



KERSTIN ROSENBERG

DIE AYURVEDA-
KÜCHE

Die Ayurveda-Küche

Die ayurvedische Küche macht das tägliche Kochen zu einem freudvollen und sinnlichen Aspekt im eigenen Leben. Jeden Tag erfahren Sie Kreativität und Lebenslust während der liebevollen Zubereitung herrlich bunter, wohlschmeckender und gesunder Ayurveda-Menüs. Dass man dazu weder besondere Kenntnisse und oft auch nicht mehr Zeit als für ein Fertiggericht benötigt, zeigen Ihnen die Rezepte in den folgenden Kapiteln.

Wenn Sie eine ayurvedische Mahlzeit zubereiten möchten, so beginnen Sie damit, dass Sie sich einen Moment Zeit nehmen und in sich hineinzuspüren, was Sie eigentlich essen möchten. Oder, wenn Sie für mehrere Menschen kochen, wie sich diese Menschen fühlen und was Sie ihnen gerne mit Ihren Speisen schenken möchten. Sehen, riechen und schmecken Sie Ihr Essen im Geiste, und machen Sie sich eine ganz konkrete Vorstellung von Farbe, Konsistenz und Geschmack Ihrer Speisen.

Die präzise Vorstellung des Essens ist wichtig, um den Speisen Energie zu geben. Durch die geistige Kraft und bildhafte Vision des Menüs laden Sie die Gerichte mit feiner Lebensenergie, Prana, auf. So wie ein Künstler zuerst eine konkrete Vision seines Werkes braucht, um daraus ein Meisterwerk zu machen, so haben Sie Ihre Mahlzeit bereits im Geiste vor sich stehen.

Die Ausführung Ihrer Vision ist jetzt nur noch mitwirkende Technik und Handwerkskunst.

Das Wissen um die Doshas und deren Empfehlungen zum Ausgleich helfen Ihnen nun, das Essen nicht nur lecker, sondern auch gesund werden zu lassen.

Welches Dosha möchten Sie mit dieser Mahlzeit am meisten nähren? Was sollte angeregt und was beruhigt werden?

In der Regel sollte ein Mittagessen immer das Pitta nähren, ein Abendessen Vata und Kapha in Ausgleich bringen und das Frühstück Agni anregen. Doch das kann bei Ihnen ganz individuell sein. Ebenso gibt es eine Fülle spezieller Rezepte aus der ayurvedischen Rasayana- und Panchakarma-Küche, die sich durch ihre Zutaten und therapeutische Ausrichtung grundsätzlich voneinander unterscheiden.

Wählen Sie nun die richtigen Gemüse, Gewürze und Menüzusammenstellung für Ihre körperliche und geistige Harmonie aus, und stimmen Sie diese mit Ihrem Einkauf bzw. Ihren Vorräten ab. Wenn Sie z. B. ein erhöhtes Vata haben, da Sie den ganzen Tag sehr intensiv geistig gearbeitet haben, viel reden mussten und einige Stunden hinter einem Bildschirm saßen, so fühlen Sie sich wahrscheinlich ausgelaugt, müde und

etwas ruhelos. Sie haben Lust auf eine sämige Kürbissuppe mit frischem Ingwer und Korianderblättern, leckere Spaghetti al pesto mit etwas in Olivenöl zubereitetem Gemüse dazu? Sollten Sie jetzt aber keinen Kürbis zur Verfügung haben, so können Sie statt dessen auch Karotten verwenden, fehlt Ihnen Basilikum für das Pesto, so nehmen Sie Petersilie und verarbeiten diese zu Pesto.

Die Wirkung eines Rezepts hängt nicht allein von den Gemüsen ab, sondern mindestens ebenso wichtig zur Erzeugung einer bestimmten Wirkung sind die Gewürze und die Zubereitungsart.

Wenn Sie Ihr fertiges Ayurveda-Menü im Kopf kreiern haben, kann es jetzt mit dem Kochen losgehen!

Beginnen Sie damit, dass Sie alle Zutaten vorbereiten. Schneiden Sie die Gemüse, weichen Sie das Getreide ein, waschen Sie den Salat.

