Sahara Rose Ketabi

Eat Feel Fresh

Leseprobe

Eat Feel Fresh

von Sahara Rose Ketabi

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 xi
Einführung 1

DAS MODERNE AYURVEDA-KOCHBUCH FÜR DIE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG 12

ENTDECKEN SIE IHR DOSHA 26

ESSEN NACH AYURVEDA-ART 50

DIE »EAT FEEL FRESH«-KÜCHE 68

FRÜHSTÜCK FÜR IHR DOSHA 85
Paryavasthita Chai-Pfannkuchen 86
Surya Smoothies 88
Laghu Linsenbrei 92
Zaizava Süßkartoffel-Müsli 93
Zanta Om-Porridge 94
Sundari Süßkartoffel-Toast 98
Suraman Pikantes Müsli 100
Chandra Chia-Pudding 104
Shanti Quinoa-Porridge 106
Chinmaya Frittatas aus Kichererbsenmehl 107
Ganapati Müsli ohne Getreide 108

EIN GERICHT, SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN 113
So bekommt man sechs Geschmacksrichtungen auf den Teller 114
Asvadya Thai-Buddha-Gericht 117
Visapagama Chipotle-Mahlzeit 118
Navina Chimichurri mit Blumenkohl & Reis 121
Pracina Bruschetta neu interpretiert 122
Durga So essen Göttinnen 124
Dipika Libanesisches Linsengericht 126
Paurastya Gemüse mit Sesam-Ingwer-Miso 129
Vivikta Bento-Box-Sushi 130
Zuddha Quinoa mit Pesto & Sonnenblumenkernen 132
Agada Regenbogen-»Pad Thai« 135
Mizra Veggie-Fajita 136
Svatta Gericht mit Kurkuma-Tahin-Dressing 137
Janapada Quinoa-Salat 138

TRIDOSHA-ABENDESSEN 140
Chakra-Suppen 142
Hasti Spinat mit Tofu 148
Avakaza Tacos mit geröstetem Blumenkohl & Linsen 151
Vaidzika Marokkanische Linsensuppe mit Kichererbsen & Grünkohl 152
Narikela Eintopf 153
Paricara Vegetarisches Pho 155
Balakara Süßkartoffel-Kichererbsen-Burger 156
Adhikarin Tempeh-Tikka 158
Anyamanas Kokos-Currysoße »Gut für alles« 161
Mahavana Grünes Thai-Curry 162
Ksantimat Spaghettikürbis mit Linsen-Walnuss-Bällchen 164
Kutumba Blumenkohl-Auflauf 167
Agni Seetangbrühe für den Magen 168
Sattva Tridosha-Kitchari 169
Parihasa Süßkartoffel-Pesto-Pizza 171
Ilava Shepherd's Pie aus Süßkartoffeln und Linsen 172
Atman Gelbes Spalterbsen-Püree 174
Kaladvipiya Wurzelgemüsesuppe mit Sonnenblumenkernmus 175
Paramparika Masala-Kichererbsen-Gericht 176

SNACKS UND BEILAGEN 178
Adhunika Blumenkohl-Reis 180
Dhayas Quinoa-Taboulé-Salat 182
Zitakriya Koriander-Limetten-Reis 183
Dvipa Kokos-Limetten-Quinoa 183
Alpahara Geröstete Kichererbsen 184
Laghupaka FODMAP-arme Salsa 186
Prahara Kreuzkümmel-Guacamole 186
Apurana Avocado-Tahin-Dip 187
Sauvarna Kurkuma-Süßkartoffel-Hommos 187

Preraka Ingwer-Edamame-Hommos **189**
Hemalla Tandoori-Blumenkohl-Dip **190**
Avapata Kürbis-Hommos **190**
Prithvi Wärmende Kürbispastete **191**
Mahanasa Getreidefreie Chapattis **192**
Bharatavarsiya Getreidefreies Naan **193**

DESSERTS 195
Lakshmi Pistazien-Rosen-Kuchen ohne Backen **196**
Sarjanatmaka Mungbohnen-Brownies **198**
Zakti Kichererbsen-Plätzchenteig **199**
Akarsaka Chai- oder Goldmilch-Muffins **201**
Santvana Kokosmilch-Khir **202**
Ropana Goldmilch-Trüffel **203**
Nirvarti Chai-Glücksbällchen **204**
Vaidya Goldmilch-Glücksbällchen **205**
Tavat Gesalzener Dattel-Tahin-Karamell **206**
Chitta Bruchschokolade mit Kichererbsen-Crunch **207**
Balya Zimt-Dattel-Reiscrispies **209**
Saraswati Sonnenbutter-Süßkartoffel-Brownies **210**
Ananda Wohlfühl-Toffees **212**
Svatta Chai-Schokotrüffel **213**
Zobha Aquafaba-Schokomousse **215**
Dhanika Avocado-Karamell-Brownies **216**
Supriya Süßkartoffel-Pudding **217**

GETRÄNKE 218
Santosana Goldmilch **220**
Dhavana Grüner Basensaft **223**
Anvaharati Kurkuma-Kokoswasser **224**
Tatkala Goldmilch-Chai **224**
Santulana Dosha-Tee **225**
Chandrika Chai-Latte **226**
Posaka Würzige Pistazienmilch **228**
Rasayana Ashwagandha-Kokosmilch **230**
Pacaka Tridosha-Tee **231**
Zarada Ingwer-Kürbis-Latte **231**
Shakti Rosen-Kardamom-Latte **233**

Index 234
Über die Autorin 240
Danksagungen 240







Vorwort

Wir leben in einer Zeit, in der die Massen aufwachen und die Verbindung zwischen Geist, Körper und Seele erkennen. Diese Verbindung ist nicht neu, sondern eine uralte Weisheit, die aus der Tradition des Ayurveda im antiken Indien vor über 5.000 Jahren stammt. Wir beobachten, dass unser Körper ein synchrones Abbild unseres Geistes ist, unsere körperliche Gesundheit ein Spiegelbild unseres inneren Seinszustands und dass unsere Ernährungsweise beeinflusst, wie wir uns fühlen.

Ayurveda ist ein Thema, über das ich in diesem Leben intensiv nachgedacht und geschrieben habe. Mein 1991 veröffentlichtes Buch *Perfect Health* war das erste, das Ayurveda im Westen populär machte und es mit der modernen medizinischen Wissenschaft verband. Ich habe meine ganze Karriere der Anpassung alter vedischer Lehren an die heutige Zeit gewidmet, damit sie von den Menschen heute erlebt werden können. Und ich bin stolz darauf, dass Leute der Millennium-Generation wie Sahara diese Weisheit weiter teilten und modernisierten, damit sie in unserem sich ständig verändernden globalen Klima für zukünftige Generationen weiter bestehen kann.

Das Ayurveda ist eine lebendige Wissenschaft, die sich im Laufe der Jahrhunderte verändert und bewegt hat, um den Bedürfnissen der Menschen, denen sie dient, gerecht zu werden. Doch seine Prinzipien bleiben die gleichen: Die Lebensmittel, die wir essen, werden zur Grundlage unseres Körpers, die Saat unserer Gedanken und die Essenz unseres Bewusstseins. Alles, was wir konsumieren, hat eine energetische Wirkung, und durch die Nahrung verändern wir das gesamte Gewebe unseres Seins.

Mehr als je zuvor müssen wir die Welten zwischen Wissenschaft und Geist, Alt und Modern, Ost und West verbinden. Saharas Theorie zum »basischen Ayurveda«, die sie in *Eat Feel Fresh* vorstellt, verdeutlicht sehr klar, wie wichtig die Bedeutung einer nährstoffreichen, pflanzlichen Kost ist, die den physischen, mentalen und spirituellen Körper nährt, da sie alle eng miteinander verbunden sind. Denn es ist die Illusion der Trennung, die uns in der Vergangenheit von der Gesundheit ferngehalten hat.

Im Vedanta gibt es einen Ausdruck: »Wie das Atom, so ist das Universum, wie der Mikrokosmos, so ist der Makrokosmos, wie der menschliche Körper, so ist der kosmische Körper«. Genau das ist die Essenz dessen, was Sahara uns in *Eat Feel Fresh* mitteilt. Wir sind tief mit der Natur verbunden, sie gibt uns die Instinkte, die wir brauchen, um im Gleichgewicht zu bleiben. Das Ayurveda hilft uns, diese Instinkte zu erkennen und zu schärfen, damit wir bessere Entscheidungen für unser allgemeines Wohlbefinden treffen können.

Ich empfehle dieses Buch allen, die sich berufen fühlen, einen genaueren Blick auf die Lebensmittel zu werfen, die sie essen und auf die Auswirkungen, die sie auf Geist, Körper und Seele haben. Sahara Rose ist eine Vordenkerin der Millennium-Generation, die die Fackel des Ayurveda hochhält und sie hell leuchten lässt. Dies ist das zweite Buch von ihr, das ich mit Vergnügen vorstellen durfte und ein Beispiel für ihre Hingabe an die Modernisierung des Ayurveda, damit seine Weisheit die Zeit überdauern kann. Lassen Sie sich davon inspirieren, Nahrungsmittel zu wählen, die nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Ihrem Geist dienen.

– Dr. Deepak Chopra



Einführung

Was wäre, wenn ich Ihnen sagen würde, dass ich allein durch das, was ich von Ihrer Verdauung weiß, einiges über Ihre Persönlichkeit sagen kann? Wenn Sie auch nur annähernd so sind, wie ich es vor sechs Jahren war, tun Sie sich sicher schwer damit, das zu glauben.

EIN AYURVEDISCHES ERWACHEN

Rückblick auf das Jahr 2012: Ich sitze im einfachen Wartezimmer einer ayurvedischen Ärztin und warte, dass ich drankomme. Bilder hinduistischer Gottheiten schmücken die Wand – Durga auf einem Tiger, Saraswati auf einem Lotos und Dhanvantari, der vierarmige Gott des Ayurveda. Ich sehe einen Affen, der spielerisch aus dem Fenster baumelt und nach seinem nächsten Essen sucht; ein vertrauter Anblick in Neu-Delhi. Ich habe keinen Handy-Empfang, also schweifen meine Augen zum Poster einer meditierenden Frau. Entlang der Mittellinie ihres Körpers sind bunte Kreise zu sehen: Muladhara-Chakra, Svadisthana-Chakra, Manipura-Chakra. Diese Praxis ist weit entfernt von den blankgeputzten Arztpraxen in Boston, wo ich einen großen Teil des vergangenen Jahres damit verbracht hatte herauszufinden, was mit mir nicht stimmt. Aber im Moment bin ich bereit, alles zu versuchen, um die Rätsel meines Gesundheitszustands zu lösen.

