

DIE AYUR VEDA KOCH WERK STATT



SPIEGEL
Bestseller-
Autor

Die Basics für
Einsteiger
50 Rezepte ohne
Schnickschnack

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

„IN DIESEM BUCH GEHT
ES UM **DIE PRINZIPIEN
DER NATUR**, DIE FÜR
UNS ALLE GELTEN,
UND ES GEHT UMS
**TUN, SPÜREN UND
ERFAHREN.**
WILLKOMMEN IN
UNSERER **AYURVEDA-
KOCHWERKSTATT!**“

Volker und Anke

Volker Mehl • Anke Pachauer

DIE AYUR VEDA KOCH WERK STATT

Die Basics für Einsteiger
50 Rezepte ohne Schnickschnack



INHALT

5 Vorwort

9 **DEINE AYURVEDA- GESUNDHEITSPRAXIS**

10 **DIE KRAFT DES AYURVEDA**

- 11 Die ayurvedische Ernährung
- 12 Was Ayurveda so wertvoll macht
- 15 Körper, Geist, Psyche im Einklang

16 **DAS SYSTEM DES AYURVEDA**

- 18 Die 5 Elemente
- 18 Die 20 Eigenschaften
- 21 Die 3 Doshas
- 32 Die Lebensphasen im Rhythmus der Natur

42 **WELCHER DOSHA-TYP BIN ICH?**

- 44 Zwischen aktuellem und ursprünglichem Zustand unterscheiden
- 46 Der Dosha-Test

50 **DIE AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG**

- 50 Die sechs Geschmacksrichtungen
- 56 Agni, das Verdauungsfeuer
- 61 Ama – die ausscheidungspflichtigen Stoffe
- 64 Die 20 Eigenschaften berücksichtigen und ausgleichen
- 68 Wie du Ayurveda in allen Lebensmitteln findest

70 **UNSERE TOP-10-TIPPS**

77 **DEINE AYURVEDA-KOCHWERKSTATT**

78 **TYPGERECHT KOCHEN**

80 Gewürzmischungen zum Ausgleich

86 Dips zum Ausgleich

89 Kräutergetränke zum Ausgleich

94 **UNSERE BASIC-REZEPTE**

94 Frühstück

110 Gerichte für Mittag und Abend

110 Dal

119 Kitchari

121 Mehr Highlights aus unserer Ayurveda-Küche

126 Beilagen und Chutneys

134 Salate

139 Fladenbrote

144 Süßspeisen

152 Getränke

158 Die Heilkraft der ayurvedischen Gewürze

170 Rezeptregister





VORWORT

„Du kannst nur einmal in denselben Fluss steigen.“ Mit diesen Worten soll der griechische Philosoph Heraklit seine Lehre zusammengefasst haben: „Panta rhei – alles fließt!“

Alles ist in Bewegung, nichts bleibt stehen. Alles verändert sich. In jedem Moment! Veränderung ist eine Konstante in unser aller Leben: Der Tag wird zur Nacht, eine Jahreszeit weicht der nächsten, die Jahre gehen in Jahrzehnte über und mit ihnen verändern auch wir uns. Veränderung ist Teil des Lebens, jede Sekunde bildet dein Körper Millionen von Zellen, und hunderttausende Stoffwechselprozesse laufen gleichzeitig ab. Schon jetzt bist du nicht mehr die Person, die vor ein paar Sekunden mit dem Lesen dieses Buches angefangen hat.

Dinge, die ständig in Veränderung sind, versuchen wir oft mit schematischem Denken und monokausalen Lösungen in den Griff zu bekommen: *Die* gesunde Ernährungsweise, *die* heilsame Therapie, *der* richtige Weg zu einer guten Beziehung, *der* Weg zu einem glücklichen Leben ... Dass solch einseitige Ansätze selten der Schlüssel zum Glück sind, erfahren viele Menschen im Verlauf ihres Lebens.

Der Ayurveda ist sich dessen seit über 5000 Jahren bewusst. Dabei stehen hinter dem Wissen des Ayurveda keine abstrakten Ideen, sondern gelebte und erlebte Erfahrung von echten Menschen, die noch zutiefst mit den Rhythmen der Natur verbunden waren. Menschen, die Veränderungen nicht als lästige Übel, sondern als immanenten Teil des Lebens, vor dem man weder weglaufen muss noch ihn „wegspritzen“ kann, empfunden haben. Sie haben akzeptiert, dass Veränderungen ganz natürlich, kontinuierlich und

unweigerlich entstehen und dass wir Menschen Teil des Wandels sind.

Gleichzeitig sind wir aber auch mit der besonderen Fähigkeit gesegnet, den Wandel zu verstehen und aktiv zu entscheiden, wie wir mit diesen Prozessen umgehen wollen. Auch das hat der Ayurveda erkannt und unter Berücksichtigung der Individualität jedes Einzelnen eine wertvolle Starthilfe gegeben, indem er Hilfsmittel und deren Wirkweise auf den Organismus sehr umfassend beschreibt. Diese Hürde zu einer individuell passenden Lösung nimmt er uns heute also schon einmal ab und lädt uns dazu ein, die Methoden und Vorschläge auszuprobieren und am eigenen Leib und Geist ihren Effekt zu erleben.

