

Kate O'Donnell

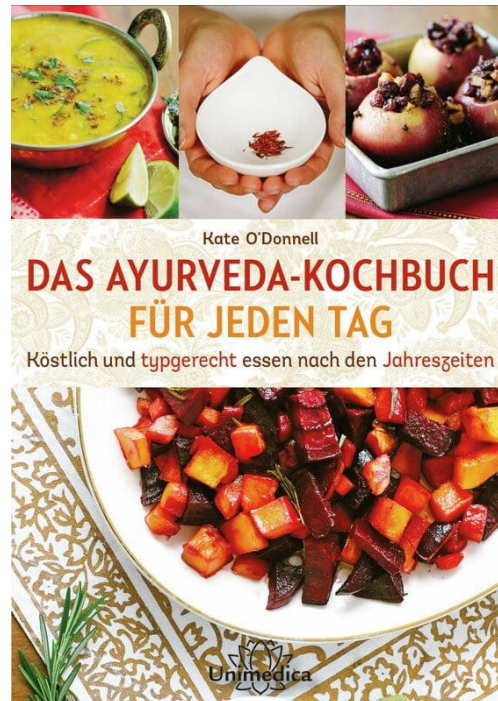
Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag

Leseprobe

[Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag](#)

von [Kate O'Donnell](#)

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	viii
Einleitung: Über <i>Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag</i>	xi
<i>Teil Eins: Ayurveda verstehen</i>	1
1. Wichtige Ayurveda-Grundlagen	3
2. Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung	35
3. Von der Theorie zur Praxis: In der Küche mit Ayurveda für jeden Tag	54
<i>Teil Zwei: Saisonale Rezepte und Tagesroutinen</i>	75
4. Rezepte für jeden Tag: Grundgerichte für das ganze Jahr	77
5. Frühlingsrezepte	123
6. Sommerrezepte	163
7. Herbstrezepte	201
8. Winterrezepte	239
Danksagung	280
Anhang 1: Dinacharya: wie es geht	282
Anhang 2: Saisonale Reinigung	289
Anhang 3: Ayurveda-Utensilien und -Techniken für jeden Tag	296
Anhang 4: Saisonale Einkaufslisten	301
Anhang 5: Garzeiten	303
Anhang 6: Rezepte nach Symptomen	308
Anmerkungen	310
Glossar	311
Bezugsquellen	318
Über uns	320
Index	322

Vorwort

Schon immer war das Essen mein Freund. Ich habe mich mit Essen beschäftigt und damit gespielt, seit – so schildert es meine Mutter – ich auf der Treppe vor unserem Haus Matschkuchen »gebacken« habe. Durch einen glücklichen Zufall verbrachte ich den letzten Teil meiner Jugend in den Küchen Indiens. Das erste Mal habe ich den Subkontinent besucht, als ich im College war und gerade lernte, für mich selbst zu kochen. Als ich mich in den Dorfküchen herumdrückte und versuchte, Chapati auszurollen oder Dosa zu braten, habe ich Kochen gelernt – aber wie man Maccaroni mit Käse macht, weiß ich bis heute nicht. Aber ich esse ohnehin selten Käse oder Pasta. Weil es sich gut anfühlt, Dal, Basmatireis und Kichari zu essen und sie mich bei meiner frühmorgendlichen Yogastunde unterstützen, sind dies meine Grundnahrungsmittel. Mit diesem Buch werden Sie lernen, diese Gerichte und noch viele mehr zu kochen.

Ich habe nie viel über Verdauung nachgedacht, aber nachdem ich ein paar Jahre lang ständig gereist war, hatte ich den Eindruck, dass ich mich nach vielen Gerichten nicht gut fühlte. Und so fing ich an, den Zusammenhang zwischen dem Essen und meinem körperlichen Zustand zu verstehen. Als ich auf einer Indienreise unter Verdauungsstörungen litt, suchte ich einen Ayurveda-Arzt auf, der mir erklärte, wie unser Körper Nahrungsmittel zur Heilung verwendet. Er schrieb mir den Namen eines Gemüses in der Landessprache auf und mit diesem Zettel ging ich zum Gemüsehändler. Dieser zeigte auf einen weißen Kürbis von der Größe eines Deckenventilators. Er schnitt eine Ecke ab, wickelte sie in Zeitungspapier, und ich lief damit nach Hause in meine Küche. Und dann war mein Hobby geboren, Rezepte mit heilenden Nahrungsmitteln zu kreieren und die verschiedenen im Ayurveda empfohlenen Getreidearten, Hülsenfrüchte und Obst- und Gemüsesorten miteinander zu kombinieren. Dass ich heute mühelos sowohl mit mir früher unbekannten Nahrungsmitteln, die ich auf den Straßenmärkten Indiens gefunden habe, als auch mit jenen von den Bauernmärkten in meiner Heimat kochen kann, macht die vielen Jahre kulinarischer Forschung, die hinter diesen Rezepten steckt, wett.

Wir spulen fünfzehn Jahre vor. Ich lebe in der Stadt. Ich arbeite Vollzeit als Yogalehrerin und Ayurveda-Therapeutin. Die Ernährungs- und Lebensweise, die ich in diesem Buch erläutere, hat mich sehr darin unterstützt, ein Leben im Dienst am Menschen in einer städtischen Umgebung zu führen und meinen spirituellen Weg mit meinen alltäglichen Pflichten in Einklang zu bringen. Ich gebe gut auf mich acht, damit ich immer jene unterstützen kann,

die die Tiefe und das Geschenk des Yoga und Ayurveda inmitten eines modernen, schnellen Lebens erfahren möchten. Das Ayurveda-Prinzip, gut verdaubare Speisen in einer ruhigen Umgebung zu sich zu nehmen, bleibt dabei für mich der Schlüssel zu einem gesunden und dynamischen Leben.

Das ist das wahre Leben: Ich habe viel zu tun und bekomme Hunger. Aus der Not heraus habe ich in meiner winzigen

Apartmentküche leicht abgeänderte Varianten der indischen Gerichte kreiert. *Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag* verwendet frische, saisonale Zutaten, mit denen Sie auch an arbeitsreichen Tagen authentische, heilende Mahlzeiten zubereiten können.

Irgendwann fing die Fotografin Cara Brostrom an, meine Rezepte zu Hause nachzukochen, um ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bekommen. Ihre Erfahrung im Ayurveda war so hilfreich und sie stand mir mit Rat und Tat zur Seite – nicht nur, indem sie die Werbetrommel für mich rührte, sondern auch, indem sie mir half, mich selbst zu organisieren. Unzählige Stunden hat sie darauf verwendet, die Rezepte nachzukochen und zu bearbeiten, sodass sie stylish und köstlich sind, während es in meiner eigenen Küche eher schnell und einfach zugehen muss. Alle Fotos in diesem Buch wurden von Gerichten gemacht, die Cara und ich gekocht und anschließend gegessen haben. Sie hat »Ayurveda für jeden Tag« in den Vordergrund gestellt und Fotos von echtem Essen gemacht. Darum wird das, was Sie kochen, auch genauso aussehen wie auf den Fotos. Caras eigene praktische Ayurveda-Erfahrung spiegelt sich in der Schönheit und Schlichtheit dieses Buches wider.

Ich lade Sie herzlich in meine städtische Dorfküche ein – lernen Sie mit mir nach Ayurveda zu kochen, genau wie ich es getan habe. Ich konnte mit eigenen Augen sehen, wie diese Küche so vielen Menschen geholfen hat, und so viele Menschen haben mir auf meinem Weg geholfen – jetzt ist es an Ihnen, die Ärmel hochzukrempeln und Dosa zu braten! In diesem Buch finden Sie nicht nur Rezepte, Hinweise zum saisonalen Kochen und Einkaufslisten, sondern auch einfache, strategische Anleitungen, wie Sie nicht nur das Kochen nach Ayurveda, sondern auch Empfehlungen zur Lebensweise direkt in Ihr Leben integrieren können. Ich möchte, dass diese alten, ursprünglichen Grundlagen, die Ihnen eine bessere Gesundheit und Glück schenken können, nahtlos in Ihr Leben übergehen. Es ist einfach und es ist möglich. Lassen Sie es uns zusammen tun! Jeden Tag.



Kate O'Donnell

Boston, USA, 2014



SAISONALE GEDÜNSTETE SALATE

Gehen Sie wie oben beschrieben vor, aber ersetzen Sie das Gemüse, die Proteinquellen und Dressings wie in unten stehender saisonaler Tabelle beschrieben. Für die Wintervariante, für die Nüsse verwendet werden sollen, gilt, dass die Nüsse gehackt und über den Salat gestreut werden oder knackig und im Ganzen dazu serviert werden können.

MENGE	FRÜHLING	SOMMER	HERBST	WINTER
Gemüse	ca. 350 g Radicchio, Rucola, Löwenzahnblätter, Endiviensalat, Rosenkohl, Brokkoli, Spargel	ca. 450 g Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Okra, grüne Bohnen, grüne oder gelbe Zucchini	ca. 550 g Kürbis, Blattkohl, Spinat, Erbsen, grüne Bohnen, Süßkartoffeln, Rote Bete, Karotten	ca. 600 g Süßkartoffeln, Blattkohl, Spinat, Kürbis, Tomaten, Rote Bete, Karotten
Getreide	200 g Gerste	420 g Quinoa	420 g Quinoa	390 g Bulgur-Weizengrütze
Dressing	Senf-Balsamico-Vinaigrette (siehe Seite 161)	Koriander-Minz-Chutney (siehe Seite 198)	Geschlagene Tahina (siehe Seite 211)	Miso-Sesam-Dressing (siehe Seite 279)
Toppings	Gekochtes Eiweiß, Hanfsamen, Trockenkirschen oder Hefeflocken	Hanfsamen oder Hefeflocken	Pochiertes Ei, Gomasio (siehe Seite 257) oder Ume-Kürbiskerne (siehe Seite 222)	Pochiertes Ei oder eine Handvoll kernige Nüsse wie Cashews, Haselnüsse, Paranüsse, Macadamianüsse oder geröstete Ahornmandeln (siehe Seite 261)

MITTAG

TÜRME MIT SAISONALEN LEBENSMITTELN

Wie kann man am besten und leichtesten herausfinden, welches Nahrungsmittel gerade Saison hat (abgesehen davon, auf Bauernmärkten zu kaufen, wo alle Lebensmittel regional angebaut und frisch geerntet wurden)? Wenn Sie den Supermarkt betreten, sehen Sie häufig, dass manche Obst- oder Gemüsesorten hoch aufgetürmt wurden oder im Angebot sind. Wenn ein Produkt im Angebot ist und deutlich sichtbar gezeigt wird, wissen Sie, dass es davon reichlich gibt. Achten Sie auf genau diese Lebensmittel-Türmchen, um erfolgreich saisonal einzukaufen!

Dosa für jeden Tag

ergibt ca. 12 Stück

Jede Kultur hat ihre Crêpes, Pancakes, Tortillas oder Fladenbrote. Indien macht uns das Geschenk der Dosas, die am ehesten den französischen Crêpes ähneln. Dosa wird traditionell mit einer würzigen Suppe und Chutney serviert. Meistens wird dieses Fladenbrot aus geschältem oder Parboiled-Reis und halbierten Urad Dal, einer geschälten Straucherbse, gemacht. Für dieses Rezept soll Mung Dal und weißer Basmatireis genommen werden. Beide haben leichte und trockene Eigenschaften, sind aber dennoch erdend und nahrhaft, wenn sie eingeweicht, gekocht und warm serviert werden. Experimentierfreudige Köche nehmen statt Mung Dal die äußerst nahrhaften und schwereren Urad Dal, was eine tolle Variante für kälteres Wetter ist. Im Gegensatz zu den anderen Rezepten für jeden Tag, die saisonale Varianten beinhalten, ist dieses einfache Dosa ein geeignetes Grundnahrungsmittel für das ganze Jahr.

Ein dampfend-heißes Dosa passt sehr gut sowohl zu herzhaften als auch süßen Gerichten. Dosa kann mit Ghee (insbesondere, wenn Sie die trockene Eigenschaft ausgleichen müssen) und Ahornsirup im Winter, im Frühling als süße Leckerei mit Notella-Haselnuss-Aufstrich (siehe Seite 146) oder im Sommer mit gesüßter Kokosnussmilch gegessen werden.

HINWEIS: Für dieses Rezept müssen manche Zutaten über Nacht eingeweicht werden, planen Sie also voraus!

215 g weißer Basmatireis
200 g Mung Dal, gelb, halbiert
300 ml frisches Wasser
½ TL Salz
½ TL Korianderpulver (optional)
Kokosnussöl zum Braten

Über einer großen Schüssel und mit einem engmaschigen Sieb den Reis und Mung Dal zweimal bzw. bis das Wasser klar bleibt abspülen und abtropfen lassen. Reis und Mungobohnen in einen Topf oder eine Schüssel mit einem Fassungsvermögen von rund 4 Litern geben. Mischung mit frischem Wasser bedecken und mindestens 6 Stunden oder über Nacht einweichen. Nach der Einweichzeit den Reis und die Mungobohnen durchsieben und abspülen.

Anschließend den Reis und die Mungobohnen mahlen. Dafür den Reis und die Bohnen in den Behälter einer großen Küchenmaschine geben, Wasser, Salz und Koriander hinzugeben und auf höchster Stufe 5 Minuten mahlen. Wenn Sie einen Mixer benutzen, nur die Hälfte Wasser und die Hälfte Reis und Bohnen in den Mixerbehälter geben und 1 Minute auf höchster Stufe mixen. Dann nach und nach mehr Reis und Bohnen hinzugeben, bis die Mischung die Konsistenz von Pancake-Teig



hat, und auf höchster Stufe mindestens 3 Minuten mixen. Hören Sie auf, falls der Mixer heiß wird. Sie können das Rezept auch in zwei Portionen verarbeiten.

Teig in eine Schüssel oder in einen Topf geben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 8-12 Stunden oder über Nacht fermentieren lassen. Wenn Sie in einem kalten Land leben, können Sie die Mischung auf den Kühlschrank oder auf den Herd (ohne ihn einzuschalten) stellen.

Durch die Fermentation nimmt die Teigmenge in der Schüssel zu. Je stärker der Teig fermentiert, desto leichter und lockerer wird das Dosa.

Eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erwärmen und ½ TL Kokosnussöl pro Dosa (oder Kokosnussöl zum Sprühen) in die Pfanne geben. Ein paar Tropfen Wasser in die Pfanne träufeln; wenn das Wasser zischt, ist die Pfanne heiß genug. Den Dosa wie einen Pfannkuchen backen. Dazu 3 gehäufte EL des Dosa-Teigs in die Pfanne geben. Pfanne neigen und schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Wenn der Teig sehr dick ist, verteilen Sie ihn kreisförmig mit der Rückseite eines großen Löffels, bis der Dosa dünn genug ist.

