

Skibbe P. / Skibbe J. Ayurveda - Die Kunst des Kochens

Leseprobe

[Ayurveda - Die Kunst des Kochens](#)

von [Skibbe P. / Skibbe J.](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6999>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Unsere Verdauung

Agni - die Verdauungskraft

Lebensdauer, Ausstrahlung, Stärke, Gesundheit, Abwehrkraft, Energie, Wärmeprozesse und vitaler Atem - all das hängt vom Verdauungsfeuer Agni ab.

Caraka Samhita

Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist wichtig. Noch wichtiger allerdings ist die Frage, inwieweit unser Körper die Nahrung auch wirklich aufnehmen kann. Unsere Verdauungsleistung spielt dabei eine entscheidende Rolle, was vielen Menschen gar nicht so bewusst ist. Bei jeder Stoffwechselleistung entsteht Wärme. Aus diesem Grund bezeichnet der Ayurveda die Verdauungsleistung des Körpers auch als *Agni* (wörtlich: Feuer), also Verdauungsfeuer. *Agni* steuert nicht nur die Verdauungstätigkeit im Magen-Darm-Trakt, sondern reguliert den gesamten Stoffwechsel bis hin zur Umformung der Nahrungsbestandteile in jeder einzelnen Körperzelle zu Energie oder neuen Körperbestandteilen. *stAgnizu* schwach, kämpfen wir - trotz vitaler und ausgewogener Ernährung - mit einer langsamen Verdauung, mit Aufstoßen, Blähungen und Verstopfung; wir tun uns schwer damit, am Morgen aufzustehen, und schwitzen auch bei körperlicher Anstrengung wenig bis gar nicht, *Agniwirü* gehemmt durch zu viel und zu häufiges Essen. Zu starkes *Agni* entsteht durch zu heiße und zu scharfe Speisen, längere Fastenperioden und durch Ärger. Eine übermäßige Verdauungsenergie zeigt sich in Sodbrennen, Aufstoßen, Durchfall, Reizbarkeit, einem starken Mitteilungsbedürfnis sowie starkem Durst und Schwitzen. Ein gestörtes *Agnikann* viele Krankheiten verursachen. Der Ayurveda versucht in diesen Fällen, *Agni* durch typgerechte Ernährung, Bewegung, Yoga und einen ausgewogenen Lebensstil wieder anzuregen oder auszugleichen. Bei ausgeglichenem *Agni haben* wir eine regelmäßige Verdauung und verspüren zwei- bis dreimal am Tag ein gesundes Hungergefühl. Die drei *Doshas* unserer Konstitution beeinflussen auch unsere

Verdauungskraft. Bei Menschen mit einer *Vata*-Dominanz ist *Agni sehr* wechselhaft. *Vata*-Naturen essen gern einmal viel und ein andermal wenig; sie neigen zu Blähungen und Verstopfung. *P/ffa*-Konstitutionen haben die stärkste Verdauungskraft. Sie schwitzen leicht, sind schnell hungrig, essen viel und entleeren ihren Darm zwei- bis dreimal täglich. Bei Störungen können Entzündungen in Magen, Darm, Leber und Galle auftreten sowie Geschwüre und Sodbrennen. Die Stoffwechselleistung eines *Kapha*Menschen hingegen ist langsam und träge. Er neigt zu Völlegefühl, hat täglich Stuhlgang und nimmt leicht zu. Ein gestörtes *Agni* bringt nicht nur Verdauung und Stoffwechsel durcheinander, sondern ruft auch *Ama* hervor.

