

# Frank W. Lotz

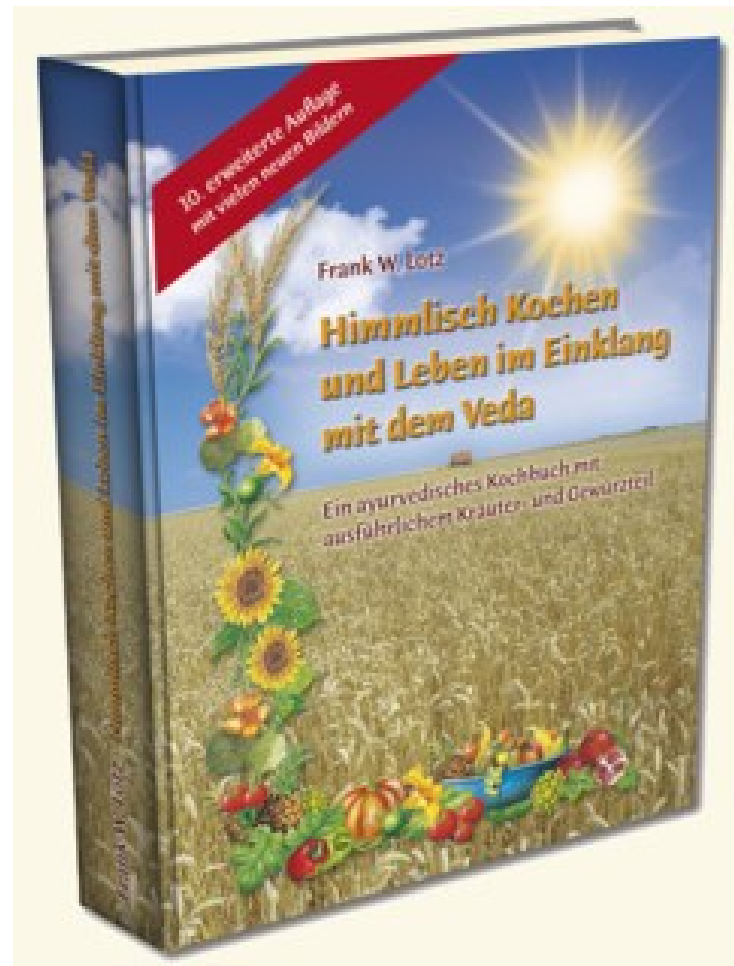
## Himmlich Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda

Leseprobe

[Himmlich Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda](#)

von [Frank W. Lotz](#)

Herausgeber: Lotz Frank



<http://www.narayana-verlag.de/b19493>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

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





## INHALT

### Einleitung zum vedischen Kochen

Vorwort	9
Einleitung	10

### Die vedischen Gesundheitsprinzipien

Nahrung ist Leben - die Entwicklungsgeschichte der Menschheit	11
Vollkommene Gesundheit durch richtiges Essen	13
Vedische Ansichten zur Ernährungsweise	13
Genmanipulierte Lebensmittel	14
Vedische Kochkunst	15
Vedische Verhaltensregeln beim Essen	16
Vedische und Ayurvedische Grundprinzipien	17
Dosha-Ungleichgewichte	18
Die sechs Geschmacksrichtungen	18
Natürliche Bedürfnisse fördern die Gesundheit	19
Einteilung der Lebensmittel	20

### Gesunde ayurvedische Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen

Ghee	21
Die Herstellung und der besondere Wert von frischem Jogurt in der Ayurveda Küche	22
Ayurvedisches Wasser	23
Ingwerwasser	23
Amrit Kalash	23
Amla-Frucht und die Geschichte von Hastamalaka	25

### Leben im Einklang mit den Zeitzyklen

Tagesplan	26
Dinacharya - die gesunde vedische Tagesroutine	27
Beschreibung und Zeichnung des Sonnengrußes	27
Der gesunde, ayurvedische Essensplan	31
Essen im Rhythmus der Tageszeiten	33
Essen im Einklang mit den Jahreszeiten	34
Die drei Doshas in den Lebensabschnitten	35

### Rezepte

Menüvorschläge	36
Tipps für die ayurvedische Küche	37
Zusammenfassung der Wirkung der einzelnen Geschmacksrichtungen	39
Abkürzungen und Maßangaben	39