Gerade im Bereich der Küche und in der Gestaltung des Umfeldes ist die Wirkung, z. B. von Lebensmitteln, Kräutern, Wirkstoffkombinationen, Farben oder Materialkombinationen, unmittelbar zu spüren. Das macht die Anwendung der Erkenntnisse des Ayurveda zu Recht zu einer Heilmethode! Mit dem Verständnis der Wirkung bekommt die Freiheit der aktiven Entscheidung einen besonderen Wert.

Weil die Prinzipien des Ayurveda die Grundlage all unserer Aktivitäten in der Kochwerkstatt sind, ist dieses Buch eine Zusammenfassung dessen, was die Gelehrten im Ayurveda vor Jahrtausenden in Indien beschrieben haben und wir täglich in unserer praktischen Arbeit mit verschiedenen Menschen und unterschiedlichen Set-ups erleben. In diesem Buch geht es um die grundsätzlichen Prinzipien der Natur, die für uns alle weltweit gelten, und es geht ums Tun, Spüren und Erfahren. Willkommen in unserer Werkstatt!

In unserer Kochwerkstatt zeigen wir dir, wie du die Phasen des natürlichen Wandels gut begleiten kannst, in Balance bleibst oder, wenn du aus der Balance geraten bist, wieder zu dieser zurückfindest. Wir vermitteln dir ein Verständnis für die Eigenschaften der Natur und die Prinzipien dahinter. Mit diesem Verständnis über

die Zusammenhänge der Natur kann es dir leichterfallen, zu erkennen, was du wirklich brauchst – für die Aufrechterhaltung deines Wohlbefindens und deiner Gesundheit und die Harmonisierung bei Krankheit.

Wenn du bis jetzt noch nichts mit Ayurveda am Hut hattest oder den Begriff lediglich mit Massagen, indischen Ritualen oder dem Geschmack von Garam Masala verbindest, dann werden wir mit diesem Buch eine neue, leicht verständliche Sicht auf das Wissen vom Leben schaffen. Und wir werden dir die Philosophie des Ayurveda schmackhaft machen. Um es mit Volkers Worten zu sagen: Ayurveda ist wie ein Kaugummi am Schuh: Wenn du einmal eingetreten bist, bekommst du ihn nicht wieder los.

Deine

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Arka', with a large, sweeping loop at the end.

Dein

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Volker', with a large, sweeping loop at the end.

DEINE AYURVEDA- GESUNDHEITS- PRAXIS

Im Ayurveda, wie wir ihn verstehen, geht es nicht primär darum, ob Hirse, Couscous oder Amaranth gesünder sind, welches Dosha was darf und wie warmes Wasser hilft. Es geht vielmehr darum, ein ausgewogenes, ausbalanciertes Leben zu führen. In diesem Kapitel vermitteln wir dir ein Verständnis für die Eigenschaften der Natur und wie du auf dieser Grundlage die Phasen des natürlichen Wandels gut begleiten kannst, in Balance bleibst oder, wenn du aus der Balance geraten bist, wieder zu dieser zurückfindest.

Die Kraft des Ayurveda

Der Begriff Ayurveda ist eine Zusammensetzung aus āyus, „Leben“, und veda, „Wissen“ bzw. „Weisheit“, und bedeutet so viel wie „die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben“. Dabei ist das „Leben“ im Ayurveda sehr umfassend und ganzheitlich definiert.

In der Charaka Samhita, einer der ältesten Schriften des Ayurveda, heißt es: „Leben ist die Kombination aus Körper, Sinnen, Geist und Selbst“ (1.42). Damit ist die ayurvedische Betrachtung des Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist bereits im Begriff verankert.

Der Ayurveda ist grundsätzlich als ganzheitlich praktizierende Wissenschaft zu verstehen. Mit dem Blick nach innen berücksichtigt der Ayurveda zum einen die Wechselwirkung der verschiedenen Organsysteme im Körper, unter Berücksichtigung der geistigen Prozesse. Zum anderen blickt er nach außen und auf die Tatsache, dass wir ständig mit unserer Umwelt in Wechselwirkung und Beziehung stehen.

Das Ziel des Ayurveda ist die ganzheitliche Gesundheit, worunter mehr verstanden wird als nur die „Abwesenheit von Krankheit“.

Das Ziel des Ayurveda ist die ganzheitliche Gesundheit, und auch hier meint der Begriff viel mehr als nur die „Abwesenheit von Krankheit“. Als gesund wird ein Mensch vor allem dann angesehen, wenn

- die individuelle Natur gemäß den Eigenschaften und Bioenergien (Doshas) im Gleichgewicht ist,
- die Gewebe (Dhatus) gesund sind und nachgebildet werden,
- die Stoffwechselvorgänge (Agni) reibungslos funktionieren,
- alle ausscheidungspflichtigen Stoffe (Ama) abgegeben werden,
- der Geist klar und der seelische Zustand positiv ist.

Der Fokus dient grundsätzlich erst einmal der Gesunderhaltung. Die Behandlung von Krankheiten erfolgt erst dann, wenn die Systeme aus dem Gleichgewicht geraten sind und wieder in Balance

gebracht werden müssen. Die Methoden, die der Ayurveda dafür vorschlägt, kommen direkt aus der Natur, denn im Ayurveda sind Mensch und Natur zwei Seiten derselben Medaille: Wir sind aus der Natur geboren und beziehen unsere gesamte Energie und Nahrung aus der Natur. Alles in der Natur besteht aus denselben grundlegenden Elementen und Eigenschaften. Und auf dieser tiefgreifenden Grundlage bauen alle Heilmethoden des Ayurveda auf.

