

Johannes Baumgartner

Ayurvedisch kochen

vegetarisch, saisonal & karmafrei



HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Einführung 6

Ein paar Hinweise vorab 8

Die drei Lebensenergien 10

Die Doshas und ihre Eigenschaften 10 · Die sechs Geschmacksrichtungen 11

Der Mensch is(s)t, was er verdaut! 12

Das Verdauungsfeuer stärken 12 · Weitere Gründe für Verdauungsstörungen 13

Dosha-Störungen erkennen und ausgleichen 14

Vata-Störungen 14 · Pitta-Störungen 14 · Kapha-Störungen 15
Der ideale Speiseplan für Ihren vitalen Alltag 15

Essen für eine gute Verdauung 17

Mahlzeiten nach den sechs Rasas gestalten 17 · Ayurvedische Hausmittel 18

So wird's gemacht 20

Gewürze, Gewürzpasten, Ghee, vegane Milch & Sahne und mehr 24

Gewürze und andere Zutaten 24
Kokosmilch, vegane Sahne, Ghee, Gewürzpasten und Paneer 25

Ayurvedisches Frühstück 31

Das Frühstück für die sieben verschiedenen Doshas 31

Ayurvedisch kochen in den vier Jahreszeiten

Frühling

Exotische Maisschnitten mit Spargel-Artischocken-Gemüse in Dattel-Rosinen-Sauce 39
Spinat-Bohnen-Teigtaschen mit feuriger Ingwersauce 41
Spinatlasagne zu Tomaten-Kichererbsen-Salat mit Rucola 45
Curry-Kitchery zu Pakoras in süßsaurer Tomatensauce 46
Tibetische Nudelsuppe 50 · Spinatkuchen mit Mais 51
Fladenbrot mit würzigem Linsen-Gemüse-Gericht und Okraschoten im Kokosmantel 53
Spargel und Süßkartoffeln an scharfer Béchamelsauce 57
Aphrodisisches Halwa an Erdbeer-Rosen-Sauce 59 · Creme-Frucht-Highlight 61
Kiwi an Karamell-Apfel-Sauce 63 · Glasierte Erdbeeren mit Karamellperlen 65

Sommer

- Würzige Kichererbsen 68 · Erbsencremesuppe mit Basilikum 69
Spinatravioli mit Tomatensauce und gegrillten Zucchini 71
Kohl-Kartoffel-Rösti mit Avocado-creme und Gemüsesalat 75
Hirse-Mung-Bratlinge mit feinem Gurkengemüse und buntem Gemüse im Erdnussmantel 76
Erbsen-Kachori an Hot-Apple-Ginger-Sauce 81
Reis-Erbsen-Bratlinge in Kürbis-Safran-Sauce zu Tofu-Bohnen-Salat 83
Kürbisblüten im Teigmantel in Tomaten-Chili-Sauce mit Koriander zu Avocado-Mais-Reis-Salat 85
Herzhafter Rundreis mit Tofupfätzchen und erfrischendem Ananasdip 87
Fruchtiger Salat mit Belugalinsen 89 · In Kräutern gebackenes Gemüse mit Kartoffel-Tomaten-Salat 91
Pfirsiche an fruchtiger Karamellsauce 93 · Mango mit Kokoscreme und Maracujaft 95
Heidelbeeren mit Cashew-Rosinen-Sahne 97 · Kokos-Orangen-Pannacotta mit Mangonektar 99
Mango-Erdbeer-Marmor 101

Herbst

- Fenchel-Birnen-Cremesuppe mit Milch 105 · Zucchini-Cashew-Suppe 107
Grünkernbratlinge mit Chili-Petersilien-Chutney und Möhren-Bananen-Korma 109
Basmatireis mit Tofu an Tomaten-Nusscreme-Curry und gebratenem Rettich 113
Knusprige Maishäppchen mit Mangold zu Pastinaken-Kartoffel-Brei und Paprika-Birnen-Ragout 114
Sellerieschnitzel in Tamarinden-Dattel-Sauce mit Okraschoten 119
Fruchtiger Couscous mit Auberginenfilets in Zitronencremesauce 121
Nudeln an Paprika-Birnen-Sauce zu Avocados mit Zitrusdressing 123
Biryani-Reis mit gefüllten Zucchinirollen zu Kürbis-Gurken-Gemüse an süßsauren Cherrytomaten 125
Kichererbsen-Reis-Würfel mit Mangodip zu mediterranem Gemüse 129
Grießschnitten mit Kampfer an Zwetschgensauce 133 · Mango-Reis-Kugeln an Minzsauce 135
Apfelringe im Teigmantel mit Ananassauce 137 · Gefüllte Äpfel an Trauben-Ingwer-Sauce 139

Winter

- Kürbis-Kokoscreme-Suppe 142 · Nudeln an exotischem Gemüse 143
Rote-Bete-Türmchen an Kräuteröl mit knusprigem Rosenkohl 145
Paneer-Reis im Kohlblatt zu Fenchel an pikanter Mangosauce 146
Gefüllte Paprika mit Schwarzwurzeln an würziger Kokossauce und Apfel-Rote-Bete-Salat mit Pfefferminze 150
Bunter Gemüsereis zu gebackenen Chili-Auberginen und Rote-Bete-Raita 155
Safranreis zu Kohlkloßen in Koriander-Tomatensauce und mit Senf gebratenen Bittergurken 157
Bittergurken-Kartoffel-Makronen in Kokos-Lemon-Sauce mit gebackenem Kürbis 161
Avocado-Pakorras mit Meerrettich-Sonnenblumenkern-Dip zu Rosenkohl an Apfelsaft 163
Wirsing mit Kartoffeln und Tomaten 165 · Gebratene Bananen mit Zimt-Karamell-Honig 167
Apple Crumble an Rosensauce 169 · Vanille-Ingwer-Töpfchen mit Mandarinsauce 171
Lavang Latta (indisches Kokosgebäck) 173
Getränke aus der indisch-ayurvedischen Küche 175