Ama - Unverarbeitetes aus Körper und Psyche

Wörtlich bedeutet *Ama* »unreif«, »ungekocht« oder »unverdaut«. Im Ayurveda steht *Ama* für Körpergifte, die durch eine unzureichende Verdauung im Magen-Darm-Trakt, in der Leber oder im Stoffwechsel der Zellen und im Gewebe entstehen. *Ama* wird über den Blutkreislauf im ganzen Körper verbreitet und in den Zellen abgelagert; es schwächt das Gewebe und spielt bei praktisch allen Krankheiten eine Rolle. *Ama* ist die Wurzel der meisten chronischen Erkrankungen wie chronischen Erkältungskrankheiten, Asthma und Arthritis und einem schwachen Immunsystem, was zu Allergien, Heuschnupfen und sogar Krebs führen kann. Symptome wie Zungenbelag, Mundgeruch, Körpergeruch, schlechter Geruch von Urin und Stuhl, Verstopfung und Reizbarkeit sind Anzeichen, dass sich im Körper *Ama* angesammelt hat. Im erweiterten Sinn kann *Ama* auch im psychischen Bereich entstehen, als Folge »unverdauter«, also unverarbeiteter Gefühle, Belastungen und ungelöster Konflikte. Was auf diese Weise im Nervensystem und im Stoffwechsel an »Giftsubstanzen« gebildet wird, ist aus ayurvedischer Sicht ebenso schädlich wie unverdaute Nahrung. Aus diesem Grund steht am Anfang einer ayurvedischen Behandlung fast immer der

Abbau von *Ama*. Erst nach der Reinigung des Körpers wird versucht, das oder die gestörte(n) *Dosha(s)* auszugleichen. *Ama* entsteht durch eine Ernährungs- und Lebensweise, die den Menschen aus dem Gleichgewicht bringt. Als Hauptursache gelten zu üppige und zu häufige Mahlzeiten, aber auch Zwischenmahlzeiten und andere Gewohnheiten, z. B. beim Essen zu lesen, fernzusehen oder hitzig zu diskutieren. *Ama*-verstärkend wirken auch das zu späte Essen am Abend oder in der Nacht, nicht richtig zubereitete oder unsaubere Nahrung, zu trockene oder zu kalte Speisen, Alkohol, Zigaretten und andere Drogen, Fleisch, Fisch und Eier, unregelmäßige Essenszeiten, Unterdrücken der körperlichen Ausscheidungsbedürfnisse, Stress und intensive Emotionen. Nach dem Ayurveda sollte man nach einer Hauptmahlzeit vier oder besser sechs Stunden bis zur nächsten Nahrungsaufnahme warten (nach einem kleinen und leichten Essen ohne Getreide - z. B. nach Früchten - mindestens zwei Stunden). Nimmt man Speisen zu sich, bevor die vorhergehende Mahlzeit vollständig verdaut worden ist, verwandeln sich die unverdauten Speisereste im Magen und im Darmtrakt in *Ama*.

Wie man *Ama* wieder los wird

Ama kann am besten durch eine gezielte Therapie und durch Reinigungskuren (wie eine Pancha-Karma-Kur unter Aufsicht eines ayurvedischen Therapeuten) reduziert und ausgeschieden werden. Einige einfache Maßnahmen lassen sich aber auch in den Alltag integrieren.

- Ideal zum Abbau von *Ama* ist das regelmäßige **Trinken von heißem Wasser** (mineralstoffarm und kohlenstofffrei). Durch 10- bis 15-minütiges Kochen bekommt es einen leicht süßlichen Geschmack, der zur Besänftigung von *Vata* beiträgt. Das häufige schluckweise Trinken hat eine stabilisierende und beruhigende Wirkung, bringt Darmstörungen allmählich zum Abklingen, lindert *Ama*-bedingte Beschwerden und verbessert den Geschmacksinn. Zwei bis drei Schlucke halbstündlich

oder stündlich aus der Thermoskanne reichen aus. *Väta*-Naturen tut eine größere Menge von heißem Wasser mit Sicherheit gut. Dagegen sollten *Äp/ä*-Konstitutionen nicht zu viel Flüssigkeit zu sich nehmen, da ihr Organismus dazu neigt, Wasser zu speichern. *Kapha*-Menschen richten sich am besten nach ihrem eigenen Durstgefühl. Gesunde *Yffa*-Menschen nehmen sicher am meisten Flüssigkeit zu sich; sie sollten allerdings eher zu lauwarmem Wasser greifen, da ihr Naturell sonst leicht überaktiv reagiert.

