

**Kate O'Donnell**

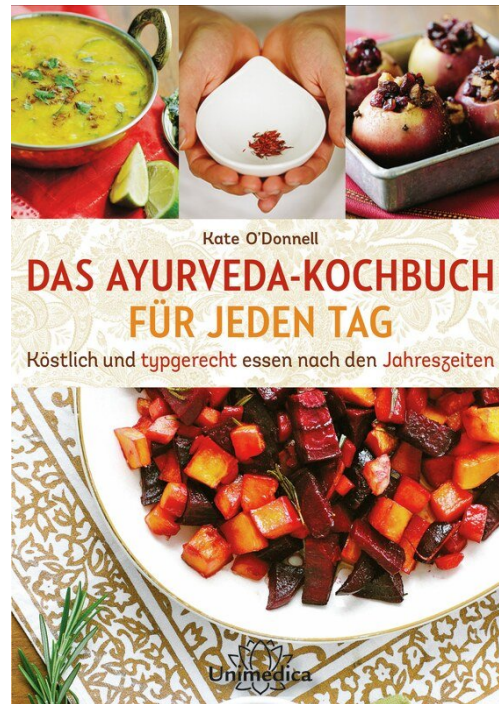
## **Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag**

Leseprobe

[Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag](#)

von [Kate O'Donnell](#)

Herausgeber: Unimedica



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

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

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

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoukaskas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# Inhalt

Vorwort	viii
Einleitung: Über <i>Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag</i>	xi
<i>Teil Eins: Ayurveda verstehen</i>	<b>1</b>
1. Wichtige Ayurveda-Grundlagen	<b>3</b>
2. Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung	<b>35</b>
3. Von der Theorie zur Praxis: In der Küche mit Ayurveda für jeden Tag	<b>54</b>
<i>Teil Zwei: Saisonale Rezepte und Tagesroutinen</i>	<b>75</b>
4. Rezepte für jeden Tag: Grundgerichte für das ganze Jahr	<b>77</b>
5. Frühlingsrezepte	<b>123</b>
6. Sommerrezepte	<b>163</b>
7. Herbstrezepte	<b>201</b>
8. Winterrezepte	<b>239</b>
Danksagung	<b>280</b>
Anhang 1: Dinacharya: wie es geht	<b>282</b>
Anhang 2: Saisonale Reinigung	<b>289</b>
Anhang 3: Ayurveda-Utensilien und -Techniken für jeden Tag	<b>296</b>
Anhang 4: Saisonale Einkaufslisten	<b>301</b>
Anhang 5: Garzeiten	<b>303</b>
Anhang 6: Rezepte nach Symptomen	<b>308</b>
Anmerkungen	<b>310</b>
Glossar	<b>311</b>
Bezugsquellen	<b>318</b>
Über uns	<b>320</b>
Index	<b>322</b>

# Vorwort

Schon immer war das Essen mein Freund. Ich habe mich mit Essen beschäftigt und damit gespielt, seit – so schildert es meine Mutter – ich auf der Treppe vor unserem Haus Matschkuchen »gebacken« habe. Durch einen glücklichen Zufall verbrachte ich den letzten Teil meiner Jugend in den Küchen Indiens. Das erste Mal habe ich den Subkontinent besucht, als ich im College war und gerade lernte, für mich selbst zu kochen. Als ich mich in den Dorfküchen herumdrückte und versuchte, Chapati auszurollen oder Dosa zu braten, habe ich Kochen gelernt – aber wie man Maccaroni mit Käse macht, weiß ich bis heute nicht. Aber ich esse ohnehin selten Käse oder Pasta. Weil es sich gut anfühlt, Dal, Basmatireis und Kichari zu essen und sie mich bei meiner frühmorgendlichen Yogastunde unterstützen, sind dies meine Grundnahrungsmittel. Mit diesem Buch werden Sie lernen, diese Gerichte und noch viele mehr zu kochen.

Ich habe nie viel über Verdauung nachgedacht, aber nachdem ich ein paar Jahre lang ständig gereist war, hatte ich den Eindruck, dass ich mich nach vielen Gerichten nicht gut fühlte. Und so fing ich an, den Zusammenhang zwischen dem Essen und meinem körperlichen Zustand zu verstehen. Als ich auf einer Indienreise unter Verdauungsstörungen litt, suchte ich einen Ayurveda-Arzt auf, der mir erklärte, wie unser Körper Nahrungsmittel zur Heilung verwendet. Er schrieb mir den Namen eines Gemüses in der Landessprache auf und mit diesem Zettel ging ich zum Gemüsehändler. Dieser zeigte auf einen weißen Kürbis von der Größe eines Deckenventilators. Er schnitt eine Ecke ab, wickelte sie in Zeitungspapier, und ich lief damit nach Hause in meine Küche. Und dann war mein Hobby geboren, Rezepte mit heilenden Nahrungsmitteln zu kreieren und die verschiedenen im Ayurveda empfohlenen Getreidearten, Hülsenfrüchte und Obst- und Gemüsesorten miteinander zu kombinieren. Dass ich heute mühelos sowohl mit mir früher unbekannten Nahrungsmitteln, die ich auf den Straßenmärkten Indiens gefunden habe, als auch mit jenen von den Bauernmärkten in meiner Heimat kochen kann, macht die vielen Jahre kulinarischer Forschung, die hinter diesen Rezepten steckt, wett.

Wir spulen fünfzehn Jahre vor. Ich lebe in der Stadt. Ich arbeite Vollzeit als Yogalehrerin und Ayurveda-Therapeutin. Die Ernährungs- und Lebensweise, die ich in diesem Buch erläutere, hat mich sehr darin unterstützt, ein Leben im Dienst am Menschen in einer städtischen Umgebung zu führen und meinen spirituellen Weg mit meinen alltäglichen Pflichten in Einklang zu bringen. Ich gebe gut auf mich acht, damit ich immer jene unterstützen kann,

die die Tiefe und das Geschenk des Yoga und Ayurveda inmitten eines modernen, schnellen Lebens erfahren möchten. Das Ayurveda-Prinzip, gut verdaubare Speisen in einer ruhigen Umgebung zu sich zu nehmen, bleibt dabei für mich der Schlüssel zu einem gesunden und dynamischen Leben.

Das ist das wahre Leben: Ich habe viel zu tun und bekomme Hunger. Aus der Not heraus habe ich in meiner winzigen

Apartmentküche leicht abgeänderte Varianten der indischen Gerichte kreiert. *Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag* verwendet frische, saisonale Zutaten, mit denen Sie auch an arbeitsreichen Tagen authentische, heilende Mahlzeiten zubereiten können.

Irgendwann fing die Fotografin Cara Brostrom an, meine Rezepte zu Hause nachzukochen, um ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bekommen. Ihre Erfahrung im Ayurveda war so hilfreich und sie stand mir mit Rat und Tat zur Seite – nicht nur, indem sie die Werbetrommel für mich rührte, sondern auch, indem sie mir half, mich selbst zu organisieren. Unzählige Stunden hat sie darauf verwendet, die Rezepte nachzukochen und zu bearbeiten, sodass sie stylish und köstlich sind, während es in meiner eigenen Küche eher schnell und einfach zugehen muss. Alle Fotos in diesem Buch wurden von Gerichten gemacht, die Cara und ich gekocht und anschließend gegessen haben. Sie hat »Ayurveda für jeden Tag« in den Vordergrund gestellt und Fotos von echtem Essen gemacht. Darum wird das, was Sie kochen, auch genauso aussehen wie auf den Fotos. Caras eigene praktische Ayurveda-Erfahrung spiegelt sich in der Schönheit und Schlichtheit dieses Buches wider.

Ich lade Sie herzlich in meine städtische Dorfküche ein – lernen Sie mit mir nach Ayurveda zu kochen, genau wie ich es getan habe. Ich konnte mit eigenen Augen sehen, wie diese Küche so vielen Menschen geholfen hat, und so viele Menschen haben mir auf meinem Weg geholfen – jetzt ist es an Ihnen, die Ärmel hochzukrempeln und Dosa zu braten! In diesem Buch finden Sie nicht nur Rezepte, Hinweise zum saisonalen Kochen und Einkaufslisten, sondern auch einfache, strategische Anleitungen, wie Sie nicht nur das Kochen nach Ayurveda, sondern auch Empfehlungen zur Lebensweise direkt in Ihr Leben integrieren können. Ich möchte, dass diese alten, ursprünglichen Grundlagen, die Ihnen eine bessere Gesundheit und Glück schenken können, nahtlos in Ihr Leben übergehen. Es ist einfach und es ist möglich. Lassen Sie es uns zusammen tun! Jeden Tag.