Ich erhalte einen Patienten-Fragebogen und fange an, die Fragen darin zu beantworten. »Wie ist Ihre Verdauung?« »Wie ist Ihr Schlaf?« Solche Fragen sind ja zu erwarten, aber bald werden sie etwas persönlicher. »Welche Art von Träumen haben Sie? Schweben Sie, laufen Sie davon oder fliegen Sie? Sind sie realistisch und problemlösend? Sind sie romantisch und süß?« Ich war mir nicht sicher, warum ich in einer Verdauungsberatung nach meinen Träumen gefragt wurde, aber na ja, es ist Indien, man weiß nie, was man gefragt wird, also schwimme ich mit dem Strom.

Eine strahlend lächelnde Frau in einem roten Sari kommt mit einladendem Namaste-Gruß und einer tiefen Verbeugung auf mich zu.

»Ich heiße Dr. Priyanka Gupta, ich bin heute für Sie da. Bitte folgen Sie mir.«

Ich folge ihr ins Sprechzimmer, wo der stechende Duft von Ölen und Kräutern in der Luft liegt. Dieser erdige Geruch steht in krassem Gegensatz zu den Duftwolken von Febreze und Handdesinfektionsmittel, die normalerweise meine Besuche in einer medizinischen Einrichtung begleiten.
Ich setze mich auf den Stuhl und starre auf ihren fast meterlangen Zopf und wünsche mir, mein eigenes Haar könnte auch so lang und glänzend sein. Sie liest meine Gesundheits- und Persönlichkeitseinschätzung durch und fängt zu meiner Überraschung gleich an, mir meine Lebensgeschichte zu erzählen.

»Oh, eine MENGE Vata, wie ich sehe. Sie haben wohl Schlafstörungen. Liegen nachts wach und denken nach. Sie denken zu viel.«

»Okay, vielleicht hat sie meine Augenringe bemerkt«, denke ich.

»Ihre Gelenke knacken immer. Knack, knack, knack. Sie sind zu jung, um Rückenschmerzen zu haben.«

»Kann sie sehen, dass meine Haltung nicht stimmt?« überlege ich, während ich mich gerader hinsetze.

Sie sieht sich danach meine Zunge an und misst meinen Puls.

»Sehr geringes *Agni*«, teilt sie mir mit. Später lerne ich, dass damit das »Verdauungsfeuer« gemeint ist.

Ich wusste intuitiv, dass etwas nicht stimmte, obwohl mir zahlreiche westliche Ärzte sagten, ich solle aufhören, mir Sorgen zu machen.

»Agni sehr gering, die Nahrung wird nicht richtig verdaut. Der Körper nimmt die Nährstoffe nicht auf. Obwohl Sie essen, ist der Körper unterernährt.«

»Unterernährt? Ich esse doch praktisch den ganzen Tag«, denke ich und stelle mir meinen Koffer voller Snacks vor, die ich zu meiner dreimonatigen Freiwilligenreise nach Indien mitgebracht habe.

»Agni so niedrig, dass der Körper abschaltet. Keine Periode mehr. Sehr, sehr schlecht. Sie sind zu jung dafür.«

»Okay, ich habe ihr alles über meine Verdauung und meine Träume erzählt, aber woher weiß sie von meiner Periode?«

Es stimmte. Meine Periode war seit über einem Jahr verschollen. Zuerst hatte ich mir wenig Gedanken darüber gemacht – welches Mädchen will schon seine Periode haben? Aber nach einem Jahr ohne wusste ich intuitiv, dass etwas nicht stimmte, obwohl mir zahlreiche westliche Ärzte sagten, ich solle aufhören, mir Sorgen zu machen und einfach wieder die Pille nehmen.

»Keine Periode ist sehr ernst. Sie haben alle Vata-Unausgewogenheiten (Luftenergie): kalte Körpertemperatur, trockene Haut, Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung, keine Periode, schwache Muskeln, knackende Gelenke, Schlaflosigkeit, Angst, Sie machen sich zu viele Sorgen. Wenn Sie so weitermachen, können Sie später einmal Osteoporose, Alzheimer und, am schlimmsten, kein Baby bekommen. Sie sind zu hübsch, um kein Baby zu bekommen.«

Moment, Moment mal, eins nach dem anderen. Habe ich gerade die Worte Osteoporose, Alzheimer und Unfruchtbarkeit gehört? Das ist ja wohl ein Scherz. Ich bin eine ganzheitliche Gesundheits-Coachin und überwiegend Rohkost-Veganerin. Ich *widme* mein Leben der Gesundheit. Ich habe meinen eigenen Blog für vegane Rohkosternährung, »Eat Feel Fresh«, und esse Grünkohl, bis ich umfalle. Das kann ja wohl nicht wahr sein.

»Ich glaube, hier liegt ein Missverständnis vor«, erkläre ich der Ärztin. »Ich ernähre mich wirklich sehr gesund – große Salate mit Blattgemüse, grüne Smoothies mit Spirulina, schüsselweise Açaibeeren, Leinsamen-Kräcker…« Ich liste weiterhin die Dinge auf, die ich täglich in den USA esse.

»Verstehe, deshalb haben Sie so viel Vata. Keine kalten, rohen, trockenen Lebensmittel mehr. Nur gekochte Speisen. Mung *Dhal* (Mungbohnen) und weißen Basmati-Reis mit viel Ghee.«

»Ja, sehen Sie, die Sache ist die, ich bin hauptsächlich Rohkostveganerin, also kann ich nichts von diesen Lebensmitteln essen. Kann ich stattdessen einfach ein paar Kräuter nehmen?«

»Nein, Kind, das ist der Ayurveda-Weg.«

»Also, so funktioniert das nicht«, denke ich, als ich das Sprechzimmer mit einer Liste verlasse, was ich tun darf und was nicht. Alle meine Lieblingsspeisen sind auf der »Verboten«-Seite und die schweren Lebensmittel, die ich seit Jahren aufgegeben habe, um abzunehmen, auf der »Empfohlen«-Seite. Ich dachte, wenn ich je einer ayurvedischen Ernährung folgen würde, würde ich dabei 20 kg zunehmen und in meine übergewichtigen Jahre als Teenager zurückfallen. Ich hatte die letzten Jahre damit verbracht, Gewicht zu verlieren und wollte nicht riskieren, jetzt wieder zuzunehmen.

SUCHE NACH ANTWORTEN

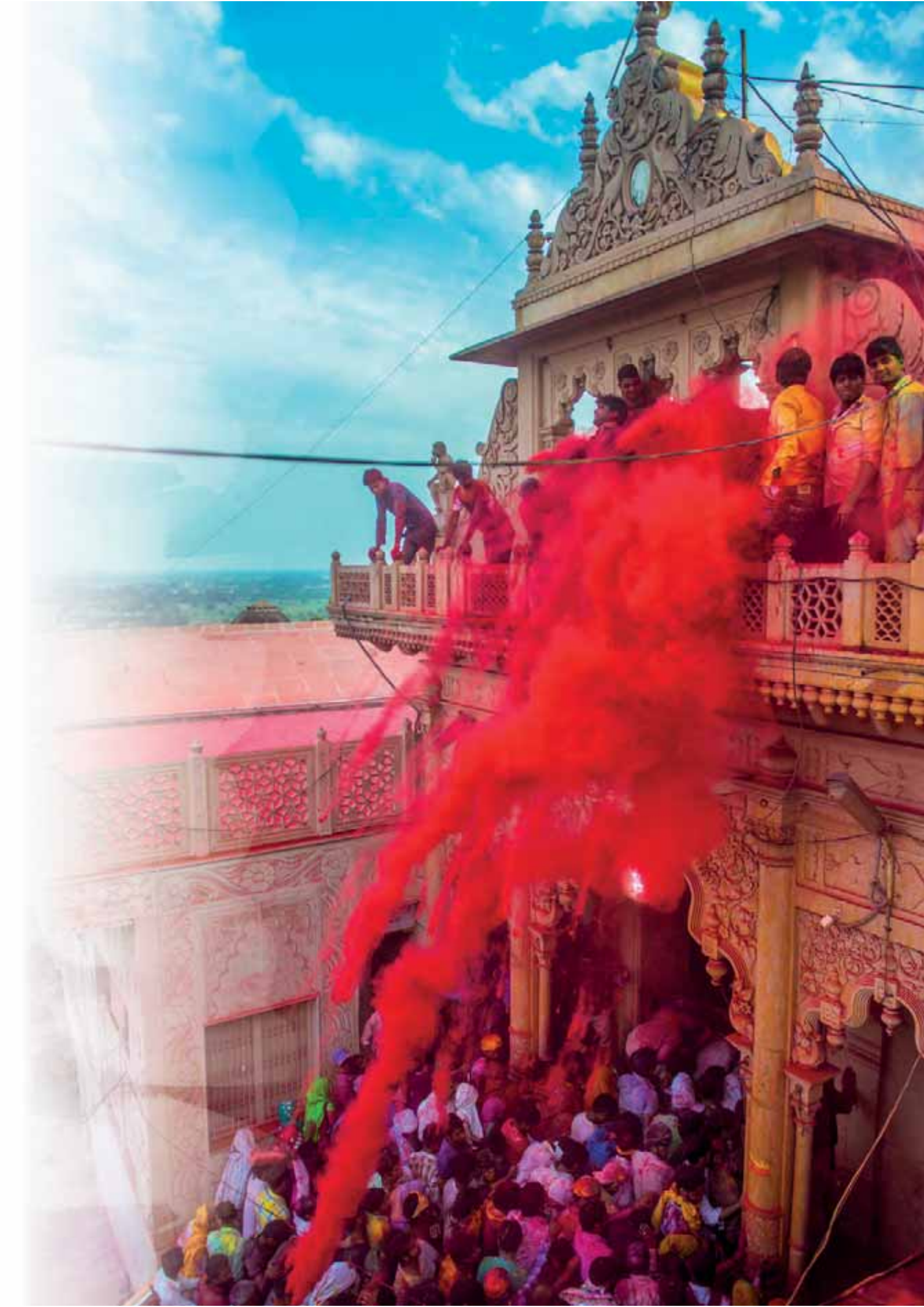
Ich ging meinen Weg und versuchte, mich mithilfe von Google selbst zu heilen. In dem Jahr experimentierte ich wie verrückt mit den verschiedensten Ernährungsweisen. Ich probierte Steinzeitdiät, ketogene Diät, Makrobiotik, FODMAP-arm, glutenfrei, getreidefrei und alles dazwischen. Ich hatte Flirts mit der *Candida*-Diät, SIBO-Diät, GAPS-Diät und jeder anderen Abkürzung, die man sich vorstellen kann. Ich ging zu allen möglichen Ärzten und machte jede Art von Bluttest unter der Sonne (irgendwie schaffte ich es, nicht ohnmächtig zu werden). Aber ich fand noch immer keine Antwort auf meine Probleme. Ein Gastroenterologe sagte mir, dass ich ein Reizdarmsyndrom oder RDS habe (im Klartext: »Sie haben Verdauungsprobleme, die wir nicht zuordnen können«). Ein Endokrinologe meinte, ich hätte hypothalamische Amenorrhoe (damit meinte er wohl soviel wie: »Sie bekommen Ihre Periode nicht und wir sind uns nicht sicher, warum … es scheint, als wäre alles in Ihrem Kopf.«). Man sagte mir, es sei wirklich keine große Sache, dass mein Körper im Wesentlichen abgeschaltet hat und verschrieb mir RDS-Medikamente und Verhütungsmittel, um die Symptome zu überdecken. *Oh, keine Sorge, Liebes. Dafür gibt es eine Pille.*