-Im Rezeptteil finden Sie ein ***Ama*-reduzierendes Dalgericht** (Linsengericht) aus Mungbohnen (Tridosha Mung Dal, siehe Seite 126). Diese Zubereitung wird von Ayurveda-Ärzten mehrmals pro Woche als Diätspise empfohlen, sowohl um Stoffwechselgifte auszuscheiden als auch um dem Verdauungstrakt bei Krankheit, in der Rekonvaleszenz oder während einer Verjüngungstherapie etwas Ruhe und Erholung zu gönnen.

-Ebenfalls empfehlenswert ist **Khichari** (sprich: *Kidschari*, Eintopfgericht), das indische Nationalgericht aus Reis und Mungbohnen (siehe ab Seite 132). Ohne eine Khichari-Diät wäre eine Pancha-Karma-Kur undenkbar. Khichari ist eine leicht bekömmliche Speise, wirkt entspannend und aufhellend auf das Bewusstsein, unterstützt die Ausscheidung von physischem und psychischem *Ama*, reinigt und nährt die *Dhatus* (Körpergewebe, siehe Seite 32) und hilft bei jeder chronischen Erkrankung.

-**Fasten** hilft ebenfalls beim Abbau und bei der Ausscheidung von Stoffwechselgiften. Allerdings sollte der individuelle *Dosha-Typ* immer berücksichtigt werden. *Vata* sollte maximal einen Tag keine Nahrung zu sich nehmen. *Pitta* kann bis zu drei Tage und *Kapha* noch länger fasten. Wer möchte, kann zweimal im Monat einen Fastentag einlegen (Trinken nicht vergessen!). Als Fastentag empfiehlt der Ayurveda jeweils den elften Tag nach Vollmond und nach Neumond (*Ekadashi*).

Reis-, Getreide- und Kartoffelgerichte

Reisgerichte sind ein wichtiger Bestandteil in ayurvedischen Menüs, nicht nur wegen ihrer zahlreichen Nährstoffe, sondern auch wegen ihres delikaten Geschmacks. Aus den vielen Reis-Kochmethoden haben wir in unseren Rezepten zwei ausgewählt. Bei der einfachen Methode wird der gewaschene und abgetropfte Reis vor dem Kochen in etwas Ghee oder Öl und eventuell auch mit den Gewürzen sautiert. Anschließend wird er in so viel Wasser gekocht, dass der fertige Reis das ganze Wasser absorbiert hat (Mengenverhältnis von Reis und Wasser: 1:2).

Die zweite Methode stammt aus Afghanistan. Dort beherrschen die afghanischen Hindus die hohe Kunst des Reiskochens so perfekt, dass jedes einzelne Reiskorn locker, luftig und leicht von der Gabel fällt. Das Geheimnis besteht darin, den Reis in sprudelnd kochendem Salzwasser halb gar zu kochen und dann in einem zweiten Topf zu einem Reisberg mit einem Belüftungskanal in der Mitte zu formen, damit der Dampf während des Kochens frei aufsteigt und jedes einzelne Reiskorn erreicht. Der aufsteigende Dampf wird von einem sauberen Geschirrtuch aufgesaugt, das um die Innenseite des Deckels gewickelt wurde. Genauere Anleitungen finden Sie in den jeweiligen Rezepten (Karamelreis, Safranreis mit Käseballchen und Gemüse-Pulao).

Noch ein kurzer Tipp zum Reiskochen: Falls möglich, weichen Sie den gewaschenen Reis 15 - 30 Minuten in Wasser ein. Dies lässt die Reiskörner vor dem Kochen noch etwas »entspannen« und intensiviert den Geschmack. Das mineralstoffhaltige Einweichwasser können Sie gleich zum Kochen verwenden. Nehmen Sie während des Reiskochens den gut schließenden Deckel nicht mehr ab und rühren Sie auch nicht um, damit die kleinen »Lüftungskanälchen« im Reis nicht zerstört werden.



