# Divya Alter

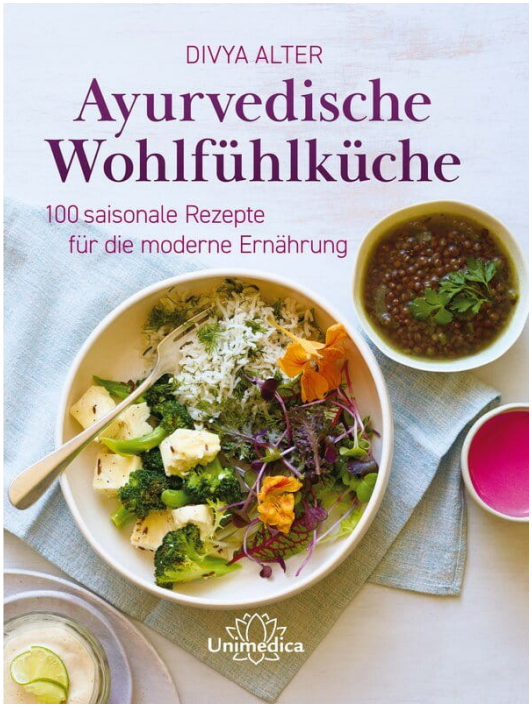
# Ayurvedische Wohlfühlküche

Leseprobe

Ayurvedische Wohlfühlküche

von Divya Alter

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 X**

**EINLEITUNG 1**

**TEIL EINS**

## Unsere Beziehung zum Essen: Die ayurvedische Perspektive 9

### Sind alle gesunden Lebensmittel für Sie gesund?

Eine individuelle Herangehensweise ans Essen 10

### Sind Sie eher ein luftiger, feuriger oder erdiger Typ?

Bringen Sie Ihre Essensentscheidungen mit Ihrer Verdauung in Einklang 15

### Ein neues Verhältnis zum Essen

Qualität statt Quantität 27

**TEIL ZWEI**

## DIE REZEPTE

- ÜBER DIE REZEPTE 42
- EIN AUSGEWOGENES MENÜ FÜR DIE FAMILIE ODER EIN FEST ZUSAMMENSTELLEN 46

### Frühling und Frühsommer: Energetisierende Rezepte

- TIPPS FÜR DAS ANREGEN EINER TRÄGEN (ERDIGEN) VERDAUUNG 51
- GEWÜRZMISCHUNG NACH DEM ESSEN BEI EINER TRÄGEN (ERDIGEN) VERDAUUNG 52

**MORGENS**

- QUINOAFLOCKEN 53
- KNUSPRIGER PUFFREIS 55
- ANANAS-SMOOTHIE 56










**MITTAGS/ABENDS**

- GERSTE UND QUINOA 58
- HIRSE-PILAW MIT ERBSEN UND CRANBERRYS 60
- BUCHWEIZEN MIT KRÄUTERN 62
- SPARGEL-RETTICH-SUPPE 64
- GERÖSTETE PAPADAMS (FLADEN AUS BOHNENMEHL) 66
- SCHARFE LINSENSUPPE 68
- MORINGA-SUPPE 70
- DETOX KULTHI KHICHARI (GETREIDE UND LINSENEINTOPF) ZUR GEWICHTSABNAHME 75
- WILDER BROKKOLI UND BLUMENKOHL 78
- GEBACKENER ROSENKOHL MIT RADIESCHEN 81
- TOPINAMBUR-SPARGEL-SALAT 83
- MUNGSPROSSENSALAT 85
- WEISSKOHL UND GRÜNKOHL 88
- GEMÜSEQUICHE IN DER PFANNE (ODER PFANNKUCHEN) 91

**GAUMENFREUDEN**

- UNWIDERSTEHLICHER BUCHWEIZENKUCHEN 94
- SESAM-HONIG-BÄLLCHEN 96

**GETRÄNKE**

- ERDIGER VERDAUUNGSTEE 98
- BLUTZUCKERSENKENDE TEEMISCHUNG 99
- INGWER-MINZ-LIMEADE 100

**VORSCHLÄGE FÜR ENERGETISIERENDE MENÜS 102**

## Sommer & Frühherbst: Kühlende Rezepte

- TIPPS ZUR VERBESSERUNG DER FEURIGEN VERDAUUNG 107
- GEWÜRZMISCHUNG NACH DEM ESSEN BEI FEURIGER VERDAUUNG 108

**MORGENS**

- GERSTENFLOCKEN-FRÜHSTÜCK 109
- QUINOAFLOCKEN MIT GEMÜSE-UPMA 111

**MITTAG/ABEND**

- BASMATIREIS UND ROTE QUINOA 114
- KÜHLENDER BASMATIREIS 115
- SCHWARZE LINSENSUPPE 116
- KÜHLENDES KHICHARI 117
- CREMIGE GRÜNE PROTEINSUPPE 121
- FLASCHENKÜRBIS-PAPAYA-SUPPE 122
- SPINATRISOTTO 124
- LASAGNE MIT BROKKOLINI, KAROTTEN UND SPINAT 126
- BROKKOLI MIT FRISCHEM KÄSE 129
- BITTERMELONE- UND TARO-POMMES 130
- SAUTIERTES BLATTGEMÜSE 132
- ROHKOST-SALATKOMBINATIONEN FÜR DEN SOMMER 134
- FENCHEL-, RADICCHIO- UND BRUNNENKRESSESALAT 135
- GEFÜLLTE AVOCADOS MIT FRISCHEM KÄSE 137
- GEDÄMPFTE ARTISCHOCKEN MIT OLIVENTAPENADE 141






**GAUMENFREUDEN**

- LIMETTENMOUSSE 143
- KOKOS-PAPAYA-SMOOTHIE 144
- MANDEL-ROSEN-GENUSS 146

**GETRÄNKE**

- HYDRIERENDES GETRÄNK 149
- ROSENTEES 150
- LEBER-KÜHLENDER ROSENTEE 150
- AUGENPFLEGE-ROSENTEE 151
- HERZ-ÖFFNENDER ROSENTEE 151
- FENCHELMILCH 153

**VORSCHLÄGE FÜR KÜHLENDE MENÜS**

## Spätherbst & Winter: Erdende Rezepte

- TIPPS ZUR VERBESSERUNG DER LUFTIGEN VERDAUUNG 159
- GEWÜRZMISCHUNG NACH DEM ESSEN BEI LUFTIGER VERDAUUNG 159

**MORGENS**

- FRÜHES FRÜHSTÜCK AUS GEKOCHTEM APFEL 160
- SÜSSKARTOFFEL-SMOOTHIE 163
- EISEN-SMOOTHIE 164
- AYURVEDISCHER HAFERBREI 166
- GEWÜRZTER AMARANTH 167

**MITTAG/ABEND**

- RÜHR-KÄSE 170
- KURKUMA-REIS 172
- REISPFANNE MIT ROTEM UND SCHWARZEM REIS 174
- ERDENDES KHICHARI (REIS- UND LINSENEINTOPF) 177
- EINKORN-GERSTEN-BRÖTCHEN 179
- WINTERGEMÜSEBRÜHE 182
- ROTE SAMTSUPPE 183
- BERUHIGENDE MUNG-SUPPE 185
- GESCHMORTES WURZELGEMÜSE 187
- SPINAT-TARO-SUPPE 190
- GEMÜSECURRY IN CASHEWSOSSE 191
- GRÜNKOHL UND GEBACKENE SÜSSKARTOFFELN 194
- SALAT AUS GELBER BETE UND GRÜNEN BOHNEN 195