Ich wollte keine schnelle Abhilfe oder Notlösung. Ich wollte zur Grundursache des Problems vordringen. Warum funktionierte mein Körper nicht richtig, trotz meiner gesunden Ernährung und meines zarten Alters, ich war ja erst 21 Jahre alt? Als letzten Ausweg kehrte ich schließlich zum Ayurveda zurück, dem alten indischen Gesundheitssystem, das sich auf die Verdauung konzentriert.

Ich akzeptierte, dass ich ein schweres Vata-Ungleichgewicht in meinem System hatte, das meinen Körper im Wesentlichen von innen heraus kalt und trocken machte. Mein »Verdauungsfeuer« war so schwach geworden, dass ich weder Nahrungsmittel abbauen, ihre Nährstoffe aufnehmen, noch ihre Abfallstoffe ausscheiden konnte und daher von einem ständigen Völlegefühl geplagt wurde. Die überschüssige Luft in meinem System materialisierte sich als Blähungen und mein dehydrierter Darm verursachte Verstopfung. Obwohl ich glaubte, dass es mir gut ging, befanden sich mein Geist und mein Körper in einem ständigen Stresszustand, den ich als normal empfand. Ich war immer unterwegs, arbeitete bis spät in die Nacht und quetschte intensive Trainingseinheiten in meinen anspruchsvollen Zeitplan. Ich dachte, ich sei super engagiert, wenn ich an einem bereits arbeitsreichen Tag noch eine Kardio-Kickbox-Session schaffte. Ist das nicht echtes Engagement?

Tja, wie sich herausstellte, hatte sich die Vata-Luftenergie in mir in einen Tornado verwandelt, der alle meine Körpersysteme ins Chaos stürzte. Alles, von meinem Menstruationszyklus bis zu meinen Tagesrhythmen, die alle auf der Verdauung basieren, spürte die turbulenten Auswirkungen. Was ich am meisten brauchte, waren nicht eine weitere Saftreinigung oder ein Spin-Kurs, sondern einen Gang runter zu schalten und Wärme aufzubauen, indem ich mich wieder mit meiner erdenden Kapha-Energie (Erde) verband und meine transformative Pitta-Energie (Feuer) erhöhte.

Auf der intuitiven Ebene machte das alles Sinn für mich. Meine Suche nach dem »perfekten« Körper und der »perfekten« Ernährung hatte dazu geführt, dass ich völlig den Kontakt zu meinem Körper verlor, und das hatte verheerenden Schaden bei meiner Verdauung angerichtet. Ich hörte auf Ärzte und folgte dem Rat anderer Leute, anstatt auf meine eigenen Erfahrungen zu hören. Ich hatte natürlich von der Verbindung zwischen Geist und Körper gehört, aber nie den Zusammenhang mit meinem eigenen Leben hergestellt. Ich hatte nicht gemerkt, dass die überschüssige Luft in meinem Körper zu viel Luft in meinem Kopf erzeugt hatte oder dass das anhaltende Völle- und das Kältegefühl in direktem Zusammenhang mit Angst und Schlaflosigkeit standen. Ich war erstaunt und wollte alles über diese Beziehung erfahren. Ich beschloss, nach Indien zurückzukehren und mich für eine Ayurveda-Ausbildung anzumelden.





Welches Dosha sind Sie in der Küche?

Jetzt wissen Sie ein bisschen was über die Doshas.
Dann schauen wir mal, welcher Typ Sie in der Küche sind.

1. Es ist Zeit fürs Abendessen. Was werden Sie essen?

a Die Mahlzeit, die ich gekocht habe, natürlich.
b Hmm, keine Ahnung … gute Frage …
c Eines meiner Rezepte, die ich immer koche.

2. Sie wollen etwas kochen. Wie fangen Sie an?

a Ich hole alle Zutaten heraus, die ich brauche, messe sie ab und gebe sie in entsprechende Behälter. Die Franzosen nennen das *mise en place,* ich nenne das Lebensretter.
b Ich mache Musik an und fange an zu kochen. Ich weiß nicht genau, was am Ende herauskommt, aber ich spüre den Flow! Ich schiebe mir ständig was in den Mund und wenn ich fertig bin, habe ich oft gar keinen Hunger mehr.
c Ich schneide das ganze Gemüse klein, hole die paar Zutaten heraus und gebe sie in bewährte Küchengeräte. Ich bevorzuge einfache, leichte Rezepte, die auf jeden Fall schmecken.

3. Wie benutzen Sie Kochbücher?

a Ich befolge die Rezepte genau, denn ich will ja am Ende die richtigen Ergebnisse haben.
b Ich lass mich von ihnen inspirieren und mache dann mein eigenes Ding. Ich bin ein sehr kreativer Koch.
c Ich probiere ein paar Rezepte aus, die so klingen als würden sie gut funktionieren und halte mich dann an die Zutaten, die ich normal benutze.

4. Wie gut sortiert sind Ihre Küchenschränke?

a Alles ist in eigenen Behältern und mit Etikett versehen. Ich weiß gern, wo alles ist, damit ich beim Kochen effizient arbeiten kann.
b Die Zutaten sind überall und nirgends. Ich verstaue alles, wo gerade Platz ist und finde dann nichts, wenn ich es brauche. Organisation ist nicht meine Stärke.
c Relativ organisiert. Ich weiß, wo meine Grundnahrungsmittel sind. Aber in den Ecken sind wahrscheinlich Sachen, die da schon seit Jahren stehen.

5. Auf welche Art von Nahrungsmitteln haben Sie immer Lust?

a Currygerichte, Mexikanisch, Tomatensoße, Thai – alles Würzige und mit Zwiebeln und Knoblauch.
b Leichte Snacks, Dips, Salate, Smoothies, Chips – ich esse lieber einen Happen als schwere Mahlzeiten.
c Käse, Brot, Nudeln, Desserts – alles, was süß und cremig ist oder Kohlenhydrate hat.



ÜBERWIEGEND A: SIE SIND EIN PITTA-KOCH.

Sie sind organisiert, diszipliniert und haben Ihre Küche im Griff wie ein Michelin-Sterne-Koch. Sie befolgen genau die Rezepte, um gute Ergebnisse zu erzielen. Sie nutzen Ihre Zeit in der Küche optimal und wollen auch nicht zu lange brauchen, aber trotzdem qualitativ gute Mahlzeiten zubereiten. Sie bereiten gern alles so vor, dass Sie beim Kochen keine Zeit damit verlieren, nach Zutaten zu suchen oder plötzlich noch zusätzliches Gemüse schneiden zu müssen. Für gutes Essen gibt es ein Rezept und das befolgen Sie!



ÜBERWIEGEND B: SIE SIND EIN VATA-KOCH.

Sie sind der kreative Typ, der sich vom Essen leiten lässt. Sie fangen oft zu kochen an, ohne eine Idee zu haben, wie das Endergebnis aussehen wird und das gefällt Ihnen. Sie können sich nicht erinnern, wann Sie sich genau an ein Rezept gehalten haben. Beim Essen geht es für Sie darum, die Regeln zu brechen und Ihren eigenen einmaligen Geschmack zu finden. Immer, wenn Sie die Küche betreten, entsteht etwas Neues und Sie wollen es auch gar nicht anders. Auch wenn es nicht perfekt ist, es hat Spaß gemacht – aber Ihnen brennt öfter etwas an als Sie es wahrhaben wollen.



ÜBERWIEGEND C: SIE SIND EIN KAPHA-KOCH.

Sie sind ein bequemer Koch, der gern dabei bleibt, was er kennt – schließlich schmeckt es gut, warum also was ändern? Sie haben Ihre Rezepte, die die ganze Familie liebt und können Sie praktisch im Autopilot-Modus kochen. Ihr Multikocher ist Ihr bester Freund und Sie benutzen ungern ausgefallene Zutaten. Es soll nicht lange dauern, bis das Essen auf dem Tisch steht. Geschmack steht vor Aussehen und manchmal ist das einfachste Essen das Leckerste – v. a. wenn es extra cremig ist.

Was esse ich?

