

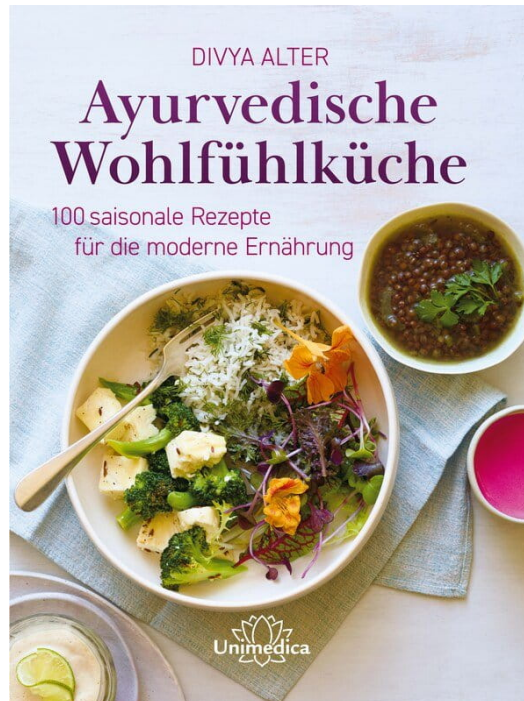
**Divya Alter**  
**Ayurvedische Wohlfühlküche**

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](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# INHALT

## VORWORT X

## EINLEITUNG 1

### TEIL EINS

Unsere Beziehung zum Essen: Die ayurvedische Perspektive 9

---

Sind alle gesunden Lebensmittel für Sie gesund?

Eine individuelle Herangehensweise ans Essen 10

Sind Sie eher ein luftiger, feuriger oder erdiger Typ?

Bringen Sie Ihre Essensentscheidungen mit Ihrer Verdauung in Einklang 15

Ein neues Verhältnis zum Essen  
Qualität statt Quantität 27

### TEIL ZWEI

## DIE REZEPTE

---

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

### Frühling und Frühsommer: Energetisierende Rezepte

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

### MORGENS

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





#### MITTAGS/ABENDS

- GERSTE UND QUINOA 58
- HIRSE-PILAW MIT ERBSEN UND CRANBERRYS 60
- BUCHWEIZEN MIT KRÄUTERN 62
- SPARGEL-RETTICH-SUPPE 64
- GERÖSTETE PAPADAMS (FLADEN AUS BOHNENMEHL) 66
- SCHARFE LINSENSUPPE 68
- MORINGA-SUPPE 70
- DETOX KULTHI KHICHARI (GETREIDE UND LINSENEINTOPF) ZUR GEWICHTS-ABNAHME 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
- QUINOAFLOCKEN MIT GEMÜSE-UPMA 111

#### MITTAG/ABEND

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



#### GAUMENFREUDEN

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

#### GETRÄNKE

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

#### VORSCHLÄGE FÜR KÜHLENDE MENÜS

### Spätherbst & Winter: Erdende Rezepte

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

#### MORGENS

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

#### MITTAG/ABEND

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

#### GAUMENFREUDEN

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

#### GETRÄNKE

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

#### VORSCHLÄGE FÜR ERDENDE MENÜS 206



## Beilagen & Salatdressings

### SOSSEN, CHUTNEYS UND TOPPINGS

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

### SALATDRESSINGS

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

## Die Grundnahrungsmittel der neuen ayurvedischen Küche

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

### GEWÜRZMISCHUNGEN

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

## TEIL DREI

# DIE AUSTRÜSTUNG FÜR IHRE NEUE AYURVEDISCHE KÜCHE

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

Die richtigen Lebensmittel  
für Ihre neue ayurvedische Küche 269

Die Milchfrage 277

Grundausstattung für Ihre neue ayurvedische Küche 283

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

**ANHANG**  
DIE SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN  
VON LEBENSMITTELEN 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<br>UNGLEICHGEWICHT             | HERAUS-<br>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/lebhaft 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                              | geschwätzig                    |
| 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  
50 g Mung Dal, gelb und halbiert, oder rote Linsen, mindestens 30 Minuten oder über Nacht in Wasser eingeweicht  
90 g Graupen oder Quinoa, mindestens 30 Minuten oder über Nacht eingeweicht  
1½ TL energetisierendes Masala (Seite 252)  
½ TL Kurkuma, gemahlen  
6 Curryblätter oder 1 Indisches Lorbeerblatt  
1 oder 2 grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt

