



### **... ein paar ayurvedische Ernährungsregeln:**

- ein Glas warmes Wasser am Morgen
- esse nur wenn du Hunger hast
- lass zwischen den Mahlzeiten Pausen entstehen (4-5 Stunden)
- koche mit frischen Nahrungsmitteln

### **Glas warmes Wasser**

Warmes Wasser hat die Eigenschaften warm, feucht und schwer. Warmes/Heißes Wasser schleust alle Stoffwechsellrückstände (Ama) aus deinem Körper hinaus.

### **zum Verständnis:**

- bedeutet senkend
- + bedeutet fördernd

### **Karotten – Koriander – (Kokos) – Creme (Für 4 Personen)**

1 Kg Karotten (Vata- Pitta+ Kapha-)

1 Bund frischer Koriander (Vata- Pitta- Kapha-)

Kokosmilch je nach Geschmack und Bedarf - Eigenschaft der Kokosmilch ist schwer, ölig, kühlende und süß. Betrachtet man die Eigenschaften des kühlen Vata-Dosha, des hitzigen Pitta-Dosha und des schweren Kapha-Dosha, ist Kokos eigentlich nur für die Pitta-Konstitution bzw. bei Pitta-Überschuss oder in heißen Sommern oder scharfen Gerichten angebracht.

2 EL Ghee

Knapp 1 Liter heißes Wasser

1 TL gemahlener Pfeffer

1 TL gemahlener Ingwer

1 TL gemahlener Koriander

2 – 3 EL Sahne

1 TL Salz

- Die Karotten putzen, schälen und grob würfeln. Den frischen Koriander waschen und grob hacken.
- Ghee in einem Topf erhitzen und die Karotten für etwa Minuten darin rösten.
- Das Ganze mit dem heißen Wasser auffüllen, die Gewürze sowie das Korianderkraut dazugeben und alles in etwa 20 Minuten garkochen lassen.
- Die Suppe fein pürieren und wenn du möchtest die Sahne unterrühren

### **Brokkoli mit Safransauce** (Für 4 Personen)

1 Kg Brokkoli (Vata+ Pitta- Kapha-)

2 EL Ghee

Bisschen Salz

2 EL Kichererbsenmehl - die Eigenschaft der Kichererbse ist leicht und trocken. Der Geschmack zusammenziehend und ein wenig süß. Auf die Doshas bezogen: Vata steigernd, Pitta und Kapha senkend.

1 Prise gemahlener Safran

½ TL Asa foetida

TL gemahlener schwarzer Pfeffer

½ TL geriebener Muskat

TL getrockneter Majoran - Muskat und Majoran wirken mit ihrer Eigenschaft beruhigend auf Kapha und Vata ein.

Ein wenig Agavendicksaft

250 g süße Sahne - Milch eignet sich hervorragend um Vata und Pitta zu beruhigen. Alternativ kannst du auch Vegan Bio Cuisine z.B. Mandel verwenden. Da Milch schwer verdaulich ist, sollte sie immer nur gekocht und zusammen mit Gewürzen wie Kardamom, Zimt und Muskat verzehrt werden.

- Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die größeren Stiele in Stifte schneiden.
- 1 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Brokkoliröschen und –stifte darin kurz anbraten. Sie dann bei mittlerer Hitze zugedeckt in etwa 20 Minuten gar köcheln lassen. Den Brokkoli nach Belieben salzen.
- 1 EL Ghee in einem Topf erhitzen, das Mehl darin kurz anrösten und die Gewürze, sowie die Sahne und den Agavendicksaft hinzufügen.
- Das Ganze unter ständigem Rühren aufkochen lassen und mit Salz nach Belieben abschmecken. Die Sauce über den Brokkoli geben.

### **Parathas** (Für 4 Personen)

100 g Weizenvollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl (Vata - Pitta - Kapha +)

200 g Weizenmehl Typ405 (Vata - Pitta - Kapha +)

Ca. 200 – 300 ml Wasser

TL Salz

4 EL Ghee

- Mehl, Wasser sowie Salz zu einem glatten Teig verkneten und mandarinengroße Kugeln formen. Diese mit der Hand flachdrücken und mit dem Nudelholz dünn ausrollen.
- Eine (gusseiserne) Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. Die Fladen auf beiden Seiten sehr dünn mit Ghee bestreichen und in der heißen Pfanne unter mehrmaligem Wenden goldbraun braten