Sobald Sie anfangen zu kochen, sollten Sie Speisen zubereiten, die Ihren Körper ins Gleichgewicht bringen.

VATA: Essen Sie mehr warme, gekochte, erdende Mahlzeiten. Eintöpfe, Currygerichte, gebratenes Gemüse und Suppen essen Sie am liebsten. Trockene, kalte Nahrungsmittel wie Popcorn, Kräcker oder zu viel Rohkost bringen einen Vata aus der Balance, er leidet unter Völlegefühl, Blähungen und Angst.

PITTA: Essen Sie mehr kühlende, entgiftende Mahlzeiten: grünes Blattgemüse, saftiges Obst, einfaches Getreide, gedämpftes Gemüse und proteinreiche Hülsenfrüchte. Würzige und scharfe Lebensmittel wie Tomate, Zwiebel, Knoblauch und Fleisch werfen Pittas aus dem Gleichgewicht und machen sie übersäuert und ungeduldig.

KAPHA: Essen Sie mehr anregende, leichte Speisen. Bitteres Gemüse, grünes Blattgemüse, Gewürze und Kräuter sind perfekt für Kaphas. Ölige und schwere Nahrungsmittel wie Milchprodukte, übermäßig viele Kohlenhydrate, Fette, Weizen und Süßungsmittel lassen Kaphas zunehmen und machen sie träge.

Finden Sie Ihre Balance

Das Ziel einer ayurvedischen Ernährungsweise besteht darin, Ihren Körper ins Gleichgewicht zu bringen und Ihr *Agni* oder Verdauungsfeuer stark zu halten. Der erste Schritt, um die Balance herzustellen, besteht darin zu erkennen, welche Elemente aus dem Gleichgewicht sind. Dann können Sie die Qualitäten Ihres Essens und Ihrer Umgebung abschätzen, um zu beurteilen, was Ihr Körper braucht, um seine Balance zurückzuerlangen und die Verdauung zu stärken. Sie werden feststellen, wenn Sie sich um ein Gleichgewicht bemühen, verlangt Ihr Körper wie von selbst nach dem, was Sie benötigen.

Hören Sie auf Ihren Körper

Haben Sie jemals festgestellt, dass wenn Sie eine Weile »gesund« gegessen haben, Sie sich nach Gemüse und Quinoa sehnen, was Sie früher vermieden haben? Nach einem Tag mit ungesundem Essen (auch wenn Sie damit früher keine Probleme hatten) schreit Ihr Körper geradezu nach etwas Grünem. Das bedeutet, Ihr Körper versucht wieder, ins Gleichgewicht zu kommen.

Haben Sie auch schon das Gegenteil festgestellt? Nach einem maßlosen Wochenende (Freitag Drinks, Samstag auswärts Abendessen und Sonntag Brunch), ist es fast unmöglich, am Montag wieder zu gedämpftem Gemüse überzugehen. Das liegt daran, dass Ihr Körper sich ans Ungleichgewicht gewöhnt hat und mit diesen hochgradig stimulierenden, aber leeren Kalorien weitermachen möchte. Ich nenne das gern »das Gesetz der Gelüste«. Sie sehnen sich nach dem Essen, das Ihr Körper regelmäßig vorgesetzt bekommt.

Behalten Sie die Dynamik bei

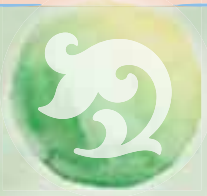
Ein Körper im Gleichgewicht hat Lust auf die Speisen, die ihn *in Balance* halten, wohingegen ein Körper, der sich in einer Schieflage befindet, nach den Nahrungsmitteln lechzt, die ihn *aus der Balance* bringen. Je stärker Ihr Körper ins Gleichgewicht kommt, desto mehr versucht er, diese Dynamik zu bewahren. Je unausgewogener Ihr Körper ist, desto mehr möchte er mit den ungesunden Essgewohnheiten weitermachen. Wenn Sie sich in der Mitte befinden, ist es leicht, Ausreißer in beide Richtungen zu haben.

Wenn Ihr Geist und Körper im Gleichgewicht sind, können Sie Entscheidungen treffen, die dazu führen, dass *beide* sich besser fühlen, nicht nur ein Teil. Ihr Geist sagt dann: »Ich fühle mich nicht so toll, aber als ich letztes Mal deswegen eine ganze Packung Eiscreme verputzt habe, habe ich mich danach eher noch schlechter gefühlt. Diesmal nehme ich meine Matte und gehe zum Yoga«. Sie erinnern sich ganz genau an das schwere Kapha-Gefühl, das die Eiscreme in Ihrem Körper und Geist hinterlassen hat. Stattdessen geben Sie Ihrem Herzen einen Ruck, schwitzen Ihr Unbehagen aus und fühlen sich nach dem Yoga einfach super.

HALTEN SIE DIE VERBINDUNG

Sobald Sie in Balance sind, können Sie selbst beurteilen, was richtig ist. Ihr Geist und Körper sagen ihnen schon, wie viel Sie essen, arbeiten, schlafen, Kontakte pflegen, Sport treiben und ausruhen sollten. Wenn Sie Ihren Körper richtig behandelt haben, wissen Sie intuitiv, was für Sie funktioniert und was nicht. Sie wissen genau, wann Sie eine Suppe brauchen statt Salat oder ein Stück Schokolade und eine Tasse Tee. Je stärker Sie in Kontakt mit den Bedürfnissen Ihres Körpers sind, desto besser können Sie ihn nähren.

Ist Ihr Dosha im Gleichgewicht?

AUSGEGLICHEN	DOSHA	UNAUSGEGLICHEN
Erregbar, kreativ, einfallsreich, spontan, anpassungsfähig	 VATA	Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung, Schüttelfrost, Schlaflosigkeit, Schwäche, Anämie, Resorptionsstörung, PMS, keine/unregelmäßige Periode, Angst, kein Appetit, Nervosität, Ermüdung
Stark, intellektuell, kraftvoll, selbstsicher, starke Verdauung	 PITTA	Sodbrennen, Aversion gegen Hitze, Übersäuerung, gerötetes Gesicht, Akne, Wut, Gereiztheit, Ungeduld, Rechthaberei, Konkurrenzdenken
Liebevoll, süß, ruhig, beständig, starke Ausdauer	 KAPHA	Asthma, Allergien, Depression, Materialismus, Besitzdenken, Eifersucht, Gewichtszunahme, Verzögerungstaktik, Wassereinlagerung

SURYA (SONNE) Smoothies

Diese sättigenden Smoothies erhellen selbst den trostlosesten Morgen. Sie sehen hübsch aus, sind ausgleichend und enthalten wärmende Gewürze für Vata, sättigende Kokosbutter für Pitta und leichten Blumenkohl für Kapha.

HERBSTBLATT-SMOOTHIE (Vata)

Ein wärmendes Smoothie mit Ingwer, Kurkuma, Zimt und einer Grundlage aus Wurzelgemüse ist perfekt, um Ihr Verdauungsfeuer zu schüren. Vatas sind von Natur aus kalt, daher sollten sie gefrorene Früchte vermeiden und lieber erdendes Wurzelgemüse verwenden.

FÜR 1 PERSON

70 g gekochter Moschuskürbis, Speisekürbis oder Süßkartoffeln
1 TL Zimt
¼ TL Kurkumapulver
1,5 cm Stück Ingwer, geschält und geraspelt
1 EL Mandelmus
1–2 Tassen ungesüßte pflanzliche Milch
1 Messlöffel pflanzliches Proteinpulver (optional)
4 Tropfen natürliche Flüssig-Fruchtsüße oder 1 entsteinte Dattel (optional)

FÜR DIE VERZIERUNG

20 g gekochter Moschuskürbis, Speisekürbis oder Süßkartoffeln
½ TL Spirulina
½ Handvoll Spinat
60 ml pflanzliche Milch

ZUM GARNIEREN:

Granatapfelsamen, Kürbiskerne

1 Alle Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren, bis sie cremig sind. In eine Schale gießen.

2 Den Mixer auswaschen, dann alle Zutaten für die Verzierung hineingeben und cremig pürieren. Vorsichtig mehrere kleine Kleckse der Verzierung auf die Smoothie-Oberfläche geben und mit einem Zahnstocher die Wirbel erzeugen, bewegen Sie Ihre Hand vor und zurück. Mit Granatapfel- und Kürbiskernen garnieren.



CHANDRA (MOND)
Chia-Pudding

Machen Sie diesen »Mond«-Pudding am Abend, dann können Sie sich in der Früh auf ein cremiges Verwöhn-Frühstück freuen. Chiasamen sind reich an Omega-3-Fettsäuren und sollten nicht im Vorratsschrank von Leuten fehlen, die sich pflanzlich ernähren. Dadurch, dass man sie über Nacht einweicht, verwandeln sich die Samen in einen dekadenten Pudding.