*Kate O'Donnell*

Boston, USA, 2014





## SAISONALE GEDÜNSTETE SALATE

Gehen Sie wie oben beschrieben vor, aber ersetzen Sie das Gemüse, die Proteinquellen und Dressings wie in unten stehender saisonaler Tabelle beschrieben. Für die Wintervariante, für die Nüsse verwendet werden sollen, gilt, dass die Nüsse gehackt und über den Salat gestreut werden oder knackig und im Ganzen dazu serviert werden können.

MENGE	FRÜHLING	SOMMER	HERBST	WINTER
Gemüse	ca. 350 g Radichio, Rucola, Löwenzahnblätter, Endiviensalat, Rosenkohl, Brokkoli, Spargel	ca. 450 g Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Okra, grüne Bohnen, grüne oder gelbe Zucchini	ca. 550 g Kürbis, Blattkohl, Spinat, Erbsen, grüne Bohnen, Süßkartoffeln, Rote Bete, Karotten	ca. 600 g Süßkartoffeln, Blattkohl, Spinat, Kürbis, Tomaten, Rote Bete, Karotten
Getreide	200 g Gerste	420 g Quinoa	420 g Quinoa	390 g Bulgur-Weizengrütze
Dressing	Senf-Balsamico-Vinaigrette (siehe Seite 161)	Koriander-Minz-Chutney (siehe Seite 198)	Geschlagene Tahina (siehe Seite 211)	Miso-Sesam-Dressing (siehe Seite 279)
Toppings	Gekochtes Eiweiß, Hanfsamen, Trockenkirschen oder Hefeflocken	Hanfsamen oder Hefeflocken	Pochiertes Ei, Gomasio (siehe Seite 257) oder Ume-Kürbiskerne (siehe Seite 222)	Pochiertes Ei oder eine Handvoll kernige Nüsse wie Cashews, Haselnüsse, Paranüsse, Macadamianüsse oder geröstete Ahornmandeln (siehe Seite 261)

## TÜRME MIT SAISONALEN LEBENSMITTELN

Wie kann man am besten und leichtesten herausfinden, welches Nahrungsmittel gerade Saison hat (abgesehen davon, auf Bauernmärkten zu kaufen, wo alle Lebensmittel regional angebaut und frisch geerntet wurden)? Wenn Sie den Supermarkt betreten, sehen Sie häufig, dass manche Obst- oder Gemüsesorten hoch aufgetürmt wurden oder im Angebot sind. Wenn ein Produkt im Angebot ist und deutlich sichtbar gezeigt wird, wissen Sie, dass es davon reichlich gibt. Achten Sie auf genau diese Lebensmittel-Türmchen, um erfolgreich saisonal einzukaufen!

# Dosa für jeden Tag

ergibt ca. 12 Stück

Jede Kultur hat ihre Crêpes, Pancakes, Tortillas oder Fladenbrote. Indien macht uns das Geschenk der Dosas, die am ehesten den französischen Crêpes ähneln. Dosa wird traditionell mit einer würzigen Suppe und Chutney serviert. Meistens wird dieses Fladenbrot aus geschältem oder Parboiled-Reis und halbierten Urad Dal, einer geschälten Straucherbse, gemacht. Für dieses Rezept soll Mung Dal und weißer Basmatireis genommen werden. Beide haben leichte und trockene Eigenschaften, sind aber dennoch erdend und nahrhaft, wenn sie eingeweicht, gekocht und warm serviert werden. Experimentierfreudige Köche nehmen statt Mung Dal die äußerst nahrhaften und schwereren Urad Dal, was eine tolle Variante für kälteres Wetter ist. Im Gegensatz zu den anderen Rezepten für jeden Tag, die saisonale Varianten beinhalten, ist dieses einfache Dosa ein geeignetes Grundnahrungsmittel für das ganze Jahr.

Ein dampfend-heißes Dosa passt sehr gut sowohl zu herzhaften als auch süßen Gerichten. Dosa kann mit Ghee (insbesondere, wenn Sie die trockene Eigenschaft ausgleichen müssen) und Ahornsirup im Winter, im Frühling als süße Leckerei mit Notella-Haselnuss-Aufstrich (siehe Seite 146) oder im Sommer mit gesüßter Kokosnussmilch gegessen werden.

**HINWEIS:** Für dieses Rezept müssen manche Zutaten über Nacht eingeweicht werden, planen Sie also voraus!

215 g weißer Basmatireis  
200 g Mung Dal, gelb, halbiert  
300 ml frisches Wasser  
½ TL Salz  
½ TL Korianderpulver (optional)  
Kokosnussöl zum Braten

Über einer großen Schüssel und mit einem engmaschigen Sieb den Reis und Mung Dal zweimal bzw. bis das Wasser klar bleibt abspülen und abtropfen lassen. Reis und Mungobohnen in einen Topf oder eine Schüssel mit einem Fassungsvermögen von rund 4 Litern geben. Mischung mit frischem Wasser bedecken und mindestens 6 Stunden oder über Nacht einweichen. Nach der Einweichzeit den Reis und die Mungobohnen durchsieben und abspülen.

Anschließend den Reis und die Mungobohnen mahlen. Dafür den Reis und die Bohnen in den Behälter einer großen Küchenmaschine geben, Wasser, Salz und Koriander hinzugeben und auf höchster Stufe 5 Minuten mahlen. Wenn Sie einen Mixer benutzen, nur die Hälfte Wasser und die Hälfte Reis und Bohnen in den Mixerbehälter geben und 1 Minute auf höchster Stufe mixen. Dann nach und nach mehr Reis und Bohnen hinzugeben, bis die Mischung die Konsistenz von Pancake-Teig

MITTAG

REZEPTE FÜR JEDEN TAG







hat, und auf höchster Stufe mindestens 3 Minuten mixen. Hören Sie auf, falls der Mixer heiß wird. Sie können das Rezept auch in zwei Portionen verarbeiten.

Teig in eine Schüssel oder in einen Topf geben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 8-12 Stunden oder über Nacht fermentieren lassen. Wenn Sie in einem kalten Land leben, können Sie die Mischung auf den Kühlschrank oder auf den Herd (ohne ihn einzuschalten) stellen.

Durch die Fermentation nimmt die Teigmenge in der Schüssel zu. Je stärker der Teig fermentiert, desto leichter und lockerer wird das Dosa.

Eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erwärmen und ½ TL Kokosnussöl pro Dosa (oder Kokosnussöl zum Sprühen) in die Pfanne geben. Ein paar Tropfen Wasser in die Pfanne träufeln; wenn das Wasser zischt, ist die Pfanne heiß genug. Den Dosa wie einen Pfannkuchen backen. Dazu 3 gehäufte EL des Dosa-Teigs in die Pfanne geben. Pfanne neigen und schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Wenn der Teig sehr dick ist, verteilen Sie ihn kreisförmig mit der Rückseite eines großen Löffels, bis der Dosa dünn genug ist.

Wenn der Dosa Blasen wirft und sich der Rand von der Pfanne abhebt, achten Sie darauf, ob die Unterseite schön braun ist. Dann ist der Dosa fertig. Wenn Sie ihn knusprig möchten, wenden und ein paar Minuten weiterbacken. Jeder Dosa braucht rund 5 Minuten.

Traditionell wird dazu eine kleine Schüssel Südindische Sambar (Seite 130) zum Dippen serviert und vielleicht etwas Koriander-Minz-Chutney (Seite 198). Sie werden feststellen, dass der Dosa für jeden Tag zu vielen Suppen in diesem Buch passt.

MITTAG

#### DOSA IM FAMILIENSTIL

Selbst gemachte Dosas sind eine herrliche Leckerei für alle. Sie können mehrere zubereiten und in den warmen Backofen stellen, bis Sie genug gebacken haben, um sie zu servieren. In indischen Haushalten bleibt allerdings derjenige, der kocht, in der Küche und bereitet Dosas zu, die er nach und nach den einzelnen Familienmitgliedern oder Gästen serviert. Der Koch bzw. die Köchin bringt immer wieder welche und zwischendurch machen die Menschen am Tisch Pause und unterhalten sich. Die Mahlzeit dauert so lange, bis jeder genug Dosas gegessen hat. Ich habe schon mal gesehen, wie der Hausherr sechs Stück verdrückt hat!