Wenn der Dosa Blasen wirft und sich der Rand von der Pfanne abhebt, achten Sie darauf, ob die Unterseite schön braun ist. Dann ist der Dosa fertig. Wenn Sie ihn knusprig möchten, wenden und ein paar Minuten weiterbacken. Jeder Dosa braucht rund 5 Minuten.

Traditionell wird dazu eine kleine Schüssel Südindische Sambar (Seite 130) zum Dippen serviert und vielleicht etwas Koriander-Minz-Chutney (Seite 198). Sie werden feststellen, dass der Dosa für jeden Tag zu vielen Suppen in diesem Buch passt.

DOSA IM FAMILIENSTIL

Selbst gemachte Dosas sind eine herrliche Leckerei für alle. Sie können mehrere zubereiten und in den warmen Backofen stellen, bis Sie genug gebacken haben, um sie zu servieren. In indischen Haushalten bleibt allerdings derjenige, der kocht, in der Küche und bereitet Dosas zu, die er nach und nach den einzelnen Familienmitgliedern oder Gästen serviert. Der Koch bzw. die Köchin bringt immer wieder welche und zwischendurch machen die Menschen am Tisch Pause und unterhalten sich. Die Mahlzeit dauert so lange, bis jeder genug Dosas gegessen hat. Ich habe schon mal gesehen, wie der Hausherr sechs Stück verdrückt hat!

Kichari für jeden Tag

ergibt 4-6 Portionen

Kichari ist das ausgleichende Grundnahrungsmittel des Ayurveda. Es wird regelmäßig in Ayurveda-Kliniken und -Zentren serviert und ist ein neutrales, leichtes und weiches Nahrungsmittel, das den Körper sowohl reinigt als auch nährt, ohne dazu ein Ungleichgewicht jedweder Art zu fördern. Man geht sogar davon aus, dass Kichari Giftstoffe aus dem Körper leitet. Diese vollständige Mahlzeit, die in nur einem Topf gekocht wird, ist eine Mischung aus geschälten Mungobohnen und Reis – welche die Verdauungsorgane schonen –, die mit wechselndem Gemüse und Gewürzen gekocht werden. Wenn Sie das Rezept erst mal begriffen haben, können Sie mit saisonalen Bohnen- und Getreidevarianten experimentieren. Die meisten Menschen würden davon profitieren, dieses Gericht drei- bis viermal die Woche zu essen, was ich tue – und es tut so gut!

- 1,5 l Wasser
- 215 g Basmatireis
- 90 g Mung Dal, gelb, halbiert
(am besten mindestens 1 Stunde eingeweicht)
- 1 EL Pikante Gewürzmischung für jeden Tag
- 1 Prise Asantpulver (optional)
- ca. 250 g Gemüse (aus der Einkaufsliste für jeden Tag in Anhang 4, Seite 301),
grob in ca. 1 cm große Würfel geschnitten, Blattgemüse ebenfalls grob in Streifen geschnitten
- ½-1 TL Salz
- frischer Koriander zum Garnieren

ZUM WÜRZEN

- 1-2 EL Ghee
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Fenchelsamen
(optional)

1 ¼ l Wasser in einem großen Topf bei hoher Temperatur aufkochen. Restliches ¼ l Wasser beiseitestellen und nach Bedarf beim Kochen hinzugeben.

Reis und Dal zweimal abspülen bzw. bis das Wasser klar bleibt. Zusammen mit der Gewürzmischung und dem Asantpulver (optional) zum kochenden Wasser geben und auf hoher Temperatur lassen, bis die Flüssigkeit wieder kocht. Dann sofort auf niedrige Temperatur schalten. Wenn Sie hartes Gemüse wie Kartoffeln, Karotten und Kürbis verwenden, jetzt die 1 cm großen Würfel hinzugeben. Topf teilweise abdecken und 20 Minuten ohne Umrühren köcheln lassen. Nach 20 Minuten schauen, ob mehr Wasser nötig ist. Wenn das Dal nicht komplett von Wasser bedeckt ist, ist mehr Wasser nötig. Zusätzlich ¼ l Wasser darüber gießen und nicht umrühren. Wenn Sie schnell kochendes Gemüse wie beispielsweise Blattgemüse, grüne Bohnen und Ähnliches verwenden, geben Sie diese nun darüber und lassen Sie sie dünsten. Teilweise abgedeckt für weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Würzen das Ghee in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen (optional) hinzugeben und ca. 2-3 Minuten kochen, bis die Samen aufplatzen. Vom Herd nehmen und in das Kichari gießen. Salz hinzugeben, gut umrühren und abgedeckt ein paar Minuten stehen lassen.

Das Kichari sollte eine weiche, suppenartige Konsistenz haben; wie einen Eintopf in Schüsseln servieren. Mit frischen Korianderblättern garnieren.



SAISONALE KICHARIS

Halten Sie sich an das Rezept für Kichari für jeden Tag auf Seite 98 und verwenden Sie diese saisonalen Varianten:

MENGE	FRÜHLING	SOMMER	HERBST	WINTER
1,5 l Wasser	✓	✓	✓	✓
215 g Basmatireis	✓	✓	✓	✓
90 g Mung Dal, gelb, halbiert	✓	✓	✓	✓
1 EL Gewürzmischung	Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Prise Asant	✓	✓	✓	✓
2 Tassen Gemüse nach Wahl	Rucola, Löwenzahnblätter, Endiviansalat, Weißkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Spargel, Mungobohnenkeime	Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Okra, grüne Bohnen, grüne und gelbe Zucchini, Mungobohnenkeime	Kürbis, Grünkohl, Blattkohl, Mangold, Spinat, Erbsen, grüne Bohnen, Süßkartoffeln, Karotten, Meeresalgen	Süßkartoffeln, Grünkohl, Blattkohl, Mangold, Spinat, Kürbis, Karotten, Meeresalgen
Zum Würzen	✓	Ja; Sie können statt Kokosnussöl Ghee nehmen	✓	✓
½–1 TL Salz	✓	✓	✓	✓
Zum Garnieren	Spritzer Zitrone	Frische Limettenscheiben oder frische Kräuter wie Petersilie, Basilikum oder Thymianblätter	Kokosraspel zur Würze hinzugeben und 1 Minute rösten	1 weiteren TL geschmolzenes Ghee darüber träufeln

FÜR JEDEN TAG

SAISONALE REZEPTE UND TAGESROUTINEN

HINWEISE ZUM KICHARI FÜR JEDEN TAG

Halten Sie es einfach: Würzen Sie nur mit der Gewürzmischung und geben Sie vor dem Servieren in jede Schüssel etwas Ghee.

Machen Sie etwas Besonderes: Je länger Sie das Kichari kochen, desto besser schmeckt es und desto leichter ist es zu verdauen. Sie können das Kichari rund 1 Stunde köcheln lassen. Lassen Sie in dem Fall den Reis und die Mungobohnen mit Deckel mindestens 40 Minuten köcheln. Geben Sie dann für die letzten 20 Minuten die härteren Gemüsesorten hinzu und dünsten Sie die schnell kochenden Gemüsesorten nur in den letzten 10 Minuten. Kontrollieren Sie nach der Hälfte der Zeit, denn möglicherweise müssen Sie



250-500 ml heißes Wasser hinzugeben, damit das Kichari weich bleibt. Sie können das Kichari auch im Voraus in einem Schongarer oder Reiskocher zubereiten; dann steht Ihr Essen bereit, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen.

Gemüsetipp: Je feiner Sie das Gemüse schneiden, desto schneller kocht es. 1 cm große Würfel eines harten Wintergemüses benötigen eine Kochzeit von rund 20-25 Minuten. Babyspinat oder Rucola, die von Natur aus sehr fein sind, können am Ende mit der Würze untergerührt werden.

WAS SIND NAHRUNGSMITTELALLERGIEN?

Das, was wir im Westen als Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten bezeichnen, sieht der Ayurveda als Ergebnis einer schlechten Verdauung und Ausscheidung an. Allgemein können sich durch ein schwaches Agni und/oder unvollständige Ausscheidung Giftstoffe im Körper bilden. Das führt zu einer allergischen Reaktion, insbesondere auf klebrige, schwer zu verdauende Lebensmittel, wie beispielsweise Weizen- und Milchprodukte. Verklebte Organe können bestimmte Nahrungsmittel nicht aufbrechen, weshalb der Körper sie nicht aufnehmen kann oder sie unverdaut lässt, was zur Bildung von Ama, noch mehr Giftstoffen im Körper, führt.

Verschiedene Faktoren, die stark von der Einzelperson abhängen, haben einen Einfluss auf Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten. Ein geschwächtes Verdauungsfeuer kann folgende Ursachen haben:

- eine Substanz wird nicht richtig verdaut
- eine Substanz wird zu häufig zu sich genommen
- eine zu große Menge wird auf einmal zu sich genommen
- Essen zur falschen Tageszeit
- Verarbeitung: Durch moderne Lebensmittelverarbeitung und Gentechnologie können Substanzen entstehen, die für den Körper ungewohnt und nicht verdaubar sind, weshalb er sie nicht aufnehmen kann.

Der ayurvedische Ansatz bei Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten beginnt damit, das Verdauungsfeuer zu stärken. Kichari ist genau das richtige Essen, damit ein aufgewühltes Körpersystem zur Ruhe kommen und sich erholen kann. Wie Sie sich um Ihr Verdauungsfeuer kümmern, lernen Sie in Kapitel 2, »Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung«.



EIN WORT ÜBER TOMATEN

Manche Menschen haben Probleme, die Haut von Tomaten zu verdauen. Außerdem enthält die Haut mehr Säure als das Innere der Tomaten, wodurch sie möglicherweise reizend wirken kann. Die Tomaten kurz zu kochen und ihre Haut zu entfernen, ist die traditionelle Methode in Indien, wo es viele Tomatengerichte gibt. Man kann an einem Tag einfach nicht so viele Tomatenhäute verdauen. Indem diese entfernt werden, wird das Gericht milder, es ist leichter zu verdauen und sieht außerdem auch schöner aus, weil nicht so viele Hautstücke darin schwimmen.

Dosentomaten sind zwar praktisch, verfügen aber nicht über die gleiche Lebenskraft wie frische Tomaten. Wenn Sie aber die Energie aufbringen und Ihre eigenen Tomaten anpflanzen und konservieren, werden Sie höchstwahrscheinlich ein tolles Gefühl haben, wenn Sie sie verzehren, denn frisches Essen enthält Prana und Sattva.

Wärmendes Tomaten-Dal

ergibt 4 Portionen

Während rote Linsen und Tomaten vor allem eine erhaltende Kombination sind, versorgt uns dieses Gericht aber auch mit den scharfen, sauren Eigenschaften, nach denen wir uns im Winter sehnen. Die leuchtenden Farben – gelb, grün und rot – sind ein willkommenes Anblick im tiefen Winter. Gleichen Sie die erhaltenden Eigenschaften des Dals dadurch aus, dass Sie es über süßes Getreide wie zum Beispiel Basmatireis geben oder zu einer gekeimten Weizentortilla reichen.

1 l Wasser
200 g rote Linsen
1 EL Wintergewürzmischung
2 frische, ganze Tomaten
oder 1 Dose (400 g)
gehackte Tomaten (Saft
aufbewahren)
2 Blätter Palmkohl
1 EL Ghee
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL schwarze Senfsamen
1 TL Salz

In einem großen Topf 1 l Wasser bei hoher Temperatur zum Kochen bringen. Linsen abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Linsen zusammen mit der Gewürzmischung zum Wasser geben.

In einem anderen, kleinen Topf die ganzen frischen Tomaten mit Stiel etc. 4–5 Minuten in Wasser ankochen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abkühlen lassen, bis Sie die Haut abziehen können. Haut wegwerfen, Tomaten grob hacken und zum Dal geben. Wenn Sie Dosentomaten verwenden, Tomaten mit Saft zum Dal geben. Erneut aufkochen, dann Hitze auf niedrige Temperatur stellen und ohne Deckel köcheln. Eieruhr auf 30 Minuten stellen, dann die Palmkohlblätter in feine Streifen schneiden und in den Topf geben. Weiter köcheln, teilweise abgedeckt, bis die Eieruhr nach insgesamt 30 Minuten klingelt.

Dal bei niedriger Temperatur köcheln, während Sie das Ghee in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und Kreuzkümmel- und Senfsamen 2–3 Minuten sautieren, bis sie duften. Pfanne abdecken, falls die Senfkörner aus der Pfanne springen.

Gewürztes Ghee und Salz zu den Linsen geben und ohne Deckel 5 Minuten weiterkochen.

Umrühren und in 4 breiten Schüsselchen zu Reis oder Tortillas servieren.

HINWEIS: Das Gericht lässt sich auch hervorragend in einem Schongarer oder Schnellkochtopf machen. Rote Linsen müssen nicht über Nacht eingeweicht werden, aber jedes Dal wird cremiger, wenn die Hülsenfrüchte eingeweicht werden.

