

Divya Alter

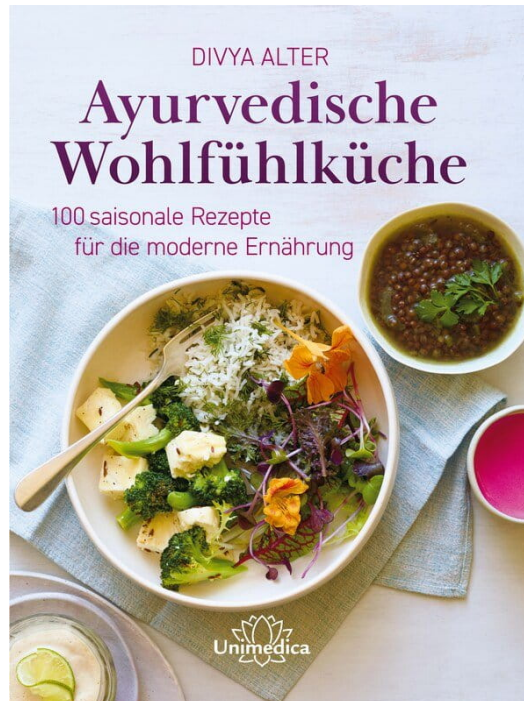
Ayurvedische Wohlfühlküche

Leseprobe

[Ayurvedische Wohlfühlküche](#)

von [Divya Alter](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

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

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

INHALT

VORWORT X

EINLEITUNG 1

TEIL EINS

Unsere Beziehung zum Essen: Die ayurvedische Perspektive 9

Sind alle gesunden Lebensmittel für Sie gesund?

Eine individuelle Herangehensweise ans Essen 10

Sind Sie eher ein luftiger, feuriger oder erdiger Typ?

Bringen Sie Ihre Essensentscheidungen mit Ihrer Verdauung in Einklang 15

Ein neues Verhältnis zum Essen
Qualität statt Quantität 27

TEIL ZWEI

DIE REZEPTE

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

Frühling und Frühsommer: Energetisierende Rezepte

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

MORGENS

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





MITTAGS/ABENDS

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

Grundausrüstung 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 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	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
4 Kardamomkapseln
6 ganze Nelken
1 Zimtstange, 2,5 cm lang
1 TL Koriander, gemahlen, oder erdendes Masala (Seite 253)
1 MSP Asafoetida (optional)
35 g Cashewkerne (ganz oder Bruch) oder blanchierte Mandeln (optional)
1 TL Salz
2 mittelgroße Karotten, geschält und in 5 cm große Stücke geschnitten (schräg angeschnitten sieht in diesem Gericht optisch ansprechend aus)
1 kleine Streckrübe, geschält, geviertelt und in 3 cm große Stücke geschnitten (ca. 150 g)

1 kleine Rote oder Gelbe Bete, geschält, geviertelt und in Scheiben geschnitten (ca. 75 g)
75 g Daikon-Rettich, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
2 oder 3 Taro-Knollen, geschält und in 5 cm große Würfel geschnitten (ca. 140 g)
75 g Sellerieknolle, geschält und in 4 cm große Würfel geschnitten
240 ml Wintergemüsebrühe (Seite 182), plus mehr bei Bedarf
2 Lorbeerblätter
3 Zweige frische Petersilie oder Dill

GARNIERUNG

2 EL frische Kräuter wie Koriandergrün oder gehackter Dill oder Petersilie



BEI FEURIGER VERDAUUNG:

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

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

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Ghee in einem Dutch Oven, einem Tongefäß (herd- und backofenfest) oder einer backofengeeigneten Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen. Kardamom, Nelken und Zimt zugeben und 10 Sekunden anbraten, dann Koriander, Asafoetida und Cashewkerne zugeben und 2 bis 3 Minuten anbraten, bis die Cashewkerne leicht braun werden. Salz, Karotten, Steckrübe, Rote oder Gelbe Bete, Rettich, Taro und Sellerie zugeben, Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und 3 bis 4 Minuten unter Rühren anbraten, um das Gemüse leicht anzubräunen. Brühe zugeben, sodass das Gemüse zur Hälfte bedeckt ist, und zum Kochen bringen. Gemüse mit Lorbeerblättern und Petersilie bestreuen und Hitzezufuhr ausschalten.
3. Gefäß mit einem dicht schließenden Deckel abdecken und in den Ofen stellen. Gemüse 40 bis 60 Minuten schmoren lassen, bis es sehr zart ist. Zimtstange, Kardamomkapseln, Lorbeerblätter und Petersilie entfernen und entsorgen.
4. Mit den frischen Kräutern garnieren und heiß servieren.