**GAUMENFREUDEN**

- APFEL-MUFFINS 198
- KAROTTEN-WALNUSS-KUCHEN 199
- DATTEL-NUSS-KEKSE 200

**GETRÄNKE**

- ERDENDER VERDAUUNGSTEE 202
- MANDELMILCH-CHAI 203
- BERUHIGENDER DATTEL-MILCHSHAKE 205

**VORSCHLÄGE FÜR ERDENDE MENÜS 206**

## Beilagen & Salatdressings

### SOSSEN, CHUTNEYS UND TOPPINGS


- MANDELMILCH-BÉCHAMELSOSSE 210
- ROSINEN-CRANBERRY-SOSSE 211
- KORIANDER-CHUTNEY 212
- RETTICH-CHUTNEY 215
- GRÜNKOHL-RUCOLA-PESTO 216
- GOLDENE KÄSEWÜRFEL 217
- GERÖSTETE DULSE-CHIPS 218


### SALATDRESSINGS


- CREMIGES GURKENDRESSING 220
- SONNENBLUMEN-SESAM-DIP ODER -DRESSING 221
- ROSA TAHINI-DRESSING 223


## Die Grundnahrungsmittel der neuen ayurvedischen Küche


- FRISCHER KÄSE, JOGHURT, GHEE AUS SAUERRAHM, BUTTERMILCH, MANDELMILCH UND KOKOSMILCH 224
- FRISCHER KÄSE 226
- JOGHURT 230
- GHEE 234
- AYURVEDISCHE BUTTERMILCH 240
- STÄRKENDE BUTTERMILCH BEI LUFTIGER VERDAUUNG 242
- KÜHLENDE BUTTERMILCH BEI FEURIGER VERDAUUNG 243
- ENERGETISIERENDE BUTTERMILCH BEI ERDIGER VERDAUUNG 244
- MANDELMILCH 245
- KOKOSMILCH 247


### GEWÜRZMISCHUNGEN


- FETTVERBRENNENDES MASALA 248
- SUPERGEWÜRZE-MASALA 249
- SÜSSES MASALA 251
- ENERGETISIERENDES MASALA 252
- KÜHLENDES MASALA 252
- KÜHLENDES SCHARFES MASALA 253
- ERDENDES MASALA 253
- VERDAUUNGSFÖRDERNDES MASALA 254


**TEIL DREI**

# DIE AUSRÜSTUNG FÜR IHRE NEUE AYURVEDISCHE KÜCHE


Kommen Sie auf den Geschmack
Warum und wie Sie Gewürze verwenden sollten 259

Die richtigen Lebensmittel für Ihre neue ayurvedische Küche 269

Die Milchfrage 277

Grundausstattung für Ihre neue ayurvedische Küche 283

**ABSCHLUSS:**
**KOCHEN ALS WEG DES ERWACHENS 286**

**ANHANG**

DIE SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN VON LEBENSMITTELN 288

QUELLEN 290

**DANKSAGUNG 292**

**INDEX 294**




# VORWORT

Ich habe nie aktiv nach der Lehre des Ayurveda gesucht, aber irgendwie hat sie mich gefunden und findet mich immer wieder. Und ich bin so dankbar dafür.

Da mein Mann, Andrew Dornenburg, und ich viele kulinarische Bestseller geschrieben haben, werden wir oft eingeladen, an verschiedenen Orten im ganzen Land und auf der ganzen Welt zu sprechen. Immer wieder fand bei unseren Besuchen gleichzeitig eine Präsentation über Ayurveda statt, dieses faszinierende alte Naturheilverfahren, das seinen Ursprung in Indien hat und später sowohl die tibetische als auch die traditionelle chinesische Medizin inspirierte.

Der Fokus des Ayurveda auf Gesundheit als ausgeglichenes Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele leuchtete mir sofort als weise ein. Eines der wichtigsten Prinzipien des Ayurveda ist es, sich geschmacksintensiv zu ernähren, wobei jede Mahlzeit die sechs traditionellen Geschmacksrichtungen aufweisen sollte: süß, sauer, salzig, bitter, scharf und herb (zusammenziehend). Dieses System entspricht meinem eigenen langjährigen Glauben, dass wir den Geschmack unserer Lebensmittel – der metaphorisch als Geschmack unseres Lebens betrachtet werden kann – vollständig, mit vollem Bewusstsein, erleben sollten.

Die Erkenntnisse, die ich bei diesen verschiedenen Begegnungen gewonnen habe, reichten aus, um mich zu inspirieren und in meinem Buch *The Flavor Bible* etwas von dem zu erzählen, was ich gelernt habe: Das Buch enthält Listen mit »kühlenden« und »wärmenden« Zutaten, die sich gut in Speisen und Getränken bei entgegengesetzten Wetterbedingungen verwenden lassen, um das Gleichgewicht unseres Körpers wiederherzustellen. Als unsere gemeinsame Freundin, die Küchenchefin Heather Carlucci, Inhaberin des renommierten nordindischen Restaurants Lassi in New York, mich per E-Mail der Ayurveda-Expertin Divya Alter vorstellte, war meine Neugier geweckt. Divya erzählte mir, dass sie unsere Bücher als hilfreich für ihre Arbeit empfunden hatte. Ich war froh zu erfahren, dass sie sie sogar in ihren Kursen über ayurvedische Ernährung und zur kulinarischen Ausbildung bei Bhagavat Life, der Schule, die sie und ihr Mann Prentiss in Manhattan leiten, verwendet und empfohlen hatte.

Divya inspirierte mich, mehr über Ayurveda zu erfahren, und ich begrüßte ihr Angebot, die Küche für ihr erstes Kochbuch mit mir zu teilen. Zu wissen, was kommen würde, bereitete mich nicht ganz auf das vor, was Divya in *Ayurvedische Wohlfühlküche* geschaffen hat. Divyas Wärme und Leidenschaft für ihr Thema springen von jeder Seite direkt ins Herz der Leserin und des Lesers.

*Ayurvedische Wohlfühlküche* gibt einen willkommenen Überblick über die ayurvedischen Prinzipien für Uneingeweihte und das Timing ist perfekt. Viele Menschen benötigen die Lehren, die Ayurveda zu bieten hat, dringend. Nach einer Jahrtausende alten Existenz scheint Ayurveda einen Wendepunkt erreicht zu haben und immer mehr Menschen öffnen sich dieser Weltanschauung. Die westliche Welt befindet sich inmitten einer Gesundheitskrise – ernährungsbedingte Krankheiten gehören zu den häufigsten Todesursachen. Mehr als jeder dritte US-Amerikaner ist adipös, und Adipositas ist an mehreren der häufigsten Todesursachen beteiligt, die vermeidbar wären, darunter Herzerkrankungen, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebsarten. Aber

unabhängig vom Gewicht wissen zu viele Menschen nicht, wie sie essen sollen, damit ihr Körper richtig funktionieren und von innen heraus heilen kann. Es gibt kaum wichtigere Lektionen, die Menschen lernen können, als auf ihren Körper zu hören und ihn mit der notwendigen Nahrung zu versorgen, die er braucht, um gesund und glücklich zu bleiben. Dieses Buch gibt wichtige Einblicke in eine »modernisierte uralte« Art und Weise, dies zu tun.