### Frühstück 40

Frühstücksbrei mit Reisflocken	41
Olgas ayurvedischer Frühstücksbrei	42
Feine Gewürzmilch	43
Delizioser exotischer Fruchtsalat	44
Frische Morgenduftwaffeln mit Äpfeln	45



### Süßspeisen 46

Mango-Kokosnuss-Creme Surprise à la „Govardhana“	48
Persisches Granatapfelsorbet Marwani nach „Farah Diba“ Art	49
Birne Helene auf persischem Granatapfel „Farah Diba“	50
Vivasvats feiner Vanillepudding	51
Himmlische Creme „Shrikhand“	52
Erdbeersorbet „Sweet Valentina“ Bad Emser Art	53
Orangensorbet „Casablanca“	54
Pfirsichsorbet „Mirabay“	55
Melonensorbet an „Kawasakinaki-Kiwicremesoße“	56
Kawasakinaki-Kiwicremesoße	57
Reispudding Khir „Sweet Vera“	58
Franks Ayurvedischer Apfelstreusel (Crumble)	59
Indische Teegebäckbällchen „Ramaputram“	60
Shri Ganeshas Sweet Laddus	61
Radhe Shyam Mandel Barfi	62
Madhusudanas Cashew Barn	63



### Salate / Raitas

64

Elisabeths Weisskrautsalat nach „russischer Art“	65
Insalata di Napoli	66
Avocadosalat mit „Sita Yasmin Dip“	67
Omas feiner Rote-Beete-Salat	68
Freiburger Karottensalat	69
Selleriesalat „New York“	70
Frischer Eisbergsalat an Mandarinen-Kräuter Marinade	71
Gurken-Raita „Shambhu“	72
Sweet Ammajies Zucchini-Minz-Raita	73



### Kräuteröl

74



### Salatsaucen

75

Salatsauce Nature	75
Salatsauce Italia	75
Französische Dijon-Estragon-Salatsauce	75
Oma Minnas Joghurt-Dill-Salatsauce	75



### Suppen

76

Bad Emser Karottencremesuppe	77
St. Petersburger Borschtsch Suppe	78
Texanische Kürbiscremesuppe	79
Minestrone di Verdi	80
Bad Emser Königliche Reissuppe	81
Indische Gurkengemüsesuppe „Shantanand“	82
Franks bunte Gemüsesuppe mit Fenchel	83
Mailänder Zucchini cremesuppe	84
Florentiner Spinat cremesuppe	85



### Brot / Dosas

86

Chapatis	87
Bananen Puri (Kela Puri) - Indisches Fladenbrot -	88
Apollonias Gewürzwaffeln nach Frangipanis Art	89
Neapolitanisches Kräuterbrot	90
Pizza ä la Milanese mit Auberginen	91
Thavaraja Dosas ä la Tamil Nadu (Dalpfannkuchen)	92
Papadams (Fladenbrot)	93



### Panir

94

Panir (Basisrezept)	95
„Raam Raj's“ Spinat mit Panir	96
Mathar-Panir „Maharadscha“ mit grünen Erbsen und Kaiserschoten	97



### Reisgerichte

98

Weißer Himalaya Wolken-Duftreis	99
Portugiesische Gemüsereispfanne Portoville	100
Reis auf indonesische Art	101
Santoshimas Regenbogenreis	102



### Pastagerichte

103

Spaghetti con Carciofi di Napoli	104
Spaghetti al pesto „Genovese“	105
Spaghetti mit frischen Kräutern „Venezia“	106
Ditali Con Pomodori	107



Ayurveda



**Dalgerichte 108**

Mahanna Annachanadal	110
Nordindisches Kichererbsengemüsedal	
„Kali Mata" mit frischem Panir	111
Devi-Raja-Rani's grünes Erbsendal	112
Shri Keshavas Masoordal	113
Mungdal „Suryadevalam"	114
Westfälisches Linsengericht nach „Oma Minnas" Art	115



**Kitchery 116**

Kitchery „Annapurna Mata"	117
Kitchery „Nataraja"	118
Kitchery „Gheeli Sak Kalikuttam"	119