MITTAG

WINTERREZEPTE

Index

A

Abendessen

- Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
- Bohnenpüree 104
- Einfacher pfannengebratener Tofu 137
- Entgiftende Dal-Suppe 181
- Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
- Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
- Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261
- Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
- Kates Speziatsalat 185
- Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
- Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit Ume-Kürbiskernen 222
- Kroketten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
- Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256
- Rote-Bete-Salat mit Zitrone und Minze 218
- Süßkartoffelcremesuppe 263
- Überraschende Brokkolicremesuppe 221
- Yams-Bombe 217
- Abhyanga (Ölmassage) 73, 165, 286-287, 292
- Adzuki-Bohnen 305
- Agni 20, 29-30, 101. *Siehe auch* Verdauungsfeuer (Jathara Agni)
- Allergien 12, 25, 72
 - Nahrungsmittel 101, 284
 - saisonal 72, 124
- Ama 29, 43, 81
- Amarant 87
- Ananas, getrocknet
 - Dreierlei Obstsalat 186
- Ananda-Kokos 189
- Angst 11, 23, 33, 51

ausgleichende Rezepte 222, 229, 263, 265, 270, 308

Äpfel

- Apfelbutter mit Ingwer 236
- Bratäpfel 224
- Dreierlei Obstsalat 186
- Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
- In Ghee gebratene Äpfel 245
- Kate's Apple Crisp 223
- Reinigender grüner Saft 155
- Rote-Bete-Königin 166

Apfelbutter mit Ingwer 236

Aprikosen, getrocknet

- Bratäpfel 224
- Hanfproteinquadrate 170

Artischocken

- Kroketten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
- Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159

Ashtanga 231

Ashtanga Hridaya (Vagbhata) 4

Ashwagandha 233, 265, 271

Äther 7, 20, 202, 240. *Siehe auch* Luftelement

Aufbauende Eigenschaften 13, 69, 201, 227

Augen

- Pflege von 73, 282

Ausscheidung 11, 101

Avocado- und Gurkensalat 175

B

Babyspinat

- Reinigender grüner Saft 155
- Rote-Bete-Königin 166
- Schnelles Dal Saag 216
- Schwarze-Bohnen-und-Hafer-Burger 248
- Tofutacos mit Blattgemüse 133
- Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159

Bananen 48-49, 186
 Basmatireis
 Basmatireis für jeden Tag 102
 Dosa für jeden Tag 95
 Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
 Kanji für jeden Tag 87
 Kheer light 145
 Kichari für jeden Tag 98
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
 Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171
 Beeren
 Ananda-Kokos 189
 Beerig-süßer Fruchtdip 148
 Belebendes Beerenmüsli 126
 Birnen
 Dreierlei Obstsalat 186
 Blähungen 9, 11, 28, 48, 50, 72, 202, 204, 224
 ausgleichende Rezepte 308
 Blattkohl
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
 Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
 Blutzuckerspiegel 43, 51, 64, 290, 292, 294
 Bohnen, grüne
 Südindische Sambar 130
 Bohnenpüree für jeden Tag 104
 Bohnen, schwarze
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215
 Huevos (oder Bohnen) Rancheros 250
 Schwarze-Bohnen-und-Hafer-Burger 248
 Würziger Schwarze-Bohnen-Hummus 158
 Bohnen, weiße
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
 Spargel-und-weiße-Bohnensuppe 134
 Bratäpfel 224
 Brokkoli
 Überraschende Brokkolicremesuppe 221
 Brombeeren
 Beerig-süßer Fruchtdip 148
 Bruchschokolade 268
 Buchweizen 87, 126, 306

Belebendes Beerenmüsli 126
 Bulgur 306
 Bulgur-Frühstück über Nacht gemacht 244
 Butter, geklärte 119. *Siehe auch* Ghee
 Butternut-Kürbis
 Cranberry-Butternut-Muffins 207

C

Cannellini-Bohnen
 Kroketten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
 Cashewkerne
 Gefüllte Datteln 269
 Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171
 Charaka Samhita 33
 Chia-Pudding für jeden Tag 84
 Chia-Samen
 Chia-Pudding für jeden Tag 84
 Kürbis-Chiapudding 228
 Rote-Bete-Königin 166
 Chutneys
 Cranberry-Nelken-Chutney 235
 Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276
 Koriander-Minz-Chutney 198
 Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
 Tomaten-Dattel-Chutney 278
 Cranberries
 Cranberry-Butternut-Muffins 207
 Cranberry-Nelken-Chutney 235
 Kate's Apple Crisp 223
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
 Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
 Cremiges Getreidefrühstück für jeden Tag 82
 Curryblätter 181

D

Dals
 Entgiftende Dal-Suppe 181
 für Kichari 98
 Rotes Kürbis-Dal 212
 Schnelles Dal Saag 216

Dals...
 Tomaten 247
 Verwendung in Dosas 95
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136
 Datteln 33, 64
 Dreierlei Obstsalat 186
 Gefüllte Datteln 269
 Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
 Hanfproteinquadrate 170
 Kokosnuss-Reispudding 190
 Kürbis-Chiapudding 228
 Tomaten-Dattel-Chutney 278
 Verjüngendes Wintertonikum 271
 Deepana-Gewürze 43
 Desserts. *Siehe* Süßspeisen
 Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176
 Dinacharya-Tagesroutinen 79, 282, 286, 292, 294
 Dosa für jeden Tag 95
 Doshas 7, 10, 291
 Dreierlei Obstsalat 186
 Dressings
 Miso-Sesam-Dressing 279
 Salatdressing für alle Jahreszeiten 92
 Senf-Balsamico-Vinaigrette 161

E

Eier
 Cranberry-Butternut-Muffins 207
 Eier und Ayurveda 89
 Frittata für jeden Tag 88
 Huevos (oder Bohnen) Rancheros 250
 Yams-Hafer-Muffins 243
 Eigenschaften, zwanzig (Gunas) 13, 17, 19, 41, 124, 164, 202, 240
 Einfacher pfannengebratener Tofu 137
 Einfaches Chana Dosa 178
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215
 Einfaches Morgengetränk 108
 Einkaufslisten 17, 65, 92, 125, 203, 241, 301
 Elemente, fünf (Pancha Mahabhutas) 7-8, 10, 12, 315
 Entgiftende Dal-Suppe 181
 Entzündung 11, 164, 293
 ausgleichende Rezepte 308

Erdbeeren
 Belebendes Beerenmüsli 126
 Dreierlei Obstsalat 186
 Erdelement 10, 12
 Erdnussbutter-Trüffel-Cookies 227
 Erfrischungsqueen 152
 Erleichternde Eigenschaften 14, 20, 123
 Ernährungsempfehlungen für jeden Tag 78
 Essen
 Kombinationen 48, 160
 Lagerung 59
 Nutzen frischen Essens 42, 50, 62, 64, 110, 182, 189, 198, 246, 303
 Verhältnis zu 36-37
 zuviel 148

F

Feigen, getrocknet
 Bratäpfel 224
 Feigen-Kardamom-Haferflocken im Glas 204
 Fenchel
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
 Kates Speziatsalat 185
 Fermentierte Lebensmittel 279
 Feuerelement 115, 117, 293
 Fleisch
 aus ayurvedischer Sicht 52
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
 Frisch gekeimte Mungobohnen 254
 Frittata für jeden Tag 88
 Frühling
 Beerig-süßer Frucht dip 148
 Belebendes Beerenmüsli 126
 Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
 Einfacher pfannengebratener Tofu 137
 Erfrischungsqueen 152
 Frühstücks-Pho-Suppe 129
 Hirse-Kirsch-Küchlein 127
 Ingwer-Limetten-Lassi 149
 Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
 Kroketten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
 Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
 Reinigender grüner Saft 155

- Reinigung 291
- Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
- Senf-Balsamico-Vinaigrette 161
- Spargel- und weiße Bohnensuppe 134
- Tofutacos mit Blattgemüse 133
- Überblick über Ernährung und Lebensweise 124
- Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159
- Würziger Schwarze-Bohnen-Hummus 158
- Würziges Dal im Andhra-Stil 136
- Frühlingsgewürzmischung 156
- Frühlingssalz 156
- Frühstück 40
 - Belebendes Beerenmüsli 126
 - Bulgur-Frühstück über Nacht gemacht 244
 - Chia-Pudding für jeden Tag 84
 - Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
 - Cremiges Getreidefrühstück für jeden Tag 82
 - Feigen-Kardamom-Haferflocken im Glas 204
 - Frittatas 88
 - Frühstücks-Pho-Suppe 129
 - Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
 - Hirse-Kirsch-Küchlein 127
 - In Ghee gebratene Äpfel 245
 - Kanjis 87
 - Rote-Bete-Königin 166
 - Yams-Hafer-Muffins 243

G

- Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
- Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
- Gefüllte Datteln 33, 269
- Geist 4, 7, 14, 16, 31, 35, 52, 198, 222
 - aus ayurvedischer Sicht 7
 - beeinflussende Nahrungsmittel 14, 198, 222, 269
 - Prana und 31
- Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 81
- Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261

- Gemüsebrühe für jeden Tag 118
- Geröstete Ahornmandeln 261
- Geröstete Kichererbsen 140
 - Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
- Gerste 83, 87, 169, 306
- Gerstengraupen
 - Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
- Geschlagene Tahina 211
- Geschmacksrichtungen, sechs 19, 124, 164, 202, 240
- Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
- Getränke
 - Einfaches Morgengetränk 108
 - Erfrischungsqueen 152
 - Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229
 - Gurken-Minz-Mocktail 192
 - Heilsamer heißer Kakao 233
 - Kardamom-Limetten-Limonade 191
 - Kühlender Basilikum-Melon-Drink 195
 - Masala Chai 272
 - Nussmilch 112-113
 - Reinigender grüner Saft 155
 - Rote-Bete-Königin 166
 - Verjüngendes Wintertonikum 271
- Getreide 306
- Gewichtsverlust/-zunahme 12, 23, 37, 52, 72, 104, 106, 126, 208, 217, 240, 286
- Gewürze 43, 63
 - Deepana und Pachana 43
 - für das Verdauungsfeuer 44
 - Gewürzmischung für jeden Tag 115
 - Kauf und Lagerung 60, 62-63
 - Rösten ohne Öl 300
 - Saisonale Gewürzmischung 156, 199, 234, 275
- Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229
- Ghee 30, 33, 64, 67
 - Ghee für jeden Tag 119
- Gomasio 92, 256
- Granatapfelsaft
 - Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
- Grapefruits
 - Dreierlei Obstsalat 186
 - Erfrischungsqueen 152
- Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276

Grünkohl
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für
 jeden Tag 90
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
 Reinigende grüne Suppe für jeden
 Tag 106
 Reinigender grüner Saft 155
 Rote-Bete-Königin 166
 Gurken
 Avocado- und Gurkensalat 175
 Gurken-Minz-Mocktail 192
 Gurken-Minz-Raita 173

H

Hafer 82-83, 87, 306-307
 Haferflocken
 Feigen-Kardamom-Haferflocken im
 Glas 204
 Kate's Apple Crisp 223
 Hanfproteinquadrate 170
 Hanfsamen 82
 Haselnüsse
 Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
 Haut
 gerötete Haut, ausgleichende Re-
 zepte 106, 155, 166, 198, 308
 Trockenheit, ausgleichende Re-
 zepte 84, 112, 309
 Hautprobleme 7, 72, 202
 Hefeflocken 137
 Heidelbeeren
 Dreierlei Obstsalat 186
 Heilsamer heißer Kakao 233
 Heißhunger 27, 44
 Herbst
 Apfelbutter mit Ingwer 236
 Birnenbutter 236
 Bratäpfel 224
 Cranberry-Nelken-Chutney 235
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215
 Feigen-Kardamom-Haferflocken im
 Glas 204
 Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
 Heilsamer heißer Kakao 233
 Kate's Apple Crisp 223
 Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit
 Ume-Kürbiskernen 222

Kürbis-Chiapudding 228
 Reinigung 294
 Rote-Bete-Salat mit Zitrone und
 Minze 218
 Rotes Kürbis-Dal 212
 Schnelles Dal Saag 216
 Sesam-Cookies 227
 Überblick über Ernährung und Lebens-
 weise 202
 Überraschende Brokkolicreme-
 suppe 221
 Würzig-geröstetes Herbstgemüse mit
 geschlagener Tahina 209
 Yams-Bombe 217
 Herbstgewürzmischung 234
 Herbstsatz 234
 Himbeeren
 Beerig-süßer Frucht dip 148
 Dreierlei Obstsalat 186
 Hirse 306
 Hirse-Kirsch-Küchlein 127
 Honig
 roher 51
 Huevos Rancheros und Rosenkohl-
 püree 249
 Hülsenfrüchte
 Kauf und Lagerung 64
 Hummus 196
 Hunger 29-30, 36, 38-39, 43

Immunsystem 4, 12, 33, 56, 227, 233, 269,
 284, 287, 293, 316
 Indien 4
 In Ghee gebratene Äpfel 245, 309
 Ingwer 44, 62
 Ananda-Kokos 189
 Apfelbutter mit Ingwer 236
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für
 jeden Tag 90
 Frühstücks-Pho-Suppe 129
 Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
 Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276
 Ingwerbombe 44
 Ingwer-Limetten-Lassi 149
 Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten
 Kichererbsen 139

Kheer light 145
 Koriander-Minz-Chutney 198
 Mandel-Ingwer-Makronen 266
 Reinigende grüne Suppe für jeden Tag 106
 Reinigender grüner Saft 155
 Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
 Süßkartoffelcremesuppe 263
 Verdauungsfördernder Frühlingstee 151
 Verdauungsfördernder Herbsttee 230
 Verdauungsfördernder Wintertee 270
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136
 Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Beete-Palya und Gurken-Raita 171

J

Jasminreis
 Kokosnuss-Reispudding 190
 Joghurt 110, 182, 215
 Frischen Joghurt finden 182
 Frischer Vollmilchjoghurt 110
 Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
 Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253
 Gurken-Minz-Raita 173
 Ingwer-Limetten-Lassi 149
 Safran-Lassi 274
 Verdauungsförderndes Lassi für jeden Tag 110

K

Kabocha-Kürbis
 Rotes Kürbis-Dal 212
 Kaffee 109
 Kakao 233
 Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
 Kakaopulver
 Bruchschokolade 268
 Heilsamer heißer Kakao 233
 Sonnenbutter-Trüffel 265
 Kala (Einfluss der Jahreszeit) 24
 Kanji für jeden Tag 87, 308-309
 Kapha 10, 12
 Kardamom-Limetten-Limonade 13, 191, 309

Karma 27, 53
 Karotten
 Bulgur-Frühstück über Nacht gemacht 244
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215
 Frühstücks-Pho-Suppe 129
 Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
 Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
 Südindische Sambar 130
 Würzig geröstetes Herbstgemüse 209
 Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
 Kartoffeln
 Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261
 Käse, aus ayurvedischer Sicht 159
 Kashi. *Siehe* Buchweizen
 Kate's Apple Crisp 223
 Kates Speziatsalat 185
 Kefir 110
 Keimen 254, 299
 Kheer 145
 Kichari für jeden Tag 67, 98, 100
 Kichererbsen 305
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
 Kräuterhummus 196
 Kichererbsenmehl
 Einfaches Chana Dosa 178
 Klima
 Anpassung an 70
 Klima, inneres 69
 Knoblauch 26, 132
 Kochgeschirr 297
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
 Kokosmilch
 Ananda-Kokos 189
 Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
 Kokosnuss-Reispudding 190
 Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe 222
 Süßkartoffelcremesuppe 263
 Kokosnuss-Reispudding 190
 Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit Ume-Kürbiskernen 222

Kokoswasser
 Gurken-Minz-Mocktail 192
 Kombu 20, 303
 Kopfschmerzen 72, 289
 ausgleichende Rezepte 87, 98, 181,
 195, 308
 Koriander-Minz-Chutney 69-70, 198, 308
 Körper 7. *Siehe auch* Elemente, fünf (Pan-
 cha Mahabhutas)
 aus ayurvedischer Sicht 7
 inneres Klima des 69
 Jahreszyklus und 22
 Rhythmus des 44, 47
 Krankheit 4, 8, 24, 29, 48
 Kräuterhummus 196
 Kroketten aus weißen Bohnen und Arti-
 schocken 142
 Küchenmaschinen 296
 Küchentechniken 299
 Kühlender Basilikum-Melo-
 nen-Drink 195
 Kürbis-Chiapudding 228
 Kürbiskerne
 Ume-Kürbiskerne 222

L

Lassis
 Ingwer-Limetten-Lassi 149
 Safran-Lassi 274
 Verdauungsförderndes Lassi 110
 Lauch
 Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
 Lethargie, Antriebslosigkeit 12, 15, 23,
 44, 240, 292, 308
 ausgleichende Rezepte 126, 155, 272,
 308
 Limetten
 Entgiftende Dal-Suppe 181
 Frühstücks-Pho-Suppe 129
 Gurken-Minz-Mocktail 192
 Ingwer-Limetten-Lassi 149
 Kardamom-Limetten-Limonade 191
 Kühlender Basilikum-Melonen-
 Drink 195
 Linsen, rote 105
 Bohnenpüree für jeden Tag 104
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259