1 TL Sesamöl, Ghee oder Olivenöl  
1 mittelgroße Taro-Knolle, geschält und in 1 cm große Stücke geschnitten  
40 g geschälter Daikon-Rettich, in 1 cm große Würfel geschnitten  
140 g geschälter Flaschenkürbis oder Zucchini, in 1 cm große Würfel geschnitten  
15 Stangen grüner Spargel, holzige Enden entfernt und Stiele in 2 cm große Stücke geschnitten  
1 TL Salz

## GARNIERUNG

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







# SPÄTHERBST & WINTER

—  
ERDENDE REZEPTE



# GESCHMORTES WURZELGEMÜSE

**VORBEREITEN:** 10 MINUTEN (MIT BEREITS GEMACHTER WINTERGEMÜSEBRÜHE) ■

**KOCHEN:** CA. 60 MINUTEN

für 4 Personen GF MF

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

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

- |                                                                                                                                              |                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 EL Ghee oder Olivenöl                                                                                                                      | 1 kleine Rote oder Gelbe Bete, geschält, geviertelt und in Scheiben geschnitten (ca. 75 g) |
| 4 Kardamomkapseln                                                                                                                            | 75 g Daikon-Rettich, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten                                    |
| 6 ganze Nelken                                                                                                                               | 2 oder 3 Taro-Knollen, geschält und in 5 cm große Würfel geschnitten (ca. 140 g)           |
| 1 Zimtstange, 2,5 cm lang                                                                                                                    | 75 g Sellerieknolle, geschält und in 4 cm große Würfel geschnitten                         |
| 1 TL Koriander, gemahlen, oder erdendes Masala (Seite 253)                                                                                   | 240 ml Wintergemüsebrühe (Seite 182), plus mehr bei Bedarf                                 |
| 1 MSP Asafoetida (optional)                                                                                                                  | 2 Lorbeerblätter                                                                           |
| 35 g Cashewkerne (ganz oder Bruch) oder blanchierte Mandeln (optional)                                                                       | 3 Zweige frische Petersilie oder Dill                                                      |
| 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)                                                   |                                                                                            |

## GARNIERUNG

- 2 EL frische Kräuter wie Koriandergrün oder gehackter Dill oder Petersilie



**BEI FEURIGER VERDAUUNG:**

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

**BEI ERDIGER VERDAUUNG:**

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

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



# INDEX

## A

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

## B

Backpulver 45, 94, 179, 198-200  
Bananen 30, 51, 73, 282, 288  
Basilikum 265  
Basilikumblätter 125, 137, 141, 149, 174, 195, 216

Basmatireis und rote Quinoa 114, 154  
Beruhigende Mung-Suppe 185, 206  
Beruhigender Dattel-Milchshake 205  
Birnen 29, 31, 34, 51, 288  
Bittermelone- und Taro-Pommes 130, 154  
Blattkohl 33, 78, 121, 132, 194, 288  
Blumenkohl 78, 191-192  
Blutzuckersenkender Tee 94  
Blutzuckersenkende Tee-mischung 99  
Bockshornklee 29, 121, 244, 248, 265, 288  
Bockshornklee Samen 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  
Dulce 206, 218-219  
Dulce-Algen 218  
Dulce-Blätter 218  
Ganzblättriger Dulce 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  
 Unnatürliche 38  
 Essig 275

