

VOLKER MEHL | ANKE PACHAUER

UNSER ayurveda KITCHEN RETREAT

*60 Ayurveda-Rezepte,
Yogaübungen und Selfcaretipps
für das kleine Glück zu Hause*

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**



G|U

INHALT

DIE SEHNSUCHT NACH RÜCKZUG	5	Die Definition von Gesundheit	43
		Schönheit und Ausstrahlung	44
DEINE AUSZEIT	9	KÖRPERGEWEBE UND GESUNDHEIT	46
WARUM EINE AUSZEIT VOM ALLTAG?	10	Die sieben Dhatus und ihre Funktion	47
Was bedeutet Retreat?	10	UNSER VERDAUUNGSFEUER »AGNI«	50
Jeder Moment ist ein Retreat-Moment!	11	Malas – unsere natürlichen Abfallprodukte	50
Die Küche als Retreat-Ort	11	EXTRA: 10 GOLDENE TIPPS FÜR EIN	
Was passiert in einer Retreat-Woche?	12	GUT FUNKTIONIERENDES AGNI	51
Retreat-Benefits für Körper, Geist und Seele	12	Ama – unverdaute Nahrungskomplexe	52
DU WIRST, WAS DU VERDAUST	17	EXTRA: WARMES WASSER	53
KOCHEN IST EIN GESCHENK	18	DIE DOSHAS	54
Die Magie der inneren Haltung	18	Vata	55
Von innen nach außen –		Pitta	55
Du wirst, was du verdaust	19	Kapha	55
Happy Brainfood – der Einfluss von		Drei wichtige Energien: Prana,	
Nahrung auf Körper und Psyche	21	Tejas und Ojas	56
Blue Zones	22	ERNÄHRUNG IM AYURVEDA	58
Achtsam kochen und essen	24	RHYTHMEN, ROUTINEN	
Unser Gehirn	25	UND RITUALE	60
Glücksbote Tryptophan	26	Der große Schatz der Rituale	
Nahrungsmittelsynergien für mehr Vitalität,		und der Ordnungstherapie	60
Ausgeglichenheit und Strahlkraft	28	Der Tagesrhythmus nach Ayurveda	61
7 TAGE – BUNT UND GESUND	34	Die sechs Phasen	62
Mehr Farben auf dem Teller –		9 Tipps für Routinen im Alltag	63
Iss den Regenbogen	34	Die Vorteile einer ayurvedischen	
Wirkung von farbigen Lebensmitteln		Lebensweise	65
im Ayurveda	35	VORBEREITUNG AUF	
Die Chakren	36	DEINE RETREAT-WOCHEN	67
Wie die Chakren wirken	37	DIE RETREAT-AUSSTATTUNG	68
AYURVEDA – DAS WISSEN		Deine Vorbereitung auf das Retreat	68
VOM LEBEN	41	Die richtige Atmosphäre	71
MEHR GESUNDHEIT UND		Kleine Retreat-Motivatoren	72
AUSSTRAHLUNG	42		

TAG NULL – DEIN		ROTE REZEPTE	122
VORBEREITUNGSTAG	74	ORANGE REZEPTE	128
Deine Einkaufsliste	74	GELBE REZEPTE	133
EXTRA: REZEPTE AUF VORRAT	76	GRÜNE REZEPTE	138
EXTRA: ENERGIESCHUB TO GO	78	INDIGOFARBENE REZEPTE	144
EXTRA: RETREAT-GEWÜRZ- MISCHUNGEN	79	WEISSE REZEPTE	150
EXTRA: DRESSINGS & SAUCEN AUF VORRAT	80	BEAUTYPRODUKTE AUS DER KÜCHE	158
DEINE RETREAT-WOCHE	83	Pflege für deine Haut	158
RETREAT-WOCHE TAG 1	84	Einfache und wirkungsvolle Rezepte mit Ghee	159
RETREAT-WOCHE TAG 2	86	Einfache und wirkungsvolle Rezepte mit Kokosöl	163
RETREAT-WOCHE TAG 3	88	Einfache und wirkungsvolle Rezepte mit Kurkuma	163
RETREAT-WOCHE TAG 4	90	Einfache und wirkungsvolle Rezepte mit Granatapfel	163
RETREAT-WOCHE TAG 5	92	Basilikummaske für glatte und belebte Haut	164
RETREAT-WOCHE TAG 6	94	Leberwickel	164
RETREAT-WOCHE TAG 7	96	Badezusätze	165
REZEPTE & ÜBUNGEN AUS DER KÜCHE	99	ÜBUNGEN AUS DER KÜCHE	166
EXTRA: RETREAT-REZEPTE	100	Yoga-Asanas	167
FRÜHSTÜCKSVARIANTEN	102	Tägliche Kitchen-Retreat-Übungen	168
BASIS-ENTLASTUNGS- MINESTRONE	106	Pranayama	174
DIE SOUWL	108	AUSBLICK	179
Suppe einkochen im Backofen	108	WIE GEHT ES WEITER?	180
EXTRA: SOUWL-TOPPINGS	116	Bleib motiviert!	181
		Was uns im Alltag hilft	182
		EXTRA: DEINE SELBSTLIEBE- RITUALE	183