Entspannen Sie sich dabei und genießen Sie den Umgang mit den frischen Nahrungsmitteln, die Ihnen neue Lebenskraft schenken werden. Während der Vorbereitungen erfahren Sie innere Ruhe und Gelassenheit, und dies ist auch ganz wichtig, um Ihre Verdauungskraft zu mobilisieren. Denn eine gute Verdauung arbeitet nur in einem entspannten Nervenzustand, und dazu müssen wir erst einmal den Alltagsstress loslassen. Diese Kochphase nährt unser Kapha auf harmonische Weise, und auch die beruhigende, stabilisierende und erdende Energie unserer Mahlzeit wird während dessen verstärkt.

Es ist schön, in der Küche zu stehen und allein oder mit guten Freunden Gemüse zu schälen, Getreide einzuweichen, Salat zu waschen und das Essen vorzubereiten. Mit allen Sinnen können wir die aufbauende Kraft und lebendige Freude unseres Essens genießen.

Jetzt wird das Feuer entfacht!

Hier arbeiten wir schnell, präzise und konzentriert. Wir schwelgen in den Gewürzen der ayurvedischen Küche, genießen die bunten Farben unserer Zutaten und erfreuen uns am aromatischen Duft. Während der Zubereitung des Essens erfährt das Pitta-Dosha eine ganzheitliche Erneuerung und das Verdauungsfeuer, Agni, wird angeregt.

Die Hitze des Kochens ist ein alchemistischer Vorgang, in dem die Speisen zu leicht verdaulichen Lebensspendern werden. Hier sollten Sie alle Sinne und Gedanken konzentriert sammeln, um die volle Ausdruckskraft ins Essen zu bringen.

Schalten Sie Ihren Herd an und erhitzen Sie das Ghee in einem schweren Topf. Ghee ist ein Snehana, ein reines Butterfett, das Liebe und Lebensenergie in sich speichert. Geben Sie die Gewürzsaamen in das heiße Ghee, und lassen Sie diese kurz auf-

springen. Nun kommen (je nach Rezept) fein gehackte Zwiebeln, Chilli, Ingwer oder Knoblauch hinzu. Sind diese angebräunt, werden die gemahlene Gewürze hinzugefügt. Nun können Sie die Seele Ihres Essen riechen und spüren.

Mischen Sie die Gemüse oder Getreide unter und gießen Sie alles mit etwas Flüssigkeit auf. Anschließend sollte das Gericht in aller Ruhe mit geschlossenem Deckel gar köcheln. Zum Schluss darf abgeschmeckt werden. Probieren Sie ein wenig vom Sud Ihres Gerichtes und prüfen Sie, ob es genauso schmeckt und aussieht, wie Sie es sich vorgestellt haben. Gerne können sie am Ende noch mit frischen Kräutern, Koriander, Zimt, Tamari-Soße oder Zironensaft etwas nachwürzen.

Ein ayurvedisches Menü besteht fast immer aus verschiedenen Speisen, wie z. B. Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchten oder Salat.

Beginnen Sie immer mit der Zubereitung der Getreide und Hülsenfrüchte, denn diese benötigen am meisten Zeit, um weich, sämig und saftig zu werden. Anschließend konzentrieren Sie sich ganz auf die Gemüse, sie sind der Höhepunkt Ihres Gaumenschmauses. Den Salat können Sie zuletzt bereiten, während alles andere im Kochtopf gart. Dessert, Chutneys und andere Beilagen werden ebenfalls am Ende oder ganz zu Beginn des Kochens zubereitet.

Wenn alles fertig ist, lassen Sie die gekochten Speisen im geschlossenen Topf noch etwas ruhen. Nehmen Sie sich Zeit, die Küche aufzuräumen und den Tisch schön zu decken. Jetzt können Sie Ihre leckere Mahlzeit mit allen Sinnen voll genießen und diesen Moment als krönenden Höhepunkt Ihres Tages betrachten. Gelingt es uns, eine Mahlzeit in dieser Form zu kochen und einzunehmen, so sind Körper, Geist und Seele auf liebevolle, vitalisierende und erneuernde Weise genährt und versorgt. Heißhunger, Gelüste und ungesunde Gewohnheiten verabschieden sich von allein, da wir unserem Körper nun eine bessere Alternative anbieten.