Die ayurvedische Ernährung

Das Essen von heute baut deinen Körper von morgen. Das passiert im Verlauf eines Stoffwechselprozesses, wenn die sieben Hauptgewebe, im Ayurveda Dhatus genannt, eines aus dem anderen wie die Sahne aus der Milch entstehen.

Der Aufbau der Gewebe folgt einem festgelegten Schema: Aus Plasma wird Blut, aus Blut wird Muskelgewebe, aus Muskeln entsteht Fett, daraus Knochen, gefolgt von Knochenmark und schließlich dem Fortpflanzungsgewebe. In dieser Reihenfolge schleust der menschliche Körper nach der Nahrungsaufnahme die Nährstoffe aus den aufgenommenen Speisen und Getränken durch die Gewebe und sorgt für deren Aufbau. Ist eines dieser Gewebe gestört bzw. verstopft, kann das nachfolgende Gewebe nicht mehr richtig versorgt werden, was aus der Sicht des Ayurveda auch der Grund für körperliche und psychische Probleme sein kann. Auch die Qualität des menschlichen Stoffwechsels, insbesondere die des Immunsystems, ist eng mit der Qualität der Gewebe verbunden.

Am Ende dieser Kette steht eine besondere Essenz: Ojas. Ojas ist keine fassbare Substanz, sondern das „Mark“ unserer Lebensenergie. Es durchströmt den ganzen Körper und sorgt für Stabilität, Immunkraft und eine positive Ausstrahlung. Ojas durchdringt alle Gewebearten und fließt wie durch einen Filter entsprechend stärker, wenn dieser durchlässig und gereinigt ist.

Im Ayurveda ist die Qualität des menschlichen Stoffwechsels eng mit der Qualität der Gewebe verbunden.

Ein Fundament der Ayurveda-Ernährungsmedizin ist, dass hochwertige Nährstoffe durch gereinigte, durchlässige Gewebe transportiert werden können und dafür sorgen, dass diese gesund erhalten werden und die Lebensenergie frei fließen kann.

Ojas wird aus der Essenz aller Körpergewebe gebildet, so wie Honig die Essenz der Blumen ist, welche die Bienen sammeln.

Charaka Samhita 30.7

Was Ayurveda so wertvoll macht

Für fast alles in unserem Leben gibt es eine Bedienungsanleitung, und Google beantwortet im Bruchteil von Sekunden fast jede alltägliche Frage. Wie sieht es aber mit einer Bedienungsanleitung für unseren Körper und unser Leben aus?

Wenn wir uns mit uns, unserem Körper, unseren Lebens- und Essgewohnheiten beschäftigen, kann man schnell zum Punkt von Verunsicherung oder sogar Ratlosigkeit gelangen. Wie ernähre ich mich gesund? Wie funktioniert mein Körper eigentlich? Und vor allem, was tut ihm gut und lässt ihn weiter mit voller Kraft arbeiten?

Hierfür halten wir keine Bedienungsanleitung mit einem genauen Ablaufplan in der Hand. Hier ist nichts mehr genormt und wir sind plötzlich auf uns allein angewiesen. In den letzten Jahren ist der Dschungel von Ratgebern für Gesundheit, gutes Leben und Essen, Liebe und Selbstverwirklichung so groß und dicht geworden, dass es uns fast unmöglich ist, noch den Überblick zu behalten und persönlich Wichtiges von Unnützem zu unterscheiden. Und genau hier hilft Ayurveda. Denn zusammen mit der traditionellen chinesischen Medizin gehört der Ayurveda zu den ältesten schriftlich erfassten Heilkünsten unserer Weltgeschichte.

Wir sind eine aufgeklärte Wissensgesellschaft, unser Wissen füllt unzählige Bibliotheken, und ganze Serverfarmen sind nötig, um es digital zu verarbeiten. Diese Entwicklung ist aber relativ neu, denn über Tausende von Jahren waren wir eine Glaubens-

Ayurveda hilft dabei, persönlich Wichtiges von Unnützem zu unterscheiden.

und Naturgesellschaft. Höhere Mächte waren ein ganz normaler Bestandteil unseres Alltags. Es gab damals nicht die Möglichkeit, schnell mal irgendwas nachzuschlagen. Es gab Erfahrungswissen aus der Gemeinschaft, es gab die Dorfweisen. Ansonsten musste man selbst anfangen zu überlegen.

So wurden manche Dinge einfach intuitiv ausprobiert. Im Mittelalter gehörten Zaubersprüche zum Alltag, um sich vor bösen Mächten zu schützen. Vieles davon gibt es übrigens auch heute noch. In vielen Kulturen weltweit ist der Glaube an höhere Mächte fester Teil des Alltags, seien es die unzähligen Shintoschreine in Japan oder der Ahnenglaube in Indonesien. Auch bei uns gibt es Millionen von „aber“-gläubigen Menschen, die Amulette und Talismane tragen, so tragen unter anderem Spitzensportler oft nur ganz bestimmte Kleidung bei Wettkämpfen oder betreten immer zuerst mit einem bestimmten Bein den Platz.