Anhang 176

- Verzeichnis der Rezepte 176 · Test zur Bestimmung Ihres persönlichen Konstitutionstyps 179
Weiterführende Literatur 186 · Dank 186 · Über den Autor 187

Einführung

Mein Leben lang habe ich mich nach ausgewogenen und wohlschmeckenden Speisen geseht. Was ich zu mir nahm, sollte ein besonderes Geschmackserlebnis sein und Freude bereiten. Auf der Suche nach dem Ursprung von tief empfundener Freude reiste ich in jungen Jahren durch die Welt. Mein Weg führte mich in den Nahen Osten und schließlich über Malaysia nach Indien, wo ich lange Zeit lebte und die vedische Kochkunst erlernte. Aus der vedischen Hochkultur Altindiens ging vor mehr als 5000 Jahren ein ganzheitliches Gesundheitssystem hervor: Ayurveda, die Weisheitslehre vom „langen und gesunden Leben“. Sie gilt heute als das älteste überlieferte Gesundheitssystem der Menschheit. Von Generation zu Generation wurde diese traditionelle indische Heilkunst mündlich weitergegeben. Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen der altindischen Gesundheitslehre wurden in der Suśruta Samhitā sowie in der Charaka Samhitā verfasst.

Ayurveda beschreibt leicht verständlich einen einfachen Weg, wie wir gesund und in Harmonie leben können. Dieser Weg bezieht nicht nur die Qualität der Nahrung ein, die wir zu uns nehmen, sondern stellt auch eine Verbindung her zwischen der grundlegenden Natur unseres Körpers und den Speisen, die für uns am bekömmlichsten sind. Ayurveda bietet uns auf diese Weise die Möglichkeit, ein gesundes Leben zu führen und zu genießen. In der seit Jahrtausenden erprobten und kontinuierlich praktizierten indischen Heilkunst wird der Mensch als unteilbare Einheit von Körper, Geist und Seele angesehen. Darüber hinaus werden die Wechselwirkungen unseres gesamten Organismus mit Natur und Umwelt berücksichtigt. Im ayurvedischen Gesundheitssystem steht also nicht die Gesundheit oder Krankheit einzelner Organe im Vordergrund, sondern unser ganzheitliches Wohlbefinden.

Je stärker die ayurvedische Gesundheitslehre und die aus ihr hervorgegangene Kochkunst mit den alten vedischen Weisheiten im Einklang sind, desto vollkommener werden sie uns nähren. Dabei geht es jedoch um weit mehr als unser körper-

liches Wohlbefinden. Ayurvedische Speisen erfreuen den Gaumen und das Herz. Sie erheben unser Bewusstsein und unterstützen unsere Selbstverwirklichung. Alle Aspekte der vedischen Kultur zielen darauf ab, uns aus dem Dilemma von Sorgen, Verwirrung und Ängsten zu erheben. Und genau dieses Ziel verfolgt letztendlich auch die vedische Kochkunst.

Ayurveda lässt sich in die unterschiedlichsten Ernährungslehren integrieren und für jeden Menschen individuell anwenden. Es vermittelt uns gesunde Alternativen, wie der Körper selbst schwer verdauliche Nahrung möglichst gut verwerten kann, und zeigt Vegetariern, Veganern, Rohköstlern und Flexitariern einen Weg auf, um bestmöglich von der eigenen Ernährungsweise zu profitieren.

In meinen Rezepten verwende ich nur Zutaten, die die innere Harmonie des Körpers nicht stören und das Bewusstsein nicht vernebeln. Aus diesem Grund verzichte ich auf Nahrungsmittel, die chemisch konserviert wurden oder künstliche Zusatzstoffe enthalten – und ebenso auf Fleisch, Fisch, Eier, Pilze, Zwiebeln und Knoblauch sowie auf alle Zutaten, die zuvor länger als drei Stunden gekocht wurden. Stattdessen verwende ich ausschließlich vegetarische Nahrungsmittel. Sie sollten frisch sein, gut aussehen, ebenso riechen und möglichst aus regionalem Bio-Anbau stammen. Derart zubereitete Speisen kann der Körper leicht in nährnde Energie umwandeln. Sie stärken und beruhigen den Organismus und halten ihn rein und gesund.

Dieses Buch vereint „die Früchte“ meiner langjährigen Tätigkeit als vedischer Koch und Chef der ayurvedischen Küche, die ich stets mit dem Wunsch ausführte, „Gott“, die Quelle aller Existenz, und ebenso meine Gäste ganzheitlich zu erfreuen. So entstanden diese mehr als hundert vegetarischen Rezepte für Genießer.

Verwöhnen Sie sich und Ihre Gäste mit ayurvedischen Speisen der besonderen Art. Kochen Sie mit Liebe und widmen Sie sich ganz Ihrem Tun. Lassen Sie es zu einer meditativen Haltung werden. Möge tief empfundene Freude Ihr Begleiter auf dieser außergewöhnlichen kulinarischen Reise sein!

Ein paar Hinweise vorab

Indischen Tempeln entspringt die vedische Kochkunst mit ihrer zeitlosen Weisheit, Zutaten und Gewürze so zu kombinieren, dass ein Gericht ausgleichend und harmonisierend wirkt und sein Geschmack unvergesslich bleibt. Ganz im Sinne der ursprünglichen vedischen Küche wird in den Rezepten dieses Buches auf Fleisch, Fisch, Eier, Pilze, Zwiebeln und Knoblauch verzichtet. Die positiven Auswirkungen der zubereiteten Speisen auf Gemüt und Gesundheit beweisen ihre Vollkommenheit. Zudem zeichnet sich die indische Kochkunst durch eine Vielfalt an Farben und Geschmäckern in jeweils einer Mahlzeit aus.