Ayurvedische Gewürzmischungen und weitere Zutaten

Für die ayurvedische Küche gibt es einige Zutaten und Gewürzmischungen, die fast in jedem Rezept vorkommen. Sie gehören zum festen Bestandteil der ayurvedischen Ernährungskultur und sollten in jedem Haushalt vorhanden sein.

Ganz wichtig für die ayurvedische Zubereitung von Gemüse- und Getreidegerichten ist die Verwendung von reinem Butterfett, dem so genannten Ghee. In ihm werden alle Gewürze zu einem Gewürzsud angebraten, und es dient als Koch- und Bratfett. Ghee ist ein besonders leicht verdauliches und reines Fett, da es durch seine Zubereitungsart keine Eiweißanteile enthält, die beim Erhitzen härten könnten. Ebenso ist es frei von allen chemischen Zusätzen, Konservierungsstoffen und Störfaktoren. Es ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel für die tägliche Ayurveda-Küche, die Rasayana-Küche, die sattvische Küche und auch in der kurativen Ayurveda-Heilkost wird es als wertvolles Therapeutikum eingesetzt.

Ebenso wichtig wie Ghee sind auch die ayurvedischen Gewürze. Sie regen den Stoffwechsel an und machen die Speisen leichter verdaulich. Die Gewürze sollten immer möglichst frisch und von guter Qualität sein. Bewahren Sie die wertvollen Samen und Pulver in geschlossenen und getönten Gläsern auf, damit ihre intensive Wirkungsweise nicht verloren geht.

Curry und Garam Masala sind die bekanntesten Gewürzmischungen in der traditionellen indischen Küche. Jede Hausfrau mischt ihr eigenes Curry, das sie am Anfang den Speisen zusetzt, oder ihr eigenes Garam Masala, das seinen aromatischerdigen Geschmack am besten entfaltet, wenn es erst zum Schluss in den Gewürzsud gemischt wird. Es gibt viele verschiedene Currymischungen, die einen schärfer, die anderen etwas milder, doch alle basieren auf den Gewürzen Kurkuma, Kreuzkümmel und Methi.

Ich habe Ihnen meine beiden Lieblingsmischungen für Curry und Garam Masala aufgeschrieben, damit Sie sich diese Gewürze selbst herstellen können.

Bei allen Rezepten, in denen Curry oder Garam Masala steht, sollten Sie diese Mischungen verwenden. Oder – falls nicht anders möglich – auf die Fertigmischung aus der Tüte zurückgreifen.





Grundrezept Ghee

1. Die Butter auf kleiner Hitze im Topf schmelzen und sanft köcheln lassen. Wenn notwendig, ab und zu umrühren, damit die Butter nicht anbrennt, sondern gold-klar bleibt.
2. Nach ca. 45 Minuten hat sich der weiße Schaum an der Oberfläche verkrustet.
Nun das Mulltuch befeuchten und in das Sieb hineinlegen.
Das flüssige Butterfett darin in das Glas abgießen.
3. Das Ghee kann einige Wochen oder Monate lang im offenen Glas aufbewahrt werden.
Das Mulltuch sollte sofort nach dem Gebrauch mit Geschirrspülmittel ausgewaschen werden.

Zutaten/Zubehör

500 g Süßrahmbutter

1 Topf mit dickem Boden

1 Mulltuch (Stoffwindel)

1 Metallsieb

1 Glas, 500 ml



Currypulver

1. Chilischoten, Koriander, Senfkörner, Kreuzkümmel, Pfefferkörner, Bockshornklee und Curryblätter in einer elektrischen Kaffeemühle oder Gewürzmühle fein mahlen und in eine Schüssel geben.
2. Kurkuma zu der Mischung geben und gut verrühren. Das Currypulver in ein Gefäß geben und dieses fest verschließen.

Zutaten

für 100 g Gewürzmischung

6 getrocknete Chilischoten

3 TL Koriandersamen

1 TL Senfkörner

2 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Bockshornkleesamen

20 Curryblätter

2 EL Kurkuma



Garam Masala

1. Den Backofen auf 100 °C vorheizen.
2. Alle Zutaten, außer dem Muskatpulver, in einer ofenfesten Form mischen. Die Form in den Backofen stellen und die Gewürze 30 Minuten anrösten, ohne dass sie zu braun werden oder anbrennen. Gewürze zum Abkühlen beiseite stellen.
3. Die abgekühlten Gewürze in kleinen Portionen in einem Mörser oder einer elektrischen Kaffeemühle mahlen.
4. Muskatpulver zugeben und alles gut mischen.
5. Masala-Pulver in dicht schließende dunkle Schraubdeckelgläser füllen.