Ob das nur Spinnerei ist oder Glauben im weitesten Sinne, bleibt jedem selbst überlassen. Wenn man aber wirklich ganzheitlich auf das Leben blicken möchte, ist aus Sicht des Ayurveda wichtig, auch diese Bereiche miteinzubeziehen. So gibt es beispielsweise am Uniklinikum in Wien den Bereich der interkulturellen Seelsorge, die ganz selbstverständlich in die therapeutische Arbeit integriert wird. Nicht dass wir uns falsch verstehen: Wir sind große Fans von den Möglichkeiten der Akut- und Notfallmedizin, und zum Glück gibt es Antibiotika und Penicillin, um Leben zu retten. Wenn wir die Essenz des Ayurveda in einem Wort beschreiben müssten, wäre es für uns: AUSGEWOGENHEIT. Denn in den alten Texten der großen Ayurveda-Ärzte geht es immer wieder darum, die rechte Balance in allem Tun anzustreben. So heißt es in der Charaka Samhita:

Wenn man wirklich ganzheitlich auf das Leben blicken möchte, ist aus Sicht des Ayurveda wichtig, den spirituellen Bereich miteinzubeziehen.

Körper und Psyche sind die Bereiche der Krankheiten, aber auch der Freuden. Die ausgewogene Lebensführung (sama yoga) ist die Ursache der Freuden.

Charaka Samhita 1.1.55

Damit kommen vor allem diese Aspekte zum Ausdruck:

- 1 Sowohl der Körper als auch die Psyche können erkranken.
- 2 Wenn beide gesund sind, dann sind sie die Quelle für ein freudvolles Leben.
- 3 Die Grundvoraussetzung für ein freudvolles, gesundes Leben und der beste Weg, Krankheiten zu vermeiden, ist ein ausgewogenes Leben. Sama heißt wörtlich „gleich, identisch, glatt, gerade, aufrichtig, passend, ganz, vollständig“.

Wie wir eingangs schon schrieben: Es geht im Ayurveda also nicht primär darum, ob Hirse, Couscous oder Amaranth gesünder sind, welches Dosha (S. 21) was darf und wie warmes Wasser hilft. Es geht vielmehr darum, ein ausgewogenes, ausbalanciertes Leben zu führen und welche Haltung wir zum Leben haben.

Unsere Gesundheit besteht aus der Balance von Körper und Geist sowie einer harmonischen Beziehung mit unserem Umfeld.

Ayurveda verbietet nichts, es geht nur um das rechte Maß. Wenn ich viel gearbeitet habe, ist es wichtig, für das nötige Maß an Ruhe zu sorgen. Wenn ich mal über die Stränge geschlagen habe, sollte ich mir die Zeit zum Regenerieren geben. Mein Essen sollte angemessen sein in Bezug auf die Menge, die Uhrzeit und die Kombination. Schlafen wir auf Dauer zu wenig, bringt uns das aus dem Gleichgewicht und wir werden krank. Auch fettiges oder zu viel Essen sowie ein Übermaß an Alkohol sind unserer Gesundheit nicht förderlich, ebenso wenig wie Stress. Daher wird der Förderung der mentalen und körperlichen Gesundheit im Ayurveda so viel Aufmerksamkeit geschenkt. Unsere Gesundheit besteht also aus der Balance von Körper und Geist sowie einer harmonischen Beziehung mit unserem Umfeld.

Das ganze Leben ist gekennzeichnet durch einen stetigen Wechsel von verschiedenen Kräften und Phasen. Wenn diese in einem ausgewogenen Verhältnis stehen, ist das die Grundlage für eine freudvolle Existenz, wie es die Charaka Samhita beschreibt.

Somit unterscheidet Ayurveda also zwischen den für den Menschen lebensförderlichen sowie gesunden Einflüssen und denen,

die der Gesundheit schaden. Dies betrifft nicht nur den Pfad der Ernährung, sondern unser gesamtes Verhalten sowie unsere individuelle Lebensweise.

Körper, Geist, Psyche im Einklang

Ayurveda gilt allgemein als ältestes ganzheitliches Medizinsystem der Welt, auch wenn wir heute nicht mehr wissen, wann genau es entstand. Was sich sagen lässt, ist, dass man bei archäologischen Ausgrabungen im heutigen Nordindien Steinfriese aus der Zeit um ca. 7000 v. Chr. gefunden hat, auf denen Menschen in Yogastellungen zu sehen sind. Da Yoga ebenfalls ein Teil der altindischen vedischen Kultur ist, kann man daher davon ausgehen, dass auch das Wissen des Ayurveda zu dieser Zeit schon verbreitet war.

Im Lauf der Geschichte hat sich das Wissen des Ayurveda nach und nach immer weiter in der Welt verbreitet. Ayurveda-Ärzte praktizierten an den verschiedensten Herrscherhäusern und Königshöfen. Im Osten gelangte Ayurveda bis nach Indonesien, im Westen bis ins antike Griechenland. Ayurveda wurde zur Grundlage für traditionelle Heilsysteme in Tibet, Sri Lanka und anderen buddhistischen Ländern. Es beeinflusste die chinesische Medizin und bildete die Basis für unsere westliche Medizin. In Indien ist der Ayurveda noch heute die normale medizinische Versorgung für mehr als 1,4 Milliarden Menschen.

Das Wissen des Ayurveda verbreitete sich immer weiter und bildete die Basis für unsere westliche Medizin.