Zur indischen Küche gehören Reis, Chapati, Dal, Sabji, Baji, Chutney, Raita, Pakora, Samosa und andere Snacks sowie verschiedenste Süßigkeiten:

Reis und Chapatis (dünne Vollkornfladen) sind die Grundnahrungsmittel der indischen Küche und bilden die Basis jeder Mahlzeit. Und das aus gutem Grund: Die wie Gold schimmernden Getreideähren repräsentieren die Glücksgöttin Lakshmi Devi – Krishnas gnädige Freudenkraft, die die Menschen mit Getreide segnet. In Südindien gibt es als Grundlage zudem Idlis (flache, runde Linsen-Reis-Kuchen) und Dosas (dünne, knusprige Pfannkuchen), die aus Urad Dal hergestellt werden.

Dal – ein Gericht aus Hülsenfrüchten mit oder ohne Gemüse – ist aus der indischen Küche ebenfalls nicht wegzudenken, denn Hülsenfrüchte versorgen Vegetarier mit lebenswichtigem Eiweiß.

Sabji ist ein saftiges und Baji ein trockenes angebratenes Gemüsegericht.

Ein **Chutney** wird meist aus Früchten oder frischen Kräutern gekocht oder roh zubereitet und wirkt immer erfrischend. In manchen Teilen Indiens gilt die Redensart: „Ein Chutney ist so sauer und scharf, dass man es kaum essen, aber so süß, dass man es nicht missen möchte.“ Das gilt zwar nicht für alle Chutneys, doch regen sie allesamt den Appetit an und bringen Schwung ins Essen.

Raita ist mit unserem Salat vergleichbar, allerdings ist seine Sauce anders gewürzt und besteht zum größten Teil aus Joghurt. Ein Raita enthält genauso viel oder oft sogar mehr Sauce als Gemüse. Es bringt Vielfalt ins Essen und fördert die Verdauung.

Pakorras sind frittierte, knusprige Gemüsestücke im Teigmantel. Sie bereichern ein gutes Essen oder werden als Zwischenmahlzeit in Kombination mit einem Dip genossen.

Samosas gehören zu den bekanntesten Snacks Indiens. Es sind Gemüsetaschen, die mit einem Dip oder einem Chutney serviert werden. Sie werden frittiert oder gebacken.

Natürlich finden Sie in diesem Buch noch viele weitere Snacks und köstliche Süßigkeiten. Es bringt Ihnen die Grundlagen der indischen Kochkunst näher, auf denen Sie aufbauen können. Doch ändern Sie ruhig die vorgeschlagenen Speisenfolgen und stellen Sie die Rezepte nach Ihrem Geschmack neu zusammen. Viele Menüs schmecken auch mit weniger Elementen sehr gut.

Probieren Sie nach Herzenslust aus: Die indische Kochkunst geht auf die Mystik indischer Spiritualität zurück und lässt Ihnen viel Raum für intuitive Kreativität. Mit Liebe und Hingabe zu kochen ist der Schlüssel zum Erfolg: die Freude am Kochen für den Nächsten. Daraus und aus den vielen verschiedenen Gewürzen und Kochtechniken entspringen immer wieder frische Ideen für neue Köstlichkeiten.

Bevor Sie beginnen:

- ☉ Kaufen Sie frisches, saisonales Obst und Gemüse aus regionalem Anbau in Bio-Qualität.
- ☉ Honig bitte auch nur kalt geschleudert und in Bio-Qualität verwenden.
- ☉ Milch und Sahne (wo sie tierischen Ursprungs ist) und alle anderen Zutaten ebenfalls stets in Bio-Qualität von Tieren aus artgerechter Haltung einkaufen.
- ☉ Waschen Sie sich vor dem Kochen die Hände und achten Sie generell auf Hygiene.
- ☉ Lesen Sie das Rezept vor Kochbeginn aufmerksam durch und bereiten Sie alles vor.

- ⊙ Gemüse, Reis und Dal (Hülsenfrüchte) immer gründlich waschen.
- ⊙ Alle Gewichtsangaben für Gemüse beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, auf ungeschältes, ungeputztes Gemüse.
- ⊙ Müssen Kartoffeln, Chana Dal, Kichererbsen und Co. vorgekocht werden, setzen Sie diese am besten gleich zu Beginn auf.
- ⊙ Die vedische Kochkunst empfiehlt, die Speisen beim Kochen nicht abzuschmecken. Auf diese

Weise können Sie sich darin üben, intuitiv, d. h., im Vertrauen auf Ihre innere, höhere Stimme zu kochen.

- ⊙ Bewahren Sie stets Ruhe, auch wenn etwas anbrennt, überkocht oder sonst etwas Unvorhergesehenes passiert. In einem ruhigen Herzen kann sich ein glückliches Bewusstsein entfalten – und ein Gericht entstehen, das Freude schenkt.

Vegane Zutaten zum Ersetzen tierischer Zutaten

Wenn Sie Ihre Speisen vegan zubereiten wollen, sollten Sie die folgenden Zutaten jeweils durch vegane Alternativen ersetzen:

Ghee

Olivenöl und andere kalt gepressten Öle (für kalte oder gekochte Speisen), Bratöl (hocherhitzbares Pflanzenöl), Kokosfett und Maiskeimöl (bleiben, selbst wenn sie hoch erhitzt werden, gesund und genießbar; auch zum Frittieren geeignet)

Honig

Reissirup, Kokosblütensirup, Stevia-Flüssigsüße, Agavendicksaft, Ahornsirup

Milch

Getreide-, Nuss- oder Sojamilch (Reismilch, Hafermilch, Kokosmilch, Mandelmilch)

Naturjoghurt

Sojajoghurt

Sahne

Sojasahne oder eine andere vegane Sahne (Seite 25)

Wichtige Hinweise:

- ⊙ Die Rezepte ergeben, wenn nicht anders angegeben, jeweils 4 bis 6 Portionen.
- ⊙ 1 Löffeleinheit entspricht jeweils 1 gestrichenen Löffel.