Die Statistiken belegen, dass die falschen Lebensmittel in der falschen Menge im schlimmsten Fall giftig für unseren Körper sein können. Aber im besten Fall ist Essen nicht nur voller Geschmack, sondern hat auch die Kraft, uns zu verwandeln, uns zu erheben und zu heilen. Führende Köchinnen und Köche auf der ganzen Welt gelangen zu dieser Erkenntnis. Im Jahr 2014 erklärte der renommierte französische Küchenchef Joël Robuchon: »Die Küche der nächsten zehn Jahre wird vegetarisch sein.« In der Folge kündigte René Redzepi, Küchenchef des Kopenhagener Restaurants Noma – das weithin als eines der besten Restaurants der Welt gilt –, an, dass es in den Frühlings- und Sommermonaten ein vollständig vegetarisches Restaurant werden soll. Viele Menschen kommen endlich zu dem Schluss, dass die Küche der Zukunft eine mitfühlende Küche sein wird, die für unseren Körper und für den Planeten ebenso gesund wie wohlschmeckend ist.

Divya – eine bulgarische Yogini mit einer Leidenschaft für schmackhafte Speisen sowie ganzheitliche Heilung – gibt ihr Wissen darüber, wie ayurvedische Prinzipien ihr im Laufe der Jahre beim Kampf mit ihren eigenen gesundheitlichen Herausforderungen geholfen haben, aus erster Hand weiter. Dabei zeichnet Divya Alter die kraftvolle Fähigkeit des Essens auf, unseren Körper und unsere Gesundheit zu verändern: körperlich, emotional, mental und spirituell. Sie schreibt mit der Klarheit einer Frau, die sich intensiv mit dem Thema befasst hat und deren Wissen und Können sowohl Theorie als auch Praxis umfassen. Doch ihre Worte kommen immer von Herzen. Wie Divya ihren Schülerinnen und Schülern sagt: »Eure Liebe ist die wichtigste Zutat in allem, was ihr macht.«

*Namaste*, liebe Divya, für dein inspirierendes Buch als Geschenk für diejenigen, die die heilende Kraft der Nahrung nutzen möchten – und das mit Genuss. Ich bin so froh, dass das Buch den Weg zu mir gefunden hat.

**– Karen Page, zweimalige Preisträgerin des James Beard Award und Autorin von *The Flavor Bible* und *The Vegetarian Flavor Bible*.**

# DER LUFTIGE TYP

Denken Sie daran, wie Luft ist: kalt, trocken, leicht; bewegt sich schnell überall hin.

Luft unterstützt alle Bewegungen, den Stoffwechsel (Abbau von Molekülen zur Freisetzung von Energie) und die Elimination von Giftstoffen. Sie hilft Ihnen, Berührungen wahrzunehmen und macht Ihren Geist schnell und wendig, um Wissen aufzunehmen. Mit Ihrer luftigen Natur richten Sie andere mit Ihrer göttlichen Leichtigkeit und engelsgleichen Präsenz auf.

In gereiztem Zustand kann diese Energie der Luft Sie aus dem Gleichgewicht bringen. Fühlen Sie sich übermäßig aktiv, nervös, ist Ihnen kalt? Haben Sie in Verbindung mit Luft stehende Verdauungsprobleme: Blähungen, Aufstoßen, Verstopfung? Rast Ihr Verstand und fühlen Sie sich, als hätten Sie keine Zeit, Ihre Gedanken, Wünsche und Gefühle vollständig zu verarbeiten? Ein weiteres Zeichen für zu viel Luft ist das Erleben der »kälteren« Emotionen: Angst, Sorge, Unbehagen. Wenn Ihre Luft sich zu schnell bewegt, hasten Sie bei allem, was Sie tun, Ihr Leben scheint »in der Luft zu schweben«.

Luftige Qualitäten treten auch im Herbst/Winter und im fortgeschrittenen Alter deutlicher hervor.





| EIGENSCHAFTEN | LEICHTES UNGLEICHGEWICHT | HERAUS-FORDERUNGEN |
|---|---|---|
| schlank | unerwünschter Gewichtsverlust | ausgezehrt |
| kühlere Körpertemperatur | kalte Hände und Füße | anfällig für Erkältungen |
| trockenere Haut und Haare | schuppende Haut, Kopfschuppen | Falten, trockene Ekzeme |
| unregelmäßige Mahlzeiten | unregelmäßiger Appetit | Appetitverlust |
| empfindlicher Magen | Blähungen, Schluckauf | chronische Verstopfung |
| leichterer Schlaf | Angsteinflößende/ lebhafte Träume | Schlaflosigkeit |
| aktiv | hyperaktiv | abgekämpft |
| kreativ | abwesend, zerstreut | kann Ideen nicht umsetzen |
| enthusiastisch | Stimmungs-schwankungen | kurzfristige Depression |
| Energieschübe | geringe Ausdauer, Fatigue | chronische Erschöpfung/ Fatigue |
| liebt Veränderungen | unstet, frivol | unkontrolliert |
| sensibel/intuitiv | empfindlich gegen-über Lärm und Gerüchen | hypersensibel |
| kommunikativ | gesprächig | geschwätzig |
| schnell erregt | ruhelos | ängstlich |
| extrovertiert | unsicher, ängstlich | Panikattacken |
| fröhlich | nervös | Nerven-zusammenbruch |

Die erdenden Rezepte auf den Seiten 157 bis 206 und die Varianten für die luftige Verdauung in den Rezepten im gesamten Buch werden Sie bestens unterstützen, die luftigen Stürme in Ihrem Körper (und Leben) zu beruhigen. Allgemein gilt: Wenn Sie sich »in der Luft schwebend« fühlen, lautet Ihr Mantra: »Mach langsam und vergiss das Atmen nicht!« Sagen Sie es immer wieder zu sich und finden Sie Wege, sich mit der beruhigenden, nährenden und stabilen Energie von Mutter Erde zu verbinden.





# FRÜHLING UND FRÜHSOMMER

ENERGETISIERENDE REZEPTE



# DETOX KULTHI KHICHARI (GETREIDE UND LINSENEINTOPF) ZUR GEWICHTSABNAHME

**EINWEICHEN:** MINDESTENS 8 STUNDEN ■
**KOCHEN:** CA. 45 MINUTEN

**Für 3 bis 4 Personen** GF MF

Keine Zeit zum Kochen? Für dieses Essen brauchen Sie nur einen Topf! In Indien beschreibt das Wort, das wie Ki-tscha-rie ausgesprochen und manchmal Khichdi oder Kitchri buchstabiert wird, jedes Gericht, das aus Getreide und Bohnen zubereitet wird. Es ist sicher, dass es »so viele Köchinnen gibt wie Khicharis«, da sich das Gericht in unbegrenzten Varianten zubereiten lässt, je nach Zutaten und der Zubereitungsart, für die Sie sich entscheiden.