## F

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

Früchte  
 Gekochte 34  
 Getrocknete 34  
 Rohe 34-35  
 Saure 34  
 Trockenfrüchte, süße 34  
 Frühes Frühstück aus gekochtem Apfel 160

## G

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

## H

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

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

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

**J**  
 Jahreszeit 16, 26, 29–30, 32, 44, 46, 50–51, 106–107, 158–159  
 Frühherbst 43, 105  
 Frühjahr 25, 43, 50, 63, 70, 75, 81, 106, 158, 164  
   Spargel 65  
 Frühling 49–51, 58  
 Frühsommer 43, 49  
 Sommer 20, 25, 32, 43, 105–107, 135, 145, 158, 264  
 Spätherbst 25, 43, 157–158  
 Winter 157  
 Jasminblüten 151  
 Joghurt 233  
   Ayurvedische Buttermilch 240  
   Ghee 234–239  
   Gute 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  
   Korrektur Gebrauch 263  
   Kurkuma-Gesichtsmaske 173  
   Kurkuma-Pulver 45  
   Omas Anti-Kurkuma-Fleckenmittel 173  
 Kurkuma-Reis 172

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



## M

Mahlzeiten 39, 42  
Abendessen 38-39, 51-52, 91, 98, 107-108, 111, 117, 159  
Ideale Zeit für 37  
Frühstück 53, 55-56, 109-111  
Buchweizen mit Kräutern 62  
Ideale Zeit für 37  
Knuspriger Puffreis 55  
Quinoaflocken 53  
Hauptmahlzeit 164  
Kleine 51, 159  
Mittagessen 37-38, 51, 53, 70, 109, 137, 240  
Ideale Zeit für 37  
Parameter, richtige 38  
Richtige Parameter 38  
Snack 55, 66, 137  
Vorschläge, allgemeine 37  
Zwischenmahlzeiten 37, 107  
Ananas-Smoothie 56  
Makkaroni 35  
Mandelmilch 94, 143, 163, 203, 205, 245  
Mandelmilch-Béchamelsoße 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  
Mungbohnen sprossen 69, 85  
Mung Dal  
Beruhigende Mung-Suppe 185  
Detox Kulthi Khichari 75-76  
Erdendes Khichari 177  
Gemüsequiche in der Pfanne 91-92  
Geröstete Papadams 66  
Kühlendes Khichari 117-118  
Quinoaflocken mit Gemüse-Upma 111, 113  
Mungsprossensalat 85, 102, 221  
Mung-Suppe 154  
Muskatnuss 81-83, 99, 149, 153, 163, 199, 210, 233, 266, 288

## N

Nachtschattengewächse 34-35, 233, 272, 282  
Nahrung xi, 2  
Chemische Elemente der 38  
Transformation von 31  
Nelken  
Heilende Eigenschaften 266  
Noriblätter 53  
Geröstete 109  
Nüsse und Samen 34  
Einweichen von 44

## O

Obst 34, 36-37, 39, 106, 134, 228, 233  
Frisches 35  
Rohes 35  
Trockenobst 34  
Orangen 51, 82

## P

Papadams 66-67, 103  
Papaya 34-35, 122, 144, 247  
Paprika 34, 171, 270, 272, 288  
Pekannüsse 55, 134, 198-199  
Pfeffer  
Cayennepfeffer 275  
Heilende Eigenschaften 267  
Kühlendes scharfes Masala 253  
Mandelmilch-Béchamelsoße 210  
Schwarzer Pfeffer 45  
Pfeilwurzpulver 70, 72, 94  
Pferdeböhen 75-76, 178, 270  
Heilende Eigenschaften 77  
Zubereitungsmethoden, andere für 76  
Pinienkerne 114, 135  
Pistazien 55, 111, 134  
Portionsgröße 47  
Prana 12-13, 44, 85, 273, 275-276  
Erhöhen 85  
Puffreis 30, 55

