  Indischer Kreuzkümmel-Reis 274
  Kichari aus gekeimten Mungobohnen 159
  Reinigendes Kanji 185
  Reispulao mit Kokosnuss und Cashews 231
  versus Jasminreis 259
  Wildreis-Kichari 160
Bauernmarkt 60
Benommenheit 4, 7, 24, 42, 46, 63, 94, 96,
  101, 118, 254, 260, 278, 301, 306, 309
Beruhigende Gewürzmischung 126

Kate O'Donnell

Das Ayurveda-Kochbuch für einen klaren Geist

100 einfache sattvische Rezepte für jeden Tag

360 Seiten, geb.
erscheint 2019

Jetzt kaufen



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