Detox Kulthi Khichari zur Gewichtsabnahme gewinnt vielleicht keine Auszeichnung für das schönste Gericht, aber es schmeckt und gewinnt definitiv, wenn es um das Zerkleinern von Nierensteinen und das Befreien des Körpers von Ablagerungen und überschüssigem Fett geht. Auch wenn Sie nicht abnehmen müssen, können Sie dieses Rezept ein- bis zweimal im Monat präventiv anwenden, besonders im Herbst und Frühjahr. Pferdebohnen (bzw. Kulthi, wie sie in Indien genannt werden) wirken stark reinigend, essen Sie dieses Khichari daher nicht mehr als zweimal pro Woche, es sei denn, Sie werden von einem Ayurveda-Praktiker beaufsichtigt.

Pferdebohnen sind westlichen Köchinnen und Köchen kaum bekannt, aber sie sind äußerst nützlich zur Entgiftung und Gewichtskontrolle. Diese kleinen braunen Bohnen werden in indischen Lebensmittelgeschäften verkauft und im Ayurveda seit Jahrtausenden zur Heilung verwendet.

- 60 g Pferdebohnen, Schmutz und Steinchen ausgelesen, anschließend mindestens 8 Stunden oder über Nacht in heißem Wasser eingeweicht
- 50 g Mung Dal, gelb und halbiert, oder rote Linsen, mindestens 30 Minuten oder über Nacht in Wasser eingeweicht
- 90 g Graupen oder Quinoa, mindestens 30 Minuten oder über Nacht eingeweicht
- 1½ TL energetisierendes Masala (Seite 252)
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- 6 Curryblätter oder 1 Indisches Lorbeerblatt
- 1 oder 2 grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
- 1 TL Sesamöl, Ghee oder Olivenöl
- 1 mittelgroße Taro-Knolle, geschält und in 1 cm große Stücke geschnitten
- 40 g geschälter Daikon-Rettich, in 1 cm große Würfel geschnitten
- 140 g geschälter Flaschenkürbis oder Zucchini, in 1 cm große Würfel geschnitten
- 15 Stangen grüner Spargel, holzige Enden entfernt und Stiele in 2 cm große Stücke geschnitten
- 1 TL Salz

**GARNIERUNG**

- 2 EL gehackter frischer Koriander, Basilikum oder Dill
- 3 bis 4 Limettenscheiben





# SPÄTHERBST & WINTER

## ERDENDE REZEPTE

# GESCHMORTES WURZELGEMÜSE

**VORBEREITEN:** 10 MINUTEN (MIT BEREITS GEMACHTER WINTERGEMÜSEBRÜHE) ▪
**KOCHEN:** CA. 60 MINUTEN

**für 4 Personen** GF MF

Die Köche im Frankreich des achtzehnten Jahrhunderts legten zum Schmoren Kohlen unter und auf einen Topf. Heute können wir den gleichen Effekt mit einem Backofen erzielen. Gibt es einen besseren Weg, sich selbst zu »erden«, als mehr Wurzelgemüse zu essen, das starke erdige Energie enthält? Ich finde ein feuchtes, zartes Schmorgericht sehr ausgleichend, wenn ich mich luftig fühle, besonders an einem kalten Tag. Obwohl dieses Gericht mindestens eine Stunde Zubereitung benötigt, müssen Sie nicht viel dabei tun – Sie müssen nicht einmal umrühren, während es im Backofen ist – und können die Zeit daher für eine andere Tätigkeit nutzen. Experimentieren Sie ruhig mit Kombinationen aus verschiedenem Wurzelgemüse.

Erleben Sie den Komfort geschmorten Wurzelgemüses in Begleitung von Einkorn-Gersten-Brötchen (Seite 179) oder gewürztem Amaranth (Seite 167) und Koriander-Chutney (Seite 212).

1 EL Ghee oder Olivenöl

4 Kardamomkapseln

6 ganze Nelken

1 Zimtstange, 2,5 cm lang

1 TL Koriander, gemahlen, oder erdendes Masala (Seite 253)

1 MSP Asafoetida (optional)

35 g Cashewkerne (ganz oder Bruch) oder blanchierte Mandeln (optional)

1 TL Salz

2 mittelgroße Karotten, geschält und in 5 cm große Stücke geschnitten (schräg angeschnitten sieht in diesem Gericht optisch ansprechend aus)

1 kleine Streckrübe, geschält, geviertelt und in 3 cm große Stücke geschnitten (ca. 150 g)

1 kleine Rote oder Gelbe Bete, geschält, geviertelt und in Scheiben geschnitten (ca. 75 g)

75 g Daikon-Rettich, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

2 oder 3 Taro-Knollen, geschält und in 5 cm große Würfel geschnitten (ca. 140 g)

75 g Sellerieknolle, geschält und in 4 cm große Würfel geschnitten

240 ml Wintergemüsebrühe (Seite 182), plus mehr bei Bedarf

2 Lorbeerblätter

3 Zweige frische Petersilie oder Dill

**GARNIERUNG**

2 EL frische Kräuter wie Koriandergrün oder gehackter Dill oder Petersilie



**BEI FEURIGER VERDAUUNG:**
Verwenden Sie blanchierte Mandeln (keine Cashewkerne); ersetzen Sie die Rote oder Gelbe Bete und die Steckrübe durch eine kleine Zucchini oder Fenchel.

**BEI ERDIGER VERDAUUNG:** Ersetzen Sie Bete, Rübe und Karotten durch eine Kombination aus Blumenkohl- oder Brokkoliröschen und gehacktem Weißkohl oder halbierten Rosenkohlköpfen. Geben Sie 1 oder 2 grüne entkernte und klein geschnittene Thai-Chilis mit den Gewürzen in Schritt 2 zu.

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.

2. Ghee in einem Dutch Oven, einem Tongefäß (herd- und backofenfest) oder einer backofengeeigneten Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen. Kardamom, Nelken und Zimt zugeben und 10 Sekunden anbraten, dann Koriander, Asafoetida und Cashewkerne zugeben und 2 bis 3 Minuten anbraten, bis die Cashewkerne leicht braun werden. Salz, Karotten, Steckrübe, Rote oder Gelbe Bete, Rettich, Taro und Sellerie zugeben, Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und 3 bis 4 Minuten unter Rühren anbraten, um das Gemüse leicht anzubräunen. Brühe zugeben, sodass das Gemüse zur Hälfte bedeckt ist, und zum Kochen bringen. Gemüse mit Lorbeerblättern und Petersilie bestreuen und Hitzezufuhr ausschalten.

3. Gefäß mit einem dicht schließenden Deckel abdecken und in den Ofen stellen. Gemüse 40 bis 60 Minuten schmoren lassen, bis es sehr zart ist. Zimtstange, Kardamomkapseln, Lorbeerblätter und Petersilie entfernen und entsorgen.

4. Mit den frischen Kräutern garnieren und heiß servieren.

**HINWEISE**

- Für die Zubereitung in einem Slowcooker 6 bis 8 Stunden oder über Nacht auf niedriger Stufe kochen.
- Um auf dem Herd zu schmoren, in Schritt 2 das Gemüse auf niedrigster Stufe 30 Minuten weiter köcheln lassen, ohne den Deckel zu öffnen. Diese Methode ist zwar schneller, produziert aber nicht den gleichen Geschmack und die gleiche Herzhaftigkeit wie das Schmoren des Gemüses im Ofen.