REZEPTE FÜR JEDEN TAG

# Kichari für jeden Tag

ergibt 4-6 Portionen

Kichari ist das ausgleichende Grundnahrungsmittel des Ayurveda. Es wird regelmäßig in Ayurveda-Kliniken und -Zentren serviert und ist ein neutrales, leichtes und weiches Nahrungsmittel, das den Körper sowohl reinigt als auch nährt, ohne dazu ein Ungleichgewicht jedweder Art zu fördern. Man geht sogar davon aus, dass Kichari Giftstoffe aus dem Körper leitet. Diese vollständige Mahlzeit, die in nur einem Topf gekocht wird, ist eine Mischung aus geschälten Mungobohnen und Reis – welche die Verdauungsorgane schonen –, die mit wechselndem Gemüse und Gewürzen gekocht werden. Wenn Sie das Rezept erst mal begriffen haben, können Sie mit saisonalen Bohnen- und Getreidevarianten experimentieren. Die meisten Menschen würden davon profitieren, dieses Gericht drei- bis viermal die Woche zu essen, was ich tue – und es tut so gut!

FÜR JEDEN  
TAG

- 1,5 l Wasser
- 215 g Basmatireis
- 90 g Mung Dal, gelb, halbiert  
(am besten mindestens 1  
Stunde eingeweicht)
- 1 EL Pikante Gewürzmischung für jeden Tag
- 1 Prise Asantpulver (optional)
- ca. 250 g Gemüse (aus der  
Einkaufsliste für jeden Tag  
in Anhang 4, Seite 301),  
grob in ca. 1 cm große  
Würfel geschnitten, Blatt-  
gemüse ebenfalls grob in  
Streifen geschnitten
- ½-1 TL Salz
- frischer Koriander zum  
Garnieren

## ZUM WÜRZEN

- 1-2 EL Ghee
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Fenchelsamen  
(optional)

1 ¼ l Wasser in einem großen Topf bei hoher Temperatur aufkochen. Restliches ¼ l Wasser beiseitestellen und nach Bedarf beim Kochen hinzugeben.

Reis und Dal zweimal abspülen bzw. bis das Wasser klar bleibt. Zusammen mit der Gewürzmischung und dem Asantpulver (optional) zum kochenden Wasser geben und auf hoher Temperatur lassen, bis die Flüssigkeit wieder kocht. Dann sofort auf niedrige Temperatur schalten. Wenn Sie hartes Gemüse wie Kartoffeln, Karotten und Kürbis verwenden, jetzt die 1 cm großen Würfel hinzugeben. Topf teilweise abdecken und 20 Minuten ohne Umrühren köcheln lassen. Nach 20 Minuten schauen, ob mehr Wasser nötig ist. Wenn das Dal nicht komplett von Wasser bedeckt ist, ist mehr Wasser nötig. Zusätzlich ¼ l Wasser darüber gießen und nicht umrühren. Wenn Sie schnell kochendes Gemüse wie beispielsweise Blattgemüse, grüne Bohnen und Ähnliches verwenden, geben Sie diese nun darüber und lassen Sie sie dünsten. Teilweise abgedeckt für weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Würzen das Ghee in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen (optional) hinzugeben und ca. 2-3 Minuten kochen, bis die Samen aufplatzen. Vom Herd nehmen und in das Kichari gießen. Salz hinzugeben, gut umrühren und abgedeckt ein paar Minuten stehen lassen.

Das Kichari sollte eine weiche, suppenartige Konsistenz haben; wie einen Eintopf in Schüsseln servieren. Mit frischen Korianderblättern garnieren.

SAISONALE REZEPTE UND TAGESROUTINEN





## SAISONALE KICHARIS

Halten Sie sich an das Rezept für Kichari für jeden Tag auf Seite 98 und verwenden Sie diese saisonalen Varianten:

MENGE	FRÜHLING	SOMMER	HERBST	WINTER
1,5 l Wasser	✓	✓	✓	✓
215 g Basmatireis	✓	✓	✓	✓
90 g Mung Dal, gelb, halbiert	✓	✓	✓	✓
1 EL Gewürzmischung	Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Prise Asant	✓	✓	✓	✓
2 Tassen Gemüse nach Wahl	Rucola, Löwenzahnblätter, Endiviansalat, Weißkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Spargel, Mungobohnenkeime	Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Okra, grüne Bohnen, grüne und gelbe Zucchini, Mungobohnenkeime	Kürbis, Grünkohl, Blattkohl, Mangold, Spinat, Erbsen, grüne Bohnen, Süßkartoffeln, Karotten, Meeresalgen	Süßkartoffeln, Grünkohl, Blattkohl, Mangold, Spinat, Kürbis, Karotten, Meeresalgen
Zum Würzen	✓	Ja; Sie können statt Kokosnussöl Ghee nehmen	✓	✓
½-1 TL Salz	✓	✓	✓	✓
Zum Garnieren	Spritzer Zitrone	Frische Limettenscheiben oder frische Kräuter wie Petersilie, Basilikum oder Thymianblätter	Kokosraspel zur Würze hinzugeben und 1 Minute rösten	1 weiteren TL geschmolzenes Ghee darüber träufeln

### HINWEISE ZUM KICHARI FÜR JEDEN TAG

Halten Sie es einfach: Würzen Sie nur mit der Gewürzmischung und geben Sie vor dem Servieren in jede Schüssel etwas Ghee.

Machen Sie etwas Besonderes: Je länger Sie das Kichari kochen, desto besser schmeckt es und desto leichter ist es zu verdauen. Sie können das Kichari rund 1 Stunde köcheln lassen. Lassen Sie in dem Fall den Reis und die Mungobohnen mit Deckel mindestens 40 Minuten köcheln. Geben Sie dann für die letzten 20 Minuten die härteren Gemüsesorten hinzu und dünsten Sie die schnell kochenden Gemüsesorten nur in den letzten 10 Minuten. Kontrollieren Sie nach der Hälfte der Zeit, denn möglicherweise müssen Sie



250-500 ml heißes Wasser hinzugeben, damit das Kichari weich bleibt. Sie können das Kichari auch im Voraus in einem Schongarer oder Reiskocher zubereiten; dann steht Ihr Essen bereit, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen.

**Gemüsetipp:** Je feiner Sie das Gemüse schneiden, desto schneller kocht es. 1 cm große Würfel eines harten Wintergemüses benötigen eine Kochzeit von rund 20-25 Minuten. Babyspinat oder Rucola, die von Natur aus sehr fein sind, können am Ende mit der Würze untergerührt werden.

FÜR JEDEN  
TAG

## WAS SIND NAHRUNGSMITTELALLERGIEN?

Das, was wir im Westen als Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten bezeichnen, sieht der Ayurveda als Ergebnis einer schlechten Verdauung und Ausscheidung an. Allgemein können sich durch ein schwaches Agni und/oder unvollständige Ausscheidung Giftstoffe im Körper bilden. Das führt zu einer allergischen Reaktion, insbesondere auf klebrige, schwer zu verdauende Lebensmittel, wie beispielsweise Weizen- und Milchprodukte. Verklebte Organe können bestimmte Nahrungsmittel nicht aufbrechen, weshalb der Körper sie nicht aufnehmen kann oder sie unverdaut lässt, was zur Bildung von Ama, noch mehr Giftstoffen im Körper, führt.

Verschiedene Faktoren, die stark von der Einzelperson abhängen, haben einen Einfluss auf Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten. Ein geschwächtes Verdauungsfeuer kann folgende Ursachen haben:

- eine Substanz wird nicht richtig verdaut
- eine Substanz wird zu häufig zu sich genommen
- eine zu große Menge wird auf einmal zu sich genommen
- Essen zur falschen Tageszeit
- Verarbeitung: Durch moderne Lebensmittelverarbeitung und Gentechnologie können Substanzen entstehen, die für den Körper ungewohnt und nicht verdaubar sind, weshalb er sie nicht aufnehmen kann.

Der ayurvedische Ansatz bei Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten beginnt damit, das Verdauungsfeuer zu stärken. Kichari ist genau das richtige Essen, damit ein aufgewühltes Körpersystem zur Ruhe kommen und sich erholen kann. Wie Sie sich um Ihr Verdauungsfeuer kümmern, lernen Sie in Kapitel 2, »Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung«.