**Gemüsegerichte 120**

Karotten Natures „Simple Mind"	121
Oma Isselbachs Rotkrautgericht	122
Kaiser Wilhelms Spargelgericht nach Bad Emser Art	123
Fenchel nach Radha Ranis Art in pikanter Mangosauce	124
Broccoli ayurvedisch-chinesisch	125
Westerwälder Wirsingpüree	126
Weißkohl nach Kasacken-Art	127
Zucchini in Venezianischer Tomatensauce	128
Zucchini Naturale Simplicato	129
Kaiserschoten nach französischer Art	129
Kürbis aus Omas Backofen	130
Ayurvedische Bratkartoffeln	131
Fenchel italienisch „Natura"	132
Willi-Chilis-Rettichgericht	133
Rosenkohl „Belladonna"	134
Bad Emser Kurhaus Kartoffelbrei ayurvedisch	135
Rote Beete „einfach aber genial"	136
Mangold „Phantasia Orientalis"	137



**Currys 138**

Bombay-Bananencurry „Chandradatta"	139
Ganapatis Blumenkohlgemüsecurry	140
Surya Devaputranam Sweet Potatoes	
Gurkengemüsecurry	141



**Chutneys 142**

Tomaten-Aprikosen-Feigen-Chutney „Durgamata"	143
Shri Venkadeshvarans Kokosnusschutney	144
Naga-Babas Auberginenchutney	145
Bananenchutney aus Brindaban	146
Apfelchutney „Seb Ki"	147
Dewis Birnenchutney	148
Ananaschutney nach nordindischer Art	
„Gangaputram"	149
Papaya-Sharaya-Mango-Chutney	150
Erfrischendes Petersilienchutney	151
Minzchutney	151



**Gewürzmischungen 152**

Vedisches Currypulver	153
Currymischung Madras	153
Garam Masala	153
Kräutersalzmischung zart	154
Kräutersalzmischung pikant	154
Kräutersalzmischung scharf-würzig	155





## Getränke

156

Sweet Olgas Honig Lassi	157
Lassi Nature	157
Himbeer Lassi „Maha-Lakshmi“	158
Vaikunthanans Mango Lassi Supreme	159
Kokosnusslassi nach Sri Lanka Art	159
Yogi Tee „Maharaj“	160
Francescos Capuccino Naturale	161
Gewürzmilch Aphrodite	162
„Indischer Traum“	162
Frische ayurvedische Limonade	163
Basilikum-Erdbeer-Bowle „Summer Dream“	164
Friichtebowle „Surprise“	165

## Gewürze & Kräuter richtig nutzen, Heilwirkung und Nutzung und eine kurze Einführung in den Veda

166

### Gewürze

170

Ajuwan	170
Anis	170
Asafoetida	171
Bockshornklee	171
Chilli	172
Coriander und Corianderkraut	173
Curryblätter	174
Fenchelsamen	175
Galgant	175
Gelbwurz (Curcuma)	176
Gewürznelke	176
Granatapfelsamen	177
Ingwer (Sringavera)	177
Kalajeera (Schwarzer Kreuzkümmel)	178
Kardamom (Ela oder Elaichi)	178
Knoblauch	179
Kreuzkümmel (Mutterkümmel, Cumin)	180
Kümmel	180
Lorbeer	181
Mangopulver (Amchur)	181
Muskatnuss	182
Muskatnussblüte (Macis)	182
Nigella (Schwarzkümmel)	183
Paprika	183

Piment (Nelkenpfeffer, Allspice)	184
Safran (Keshara)	184
Salz	185
Schwarzer Pfeffer und Pippali	186
Senf	187
Sternanis	187
Tamarinde	188
Vanille	188
Zimt (Stangenzimt, Zimtrinde, Cassia)	189

### Kräuter

190

Basilikum (Tulasi)	191
Beifuß	192
Bohnenkraut	192
Borretsch	193
Dill	194
Estragon	194
Kerbel	195
Kresse	195
Liebstöckel	196
Majoran	196
Minze (Pfefferminze, grüne Minze)	197
Oregano	198
Petersilie	198
Rosmarin	199
Salbei	199
Thymian	200
Zitronenmelisse	200

### Anhang

202

Transzendente Meditation (TM)	203
Ram Raj - die Beschreibung des „Himmels auf Erden“	204
Typen-Test (Doshas)	206
Lebensmitteleinteilung nach den 3 Doshas	208
Schlusswort	211
Wichtige Adressen	212
Empfehlenswerte Literatur	213
Informative Internetseiten	213
Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems	214
Maharishi Ayurveda Products Europe B .V.	215
Weiteres aus dem Frank's Veda Shop-Verlag	215-218
Stichwortverzeichnis	219
Glossar	223



Ayurveda



Frank W. Lotz

## Himmlich Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda

224 Seiten, geb.  
erschienen 2015



**bestellen**