## Die heilenden Eigenschaften der Taro-Knolle

Taro (*Colocasia esculenta*) ist ein Wurzelgemüse, das einer haarigen Kartoffel ähnelt. Es wird auf der ganzen Welt verwendet und wächst sogar als dekorative Pflanze in den Stadtgärten New Yorks. Sie können Taro als Kartoffelersatz für fast jedes Rezept verwenden. Taro übertrifft die Kartoffel in Geschmack, ernährungsphysiologischem und medizinischem Nutzen und wird im Ayurveda als präbiotisches Lebensmittel sehr geschätzt (d. h., es nährt die freundlichen Bakterien im Darm). Da die Taro-Knolle »rutschig« ist, übernimmt sie »Verpackung und Versand« von Toxinen – sie bindet diese im Dickdarm und vertreibt sie aus dem Körper und ist damit ein wichtiger Bestandteil ayurvedischer Entgiftungskuren. Taro ist auch sehr effektiv bei der Beruhigung eines gereizten Magens und Darms. Andere Namen für den Taro sind Wasserbrotwurzel, Kolokasie, Taioba und Eddo.

# INDEX


## A

Agar-Agar 146–147
Ahornsirup 56, 144, 147, 199, 212, 270
Ajwain 51–52, 167, 169, 180, 252, 265
  Ajwain-Samen 52, 167
Alkohol 30–31, 107–108, 229, 275
Aloe-Vera-Saft 106
Amaranth 34, 121, 167, 169, 187, 270
  Heilende Eigenschaften 169
  Proteinquelle 169
Ananas 34–35
  Heilende Eigenschaften 56
  Östrogenartige Wirkung 56
  Wehen, vorzeitige auslösend 56
  Ananas-Smoothie 56
Äpfel 29, 31, 34, 51
  Apfel-Muffins 198
Aprikosen 34, 164
Artischocken 29, 83, 141–142, 216, 288
  Diuretische Eigenschaften 142
  Heilende Eigenschaften 142
  Infektionsbekämpfung 142
Asafoetida 45, 265
  Asafoetida-Pulver 45
Asant 45
Auberginen 34, 270, 272, 288
Ausrüstung für die Ayurvedische Küche 257
Avocado 30, 85, 134, 138, 212, 220
Ayurvedische Buttermilch 198, 225, 240, 242–244
Unterschied zu Lassi 244
Ayurvedischer Haferbrei 166

## B

Backpulver 45, 94, 179, 198–200
Bananen 30, 51, 73, 282, 288
Basilikum 265
  Basilikumblätter 125, 137, 141, 149, 174, 195, 216
Basmatireis und rote Quinoa 114, 154
Beruhigende Mung-Suppe 185, 206
Beruhigender Dattel-Milchshake 205
Birnen 29, 31, 34, 51, 288
Bittermelone- und Taro-Pommes 130, 154
Blattkohl 33, 78, 121, 132, 194, 288
Blumenkohl 78, 191–192
Blutzuckersenkender Tee 94
Blutzuckersenkende Teemischung 99
Bockshornklee 29, 121, 244, 248, 265, 288
  Bockshornkleesamen 99, 121, 132–133, 244, 248, 252
Bohnen 31, 111, 121, 177, 191–192
  Keimen von 85
  Kleine 50
Bohnenkraut 116, 180
Brauner Senf 78, 288
Brokkoli 126, 129
  Stängel 182
  Wilder 51
Brokkoli mit frischem Käse 116, 129, 154, 206
Brot 34–35, 62, 66, 88, 180, 212, 236, 284
Brunnenkresse 85, 134–136
Brunnenkressesalat 141
Buchweizen 29, 62, 270, 288
  Buchweizenmehl 94, 180
  Buchweizenschrot 62
  Heilende Eigenschaften 63
  Proteinquelle 62–63
  Reduktion überschüssiger Erdigkeit 63
  Trocknende Eigenschaften 51
  Wärmende und trocknende Eigenschaften 63
Buchweizen mit Kräutern 62, 81
Burrito 34
Buttermilch 240–244
Energetisierende 244
  Heilende Eigenschaften 241
  Kühlende 243
  Stärkende 242

## C

Cashewkerne 55, 143, 174, 176, 187, 189, 191–192, 212
Cashewnüsse 121, 128
Cayennepfeffer 275
Chana Dal 118–119, 270, 290
Chili, grüner Thai 265
Chili, rot 275
Cracker 35
Cranberrys 29, 55, 60–61, 81, 211, 288
Getrocknete 55, 60, 211
Cremige grüne Proteinsuppe 107, 121, 154
Cremiges Gurkendressing 220
Crêpe-artige Pfannkuchen 93
Curryblätter 192, 265
  Heilende Eigenschaften 192

## D

Datteln 30, 34, 94, 163–166, 200, 205, 282
Dattel-Nuss-Kekse 200
Detox Kulthi Khichari 52, 64, 75, 102
  Gewichtsabnahme, zur 75
Diäten 10, 142, 252, 272
  Monodiät 52
Dill 265
Dulse 206, 218–219
Dulse-Algen 218
  Dulse-Blätter 218
  Ganzblättriger Dulse 218

## E

Eier 34–35, 37, 170, 199, 271
Einkorn 158, 179–181, 198–199, 206, 210, 270, 273, 290
Einkornmehl 179–180, 198, 200
  Einkorn-Vollkornmehl 179
  Weizen unserer Vorfahren 181

Einkorn-Gersten-Brötchen 179, 187, 206
Einkorn-Vollkornmehl 180, 198–199, 210
Eisen-Smoothie 164
Energetisierendes Masala 55, 75–76, 121, 130, 170, 177, 194, 252
Entgiftungstag 72
Erbsen 50, 60–61, 81, 111, 113, 191
Erdende Rezepte 157
Erdender Verdauungstee 202
Erdendes Khichari 177, 206
Erdendes Khichari (Reis- und Linseneintopf) 177
Erdendes Masala 76, 177, 253
Erdiger Verdauungstee 94, 98, 103
Essgewohnheiten 10, 24, 38, 202
  Unnnatürliche 38
Essig 275

## F

Feigen 34, 164
Fenchel
  Fenchelknollen
    Fenchel-, Radicchio- und Brunnenkressesalat 135
    Spinatrisotto 124–125
    Wintergemüsebrühe 182
  Fenchelsamen
    Essenzielles Gewürz 261
    Heilende Eigenschaften 265
  Fenchelstängel
    Reispfanne mit rotem und schwarzem Reis 174
    Wintergemüsebrühe 182
Fenchelmilch 153
Fenchelsalat 141
Fermentierter Käse 274
Fettverbrennendes Masala 113, 248
Fisch 29, 35, 271, 282, 288
  Gebratener 34
Flaschenkürbis 69, 75, 121–123
  Heilenden Vorteile 123
  Flaschenkürbis-Papaya-Suppe 122, 154
Fleisch 29–30, 34–35, 37, 51, 96, 271, 275, 282, 288
Frischer Käse 170, 224–226, 229
  Heilende Eigenschaften 228
  Kontra fermentierter Käse 229
Früchte
  Gekochte 34
  Getrocknete 34
  Rohe 34–35
  Saure 34
  Trockenfrüchte, süße 34
Frühes Frühstück aus gekochtem Apfel 160