Das besondere am Ayurveda ist seine ganzheitliche und allumfassende Betrachtung der Welt in all ihren Facetten – auf eine sehr logische, einfache Art und Weise. Volker und Anke

Natürlich haben sich Menschen zu allen Zeiten mit elementaren Fragen des Seins, zu Gesundheit und Krankheit beschäftigt. Was Ayurveda allerdings so besonders macht, ist seine ganzheitliche und allumfassende Betrachtung der Welt in all ihren Facetten – auf eine sehr logische, einfache und verständliche Art und Weise. Der

Ayurveda mag zwar viele tausend Jahre alt sein, seine Weisheit und Systematik sind jedoch zeitlos und problemlos in die Moderne übertragbar.









Der Großteil des uns heute bekannten ayurvedischen Wissens stammt von dem ayurvedischen Arzt Charaka (ca. 1.–2. Jh. n. Chr.). Diese Schriften werden „Samhita“ (Hymnen) genannt. Die Charaka Samhita ist zusammen mit der Sushruta Samhita das älteste noch erhaltene medizinische Werk Indiens. Aus dieser Sammlung stammt auch folgendes Zitat:

Gutes und schlechtes Leben, glückliches und unglückliches Leben, das, was dem Leben zu- bzw. abträglich ist, das Maß des Lebens und seiner Komponenten und das Leben selbst – wo all das erklärt wird, das nennt man Ayurveda.

Charaka Samhita 1.41

Das System des Ayurveda

Im Wesentlichen lehrt uns Ayurveda, dass wir ein Teil der Natur sind und dass unser Verständnis von uns selbst mit dem Verständnis der 5 Elemente und der 20 Eigenschaften beginnt, die ihre Manifestation in den drei Prinzipien, Doshas genannt, finden. Sehen wir uns zunächst die 5 Elemente, die 20 Eigenschaften und die 3 Doshas an.

5 ELEMENTE	20 EIGENSCHAFTEN	3 PRINZIPIEN (DOSHAS)
 ERDE – PRITHVI Geruch, Festigkeit, Dichte der Teilchen, Stabilität	<div>← →</div> <div>schwer leicht</div> <div>kalt heiß</div> <div>ölig trocken</div> <div>glatt rau</div> <div>stumpf scharf</div> <div>beweglich statisch</div> <div>dicht flüssig</div> <div>subtil massig</div> <div>hart weich</div> <div>klar trüb</div>	 BEWEGUNG – VATA LUFT & ÄTHER Kalt, trocken, leicht, beweglich, klar
 WASSER – APAS Geschmack, Nahrung, Repara- tur, Durchfluss		
 FEUER – TEJAS Sehkraft, Ausstrah- lung, Sprache, Stoffwechsel		 TRANSFORMATION – PITTA FEUER & WASSER Heiß, leicht, trocken, flüssig
 LUFT – VAYU Berührung, Vibration, Bewe- gung, Verbindung		
 ÄTHER – AKASHA Klang, Feld, Raum		 STABILITÄT – KAPHA ERDE & WASSER Kalt, feucht, schwer, weich, massig

Unser Verständnis von uns selbst beginnt mit den 5 Elementen, den 20 Eigenschaften und den 3 Doshas

DEINE AYURVEDA- KOCHWERKSTATT

Mit 50 unseren köstlichen Rezepten kannst du die Phasen des natürlichen Wandels begleiten, bleibst in Balance oder findest wieder zu dieser zurück. Ganz ohne komplizierte Doshas, exotische Lebensmittel und stressige Küchenplanung.

TYPGERECHT KOCHEN

Seit vielen Jahren machen wir die Erfahrung, dass die Orientierung nach den Doshas beim Thema Ernährung mehr verwirrt, als dass sie hilft. Deshalb möchten wir in unserem Buch dieses Thema vereinfachen und klären:

Grundsätzlich sind die Rezepte in unserem Buch nach den wichtigsten Prinzipien des Ayurveda so gestaltet, dass du sie alle ganz entspannt nach Lust und Laune auswählen kannst. Sie sind Dosha-unabhängig für jeden Menschen geeignet.

Denn für alle Rezepte gelten zwei der wichtigsten Prinzipien im Ayurveda, die sich positiv auf alle Doshas auswirken:

- Der Stoffwechsel wird entlastet.
- Alle sechs Geschmäcker sind enthalten.

Wenn bei deinem Dosha-Test (S. 46) eine Abweichung herausgekommen ist und damit du auch in diesem Fall die volle Power des Ayurveda nutzen kannst, haben wir dir hier zusätzlich spezielle ausgleichende Gewürzmischungen, Dips und Kräutergetränke mit ihren jeweiligen Eigenschaften zusammengestellt. Das funktioniert so:

Die „neutralen“ Kochwerkstatt-Basisrezepte (ab S. 94) kochst du einfach nach Anleitung und fügst je nach dem Ergebnis deines Dosha-Tests zusätzlich die jeweils passenden Elemente für den Vata-, Pitta- oder Kapha-Ausgleich hinzu. Du würzt also das Gericht zusätzlich und sorgst mit dieser zusätzlichen Mischung in individuell beliebiger Menge für die nötige Balance.