## Q

Quinoa  
Basmatireis und rote Quinoa 114  
Detox Kulthi Khichari 75  
Gerste und Quinoa 58-59  
Kühlendes Khichari 117  
Trocknende Eigenschaften 51  
Quinoaflocken 53, 113, 211  
Quinoaflocken mit Gemüse-Upma 111

## R

Radicchio 51, 135-136, 154  
Radicchiosalat 135, 141  
Reis  
Arborio-Reis 124  
Basmatireis 114-115, 117, 172, 177  
Knuspriger Puffreis 55  
Kurkuma-Reis 172  
Reispfanne mit rotem und schwarzem Reis 174  
Vollkornreis 273  
Rettich  
Daikon-Rettich 64, 75, 111, 134, 187, 215

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

**S**  
 Safran 29, 31, 34, 163, 166, 267, 288  
 Safranfäden 163, 166  
 Sahne 29, 35, 230, 234-236, 282, 288  
 Schlagsahne 34-35, 171, 236  
 Salat aus Gelber Bete und grünen Bohnen 195, 206  
 Salate 34-35, 114, 177, 218, 220, 226, 246, 249  
 Mungsprossensalat 64  
 Sauerrahm 107, 191, 224, 234, 236, 238-240, 270, 290  
 Sautiertes Blattgemüse 132, 154, 206  
 Scharfe Linsensuppe 68, 102-103  
 Schnitzelbrötchen 34  
 Schokolade 274  
 Schwarze Linsensuppe 102, 116, 154-155, 206  
 Schwarzkümmel 78, 82, 88, 113, 169, 180, 254, 267  
 Schwarzkümmelsamen 78, 81, 111, 167, 254  
 Sellerie 116, 125, 134, 137-138, 170, 176, 182, 189, 194, 288  
 Senfkörner 55, 221  
 Schwarze 55  
 Senfsamen 221, 267, 288  
 Sesam 31, 78, 96-97, 103, 207, 221, 223, 246  
 Heilende Eigenschaften 97  
 Sesamsamen 85, 87, 96-97, 180, 221, 282  
 Sesam-Honig-Bällchen 96, 102-103, 246  
 Sesamöl 52, 55, 62, 68, 75-76, 78, 81-83, 85, 88, 174, 270  
 Sommerkürbis 31, 34, 106, 122, 191, 226, 271  
 Sonnenblumenkerne 96, 134, 180, 221  
 Sonnenblumen-Sesam-Dip 78, 102, 141, 174, 206-207, 223  
 Sonnenblumen-Sesam-Dip oder -Dressing 221  
 Spaghetti 34  
 Spargel  
 Detox Kulthi Khichari 75-76  
 Heilende Eigenschaften 65  
 Spargel-Rettich-Suppe 64  
 Topinambur-Spargel-Salat 83-84

Spinat  
 Cremige grüne Proteinsuppe 121  
 Gemüsecurry in Cashewsoße 191  
 Gemüsequiche in der Pfanne 91  
 Lasagne mit Brokkolini, Karotten und Spinat 126  
 Sautiertes Blattgemüse 132  
 Spinatrisotto 124  
 Spinat-Taro-Suppe 190  
 Supergewürze-Masala 249  
 Suppen  
 Beruhigende Mung-Suppe 185  
 Cremige grüne Proteinsuppe 121  
 Flaschenkürbis-Papaya-Suppe 122  
 Moringa-Suppe 70  
 Rote Samtsuppe 183  
 Scharfe Linsensuppe 68  
 Schwarze Linsensuppe 116  
 Spargel-Rettich-Suppe 64  
 Spinat-Taro-Suppe 190  
 Süßes Masala 163, 166, 198, 200, 205, 251  
 Süßkartoffeln 34, 51, 163, 177, 191, 194, 207, 221, 275  
 Gebackene 172  
 Süßkartoffel-Smoothie 163  
 Süßungsmittel 34