## G

Gebackener Rosenkohl mit Radieschen 81, 102
Gedämpfte Artischocken mit Oliventapenade 141, 154
Gefüllte Avocados 154
Gefüllte Avocados mit frischem Käse 108, 137
Gelbe Bete 187, 189, 195, 197
Gemüse 220, 252
  Blattgemüse 29–31, 33–35, 50, 69, 78, 106, 194, 226
  Blättriges 34
  Gekochtes 37
  Sommergemüse 51
  Stärkehaltiges 34, 217, 248
Gemüsebrühe 124
  Wintergemüsebrühe 125, 182, 187
Gemüsecurry in Cashewsoße 191, 206
Gemüsepfannkuchen mit Koriander-Chutney 91
Gemüsequiche in der Pfanne 91
Genussqualität 33
Geröstete Dulse-Chips 206, 218–219
Geröstete Papadams 66, 102
Gerste 30–31, 58–59, 64, 103, 110, 270
  Gerstenkörner 58–59
  Geschälte 59
  Trocknende Eigenschaften 51
Gerstenflocken 109–110, 166
Gerstenflocken-Frühstück 109
Gerstenmehl 179–180, 198
Gerste und Quinoa 58, 64
Geschmack 113, 247, 261
  Adstringierender 97
  Herber 106, 158
  Herb-süßer 83, 87
  Schwefliger 81, 111
  Süßer 81, 96, 99, 142, 159, 232, 282
  Süßlich-pikant-bittere 81
Geschmortes Wurzelgemüse 187, 206
Getreide 30, 33, 270
  Einweichen von 44
  Verarbeitetes 36
Gewohnheiten 4, 13, 36
Gewürze 33, 35, 137, 248
  Grundlegende 44
  Haltbarkeit 263
  Heilende Eigenschaften 265
  Lagerung 262
  Qualität 262
  Verdauungsfördernde 33
  Vier essenziellen 262
  Wärmende 106
Gewürzkombinationen 261
Gewürzmangel 260
Gewürzmischungen 159, 248, 250, 260–261, 263
  Geröstete 248
  Italienische 53, 180, 210
  Rohe 250
Gewürzter Amaranth 167
Ghee 44, 234–235, 237–239, 288, 290
  Heilende Eigenschaften 239
Glutenfreie Nahrungsmittel 44, 63, 91, 94, 126
Glykämischen Index 115, 174
  Niedriger, Pferdebohnen von 77
Goldene Käsewürfel 88, 206, 217, 219
Granatäpfel 29, 31, 51
Grundausstattung 283
Grundnahrungsmittel 62, 119, 224–225, 234, 241
Grünkohl
  Cremige grüne Proteinsuppe 121
  Grünkohl-Rucola-Pesto 216
  Grünkohl und gebackene Süßkartoffeln 194
  Sautiertes Blattgemüse 132
Gurken 35, 51, 53, 134, 220, 288
Gurmar-Blatt 99, 203

## H

Hackfleischsoße 34
Hafer 34, 166, 270
Haferflocken 161, 163, 166, 246
  Glutenfreie 110
Hafermehl 173
Haupteigenschaften, Essen von 28

Himalaja-Salz 45, 108, 149, 270, 275
Hirse 51, 60–61, 270
  Geröstete 61
  Wärmende Eigenschaft 60
Hirse-Pilaw mit Erbsen und Cranberrys 60, 81, 102
Honig 30–31, 33–34, 51, 96, 103, 203, 212, 246, 270, 288
Hühnchen 34
Hülsenfrüchte 29, 33–35, 58, 87, 119, 270, 278, 285
Einweichen von 44
Hydrierendes Getränk 149

## I

Indischer Senf 78
Ingwer 44–47, 51, 101, 261, 265, 288
  Frischer 45
  Heilende Eigenschaften 101, 265
  Ingwerpulver 45, 85, 99, 101, 166, 176, 212, 253
  Ingwersaft 83–84, 135, 195, 197, 199
  Schärfe des 51
  Sunthi-Ingwerpulver 68, 111, 117
  Ingwer-Minz-Limeade 46, 94, 100, 154, 199

## J

Jahreszeit 16, 26, 29–30, 32, 44, 46, 50–51, 106–107, 158–159
  Frühherbst 43, 105
  Frühjahr 25, 43, 50, 63, 70, 75, 81, 106, 158, 164
    Spargel 65
  Frühling 49–51, 58
  Frühsommer 43, 49
  Sommer 20, 25, 32, 43, 105–107, 135, 145, 158, 264
  Spätherbst 25, 43, 157–158
  Winter 157
Jasminblüten 151
Joghurt 233
  Ayurvedische Buttermilch 240
  Ghee 234–239
  Gute Lebensmittel-kombinationen 33
  Heilende Eigenschaften 233
  Rezept für 230
  Schlechte Lebensmittel-kombinationen 34

## K

Kardamom
  Grüner Kardamom 45
  Heilende Eigenschaften 266
  Schwarzer Kardamom 45
Karotten-Walnuss-Kuchen 199
Kartoffeln 29, 34, 270, 272, 288
Käse 34–35
  Brokkoli mit frischem Käse 129
  Cremige grüne Proteinsuppe 121
  Fermentierter Käse 229, 274
  Frischer Käse 226–229
  Gefüllte Avocados mit frischem Käse 137–138
  Goldene Käsewürfel 217
  Heilende Eigenschaften von frischem Käse 228
  Lasagne mit Brokkolini, Karotten und Spinat 126
  Rohkost-Salatkombinationen für den Sommer 134
  Rühr-Käse 170
Khichari 70, 75–76, 117–119, 154, 177–178, 249
  Heilende und entgiftende Vorteile 119
  Khichari-Reinigungstag 119
Kichererbsen 30, 118, 270
  Kichererbsenmehl 173
Klettenwurzel 29, 50
Knuspriger Puffreis 55
Kokosmilch 247
Kokosnüsse 51, 144–145, 247
  Heilende Eigenschaften 145
Kokos-Papaya-Smoothie 144
Kokoswasser 106, 108, 144–145, 149, 247
Kokoszucker 199, 253
Kombination, Lebensmitteln von 33
Kopfsalat 29, 33, 288
Koriander
  Essentielles Gewürz 261
  Heilende Eigenschaften 213, 266
Koriander-Chutney 212
Koriandergrün 266
Kreuzkümmelsamen 261
  Heilende Eigenschaften 266
Kühlender Basmatireis 115, 206
Kühlendes Khichari 117
Kühlendes Masala 252
Kühlendes scharfes Masala 60, 111, 116, 183, 191, 253
Kurkuma 11, 45, 262
  Essentielles Gewürz 261
  Heilende Eigenschaften 266
  Korrekter Gebrauch 263
  Kurkuma-Gesichtsmaske 173
  Kurkuma-Pulver 45
  Omas Anti-Kurkuma-Fleckenmittel 173
Kurkuma-Reis 172