REZEPTE FÜR JEDEN TAG



### EIN WORT ÜBER TOMATEN

Manche Menschen haben Probleme, die Haut von Tomaten zu verdauen. Außerdem enthält die Haut mehr Säure als das Innere der Tomaten, wodurch sie möglicherweise reizend wirken kann. Die Tomaten kurz zu kochen und ihre Haut zu entfernen, ist die traditionelle Methode in Indien, wo es viele Tomatengerichte gibt. Man kann an einem Tag einfach nicht so viele Tomatenhäute verdauen. Indem diese entfernt werden, wird das Gericht milder, es ist leichter zu verdauen und sieht außerdem auch schöner aus, weil nicht so viele Hautstücke darin schwimmen.

Dosentomaten sind zwar praktisch, verfügen aber nicht über die gleiche Lebenskraft wie frische Tomaten. Wenn Sie aber die Energie aufbringen und Ihre eigenen Tomaten anpflanzen und konservieren, werden Sie höchstwahrscheinlich ein tolles Gefühl haben, wenn Sie sie verzehren, denn frisches Essen enthält Prana und Sattva.



# Wärmendes Tomaten-Dal

ergibt 4 Portionen

Während rote Linsen und Tomaten vor allem eine erhaltende Kombination sind, versorgt uns dieses Gericht aber auch mit den scharfen, sauren Eigenschaften, nach denen wir uns im Winter sehnen. Die leuchtenden Farben – gelb, grün und rot – sind ein willkommener Anblick im tiefen Winter. Gleichen Sie die erhaltenden Eigenschaften des Dals dadurch aus, dass Sie es über süßes Getreide wie zum Beispiel Basmatireis geben oder zu einer gekeimten Weizentortilla reichen.

- 1 l Wasser
- 200 g rote Linsen
- 1 EL Wintergewürzmischung
- 2 frische, ganze Tomaten  
oder 1 Dose (400 g)  
gehackte Tomaten (Saft  
aufbewahren)
- 2 Blätter Palmkohl
- 1 EL Ghee
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL schwarze Senfsamen
- 1 TL Salz

In einem großen Topf 1 l Wasser bei hoher Temperatur zum Kochen bringen. Linsen abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Linsen zusammen mit der Gewürzmischung zum Wasser geben.

In einem anderen, kleinen Topf die ganzen frischen Tomaten mit Stiel etc. 4–5 Minuten in Wasser ankochen. Mit einem Schaumlöffel herausholen und abkühlen lassen, bis Sie die Haut abziehen können. Haut wegwerfen, Tomaten grob hacken und zum Dal geben. Wenn Sie Dosentomaten verwenden, Tomaten mit Saft zum Dal geben. Erneut aufkochen, dann Hitze auf niedrige Temperatur stellen und ohne Deckel köcheln. Eieruhr auf 30 Minuten stellen, dann die Palmkohlblätter in feine Streifen schneiden und in den Topf geben. Weiter köcheln, teilweise abgedeckt, bis die Eieruhr nach insgesamt 30 Minuten klingelt.

Dal bei niedriger Temperatur köcheln, während Sie das Ghee in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und Kreuzkümmel- und Senfsamen 2–3 Minuten sautieren, bis sie duften. Pfanne abdecken, falls die Senfkörner aus der Pfanne springen.

Gewürztes Ghee und Salz zu den Linsen geben und ohne Deckel 5 Minuten weiterkochen.

Umrühren und in 4 breiten Schüsselchen zu Reis oder Tortillas servieren.

**HINWEIS:** Das Gericht lässt sich auch hervorragend in einem Schongarer oder Schnellkochtopf machen. Rote Linsen müssen nicht über Nacht eingeweicht werden, aber jedes Dal wird cremiger, wenn die Hülsenfrüchte eingeweicht werden.

MITTAG

WINTERREZEPTE

# Index

## A

### Abendessen

- Blumenkohl-Lauch-Suppe 141
- Bohnenpüree 104
- Einfacher pfannengebratener Tofu 137
- Entgiftende Dal-Suppe 181
- Frische Fenchel-Dill-Suppe 183
- Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182
- Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261
- Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139
- Kates Speziatsalat 185
- Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259
- Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit Ume-Kürbiskernen 222
- Krokettten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
- Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256
- Rote-Bete-Salat mit Zitrone und Minze 218
- Süßkartoffelcremesuppe 263
- Überraschende Brokkolicremesuppe 221
- Yams-Bombe 217
- Abhyanga (Ölmassage) 73, 165, 286-287, 292
- Adzuki-Bohnen 305
- Agni 20, 29-30, 101. *Siehe auch* Verdauungsfeuer (Jathara Agni)
- Allergien 12, 25, 72
  - Nahrungsmittel 101, 284
  - saisonal 72, 124
- Ama 29, 43, 81
- Amarant 87
- Ananas, getrocknet
  - Dreierlei Obstsalat 186
- Ananda-Kokos 189
- Angst 11, 23, 33, 51

ausgleichende Rezepte 222, 229, 263, 265, 270, 308

### Äpfel

- Apfelbutter mit Ingwer 236
- Bratäpfel 224
- Dreierlei Obstsalat 186
- Geschmorte Äpfel mit Datteln 208
- In Ghee gebratene Äpfel 245
- Kate's Apple Crisp 223
- Reinigender grüner Saft 155
- Rote-Bete-Königin 166
- Apfelbutter mit Ingwer 236
- Aprikosen, getrocknet
  - Bratäpfel 224
  - Hanfproteinquadrate 170
- Artischocken
  - Krokettten aus weißen Bohnen und Artischocken 142
  - Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159
- Ashtanga 231
- Ashtanga Hridaya (Vagbhata) 4
- Ashwagandha 233, 265, 271
- Äther 7, 20, 202, 240. *Siehe auch* Luftelement
- Aufbauende Eigenschaften 13, 69, 201, 227
- Augen
  - Pflege von 73, 282
- Ausscheidung 11, 101
- Avocado- und Gurkensalat 175

## B

### Babyspinat

- Reinigender grüner Saft 155
- Rote-Bete-Königin 166
- Schnelles Dal Saag 216
- Schwarze-Bohnen-und-Hafer-Burger 248
- Tofutacos mit Blattgemüse 133
- Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159

Bananen 48-49, 186  
 Basmatireis  
   Basmatireis für jeden Tag 102  
   Dosa für jeden Tag 95  
   Gedünsteter Salat für jeden Tag 92  
   Kanji für jeden Tag 87  
   Kheer light 145  
   Kichari für jeden Tag 98  
   Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259  
   Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Be-  
     te-Palya und Gurken-Raita 171  
 Beeren  
   Ananda-Kokos 189  
 Beerig-süßer Frucht-dip 148  
 Belebendes Beerenmüsli 126  
 Birnen  
   Dreierlei Obstsalat 186  
 Blähungen 9, 11, 28, 48, 50, 72, 202, 204,  
   224  
   ausgleichende Rezepte 308  
 Blattkohl  
   Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für  
     jeden Tag 90  
   Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259  
 Blumenkohl-Lauch-Suppe 141  
 Blutzuckerspiegel 43, 51, 64, 290, 292,  
   294  
 Bohnen, grüne  
   Südindische Sambar 130  
 Bohnenpüree für jeden Tag 104  
 Bohnen, schwarze  
   Einfache schwarze Bohnensuppe 215  
   Huevos (oder Bohnen) Rancheros 250  
   Schwarze-Bohnen-und-Hafer-Bur-  
     ger 248  
   Würziger Schwarze-Bohnen-Hum-  
     mus 158  
 Bohnen, weiße  
   Frische Fenchel-Dill-Suppe 183  
   Spargel-und-weiße-Bohnensuppe 134  
 Bratäpfel 224  
 Brokkoli  
   Überraschende Brokkolicreme-  
     suppe 221  
 Brombeeren  
   Beerig-süßer Frucht-dip 148  
 Bruchschokolade 268  
 Buchweizen 87, 126, 306

Belebendes Beerenmüsli 126  
 Bulgur 306  
   Bulgur-Frühstück über Nacht ge-  
     macht 244  
 Butter, geklärte 119. *Siehe auch* Ghee  
 Butternut-Kürbis  
   Cranberry-Butternut-Muffins 207