Essen für eine gute Verdauung

Mit dem Verzehr der sechs Geschmacksrichtungen (siehe Seite 11) in der richtigen Reihenfolge können wir Verdauungsstörungen, aber auch Müdigkeit und Erschöpfung nach dem Essen verhindern. Wenn Sie darauf achten, können Sie Ihren Körper zudem darin unterstützen, alle Speisen vollständig zu verdauen und zu verwerten.

Mahlzeiten nach den sechs Rasas gestalten

Die sechs Geschmacksrichtungen werden in der Reihenfolge Süß, Sauer, Salzig, Scharf, Bitter und Herb (Zusammenziehend) verdaut. Die ayurvedische Gesundheitslehre empfiehlt daher, die Rasas auch in dieser Abfolge zu sich zu nehmen: Zu Beginn der Mahlzeit wirkt die süße Geschmacksrichtung ausgleichend auf die Vata-Energie, die erhöht ist, wenn wir hungrig sind. Süße Speisen werden laut Ayurveda zudem vom Körper zuerst verdaut. Das Hauptgericht sollte aus den Geschmacksrichtungen Sauer und Salzig bestehen. Sie regen das Verdauungsfeuer an und harmonisieren Pitta. Um zu verhindern, dass sich Kapha nach dem Essen erhöht, folgen zum Abschluss der Mahlzeit die Rasas Scharf, Bitter und Herb (zusammenziehend).

„Die Reihenfolge der Rasas – nämlich Süß, Sauer, Salzig, Scharf, Bitter, Herb – hat eine Bedeutung. Der nachfolgende Geschmack ist immer schwächer als der vorangegangene. Sauer wirkt weniger dominant als Süß, Bitter ist schwächer als Scharf.“
Bhavaprakasha, Purvakhanda, Mishra Prakarana, Rasa

Tipps aus dem Ayurveda:

- ☉ Ganz oben auf dem Speiseplan stehen süße und warme kohlenhydratreiche Speisen wie Getreidegerichte oder süße Gemüse. Sie sollten den Hauptteil der Nahrung ausmachen, denn sie liefern uns den Brennstoff für die Zellen und versorgen den Körper mit Wärme

und Energie. Ein mildes Linsengericht kann mit Getreide kombiniert werden und Menschen mit viel Pitta können das Dessert ruhig als Vorspeise genießen.

- ☉ Nach ein paar Löffeln dieser süßen Gerichte kommen leicht saure und scharfe Speisen an die Reihe: Essen Sie z. B. ein säuerliches Gemüsegericht mit Gewürzen und Tomate, einen kleinen Salat mit saurer Sauce, eine saure Suppe, ein Chutney mit Tamarindenpaste oder Zitronensaft mit den süßen Speisen. Sehr süße und sehr saure Nahrungsmittel sollten Sie jedoch nicht zusammen verzehren, da sie gemeinsam nicht gut verdaut werden können.
- ☉ Anschließend wenden Sie sich den Eiweißen zu, die zur Aufspaltung ein sehr saures Verdauungsmilieu benötigen, z. B. Joghurt, tierische Eiweiße, Soja und andere Produkte aus Hülsenfrüchten. Eiweißreiche Nahrungsmittel sollten Sie nur mit Reis als Beilage verzehren.
- ☉ Um ein Gefühl von Leichtigkeit zu erzeugen und den gesamten Verdauungsvorgang anzuregen, runden Sie Ihre Mahlzeit mit bitteren und herben Speisen wie einem Salat mit einem fein-öligen Zitronensaftdressing ab.
- ☉ Nach Belieben können Sie Ihre Mahlzeit auch mit einem Dessert abschließen. Kapha-betonte Menschen sollten allerdings auf den Nachtsch verzichten und stattdessen einen Kräuter- oder Yogitee genießen.
- ☉ Buttermilch oder eine sauer-scharf gewürzte wässrige Linsensuppe eignen sich ebenfalls gut.
- ☉ Eine halbe Stunde nach dem Essen tut ein Digestif – etwa ein frisch gepresster Saft aus Artischocke, Löwenzahn oder Brennnesseln – gut. Er sollte stets der Hauptmahlzeit entgegengesetzte Eigenschaften besitzen.

Ayurvedische Hausmittel

Die folgenden Rezepte haben sich durch ihre Agni stärkende Wirkung besonders bei Verdauungsbeschwerden als heilsame Hausmittel erwiesen. Sie fördern die Verdauung und stärken zudem das Immunsystem.

Rasam

Für etwa ½ Liter Rasam

- 500 ml Wasser
- 1 Tomate
- 3 Ananasscheiben (frisch oder aus der Dose)
- 12 schwarze Pfefferkörner
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1½ EL frische Ingwerwurzel, gerieben
- 1 Handvoll frische Korianderblätter, fein gehackt
- 1 getrocknete Chilischote
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL schwarze Senfkörner
- 1 TL Urad Dal
- 2 Msp. Asafoetida
- 15 frische Curryblätter
- 1½ TL Tamarindenpaste (Seite 26)
- 1½ TL Salz

Tomate häuten (siehe Seite 21), in kleine Stücke schneiden und von Hand zerdrücken. Ananasscheiben in kleine Würfel schneiden. Pfefferkörner und Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett oder Öl anrösten (siehe Seite 20 f.), bis ein würziger Duft aufsteigt (nicht bräunen!). Dann mit Ingwer und Korianderblättern im Mörser oder Mixer zu einer Paste mahlen.