HINWEISE

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

Die heilenden Eigenschaften der Taro-Knolle

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

INDEX

A

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

B

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

Basmatireis und rote Quinoa 114, 154
 Beruhigende Mung-Suppe 185, 206
 Beruhigender Dattel-Milchshake 205
 Birnen 29, 31, 34, 51, 288
 Bittermelone- und Taro-Pommes 130, 154
 Blattkohl 33, 78, 121, 132, 194, 288
 Blumenkohl 78, 191-192
 Blutzuckersenkender Tee 94
 Blutzuckersenkende Tee-mischung 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
 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
 Schweifiger 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
 Granatapfel 29, 31, 51
 Grundausrüstung 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 Lebensmittel-
kombinationen 34
Kompatibilität 282
Milchfrage 277-279
Milchglossar 280
Qualität 281

Richtiger Konsum von 281
Schwere Lebensmittel-
kombinationen 34
Verzehr 282
Milchkonsum, drei Regeln für
den richtigen 281
Moringa 70, 72-73
Eisengehalt 73
Heilende Eigenschaften 73
Moringa-Saft 72
Moringa-Suppe 72
Moringa-Suppe 70, 72, 102
Mungbohnen 69, 85, 87, 119, 186, 270
Heilende Eigenschaften 87
Mungbohnenprossen 69, 85
Mung Dal
Beruhigende Mung-Suppe 185
Detox Kulthi Khichari 75-76
Erdendes Khichari 177
Gemüsequiche in der Pfanne 91-92
Geröstete Papadams 66
Kühlendes Khichari 117-118
Quinoaflocken mit Gemüse-
Upma 111, 113
Mungsprossensalat 85, 102, 221
Mung-Suppe 154
Muskatnuss 81-83, 99, 149, 153, 163, 199, 210, 233, 266, 288

N

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

O

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

P

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

Q

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

R

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

Rettich ...

- Heilende Vorteile 214
- Rettich-Chutney 215
- Rezepte 6, 16, 248, 261
 - Energetisierende 49
 - Kühlende 149
 - Luftige 202
 - Traditionelle 35
 - Verdauungsfördernde Buttermilchrezepte 242
- Rohkost-Salatkombination für den Sommer 134
- Rohkost-Salat mit cremigem Gurkendressing 154
- Rohkost-Salat mit Rosa Tahini-Dressing 154
- Rohrohrzucker 143, 146-147, 151, 198, 243, 253, 270
- 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

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

Grundausrüstung 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 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/ lebhaft Träume	Schlaflosigkeit
aktiv	hyperaktiv	abgekämpft
kreativ	abwesend, zerstreut	kann Ideen nicht umsetzen
enthusiastisch	Stimmungs- schwankungen	kurzfristige Depression
Energieschübe	geringe Ausdauer, Fatigue	chronische Erschöpfung/ Fatigue
liebt Veränderungen	unstet, frivol	unkontrolliert
sensibel/intuitiv	empfindlich gegen- über Lärm und Gerüchen	hypersensibel
kommunikativ	gesprächig	geschwätzig
schnell erregt	ruhelos	ängstlich
extrovertiert	unsicher, ängstlich	Panikattacken
fröhlich	nervös	Nerven- zusammenbruch

Die erdenden Rezepte auf den Seiten 157 bis 206 und die Varianten für die luftige Verdauung in den Rezepten im gesamten Buch werden Sie bestens unterstützen, die luftigen Stürme in Ihrem Körper (und Leben) zu beruhigen.

Allgemein gilt: Wenn Sie sich »in der Luft schwebend« fühlen, lautet Ihr Mantra: »Mach langsam und vergiss das Atmen nicht!« Sagen Sie es immer wieder zu sich und finden Sie Wege, sich mit der beruhigenden, nährenden und stabilen Energie von Mutter Erde zu verbinden.