## C

Cannellini-Bohnen  
   Kroketten aus weißen Bohnen und Ar-  
     tischocken 142  
 Cashewkerne  
   Gefüllte Datteln 269  
   Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Be-  
     te-Palya und Gurken-Raita 171  
 Charaka Samhita 33  
 Chia-Pudding für jeden Tag 84  
 Chia-Samen  
   Chia-Pudding für jeden Tag 84  
   Kürbis-Chiapudding 228  
   Rote-Bete-Königin 166  
 Chutneys  
   Cranberry-Nelken-Chutney 235  
   Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276  
   Koriander-Minz-Chutney 198  
   Rosinen-Granatapfel-Chutney 160  
   Tomaten-Dattel-Chutney 278  
 Cranberries  
   Cranberry-Butternut-Muffins 207  
   Cranberry-Nelken-Chutney 235  
   Kate's Apple Crisp 223  
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden  
   Tag 90  
 Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokos-  
   nuss und Pfirsich 169  
 Cremiges Getreidefrühstück für jeden  
   Tag 82  
 Curryblätter 181

## D

Dals  
   Entgiftende Dal-Suppe 181  
   für Kichari 98  
   Rotes Kürbis-Dal 212  
   Schnelles Dal Saag 216



Dals...  
 Tomaten 247  
 Verwendung in Dosas 95  
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136  
 Datteln 33, 64  
 Dreierlei Obstsalat 186  
 Gefüllte Datteln 269  
 Geschmorte Äpfel mit Datteln 208  
 Hanfproteinquadrate 170  
 Kokosnuss-Reispudding 190  
 Kürbis-Chiapudding 228  
 Tomaten-Dattel-Chutney 278  
 Verjüngendes Wintertonikum 271  
 Deepana-Gewürze 43  
 Desserts. *Siehe* Süßspeisen  
 Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176  
 Dinacharya-Tagesroutinen 79, 282, 286, 292, 294  
 Dosa für jeden Tag 95  
 Doshas 7, 10, 291  
 Dreierlei Obstsalat 186  
 Dressings  
 Miso-Sesam-Dressing 279  
 Salatdressing für alle Jahreszeiten 92  
 Senf-Balsamico-Vinaigrette 161

## E

Eier  
 Cranberry-Butternut-Muffins 207  
 Eier und Ayurveda 89  
 Frittata für jeden Tag 88  
 Huevos (oder Bohnen) Rancheros 250  
 Yams-Hafer-Muffins 243  
 Eigenschaften, zwanzig (Gunas) 13, 17, 19, 41, 124, 164, 202, 240  
 Einfacher pfannengebratener Tofu 137  
 Einfaches Chana Dosa 178  
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215  
 Einfaches Morgengetränk 108  
 Einkaufslisten 17, 65, 92, 125, 203, 241, 301  
 Elemente, fünf (Pancha Mahabhutas) 7-8, 10, 12, 315  
 Entgiftende Dal-Suppe 181  
 Entzündung 11, 164, 293  
 ausgleichende Rezepte 308

Erdbeeren  
 Belebendes Beerenmüsli 126  
 Dreierlei Obstsalat 186  
 Erdelement 10, 12  
 Erdnussbutter-Trüffel-Cookies 227  
 Erfrischungsqueen 152  
 Erleichternde Eigenschaften 14, 20, 123  
 Ernährungsempfehlungen für jeden Tag 78  
 Essen  
 Kombinationen 48, 160  
 Lagerung 59  
 Nutzen frischen Essens 42, 50, 62, 64, 110, 182, 189, 198, 246, 303  
 Verhältnis zu 36-37  
 zuviel 148

## F

Feigen, getrocknet  
 Bratäpfel 224  
 Feigen-Kardamom-Haferflocken im Glas 204  
 Fenchel  
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183  
 Kates Speziatsalat 185  
 Fermentierte Lebensmittel 279  
 Feuerelement 115, 117, 293  
 Fleisch  
 aus ayurvedischer Sicht 52  
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183  
 Frisch gekeimte Mungobohnen 254  
 Frittata für jeden Tag 88  
 Frühling  
 Beerig-süßer Frucht dip 148  
 Belebendes Beerenmüsli 126  
 Blumenkohl-Lauch-Suppe 141  
 Einfacher pfannengebratener Tofu 137  
 Erfrischungsqueen 152  
 Frühstücks-Pho-Suppe 129  
 Hirse-Kirsch-Küchlein 127  
 Ingwer-Limetten-Lassi 149  
 Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139  
 Kroketten aus weißen Bohnen und Artischocken 142  
 Notella-Haselnuss-Aufstrich 146  
 Reinigender grüner Saft 155

Reinigung 291  
 Rosinen-Granatapfel-Chutney 160  
 Senf-Balsamico-Vinaigrette 161  
 Spargel- und weiße Bohnensuppe 134  
 Tofutacos mit Blattgemüse 133  
 Überblick über Ernährung und Lebensweise 124  
 Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159  
 Würziger Schwarze-Bohnen-Hummus 158  
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136  
 Frühlingsgewürzmischung 156  
 Frühlingssalz 156  
 Frühstück 40  
 Belebendes Beerenmüsli 126  
 Bulgur-Frühstück über Nacht gemacht 244  
 Chia-Pudding für jeden Tag 84  
 Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169  
 Cremiges Getreidefrühstück für jeden Tag 82  
 Feigen-Kardamom-Haferflocken im Glas 204  
 Frittatas 88  
 Frühstück-Pho-Suppe 129  
 Geschmorte Äpfel mit Datteln 208  
 Hirse-Kirsch-Küchlein 127  
 In Ghee gebratene Äpfel 245  
 Kanjis 87  
 Rote-Bete-Königin 166  
 Yams-Hafer-Muffins 243

## G

Gedünsteter Salat für jeden Tag 92  
 Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182  
 Gefüllte Datteln 33, 269  
 Geist 4, 7, 14, 16, 31, 35, 52, 198, 222  
 aus ayurvedischer Sicht 7  
 beeinflussende Nahrungsmittel 14, 198, 222, 269  
 Prana und 31  
 Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 81  
 Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261

Gemüsebrühe für jeden Tag 118  
 Geröstete Ahornmandeln 261  
 Geröstete Kichererbsen 140  
 Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139  
 Gerste 83, 87, 169, 306  
 Gerstengraupen  
 Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169  
 Geschlagene Tahina 211  
 Geschmacksrichtungen, sechs 19, 124, 164, 202, 240  
 Geschmorte Äpfel mit Datteln 208  
 Getränke  
 Einfaches Morgengetränk 108  
 Erfrischungsqueen 152  
 Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229  
 Gurken-Minz-Mocktail 192  
 Heilsamer heißer Kakao 233  
 Kardamom-Limetten-Limonade 191  
 Kühlender Basilikum-Melon-Drink 195  
 Masala Chai 272  
 Nussmilch 112-113  
 Reinigender grüner Saft 155  
 Rote-Bete-Königin 166  
 Verjüngendes Wintertonikum 271  
 Getreide 306  
 Gewichtsverlust/-zunahme 12, 23, 37, 52, 72, 104, 106, 126, 208, 217, 240, 286  
 Gewürze 43, 63  
 Deepana und Pachana 43  
 für das Verdauungsfeuer 44  
 Gewürzmischung für jeden Tag 115  
 Kauf und Lagerung 60, 62-63  
 Rösten ohne Öl 300  
 Saisonale Gewürzmischung 156, 199, 234, 275  
 Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229  
 Ghee 30, 33, 64, 67  
 Ghee für jeden Tag 119  
 Gomasio 92, 256  
 Granatapfelsaft  
 Rosinen-Granatapfel-Chutney 160  
 Grapefruits  
 Dreierlei Obstsalat 186  
 Erfrischungsqueen 152  
 Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276

Grünkohl  
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90  
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183  
 Reinigende grüne Suppe für jeden Tag 106  
 Reinigender grüner Saft 155  
 Rote-Bete-Königin 166  
 Gurken  
 Avocado- und Gurkensalat 175  
 Gurken-Minz-Mocktail 192  
 Gurken-Minz-Raita 173