Die Chilischote zerbröseln. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Senfkörner darin anrösten, bis die meisten aufgesprungen sind. Vorsicht, das Öl sollte nicht zu heiß werden (siehe Seite 21 f.)! Chili und Urad Dal bei niedriger Hitze 15 Sekunden lang mit anrösten. Asafoetida und Curryblätter dazugeben und 15 Sekunden darin schwenken.

Die Tomaten- und Ananasstücke, die Gewürzpaste sowie Wasser, Tamarindenpaste und Salz hinzufügen und 8 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und sofort servieren.

Tipp: Sie können die Tomaten auch mit der Gewürzpaste pürieren. Garnieren Sie diese Suppe zudem mit frischen Korianderblättern.

Diese indische Suppe stärkt das Agni und unterstützt die Verdauung sowie den Stoffwechsel. Zudem wirkt sie sehr effektiv gegen Erkältung und Husten. Außerdem erhöht sie Pitta und reduziert Kapha.

Ingwerwasser

Für etwa ¾ Liter Ingwerwasser

- 30–50 g frische Ingwerwurzel, gerieben oder klein geschnitten
- 1 l Wasser

Den Ingwer in einen Topf geben, mit dem Wasser übergießen und 10 Minuten köcheln lassen. Wenn Sie das Ingwerwasser auf 350 Milliliter einkochen lassen, wird seine Wirkung noch einmal verstärkt.

Tipp: Das Ingwerwasser am besten morgens vor dem Frühstück in kleinen Schlucken so heiß wie möglich trinken. Nach einer schweren Mahlzeit bringt Ingwerwasser die Verdauung auf Trab.

Ingwerwasser bringt Agni in Schwung, fördert die Verdauung und regt den Stoffwechsel bei allen drei Doshas an.

Ingwer mit Honig

- 2 EL frische Ingwerwurzel, geraspelt
- 3 EL Honig oder ein veganes Süßungsmittel der Wahl (siehe Seite 24 f.)

Die geraspelte Ingwerwurzel kräftig mit der Hand auspressen und dabei den Saft auffangen. Den Ingwersaft gründlich mit Honig vermischen.

Bei Erkältung, Verschleimung, Halsschmerzen oder Verdauungsstörungen können alle drei Doshas jede Viertelstunde 1 bis 2 Teelöffel Ingwer mit Honig langsam im Mund zergehen lassen.

Ingwer mit Salz

50 g frische Ingwerwurzel
etwas Salz in einem Schälchen

Den Ingwer schälen, in kleine Würfel bzw. Stifte schneiden oder fein hacken und in dem Salz wälzen.

Bei Verdauungsbeschwerden oder Husten können alle drei Doshas ein wenig davon zu einem feinen Mus zerkauen und hinunterschlucken.

Wärmender Ingwer-Pfeffer-Trunk

ca. 6 Msp. Salz
1 TL getrocknetes Ingwerpulver
7 schwarze Pfefferkörner, gemahlen
400 ml heißes Wasser

Salz, Ingwer und Pfefferkörner in einen Topf geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Die Zutaten gut durchmischen und in kleinen Schlucken so heiß wie möglich trinken.

Diese Mischung wirkt schnell und effektiv bei allen drei Doshas gegen akute Bauchkrämpfe und Verdauungsstörungen.

Kokosmilch

Für 150 Milliliter Kokosmilch

60 g Kokosmilchpulver
150 ml Wasser

Für 100 ml Kokosmilch

40 g Kokosmilchpulver
100 ml Wasser *oder* ½ frische Kokosnuss und
100–150 ml heißes Wasser

In einem Schälchen das Kokosmilchpulver mit dem Wasser gut verrühren.

Oder die frische Kokosnuss raspeln, in einer Schale mit dem heißen Wasser übergießen, etwas abkühlen lassen und die Raspel von Hand fest ausdrücken. In ein Sieb oder ein Tuch geben und den Saft aus den Kokosraspeln herauspressen.

Senfpaste

Für etwa 80 Milliliter

50 g Senfkörner
50 ml Wasser

Senfkörner 30 Minuten in Wasser einweichen, dann in ein Sieb geben, waschen und abtropfen lassen.

In einen Mixer geben und nach und nach, je nachdem, wie schnell die Senfkörner zerfallen, mit dem Wasser zu einer feinen Paste verarbeiten. Vor Gebrauch mindestens 15 Minuten offen stehen lassen.

Tamarindenpaste

Für etwa 80 Milliliter

30 g geschälte Tamarinde
bis zu 150 ml Wasser

Tamarinde 15 Minuten in Wasser einweichen (je nachdem wie dick die Paste sein soll, bis zu 150 Milliliter Wasser verwenden). Tamarinde von Hand kräftig ausdrücken und den Tamarindensaft durch ein Sieb in eine Schüssel fließen lassen.

Tipp: Je nach Tamarindensorte und je nachdem wie sauer das Gericht sein soll, mehr oder weniger Tamarindensaft nehmen (Tamarindenkonzentrat vorsichtig verwenden).

Ghee

Für etwa 800 Gramm Ghee

1 kg Butter (am besten Sauerrahmbutter)

Die Butter in einem Topf (mit dickem Boden) bei geringer Hitze erwärmen und etwa 1 Stunde sanft köcheln lassen. Hierbei verdampft das Wasser und auf dem Topfboden und oben auf dem goldgelben Fett setzt sich eine weiße Eiweißschicht ab. Dieses Eiweiß mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Ist das Butterfett völlig klar und goldfarben, wird es in ein Ton- oder Glasgefäß gegossen. Hierfür ein feuchtes Mulltuch in ein feines Sieb legen und das Fett auf diese Weise filtern. Das abgeschöpfte Eiweiß kann nicht weiterverwendet werden.

