

Ayurvedisch Kochen

ZUR SELBSTTHEILUNG

Deepa Rajesh

AYURANANDA AYURVEDIC CENTRE
Auroville | Kottamedu Road 71/6
605 101 Tamil Nadu
Süd-Indien

*www.ayurananda.org
info@ayurananda.org*

„Du bist, was du isst“

Ayurveda ist eine uralte Heilkunst aus Indien. Sie beschäftigt sich mit der Heilung des Körpers und des Geistes durch Ernährung, Lebenswandel und Konzentrierung auf das Wesentliche. Diese ganzheitliche Methode lehrt, dass die Ernährung einen grundlegenden Teil zu einem gesunden und langjährigen Leben beitragen kann.

Krankheit bietet die Chance, unsere gewöhnlichen Muster bezüglich des Denkens, Gefühls und Essens zu ändern. Eine ernsthafte Erkrankung ist das Ergebnis einseitiger Ernährung und die Folge der Unwissenheit, wie man für sich selbst und für die ganze Familie kochen kann.

„Nahrung ist Medizin, wenn sie richtig zusammengestellt wird.“

Kochkunst

Die Lehren der Ayurveda sagen: *„Essen sollte immer rechtzeitig zubereitet werden, mit geeigneter Güte der Zutaten, des Geschmacks, der Reinheit und des Gefühls.“*

Ayurveda bietet viele Einsichten, welche Nahrungsmittel jedem von uns passt, und wie sie ausgleichend wirken können. Es lehrt, wieviel man vorbereiten muss, und wie man all diese Zutaten zubereiten muss, und wie man Kombinationen vermeidet, die Giftstoffe im Körper hervorrufen. Ayurveda lehrt, dass wir mit einem Gefühl großer Liebe kochen sollen; und mit großem Respekt gegenüber jedem Zustand der Zubereitung und der Servierung.

Die folgenden Rezepte sind *tridosha*, das heißt: für alle Verfassungen bekömmlich. Für alle verwendeten Kräuter und Gewürze gilt:

- sie verbessern den Geschmack
- sie regen die Verdauung an
- sie sind besser bekömmlich
- sie verhindern und wirken gegen schlechtere Kombinationen

CONTENTS

Frühstück	Haferflocken 7
	<i>auch bekannt als Dalia oder Bourghoul</i>
	Fingerhirse 8
	Frisches Obst 9
Mittagessen	Gedämpftes Gemüse 11
	Budgies mit Soße 12
	Dal mit Suriki 14
	Dal mit Potalunga 16
	Kohl mit Rote Bete 18
	Spinat mit Dal 19
	<i>oder Meerrettichbaumblätter, falls vorhanden</i>
	Spinat-Chutney (<i>Kira</i>) 20
	Gedämpftes Gemüse mit Kokos 21
	Kartoffelmus mit Kokosmilch 22
Abendbrot	Tomatensuppe 25
	Gemüsesuppe 26
	Chappati 27
	Erdnüsse 28
	Jams 28
	Kichererbsen-Mus 29
	Mungbohnen 30
	Tur Dal (Gelbe Linsen) 31
Andere	Lassi 33
	Süßes Dal Payasam 34
	Kräutertees 35
	Tipps 38

FRÜHSTÜCK

– für je 2 Personen –

„Frisches, süßes Obst zum Frühstück regt die Verdauung an.
Wähle ein bis zwei Früchte und esse sie vor dem Brei,
zum Beispiel Papaya, Zuckermelone, Banane, Apfel“

Haferflockenbrei *auch bekannt als Dalia oder Bourghul*

Haferflocken, Salz und Wasser in einen Schnellkochtopf geben und gut verrühren. 5-7 mal aufkochen.

1 Tasse Wasser und den Rohrzucker in einen kleinen Topf geben und erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

In einer kleinen Pfanne den Kardamom und die Cashewkerne im Butterschmalz anbraten, bis sie hellbraun sind. Vom Herd stellen.

Haferflocken in eine Schüssel geben, den Rohrzucker einrühren und die Nüsse darüberstreuen, servieren.