## H

Hafer 82-83, 87, 306-307  
 Haferflocken  
 Feigen-Kardamom-Haferflocken im Glas 204  
 Kate's Apple Crisp 223  
 Hanfproteinquadrate 170  
 Hanfsamen 82  
 Haselnüsse  
 Notella-Haselnuss-Aufstrich 146  
 Haut  
 gerötete Haut, ausgleichende Rezepte 106, 155, 166, 198, 308  
 Trockenheit, ausgleichende Rezepte 84, 112, 309  
 Hautprobleme 7, 72, 202  
 Hefeflocken 137  
 Heidelbeeren  
 Dreierlei Obstsalat 186  
 Heilsamer heißer Kakao 233  
 Heißhunger 27, 44  
 Herbst  
 Apfelbutter mit Ingwer 236  
 Birnenbutter 236  
 Bratäpfel 224  
 Cranberry-Nelken-Chutney 235  
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215  
 Feigen-Kardamom-Haferflocken im Glas 204  
 Geschmorte Äpfel mit Datteln 208  
 Heilsamer heißer Kakao 233  
 Kate's Apple Crisp 223  
 Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit Ume-Kürbiskernen 222

Kürbis-Chiapudding 228  
 Reinigung 294  
 Rote-Bete-Salat mit Zitrone und Minze 218  
 Rotes Kürbis-Dal 212  
 Schnelles Dal Saag 216  
 Sesam-Cookies 227  
 Überblick über Ernährung und Lebensweise 202  
 Überraschende Brokkolicreme-suppe 221  
 Würzig-geröstetes Herbstgemüse mit geschlagener Tahina 209  
 Yams-Bombe 217  
 Herbstgewürzmischung 234  
 Herbstsatz 234  
 Himbeeren  
 Beerig-süßer Frucht dip 148  
 Dreierlei Obstsalat 186  
 Hirse 306  
 Hirse-Kirsch-Küchlein 127  
 Honig  
 roher 51  
 Huevos Rancheros und Rosenkohl-püree 249  
 Hülsenfrüchte  
 Kauf und Lagerung 64  
 Hummus 196  
 Hunger 29-30, 36, 38-39, 43

## I

Immunsystem 4, 12, 33, 56, 227, 233, 269, 284, 287, 293, 316  
 Indien 4  
 In Ghee gebratene Äpfel 245, 309  
 Ingwer 44, 62  
 Ananda-Kokos 189  
 Apfelbutter mit Ingwer 236  
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90  
 Frühstücks-Pho-Suppe 129  
 Geschmorte Äpfel mit Datteln 208  
 Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276  
 Ingwerbombe 44  
 Ingwer-Limetten-Lassi 149  
 Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139



Kheer light 145  
 Koriander-Minz-Chutney 198  
 Mandel-Ingwer-Makronen 266  
 Reinigende grüne Suppe für jeden Tag 106  
 Reinigender grüner Saft 155  
 Rosinen-Granatapfel-Chutney 160  
 Süßkartoffelcremesuppe 263  
 Verdauungsfördernder Frühlings-tee 151  
 Verdauungsfördernder Herbsttee 230  
 Verdauungsfördernder Wintertee 270  
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136  
 Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Be-te-Palya und Gurken-Raita 171

## J

Jasminreis  
 Kokosnuss-Reispudding 190  
 Joghurt 110, 182, 215  
 Frischen Joghurt finden 182  
 Frischer Vollmilchjoghurt 110  
 Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182  
 Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253  
 Gurken-Minz-Raita 173  
 Ingwer-Limetten-Lassi 149  
 Safran-Lassi 274  
 Verdauungsförderndes Lassi für jeden Tag 110

## K

Kabocha-Kürbis  
 Rotes Kürbis-Dal 212  
 Kaffee 109  
 Kakao 233  
 Notella-Haselnuss-Aufstrich 146  
 Kakaopulver  
 Bruchschokolade 268  
 Heilsamer heißer Kakao 233  
 Sonnenbutter-Trüffel 265  
 Kala (Einfluss der Jahreszeit) 24  
 Kanji für jeden Tag 87, 308-309  
 Kapha 10, 12  
 Kardamom-Limetten-Limonade 13, 191, 309

Karma 27, 53  
 Karotten  
 Bulgur-Frühstück über Nacht gemacht 244  
 Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90  
 Einfache schwarze Bohnensuppe 215  
 Frühstücks-Pho-Suppe 129  
 Gedünsteter Salat für jeden Tag 92  
 Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139  
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259  
 Südindische Sambar 130  
 Würzig geröstetes Herbstgemüse 209  
 Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139  
 Kartoffeln  
 Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261  
 Käse, aus ayurvedischer Sicht 159  
 Kashi. *Siehe* Buchweizen  
 Kate's Apple Crisp 223  
 Kates Speziatsalat 185  
 Kefir 110  
 Keimen 254, 299  
 Kheer 145  
 Kichari für jeden Tag 67, 98, 100  
 Kichererbsen 305  
 Frische Fenchel-Dill-Suppe 183  
 Kräuterhummus 196  
 Kichererbsenmehl  
 Einfaches Chana Dosa 178  
 Klima  
 Anpassung an 70  
 Klima, inneres 69  
 Knoblauch 26, 132  
 Kochgeschirr 297  
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259  
 Kokosmilch  
 Ananda-Kokos 189  
 Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169  
 Kokosnuss-Reispudding 190  
 Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe 222  
 Süßkartoffelcremesuppe 263  
 Kokosnuss-Reispudding 190  
 Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit Ume-Kürbiskernen 222

Kokoswasser  
 Gurken-Minz-Mocktail 192  
 Kombu 20, 303  
 Kopfschmerzen 72, 289  
   ausgleichende Rezepte 87, 98, 181,  
   195, 308  
 Koriander-Minz-Chutney 69-70, 198, 308  
 Körper 7. *Siehe auch* Elemente, fünf (Pan-  
 cha Mahabhutas)  
   aus ayurvedischer Sicht 7  
   inneres Klima des 69  
   Jahreszyklus und 22  
   Rhythmus des 44, 47  
 Krankheit 4, 8, 24, 29, 48  
 Kräuterhummus 196  
 Kroketten aus weißen Bohnen und Arti-  
 schocken 142  
 Küchenmaschinen 296  
 Küchentechniken 299  
 Kühlender Basilikum-Melo-  
 nen-Drink 195  
 Kürbis-Chiapudding 228  
 Kürbiskerne  
   Ume-Kürbiskerne 222

## L

Lassis  
   Ingwer-Limetten-Lassi 149  
   Safran-Lassi 274  
   Verdauungsförderndes Lassi 110  
 Lauch  
   Blumenkohl-Lauch-Suppe 141  
 Lethargie, Antriebslosigkeit 12, 15, 23,  
 44, 240, 292, 308  
   ausgleichende Rezepte 126, 155, 272,  
   308  
 Limetten  
   Entgiftende Dal-Suppe 181  
   Frühstücks-Pho-Suppe 129  
   Gurken-Minz-Mocktail 192  
   Ingwer-Limetten-Lassi 149  
   Kardamom-Limetten-Limonade 191  
   Kühlender Basilikum-Melonen-  
   Drink 195  
 Linsen, rote 105  
   Bohnenpüree für jeden Tag 104  
   Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259

Rotes Kürbis-Dal 212  
 Wärmendes Tomaten-Dal 247  
 Luftelement 7-8, 202, 240  
 Lymphatisches System 9, 291, 293

## M

Maha-Quinoa-Salat 179  
 Mahlzeitenplan 40, 44, 47  
 Mais  
   Dicke ayurvedische Maissuppe mit Ein-  
   fachem Chana Dosa 176  
 Mandel-Ingwer-Makronen 266  
 Mandelmilch  
   Chia-Pudding für jeden Tag 84  
   Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für  
   jeden Tag 90  
   Cremiges Getreidefrühstück für jeden  
   Tag 82  
   Feigen-Kardamom-Haferflocken im  
   Glas 204  
   Heilsamer heißer Kakao 233  
   Kheer light 145  
   Kürbis-Chiapudding 228  
   Mandelmilch für jeden Tag 112  
   Yams-Hafer-Muffins 243  
 Mandelmus  
   Gefüllte Datteln 269  
   Hanfproteinquadrate 170  
 Mandeln  
   Gefüllte Datteln 269  
   Gemischter Kartoffelkuchen mit gerös-  
   teten Ahornmandeln 261  
   Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229  
   Notella-Haselnuss-Aufstrich 146  
   Verjüngendes Wintertonikum 271  
 Mango  
   Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276  
 Mangold  
   Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für  
   jeden Tag 90  
   Einfache schwarze Bohnensuppe 215  
   Frische Fenchel-Dill-Suppe 183  
   Gedünsteter Salat für jeden Tag 92  
   Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253  
   Reinigende grüne Suppe für jeden  
   Tag 106  
   Rote-Bete-Königin 166  
   Tofutacos mit Blattgemüse 133