## L

Lasagne mit Brokkolini, Karotten und Spinat 126, 154
Lavendelblüten 151
Lebensmittel 259, 269, 272
  Bittere 78
  Erdende 43
  Frittierte 37, 217
  Gesunde 42
  Inkompatible 35–36
  Kalte 51
  Kompatible 36
  Kühlende 106
  Präbiotisches 189
  Regionale Herkunft 32
  Richtige 269
  Rohe 106
  Stärkehaltige 51, 115
  Trockene 107
Lebensmittelkombinationen 35–36
  Gute 33
  Schlechte 34
  Schwere 34
  Unverträgliche 35
Limetten 35, 45, 96, 100, 220
  Limettensaft 45
  Limettenmousse 143
Linsen 68–69, 121, 178, 185–186, 264, 270, 288
  Belugalinsen 116
  Puy Linsen 116
  Rote 68, 75, 118–119, 177, 183
  Schwarze Linsensuppe 116
Lorbeerblätter 78, 117, 141–142, 177, 183–185, 187, 189, 266
Löwenzahn 29, 50

## M

Mahlzeiten 39, 42
- Abendessen 38–39, 51–52, 91, 98, 107–108, 111, 117, 159
- Ideale Zeit für 37
- Frühstück 53, 55–56, 109–111
- Buchweizen mit Kräutern 62
  - Ideale Zeit für 37
  - Knuspriger Puffreis 55
  - Quinoaflocken 53
- Hauptmahlzeit 164
- Kleine 51, 159
- Mittagessen 37–38, 51, 53, 70, 109, 137, 240
- Ideale Zeit für 37
- Parameter, richtige 38
- Richtige Parameter 38
- Snack 55, 66, 137
- Vorschläge, allgemeine 37
- Zwischenmahlzeiten 37, 107
  - Ananas-Smothie 56

Makkaroni 35
Mandelmilch 94, 143, 163, 203, 205, 245
Mandelmilch-Bechamelsoße 210
Mandelmilch-Chai 203
Mandeln 56, 146, 164–165, 187, 200, 205, 212, 245
Ganze 55
- Heilende Eigenschaften 246
- Mandelblättchen 55
- Mandelmehl 96, 246
- Mandeltrester 96, 246

Mandelöl 173
Mandel-Rosen-Genuss 146
Mangold 33, 121, 132, 194, 288
Melonen 31, 34, 130
- Bittermelonen 29, 130–131, 288
- Entgiftende Eigenschaften 131
  - Heilende Eigenschaften 131
- Bittermelonen, indische 130

Menüs 43
- Ausgleichende 46
- Energetisierende 102
- Erdende 206

Milch 73, 96, 110, 210, 231, 234, 251, 264, 270, 288
- Fragen zu 277
- Für Menschen 278
- Gute Lebensmittel-kombinationen 34
  - Kompatibilität 282
- Milchfrage 277–279
- Milchglossar 280
- Qualität 281
- Richtiger Konsum von 281
- Schwere Lebensmittel-kombinationen 34
- Verzehr 282
- Milchkonsum, drei Regeln für den richtigen 281

Moringa 70, 72–73
- Eisengehalt 73
- Heilende Eigenschaften 73
- Moringa-Saft 72
- Moringa-Suppe 72
- Moringa-Suppe 70, 72, 102

Mungbohnen 69, 85, 87, 119, 186, 270
- Heilende Eigenschaften 87
- Mungbohnensprossen 69, 85

Mung Dal
- Beruhigende Mung-Suppe 185
- Detox Kulthi Khichari 75–76
- Erdendes Khichari 177
- Gemüsequiche in der Pfanne 91–92
- Geröstete Papadams 66
- Kühlendes Khichari 117–118
- Quinoaflocken mit Gemüse-Upma 111, 113

Mungsprossensalat 85, 102, 221
Mung-Suppe 154
Muskatnuss 81–83, 99, 149, 153, 163, 199, 210, 233, 266, 288

## N

Nachtschattengewächse 34–35, 233, 272, 282
Nahrung xi, 2
- Chemische Elemente der 38
- Transformation von 31

Nelken
- Heilende Eigenschaften 266

Noriblätter 53
- Geröstete 109

Nüsse und Samen 34
- Einweichen von 44

## O

Obst 34, 36–37, 39, 106, 134, 228, 233
- Frisches 35
- Rohes 35
- Trockenobst 34

Orangen 51, 82

## P

Papadams 66–67, 103
Papaya 34–35, 122, 144, 247
Paprika 34, 171, 270, 272, 288
Pekannüsse 55, 134, 198–199
Pfeffer
- Cayennepfeffer 275
- Heilende Eigenschaften 267
- Kühlendes scharfes Masala 253
- Mandelmilch-Béchamelsoße 210
- Schwarzer Pfeffer 45

Pfeilwurzpulver 70, 72, 94
Pferdebohnen 75–76, 178, 270
Heilende Eigenschaften 77
- Zubereitungsmethoden, andere für 76

Pinienkerne 114, 135
Pistazien 55, 111, 134
Portionsgröße 47
Prana 12–13, 44, 85, 273, 275–276
Erhöhen 85
Puffreis 30, 55

## Q

Quinoa
- Basmatireis und rote Quinoa 114
- Detox Kulthi Khichari 75
- Gerste und Quinoa 58–59
- Kühlendes Khichari 117
- Trocknende Eigenschaften 51

Quinoaflocken 53, 113, 211
Quinoaflocken mit Gemüse-Upma 111

## R

Radicchio 51, 135–136, 154
Radicchiosalat 135, 141
Reis
- Arborio-Reis 124
- Basmatireis 114–115, 117, 172, 177
- Knuspriger Puffreis 55
- Kurkuma-Reis 172
- Reispfanne mit rotem und schwarzem Reis 174
- Vollkornreis 273

Rettich
- Daikon-Rettich 64, 75, 111, 134, 187, 215

Rettich ...
Heilende Vorteile 214
Rettich-Chutney 215
Rezepte 6, 16, 248, 261
Energetisierende 49
Kühlende 149
Luftige 202
Traditionelle 35
Verdauungsfördernde Buttermilchrezepte 242
Rohkost-Salatkombination für den Sommer 134
Rohkost-Salat mit cremigem Gurkendressing 154
Rohkost-Salat mit Rosa Tahini-Dressing 154
Rohrohrzucker 143, 146–147, 151, 198, 243, 253, 270
Rohzucker 100, 147, 149, 203
Römersalat 134
Rosa Tahini-Dressing 81–82, 102, 155, 223
Rose 146, 150
Heilende Wirkung 146, 152
Rosenblätter 45, 99, 146, 150–151, 243, 251–252
Rosenknospen 146, 150–151, 243, 251–252, 267
Rosenwasser 146–147
Haut, gesundes Aussehen 148
Rosenkohl 76, 81–82, 191, 288
Heilende Eigenschaften 82
Rosentee 46, 150, 199
Augenpflege-Rosentee 151
Herz-öffnender Rosentee 151
Leber-kühlender Rosentee 150
Rosinen
Ayurvedischer Haferbrei 166
Eisen-Smoothie 164
Karotten-Walnuss-Kuchen 199
Knuspriger Puffreis 55
Rosinen-Cranberry-Soße 211
Rosinen-Cranberry-Soße 7, 211
Rosmarin 170–171, 180, 191, 252, 267, 288
Rosmarinblätter 62, 83
Rote Bete 46, 183, 194, 223
Rote Samtsuppe 172, 183, 206–207
Rucola 62, 85, 87, 102, 124, 126, 134, 136, 171, 216–217, 223
Rühr-Käse 170, 206
Rustikale Gemüsequiche 92