Gerade die Gewürzmischungen stehen bei uns immer fix und fertig auf dem Tisch, was den enormen Vorteil hat, dass unsere

Gäste – die ja oft unterschiedliche Abweichungen haben – diese nach individuellem Bedarf und Bedürfnis ergänzend hinzufügen können. Für die Dips kannst du es genauso machen: Ersetze entweder den Vorschlag im Rezept durch den ausgleichenden Dip oder füge einen zusätzlichen ausgleichenden Dip hinzu.

Die Idee der Gerichte für alle und des Ausgleichs durch die Gewürze und Dips hat auch zu Hause den enormen Vorteil, dass du stets die jeweils passende Ergänzung parat hast und keine separaten Kochtöpfe brauchst.



Die Idee der Gerichte für alle und des Ausgleichs durch die Gewürze und Dips hat den enormen Vorteil, dass du stets die passende Ergänzung parat hast.

GEWÜRZMISCHUNGEN ZUM AUSGLEICH

Zutaten

- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Koriandersamen
- ½ TL Kardamomsamen
- 2 getrocknete Chilischoten
- 1 EL gemahlener Ingwer
- 1 EL getrocknetes Basilikum
- 1 EL getrockneter Majoran
- 1 EL getrockneter Thymian

Gewürzmischung bei Kapha-Überschuss

scharf, aktivierend, wärmend
vegan, glutenfrei

Zubereitung

Pfefferkörner, Fenchelsamen, Koriandersamen und Kardamomsamen unter Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett anrösten, zusammen mit den Chilischoten anschließend in einem Mörser fein zerstoßen oder einer Kaffeemühle fein mahlen und mit den restlichen Gewürzen mischen.

In einem luftdichten Behälter behält die Mischung länger ihre Frische.





Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

200 g feine Haferflocken
2 EL Dinkelmehl
½ TL Natron
1 Ei
350 ml Gemüsebrühe
1 EL Garam Masala (S. 104) oder
Tri-Dosha-Gewürzmischung (S. 104)
1 TL Salz
1 Prise Zucker
1 Zucchini
1 Karotte
Saft von ½ Zitrone

Außerdem

Waffeleisen
Öl zum Einfetten

Herzhafte Frühstückswaffeln

Zubereitung

- 1** Haferflocken, Dinkelmehl, Natron, Brühe, Ei und Gewürze in einen großen Messbecher geben und mit einem Pürierstab zu einem cremigen Teig mixen. Das Gemüse klein schneiden, Zitronensaft zugeben und mit einem Kochlöffel unterrühren.
- 2** Das Waffeleisen gut vorheizen und einfetten. Die Waffeln bei mittlerer Hitze ca. 4–5 Minuten nicht zu heiß backen.





Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten

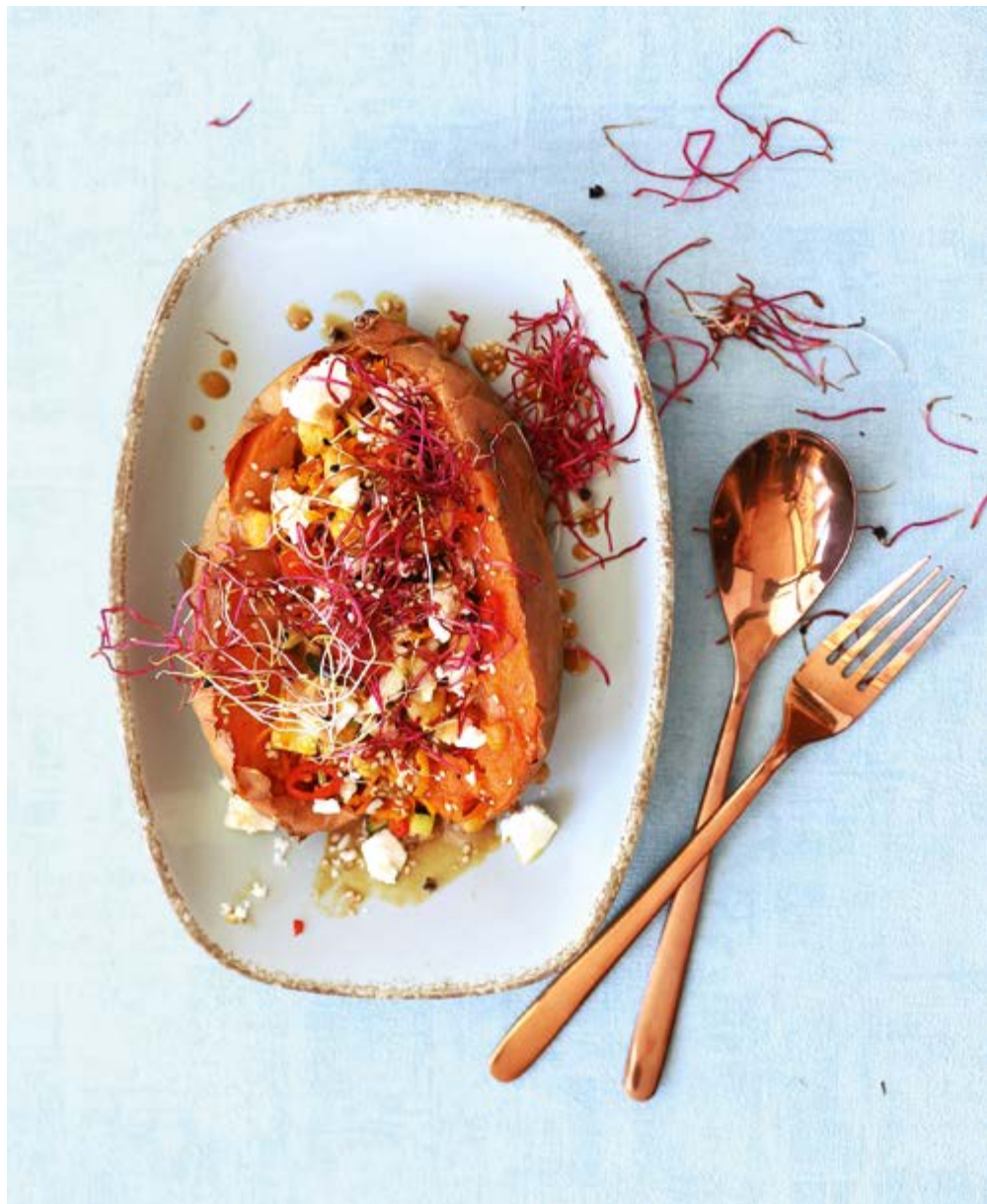
2 große Süßkartoffeln
1 kleine Salatgurke
1 rote Zwiebel
1 grüne Chili
1 Karotte
1 Bund Petersilie oder Koriander
2 EL Ghee
1 TL Fenchelsamen
200 g Kichererbsen aus dem Glas (Abtropfgewicht)
1 EL Granatapfelsirup
1 EL Tahin (Sesampaste)
abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone
1 TL Honig
60 ml warme Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
150 g Feta
1 EL geröstete Sesamsamen
1 Schälchen Kresse