## **Pikanter Mung-Dal (Für 4 Personen)**

Quellzeit: über Nacht

200 Gramm getrocknete Mungbohnen (Vata - Pitta - Kapha -)

1 St. frische Chili

1 St. Knoblauchzehe

1 St. Schalotte

1 EL Ghee

1 TL schwarze Senfkörner

1 TL ganzer Kreuzkümmel

1 TL Mango Pulver

1 TL gemahlener Koriander

½ TL Asa foetida

1 TL gemahlener Ingwer

1 TL gemahlener Gelbwurz – Auch Kurkuma genannt. Ein echtes „Kräutergold“, fast ein Allheilmittel. Gelbwurz ist ein hervorragendes, natürliches Antibiotikum, welches gleichzeitig die Verdauung stärkt und die Darmflora verbessern hilft. Wirkt auf alle drei Doshas beruhigend und hilft Pitta auszuleiten. Dazu solltest du immer ein wenig Pfeffer verwenden.

½ TL Pfeffer

½ TL gemahlener Zimt

1 EL brauner Rohrzucker

1 Liter heißes Wasser

Zitronensaft je nach Geschmack

Bund frische Petersilie oder frischer Koriander

Etwas Salz

- Die Mungbohnen über Nacht in Wasser einweichen.
- Am nächsten Tag die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. Die Schalotte und die Knoblauchzehe ebenso schälen und klein hacken.
- Ghee in einem schweren Topf erhitzen, Senfkörner und Kreuzkümmel hinzugeben und sofort den Topf mit einem Deckel schließen. Sobald die Körner hörbar springen, den Topf vom Herd nehmen und kurze Zeit warten, bis sie sich wieder beruhigt haben.
- Nun den Topf öffnen. Schalotte, Knoblauch und alle anderen Gewürze hineingeben und ihn wieder auf den Herd stellen. Alles leicht rösten.
- Anschließend das heiße Wasser sowie die Chili und die Bohnen hinzufügen und das Ganze in etwa 40 Minuten offen garköcheln. Zum Schluss nach Belieben salzen und mit frischer Petersilie oder frischem Koriander verfeinern.

### **Würzige Ananas** (Für 4 Personen)

1 frische reife Ananas (Vata- Pitta- Kapha+)

Natürlich kannst du anstelle der Ananas auch Pfirsiche, Orangen oder reife Mangos, .... verwenden.

1 EL Ghee

3 TL gemahlener Ingwer

Trockener Ingwer ist heißer und trockener als frischer, und ist besseres Anregungsmittel um Kapha zu reduzieren und Agni zu vermehren.

½ TL gemahlene Nelken

1 TL gemahlener Zimt

1 TL gemahlene Fenchelsamen - Die Eigenschaft von Fenchel ist leicht und feucht. Der Geschmack ist süß, scharf und bitter. Bei der Potenz wird er als kühlend beschrieben. Das heißt, Fenchel wirkt auf alle drei Doshas beruhigend. Fenchel erhöht unser Agni ohne Pitta zu stören.

3 – 4 Sternanis

Rotes Chilipulver nach Bedarf

2 – 3 EL Rohrzucker

150 ml Wasser

Etwas Salz

- Die Ananas schälen, der Länge nach vierteln, den harten Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Ananaswürfel kurz darin dünsten.

- Die Gewürze und den Zucker hinzugeben und kurz mitbraten. Das Ganze mit etwas Wasser ablöschen und 20 Minuten bei geringer Hitzezufuhr ziehen lassen. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, etwas Wasser dazu gießen. Zum Schluss nach Belieben mit Salz abschmecken .

### **Apfelchutney** (Für 4 Personen)

Ein Chutney sollte so scharf sein, dass du es nicht essen kannst. Aber gleichzeitig auch so süß, dass du nicht widerstehen kannst. 😊

5-6 Äpfel (Vata - Pitta - Kapha +)

2 EL Ghee

2-3 EL Rohrzucker oder Agavendicksaft

1-2 Chilis (je nach schärfe der Chili)

2 St. Zimtstange

½ TL Piment

2 St. Sternanis

Walnuss großer Ingwer frisch gerieben

½ TL Kardamom

½ TL Fenchelsamen

Apfelsaft zum Ablöschen und einkochen.

Etwas Salz

- Die Äpfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.
- Ghee in einem Topf erhitzen, den Zucker sowie die Gewürze hinzugeben und alles kurz anrösten.
- Die Apfelwürfel ebenfalls in den Topf geben, mit Apfelsaft ablöschen. Bei Bedarf Apfelsaft nachgießen und das Ganze etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend nach Belieben salzen.

Du möchtest mehr über die Ayurvedische Küche erfahren? Thomas bietet ab Herbst 2020 regelmäßig Kochkurse an. Die Termine folgen auf seiner Homepage: <https://www.ayurvedaundyoga.com>