1 Tasse **Haferflocken**
(*Bourghul, Dalia*)

3 Tassen **Wasser** –
1 Tasse, um den
Rohrzucker aufzulösen

5-6 El **unraffiniertes
Rohrzucker**

kleine Handvoll
gehackter **Cashewkerne**
(oder jeder anderen Art
von Nüssen)

2 Schoten gemahlener
Kardamom

1 Tl **Butterschmalz**

1 Msp **Salz**

Fingerhirsebrei

<i>1 Tasse</i> Fingerhirsemehl	Fingerhirsemehl, Salz und Wasser in einem kleinen Topf zu einem glatten Brei verrühren.
<i>3 Tassen Wasser — 1 Tasse, um den Rohrzucker aufzulösen</i>	Über mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis die Masse Blasen wirft. Beiseite stellen.
<i>Prise Salz</i>	Wasser und Rohrzucker in einen separaten Topf geben und verrühren, bis der Zucker sich gelöst hat.
<i>5-6 Tl unraffiniertes Rohrzucker</i>	Kardamom und Cashewkerne in einer kleinen Pfanne im Butterschmalz anbraten, bis sie goldbraun sind.
<i>kleine Handvoll Cashewkerne (oder jede andere Art von Nüssen)</i>	Den Fingerhirsebrei in eine Schüssel geben, den Rohrzucker hinzugeben und gut verrühren.
<i>2 Schoten Kardamom gemahlen, Samen</i>	Die Nüsse darüber streuen und servieren.
<i>1 El Butterschmalz</i>	

Frisches Obst

serves two

MITTAGESSEN

– für je 2 Personen –

Gedämpftes Gemüse

jeden Tag als Mittagessen zu empfehlen

Gemüse in einen Dämpfer geben.

Wasser, Salz und Kurkumapulver hinzufügen und je nach Dämpfer 5-7 Minuten dämpfen.

Vor dem Servieren schwarzen Pfeffer darüber mahlen.

*Alle Sorten **Gemüse**, auch gemischt, je nach Jahreszeit*

*1 El **Kurkumapulver***

*1 El **Salz***

Wasser

schwarzer Pfeffer

Budgies mit Soße

ein Gericht aus vier Teilen

Budgies:

*1 Päckchen
Budgiepulver
oder 2 Tassen
Gram Dal Pulver*

*1-2 Linsenmehlfladen
in Viertel gebrochen*

Prise Salz

Wasser für eine Paste

genug Öl zum Braten

Soße:

¼ Zwiebel gehackt

*1-2 Knoblauchzehen
feingehackt*

*2 cm Ingwer gehackt
(Knoblauch und Ingwer
in einem Mörser zerrei-
ben)*

1 Tomate grob gehackt

Budgiepulver, Wasser und Salz zu einer dicken Masse verrühren.

Die Linsenmehlfladen darin eintauchen.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Fladen darin goldgelb frittieren.

Beiseite stellen.

Alle Zutaten für die Soße vermengen.

Alle Zutaten für die Paste vermengen.

Paste:

1 El Korianderpulver

*1 Sternanis zu Pulver
zermahlen*

½ El Kurkumapulver

*1 kleine rote Chili
gehackt*

Kokosnuß:

*½ frische Kokosnuß
in kleine Teile gehackt*

2 Tassen Wasser

Kokosnuß und Wasser in einen Mixer geben und glatt verrühren.

Die Masse durch ein Tuch filtern, bis eine Tasse übrigbleibt. Kokosfleischreste entfernen.

In einem mittleren Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel anbraten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und einige Minuten kochen lassen.

Die ‚Paste‘ hinzufügen und durchkochen, bis sich die Farbe ändert und der Geruch deutlich wird.

Die Tomate hinzufügen und weichkochen.

Für die Soße die Budgies und Wasser hinzufügen und weiter kochen lassen.

Den Kokossud hinzufügen und gut verrühren.

Vor dem Servieren mit Korianderblättern garnieren.

Dal mit Suriki

Zucchini-ähnliche Frucht, erhältlich im Asia-Laden

Mischung:

$\frac{1}{2}$ **Kokosnuss** *grob gehackt*

2 **Knoblauchzehen** *gehackt*

$\frac{1}{2}$ **El Kurkumapulver** *(Geera)*

Wasser

Würze:

$\frac{1}{2}$ **El Senfkörner**

1 **Strang Curryblätter**

1 **El Pflanzenöl**

Mischungs-Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Paste zerkleinern.

Beiseite stellen.

Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Senfkörner darin aufplatzen lassen.

Curryblätter hinzufügen.