FRÜHLING UND FRÜHSOMMER

ENERGETISIERENDE REZEPTE



DETOX KULTHI KHICHARI (GETREIDE UND LINSENEINTOPF) ZUR GEWICHTSABNAHME

EINWEICHEN: MINDESTENS 8 STUNDEN ■

KOCHEN: CA. 45 MINUTEN

Für 3 bis 4 Personen GF MF

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

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

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

60 g Pferdebohnen, Schmutz und Steinchen ausgelesen, anschließend mindestens 8 Stunden oder über Nacht in heißem Wasser eingeweicht

50 g Mung Dal, gelb und halbiert, oder rote Linsen, mindestens 30 Minuten oder über Nacht in Wasser eingeweicht

90 g Graupen oder Quinoa, mindestens 30 Minuten oder über Nacht eingeweicht

1½ TL energetisierendes Masala (Seite 252)

½ TL Kurkuma, gemahlen

6 Curryblätter oder 1 Indisches Lorbeerblatt

1 oder 2 grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt

1 TL Sesamöl, Ghee oder Olivenöl

1 mittelgroße Taro-Knolle, geschält und in 1 cm große Stücke geschnitten

40 g geschälter Daikon-Rettich, in 1 cm große Würfel geschnitten

140 g geschälter Flaschenkürbis oder Zucchini, in 1 cm große Würfel geschnitten

15 Stangen grüner Spargel, holzige Enden entfernt und Stiele in 2 cm große Stücke geschnitten

1 TL Salz

GARNIERUNG

2 EL gehackter frischer Koriander, Basilikum oder Dill

3 bis 4 Limettenscheiben





SPÄTHERBST & WINTER

—
ERDENDE REZEPTE



GESCHMORTES WURZELGEMÜSE

VORBEREITEN: 10 MINUTEN (MIT BEREITS GEMACHTER WINTERGEMÜSEBRÜHE) ■

KOCHEN: CA. 60 MINUTEN

für 4 Personen **GF** **MF**

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

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

1 EL Ghee oder Olivenöl
4 Kardamomkapseln
6 ganze Nelken
1 Zimtstange, 2,5 cm lang
1 TL Koriander, gemahlen, oder erdendes Masala (Seite 253)
1 MSP Asafoetida (optional)
35 g Cashewkerne (ganz oder Bruch) oder blanchierte Mandeln (optional)
1 TL Salz
2 mittelgroße Karotten, geschält und in 5 cm große Stücke geschnitten (schräg angeschnitten sieht in diesem Gericht optisch ansprechend aus)
1 kleine Streckrübe, geschält, geviertelt und in 3 cm große Stücke geschnitten (ca. 150 g)

1 kleine Rote oder Gelbe Bete, geschält, geviertelt und in Scheiben geschnitten (ca. 75 g)
75 g Daikon-Rettich, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
2 oder 3 Taro-Knollen, geschält und in 5 cm große Würfel geschnitten (ca. 140 g)
75 g Sellerieknolle, geschält und in 4 cm große Würfel geschnitten
240 ml Wintergemüsebrühe (Seite 182), plus mehr bei Bedarf
2 Lorbeerblätter
3 Zweige frische Petersilie oder Dill

GARNIERUNG

2 EL frische Kräuter wie Koriandergrün oder gehackter Dill oder Petersilie



BEI FEURIGER VERDAUUNG:

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

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

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Ghee in einem Dutch Oven, einem Tongefäß (herd- und backofenfest) oder einer backofengeeigneten Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen. Kardamom, Nelken und Zimt zugeben und 10 Sekunden anbraten, dann Koriander, Asafoetida und Cashewkerne zugeben und 2 bis 3 Minuten anbraten, bis die Cashewkerne leicht braun werden. Salz, Karotten, Steckrübe, Rote oder Gelbe Bete, Rettich, Taro und Sellerie zugeben, Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und 3 bis 4 Minuten unter Rühren anbraten, um das Gemüse leicht anzubräunen. Brühe zugeben, sodass das Gemüse zur Hälfte bedeckt ist, und zum Kochen bringen. Gemüse mit Lorbeerblättern und Petersilie bestreuen und Hitzezufuhr ausschalten.
3. Gefäß mit einem dicht schließenden Deckel abdecken und in den Ofen stellen. Gemüse 40 bis 60 Minuten schmoren lassen, bis es sehr zart ist. Zimtstange, Kardamomkapseln, Lorbeerblätter und Petersilie entfernen und entsorgen.
4. Mit den frischen Kräutern garnieren und heiß servieren.