Wirkung: Ghee stärkt das Verdauungsfeuer und verbessert die Nährstoffaufnahme. Es schenkt dem Bindegewebe Feuchtigkeit und macht den Körper insgesamt flexibler. Außerdem stärkt es Gehirn und Nervensystem.

Ghee besänftigt Vata und Pitta. Kapha genießt es in kleinen Mengen.

Fettleibige Menschen und Menschen mit hohem Cholesterinspiegel sollten Ghee sehr sparsam verwenden.



Paneer

Paneer – ein einfacher, gepresster Frischkäse – ist eine wichtige Eiweißquelle in der vedischen Küche. Er wird direkt verwendet, ohne einen Gärungsprozess zu durchlaufen, und ist deshalb sattvisch (tugendhaft) und gesund. Außerdem ist Paneer leicht verdaulich, im Nu gemacht und schmeckt einfach umwerfend.

2 l Milch (am besten frische Vollmilch)
4 EL Zitronensaft (60 ml) *oder* 250 g Naturjoghurt *oder* ½–1 TL Zitronensäure-Pulver

Milch in einem Topf zum Kochen bringen, bis sie zu steigen beginnt. Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach den Zitronensaft mit einem Holzlöffel unterrühren. Nun setzen sich die weißen Käsestücke von der gelbgrünen Molke ab. Falls die Molke noch nicht klar ist, noch einige Tropfen Zitronensaft hinzugeben.

Ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb auf eine Schüssel stellen. Den Topfinhalt in das Sieb gießen und die Molke abfließen lassen. Die vier Ecken des Tuchs zusammenfassen und mithilfe eines Gewichts (z. B. eines großen, wassergefüllten Topfes) 20 Minuten pressen. Anschließend den Paneer nach den Angaben im jeweiligen Rezept schneiden.

Alternative: Den Naturjoghurt in die aufgekochte Milch rühren und Milch nochmals 5 Sekunden aufkochen. Beim Zitronensäure-Pulver zuerst ½ Teelöffel Zitronensäure-Pulver und nach und nach das restliche Pulver in die Milch einrühren. Sobald die Milch gerinnt, fortfahren wie oben beschrieben.

Milchmenge ergibt	Paneer (ungepresst)	Paneer (gepresst)
0,5 l Milch	ca. 85 g	ca. 65 g
1,0 l Milch	ca. 150 g	ca. 115 g
2,0 l Milch	ca. 285 g	ca. 250 g

Die Paneer-Menge ist unterschiedlich je nach Milchqualität.





Sommer

Wenn im Sommer die Außentemperaturen steigen, verringert der Körper automatisch sein inneres Verdauungs-feuer, um einen Ausgleich zu schaffen. Dadurch werden unser Stoffwechsel und die Verdauungskraft reduziert und wir haben weniger Appetit. Jetzt braucht der Körper eher Pitta senkende und leicht verdauliche Nahrung.

Essen Sie in Maßen und nur, wenn Sie wirklich Hunger haben. Genießen Sie Salate als Beilagen und Früchte als Zwischenmahlzeiten. Ihre Gerichte sollten leicht und mild sein. Nehmen Sie weniger scharfe, salzige und saure Zutaten zu sich und vermeiden Sie möglichst sehr heiße Gerichte – es sei denn, Sie verspüren ein Bedürfnis danach.

Trinken Sie viel, aber nicht beim oder kurz nach dem Essen. Falls Sie ein starkes Pitta haben, können Sie zwar auch einmal ein gekühltes Getränk genießen, doch meist sind gekühlte Getränke viel zu kalt. Sie stören das Verdauungsfeuer und der Körper muss sich anschließend unnötig aufheizen. In der heißen Jahreszeit tun wir gut daran, mehr Wasser, Tee, Lassi (Seite 175) oder frische Fruchtsäfte zimmerwarm oder leicht erwärmt zu uns zu nehmen.







Erbsen-Kachori

an Hot-Apple-Ginger-Sauce

Erbsen-Kachori

Für den Teig:

150 g Mehl (weißes, dunkles oder Vollkornmehl)
1 EL Bratöl
½ TL Salz
90 g Seidentofu, Soja- oder Naturjoghurt

Für die Füllung:

150 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
½ EL Bratöl, Kokosfett oder Ghee
1 EL frische Ingwerwurzel, gerieben
½ TL Garam Masala
1½ TL Pfefferminzblätter, fein gehackt
½ TL Salz
ca. ½ l Wasser

Zum Frittieren:

Frittieröl wie Maiskeimöl oder Kokosfett (so viel, dass das Öl in der Pfanne bzw. der Fritteuse mindestens 5 Zentimeter hoch steht)

Für den Teig Mehl mit Öl, Salz und Seidentofu bzw. Sojajoghurt in einer Schüssel von Hand vermischen. Die Masse so lange kneten, bis sie fest und geschmeidig ist. (Je nach Mehlsorte mehr oder weniger Seidentofu oder Sojajoghurt verarbeiten. Wenn Sie Vollkornmehl verwenden, brauchen Sie möglicherweise etwas mehr.) Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung Wasser in einen Topf geben und die gefrorenen Erbsen 5 Minuten darin kochen. Frische Erbsen über Nacht in dem Wasser einweichen und in dem Einweichwasser 60 bis 90 Minuten lang weich kochen. Die Erbsen anschließend in ein Sieb geben, gründlich abspülen und abtropfen lassen. Öl oder Fett in einer Pfanne erhitzen. Ingwer darin 10 Sekunden anrösten, Garam Masala und Pfefferminze dazugeben und weitere 10 Sekunden anrösten (siehe Seite 20 f.). Vom Herd nehmen, Erbsen und Salz hinzufügen, alles mit den Händen zerdrücken und gut vermengen.