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

## U

Unwiderstehlicher Buchweizenkuchen 94

## V

Vanille 34, 96, 143, 163, 205, 267  
Vanilleextrakt 56, 96, 143, 163, 199-200, 205

### Verdauung

Beeinflussung der Jahreszeiten 25, 42-44, 50-51, 106-107, 158-159

Bestimmung 24

Erdiger Typ 22-23, 51-52

Feuriger Typ 20-21, 107-108

Gleichgewicht 24-25

Herangehensweise an die

Ayurvedische Küche 6

Lebensmittelauswahl für Ihre Verdauung 15-26, 35

Luftiger Typ 18-19, 159

Verdauungsförderndes Masala 254

Verdauungshilfsmittel 52, 216

Verdauungskraft 33, 39, 42, 119

Verdauungsstärke 6, 33

Verdauungsstörungen 13, 33-35, 108, 119, 212, 260-261, 273

Vitamin C 56, 73, 82, 89

Vollrohrzucker 94, 151, 198, 253, 270

Vorratskammer, ayurvedische 270

## W

Walnüsse 55, 81, 85, 114, 134, 137, 164-165, 198-199, 216

Wasser 42

Quellwasser 44, 56, 100, 149-151, 153, 241, 245, 247

Weißkohl 29, 33, 76, 88-89, 103, 111, 189, 217, 226, 288

Heilende Eigenschaften 89

Weißkohl und Grünkohl 88, 102

Weizen 29-30, 34, 51, 107,

110-111, 181, 273, 288

Wilder Brokkoli 60, 78, 174, 217

Wilder Brokkoli und Blumenkohl 78, 102

Wintergemüsebrühe 182

Winterkürbis 34, 158, 275

## Y

Yamswurzel 163

## Z

Zimt

Heilende Eigenschaften 267

Zitronen 35, 220

Zitrone 275

Zitrusfrüchten 34-35, 288

Zubereitungsmethode 12, 33, 67, 115, 239, 242

Zucchini

Cremige grüne Proteinsuppe 121

Detox Kulthi Khichari 75

Erdendes Khichari 177

Flaschenkürbis-Papaya-Suppe 122

Gemüsequiche in der Pfanne 91

Geschmortes Wurzelgemüse 187

Kühlendes Khichari 117-118

Quinoaflocken mit Gemüse-Upma 111, 113

Rohkost-Salatkombinationen 134

Rühr-Käse 170

Scharfe Linsensuppe 68



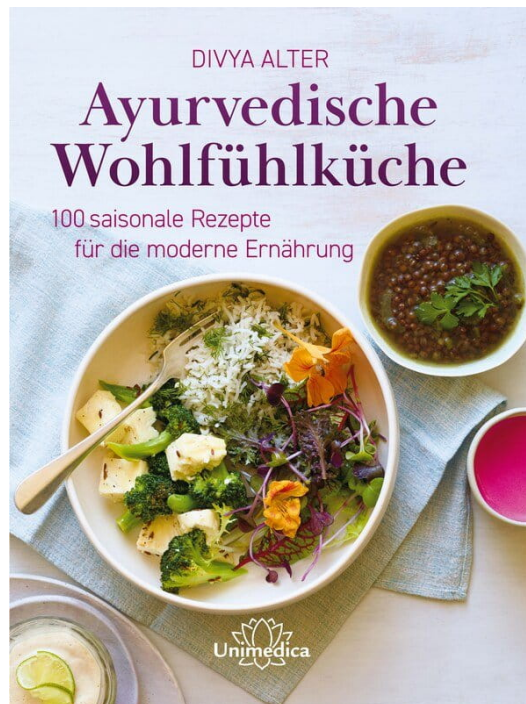
**Divya Alter**

## **Ayurvedische Wohlfühlküche**

100 saisonale Rezepte für die moderne Ernährung

312 Seiten, geb.  
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)