Rotes Kürbis-Dal 212
 Wärmendes Tomaten-Dal 247
 Luftelement 7-8, 202, 240
 Lymphatisches System 9, 291, 293

M

Maha-Quinoa-Salat 179
 Mahlzeitenplan 40, 44, 47
 Mais
 Dicke ayurvedische Maissuppe mit Ein-
 fachem Chana Dosa 176
 Mandel-Ingwer-Makronen 266
 Mandelmilch
 Chia-Pudding für jeden Tag 84
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für
 jeden Tag 90
 Cremiges Getreidefrühstück für jeden
 Tag 82
 Feigen-Kardamom-Haferflocken im
 Glas 204
 Heilsamer heißer Kakao 233
 Kheer light 145
 Kürbis-Chiapudding 228
 Mandelmilch für jeden Tag 112
 Yams-Hafer-Muffins 243
 Mandelmus
 Gefüllte Datteln 269
 Hanfproteinquadrate 170
 Mandeln
 Gefüllte Datteln 269
 Gemischter Kartoffelkuchen mit gerös-
 teten Ahornmandeln 261
 Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229
 Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
 Verjüngendes Wintertonikum 271
 Mango
 Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276
 Mangold
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für
 jeden Tag 90
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
 Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
 Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253
 Reinigende grüne Suppe für jeden
 Tag 106
 Rote-Bete-Königin 166
 Tofutacos mit Blattgemüse 133

Masala Chai 272
 Masala-Gewürzdose 63
 Massageöle 73, 282, 286
 saisonal 125, 165, 203, 241
 Meeresalgen 256
 Meeresalgen, getrocknete
 Nudelschale mit gerösteten Nori und
 Gomasio 256
 Melonen
 Kühlender Basilikum-Melonen-Drink 195
 Milchprodukte
 aus ayurvedischer Sicht 88
 Minze
 Koriander-Minz-Chutney 198
 Miso-Sesam-Dressing 279
 Mittagessen
 Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176
 Dosa 95
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215
 Gedünsteter Salat 92
 Gemüsecremesuppen 91
 Huevos Rancheros und Rosenkohl-püree 249
 Maha-Quinoa-Salat 179
 Pure Zucchini-Suppe mit Avocado- und Gurkensalat 175
 Rotes Kürbis-Dal 212
 Schnelles Dal Saag 216
 Schwarze Bohnen- und Haferburger 248
 Spargel- und weiße Bohnensuppe 134
 Südindische Sambar 130
 Tofutacos mit Blattgemüse 133
 Wärmendes Tomaten-Dal 247
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136
 Würzig-geröstetes Herbstgemüse mit geschlagener Tahina 209
 Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171
 Mix-ins 78
 Mung Dal
 Dosa für jeden Tag 95
 Entgiftende Dal-Suppe 181
 Kichari für jeden Tag 98
 Schnelles Dal Saag 216
 Südindische Sambar 130

Mungobohnen, grüne
 Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136
 Mungobohnenkeime
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
 Gedünsteter Salat für jeden Tag 92

N

Nachtschattengewächse 52, 261
 Nahrungssaft 6, 30
 Nasya (Ölung der Nase) 285
 Neti (Nasenspülung) 282, 284
 Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
 Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256
 Nussmilch 112

O

Obst 48, 64-65
 Ojas 33, 84, 211, 227, 271
 Öle
 Kochen, Kauf und Lagerung 64
 Orangen
 Dreierlei Obstsalat 186
 Erfrischungsqueen 152
 Organisation des Küchenschrankes 59, 80

P

Pachana-Gewürze 43
 Pak Choi
 Frühstücks-Pho-Suppe 129
 Palmkohl
 Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
 Wärmendes Tomaten-Dal 247
 Panchakarma 291
 Pancha Mahabhutas 8. *Siehe auch* Elemente, fünf (Pancha Mahabhutas)
 Pastinaken
 Würzig geröstetes Herbstgemüse 209
 Petersilie
 Reinigende grüne Suppe für jeden Tag 106
 Rote-Bete-Königin 166
 Überraschende Brokkolicreme-suppe 221

Pfirsiche
 Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokos-
 nuss und Pfirsich 169
 In Ghee gebratene Pfirsiche mit Hei-
 delbeeren 169
 Pfirsichbutter 169
 Pflaumen, getrocknete
 Hirse-Kirsch-Küchlein 127
 Pikante Gewürzmischung für jeden
 Tag 115
 Pitta 10-11
 Prajnaparadha (Fehlverhalten wider bes-
 seres Wissen) 24
 Prana 31, 42, 47, 50, 64, 231, 246
 Pure Zucchini-Suppe 175
 Purvakarma 291

Q

Quinoa 306
 Maha-Quinoa-Salat 179

R

Raffinierte Lebensmittel 50
 Raita 173
 Rajas 198, 269
 Rancherosoße 249
 Raumelement 7, 12, 20. *Siehe auch* Äther
 Reinigende grüne Suppe für jeden
 Tag 106
 Reinigender grüner Saft 155
 Reinigung 24-25, 123, 125, 287, 289-295
 Reis 306. *Siehe auch* Basmatireis
 Reisetipps 72, 204
 Reismilch
 Dicke ayurvedische Maissuppe mit Ein-
 fachem Chana Dosa 176
 Reismudeln
 Nudelschale mit gerösteten Nori und
 Gomasio 256
 Rettich
 Frühstücks-Pho-Suppe 129
 Südindische Sambar 130
 Riesenkürbis
 Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe 222
 Rigveda 4

Ritucharya (saisonale Diät) 21
 Roggen 83, 87
 Romanasalat
 Kates Speziatsalat 185
 Rosenhydrosol 282, 284
 Rosenkohl
 Rosenkohlpüree 250
 Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
 Rösten ohne Öl 300
 Rote Bete
 Rote-Bete-Königin 166
 Rote-Bete-Playa 172
 Rote-Bete-Salat mit Zitrone und
 Minze 218
 Würzig geröstetes Herbstgemüse 209
 Rotes Kürbis-Dal 212
 Rotkohl
 Gedünsteter Salat für jeden Tag 92

S

Safran-Lassi 33, 274
 Salatdressing für alle Jahreszeiten 92
 Salate
 Gedünsteter Salat 92
 Kates Speziatsalat 185
 Rote-Bete-Salat mit Zitrone und
 Minze 218
 Sambar 97. *Siehe auch* Südindische
 Sambar
 Sattva 53, 246
 Schlafprobleme 25-26
 ausgleichende Rezepte 98, 229, 270,
 309
 Schnelles Dal Saag 216
 Schnellkochtopf 67, 296
 Schwarze Bohnen- und Haferburger 248
 Senf-Balsamico-Vinaigrette 161
 Senfkörner rösten 136
 Sesam
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
 Miso-Sesam-Dressing 279
 Sesam-Cookies 227
 Sinnesorgane 24
 Smoothies 49
 Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229
 Verjüngendes Wintertonikum 271
 Sodbrennen 11, 23, 28, 88, 204

- ausgleichende Rezepte 44, 88, 110, 151, 172, 183, 191, 199, 308-309
 - beeinflussende Nahrungsmittel 88, 132, 279
 - saisonal 72, 164
 - Sommer
 - Ananda-Kokos 189
 - ausgleichende Geschmacksrichtungen 23
 - Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
 - Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176
 - Dreierlei Obstsalat 186
 - Entgiftende Dal-Suppe 181
 - Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
 - Gurken-Minz-Mocktail 192
 - Hanfproteinquadrate 170
 - Kardamom-Limetten-Limonade 191
 - Kates Speziatsalat 185
 - Kokosnuss-Reispudding 190
 - Koriander-Minz-Chutney 198
 - Kräuterhummus 196
 - Kühlender Basilikum-Melonen-Drink 195
 - Maha-Quinoa-Salat 179
 - Pure Zucchini-Suppe mit Avocado- und Gurken-salat 175
 - Rote-Bete-Königin 166
 - Überblick über Ernährung und Lebensweise 164
 - Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171
 - Sommergewürzmischung 199
 - Sonnenblumenmus
 - Hanfproteinquadrate 170
 - Sonnenbutter-Trüffel 265
 - Soßen
 - Geschlagene Tahina 211
 - Joghurt-Dill-Soße 182
 - Rancherosoße 249
 - Spargel- und weiße Bohnen-Suppe 134
 - Stadtleben 72
 - Stevia 85
 - Stoffwechsel 9, 11, 39, 148
 - Stress 25, 27, 33, 48, 73, 231
 - Südindische Sambar 130
 - Suppen
 - Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
 - Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
 - Dicke ayurvedische Maissuppe 176
 - Einfache schwarze Bohnensuppe 215
 - Entgiftende Dal-Suppe 181
 - Fenchel-Dill-Suppe 183
 - Frühstücks-Pho-Suppe 129
 - Gemüsebrühe 118
 - Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
 - Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit Ume-Kürbiskernen 222
 - Reinigende grüne Suppe 106
 - Spargel- und weiße Bohnensuppe 134
 - Südindische Sambar 130
 - Süßkartoffelcremesuppe 263
 - Überraschende Brokkolicremesuppe 221
 - Sushruta Samhita 4
 - Süße Gewürzmischung für jeden Tag 116
 - Süßkartoffeln 242, 261
 - Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253
 - Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261
 - Süßkartoffelcremesuppe 263
 - Yams-Hafer-Muffins 243
 - Süßspeisen
 - Ananda-Kokos 189
 - Beerig-süßer Fruchtdip 148
 - Bratäpfel 224
 - Bruchschokolade 268
 - Dreierlei Obstsalat 186
 - Erdnussbutter-Trüffel-Cookies 227
 - Gefüllte Datteln 269
 - Kate's Apple Crisp 223
 - Kheer light 145
 - Kokosnuss-Reispudding 190
 - Kürbis-Chiapudding 228
 - Mandel-Ingwer-Makronen 266
 - Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
 - optimale Verdauung von 43
 - Sesam-Cookies 227
 - Sonnenbutter-Trüffel 265
 - Symptome, Symptomtabelle 308
- T
- Tahina
 - Geschlagene Tahina 211

Tamas 53
 Tees 44
 Tejas 30
 Tiffins 59
 Tofu 137
 Einfacher pfannengebratener Tofu 137
 Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256
 Tofutacos mit Blattgemüse 133
 Tomaten 215, 278
 Südindische Sambar 130
 Tomaten-Dattel-Chutney 278
 Wärmendes Tomaten-Dal 247
 Trauben
 Dreierlei Obstsalat 186
 Triphala 73
 Trividha Karana 24
 Trockenbürsten 125, 286, 291

U

Überraschende Brokkolicremesuppe 221
 Ungleichgewicht 7
 Anzeichen von 28-29
 der Doshas 7, 10-12
 der fünf Elemente 7
 drei Hauptgründe für (Trividha Karana) 24-25, 27-28
 fördernde Nahrungsmittel 50
 Hunger und 27, 36, 43
 in Gunas 13
 Inneres Klima und 69
 saisonal 124, 164, 202, 240

V

Vata 10-11, 231
 Verdauung 6, 10, 140
 Ayurveda, Bedeutung im 4, 6, 10, 87, 101
 saisonale Veränderung 23, 234
 Ungleichgewicht bei der 12, 16, 148, 204
 unvollständige 48
 Verbesserung 42-43, 45, 49, 84, 106

Verdauungsfeuer (Jathara Agni) 20, 24, 29-30, 115
 Verdauungsfördernder Frühlingstee 151
 Verdauungsfördernder Herbsttee 230
 Verdauungsfördernder Wintertee 270
 Verdauungsförderndes Lassi für jeden Tag 110
 Verdauungsförderndes Salz für jeden Tag 117
 Verjüngendes Wintertonikum 33, 49, 271
 Verstopfte Nase 12, 23, 28, 71-72, 290. *Siehe auch* Neti (Nasenspülung)
 ausgleichende Rezepte 44, 87, 130, 136, 151-152, 155, 308-309
 im Frühling 72, 124, 293
 Verstopfung 11, 16, 21, 28, 51, 202, 204, 240
 ausgleichende Rezepte 84, 186, 208, 218, 245, 308-309
 saisonal 72, 202, 240

W

Wärmendes Tomaten-Dal 247
 Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159
 Wassereinlagerungen, Gefühl von Aufgedunsenheit 72
 ausgleichende Rezepte 87, 127, 176, 235, 309
 Wasserelement 9, 19, 134, 293
 Weizenmehl 50
 Weizentortillas
 Tofutacos mit Blattgemüse 133
 Winter 69
 Bruchschokolade 268
 Bulgur-Frühstück – über Nacht gemacht 244
 Frisch gekeimte Mungobohnen 254
 Gefüllte Datteln 269
 Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 81
 Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261
 Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276
 Huevos Rancheros und Rosenkohl-püree 249
 In Ghee gebratene Äpfel 245
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
 Mandel-Ingwer-Makronen 266

Masala Chai 272
 Miso-Sesam-Dressing 279
 Nudelschale mit gerösteten Nori und
 Gomasio 256
 Safran-Lassi 274
 Schwarze Bohnen- und Haferbur-
 ger 248
 Sonnenbutter-Trüffel 265
 Süßkartoffelcremesuppe 263
 Tomaten-Dattel-Chutney 278
 Überblick über Ernährung und Lebens-
 weise 240
 Wärmendes Tomaten-Dal 247
 Yams-Hafer-Muffins 243
 Wintersalz 275
 Würziger Schwarze-Bohnen-Hum-
 mus 158
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136
 Würzig-geröstetes Herbstgemüse mit ge-
 schlagener Tahina 209

Y

Yams 242
 Die Yams-Bombe 217
 Würzig geröstetes Herbstgemüse 209
 Yams-Hafer-Muffins 243
 Yoga 6
 Verbindung zum Ayurveda 6

Z

Ziegenkäse
 Kates Speziatsalat 185
 Warmer Artischocken-Spinat-Ziegen-
 käse-Dip 159

Ziegenmilch
 Überraschende Brokkolicreme-
 suppe 221
 Zitronen
 Einfaches Morgengetränk 108
 Erfrischungsqueen 152
 Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Jog-
 hurt-Dill-Soße 182
 Geschlagene Tahina 211
 Kate's Apple Crisp 223
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
 Koriander-Minz-Chutney 198
 Kräuterhummus 196
 Maha-Quinoa-Salat 179
 Reinigender grüner Saft 155
 Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
 Rote-Bete-Königin 166
 Rote-Bete-Salat mit Zitrone und
 Minze 218
 Spargel-und-weiße-Bohnensuppe 134
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136
 Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Be-
 te-Palya und Gurken-Raita 171
 Zucchini
 Dicke ayurvedische Maissuppe mit Ein-
 fachem Chana Dosa 176
 Einfaches Chana Dosa 178
 Entgiftende Dal-Suppe 181
 Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Jog-
 hurt-Dill-Soße 182
 Pure Zucchini-Suppe 175
 Zucker 50-51
 Zungenschaben 284
 Zwiebeln 198

Inhalt

Vorwort	viii
Einleitung: Über <i>Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag</i>	xi
<i>Teil Eins: Ayurveda verstehen</i>	1
1. Wichtige Ayurveda-Grundlagen	3
2. Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung	35
3. Von der Theorie zur Praxis: In der Küche mit Ayurveda für jeden Tag	54
<i>Teil Zwei: Saisonale Rezepte und Tagesroutinen</i>	75
4. Rezepte für jeden Tag: Grundgerichte für das ganze Jahr	77
5. Frühlingsrezepte	123
6. Sommerrezepte	163
7. Herbstrezepte	201
8. Winterrezepte	239
Danksagung	280
Anhang 1: Dinacharya: wie es geht	282
Anhang 2: Saisonale Reinigung	289
Anhang 3: Ayurveda-Utensilien und -Techniken für jeden Tag	296
Anhang 4: Saisonale Einkaufslisten	301
Anhang 5: Garzeiten	303
Anhang 6: Rezepte nach Symptomen	308
Anmerkungen	310
Glossar	311
Bezugsquellen	318
Über uns	320
Index	322

Vorwort

Schon immer war das Essen mein Freund. Ich habe mich mit Essen beschäftigt und damit gespielt, seit – so schildert es meine Mutter – ich auf der Treppe vor unserem Haus Matschkuchen »gebacken« habe. Durch einen glücklichen Zufall verbrachte ich den letzten Teil meiner Jugend in den Küchen Indiens. Das erste Mal habe ich den Subkontinent besucht, als ich im College war und gerade lernte, für mich selbst zu kochen. Als ich mich in den Dorfküchen herumdrückte und versuchte, Chapati auszurollen oder Dosa zu braten, habe ich Kochen gelernt – aber wie man Maccaroni mit Käse macht, weiß ich bis heute nicht. Aber ich esse ohnehin selten Käse oder Pasta. Weil es sich gut anfühlt, Dal, Basmatireis und Kichari zu essen und sie mich bei meiner frühmorgendlichen Yogastunde unterstützen, sind dies meine Grundnahrungsmittel. Mit diesem Buch werden Sie lernen, diese Gerichte und noch viele mehr zu kochen.