Kumpir mit Süßkartoffeln und Kichererbsen

Zubereitung

- 1** Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln auf ein Blech geben und ca. 45–50 Minuten backen, bis sie weich sind.
- 2** Die Gurke halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln, die Chili fein hacken. Die Karotte schälen und grob raspeln, Petersilie oder Koriander grob hacken. Ghee in einer Pfanne erhitzen, Fenchelsamen zugeben und 30 Sekunden auf mittlerer Hitze anrösten. Gurke, Chili, Karotte, Zwiebel und Kichererbsen zugeben und 3 Minuten anschwitzen.
- 3** Granatapfelsirup, Tahin, Zitronenschale und -saft, Honig und Gemüsebrühe mit einem Schneebesen cremig verrühren mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel den Pfanneninhalt mit dem Tahindressing und Petersilie oder Koriander mischen.
- 4** Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und in der Mitte aufbrechen. Das Gemüse daraufgeben, den Feta darüberbröckeln und mit Sesam und Kresse bestreuen.

Das Kumpir vereint ganz wunderbar alle sechs Geschmäcker und ist eine schöne Alternative zur üblichen Ofenkartoffel.



Rezeptregister

TYPGERECHT KOCHEN

GEWÜRZMISCHUNGEN ZUM AUSGLEICH

- 180 Gewürzmischung bei Kapha-Überschuss
scharf, aktivierend, wärmend, vegan, glutenfrei
- 82 Gewürzmischung bei Pitta-Überschuss
bitter, leicht süß, kühlend, vegan, glutenfrei
- 82 Gewürzmischung bei Vata-Überschuss
wärmend, erdend, leicht süß, vegan, glutenfrei
- 83 Tri-Dosha-Gewürzmischung
süß, scharf, bitter, ausgleichend, vegan, glutenfrei
- 83 Garam Masala
würzig, wärmend, leicht bitter, vegan, glutenfrei
- 84 Volkers Spezial-Thaicurrypaste
scharf, säuerlich, aktivierend, vegan, glutenfrei

DIPS ZUM AUSGLEICH

- 86 Süß-scharfer Birnen-Dip bei Vata-Überschuss
verstärkt die Eigenschaften warm, stabil, schwer
- 88 Grüne-Soße-Dip bei Pitta-Überschuss
verstärkt die Eigenschaften kalt, schwer, ölig, weich
- 88 Scharfer Paprika-Dip bei Kapha-Überschuss
verstärkt die Eigenschaften warm, leicht, trocken, beweglich

KRÄUTERGETRÄNKE ZUM AUSGLEICH

- 90 Kräuter-Arishta bei Vata-Überschuss
verstärkt die Eigenschaften warm, stabil, schwer, ölig
- 90 Kräuter-Arishta bei Pitta-Überschuss
verstärkt die Eigenschaften kalt, schwer, weich
- 92 Kräuter-Arishta bei Kapha-Überschuss
verstärkt die Eigenschaften warm, leicht, austrocknend, beweglich

UNSERE BASIC-REZEPTE

FRÜHSTÜCK

- 94 Frühstücksgewürzmischung
- 94 Grießbrei mit Kokos, Kurkuma und Aprikosen
- 96 Porridge aus Perlgraupen
- 96 Kompott aus Karotte, Passionsfrucht, Basilikum
- 98 Süßes Kitchari
- 100 Zwieback-Porridge mit Apfel, Banane und Joghurt
- 102 Süße Frühstückswaffeln
- 104 Herzhafte Frühstückswaffeln
- 106 Kurkuma-Birnen-Porridge
- 106 Buchweizen-Porridge mit Pflaumen und Zimt
- 108 Granola aus Dinkel oder Hafer

