

VOLKER MEHL

Fotos: Wolfgang Schardt

KOCH DICH GESUND

AYURVEDA MEETS KLOSTERHEILKUNDE

südwest



inhalat

Teil 1: Heilung

Heilung im Christentum:

Seelenheil und Eigenverantwortung 12

- Heile Welt? 13
- Gott als liebender Arzt 13
- Brückenschlag zum Ayurveda 19
- Verbundenheit mit der Natur 22

Heilung im Ayurveda:

Einheit von Körper, Seele und Geist 24

- Ayurveda - eine Einführung 25
- Prakriti – die individuelle Konstitution 30
- Agni – das Verdauungsfeuer 34
- Gesundheit und Krankheit im Ayurveda 37

Die Kraft der Synergie: Heilkräuter im Ayurveda 40

- Der Geist der Pflanzen 41
- Selbstheilung aktivieren 42
- Wichtige ayurvedische Heilkräuter 45

Heilende Heimat: Volker und das Lorsch Arzneibuch 50

- Nach Hause kommen 51
- Der heilige Benedikt und Ayurveda 53
- Zusammen-wirken 57
- Meine Top Ten der heimischen Kräuter 59
- 10 Rezepte von Hildegard von Bingen 62

Teil 11: Heilung aus dem Kochtopf

Rezepte für Leib und Seele 66

- Meine Fusion: Ayurveda und Klosterküche 67
- Meine Top Ten der heilsamsten Gewürze 70

Die Rezepte 74

Von Frankfurt bis Asien: Salate, Suppen und Saucen

- Asia-Style Weißkrautsalat 74
- Volkers Borschtsch-Variante 76
- Klare Entlastungssuppe mit gebratenem Salbei 78
- Kokos-Kürbiscremesuppe mit Birnen-Radieschen-Topping 80
- Frankfurter Grüne Sauce 82
- Warmer Bohnensalat mit Ochsenherztomate, Grillkäse und Kräuterpesto 84
- Lauwarmer Graupen-Sommersalat 86
- Radieschen-Rote Bete-Linsen-Salat mit Gartenkräuterdressing 88
- Rote-Bete-Salat mit Brokkoli, Blumenkohl und Orangen-Zimt-Dressing 90

Von Ofenkartoffeln bis Zitronenhummus: Hauptgerichte

- Radieschen-Walnuss-Arrabbiata 92
- Gebratener Blumenkohl mit Erdnüssen, Zitronenthymian und veganer Kurkuma-Mayo 94
- Blumenkohl mit Granatapfel, Minze, Haselnüssen und Joghurt 96
- Bohnenpüree mit Rote Bete, gebratenem Rosenkohl und Ziegenkäse 98
- Bratkartoffeln mit Muhammara 100
- Gebratener Brokkoli mit Zitronenhummus und Pfirsichchutney 102
- Süßkartoffel-Wirsing-Stampf mit gebratenen Kräuterseitlingen 104
- Einfach leckeres Gemüsecurry 106

• Gemüsepfannkuchen mit Feta-Paprika-Dip	108
• Kräuter-Chili-Omelette	110
• Vegane Apfelpuffer mit spicy Karottensalat	112
• Gebratener Kohlrabi mit Volkers Ajvar spezial	114
• Ofenkürbis mit Minzpesto	116
• Gartengemüse aus dem Ofen	118
• Ofenkartoffeln mit zweierlei Pesto	120
• Kräuter-Ofenkürbis mit Zwiebel-Frischkäse-Creme	122
• Kresse-Pastinaken-Erbesen-Omelett mit Zwiebelchutney	124
• Dinkel-Spirelli mit Rucolapesto und Ziegenkäse	126
• Gemüseknollenpfanne mit Kichererbsen-Senf-Dip	128
• Perlgraupen-Risi-Bisi	130

Von Dhal bis Blaubeeren: Süßes, Snacks und Stullen

• Couscous mit Apfel-Aprikosen-Kompott und gerösteten Erdnüssen	132
• Frühstücks-Dhal	134
• Vegane Apfelpuffer mit Kirsch-Basilikum Kompott	136
• Perlgraupen mit Aprikosen-Lavendel-Kompott	138
• Blaubeergelee mit Zitronen-Minz-Crème-fraîche	140
• Handgemachte Energieriegel	142
• Magenwohl-Crispies	144
• Stulle mit Bohnencreme und Gartengemüse	146
• Stulle mit Frischkäse, Rucola, Rote Bete, Birne und Walnüssen	148
• Herbststulle mit Kürbisstampf, gebratenem Rosenkohl und Granatapfelkernen	150
• Mediterrane Gemüse-Feta-Stulle	152
• Sachregister	154
• Rezeptregister	156
• Danksagung, Bezugsquellen	158
• Impressum	159