Ich habe nie viel über Verdauung nachgedacht, aber nachdem ich ein paar Jahre lang ständig gereist war, hatte ich den Eindruck, dass ich mich nach vielen Gerichten nicht gut fühlte. Und so fing ich an, den Zusammenhang zwischen dem Essen und meinem körperlichen Zustand zu verstehen. Als ich auf einer Indienreise unter Verdauungsstörungen litt, suchte ich einen Ayurveda-Arzt auf, der mir erklärte, wie unser Körper Nahrungsmittel zur Heilung verwendet. Er schrieb mir den Namen eines Gemüses in der Landessprache auf und mit diesem Zettel ging ich zum Gemüsehändler. Dieser zeigte auf einen weißen Kürbis von der Größe eines Deckenventilators. Er schnitt eine Ecke ab, wickelte sie in Zeitungspapier, und ich lief damit nach Hause in meine Küche. Und dann war mein Hobby geboren, Rezepte mit heilenden Nahrungsmitteln zu kreieren und die verschiedenen im Ayurveda empfohlenen Getreidearten, Hülsenfrüchte und Obst- und Gemüsesorten miteinander zu kombinieren. Dass ich heute mühelos sowohl mit mir früher unbekannten Nahrungsmitteln, die ich auf den Straßenmärkten Indiens gefunden habe, als auch mit jenen von den Bauernmärkten in meiner Heimat kochen kann, macht die vielen Jahre kulinarischer Forschung, die hinter diesen Rezepten steckt, wett.

Wir spulen fünfzehn Jahre vor. Ich lebe in der Stadt. Ich arbeite Vollzeit als Yogalehrerin und Ayurveda-Therapeutin. Die Ernährungs- und Lebensweise, die ich in diesem Buch erläutere, hat mich sehr darin unterstützt, ein Leben im Dienst am Menschen in einer städtischen Umgebung zu führen und meinen spirituellen Weg mit meinen alltäglichen Pflichten in Einklang zu bringen. Ich gebe gut auf mich acht, damit ich immer jene unterstützen kann,

die die Tiefe und das Geschenk des Yoga und Ayurveda inmitten eines modernen, schnellen Lebens erfahren möchten. Das Ayurveda-Prinzip, gut verdaubare Speisen in einer ruhigen Umgebung zu sich zu nehmen, bleibt dabei für mich der Schlüssel zu einem gesunden und dynamischen Leben.

Das ist das wahre Leben: Ich habe viel zu tun und bekomme Hunger. Aus der Not heraus habe ich in meiner winzigen

Apartmentküche leicht abgeänderte Varianten der indischen Gerichte kreiert. *Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag* verwendet frische, saisonale Zutaten, mit denen Sie auch an arbeitsreichen Tagen authentische, heilende Mahlzeiten zubereiten können.

Irgendwann fing die Fotografin Cara Brostrom an, meine Rezepte zu Hause nachzukochen, um ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bekommen. Ihre Erfahrung im Ayurveda war so hilfreich und sie stand mir mit Rat und Tat zur Seite – nicht nur, indem sie die Werbetrommel für mich rührte, sondern auch, indem sie mir half, mich selbst zu organisieren. Unzählige Stunden hat sie darauf verwendet, die Rezepte nachzukochen und zu bearbeiten, sodass sie stylish und köstlich sind, während es in meiner eigenen Küche eher schnell und einfach zugehen muss. Alle Fotos in diesem Buch wurden von Gerichten gemacht, die Cara und ich gekocht und anschließend gegessen haben. Sie hat »Ayurveda für jeden Tag« in den Vordergrund gestellt und Fotos von echtem Essen gemacht. Darum wird das, was Sie kochen, auch genauso aussehen wie auf den Fotos. Caras eigene praktische Ayurveda-Erfahrung spiegelt sich in der Schönheit und Schlichtheit dieses Buches wider.

Ich lade Sie herzlich in meine städtische Dorfküche ein – lernen Sie mit mir nach Ayurveda zu kochen, genau wie ich es getan habe. Ich konnte mit eigenen Augen sehen, wie diese Küche so vielen Menschen geholfen hat, und so viele Menschen haben mir auf meinem Weg geholfen – jetzt ist es an Ihnen, die Ärmel hochzukrempeln und Dosa zu braten! In diesem Buch finden Sie nicht nur Rezepte, Hinweise zum saisonalen Kochen und Einkaufslisten, sondern auch einfache, strategische Anleitungen, wie Sie nicht nur das Kochen nach Ayurveda, sondern auch Empfehlungen zur Lebensweise direkt in Ihr Leben integrieren können. Ich möchte, dass diese alten, ursprünglichen Grundlagen, die Ihnen eine bessere Gesundheit und Glück schenken können, nahtlos in Ihr Leben übergehen. Es ist einfach und es ist möglich. Lassen Sie es uns zusammen tun! Jeden Tag.



Kate O'Donnell

Boston, USA, 2014



SAISONALE GEDÜNSTETE SALATE

Gehen Sie wie oben beschrieben vor, aber ersetzen Sie das Gemüse, die Proteinquellen und Dressings wie in unten stehender saisonaler Tabelle beschrieben. Für die Wintervariante, für die Nüsse verwendet werden sollen, gilt, dass die Nüsse gehackt und über den Salat gestreut werden oder knackig und im Ganzen dazu serviert werden können.

MENGE	FRÜHLING	SOMMER	HERBST	WINTER
Gemüse	ca. 350 g Radicchio, Rucola, Löwenzahnblätter, Endiviensalat, Rosenkohl, Brokkoli, Spargel	ca. 450 g Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Okra, grüne Bohnen, grüne oder gelbe Zucchini	ca. 550 g Kürbis, Blattkohl, Spinat, Erbsen, grüne Bohnen, Süßkartoffeln, Rote Bete, Karotten	ca. 600 g Süßkartoffeln, Blattkohl, Spinat, Kürbis, Tomaten, Rote Bete, Karotten
Getreide	200 g Gerste	420 g Quinoa	420 g Quinoa	390 g Bulgur-Weizengrütze
Dressing	Senf-Balsamico-Vinaigrette (siehe Seite 161)	Koriander-Minz-Chutney (siehe Seite 198)	Geschlagene Tahina (siehe Seite 211)	Miso-Sesam-Dressing (siehe Seite 279)
Toppings	Gekochtes Eiweiß, Hanfsamen, Trockenkirschen oder Hefeflocken	Hanfsamen oder Hefeflocken	Pochiertes Ei, Gomasio (siehe Seite 257) oder Ume-Kürbiskerne (siehe Seite 222)	Pochiertes Ei oder eine Handvoll kernige Nüsse wie Cashews, Haselnüsse, Paranüsse, Macadamianüsse oder geröstete Ahornmandeln (siehe Seite 261)

MITTAG

TÜRME MIT SAISONALEN LEBENSMITTELN

Wie kann man am besten und leichtesten herausfinden, welches Nahrungsmittel gerade Saison hat (abgesehen davon, auf Bauernmärkten zu kaufen, wo alle Lebensmittel regional angebaut und frisch geerntet wurden)? Wenn Sie den Supermarkt betreten, sehen Sie häufig, dass manche Obst- oder Gemüsesorten hoch aufgetürmt wurden oder im Angebot sind. Wenn ein Produkt im Angebot ist und deutlich sichtbar gezeigt wird, wissen Sie, dass es davon reichlich gibt. Achten Sie auf genau diese Lebensmittel-Türmchen, um erfolgreich saisonal einzukaufen!

Dosa für jeden Tag

ergibt ca. 12 Stück

Jede Kultur hat ihre Crêpes, Pancakes, Tortillas oder Fladenbrote. Indien macht uns das Geschenk der Dosas, die am ehesten den französischen Crêpes ähneln. Dosa wird traditionell mit einer würzigen Suppe und Chutney serviert. Meistens wird dieses Fladenbrot aus geschältem oder Parboiled-Reis und halbierten Urad Dal, einer geschälten Straucherbse, gemacht. Für dieses Rezept soll Mung Dal und weißer Basmatireis genommen werden. Beide haben leichte und trockene Eigenschaften, sind aber dennoch erdend und nahrhaft, wenn sie eingeweicht, gekocht und warm serviert werden. Experimentierfreudige Köche nehmen statt Mung Dal die äußerst nahrhaften und schwereren Urad Dal, was eine tolle Variante für kälteres Wetter ist. Im Gegensatz zu den anderen Rezepten für jeden Tag, die saisonale Varianten beinhalten, ist dieses einfache Dosa ein geeignetes Grundnahrungsmittel für das ganze Jahr.

Ein dampfend-heißes Dosa passt sehr gut sowohl zu herzhaften als auch süßen Gerichten. Dosa kann mit Ghee (insbesondere, wenn Sie die trockene Eigenschaft ausgleichen müssen) und Ahornsirup im Winter, im Frühling als süße Leckerei mit Notella-Haselnuss-Aufstrich (siehe Seite 146) oder im Sommer mit gesüßter Kokosnussmilch gegessen werden.

HINWEIS: Für dieses Rezept müssen manche Zutaten über Nacht eingeweicht werden, planen Sie also voraus!

215 g weißer Basmatireis
200 g Mung Dal, gelb, halbiert
300 ml frisches Wasser
½ TL Salz
½ TL Korianderpulver (optional)
Kokosnussöl zum Braten

Über einer großen Schüssel und mit einem engmaschigen Sieb den Reis und Mung Dal zweimal bzw. bis das Wasser klar bleibt abspülen und abtropfen lassen. Reis und Mungobohnen in einen Topf oder eine Schüssel mit einem Fassungsvermögen von rund 4 Litern geben. Mischung mit frischem Wasser bedecken und mindestens 6 Stunden oder über Nacht einweichen. Nach der Einweichzeit den Reis und die Mungobohnen durchsieben und abspülen.

Anschließend den Reis und die Mungobohnen mahlen. Dafür den Reis und die Bohnen in den Behälter einer großen Küchenmaschine geben, Wasser, Salz und Koriander hinzugeben und auf höchster Stufe 5 Minuten mahlen. Wenn Sie einen Mixer benutzen, nur die Hälfte Wasser und die Hälfte Reis und Bohnen in den Mixerbehälter geben und 1 Minute auf höchster Stufe mixen. Dann nach und nach mehr Reis und Bohnen hinzugeben, bis die Mischung die Konsistenz von Pancake-Teig



hat, und auf höchster Stufe mindestens 3 Minuten mixen. Hören Sie auf, falls der Mixer heiß wird. Sie können das Rezept auch in zwei Portionen verarbeiten.

Teig in eine Schüssel oder in einen Topf geben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 8-12 Stunden oder über Nacht fermentieren lassen. Wenn Sie in einem kalten Land leben, können Sie die Mischung auf den Kühlschrank oder auf den Herd (ohne ihn einzuschalten) stellen.

Durch die Fermentation nimmt die Teigmenge in der Schüssel zu. Je stärker der Teig fermentiert, desto leichter und lockerer wird das Dosa.

Eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erwärmen und ½ TL Kokosnussöl pro Dosa (oder Kokosnussöl zum Sprühen) in die Pfanne geben. Ein paar Tropfen Wasser in die Pfanne träufeln; wenn das Wasser zischt, ist die Pfanne heiß genug. Den Dosa wie einen Pfannkuchen backen. Dazu 3 gehäufte EL des Dosa-Teigs in die Pfanne geben. Pfanne neigen und schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Wenn der Teig sehr dick ist, verteilen Sie ihn kreisförmig mit der Rückseite eines großen Löffels, bis der Dosa dünn genug ist.

Wenn der Dosa Blasen wirft und sich der Rand von der Pfanne abhebt, achten Sie darauf, ob die Unterseite schön braun ist. Dann ist der Dosa fertig. Wenn Sie ihn knusprig möchten, wenden und ein paar Minuten weiterbacken. Jeder Dosa braucht rund 5 Minuten.

Traditionell wird dazu eine kleine Schüssel Südindische Sambar (Seite 130) zum Dippen serviert und vielleicht etwas Koriander-Minz-Chutney (Seite 198). Sie werden feststellen, dass der Dosa für jeden Tag zu vielen Suppen in diesem Buch passt.

DOSA IM FAMILIENSTIL

Selbst gemachte Dosas sind eine herrliche Leckerei für alle. Sie können mehrere zubereiten und in den warmen Backofen stellen, bis Sie genug gebacken haben, um sie zu servieren. In indischen Haushalten bleibt allerdings derjenige, der kocht, in der Küche und bereitet Dosas zu, die er nach und nach den einzelnen Familienmitgliedern oder Gästen serviert. Der Koch bzw. die Köchin bringt immer wieder welche und zwischendurch machen die Menschen am Tisch Pause und unterhalten sich. Die Mahlzeit dauert so lange, bis jeder genug Dosas gegessen hat. Ich habe schon mal gesehen, wie der Hausherr sechs Stück verdrückt hat!