Erdbeer-Shrikhand (Erdbeer-Joghurtcreme)

Wirkt Kapha- und sanft Pitta-erhöhend

Geheimtipp für Gourmets. Wer einmal Shrikhand, das verführerische indische Joghurt-dessert, probiert hat, kann vermutlich nicht mehr darauf verzichten. Hinter Shrikhand verbirgt sich ein einfaches Rezept: Es ist Joghurt, den man einige Stunden in einem Käsetuch (Baumwollwindel) zum Abtropfen aufhängt. Bis auf den Milchzucker besitzt Joghurt etwa die gleichen wertvollen Inhaltsstoffe wie Milch, insbesondere reichlich Proteine, Calcium, Vitamine des B-Komplexes und Vitamin D und natürlich Milchsäurebakterien. Das macht Joghurt zu einem natürlichen Penicillin - er kann sogar bestimmte Amöben, Bakterien und Erreger töten, die als Verursacher von Krankheiten und vorzeitigem Altern gelten. Joghurt hilft bei leichtem Durchfall und baut die Darmflora wieder auf, wenn diese durch Krankheiten oder Antibiotikaeinnahmen vernichtet wurde. Daneben stärkt Joghurt den Körper, verlängert das Leben und hemmt das Wachstum von Tumoren und sogar Krebs.

Seine heilenden Eigenschaften kann Joghurt allerdings nur dann entfalten, wenn er aus qualitativ hochwertiger (nicht homogenisierter) Biomilch hergestellt wurde. Neben dem Geschmack ist das ein weiterer Grund, Joghurt einmal selbst zu machen. Nach dem Ayurveda vermehrt Joghurt *Kapha* und sanft *Pitta*. Obwohl er das Verdauungsfeuer anregt, kühlt er gleichzeitig den restlichen Körper und ist also ideal für Vāyū-Menschen und die Sommerzeit. Ein optimales Dessert für *Vata*- und in Maßen für Pitta-Typen.

Für 4-6 Personen

1,5 kg frischer Joghurt
200 g Sahne
50- 100 g Erdbeeren
200 - 250 g Roh-Rohrzucker
5 Kardamomkapseln

So wird's gemacht

- 1) Falls Sie Joghurt selbst machen (am besten schon am Vortag): Anleitung siehe Seite 224.
- 2) Joghurt etwa 5 Stunden in einem Käsetuch abhängen, bis er die Hälfte des ursprünglichen Gewichtes erreicht hat. Das können Sie daran feststellen, indem Sie die aufgefangene Molke in einem Messbecher abmessen oder den Joghurt abwiegen.
- 3) Sahne steifschlagen. Erdbeeren waschen, abzupfen und trockentupfen. Erdbeeren und Roh-Rohrzucker miteinander pürieren. Joghurt, Sahne und Erdbeermischung mit einem Handrührgerät cremig rühren. Kardamomkapseln aufschlitzen, die Samen in einem Mörser zu Pulver zerstoßen und unterrühren.
- 4) Shrikhand zimmertemperaturiert servieren.

Variation:

Safran-Shrikhand

Geben Sie der Joghurtcreme ¼ TL Safranpulver oder 10 Safranfäden bei. Wenn Sie Safranfäden verwenden, diese zuvor in 1 EL Rosenwasser einweichen. Zum Abschluss mit 3 EL gehackten Pistazien dekorieren.

Je nach Geschmack und Saison lassen sich die Früchte beliebig variieren. Shrikhand schmeckt ebenso gut mit Mango, Banane, Himbeeren oder Carob. Der klassische indische Vertreter wird einfach nur mit gelbem Safranpulver und gemahlene Kardamomsamen (und ohne Früchte) verfeinert – eine intelligente Variante, da Safran und Kardamom bei der Verdauung des etwas schweren, abgehangenen Joghurts behilflich sind.



Skibbe P. / Skibbe J.

[Ayurveda - Die Kunst des Kochens](#)
Vollwertig und individuell

288 Seiten, geb.
erschienen 2009



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de