GERICHTE FÜR MITTAG UND ABEND

- 112 Basis-Dal
- 113 Dal mit Kichererbsen und Kartoffeln
- 114 Dal Makhani
- 116 Dal mit Fenchel, Süßkartoffel und Kokos
- 118 Dal mit Datteln, Cashew, Apfel, Minze und Joghurt
- 120 Kitchari à la Anke und Volker

MEHR HIGHLIGHTS AUS UNSERER AYURVEDA-KÜCHE

- 121 Kichererbsencurry mit Kartoffeln und Spinat
- 122 Kumpir mit Süßkartoffeln und Kichererbsen
- 124 Risotto mit Wildkräutern und Paneer

BEILAGEN UND CHUTNEYS

- 126 Kräuter-Paneer
- 126 Joghurt mit Apfel und Minze
- 128 Weißkohl mit Garam Masala und Haselnuss-Fenchel-Soße
- 130 Cremige Tomaten-Sahnesoße
- 130 Kokos-Minze-Chutne
- 132 Feigen-Tamarinden-Chutney

SALATE

- 134 Salat mit Pomelo, Karotten, Kokosflocken und Orangen
- 136 Gebratener Gemüsesalat
- 138 Fenchel mit Orange, Walnüssen und Tahin-Zitronen-Dressing

FLADENBROTE

- 139 Chapatis – indisches Pfannenbrot
- 140 Naan – indisches Fladenbrot
- 142 Naan mit Kichererbsenmehl und Bananen

SÜSSSPEISEN

- 144 Badam Pak – süße Mandelriegel
- 146 Kheer – indischer Milchreis mit Mangocreame
- 148 Honig-Feigen-Paneer
- 148 Dattel-Walnuss-Powerkugeln
- 150 Vermicelli-Pudding

GETRÄNKE

- 152 Chai-Tee
- 154 Goldene Safranmilch mit Mandeln und Honig
- 154 Rosenwasser-Limonade mit Zitrone
- 156 Kräuterlimonade
- 156 Zitronenlimonade
- 156 Basilikum-Lassi



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3181-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-3182-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3183-0 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: shutterstock/Annartlab

Anke Pachauer: 2/3, 4, 79, 81, 85, 87, 91, 93, 95, 97, 99, 101, 103, 105, 107, 115, 117, 123, 125, 127, 129, 133, 135, 137, 141, 143, 145, 147, 149, 151, 153, 155, 157, 176
Stock.adobe.com: Greenflashgraph: 8, 76; Voinsveta: 17, 51, 55, 59; Günter Menzl: 80; gitusik: 84; baibaz: 86; Vasylyna Maksymovych: 92; baibaz: 100; A_Bruno: 102; Natallia: 104; todja: 108; виктория статных: 109; Birgit Brandlhuber: 112; nata777_7: 113 links; supamas: 113 rechts; oxie99: 116; VRD: 118 links; Eva Gruendemann: 118 rechts; Nik_Merkulov: 120; maryskin: 131; Anatoly Repin: 132; domnitsky: 140; Jiri Hera: 142; Mara Zemgaliete: 150

Originalausgabe

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autor, Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Autorin oder Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Layout & Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden. Die Druckplattenentwicklung erfolgte mit reduziertem Einsatz von Chemikalien.

Volker Mehl ist der angesagteste Ayurveda-Koch Deutschlands und Bestseller-Autor. Er beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit ganzheitlichen Heilmethoden und ist zweifacher Gewinner des Gourmand World Cookbook Award 2015 und 2016 in der Kategorie Best Indian Cuisine Book in Deutschland. **Anke Pachauer** ist Ayurveda Identity Coach, PR- und Marketing-Profi, Universitäts-Dozentin und passionierte Fotografin. Zusammen führen die beiden eine Ayurveda Akademie mit Kochkursen und Seminaren rund um gute, ganzheitliche Ernährung, sie veranstalten zudem Ayurveda Menüabende sowie Yin-Yoga-Workshops. Die beiden verbindet die Liebe zum Kochen sowie eine große Motivation, ihr Wissen weiterzugeben und Menschen damit zu mehr Gesundheit und Lebensfreude zu verhelfen.



Ayurveda ohne Schnickschnack!

Willkommen in der Ayurveda-Kochwerkstatt: In diesem Ratgeber lernst du ganz leicht, wie du mit einer Ayurveda-Ernährung in Balance bleibst oder in dein inneres Gleichgewicht zurückfindest, die natürlichen Veränderungen deines Körpers gut begleitest und dich rundum wohler fühlst.

Das Ayurveda-Powerpaar Volker Mehl und Anke Pachauer zeigt dir, worauf es wirklich ankommt: Was sind die Basics der ayurvedischen Ernährung und was musst du über deinen Konstitutionstyp wissen? Unkompliziert und unterhaltsam führen sie dich durch die gesunde Ayurveda-Küche und stellen dir 50 Rezeptklassiker vor, die einfach, schnell und mit regionalen Zutaten gelingen.

VOLKER MEHL ist der angesagteste Ayurveda-Koch Deutschlands. Zusammen mit seiner Frau **ANKE PACHAUER** führt der Bestseller-Autor die Ayurveda-Akademie mit Kochkursen und Seminaren, sie veranstalten zudem Menüabende sowie Yin-Yoga-Workshops.

www.humboldt.de



Die Ayurveda-Kochwerkstatt
– dein Schlüssel zu innerer
Balance und Wohlbefinden