Zum Nachschlagen 184 | Register 185 |
Über die Autoren 190 | Impressum 192



»WIR LADEN DICH DAZU EIN,
DEINE KÜCHE AB JETZT DURCH DIE
WELLNESSBRILLE ZU ERLEBEN.«

Anke und Volker

DIE SEHNSUCHT NACH RÜCKZUG

Geht es dir auch manchmal so, dass du zwischen Beruf, Familienleben und all den Verpflichtungen des Alltags gerne noch etwas mehr Zeit für dich selbst hättest? Gerade wenn der Job, der Partner oder die Partnerin, Kinder, Verwandte, Freunde und Freundinnen, der Einkauf, der Haushalt, die Haustiere oder was auch immer viel Aufmerksamkeit im Alltag fordern – und das oft vom Aufwachen bis zum Schlafengehen. Bestimmt hast du auch noch Ansprüche an deine eigene Gesundheit, dein Aussehen, deine körperliche und mentale Fitness sowie an ein paar soziale Themen. Das ist ganz schön viel und führt oft dazu, dass die Tage und damit das Leben einfach so vorbeirauschen, ohne dass du es bewusst wahrnehmen, geschweige denn genießen kannst. In einem solchen Setup ist es meist nicht möglich, sich mal ein oder zwei Wochen auszuklinken, um in einer Kur oder – wie man heute so schön sagt – in einem »Retreat« neue Kraft zu tanken. Lass uns deshalb gemeinsam einen alternativen Weg einschlagen: Willkommen bei unserem »Ayurveda Kitchen Retreat« – deiner persönlichen Woche für mehr Entlastung und Entspannung im Alltag. Schön, dass du dir selbst etwas Gutes tun willst!

Die Küche als Rückzugsort

Die Küche ist der beliebteste Ort einer jeden Party, die besten Feste starten und enden be-

kanntermaßen dort. Wir folgen damit einem Urinstinkt, denn schon unsere Vorfahren vor Tausenden von Jahren versammelten sich um das wohlige warme Lagerfeuer, um sich auszutauschen und Speisen zu teilen. Ein Rückzug mit Wohlfühlgarantie! Auch für uns ist die Küche das Zentrum unseres Wohnens und ein Platz für gute Stimmung und entspannte Selbstfürsorge. Genau das möchten wir dir hier – für den Fall, dass du es vergessen oder noch nie so gesehen und erlebt hast – näherbringen.

Wie oft hast du schon in deiner Küche gestanden und dir mehr oder weniger bewusst Essen zubereitet? Die Küche ist als Ort für viele so selbstverständlich, dass er oft gar nicht als etwas Besonderes wahrgenommen wird. In den meisten Fällen ist es ja so, dass wir uns an Gegenstände, Räume, Zustände (wie z. B. unsere Gesundheit), aber auch an Menschen, die wir täglich im Umfeld haben, gewöhnen und das Wow-Gefühl sukzessive weniger wird. Was nicht bedeuten soll, dass sie deshalb weniger wertvoll sind. Sie treten einfach in den Hintergrund. Und deshalb möchten wir dir in diesem Buch einfache Impulse als kleine Reminder mitgeben, die banalen Dinge des Alltags immer wieder aufs Neue wertzuschätzen: dich als Person, deinen Körper, deine Gesundheit, deine Atmung, deine Küche, dein Haus oder deine Wohnung, die Menschen um dich herum, ... – all das, was dich ausmacht und zu dir gehört.