Masala Chai 272  
 Masala-Gewürzdose 63  
 Massageöle 73, 282, 286  
   saisonal 125, 165, 203, 241  
 Meeresalgen 256  
 Meeresalgen, getrocknete  
   Nudelschale mit gerösteten Nori und  
   Gomasio 256  
 Melonen  
   Kühlender Basilikum-Melonen-Drink 195  
 Milchprodukte  
   aus ayurvedischer Sicht 88  
 Minze  
   Koriander-Minz-Chutney 198  
 Miso-Sesam-Dressing 279  
 Mittagessen  
   Dicke ayurvedische Maissuppe mit  
   fachem Chana Dosa 176  
   Dosa 95  
   Einfache schwarze Bohnensuppe 215  
   Gedünsteter Salat 92  
   Gemüsecremesuppen 91  
   Huevos Rancheros und Rosenkohl-  
   püree 249  
   Maha-Quinoa-Salat 179  
   Pure Zucchini-Suppe mit Avocado-  
   und Gurkensalat 175  
   Rotes Kürbis-Dal 212  
   Schnelles Dal Saag 216  
   Schwarze Bohnen- und Haferbur-  
   ger 248  
   Spargel- und weiße Bohnensuppe 134  
   Südindische Sambar 130  
   Tofutacos mit Blattgemüse 133  
   Wärmendes Tomaten-Dal 247  
   Würziges Dal im Andhra-Stil 136  
   Würzig-geröstetes Herbstgemüse mit  
   geschlagener Tahina 209  
   Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-  
   Palya und Gurken-Raita 171  
 Mix-ins 78  
 Mung Dal  
   Dosa für jeden Tag 95  
   Entgiftende Dal-Suppe 181  
   Kichari für jeden Tag 98  
   Schnelles Dal Saag 216  
   Südindische Sambar 130

Mungobohnen, grüne  
   Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253  
   Würziges Dal im Andhra-Stil 136  
 Mungobohnenkeime  
   Frische Fenchel-Dill-Suppe 183  
   Gedünsteter Salat für jeden Tag 92

## N

Nachtschattengewächse 52, 261  
 Nahrungssaft 6, 30  
 Nasya (Ölung der Nase) 285  
 Neti (Nasenspülung) 282, 284  
 Notella-Haselnuss-Aufstrich 146  
 Nudelschale mit gerösteten Nori und  
   Gomasio 256  
 Nussmilch 112

## O

Obst 48, 64-65  
 Ojas 33, 84, 211, 227, 271  
 Öle  
   Kochen, Kauf und Lagerung 64  
 Orangen  
   Dreierlei Obstsalat 186  
   Erfrischungsqueen 152  
 Organisation des Küchenschranks 59, 80

## P

Pachana-Gewürze 43  
 Pak Choi  
   Frühstücks-Pho-Suppe 129  
 Palmkohl  
   Gedünsteter Salat für jeden Tag 92  
   Wärmendes Tomaten-Dal 247  
 Panchakarma 291  
 Pancha Mahabhutas 8. *Siehe auch* Ele-  
   mente, fünf (Pancha Mahabhutas)  
 Pastinaken  
   Würzig geröstetes Herbstgemüse 209  
 Petersilie  
   Reinigende grüne Suppe für jeden  
   Tag 106  
   Rote-Bete-Königin 166  
   Überraschende Brokkolicreme-  
   suppe 221



Pfirsiche  
 Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokos-  
 nuss und Pfirsich 169  
 In Ghee gebratene Pfirsiche mit Hei-  
 delbeeren 169  
 Pfirsichbutter 169  
 Pflaumen, getrocknete  
 Hirse-Kirsch-Küchlein 127  
 Pikante Gewürzmischung für jeden  
 Tag 115  
 Pitta 10-11  
 Prajnaparadha (Fehlverhalten wider bes-  
 seres Wissen) 24  
 Prana 31, 42, 47, 50, 64, 231, 246  
 Pure Zucchini-Suppe 175  
 Purvakarma 291

## Q

Quinoa 306  
 Maha-Quinoa-Salat 179

## R

Raffinierte Lebensmittel 50  
 Raita 173  
 Rajas 198, 269  
 Rancherosoße 249  
 Raumelement 7, 12, 20. *Siehe auch* Äther  
 Reinigende grüne Suppe für jeden  
 Tag 106  
 Reinigender grüner Saft 155  
 Reinigung 24-25, 123, 125, 287, 289-295  
 Reis 306. *Siehe auch* Basmatireis  
 Reisetipps 72, 204  
 Reismilch  
 Dicke ayurvedische Maissuppe mit Ein-  
 fachem Chana Dosa 176  
 Reisnudeln  
 Nudelschale mit gerösteten Nori und  
 Gomasio 256  
 Rettich  
 Frühstücks-Pho-Suppe 129  
 Südindische Sambar 130  
 Riesen Kürbis  
 Kokosnuss-Riesen Kürbis-Suppe 222  
 Rigveda 4

Ritucharya (saisonale Diät) 21  
 Roggen 83, 87  
 Romanasalat  
 Kates Speziatsalat 185  
 Rosenhydrosol 282, 284  
 Rosenkohl  
 Rosenkohlpüree 250  
 Rosinen-Granatapfel-Chutney 160  
 Rösten ohne Öl 300  
 Rote Bete  
 Rote-Bete-Königin 166  
 Rote-Bete-Playa 172  
 Rote-Bete-Salat mit Zitrone und  
 Minze 218  
 Würzig geröstetes Herbstgemüse 209  
 Rotes Kürbis-Dal 212  
 Rotkohl  
 Gedünsteter Salat für jeden Tag 92

## S

Safran-Lassi 33, 274  
 Salatdressing für alle Jahreszeiten 92  
 Salate  
 Gedünsteter Salat 92  
 Kates Speziatsalat 185  
 Rote-Bete-Salat mit Zitrone und  
 Minze 218  
 Sambar 97. *Siehe auch* Südindische  
 Sambar  
 Sattva 53, 246  
 Schlafprobleme 25-26  
 ausgleichende Rezepte 98, 229, 270,  
 309  
 Schnelles Dal Saag 216  
 Schnellkochtopf 67, 296  
 Schwarze Bohnen- und Haferburger 248  
 Senf-Balsamico-Vinaigrette 161  
 Senfkörner rösten 136  
 Sesam  
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259  
 Miso-Sesam-Dressing 279  
 Sesam-Cookies 227  
 Sinnesorgane 24  
 Smoothies 49  
 Gewürzter Nussmilch-Smoothie 229  
 Verjüngendes Wintertonikum 271  
 Sodbrennen 11, 23, 28, 88, 204

ausgleichende Rezepte 44, 88, 110, 151, 172, 183, 191, 199, 308-309  
beeinflussende Nahrungsmittel 88, 132, 279  
saisonal 72, 164  
Sommer  
Ananda-Kokos 189  
ausgleichende Geschmacksrichtungen 23  
Cremiges Gerstenfrühstück mit Kokosnuss und Pfirsich 169  
Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176  
Dreierlei Obstsalat 186  
Entgiftende Dal-Suppe 181  
Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182  
Gurken-Minz-Mocktail 192  
Hanfproteinquadrate 170  
Kardamom-Limetten-Limonade 191  
Kates Spezialsalat 185  
Kokosnuss-Reispudding 190  
Koriander-Minz-Chutney 198  
Kräuterhummus 196  
Kühlender Basilikum-Melonen-Drink 195  
Maha-Quinoa-Salat 179  
Pure Zucchini-Suppe mit Avocado- und Gurkensalat 175  
Rote-Bete-Königin 166  
Überblick über Ernährung und Lebensweise 164  
Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171  
Sommergewürzmischung 199  
Sonnenblumenmus  
Hanfproteinquadrate 170  
Sonnenbutter-Trüffel 265  
Soßen  
Geschlagene Tahina 211  
Joghurt-Dill-Soße 182  
Rancherosoße 249  
Spargel- und weiße Bohnen-Suppe 134  
Stadtleben 72  
Stevia 85  
Stoffwechsel 9, 11, 39, 148  
Stress 25, 27, 33, 48, 73, 231  
Südindische Sambar 130  
Suppen  
Blumenkohl-Lauch-Suppe 141