FÜR 1 PERSON

240 ml ungesüßte pflanzliche Milch
3 EL Chiasamen

Vata

¼ TL Zimtpulver
⅛–¼ TL Ingwerpulver
1 Prise gemahlene Nelken
¼ TL Vanillearoma (ohne Alkohol)
1 Tropfen natürliche Flüssig-Fruchtsüße

ZUM GARNIEREN: in Scheiben geschnittene Banane, roher Honig, gehackte Pistazien

Pitta

¼ TL Vanillearoma (ohne Alkohol)
2 EL ungesüßte Kokosraspeln
4 Tropfen natürliche Flüssig-Fruchtsüße

ZUM GARNIEREN: gewürfelte Mango, Kokosraspeln

Kapha

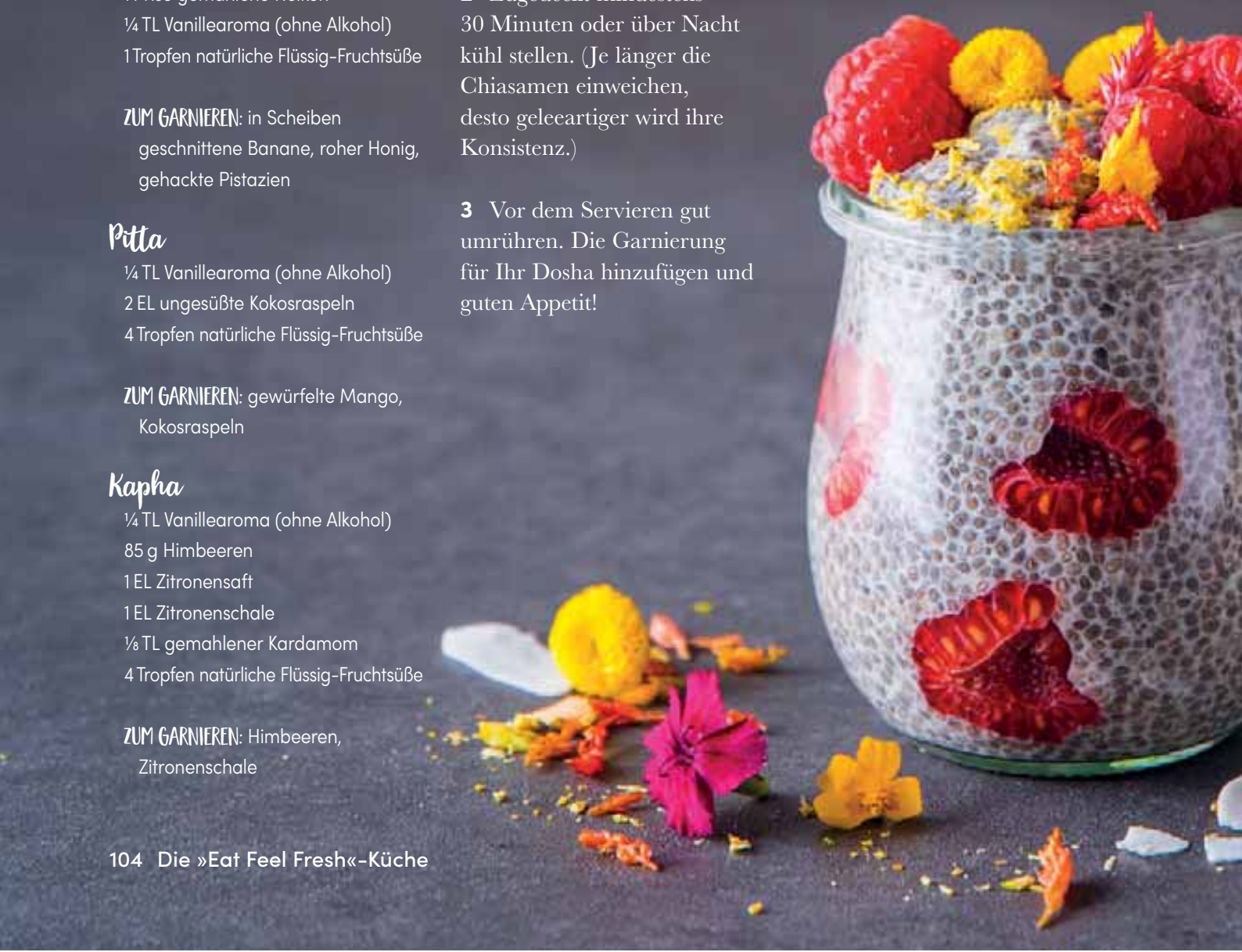
¼ TL Vanillearoma (ohne Alkohol)
85 g Himbeeren
1 EL Zitronensaft
1 EL Zitronenschale
⅛ TL gemahlener Kardamom
4 Tropfen natürliche Flüssig-Fruchtsüße

ZUM GARNIEREN: Himbeeren, Zitronenschale

1 In einer kleinen Schüssel Milch, Chiasamen und die Zutaten für Ihr Dosha (außer die Zutaten zum Garnieren) miteinander vermischen.

2 Zugedeckt mindestens 30 Minuten oder über Nacht kühl stellen. (Je länger die Chiasamen einweichen, desto geleeartiger wird ihre Konsistenz.)

3 Vor dem Servieren gut umrühren. Die Garnierung für Ihr Dosha hinzufügen und guten Appetit!



POSAKA (NAHRHAFT)

Würzige Pistazienmilch

Pistazien erhalten nicht die Wertschätzung, die sie verdienen. Sie haben nicht nur eine frische grüne Farbe, sondern enthalten eine Menge Protein und Eisen und werden im Ayurveda als Medizin gegen Anämie eingesetzt. Sie fördern gesunde Darmbakterien und sind bei der Erhöhung von Bakterien im Darm, die die Fettsäure Butyrat produzieren, noch effektiver als Mandeln.

FÜR 4 PERSONEN

1 l Wasser
140 g rohe Pistazien, 6 Stunden eingeweicht und abgetropft
½ TL Vanillearoma (ohne Alkohol)
⅛ TL Meersalz
½ TL Zimt
¼ TL gemahlener Kardamom
¼ TL gemahlene Nelken
¼ TL Fenchelsamen
¼ TL Ingwerpulver

1 Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und pürieren, bis alles gut verrührt ist.

2 Einen Nussmilchbeutel über eine große Schüssel stülpen und die Mischung in den Beutel gießen. Das obere Ende zubinden, den Beutel anheben und zusammendrücken, um die Milch in die Schüssel zu pressen.

3 Die so gefilterte Pistazienmilch in eine 1-Liter-Flasche oder einen Krug geben und bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.



Index

A

Abendessen (Tridosha) **140**
- Ajna-Suppe **146**
- Anahata-Suppe **145**
- Blumenkohl-Auflauf **167**
- Eintopf **153**
- Gelbes Spalterbsen-Püree **174**
- Grüne Currypaste **163**
- Grünes Thai-Curry **162**
- Kokos-Currysoße »Gut für alles« **161**
- Koriander-Minze-Chutney **160**
- Magische Soße **157**
- Manipura-Cremesuppe **145**
- Marokkanische Linsensuppe mit Kichererbsen & Grünkohl **152**
- Masala-Kichererbsen-Gericht **176**
- Muladhara-Suppe **144**
- Rosa Raita mit pflanzlichem Joghurt **160**
- Sahasrara-Suppe **147**
- Seetangbrühe für den Magen **168**
- Shepherd's Pie aus Süßkartoffeln und Linsen **172**
- Spaghettikürbis mit Linsen-Walnuss-Bällchen **164**
- Spinat mit Tofu **148**
- Süßkartoffel-Kichererbsen-Burger **156**
- Süßkartoffel-Pesto-Pizza **171**
- Svadisthana-Cremesuppe **144**
- Tacos mit geröstetem Blumenkohl & Linsen **151**
- Tempeh-Tikka **158**
- Tomatensoße **165**
- Tridosha-Kitchari **169**
- Vegetarisches Pho **155**
- Vishuddha-Suppe **146**
- Wurzelgemüsesuppe mit Sonnenblumenkernmus **175**

Adaptogene Kräuter **74**
Adhikarin (befähigt) Tempeh-Tikka **158**
Adhunika (modern) Blumenkohl-Reis **180**
Adstringierender (Kasaya) Geschmack **54**
Agada (gesund) Regenbogen-»Pad Thai« **135**
Agni (Verdauungsfeuer) Seetangbrühe für den Magen **168**
Ajna-Chakra **25**
Ajna-Suppe **146**
Akarsaka (goldig) Chai- oder Goldmilch-Muffins **201**
Alpahara (Snack) Geröstete Kichererbsen **184**
Amla (saurer) Geschmack **54**
Anahata-Chakra **24**
Anahata-Suppe **145**
Ananda (Glückseligkeit) Wohlfühl-Toffees **212**
Anandamaya Kosha (spiritueller Glückskörper)
Annamaya Kosha (physischer Körper) **64**
Anvaharati (auffrischend) Kurkuma-Kokoswasser **224**
Anyamanas (vielseitig) Kokos-Currysoße »Gut für alles« **161**
Apurana (befriedigend) Avocado-Tahin-Dip **187**
Aquafaba-Schokomousse **215**
Asant (Hing) **70**, **73**
Ashwagandha-Kokosmilch **230**
Asvadya (lecker) Thai-Buddha-Gericht **117**
Atma (Seele) Gelbes Spalterbsen-Püree **174**
Avakaza (Ferien) Tacos mit geröstetem Blumenkohl & Linsen **151**
Avapata (Herbst) Kürbis-Hommos **190**
Avocado
- Anahata-Suppe **145**
- Avocado-Karamell-Brownies **216**
- Avocado-Tahin-Dip **187**
- Bento-Box-Sushi **130**
- Chipotle-Mahlzeit **118**
- Frittatas aus Kichererbsenmehl **107**
- Gemüse mit Sesam-Ingwer-Miso **129**
- Gericht mit Kurkuma-Tahin-Dressing **137**
- Kreuzkümmel-Guacamole **186**
- Linsen-Kürbis-Müsli **102**
- Quinoa-Salat **138**
- So essen Göttinnen **124**
- Sommersonne-Smoothie **90**
- Süßkartoffel-Kichererbsen-Burger **156**
- Süßkartoffel-Toast **98**
- Tacos mit geröstetem Blumenkohl & Linsen **151**
- Wärmendes Karottenmüsli **100**

Avocado-Karamell-Brownies **216**
Avocado-Tahin-Dip **187**

B

Balakara (stärkend) Süßkartoffel-Kichererbsen-Burger **156**
Balya (Kindheit) Zimt-Dattel-Reiscrispies **209**
Bento-Box-Sushi **130**
Beweglichkeit, Nahrungsmittel der **58**
Bharatavarsiya (indisch) Getreidefreies Naan **193**
Bitterer (Tikta) Geschmack **54**
Blumenkohl
- Blumenkohl-Auflauf **167**
- Blumenkohl-Reis mit Curry & Ingwer **181**
- Blumenkohl-Reis mit Koriander & Limette **180**
- Chimichurri mit Blumenkohl & Reis **121**
- Eintopf **153**
- Erdbeerkuchen-Müsli **111**
- Frühlingsfreude-Smoothie **91**
- Grünes Thai-Curry **162**
- Kokos-Müsli **97**
- Manipura-Cremesuppe **145**
- Safran-Blumenkohl-Reis **181**
- Tacos mit geröstetem Blumenkohl & Linsen **151**
- Tandoori-Blumenkohl-Dip **190**
- Tridosha-Kitchari **169**
- Vishuddha-Suppe **146**