Kichari für jeden Tag

ergibt 4-6 Portionen

Kichari ist das ausgleichende Grundnahrungsmittel des Ayurveda. Es wird regelmäßig in Ayurveda-Kliniken und -Zentren serviert und ist ein neutrales, leichtes und weiches Nahrungsmittel, das den Körper sowohl reinigt als auch nährt, ohne dazu ein Ungleichgewicht jedweder Art zu fördern. Man geht sogar davon aus, dass Kichari Giftstoffe aus dem Körper leitet. Diese vollständige Mahlzeit, die in nur einem Topf gekocht wird, ist eine Mischung aus geschälten Mungobohnen und Reis – welche die Verdauungsorgane schonen –, die mit wechselndem Gemüse und Gewürzen gekocht werden. Wenn Sie das Rezept erst mal begriffen haben, können Sie mit saisonalen Bohnen- und Getreidevarianten experimentieren. Die meisten Menschen würden davon profitieren, dieses Gericht drei- bis viermal die Woche zu essen, was ich tue – und es tut so gut!

- 1,5 l Wasser
- 215 g Basmatireis
- 90 g Mung Dal, gelb, halbiert
(am besten mindestens 1 Stunde eingeweicht)
- 1 EL Pikante Gewürzmischung für jeden Tag
- 1 Prise Asantpulver (optional)
- ca. 250 g Gemüse (aus der Einkaufsliste für jeden Tag in Anhang 4, Seite 301),
grob in ca. 1 cm große Würfel geschnitten, Blattgemüse ebenfalls grob in Streifen geschnitten
- ½-1 TL Salz
- frischer Koriander zum Garnieren

ZUM WÜRZEN

- 1-2 EL Ghee
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Fenchelsamen
(optional)

1 ¼ l Wasser in einem großen Topf bei hoher Temperatur aufkochen. Restliches ¼ l Wasser beiseitestellen und nach Bedarf beim Kochen hinzugeben.

Reis und Dal zweimal abspülen bzw. bis das Wasser klar bleibt. Zusammen mit der Gewürzmischung und dem Asantpulver (optional) zum kochenden Wasser geben und auf hoher Temperatur lassen, bis die Flüssigkeit wieder kocht. Dann sofort auf niedrige Temperatur schalten. Wenn Sie hartes Gemüse wie Kartoffeln, Karotten und Kürbis verwenden, jetzt die 1 cm großen Würfel hinzugeben. Topf teilweise abdecken und 20 Minuten ohne Umrühren köcheln lassen. Nach 20 Minuten schauen, ob mehr Wasser nötig ist. Wenn das Dal nicht komplett von Wasser bedeckt ist, ist mehr Wasser nötig. Zusätzlich ¼ l Wasser darüber gießen und nicht umrühren. Wenn Sie schnell kochendes Gemüse wie beispielsweise Blattgemüse, grüne Bohnen und Ähnliches verwenden, geben Sie diese nun darüber und lassen Sie sie dünsten. Teilweise abgedeckt für weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Würzen das Ghee in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen (optional) hinzugeben und ca. 2-3 Minuten kochen, bis die Samen aufplatzen. Vom Herd nehmen und in das Kichari gießen. Salz hinzugeben, gut umrühren und abgedeckt ein paar Minuten stehen lassen.

Das Kichari sollte eine weiche, suppenartige Konsistenz haben; wie einen Eintopf in Schüsseln servieren. Mit frischen Korianderblättern garnieren.



SAISONALE KICHARIS

Halten Sie sich an das Rezept für Kichari für jeden Tag auf Seite 98 und verwenden Sie diese saisonalen Varianten:

MENGE	FRÜHLING	SOMMER	HERBST	WINTER
1,5 l Wasser	✓	✓	✓	✓
215 g Basmatireis	✓	✓	✓	✓
90 g Mung Dal, gelb, halbiert	✓	✓	✓	✓
1 EL Gewürzmischung	Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Prise Asant	✓	✓	✓	✓
2 Tassen Gemüse nach Wahl	Rucola, Löwenzahnblätter, Endiviansalat, Weißkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Spargel, Mungobohnenkeime	Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Okra, grüne Bohnen, grüne und gelbe Zucchini, Mungobohnenkeime	Kürbis, Grünkohl, Blattkohl, Mangold, Spinat, Erbsen, grüne Bohnen, Süßkartoffeln, Karotten, Meeresalgen	Süßkartoffeln, Grünkohl, Blattkohl, Mangold, Spinat, Kürbis, Karotten, Meeresalgen
Zum Würzen	✓	Ja; Sie können statt Kokosnussöl Ghee nehmen	✓	✓
½-1 TL Salz	✓	✓	✓	✓
Zum Garnieren	Spritzer Zitrone	Frische Limettenscheiben oder frische Kräuter wie Petersilie, Basilikum oder Thymianblätter	Kokosraspel zur Würze hinzugeben und 1 Minute rösten	1 weiteren TL geschmolzenes Ghee darüber träufeln

FÜR JEDEN TAG

SAISONALE REZEPTE UND TAGESROUTINEN

HINWEISE ZUM KICHARI FÜR JEDEN TAG

Halten Sie es einfach: Würzen Sie nur mit der Gewürzmischung und geben Sie vor dem Servieren in jede Schüssel etwas Ghee.

Machen Sie etwas Besonderes: Je länger Sie das Kichari kochen, desto besser schmeckt es und desto leichter ist es zu verdauen. Sie können das Kichari rund 1 Stunde köcheln lassen. Lassen Sie in dem Fall den Reis und die Mungobohnen mit Deckel mindestens 40 Minuten köcheln. Geben Sie dann für die letzten 20 Minuten die härteren Gemüsesorten hinzu und dünsten Sie die schnell kochenden Gemüsesorten nur in den letzten 10 Minuten. Kontrollieren Sie nach der Hälfte der Zeit, denn möglicherweise müssen Sie



250-500 ml heißes Wasser hinzugeben, damit das Kichari weich bleibt. Sie können das Kichari auch im Voraus in einem Schongarer oder Reiskocher zubereiten; dann steht Ihr Essen bereit, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen.

Gemüsetipp: Je feiner Sie das Gemüse schneiden, desto schneller kocht es. 1 cm große Würfel eines harten Wintergemüses benötigen eine Kochzeit von rund 20-25 Minuten. Babyspinat oder Rucola, die von Natur aus sehr fein sind, können am Ende mit der Würze untergerührt werden.

WAS SIND NAHRUNGSMITTELALLERGIEN?

Das, was wir im Westen als Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten bezeichnen, sieht der Ayurveda als Ergebnis einer schlechten Verdauung und Ausscheidung an. Allgemein können sich durch ein schwaches Agni und/oder unvollständige Ausscheidung Giftstoffe im Körper bilden. Das führt zu einer allergischen Reaktion, insbesondere auf klebrige, schwer zu verdauende Lebensmittel, wie beispielsweise Weizen- und Milchprodukte. Verklebte Organe können bestimmte Nahrungsmittel nicht aufbrechen, weshalb der Körper sie nicht aufnehmen kann oder sie unverdaut lässt, was zur Bildung von Ama, noch mehr Giftstoffen im Körper, führt.

Verschiedene Faktoren, die stark von der Einzelperson abhängen, haben einen Einfluss auf Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten. Ein geschwächtes Verdauungsfeuer kann folgende Ursachen haben:

- eine Substanz wird nicht richtig verdaut
- eine Substanz wird zu häufig zu sich genommen
- eine zu große Menge wird auf einmal zu sich genommen
- Essen zur falschen Tageszeit
- Verarbeitung: Durch moderne Lebensmittelverarbeitung und Gentechnologie können Substanzen entstehen, die für den Körper ungewohnt und nicht verdaubar sind, weshalb er sie nicht aufnehmen kann.

Der ayurvedische Ansatz bei Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten beginnt damit, das Verdauungsfeuer zu stärken. Kichari ist genau das richtige Essen, damit ein aufgewühltes Körpersystem zur Ruhe kommen und sich erholen kann. Wie Sie sich um Ihr Verdauungsfeuer kümmern, lernen Sie in Kapitel 2, »Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung«.



EIN WORT ÜBER TOMATEN

Manche Menschen haben Probleme, die Haut von Tomaten zu verdauen. Außerdem enthält die Haut mehr Säure als das Innere der Tomaten, wodurch sie möglicherweise reizend wirken kann. Die Tomaten kurz zu kochen und ihre Haut zu entfernen, ist die traditionelle Methode in Indien, wo es viele Tomatengerichte gibt. Man kann an einem Tag einfach nicht so viele Tomatenhäute verdauen. Indem diese entfernt werden, wird das Gericht milder, es ist leichter zu verdauen und sieht außerdem auch schöner aus, weil nicht so viele Hautstücke darin schwimmen.

Dosentomaten sind zwar praktisch, verfügen aber nicht über die gleiche Lebenskraft wie frische Tomaten. Wenn Sie aber die Energie aufbringen und Ihre eigenen Tomaten anpflanzen und konservieren, werden Sie höchstwahrscheinlich ein tolles Gefühl haben, wenn Sie sie verzehren, denn frisches Essen enthält Prana und Sattva.

Wärmendes Tomaten-Dal

ergibt 4 Portionen

Während rote Linsen und Tomaten vor allem eine erhaltende Kombination sind, versorgt uns dieses Gericht aber auch mit den scharfen, sauren Eigenschaften, nach denen wir uns im Winter sehnen. Die leuchtenden Farben – gelb, grün und rot – sind ein willkommenes Anblick im tiefen Winter. Gleichen Sie die erhaltenden Eigenschaften des Dals dadurch aus, dass Sie es über süßes Getreide wie zum Beispiel Basmatireis geben oder zu einer gekeimten Weizentortilla reichen.

1 l Wasser
200 g rote Linsen
1 EL Wintergewürzmischung
2 frische, ganze Tomaten
oder 1 Dose (400 g)
gehackte Tomaten (Saft
aufbewahren)
2 Blätter Palmkohl
1 EL Ghee
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL schwarze Senfsamen
1 TL Salz

In einem großen Topf 1 l Wasser bei hoher Temperatur zum Kochen bringen. Linsen abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Linsen zusammen mit der Gewürzmischung zum Wasser geben.

In einem anderen, kleinen Topf die ganzen frischen Tomaten mit Stiel etc. 4–5 Minuten in Wasser ankochen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abkühlen lassen, bis Sie die Haut abziehen können. Haut wegwerfen, Tomaten grob hacken und zum Dal geben. Wenn Sie Dosentomaten verwenden, Tomaten mit Saft zum Dal geben. Erneut aufkochen, dann Hitze auf niedrige Temperatur stellen und ohne Deckel köcheln. Eieruhr auf 30 Minuten stellen, dann die Palmkohlblätter in feine Streifen schneiden und in den Topf geben. Weiter köcheln, teilweise abgedeckt, bis die Eieruhr nach insgesamt 30 Minuten klingelt.

Dal bei niedriger Temperatur köcheln, während Sie das Ghee in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und Kreuzkümmel- und Senfsamen 2–3 Minuten sautieren, bis sie duften. Pfanne abdecken, falls die Senfkörner aus der Pfanne springen.

Gewürztes Ghee und Salz zu den Linsen geben und ohne Deckel 5 Minuten weiterkochen.

Umrühren und in 4 breiten Schüsselchen zu Reis oder Tortillas servieren.

HINWEIS: Das Gericht lässt sich auch hervorragend in einem Schongarer oder Schnellkochtopf machen. Rote Linsen müssen nicht über Nacht eingeweicht werden, aber jedes Dal wird cremiger, wenn die Hülsenfrüchte eingeweicht werden.

MITTAG

WINTERREZEPTE

Index

A

Abendessen

- Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
- Bohnenpüree 104
- Einfacher pfannengebratener Tofu 137
- Entgiftende Dal-Suppe 181
- Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
- Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
- Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261
- Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
- Kates Speziatsalat 185
- Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
- Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit Ume-Kürbiskernen 222
- Kroketten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
- Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256
- Rote-Bete-Salat mit Zitrone und Minze 218
- Süßkartoffelcremesuppe 263
- Überraschende Brokkolicremesuppe 221
- Yams-Bombe 217
- Abhyanga (Ölmassage) 73, 165, 286-287, 292
- Adzuki-Bohnen 305
- Agni 20, 29-30, 101. *Siehe auch* Verdauungsfeuer (Jathara Agni)
- Allergien 12, 25, 72
 - Nahrungsmittel 101, 284
 - saisonal 72, 124
- Ama 29, 43, 81
- Amarant 87
- Ananas, getrocknet
 - Dreierlei Obstsalat 186
- Ananda-Kokos 189
- Angst 11, 23, 33, 51

ausgleichende Rezepte 222, 229, 263, 265, 270, 308

Äpfel

- Apfelbutter mit Ingwer 236
- Bratäpfel 224
- Dreierlei Obstsalat 186
- Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
- In Ghee gebratene Äpfel 245
- Kate's Apple Crisp 223
- Reinigender grüner Saft 155
- Rote-Bete-Königin 166

Apfelbutter mit Ingwer 236

Aprikosen, getrocknet

- Bratäpfel 224
- Hanfproteinquadrate 170

Artischocken

- Kroketten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
- Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159

Ashtanga 231

Ashtanga Hridaya (Vagbhata) 4

Ashwagandha 233, 265, 271

Äther 7, 20, 202, 240. *Siehe auch* Luftelement

Aufbauende Eigenschaften 13, 69, 201, 227

Augen

- Pflege von 73, 282

Ausscheidung 11, 101

Avocado- und Gurkensalat 175

B

Babyspinat

- Reinigender grüner Saft 155
- Rote-Bete-Königin 166
- Schnelles Dal Saag 216
- Schwarze-Bohnen-und-Hafer-Burger 248
- Tofutacos mit Blattgemüse 133
- Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159

Bananen 48-49, 186
 Basmatireis
 Basmatireis für jeden Tag 102
 Dosa für jeden Tag 95
 Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
 Kanji für jeden Tag 87
 Kheer light 145
 Kichari für jeden Tag 98
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
 Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171
 Beeren
 Ananda-Kokos 189
 Beerig-süßer Fruchtdip 148
 Belebendes Beerenmüsli 126
 Birnen
 Dreierlei Obstsalat 186
 Blähungen 9, 11, 28, 48, 50, 72, 202, 204, 224
 ausgleichende Rezepte 308
 Blattkohl
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
 Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
 Blutzuckerspiegel 43, 51, 64, 290, 292, 294
 Bohnen, grüne
 Südindische Sambar 130
 Bohnenpüree für jeden Tag 104
 Bohnen, schwarze
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215
 Huevos (oder Bohnen) Rancheros 250
 Schwarze-Bohnen-und-Hafer-Burger 248
 Würziger Schwarze-Bohnen-Hummus 158
 Bohnen, weiße
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
 Spargel-und-weiße-Bohnensuppe 134
 Bratäpfel 224
 Brokkoli
 Überraschende Brokkolicremesuppe 221
 Brombeeren
 Beerig-süßer Fruchtdip 148
 Bruchschokolade 268
 Buchweizen 87, 126, 306