Zutaten

100 g Koriandersamen
 50 g Kreuzkümmel
 25 g schwarze Pfefferkörner
 25 g weiße Pfefferkörner
 25 g Zimtstange
 25 g grüne Kardamomkapseln
 25 g braune Kardamomkapseln
 5-6 Lorbeerblätter
 20 g Fenchelsamen
 10 g Nelken
 10 g Muskatpulver

Agni-Trunk

Zur Verdauungsanregung wird in der Ayurveda empfohlen, vor der Hauptmahlzeit einen Agni-Trunk einzunehmen. Der Gewürz-Cocktail sollte lauwarm 10 Minuten vor dem Essen in kleinen Schlucken getrunken werden.

Alle Zutaten zusammen mischen und 5-10 Minuten köcheln lassen. Leicht abkühlen lassen und in kleinen Schlucken trinken.

Je nach Bedarf kann der Agni-Trunk noch konstitutionsgerecht verändert werden:

Vata: zusätzlich 2 Nelken und 1/2 TL Basilikum

Pitta: zusätzlich 1/2 TL Fenchel und 1/2 TL Koriander

Kapha: zusätzlich 1 TL Bochsbornkleesamen und 1/2 TL Basilikum

Zutaten pro Person

60 ml Wasser
 1 TL Kreuzkümmelsamen
 1 große Scheibe Ingwer
 4-5 Pfefferkörner
 1 MS Salz
 1 MS Vollrohrzucker

KERSTIN ROSENBERG

Das ayurvedische Frühstück



Das Frühstück ist in der Ayurveda eine sehr kleine, warme und leichte Mahlzeit. Sie dient der Anregung des Stoffwechsels und schenkt uns frische Lebensenergie für den ganzen Tag. Statt Brötchen mit Wurst und Käse oder Müsli mit Joghurt essen wir nach der Ayurveda-Lehre am Morgen einen warmen Getreidebrei, etwas gedünstete Früchte und einen Reiscraker mit Ghee und Honig.

Obligatorisch ist die Tasse heißes Wasser oder Ingwerwasser, mit der wir jedes Frühstück beginnen, um Agni so richtig in Schwung zu bringen. Gerade Ingwerwasser wird als eines der wertvollsten Mittel zur Anregung des Stoffwechsel und zum Abbau von Ama angesehen.

Die folgenden Rezepte sollen Ihnen einige Anregungen und Alternativen aufzeigen, wie Sie Ihren Tag auf leichte und dynamische Weise beginnen können. Wenn nicht anders angegeben, wirken sie Agni anregend und Kapha reduzierend.

Vermeiden Sie, soweit es Ihnen möglich ist, den Genuss von Kaffee oder schwarzem Tee am Morgen, denn diese vermindern Ihre natürlichen Reinigungs- und Entsäuerungsprozesse. Die optimale Zeit für Ihren Kaffee ist nach dem Mittagessen, jetzt erfährt Ihr Verdauungssystem dadurch eine anregende Stärkung.

Ingwerwasser

Das Wasser mit dem Ingwer in einem Topf 10 Minuten köcheln lassen, anschließend in eine Thermoskanne füllen und über den Vormittag verteilt trinken.

Ingwerwasser ist ein bekanntes ayurvedisches Therapeutikum zur Anregung der Verdauungskraft und zur Stärkung von Agni. Je nach Konstitution und Stoffwechselfähigkeit sollten in den Morgenstunden zwischen einer Tasse und einem Liter Ingwerwasser getrunken werden.

Zutaten

2 Scheiben frischer Ingwer

1/2 - 3/4 Liter Wasser

Empfehlungen für jedes Dosha:

Vata: Fügen Sie dem Ingwerwasser 1/2 TL Honig zu.

Pitta: Nehmen Sie nur 1 Scheibe Ingwer und ergänzen Sie statt dessen mit 5 grünen Kardamomkapseln.

Kapha: Fügen Sie dem Ingwerwasser noch 5 Pfefferkörner zu.