Blumenkohl-Auflauf **167**
Blumenkohl-Reis **180**
Blumenkohl-Reis mit Curry & Ingwer **181**
Blumenkohl-Reis mit Koriander & Limette **180**
Bohnen
- Quinoa-Salat **138**

Brokkoli
- Blumenkohl-Auflauf **167**
- Bruschetta neu interpretiert **122**
- Chipotle-Mahlzeit **118**
- Tempeh-Tikka **158**
- Veggie-Fajita **136**

Bruchschokolade mit Kichererbsen-Crunch **207**
Bruschetta neu interpretiert **122**

C

Cashew-Sauerrahm **82**
Chai-Glücksbällchen **204**
Chai-Latte **226**
Chai- oder Goldmilch-Muffins **201**
Chai-Pfannkuchen **86**
Chai-Schokotrüffel **213**
Chakra-Suppen **142**
Chakren
- »Drittes Auge«-Chakra **25**, **146**
- Hals- oder Kehl-Chakra **24**
- Herz-Chakra **24**, **145**
- Kronen-Chakra **25**, **147**
- Sakral-Chakra **23**
- Solarplexus-Chakra **23**, **145**
- Wurzel-Chakra **22**

Chandra (Mond) Chia-Pudding **104**
Chandrika (Mondlicht) Chai-Latte **226**
Chia-Pudding **104**
Chimichurri **83**
Chimichurri mit Blumenkohl & Reis **121**
Chinmaya (voller Bewusstsein) Frittatas aus Kichererbsenmehl **107**
Chipotle-Mahlzeit **118**
Chitta (Absicht) Bruchschokolade mit Kichererbsen-Crunch **207**

D

Datteln
- Chai-Glücksbällchen **204**
- Gesalzener Dattel-Tahin-Karamell **206**
- Goldmilch-Glücksbällchen **205**
- Mungbohnen-Brownies **198**
- Pistazien-Rosen-Kuchen ohne Backen **196**
- Zimt-Dattel-Reiscrispies **209**

Desserts **195**
- Aquafaba-Schokomousse **215**
- Avocado-Karamell-Brownies **216**
- Bruchschokolade mit Kichererbsen-Crunch **207**
- Chai-Glücksbällchen **204**
- Chai- oder Goldmilch-Muffins **201**
- Chai-Schokotrüffel **213**
- Gesalzener Dattel-Tahin-Karamell **206**
- Goldmilch-Glücksbällchen **205**
- Goldmilch-Trüffel **203**
- Kichererbsen-Plätzchenteig **199**
- Kokosmilch-Khir **202**
- Mungbohnen-Brownies **198**
- Pistazien-Rosen-Kuchen ohne Backen **196**
- Sonnenbutter-Süßkartoffel-Brownies **210**
- Süßkartoffel-Pudding **217**
- Wohlfühl-Toffees **212**
- Zimt-Dattel-Reiscrispies **209**

Dhanika (reichhaltig) Avocado-Karamell-Brownies **216**
Dhavana (reinigend) Grüner Basensaft **223**
Dhayas (erfrischend) Quinoa-Taboulé-Salat **182**
Dipika (leicht) Libanesisches Linsengericht **126**
Doppel-Doshas **44**
Doshas **28**, **42**, **46**
- Appetit, und **91**
- Dharma, und **96**
- Doppel-Doshas **44**
- Jahreszeiten, und **46**
- Mehrfach-Doshas **44**
- Prakriti **48**
- Tageszeit, und **47**
- Träume, und **102**
- Tridoshas **44**
- Vikruti **48**

Dosha-Tee **225**
Dressings **80**
- Italienisches Dressing **80**
- Kreuzkümmel-Limetten-Dressing **80**
- Kurkuma-Tahin **81**
- Mandel-Ingwer-Dressing **80**
- Mediterranes Dressing **80**
- Nuss-Sauce **81**
- Sesam-Ingwer-Miso-Dressing **81**

Durga (Krieger-Göttin So essen Göttinnen) **124**
Dvipa (Insel) Kokos-Limetten-Quinoa **183**

E

Edamame
- Bento-Box-Sushi **130**
- Gemüse mit Sesam-Ingwer-Miso **129**
- Ingwer-Edamame-Hommos **189**
- Regenbogen-»Pad Thai« **135**
- So essen Göttinnen **124**

Eichelkürbis
- Quinoa mit Pesto & Sonnenblumenkernen **132**

Ein Gericht, sechs Geschmacksrichtungen
- Bento-Box-Sushi **130**
- Bestandteile **114**
- Bruschetta neu interpretiert **122**
- Chimichurri mit Blumenkohl & Reis **121**
- Chipotle-Mahlzeit **118**
- Gemüse mit Sesam-Ingwer-Miso **129**
- Gericht mit Kurkuma-Tahin-Dressing **137**
- Karotten-Krautsalat **131**
- Libanesisches Linsengericht **126**
- Mandel-Feta **127**
- Pflanzlicher Ziegenkäse **123**
- Quinoa mit Pesto & Sonnenblumenkernen **132**
- Quinoa-Salat **138**
- Regenbogen-»Pad Thai« **135**
- Seetang-Salat **131**
- So essen Göttinnen **124**
- Thai-Buddha-Gericht **117**
- Veggie-Fajita **136**

Eintopf **153**
Elastizität, Nahrungsmittel der **59**
Energiekörper (Pranamaya Kosha) **65**
Energien in Lebensmitteln **60**
Erdbeerkuchen-Müsli (Kapha) **111**

F

Fenchelknolle **73**
Fenchelsamen **71**
Festigkeit, Nahrungsmittel der **58**
Feuchtigkeit, Nahrungsmittel der **58**
FODMAP-arme Salsa **186**
Frittatas aus Kichererbsenmehl **107**
Frühlingsfreude-Smoothie (Kapha) **91**
Frühstück **85**
- Parayavasthita (zufrieden) Chai-Pfannkuchen **86**

G

Ganapati (Bewusstsein) Müsli ohne Getreide **108**
Geistiger Körper (Manomaya Kosha) **65**
Gelbes Spalterbsen-Püree **174**
Gemüse, geröstetes **79**
Gemüse mit Sesam-Ingwer-Miso **129**
Gericht mit Kurkuma-Tahin-Dressing **137**
Geröstete Kichererbsen **184**
Gesalzener Dattel-Tahin-Karamell **206**
Geschmacks- und Gesundheitsturbos **74**
Geschwindigkeit, Nahrungsmittel der **58**
Getränke **218**
- Ashwagandha-Kokosmilch **230**
- Chai-Latte **226**
- Dosha-Tee **225**
- Goldmilch **220**
- Goldmilch-Chai **224**
- Grüner Basensaft **223**
- Ingwer-Kürbis-Latte **231**
- Kurkuma-Kokoswasser **224**
- Rosen-Kardamom-Latte **233**
- Tridosha-Tee **231**
- Würzige Pistazienmilch **228**

Getreide **79**
Getreidefreie Chapattis **192**
Getreidefreies Naan **193**
Getreide und Hülsenfrüchte **74**
Gewicht, Nahrungsmittel der **57**

Glutenfreie Mehle **74**
Goldmilch **220**
Goldmilch-Chai **224**
Goldmilch-Glücksbällchen **205**
Goldmilch-Müsli (Pitta) **96**
Goldmilch-Trüffel **203**
Grüne Currypaste **163**
Grüner Basensaft **223**
Grünes Thai-Curry **162**
Grünkohl
  Blumenkohl-Auflauf **167**
  Frittatas aus Kichererbsenmehl **107**
  Gericht mit Kurkuma-Tahin-Dressing **137**
  Grüner Basensaft **223**
  Marokkanische Linsensuppe mit Kichererbsen & Grünkohl **152**
  Masala-Kichererbsen-Gericht **176**
  Seetangbrühe für den Magen **168**
  Tridosha-Kitchari **169**
Gunas *Siehe Nahrungsqualitäten*
Gurke
  Gemüse mit Sesam-Ingwer-Miso **129**
  Kräuter-Cashew-Tsatsiki **82**
  Quinoa-Taboulé-Salat **182**
  Rosa Raita mit pflanzlichem Joghurt **160**
  So essen Göttinnen **124**

H

Hasti (grün) Spinat mit Tofu **148**
Heilende Mantras **37**
Hemalla (Winter) Tandoori-Blumenkohl-Dip **190**
Herbstblatt-Smoothie (Vata) **88**
Hommos
  Bento-Box-Sushi **130**
  Ingwer-Edamame-Hommos **189**
  Kürbis-Hommos **190**
  Kurkuma-Süßkartoffel-Hommos **187**
  So essen Göttinnen **124**
Hülsenfrüchte **78**

I

Ilava (Bauer) Shepherd's Pie aus Süßkartoffeln und Linsen **172**
Ingwer **70**
Ingwer-Edamame-Hommos **189**
Ingwer-Kürbis-Latte **231**
Italienisches Dressing **80**

