

Divya Alter

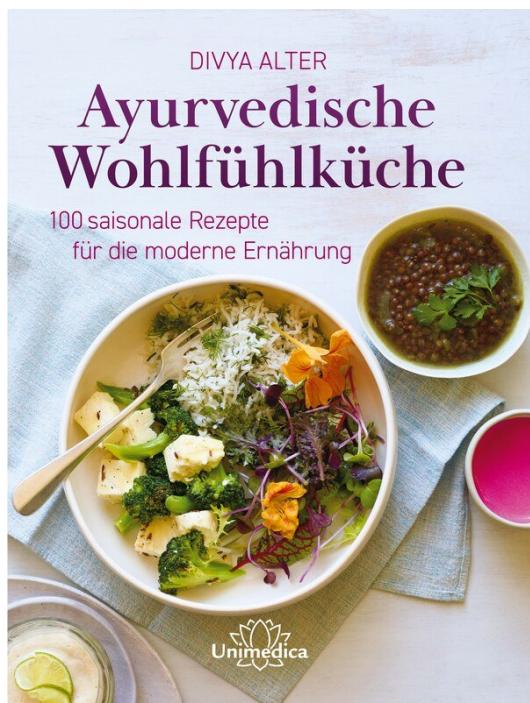
Ayurvedische Wohlfühlküche

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 Essentscheidungen 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 (FLÄDEN AUS BOHNENMEHL) 66
- SCHARFE LSENSUPPE 68
- MORINGA-SUPPE 70
- DETOX KULTHI KHICHARI (GETREIDE UND LINSEN-EINTOPF) 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 BUCHWEIZEN-KUCHEN 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
- QUINAFLOCKEN MIT GEMÜSE-UPMA 111

MITTAG/ABEND

- BASMATIREIS UND ROTE QUINOA 114
- KÜHLENDER BASMATIREIS 115
- SCHWARZE LSENSUPPE 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
- REISPANNE 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

- MANDEL MILCH-BÉCHAMEL SOSSE 210
- ROSINEN-CRANBERRY-SOSSE 211
- KORIANDER-CHUTNEY 212
- RETTICH-CHUTNEY 215
- GRÜNKOHL-RUCOLA-PESTO 216
- GOLDFEIERN-KÄSEWÜRTEL 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, MANDEL-MILCH 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
- MANDEL MILCH 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

Grundausrüstung 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 weit-hin 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 Eliminierung 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	Stimmungsschwankungen	kurzfristige Depression
Energieschübe	geringe Ausdauer, Fatigue	chronische Erschöpfung/ Fatigue
liebt Veränderungen	unstet, frivol	unkontrolliert
sensibel/intuitiv	empfindlich gegenüber Lärm und Gerüchen	hypersensibel
kommunikativ	gesprächig	geschwäztig
schnell erregt	ruhelos	ängstlich
extrovertiert	unsicher, ängstlich	Panikattacken
fröhlich	nervös	Nervenzusammenbruch

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

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.

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.

Die heilenden Eigenschaften der Taro-Knolle

Taro (*Colocasia esculenta*) ist ein Wurzelgemüse, das einer haargen Kartoffel ähnelt. Es wird auf der ganzen Welt verwendet und wächst sogar als dekorative Pflanze in den Stadtgärten New Yorks. Sie können Taro als Kartoffelsatz 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
 Gemüsepflanzkuchen 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
 Gerstmehl 179-180, 198
 Gerste und Quinoa 58, 64
 Geschmack 113, 247, 261
 Adstringierender 97
 Herber 106, 158
 Herb-süßer 83, 87
 Schweifliger 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 Cranberries 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 Lebensmittelkombinationen 33
Heilende Eigenschaften 233

Rezept für 230
Schlechte Lebensmittelkombinationen 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
Korrekt 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
Quinoaeflocken 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-Smoothie 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 Lebensmittelkombinationen 34
Kompatibilität 282
Milchfrage 277-279
Milchglossar 280
Qualität 281

Richtiger Konsum von 281
Schwere Lebensmittelkombinationen 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
Quinoaeflocken 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
Neilken
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
Quinoaeflocken 53, 113, 211
Quinoaeflocken 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 Butter-milchrezepte 242
Rohkost-Salatkombination für den Sommer 134
Rohkost-Salat mit cremigem Gurkendressing 154
Rohkost-Salat mit Rosa Tahini-Dressing 154
Rohrhrzucker 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
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

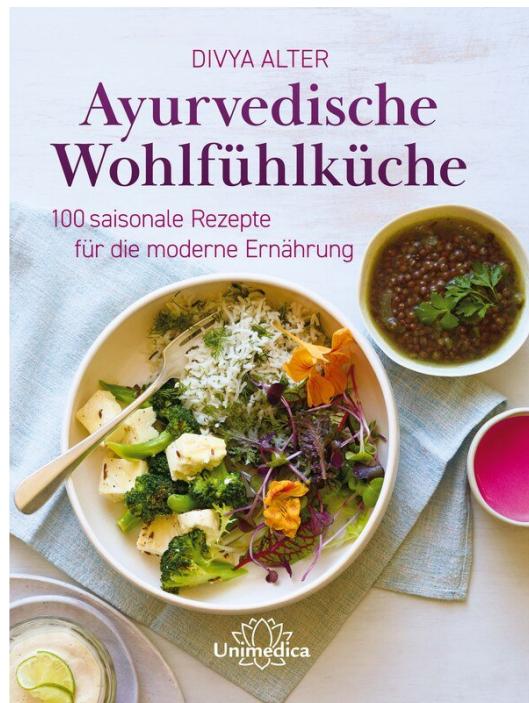
Divya Alter

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