## S

Safran 29, 31, 34, 163, 166, 267, 288
Safranfäden 163, 166
Sahne 29, 35, 230, 234–236, 282, 288
Schlagsahne 34–35, 171, 236
Salat aus Gelber Bete und grünen Bohnen 195, 206
Salate 34–35, 114, 177, 218, 220, 226, 246, 249
Mungsprossensalat 64
Sauerrahm 107, 191, 224, 234, 236, 238–240, 270, 290
Sautiertes Blattgemüse 132, 154, 206
Scharfe Linsensuppe 68, 102–103
Schnitzelbrötchen 34
Schokolade 274
Schwarze Linsensuppe 102, 116, 154–155, 206
Schwarzkümmel 78, 82, 88, 113, 169, 180, 254, 267
Schwarzkümmelsamen 78, 81, 111, 167, 254
Sellerie 116, 125, 134, 137–138, 170, 176, 182, 189, 194, 288
Senfkörner 55, 221
Schwarze 55
Senfsamen 221, 267, 288
Sesam 31, 78, 96–97, 103, 207, 221, 223, 246
Heilende Eigenschaften 97
Sesamsamen 85, 87, 96–97, 180, 221, 282
Sesam-Honig-Bällchen 96, 102–103, 246
Sesamöl 52, 55, 62, 68, 75–76, 78, 81–83, 85, 88, 174, 270
Sommerkürbis 31, 34, 106, 122, 191, 226, 271
Sonnenblumenkerne 96, 134, 180, 221
Sonnenblumen-Sesam-Dip 78, 102, 141, 174, 206–207, 223
Sonnenblumen-Sesam-Dip oder -Dressing 221
Spaghetti 34
Spargel
Detox Kulthi Khichari 75–76
Heilende Eigenschaften 65
Spargel-Rettich-Suppe 64
Topinambur-Spargel-Salat 83–84
Spinat
Cremige grüne Proteinsuppe 121
Gemüsecurry in Cashewsoße 191
Gemüsequiche in der Pfanne 91
Lasagne mit Brokkolini, Karotten und Spinat 126
Sautiertes Blattgemüse 132
Spinatrisotto 124
Spinat-Taro-Suppe 190
Supergewürze-Masala 249
Suppen
Beruhigende Mung-Suppe 185
Cremige grüne Proteinsuppe 121
Flaschenkürbis-Papaya-Suppe 122
Moringa-Suppe 70
Rote Samtsuppe 183
Scharfe Linsensuppe 68
Schwarze Linsensuppe 116
Spargel-Rettich-Suppe 64
Spinat-Taro-Suppe 190
Süßes Masala 163, 166, 198, 200, 205, 251
Süßkartoffeln 34, 51, 163, 177, 191, 194, 207, 221, 275
Gebackene 172
Süßkartoffel-Smoothie 163
Süßungsmittel 34

## T

Tahini 81–82, 102, 154–155, 223
Taro 34, 64, 70, 76, 113, 117, 130, 177, 182, 187, 189–192
Kartoffelersatz als 189
Taro-Knolle 64, 70, 72, 75, 130
Heilende Eigenschaften 189
Temperaturschock 33
Thai-Chilis 68, 113, 117
Thymian 53, 62, 82–83, 116, 180, 191–192, 267
Thymianblätter 62, 81, 83
Tomaten 29, 34–35, 51, 107, 211, 270, 272, 288
Topinambur 51, 83–84, 195, 288
Heilende Eigenschaften 84
Inulinquelle 84
Topinambur-Spargel-Salat 60, 83, 102

## U

Unwiderstehlicher Buchweizenkuchen 94

## V

Vanille 34, 96, 143, 163, 205, 267
  Vanilleextrakt 56, 96, 143, 163, 199–200, 205
Verdauung
  Beeinflussung der Jahreszeiten 25, 42–44, 50–51, 106–107, 158–159
  Bestimmung 24
  Erdiger Typ 22–23, 51–52
  Feuriger Typ 20–21, 107–108
  Gleichgewicht 24–25
  Herangehensweise an die Ayurvedische Küche 6
  Lebensmittelauswahl für Ihre Verdauung 15–26, 35
  Luftiger Typ 18–19, 159
Verdauungsförderndes Masala 254
Verdauungshilfsmittel 52, 216
Verdauungskraft 33, 39, 42, 119
Verdauungsstärke 6, 33
Verdauungsstörungen 13, 33–35, 108, 119, 212, 260–261, 273
Vitamin C 56, 73, 82, 89
Vollrohrzucker 94, 151, 198, 253, 270
Vorratskammer, ayurvedische 270

## W

Walnüsse 55, 81, 85, 114, 134, 137, 164–165, 198–199, 216
Wasser 42
  Quellwasser 44, 56, 100, 149–151, 153, 241, 245, 247
Weißkohl 29, 33, 76, 88–89, 103, 111, 189, 217, 226, 288
  Heilende Eigenschaften 89
Weißkohl und Grünkohl 88, 102
Weizen 29–30, 34, 51, 107, 110–111, 181, 273, 288
Wilder Brokkoli 60, 78, 174, 217
Wilder Brokkoli und Blumenkohl 78, 102
Wintergemüsebrühe 182
Winterkürbis 34, 158, 275

## Y

Yamswurzel 163

## Z

Zimt
  Heilende Eigenschaften 267
Zitronen 35, 220
  Zitrone 275
Zitrusfrüchten 34–35, 288
Zubereitungsmethode 12, 33, 67, 115, 239, 242
Zucchini
  Cremige grüne Proteinsuppe 121
  Detox Kulthi Khichari 75
  Erdendes Khichari 177
  Flaschenkürbis-Papaya-Suppe 122
  Gemüsequiche in der Pfanne 91
  Geschmortes Wurzelgemüse 187
  Kühlendes Khichari 117–118
  Quinoaflocken mit Gemüse-Upma 111, 113
  Rohkost-Salatkombinationen 134
  Rühr-Käse 170
  Scharfe Linsensuppe 68

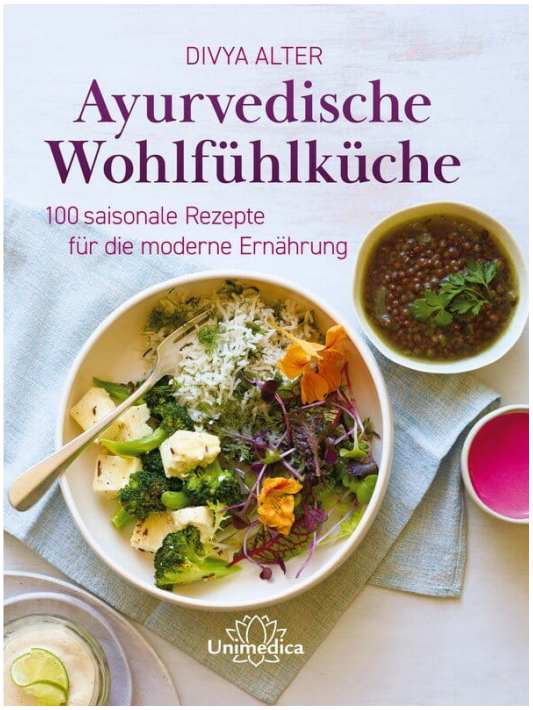
**Divya Alter**

# Ayurvedische Wohlfühlküche

100 saisonale Rezepte für die moderne Ernährung

312 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen




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