Für die Kachori aus dem Teig 3 bis 4 Zentimeter große Kugeln formen und diese ca. 4 Millimeter dick und rund ausrollen.

Mit einem Esslöffel jeweils eine kleine Menge der Füllung in die Mitte des Teigfladens geben. Die Teigränder leicht anfeuchten, über die Füllung nach oben ziehen, sorgfältig verschließen und den überschüssigen Teig mit einem Messer abschneiden. Achten Sie dabei darauf, dass keine Öffnung bleibt. Dann die Kugeln sanft etwas flach drücken.

Das Frittieröl in einem Topf zunächst leicht auf ca. 80 °C erhitzen und 5 bis 10 Kachori hineingeben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, das Öl auf normale Frittieretemperatur (ca. 180 °C) bringen. Kachori ab und zu wenden und frittieren, bis sie schön goldbraun sind (siehe Seite 20). In einem Sieb abtropfen lassen und servieren.

Gut bekömmlich für Vata und Pitta. Nicht empfehlenswert für Kapha.

Hot-Apple-Ginger-Sauce

200 ml Apfelsaft
1 EL frische Ingwerwurzel, fein gewürfelt
1–2 Msp. Cayennepfeffer
1 EL Rohrzucker
1 TL Maisstärke oder andere Stärke
1 EL Wasser

Die Stärke in wenig Wasser anrühren. Apfelsaft, Ingwer, Cayennepfeffer und Rohrzucker in einen Topf geben und bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen, dann die Stärke in Wasser auflösen und unter kräftigem Rühren in die Sauce einrühren. Das Ganze noch einmal kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Gut bekömmlich für alle drei Doshas. Pitta und Vata lassen den Cayennepfeffer weg.

Knusprige Maishäppchen mit Mangold zu Pastinaken-Kartoffel-Brei und Paprika-Birnen-Ragout

Knusprige Maishäppchen

150 g Maiskörner
30 g weißes Reismehl
2 EL Kichererbsenmehl
1/3 TL Salz
1/4 TL Asafoetida
etwas Kokosfett, Olivenöl, Maiskeimöl, Bratöl oder Ghee

100 Gramm Maiskörner im Mixer fein hacken. Gehackten Mais mit den restlichen Maiskörnern, Reismehl, Kichererbsenmehl, Salz und Asafoetida in einer Schüssel vermischen.

Fett oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Maismasse in kleinen Häufchen in die Pfanne setzen, etwas flach drücken und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten, bis die Maishäppchen goldbraun sind.

Tipp: Man kann die Häppchen auch goldbraun frittieren (siehe Seite 20).

Gut bekömmlich für alle drei Doshas. Pitta und Kapha sollten die Maishäppchen nicht frittieren.

Gedünsteter Mangold

1 1/2 EL Brat- oder Sesamöl
1 TL gemahlener Koriander
400 g Mangold
3/4 TL Salz
2 Msp. Steinsalz
2 EL Sojasauce

Das Öl in einer hohen Pfanne leicht erhitzen und Koriander darin 15 Sekunden anrösten (siehe Seite 20 f.). Mangold und Salz dazugeben und bei hoher Hitze 5 Minuten unbedeckt bissfest dünsten. Steinsalz und Sojasauce untermischen, noch 2 Minuten weiterdünsten und vom Herd nehmen.

Ideal für Kapha und Pitta. Für Kapha Mangold ganz weich kochen. Vata gibt beim Dünsten 1/2 Teelöffel leicht zerdrückte Fenchelsamen dazu.

Pastinaken-Kartoffel-Brei mit würzigem Ghee

300 g mehlig kochende Kartoffeln
300 g Pastinaken
Kochwasser für die Kartoffeln (Menge nach Bedarf)
2 EL Bratöl *oder* Ghee
1½ EL frische Ingwerwurzel, gerieben
½ TL Kurkuma (Gelbwurz)
1 TL Salz
3 Zweige frischer Thymian, klein gehackt
2 Zweige frischer Rosmarin, klein gehackt
100–200 ml Sahne (falls nötig)

Kartoffeln und Pastinaken mit etwas Wasser in einen Topf geben und weich kochen. Anschließend die äußere Haut von Kartoffeln und Pastinaken abziehen und die Knollen zu feinem Brei zerstampfen. Wenn nötig, Milch oder Sahne dazugeben, bis die von Ihnen gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Ghee oder Öl in einer Pfanne leicht erhitzen, Ingwer, Kurkuma und die Kräuter darin 1 Minute anrösten (siehe Seite 20 f.) und mit dem Salz unter den Pastinaken-Kartoffel-Brei rühren.

Tipp: Um den Brei noch cremiger zu machen, nach dem Anrösten der Gewürze je nach gewünschter Konsistenz 100 bis 200 Milliliter Sahne (Seite 25) in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen und die Mischung unter den Pastinaken-Kartoffel-Brei rühren.

Gut bekömmlich für Vata und Pitta. Kapha genießt den Pastinaken-Kartoffel-Brei in kleineren Portionen.

Paprika-Birnen-Ragout

250 g Paprika
150 g Birnen
½ TL Koriandersamen
½ TL Fenchelsamen
1 Peperoncini
1½ EL Bratöl *oder* Ghee
¼ TL Kreuzkümmelsamen
¾ TL Salz
150 ml Wasser
1 Zweig frischer Rosmarin, klein gehackt
1 Zweig frischer Thymian, klein gehackt

Die Paprikaschoten mit einem Sparschäler schälen, halbieren, entkernen und die weißen Innenhäute entfernen. Birnen schälen, halbieren und entkernen. Paprika und Birnen grob in Stücke schneiden.