UNSER VERDAUUNGS- FEUER »AGNI«

Feuer ist ein unglaublich wichtiger Bestandteil des Lebens.
Es steht für Veränderung, Transformation und die Fähigkeit, Erfahrungen,
Wissen, Nahrung und Energie umzuwandeln. Es schafft Entwicklung,
Leidenschaft und ist für uns unerlässlich, um authentisch zu leben und unser
Potenzial voll auszuschöpfen.

Im Ayurveda wird der Verdauung der Nahrung große Bedeutung beigemessen, da sie sich maßgeblich auf die Gesundheit, die Vitalität, das Aussehen und die Stimmung auswirkt. Aufgrund unserer Natur haben wir Menschen eine unterschiedlich stark ausgeprägte Verdauungskraft, die natürlichen Schwankungen unterworfen ist. So haben Kleinkinder und ältere Menschen eine andere Verdauung als Erwachsene, Frauen ein geringeres Verdauungsfeuer als Männer und im Winter ist unser Verdauungsfeuer stärker als im Sommer. Wenn die Verdauung geschwächt ist, können wir nach dem Essen Blähungen, Schmerzen oder Verstopfungen haben. Deshalb nutzen wir bevorzugt verdauungsfördernde Gewürze wie Fenchel, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Pfeffer, Ingwer und (wenig) Salz in unseren Speisen, um das Feuer zu stärken. Eine traditionelle Methode zur Stärkung der Verdauung ist der Verzehr von ½ Teelöffel Ghee (Butterschmalz) zu Beginn der Mahlzeit

oder die Einnahme einer ½ Tasse Süßholztees etwa 15 Minuten vor einer Mahlzeit. Gedünstete Äpfel unterstützen dabei, die Verdauung anzuregen und die Ausscheidung zu regulieren.

Die Bausteine für unsere Gewebe stammen aus der Nahrung, die wir zu uns nehmen. Daher ist es wichtig, darauf zu achten, was wir essen und wie wir verdauen – sowohl bei der Nahrung als auch bei den Emotionen! Voraussetzung für einen gesunden Stoffwechsel ist eine gute Verdauung.

Malas – unsere natürlichen Abfallprodukte

Der natürliche Verdauungsprozess produziert Ausscheidungsprodukte, im Ayurveda »Malas« genannt. Es werden grobstoffliche Ausscheidungsprodukte, wie Stuhl, Urin, Schweiß sowie

10 GOLDENE TIPPS FÜR EIN GUT FUNKTIONIERENDES AGNI

1. Warme Mahlzeiten bevorzugen und dazu zimmerwarme Getränke trinken.
2. Jeden Tag 500 ml abgekochtes, warmes Wasser zusätzlich aus der Thermoskanne schluckweise trinken.
3. Vor jeder Mahlzeit, vor allem am Morgen und am Abend, ein kleines Stück Ingwer essen. Ausgenommen sind Menschen mit massiven Pitta-Störungen, die sich z. B. in Magengeschwüren oder starkem Sodbrennen äußern. In dem Fall ein Stück frische Kurkuma kauen.
4. Nicht mehr essen, als in deine beiden Hände passt. Der Magen sollte immer noch Platz zum Durchmischen der Nahrung haben.
5. Jeden Bissen 20- bis 30-mal kauen.
6. In Ruhe essen statt hastig im Laufen oder im Stehen.
7. Keine kalten Getränke vor, zum oder nach dem Essen. Eis wird als eigenständige Mahlzeit angesehen und nicht als Dessert.
8. Salat eher vermeiden. Wenn, dann Rucola, Portulak, Feldsalat oder Wildkräuter als Beilage zu einer warmen Mahlzeit.
9. Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft.
10. Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen gehen kein Fernsehen mehr, kein blaues Licht, keine gewalttätigen Krimis oder aufwühlenden Bücher lesen. Stattdessen mit positiven Gedanken ins Bett gehen!

Ganz besonders wichtig: locker bleiben! Es geht nicht darum, dogmatisch jeden Tag alle Punkte abzuheben, sondern vor allem darum, dass du dich für dein Leben und dein Wohlbefinden interessierst und in dich hineinspürst, was dir gut tut und was nicht.