Belebendes Beerenmüsli 126
 Bulgur 306
 Bulgur-Frühstück über Nacht gemacht 244
 Butter, geklärte 119. *Siehe auch* Ghee
 Butternut-Kürbis
 Cranberry-Butternut-Muffins 207

C

Cannellini-Bohnen
 Kroketten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
 Cashewkerne
 Gefüllte Datteln 269
 Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171
 Charaka Samhita 33
 Chia-Pudding für jeden Tag 84
 Chia-Samen
 Chia-Pudding für jeden Tag 84
 Kürbis-Chiapudding 228
 Rote-Bete-Königin 166
 Chutneys
 Cranberry-Nelken-Chutney 235
 Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276
 Koriander-Minz-Chutney 198
 Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
 Tomaten-Dattel-Chutney 278
 Cranberries
 Cranberry-Butternut-Muffins 207
 Cranberry-Nelken-Chutney 235
 Kate's Apple Crisp 223
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
 Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
 Cremiges Getreidefrühstück für jeden Tag 82
 Curryblätter 181

D

Dals
 Entgiftende Dal-Suppe 181
 für Kichari 98
 Rotes Kürbis-Dal 212
 Schnelles Dal Saag 216

Dals...
 Tomaten 247
 Verwendung in Dosas 95
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136
 Datteln 33, 64
 Dreierlei Obstsalat 186
 Gefüllte Datteln 269
 Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
 Hanfproteinquadrate 170
 Kokosnuss-Reispudding 190
 Kürbis-Chiapudding 228
 Tomaten-Dattel-Chutney 278
 Verjüngendes Wintertonikum 271
 Deepana-Gewürze 43
 Desserts. *Siehe* Süßspeisen
 Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176
 Dinacharya-Tagesroutinen 79, 282, 286, 292, 294
 Dosa für jeden Tag 95
 Doshas 7, 10, 291
 Dreierlei Obstsalat 186
 Dressings
 Miso-Sesam-Dressing 279
 Salatdressing für alle Jahreszeiten 92
 Senf-Balsamico-Vinaigrette 161

E

Eier
 Cranberry-Butternut-Muffins 207
 Eier und Ayurveda 89
 Frittata für jeden Tag 88
 Huevos (oder Bohnen) Rancheros 250
 Yams-Hafer-Muffins 243
 Eigenschaften, zwanzig (Gunas) 13, 17, 19, 41, 124, 164, 202, 240
 Einfacher pfannengebratener Tofu 137
 Einfaches Chana Dosa 178
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215
 Einfaches Morgengetränk 108
 Einkaufslisten 17, 65, 92, 125, 203, 241, 301
 Elemente, fünf (Pancha Mahabhutas) 7-8, 10, 12, 315
 Entgiftende Dal-Suppe 181
 Entzündung 11, 164, 293
 ausgleichende Rezepte 308

Erdbeeren
 Belebendes Beerenmüsli 126
 Dreierlei Obstsalat 186
 Erdelement 10, 12
 Erdnussbutter-Trüffel-Cookies 227
 Erfrischungsqueen 152
 Erleichternde Eigenschaften 14, 20, 123
 Ernährungsempfehlungen für jeden Tag 78
 Essen
 Kombinationen 48, 160
 Lagerung 59
 Nutzen frischen Essens 42, 50, 62, 64, 110, 182, 189, 198, 246, 303
 Verhältnis zu 36-37
 zuviel 148

F

Feigen, getrocknet
 Bratäpfel 224
 Feigen-Kardamom-Haferflocken im Glas 204
 Fenchel
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
 Kates Speziatsalat 185
 Fermentierte Lebensmittel 279
 Feuerelement 115, 117, 293
 Fleisch
 aus ayurvedischer Sicht 52
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
 Frisch gekeimte Mungobohnen 254
 Frittata für jeden Tag 88
 Frühling
 Beerig-süßer Frucht dip 148
 Belebendes Beerenmüsli 126
 Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
 Einfacher pfannengebratener Tofu 137
 Erfrischungsqueen 152
 Frühstücks-Pho-Suppe 129
 Hirse-Kirsch-Küchlein 127
 Ingwer-Limetten-Lassi 149
 Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
 Kroketten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
 Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
 Reinigender grüner Saft 155

- Reinigung 291
- Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
- Senf-Balsamico-Vinaigrette 161
- Spargel- und weiße Bohnensuppe 134
- Tofutacos mit Blattgemüse 133
- Überblick über Ernährung und Lebensweise 124
- Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159
- Würziger Schwarze-Bohnen-Hummus 158
- Würziges Dal im Andhra-Stil 136
- Frühlingsgewürzmischung 156
- Frühlingssalz 156
- Frühstück 40
 - Belebendes Beerenmüsli 126
 - Bulgur-Frühstück über Nacht gemacht 244
 - Chia-Pudding für jeden Tag 84
 - Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
 - Cremiges Getreidefrühstück für jeden Tag 82
 - Feigen-Kardamom-Haferflocken im Glas 204
 - Frittatas 88
 - Frühstücks-Pho-Suppe 129
 - Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
 - Hirse-Kirsch-Küchlein 127
 - In Ghee gebratene Äpfel 245
 - Kanjis 87
 - Rote-Bete-Königin 166
 - Yams-Hafer-Muffins 243

G

- Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
- Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
- Gefüllte Datteln 33, 269
- Geist 4, 7, 14, 16, 31, 35, 52, 198, 222
 - aus ayurvedischer Sicht 7
 - beeinflussende Nahrungsmittel 14, 198, 222, 269
 - Prana und 31
- Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 81
- Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261

- Gemüsebrühe für jeden Tag 118
- Geröstete Ahornmandeln 261
- Geröstete Kichererbsen 140
 - Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
- Gerste 83, 87, 169, 306
- Gerstengraupen
 - Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
- Geschlagene Tahina 211
- Geschmacksrichtungen, sechs 19, 124, 164, 202, 240
- Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
- Getränke
 - Einfaches Morgengetränk 108
 - Erfrischungsqueen 152
 - Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229
 - Gurken-Minz-Mocktail 192
 - Heilsamer heißer Kakao 233
 - Kardamom-Limetten-Limonade 191
 - Kühlender Basilikum-Melon-Drink 195
 - Masala Chai 272
 - Nussmilch 112-113
 - Reinigender grüner Saft 155
 - Rote-Bete-Königin 166
 - Verjüngendes Wintertonikum 271
- Getreide 306
- Gewichtsverlust/-zunahme 12, 23, 37, 52, 72, 104, 106, 126, 208, 217, 240, 286
- Gewürze 43, 63
 - Deepana und Pachana 43
 - für das Verdauungsfeuer 44
 - Gewürzmischung für jeden Tag 115
 - Kauf und Lagerung 60, 62-63
 - Rösten ohne Öl 300
 - Saisonale Gewürzmischung 156, 199, 234, 275
- Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229
- Ghee 30, 33, 64, 67
 - Ghee für jeden Tag 119
- Gomasio 92, 256
- Granatapfelsaft
 - Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
- Grapefruits
 - Dreierlei Obstsalat 186
 - Erfrischungsqueen 152
- Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276

Grünkohl
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für
 jeden Tag 90
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
 Reinigende grüne Suppe für jeden
 Tag 106
 Reinigender grüner Saft 155
 Rote-Bete-Königin 166
 Gurken
 Avocado- und Gurkensalat 175
 Gurken-Minz-Mocktail 192
 Gurken-Minz-Raita 173

H

Hafer 82-83, 87, 306-307
 Haferflocken
 Feigen-Kardamom-Haferflocken im
 Glas 204
 Kate's Apple Crisp 223
 Hanfproteinquadrate 170
 Hanfsamen 82
 Haselnüsse
 Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
 Haut
 gerötete Haut, ausgleichende Re-
 zepte 106, 155, 166, 198, 308
 Trockenheit, ausgleichende Re-
 zepte 84, 112, 309
 Hautprobleme 7, 72, 202
 Hefeflocken 137
 Heidelbeeren
 Dreierlei Obstsalat 186
 Heilsamer heißer Kakao 233
 Heißhunger 27, 44
 Herbst
 Apfelbutter mit Ingwer 236
 Birnenbutter 236
 Bratäpfel 224
 Cranberry-Nelken-Chutney 235
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215
 Feigen-Kardamom-Haferflocken im
 Glas 204
 Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
 Heilsamer heißer Kakao 233
 Kate's Apple Crisp 223
 Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit
 Ume-Kürbiskernen 222

Kürbis-Chiapudding 228
 Reinigung 294
 Rote-Bete-Salat mit Zitrone und
 Minze 218
 Rotes Kürbis-Dal 212
 Schnelles Dal Saag 216
 Sesam-Cookies 227
 Überblick über Ernährung und Lebens-
 weise 202
 Überraschende Brokkolicreme-
 suppe 221
 Würzig-geröstetes Herbstgemüse mit
 geschlagener Tahina 209
 Yams-Bombe 217
 Herbstgewürzmischung 234
 Herbstsatz 234
 Himbeeren
 Beerig-süßer Frucht dip 148
 Dreierlei Obstsalat 186
 Hirse 306
 Hirse-Kirsch-Küchlein 127
 Honig
 roher 51
 Huevos Rancheros und Rosenkohl-
 püree 249
 Hülsenfrüchte
 Kauf und Lagerung 64
 Hummus 196
 Hunger 29-30, 36, 38-39, 43

Immunsystem 4, 12, 33, 56, 227, 233, 269,
 284, 287, 293, 316
 Indien 4
 In Ghee gebratene Äpfel 245, 309
 Ingwer 44, 62
 Ananda-Kokos 189
 Apfelbutter mit Ingwer 236
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für
 jeden Tag 90
 Frühstücks-Pho-Suppe 129
 Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
 Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276
 Ingwerbombe 44
 Ingwer-Limetten-Lassi 149
 Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten
 Kichererbsen 139

Kheer light 145
 Koriander-Minz-Chutney 198
 Mandel-Ingwer-Makronen 266
 Reinigende grüne Suppe für jeden Tag 106
 Reinigender grüner Saft 155
 Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
 Süßkartoffelcremesuppe 263
 Verdauungsfördernder Frühlingstee 151
 Verdauungsfördernder Herbsttee 230
 Verdauungsfördernder Wintertee 270
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136
 Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Beete-Palya und Gurken-Raita 171

J

Jasminreis
 Kokosnuss-Reispudding 190
 Joghurt 110, 182, 215
 Frischen Joghurt finden 182
 Frischer Vollmilchjoghurt 110
 Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
 Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253
 Gurken-Minz-Raita 173
 Ingwer-Limetten-Lassi 149
 Safran-Lassi 274
 Verdauungsförderndes Lassi für jeden Tag 110

K

Kabocha-Kürbis
 Rotes Kürbis-Dal 212
 Kaffee 109
 Kakao 233
 Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
 Kakaopulver
 Bruchschokolade 268
 Heilsamer heißer Kakao 233
 Sonnenbutter-Trüffel 265
 Kala (Einfluss der Jahreszeit) 24
 Kanji für jeden Tag 87, 308-309
 Kapha 10, 12
 Kardamom-Limetten-Limonade 13, 191, 309

Karma 27, 53
 Karotten
 Bulgur-Frühstück über Nacht gemacht 244
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215
 Frühstücks-Pho-Suppe 129
 Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
 Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
 Südindische Sambar 130
 Würzig geröstetes Herbstgemüse 209
 Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
 Kartoffeln
 Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261
 Käse, aus ayurvedischer Sicht 159
 Kashi. *Siehe* Buchweizen
 Kate's Apple Crisp 223
 Kates Speziatsalat 185
 Kefir 110
 Keimen 254, 299
 Kheer 145
 Kichari für jeden Tag 67, 98, 100
 Kichererbsen 305
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
 Kräuterhummus 196
 Kichererbsenmehl
 Einfaches Chana Dosa 178
 Klima
 Anpassung an 70
 Klima, inneres 69
 Knoblauch 26, 132
 Kochgeschirr 297
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
 Kokosmilch
 Ananda-Kokos 189
 Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
 Kokosnuss-Reispudding 190
 Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe 222
 Süßkartoffelcremesuppe 263
 Kokosnuss-Reispudding 190
 Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit Ume-Kürbiskernen 222

Kokoswasser
 Gurken-Minz-Mocktail 192
 Kombu 20, 303
 Kopfschmerzen 72, 289
 ausgleichende Rezepte 87, 98, 181,
 195, 308
 Koriander-Minz-Chutney 69-70, 198, 308
 Körper 7. *Siehe auch* Elemente, fünf (Pan-
 cha Mahabhutas)
 aus ayurvedischer Sicht 7
 inneres Klima des 69
 Jahreszyklus und 22
 Rhythmus des 44, 47
 Krankheit 4, 8, 24, 29, 48
 Kräuterhummus 196
 Kroketten aus weißen Bohnen und Arti-
 schocken 142
 Küchenmaschinen 296
 Küchentechniken 299
 Kühlender Basilikum-Melo-
 nen-Drink 195
 Kürbis-Chiapudding 228
 Kürbiskerne
 Ume-Kürbiskerne 222

L

Lassis
 Ingwer-Limetten-Lassi 149
 Safran-Lassi 274
 Verdauungsförderndes Lassi 110
 Lauch
 Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
 Lethargie, Antriebslosigkeit 12, 15, 23,
 44, 240, 292, 308
 ausgleichende Rezepte 126, 155, 272,
 308
 Limetten
 Entgiftende Dal-Suppe 181
 Frühstücks-Pho-Suppe 129
 Gurken-Minz-Mocktail 192
 Ingwer-Limetten-Lassi 149
 Kardamom-Limetten-Limonade 191
 Kühlender Basilikum-Melonen-
 Drink 195
 Linsen, rote 105
 Bohnenpüree für jeden Tag 104
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259

Rotes Kürbis-Dal 212
 Wärmendes Tomaten-Dal 247
 Luftelement 7-8, 202, 240
 Lymphatisches System 9, 291, 293

M

Maha-Quinoa-Salat 179
 Mahlzeitenplan 40, 44, 47
 Mais
 Dicke ayurvedische Maissuppe mit Ein-
 fachem Chana Dosa 176
 Mandel-Ingwer-Makronen 266
 Mandelmilch
 Chia-Pudding für jeden Tag 84
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für
 jeden Tag 90
 Cremiges Getreidefrühstück für jeden
 Tag 82
 Feigen-Kardamom-Haferflocken im
 Glas 204
 Heilsamer heißer Kakao 233
 Kheer light 145
 Kürbis-Chiapudding 228
 Mandelmilch für jeden Tag 112
 Yams-Hafer-Muffins 243
 Mandelmus
 Gefüllte Datteln 269
 Hanfproteinquadrate 170
 Mandeln
 Gefüllte Datteln 269
 Gemischter Kartoffelkuchen mit gerös-
 teten Ahornmandeln 261
 Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229
 Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
 Verjüngendes Wintertonikum 271
 Mango
 Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276
 Mangold
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für
 jeden Tag 90
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
 Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
 Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253
 Reinigende grüne Suppe für jeden
 Tag 106
 Rote-Bete-Königin 166
 Tofutacos mit Blattgemüse 133