Koriander- und Fenchelsamen im Mörser leicht zerstoßen. Peperoncini längs halbieren.

Fett oder Öl in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel darin etwas anrösten, Koriander- und Fenchelsamen hinzufügen und 5 Sekunden mit anrösten (siehe Seite 20 f.). Peperoncini dazugeben und 10 Sekunden anrösten.

Die Paprikastücke dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Birnenstücke, Wasser, Salz, Rosmarin und Thymian hinzufügen und weiterkochen, bis die Paprikastücke weich sind. (Das Gericht sollte nicht zu wässrig, aber dennoch saftig sein. Nach Bedarf etwas kochendes Wasser dazugeben.)

Gut bekömmlich für Vata und Kapha. Pitta genießt das Ragout in kleinen Portionen.



Bunter Gemüsereis

zu gebackenen Chili-Auberginen und Rote-Bete-Raita

Gemüsereis

200 g Basmatireis
400 ml Wasser
1½ TL Salz
150 g Paprika
100 g Zucchini
3 EL Olivenöl
1 Msp. Asafoetida
1 Handvoll Korinthen
½ TL Salz
½ EL frische Kräuter, gehackt (z. B. Rosmarin, Thymian, Oregano und/oder Basilikum)

Den Reis mit Salz wie im Rezept „Basmatireis“ (Seite 113) zubereiten.

Die Paprikaschote vierteln, entkernen und die weißen Innenhäute entfernen. Paprikaviertel mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen und unter eiskaltem Wasser abschrecken. Mit einem kleinen Messer häuten und in etwas kleinere Stücke schneiden. Von der Zucchini die Enden abschneiden und ebenso in kleine Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen, Asafoetida darin 10 Sekunden anrösten (siehe Seite 20 f.), dann Paprikaviertel, Zucchinistücke, Korinthen, Salz sowie Kräuter dazugeben und unter regelmäßigem Wenden braten, bis das Gemüse al dente ist. Vom Herd nehmen und den Reis untermischen.

Tipp: Dieser Gemüsereis schmeckt auch mit Avocadowürfeln und/oder etwas frisch gepresstem Zitronensaft sehr lecker.

Sehr bekömmlich für Pitta und Vata. Kapha genießt den Reis in kleinen Portionen.

Gebackene Chili-Auberginen

2 mittelgroße Auberginen
2 TL Kreuzkümmelsamen
1 getrocknete, kleine rote Chilischote, zerbrochen
Bratöl oder Maiskeimöl (Menge nach Bedarf)

etwas Salz zum Bestreuen (Menge nach Bedarf)
etwas fein gemahlener Zucker zum Bestreuen (Menge nach Bedarf)

etwas Schwarzsatz zum Bestreuen (Menge nach Bedarf)

Die Auberginen mit Stängel längs in Spalten schneiden. Kreuzkümmelsamen mit der Chilischote in einer kleinen Pfanne trocken rösten, bis sie anbräunen (siehe Seite 20 f.). Dann im Mörser leicht zerstoßen.

Auberginenspalten mit ausreichend Öl bestreichen und im Backofen auf 200 °C backen (siehe Seite 20), bis sie weich sind und leicht anbräunen.

Auberginen auf einen Teller legen und mit den Gewürzen, etwas Salz, wenig Zucker und falls vorhanden mit wenig Schwarzsatz bestreuen.

Sehr bekömmlich für Vata. Pitta lässt die Chili weg. Kapha genießt die Chili-Auberginen in kleinen Portionen.

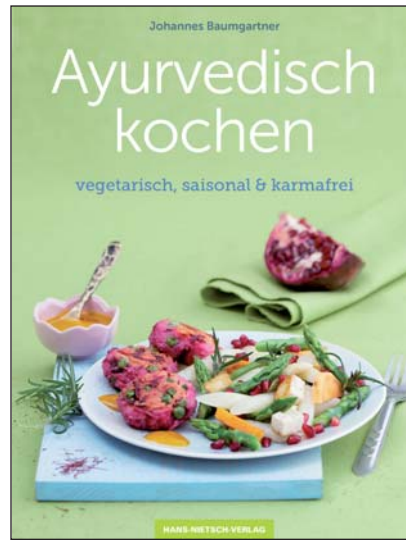
Rote-Bete-Raita

ca. 300 g Rote Bete
120 ml Cashewsahne (Seite 25, dickflüssig zubereitet)
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
⅓ TL Salz
1½ TL Rohrzucker
frischer Dill, gehackt (Menge nach Bedarf)

Rote Bete mit Wasser in einem Topf weich kochen, schälen und grob raspeln oder in kleine Würfel schneiden.

Alle anderen Zutaten in einer Schüssel mischen, die Rote Bete unterheben und servieren.

Sehr bekömmlich für Vata und Kapha. Pitta genießt das Raita in kleinen Portionen.



Johannes Baumgartner
Ayurvedisch kochen
vegetarisch, saisonal & karmafrei

Ayurveda, die jahrtausendealte indische Heilkunst, weiß die Balance der Doshas – der Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha – wiederherzustellen und so Körper und Geist zu harmonisieren. Im Bereich „Ernährung“ gelingt das vor allem durch die Verwendung der Gewürze und der sechs Geschmacksrichtungen Süß, Sauer, Salzig, Scharf, Bitter und Herb.

Johannes Baumgartner hat die ayurvedische Kochkunst, die Zutaten und Gewürze so kombiniert, dass ein Gericht ausgleichend und harmonisierend wirkt, über Jahre in indischen Tempeln erlernt.

Die ayurvedische Kochkunst geht zurück auf die Veden, die bereits vor 5000 Jahren eine sehr ausgewogene Ernährung zugunsten von Gesundheit und spirituellem Fortschritt propagierten.

189 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-347-9