J

Jahreszeiten, Doshas und **46**
Janapada (Land) Quinoa-Salat **138**

K

Kaladvipiya (afrikanisch) Wurzelgemüsesuppe mit Sonnenblumenkernmus **175**
Kapha **29**
  Kapha-Geist **29**, **40**
  Kapha-Körper **29**, **38**
  Kapha-Unausgewogenheit **55**
Kardamom **71**
Karotten
  Bento-Box-Sushi **130**
  Eintopf **153**
  Gemüse mit Sesam-Ingwer-Miso **129**
  Grünes Thai-Curry **162**
  Marokkanische Linsensuppe mit Kichererbsen & Grünkohl **152**
  Regenbogen-»Pad Thai« **135**
  Seetangbrühe für den Magen **168**
  Shepherd's Pie aus Süßkartoffeln und Linsen **172**
  Vegetarisches Pho **155**
  Wärmendes Karottenmüsli **100**
  Wurzelgemüsesuppe mit Sonnenblumenkernmus **175**
Karotten-Krautsalat **131**
Kasaya (adstringierender) Geschmack **54**
Katu (scharfer) Geschmack **54**
Kichererbsen
  Aquafaba-Schokomousse **215**
  Blumenkohl-Auflauf **167**
  Bruchschokolade mit Kichererbsen-Crunch **207**
  Chipotle-Mahlzeit **118**
  Frittatas aus Kichererbsenmehl **107**
  Geröstete Kichererbsen **184**
  Kichererbsen-Fleisch **83**
  Kichererbsen-Plätzchenteig **199**
  Kurkuma-Kichererbsen-Müsli **103**
  Kurkuma-Süßkartoffel-Hommos **187**
  Marokkanische Linsensuppe mit Kichererbsen & Grünkohl **152**
  Masala-Kichererbsen-Gericht **176**
  Quinoa mit Pesto & Sonnenblumenkernen **132**
  Süßkartoffel-Kichererbsen-Burger **156**
  Süßkartoffel-Pesto-Pizza **171**
  Tandoori-Blumenkohl-Dip **190**
  Wurzelgemüsesuppe mit Sonnenblumenkernmus **175**
Kichererbsen-Fleisch **83**
Kichererbsen-Plätzchenteig **199**
Klarheit, Nahrungsmittel der **59**
Knoblauch **72**
Kokos-Currysoße »Gut für alles« **161**
Kokos-Limetten-Quinoa **183**
Kokosmilch-Khir **202**
Kokos-Müsli (Kapha) **97**
Kokos-»Schinken« **83**
Konsistenz, Nahrungsmittel der **59**
Koriander-Limetten-Reis **183**
Koriander-Minze-Chutney **160**
Koriandersamen **70**
Kräuter-Cashew-Tsatsiki **82**
Kreuzkümmel **70**
Kreuzkümmel-Guacamole **186**
Kreuzkümmel-Limetten-Dressing **80**
Ksantimat (genießerisch) Spaghettikürbis mit Linsen-Walnuss-Bällchen **164**
Kürbis
  Avocado-Tahin-Dip **187**
  Ingwer-Kürbis-Latte **231**
  Kürbis-Hommos **190**
  Kürbispastete-Müsli **94**
  Linsenbrei **92**
  Spaghettikürbis mit Linsen-Walnuss-Bällchen **164**
  Süßkartoffel-Müsli **93**
  Wärmende Kürbispastete **191**
  Wärmendes Karottenmüsli **100**
  Würziges Pfirsich-Kürbis-Müsli **110**
Kürbis-Hommos **190**
Kürbispastete-Müsli (Vata) **94**
Kurkuma **70**
Kurkuma-Kichererbsen-Müsli (Kapha) **103**
Kurkuma-Kokoswasser **224**
Kurkuma-Süßkartoffel-Hommos **187**
Kurkuma-Tahin **81**
Kutumba (Familie) Blumenkohl-Auflauf **167**

L

Laghu (einfach) Linsenbrei **92**
Laghupaka (leicht verdaulich) FODMAP-arme Salsa **186**
Lakshmi (Göttin des Reichtums) Pistazien-Rosen-Kuchen ohne Backen **196**
Lavana (Salziger) Geschmack **54**
Lebensmittelallergien und -intoleranzen **63**
Libanesisches Linsengericht **126**
Linsen
  Gericht mit Kurkuma-Tahin-Dressing **137**
  Libanesisches Linsengericht **126**
  Linsenbrei **92**
  Linsen-Kürbis-Müsli **102**
  Marokkanische Linsensuppe mit Kichererbsen & Grünkohl **152**
  Shepherd's Pie aus Süßkartoffeln und Linsen **172**
  Spaghettikürbis mit Linsen-Walnuss-Bällchen **164**
  Tacos mit geröstetem Blumenkohl & Linsen **151**
Linsenbrei **92**
Linsen-Kürbis-Müsli (Pitta) **102**

M

Madhura (süßer) Geschmack **54**
Magische Soße **157**
Mahanasa (Küche) Getreidefreie Chapattis **192**
Mahavana (Dschungel) Grünes Thai-Curry **162**
Mandel-Feta **127**
Mandel-Ingwer-Dressing **80**
Manipura-Chakra **23**
Manipura-Cremesuppe **145**
Manomaya Kosha (geistiger Körper) **65**
Mantras, heilende **37**
Marokkanische Linsensuppe mit Kichererbsen & Grünkohl **152**
Masala-Kichererbsen-Gericht **176**
Mediterranes Dressing **80**
Mehrfach-Doshas **44**
Mizra (gemischt) Veggie-Fajita **136**
Moschuskürbis
- Chimichurri mit Blumenkohl & Reis **121**
- Chipotle-Mahlzeit **118**
- Gerösteter Moschuskürbis **79**
- Herbstblatt-Smoothie (Vata) **88**
- Libanesisches Linsengericht **126**
- Muladhara-Suppe **144**
- Quinoa mit Pesto & Sonnenblumenkernen **132**
- Svadisthana-Cremesuppe **144**
- Tridosha-Kitchari **169**

Moschuskürbis, gerösteter **79**
Muladhara-Chakra **22**
Muladhara-Suppe **144**
Mungbohnen
- Mungbohnen-Brownies **198**
- Tridosha-Kitchari **169**
- Vegetarisches Pho **155**

Mungbohnen-Brownies **198**
Müsli ohne Getreide **108**

N

Nahrungsqualitäten **56**
- 10 Paare der **57**

Narikela (Kokosnuss) Eintopf **153**
Navina (frisch) Chimichurri mit Blumenkohl & Reis **121**
Nirvarti (Seligkeit) Chai-Glücksbällchen **204**
Nüsse und Saaten **74**
Nuss-Sauce **81**

O

Ojas (Energie) **60**
Öle **75**
- Öltabelle **75**

Om-Porridge **94**

P

Pacaka (verdauungsfördernd) Tridosha-Tee **231**
Paramparika (traditionell) Masala-Kichererbsen-Gericht **176**
Parayavasthita (zufrienden) Chai-Pfannkuchen **86**
Paricara (Familie) Vegetarisches Pho **155**
Parihasa (Spaß) Süßkartoffel-Pesto-Pizza **171**
Paurastya (östlich) Gemüse mit Sesam-Ingwer-Miso **129**
Pesto
- Bruschetta neu interpretiert **122**
- Quinoa mit Pesto & Sonnenblumenkernen **132**
- Süßkartoffel-Pesto-Pizza **171**
- Veganes Pesto **83**

Pflanzlicher Ziegenkäse **123**
Physischer Körper (Annamaya Kosha) **64**
Pikantes Müsli **100**
Pilze
- Frittatas aus Kichererbsenmehl **107**
- Seetangbrühe für den Magen **168**
- Spaghettikürbis mit Linsen-Walnuss-Bällchen **164**
- Vegetarisches Pho **155**

Pistazien-Rosen-Kuchen ohne Backen **196**
Pitta **29**
- Pitta-Geist **29**, **36**
- Pitta-Körper **29**, **34**
- Pitta-Unausgewogenheit **55**

Posaka (nahrhaft) Würzige Pistazienmilch **228**
Pracina (klassisch) Bruschetta neu interpretiert **122**
Prahara (erwärmend) Kreuzkümmel-Guacamole **186**
Prakriti **48**
- Bestimmung **48**

Prana (Energie) **60**
Pranamaya Kosha (Energiekörper) **65**
Preraka (anregend) Ingwer-Edamame-Hommos **189**
Prithvi (Erdelement) Wärmende Kürbispastete **191**

Q

Quinoa **87**
- Gemüse mit Sesam-Ingwer-Miso **129**
- Gericht mit Kurkuma-Tahin-Dressing **137**
- Kokos-Limetten-Quinoa **183**
- Masala-Kichererbsen-Gericht **176**
- Paryavasthita (zufrieden) Chai-Pfannkuchen **86**
- Quinoa mit Pesto & Sonnenblumenkernen **132**
- Quinoa-Salat **138**
- Quinoa-Taboulé-Salat **182**
- So essen Göttinnen **124**

Quinoa mit Pesto & Sonnenblumenkernen **132**
Quinoa-Porridge **106**
Quinoa-Salat **138**
Quinoa-Taboulé-Salat **182**

R

Rasayana (Heilelixir) Ashwagandha-Kokosmilch **230**
Regenbogen-»Pad Thai« **135**
Reis
- Bento-Box-Sushi **130**
- Chipotle-Mahlzeit **118**
- Gemüse mit Sesam-Ingwer-Miso **129**
- Kokosmilch-Khir **202**
- Koriander-Limetten-Reis **183**
- Tridosha-Kitchari **169**

Ropana (heilend) Goldmilch-Trüffel **203**
Rosa Raita mit pflanzlichem Joghurt **160**
Rosen-Kardamom-Latte **233**
Rote Bete **147**
- Muladhara-Suppe **144**
- Quinoa-Salat **138**
- Regenbogen-»Pad Thai« **135**
- Rosa Raita mit pflanzlichem Joghurt **160**
- So essen Göttinnen **124**