Masala Chai 272
 Masala-Gewürzdose 63
 Massageöle 73, 282, 286
 saisonal 125, 165, 203, 241
 Meeresalgen 256
 Meeresalgen, getrocknete
 Nudelschale mit gerösteten Nori und
 Gomasio 256
 Melonen
 Kühlender Basilikum-Melonen-Drink 195
 Milchprodukte
 aus ayurvedischer Sicht 88
 Minze
 Koriander-Minz-Chutney 198
 Miso-Sesam-Dressing 279
 Mittagessen
 Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176
 Dosa 95
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215
 Gedünsteter Salat 92
 Gemüsecremesuppen 91
 Huevos Rancheros und Rosenkohl-püree 249
 Maha-Quinoa-Salat 179
 Pure Zucchini-Suppe mit Avocado- und Gurkensalat 175
 Rotes Kürbis-Dal 212
 Schnelles Dal Saag 216
 Schwarze Bohnen- und Haferburger 248
 Spargel- und weiße Bohnensuppe 134
 Südindische Sambar 130
 Tofutacos mit Blattgemüse 133
 Wärmendes Tomaten-Dal 247
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136
 Würzig-geröstetes Herbstgemüse mit geschlagener Tahina 209
 Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171
 Mix-ins 78
 Mung Dal
 Dosa für jeden Tag 95
 Entgiftende Dal-Suppe 181
 Kichari für jeden Tag 98
 Schnelles Dal Saag 216
 Südindische Sambar 130

Mungobohnen, grüne
 Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136
 Mungobohnenkeime
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
 Gedünsteter Salat für jeden Tag 92

N

Nachtschattengewächse 52, 261
 Nahrungssaft 6, 30
 Nasya (Ölung der Nase) 285
 Neti (Nasenspülung) 282, 284
 Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
 Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256
 Nussmilch 112

O

Obst 48, 64-65
 Ojas 33, 84, 211, 227, 271
 Öle
 Kochen, Kauf und Lagerung 64
 Orangen
 Dreierlei Obstsalat 186
 Erfrischungsqueen 152
 Organisation des Küchenschrankes 59, 80

P

Pachana-Gewürze 43
 Pak Choi
 Frühstücks-Pho-Suppe 129
 Palmkohl
 Gedünsteter Salat für jeden Tag 92
 Wärmendes Tomaten-Dal 247
 Panchakarma 291
 Pancha Mahabhutas 8. *Siehe auch* Elemente, fünf (Pancha Mahabhutas)
 Pastinaken
 Würzig geröstetes Herbstgemüse 209
 Petersilie
 Reinigende grüne Suppe für jeden Tag 106
 Rote-Bete-Königin 166
 Überraschende Brokkolicreme-suppe 221

Pfirsiche
 Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokos-
 nuss und Pfirsich 169
 In Ghee gebratene Pfirsiche mit Hei-
 delbeeren 169
 Pfirsichbutter 169
 Pflaumen, getrocknete
 Hirse-Kirsch-Küchlein 127
 Pikante Gewürzmischung für jeden
 Tag 115
 Pitta 10-11
 Prajnaparadha (Fehlverhalten wider bes-
 seres Wissen) 24
 Prana 31, 42, 47, 50, 64, 231, 246
 Pure Zucchini-Suppe 175
 Purvakarma 291

Q

Quinoa 306
 Maha-Quinoa-Salat 179

R

Raffinierte Lebensmittel 50
 Raita 173
 Rajas 198, 269
 Rancherosoße 249
 Raumelement 7, 12, 20. *Siehe auch* Äther
 Reinigende grüne Suppe für jeden
 Tag 106
 Reinigender grüner Saft 155
 Reinigung 24-25, 123, 125, 287, 289-295
 Reis 306. *Siehe auch* Basmatireis
 Reisetipps 72, 204
 Reismilch
 Dicke ayurvedische Maissuppe mit Ein-
 fachem Chana Dosa 176
 Reismudeln
 Nudelschale mit gerösteten Nori und
 Gomasio 256
 Rettich
 Frühstücks-Pho-Suppe 129
 Südindische Sambar 130
 Riesenkürbis
 Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe 222
 Rigveda 4

Ritucharya (saisonale Diät) 21
 Roggen 83, 87
 Romanasalat
 Kates Speziatsalat 185
 Rosenhydrosol 282, 284
 Rosenkohl
 Rosenkohlpüree 250
 Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
 Rösten ohne Öl 300
 Rote Bete
 Rote-Bete-Königin 166
 Rote-Bete-Playa 172
 Rote-Bete-Salat mit Zitrone und
 Minze 218
 Würzig geröstetes Herbstgemüse 209
 Rotes Kürbis-Dal 212
 Rotkohl
 Gedünsteter Salat für jeden Tag 92

S

Safran-Lassi 33, 274
 Salatdressing für alle Jahreszeiten 92
 Salate
 Gedünsteter Salat 92
 Kates Speziatsalat 185
 Rote-Bete-Salat mit Zitrone und
 Minze 218
 Sambar 97. *Siehe auch* Südindische
 Sambar
 Sattva 53, 246
 Schlafprobleme 25-26
 ausgleichende Rezepte 98, 229, 270,
 309
 Schnelles Dal Saag 216
 Schnelkochtopf 67, 296
 Schwarze Bohnen- und Haferburger 248
 Senf-Balsamico-Vinaigrette 161
 Senfkörner rösten 136
 Sesam
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
 Miso-Sesam-Dressing 279
 Sesam-Cookies 227
 Sinnesorgane 24
 Smoothies 49
 Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229
 Verjüngendes Wintertonikum 271
 Sodbrennen 11, 23, 28, 88, 204

- ausgleichende Rezepte 44, 88, 110, 151, 172, 183, 191, 199, 308-309
 - beeinflussende Nahrungsmittel 88, 132, 279
 - saisonal 72, 164
 - Sommer
 - Ananda-Kokos 189
 - ausgleichende Geschmacksrichtungen 23
 - Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169
 - Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176
 - Dreierlei Obstsalat 186
 - Entgiftende Dal-Suppe 181
 - Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
 - Gurken-Minz-Mocktail 192
 - Hanfproteinquadrate 170
 - Kardamom-Limetten-Limonade 191
 - Kates Speziatsalat 185
 - Kokosnuss-Reispudding 190
 - Koriander-Minz-Chutney 198
 - Kräuterhummus 196
 - Kühlender Basilikum-Melonen-Drink 195
 - Maha-Quinoa-Salat 179
 - Pure Zucchini-Suppe mit Avocado- und Gurkensalat 175
 - Rote-Bete-Königin 166
 - Überblick über Ernährung und Lebensweise 164
 - Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171
 - Sommergewürzmischung 199
 - Sonnenblumenmus
 - Hanfproteinquadrate 170
 - Sonnenbutter-Trüffel 265
 - Soßen
 - Geschlagene Tahina 211
 - Joghurt-Dill-Soße 182
 - Rancherosoße 249
 - Spargel- und weiße Bohnen-Suppe 134
 - Stadtleben 72
 - Stevia 85
 - Stoffwechsel 9, 11, 39, 148
 - Stress 25, 27, 33, 48, 73, 231
 - Südindische Sambar 130
 - Suppen
 - Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
 - Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90
 - Dicke ayurvedische Maissuppe 176
 - Einfache schwarze Bohnensuppe 215
 - Entgiftende Dal-Suppe 181
 - Fenchel-Dill-Suppe 183
 - Frühstücks-Pho-Suppe 129
 - Gemüsebrühe 118
 - Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
 - Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit Ume-Kürbiskernen 222
 - Reinigende grüne Suppe 106
 - Spargel- und weiße Bohnensuppe 134
 - Südindische Sambar 130
 - Süßkartoffelcremesuppe 263
 - Überraschende Brokkolicremesuppe 221
 - Sushruta Samhita 4
 - Süße Gewürzmischung für jeden Tag 116
 - Süßkartoffeln 242, 261
 - Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253
 - Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261
 - Süßkartoffelcremesuppe 263
 - Yams-Hafer-Muffins 243
 - Süßspeisen
 - Ananda-Kokos 189
 - Beerig-süßer Fruchtdip 148
 - Bratäpfel 224
 - Bruchschokolade 268
 - Dreierlei Obstsalat 186
 - Erdnussbutter-Trüffel-Cookies 227
 - Gefüllte Datteln 269
 - Kate's Apple Crisp 223
 - Kheer light 145
 - Kokosnuss-Reispudding 190
 - Kürbis-Chiapudding 228
 - Mandel-Ingwer-Makronen 266
 - Notella-Haselnuss-Aufstrich 146
 - optimale Verdauung von 43
 - Sesam-Cookies 227
 - Sonnenbutter-Trüffel 265
 - Symptome, Symptomtabelle 308
- T
- Tahina
 - Geschlagene Tahina 211

Tamas 53
 Tees 44
 Tejas 30
 Tiffins 59
 Tofu 137
 Einfacher pfannengebratener Tofu 137
 Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256
 Tofutacos mit Blattgemüse 133
 Tomaten 215, 278
 Südindische Sambar 130
 Tomaten-Dattel-Chutney 278
 Wärmendes Tomaten-Dal 247
 Trauben
 Dreierlei Obstsalat 186
 Triphala 73
 Trividha Karana 24
 Trockenbürsten 125, 286, 291

U

Überraschende Brokkolicremesuppe 221
 Ungleichgewicht 7
 Anzeichen von 28-29
 der Doshas 7, 10-12
 der fünf Elemente 7
 drei Hauptgründe für (Trividha Karana) 24-25, 27-28
 fördernde Nahrungsmittel 50
 Hunger und 27, 36, 43
 in Gunas 13
 Inneres Klima und 69
 saisonal 124, 164, 202, 240

V

Vata 10-11, 231
 Verdauung 6, 10, 140
 Ayurveda, Bedeutung im 4, 6, 10, 87, 101
 saisonale Veränderung 23, 234
 Ungleichgewicht bei der 12, 16, 148, 204
 unvollständige 48
 Verbesserung 42-43, 45, 49, 84, 106

Verdauungsfeuer (Jathara Agni) 20, 24, 29-30, 115
 Verdauungsfördernder Frühlingstee 151
 Verdauungsfördernder Herbsttee 230
 Verdauungsfördernder Wintertee 270
 Verdauungsförderndes Lassi für jeden Tag 110
 Verdauungsförderndes Salz für jeden Tag 117
 Verjüngendes Wintertonikum 33, 49, 271
 Verstopfte Nase 12, 23, 28, 71-72, 290. *Siehe auch* Neti (Nasenspülung)
 ausgleichende Rezepte 44, 87, 130, 136, 151-152, 155, 308-309
 im Frühling 72, 124, 293
 Verstopfung 11, 16, 21, 28, 51, 202, 204, 240
 ausgleichende Rezepte 84, 186, 208, 218, 245, 308-309
 saisonal 72, 202, 240

W

Wärmendes Tomaten-Dal 247
 Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159
 Wassereinlagerungen, Gefühl von Aufgedunsenheit 72
 ausgleichende Rezepte 87, 127, 176, 235, 309
 Wasserelement 9, 19, 134, 293
 Weizenmehl 50
 Weizentortillas
 Tofutacos mit Blattgemüse 133
 Winter 69
 Bruchschokolade 268
 Bulgur-Frühstück – über Nacht gemacht 244
 Frisch gekeimte Mungobohnen 254
 Gefüllte Datteln 269
 Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 81
 Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261
 Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276
 Huevos Rancheros und Rosenkohlpüree 249
 In Ghee gebratene Äpfel 245
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
 Mandel-Ingwer-Makronen 266

Masala Chai 272
 Miso-Sesam-Dressing 279
 Nudelschale mit gerösteten Nori und
 Gomasio 256
 Safran-Lassi 274
 Schwarze Bohnen- und Haferbur-
 ger 248
 Sonnenbutter-Trüffel 265
 Süßkartoffelcremesuppe 263
 Tomaten-Dattel-Chutney 278
 Überblick über Ernährung und Lebens-
 weise 240
 Wärmenes Tomaten-Dal 247
 Yams-Hafer-Muffins 243
 Wintersalz 275
 Würziger Schwarze-Bohnen-Hum-
 mus 158
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136
 Würzig-geröstetes Herbstgemüse mit ge-
 schlagener Tahina 209

Y

Yams 242
 Die Yams-Bombe 217
 Würzig geröstetes Herbstgemüse 209
 Yams-Hafer-Muffins 243
 Yoga 6
 Verbindung zum Ayurveda 6

Z

Ziegenkäse
 Kates Speziatsalat 185
 Warmer Artischocken-Spinat-Ziegen-
 käse-Dip 159

Ziegenmilch
 Überraschende Brokkolicreme-
 suppe 221
 Zitronen
 Einfaches Morgengetränk 108
 Erfrischungsqueen 152
 Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Jog-
 hurt-Dill-Soße 182
 Geschlagene Tahina 211
 Kate's Apple Crisp 223
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
 Koriander-Minz-Chutney 198
 Kräuterhummus 196
 Maha-Quinoa-Salat 179
 Reinigender grüner Saft 155
 Rosinen-Granatapfel-Chutney 160
 Rote-Bete-Königin 166
 Rote-Bete-Salat mit Zitrone und
 Minze 218
 Spargel-und-weiße-Bohnensuppe 134
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136
 Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Be-
 te-Palya und Gurken-Raita 171
 Zucchini
 Dicke ayurvedische Maissuppe mit Ein-
 fachem Chana Dosa 176
 Einfaches Chana Dosa 178
 Entgiftende Dal-Suppe 181
 Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Jog-
 hurt-Dill-Soße 182
 Pure Zucchini-Suppe 175
 Zucker 50-51
 Zungenschaben 284
 Zwiebeln 198

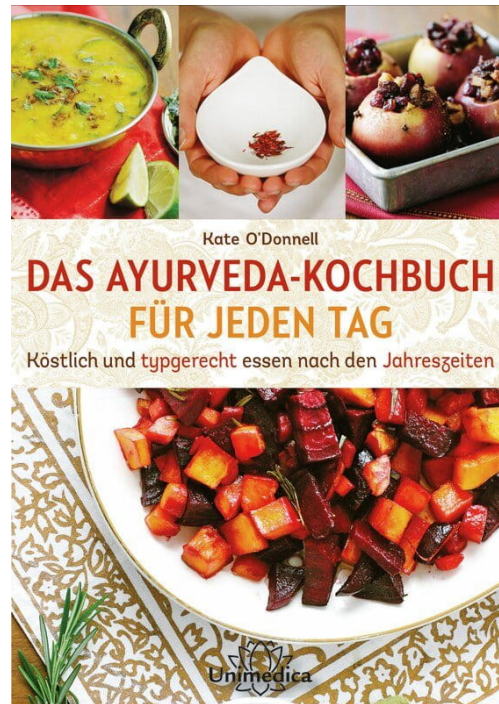
Kate O'Donnell

Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag

Köstlich und typgerecht essen nach den Jahreszeiten

352 Seiten, geb.
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



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