Cremige Allerlei-Gemüse-Suppe für jeden Tag 90  
Dicke ayurvedische Maissuppe 176  
Einfache schwarze Bohnensuppe 215  
Entgiftende Dal-Suppe 181  
Fenchel-Dill-Suppe 183  
Frühstücks-Pho-Suppe 129  
Gemüsebrühe 118  
Karotten-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen 139  
Kokosnuss-Riesenkürbis-Suppe mit Ume-Kürbiskernen 222  
Reinigende grüne Suppe 106  
Spargel- und weiße Bohnensuppe 134  
Südindische Sambar 130  
Süßkartoffelcremesuppe 263  
Überraschende Brokkolicremesuppe 221  
Sushruta Samhita 4  
Süße Gewürzmischung für jeden Tag 116  
Süßkartoffeln 242, 261  
Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 253  
Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261  
Süßkartoffelcremesuppe 263  
Yams-Hafer-Muffins 243  
Süßspeisen  
Ananda-Kokos 189  
Beerig-süßer Frucht dip 148  
Bratäpfel 224  
Bruchschokolade 268  
Dreierlei Obstsalat 186  
Erdnussbutter-Trüffel-Cookies 227  
Gefüllte Datteln 269  
Kate's Apple Crisp 223  
Kheer light 145  
Kokosnuss-Reispudding 190  
Kürbis-Chiapudding 228  
Mandel-Ingwer-Makronen 266  
Notella-Haselnuss-Aufstrich 146  
optimale Verdauung von 43  
Sesam-Cookies 227  
Sonnenbutter-Trüffel 265  
Symptome, Symptomtabelle 308

## T

Tahina  
Geschlagene Tahina 211

Tamas 53  
 Tees 44  
 Tejas 30  
 Tiffins 59  
 Tofu 137  
   Einfacher pfannengebratener Tofu 137  
   Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256  
   Tofutacos mit Blattgemüse 133  
 Tomaten 215, 278  
   Südindische Sambar 130  
   Tomaten-Dattel-Chutney 278  
   Wärmendes Tomaten-Dal 247  
 Trauben  
   Dreierlei Obstsalat 186  
 Triphala 73  
 Trividha Karana 24  
 Trockenbürsten 125, 286, 291

## U

Überraschende Brokkolicremesuppe 221  
 Ungleichgewicht 7  
   Anzeichen von 28-29  
   der Doshas 7, 10-12  
   der fünf Elemente 7  
   drei Hauptgründe für (Trividha Karana) 24-25, 27-28  
   fördernde Nahrungsmittel 50  
   Hunger und 27, 36, 43  
   in Gunas 13  
   Inneres Klima und 69  
   saisonal 124, 164, 202, 240

## V

Vata 10-11, 231  
 Verdauung 6, 10, 140  
   Ayurveda, Bedeutung im 4, 6, 10, 87, 101  
   saisonale Veränderung 23, 234  
   Ungleichgewicht bei der 12, 16, 148, 204  
   unvollständige 48  
   Verbesserung 42-43, 45, 49, 84, 106

Verdauungsfeuer (Jathara Agni) 20, 24, 29-30, 115  
 Verdauungsfördernder Frühlingstee 151  
 Verdauungsfördernder Herbsttee 230  
 Verdauungsfördernder Wintertee 270  
 Verdauungsförderndes Lassi für jeden Tag 110  
 Verdauungsförderndes Salz für jeden Tag 117  
 Verjüngendes Wintertonikum 33, 49, 271  
 Verstopfte Nase 12, 23, 28, 71-72, 290. *Siehe auch* Neti (Nasenspülung)  
   ausgleichende Rezepte 44, 87, 130, 136, 151-152, 155, 308-309  
   im Frühling 72, 124, 293  
 Verstopfung 11, 16, 21, 28, 51, 202, 204, 240  
   ausgleichende Rezepte 84, 186, 208, 218, 245, 308-309  
   saisonal 72, 202, 240

## W

Wärmendes Tomaten-Dal 247  
 Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159  
 Wassereinlagerungen, Gefühl von Aufgedunsenheit 72  
   ausgleichende Rezepte 87, 127, 176, 235, 309  
 Wasserelement 9, 19, 134, 293  
 Weizenmehl 50  
 Weizentortillas  
   Tofutacos mit Blattgemüse 133  
 Winter 69  
   Bruchschokolade 268  
   Bulgur-Frühstück – über Nacht gemacht 244  
   Frisch gekeimte Mungobohnen 254  
   Gefüllte Datteln 269  
   Gekeimtes Mung Dal mit Joghurt 81  
   Gemischter Kartoffelkuchen mit gerösteten Ahornmandeln 261  
   Grünes Mango-Ingwer-Chutney 276  
   Huevos Rancheros und Rosenkohl-püree 249  
   In Ghee gebratene Äpfel 245  
   Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259  
   Mandel-Ingwer-Makronen 266

Masala Chai 272  
 Miso-Sesam-Dressing 279  
 Nudelschale mit gerösteten Nori und Gomasio 256  
 Safran-Lassi 274  
 Schwarze Bohnen- und Haferburger 248  
 Sonnenbutter-Trüffel 265  
 Süßkartoffelcremesuppe 263  
 Tomaten-Dattel-Chutney 278  
 Überblick über Ernährung und Lebensweise 240  
 Wärmendes Tomaten-Dal 247  
 Yams-Hafer-Muffins 243  
 Wintersalz 275  
 Würziger Schwarze-Bohnen-Hummus 158  
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136  
 Würzig-geröstetes Herbstgemüse mit geschlagener Tahina 209

## Y

Yams 242  
 Die Yams-Bombe 217  
 Würzig geröstetes Herbstgemüse 209  
 Yams-Hafer-Muffins 243  
 Yoga 6  
 Verbindung zum Ayurveda 6

## Z

Ziegenkäse  
 Kates Spezialsalat 185  
 Warmer Artischocken-Spinat-Ziegenkäse-Dip 159

Ziegenmilch  
 Überraschende Brokkolicremesuppe 221  
 Zitronen  
 Einfaches Morgengetränk 108  
 Erfrischungsqueen 152  
 Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182  
 Geschlagene Tahina 211  
 Kate's Apple Crisp 223  
 Kohlwraps mit rotem Linsenpüree 259  
 Koriander-Minz-Chutney 198  
 Kräuterhummus 196  
 Maha-Quinoa-Salat 179  
 Reinigender grüner Saft 155  
 Rosinen-Granatapfel-Chutney 160  
 Rote-Bete-Königin 166  
 Rote-Bete-Salat mit Zitrone und Minze 218  
 Spargel-und-weiße-Bohnensuppe 134  
 Würziges Dal im Andhra-Stil 136  
 Zitronen-Reis-Picknick mit Rote-Bete-Palya und Gurken-Raita 171  
 Zucchini  
 Dicke ayurvedische Maissuppe mit Einfachem Chana Dosa 176  
 Einfaches Chana Dosa 178  
 Entgiftende Dal-Suppe 181  
 Gedünstete Zucchini-Nudeln mit Joghurt-Dill-Soße 182  
 Pure Zucchini-Suppe 175  
 Zucker 50-51  
 Zungenschaben 284  
 Zwiebeln 198



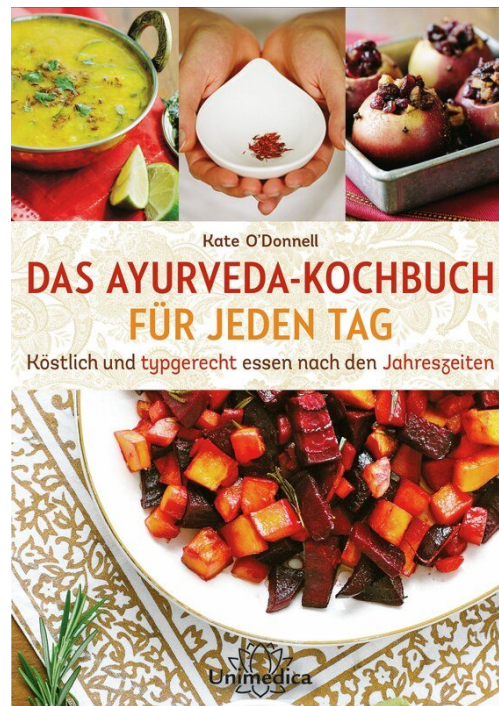
**Kate O'Donnell**

## **Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag**

Köstlich und typgerecht essen nach den Jahreszeiten

352 Seiten, geb.  
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)