HINWEISE

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

Die heilenden Eigenschaften der Taro-Knolle

Taro (*Colocasia esculenta*) ist ein Wurzelgemüse, das einer haarigen Kartoffel ähnelt. Es wird auf der ganzen Welt verwendet und wächst sogar als dekorative Pflanze in den Stadtgärten New Yorks. Sie können Taro als Kartoffelersatz für fast jedes Rezept verwenden. Taro übertrifft die Kartoffel in Geschmack, ernährungsphysiologischem und medizinischem Nutzen und wird im Ayurveda als präbiotisches Lebensmittel sehr geschätzt (d. h., es nährt die freundlichen Bakterien im Darm). Da die Taro-Knolle »rutschig« ist, übernimmt sie »Verpackung und Versand« von Toxinen – sie bindet diese im Dickdarm und vertreibt sie aus dem Körper und ist damit ein wichtiger Bestandteil ayurvedischer Entgiftungskuren. Taro ist auch sehr effektiv bei der Beruhigung eines gereizten Magens und Darms. Andere Namen für den Taro sind Wasserbrotwurz, 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
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
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
 Schweifiger 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
 Granatapfel 29, 31, 51
 Grundausrüstung 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 Lebensmittel-
kombinationen 34
Kompatibilität 282
Milchfrage 277-279
Milchglossar 280
Qualität 281

Richtiger Konsum von 281
Schwere Lebensmittel-
kombinationen 34
Verzehr 282
Milchkonsum, drei Regeln für
den richtigen 281
Moringa 70, 72-73
Eisengehalt 73
Heilende Eigenschaften 73
Moringa-Saft 72
Moringa-Suppe 72
Moringa-Suppe 70, 72, 102
Mungbohnen 69, 85, 87, 119, 186, 270
Heilende Eigenschaften 87
Mungbohnenprossen 69, 85
Mung Dal
Beruhigende Mung-Suppe 185
Detox Kulthi Khichari 75-76
Erdendes Khichari 177
Gemüsequiche in der Pfanne 91-92
Geröstete Papadams 66
Kühlendes Khichari 117-118
Quinoaflocken mit Gemüse-
Upma 111, 113
Mungsprossensalat 85, 102, 221
Mung-Suppe 154
Muskatnuss 81-83, 99, 149, 153, 163, 199, 210, 233, 266, 288

N

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

O

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

P

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

Q

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

R

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

Rettich ...

- Heilende Vorteile 214
- Rettich-Chutney 215
- Rezepte 6, 16, 248, 261
 - Energetisierende 49
 - Kühlende 149
 - Luftige 202
 - Traditionelle 35
 - Verdauungsfördernde Buttermilchrezepte 242
- Rohkost-Salatkombination für den Sommer 134
- Rohkost-Salat mit cremigem Gurkendressing 154
- Rohkost-Salat mit Rosa Tahini-Dressing 154
- Rohrohrzucker 143, 146-147, 151, 198, 243, 253, 270
- 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

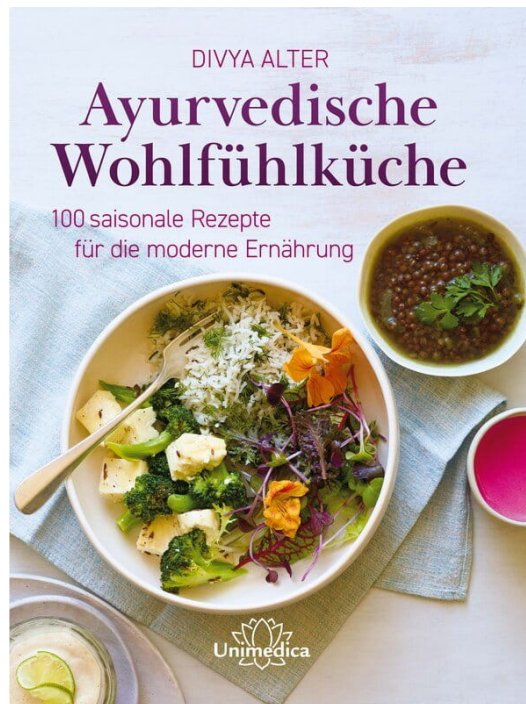
Divya Alter

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