Rotkohl
- Bento-Box-Sushi **130**
- Seetangbrühe für den Magen **168**

S

Saatenzyklus **23**
Safran **71**
Safran-Blumenkohl-Reis **181**
Sahasrara-Chakra **25**
Sahasrara-Suppe **147**
Salziger (Lavana) Geschmack **54**
Santosana (beruhigend) Goldmilch **220**
Santulana (ausgleichend) Dosha-Tee **225**
Santvana (beruhigend)
  Kokosmilch-Khir **202**
Saraswati (Göttin der Kreativität)
  Sonnenbutter-Süßkartoffel-
  Brownies **210**
Sarjanatmaka (kreativ)
  Mungbohnen-Brownies **198**
Sattve (rein) Tridosha-Kitchari **169**
Saucen und Grundnahrungsmittel **82**
  Cashew-Sauerrahm **82**
  Chimichurri **83**
  Kichererbsen-Fleisch **83**
  Kokos-»Schinken« **83**
  Kräuter-Cashew-Tsatsiki **82**
  Veganes Pesto **83**
Saurer (Amla) Geschmack **54**
Sauvarana (golden) Kurkuma-
  Süßkartoffel-Hommos **187**
Scharfer (Katu) Geschmack **54**
Schokolade
  Aquafaba-Schokomousse **215**
  Bruchschokolade mit
    Kichererbsen-Crunch **207**
  Chai- oder Goldmilch-Muffins **201**
  Chai-Schokotrüffel **213**
  Kichererbsen-Plätzchenteig **199**
  Mungbohnen-Brownies **198**
  Sonnenbutter-Süßkartoffel-
    Brownies **210**
Schwingung, Nahrungsmitteln von **62**
Seelen-Weisheitskörper
  (Vijnanamaya Kosha) **65**
Seetangbrühe für den Magen **168**
Seetang-Salat **131**
Sellerie **73**
  Grüner Basensaft **223**
  Marokkanische Linsensuppe mit
    Kichererbsen & Grünkohl **152**
  Seetangbrühe für den Magen **168**
  Shepherd's Pie aus Süßkartoffeln
    und Linsen **172**
  Wurzelgemüsesuppe mit
    Sonnenblumenkernmus **175**
Senfsamen **71**, **73**
Sesam-Ingwer-Miso-Dressing **81**
Shakti (das göttlich Weibliche)
  Rosen-Kardamom-Latte **233**
Shanti (friedlich) Quinoa-Porridge **106**
Shepherd's Pie aus Süßkartoffeln
  und Linsen **172**
Smoothie
  Frühlingsfreude-Smoothie (Kapha) **91**
  Herbstblatt-Smoothie (Vata) **88**
  Sommersonne-Smoothie (Pitta) **90**
Smoothies **88**
Snacks und Beilagen **178**
  Avocado-Tahin-Dip **187**
  Blumenkohl-Reis **180**
  Blumenkohl-Reis mit
    Curry & Ingwer **181**
  Blumenkohl-Reis mit
    Koriander & Limette **180**
  FODMAP-arme Salsa **186**
  Geröstete Kichererbsen **184**
  Getreidefreie Chapattis **192**
  Getreidefreies Naan **193**
  Ingwer-Edamame-Hommos **189**
  Kokos-Limetten-Quinoa **183**
  Koriander-Limetten-Reis **183**
  Kreuzkümmel-Guacamole **186**
  Kürbis-Hommos **190**
  Kurkuma-Süßkartoffel-Hommos **187**
  Quinoa-Taboulé-Salat **182**
  Safran-Blumenkohl-Reis **181**
  Tandoori-Blumenkohl-Dip **190**
  Wärmende Kürbispastete **191**
So essen Göttinnen **124**
Sommersonne-Smoothie (Pitta) **90**
Sonnenbutter-Süßkartoffel-Brownies **210**
Spaghettikürbis mit Linsen-
  Walnuss-Bällchen **164**
Spinat
  Anahata-Suppe **145**
  Bruschetta neu interpretiert **122**
  Frittatas aus Kichererbsenmehl **107**
  Gelbes Spalterbsen-Püree **174**
  Gemüse mit Sesam-Ingwer-Miso **129**
  Grüner Basensaft **223**
  Herbstblatt-Smoothie **88**
  Kurkuma-Kichererbsen-Müsli **103**
  Quinoa-Salat **138**
  Seetangbrühe für den Magen **168**
  Shepherd's Pie aus Süßkartoffeln
    und Linsen **172**
  So essen Göttinnen **124**
  Spinat mit Tofu **148**
  Veggie-Fajita **136**
  Wärmendes Karottenmüsli **100**
Spinat mit Tofu **148**
Spiritueller/Glückskörper
  (Anandamaya Kosha)
Struktur, Nahrungsmittel der **59**
Sundari (süß) Süßkartoffel-Toast **98**
Suppen
  Ajna-Suppe **146**
  Anahata-Suppe **145**
  Manipura-Cremesuppe **145**
  Muladhara-Suppe **144**
  Sahasrara-Suppe **147**
  Svadisthana-Cremesuppe **144**
  Vishuddha-Suppe **146**
  Wurzelgemüsesuppe mit
    Sonnenblumenkernmus **175**
Supriya (süß) Süßkartoffel-Pudding **217**
Surama (sehr köstlich) Pikantes Müsli **100**
Surya (Sonne) Smoothies **88**
Süßer (Madhura) Geschmack **54**
Süßkartoffel, gebackene **79**
Süßkartoffel-Ingwer-Müsli (Vata) **109**
Süßkartoffel-Kichererbsen-Burger **156**
Süßkartoffel-Müsli **93**
Süßkartoffeln
  Ajna-Suppe **146**
  Eintopf **153**
  Frittatas aus Kichererbsenmehl **107**
  Gebackene Süßkartoffel **79**
  Gericht mit Kurkuma-
    Tahin-Dressing **137**
  Herbstblatt-Smoothie (Vata) **88**
  Kurkuma-Süßkartoffel-Hommos **187**
  Shepherd's Pie aus Süßkartoffeln
    und Linsen **172**
  Sonnenbutter-Süßkartoffel-
    Brownies **210**
  Süßkartoffel-Ingwer-Müsli **109**
  Süßkartoffel-Kichererbsen-Burger **156**
  Süßkartoffel-Müsli **93**
  Süßkartoffel-Pesto-Pizza **171**
  Süßkartoffel-Pudding **217**
  Süßkartoffel-Toast **98**
  Svadisthana-Cremesuppe **144**
  Tridosha-Kitchari **169**
  Wurzelgemüsesuppe mit
    Sonnenblumenkernmus **175**
Süßkartoffel-Pesto-Pizza **171**
Süßkartoffel-Pudding **217**
Süßkartoffel-Toast **98**
Süßungsmittel, natürliche **74**
Svadhisthana-Chakra **23**
Svadisthana-Cremesuppe **144**
Svatta (würzig) Chai-Schokotrüffel **213**
Svatta (würzig) Gericht mit
  Kurkuma-Tahin-Dressing **137**

T

Tacos mit geröstetem Blumenkohl & Linsen **151**
Tageszeit, Doshas und **47**
Tahin
- Avocado-Tahin-Dip **187**
- Frittatas aus Kichererbsenmehl **107**
- Gesalzener Dattel-Tahin-Karamell **206**
- Ingwer-Edamame-Hommos **189**
- Kräuter-Cashew-Tsatsiki **82**
- Kürbis-Hommos **190**
- Kurkuma-Kichererbsen-Müsli **103**
- Kurkuma-Süßkartoffel-Hommos **187**
- Kurkuma-Tahin **81**
- Kurkuma-Tahin-Dressing **137**
- Sesam-Ingwer-Miso-Dressing **81**
- Süßkartoffel-Toast **98**
- Tacos mit geröstetem Blumenkohl & Linsen **151**

Tandoori-Blumenkohl-Dip **190**
Tatkala (Instant) Goldmilch-Chai **224**
Tavat (so großartig) Gesalzener Dattel-Tahin-Karamell **206**
Tejas (Energie) **60**
Tempeh-Tikka **158**
Temperatur, Nahrungsmittel der **57**
Thai-Buddha-Gericht **117**
Tikta (bitterer) Geschmack **54**
Tofu
- Spinat mit Tofu **148**
- Vegetarisches Pho **155**

Tomaten
- Bruschetta neu interpretiert **122**
- Eintopf **153**
- Gelbes Spalterbsen-Püree **174**
- Kreuzkümmel-Guacamole **186**
- Marokkanische Linsensuppe mit Kichererbsen & Grünkohl **152**
- Masala-Kichererbsen-Gericht **176**
- Muladhara-Suppe **144**
- Quinoa-Salat **138**
- Quinoa-Taboulé-Salat **182**
- Shepherd's Pie aus Süßkartoffeln und Linsen **172**
- So essen Göttinnen **124**
- Spinat mit Tofu **148**
- Süßkartoffel-Kichererbsen-Burger **156**
- Tomatensoße **165**

Tridosha-Abendessen **140**
Tridosha-Kitchari **169**
Tridoshas **44**
Tridosha-Tee **231**

V

Vaidya (Arzt) Goldmilch-Glücksbällchen **205**
Vaidzika (exotisch) Marokkanische Linsensuppe mit Kichererbsen & Grünkohl **152**
Vata **28**, **30**
- Vata-Geist **33**
- Vata-Körper **28**, **30**
- Vata-Unausgewogenheit **55**

Veganes Pesto **83**
Vegetarisches Pho **155**
Veggie-Fajita **136**
Vijnanamaya Kosha (Seelen-Weisheitskörper) **65**
Vikruti **48**
Visapagama (entgiftend) Chipotle-Mahlzeit **118**
Vishuddha-Chakra **24**
Vishuddha-Suppe **146**
Vivikta (ordentlich) Bento-Box-Sushi **130**

W

Wärmende Kürbispastete **191**
Wärmendes Karottenmüsli (Vata) **100**
Wohlfühl-Toffees **212**
Wurzelgemüsesuppe mit Sonnenblumenkernmus **175**
Würzige Pistazienmilch **228**
Würziges Pfirsich-Kürbis-Müsli (Pitta) **110**

Z

Zaizava (Kindheit) Süßkartoffel-Müsli **93**
Zakti (Stärke) Kichererbsen-Plätzchenteig **199**
Zanta (gelassen) Om-Porridge **94**
Zarada (Herbst) Ingwer-Kürbis-Latte **231**
Zimt **71**
Zimt-Dattel-Reiscrispies **209**
Zitakriya (kühlend) Koriander-Limetten-Reis **183**
Zobha (leicht) Aquafaba-Schokomousse **215**
Zucchini
- Bruschetta neu interpretiert **122**
- Frittatas aus Kichererbsenmehl **107**
- Grünes Thai-Curry **162**
- Kürbis-Hommos **190**
- Quinoa-Salat **138**
- Regenbogen-»Pad Thai« **135**

Zuddha (rein) Quinoa mit Pesto & Sonnenblumenkernen **132**
Zwiebeln **72**

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.narayana-verlag.de in der Kategorie »Naturkost« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedica« und viele Superfoods sind dort erhältlich.

Sahara Rose Ketabi

Eat Feel Fresh

Das moderne Ayurveda-Kochbuch für die pflanzliche Ernährung

256 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



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