Beiseite stellen

Öl in einer mittleren Pfanne erhitzen, die zerkleinerte Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Paprika hinzufügen und köcheln, bis die Zwiebel weich ist.

Salz und Kurkumapulver hinzufügen. Die Suriki hinzugeben und weichkochen.

Das Mungobohnen-Dal und genug Wasser hinzufügen. 5-10 Minuten kochen lassen, bis es weich ist.

Die passierte Kokosnuß hinzugießen, eine Miunte einrühren.

Würze hinzufügen und servieren.

1 kleine **Suriki** in kleine Würfel geschnitten

2 Tassen

Mungobohnen-Dal

$\frac{1}{2}$ **El Kurkumapulver**

Salz nach Geschmack

$\frac{1}{2}$ **Zwiebel** zerkleinert

2 **Knoblauchzehen** *feingehackt*

2 **cm Ingwer** *feingehackt*

1 **Paprika** *feingehackt*

1 **El Pflanzenöl**

Dal mit Schlangenhaargurke

„Chinesische Gurke“ aus dem Asialaden,
ähnlich einer Zucchini

Mischung:

½ **Kokosnuss** grob
gehackt

2 **Knoblauchzehen**
gehackt

½ Tl **Kurkumapulver**
(Geera)

Wasser

Würze:

½ El **Senfkörner**

1 Strang **Curryblätter**

1 El **Pflanzenöl**

Mischungszutaten in einen Mixer
geben und zu einer Paste verarbeiten.

Beiseite stellen.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und
die Senfkörner darin platzen lassen.

Curryblätter hinzufügen.

Beiseite stellen.

Straucherbsenmus mit Wasser in einen
Schnellkochtopf geben und 1–2 Mal
kochen (für eine Tasse Mus reicht eine
Tasse Wasser).

Öl in einer mittleren Pfanne erhitzen
und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und
Paprika hinzufügen. Anbraten, bis die
Zwiebel weich ist.

Salz und Kurkumapulver hinzufügen.
Die Schlangengurke hinzufügen sie
weichkochen lassen.

Straucherbsenmus hinzufügen und gut
verrühren.

Die Kokospaste hinzugießen, eine
Minute einrühren.

Salz nach Geschmack zugeben.
Die Senfkornwürze hinzufügen und
servieren.

1 kleine **Schlangen-
haargurke** in kleine
Würfel geschnitten

2 Tassen **Gelbe Erbsen**
über Nacht eingeweicht

Straucherbsenmus (Tur
Dal)

½ Tl **Kurkumapulver**

Salz nach Geschmack

1 **Zwiebel**
in kleine Stücke geschnit-
ten

3 **Knoblauchzehen** fein-
gehackt

2 cm **Ingwer** feingehackt

1 **Paprika** feingehackt

1 El **Pflanzenöl**

Kohl und Rote Bete

- ½ **Kohlkopf** in kleine Stücke geschnitten*
- 1 kleine **Rote Bete** in kleine Würfel geschnitten*
- ¼ **Zwiebel** feingehackt*
- 1 **Knoblauchzehe** feingehackt*
- ½ **Paprika** gehackt*
- Salz** nach Geschmack*
- ½ Tl **Kurkumapulver***
- 1 El **Pflanzenöl***
- ½ Tl **Senfkörner***

In einer kleinen Schüssel Rote Bete, Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Kurkumapulver verrühren.

Öl in einer mittleren Pfanne erhitzen und die Senfkörner darin aufplatzen lassen.

Die Betemischung hinzugeben und auf mittlerer Flamme kochen, bis die Bete weich oder halbgar ist.

Den Kohl hinzufügen und 3-4 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen.

Spinat mit Dal

or Meerrettichblätter, falls vorhanden

- Würze:**
 - ¼ Tl **Senfkörner***
 - ¼ Tl **Pflanzen- oder Sonnenblumenöl***
 - Dal:**
 - 1 Tasse **Mungobohnen-Dal***
 - 1 Tasse **Wasser***
 - ¼ Tl **Kurkumapulver***
 - 1 großes Bündel **Spinat** — oder besser **Meerrettichblätter**, falls vorhanden*
 - ¼ **Zwiebel** in Scheiben*
 - ½ **Paprika** gehackt*
 - 2 **Knoblauchzehen** feingehackt*
 - ¼ Tl **Kurkumapulver***
 - ½ Tl **Salz***
 - geriebene **Kokosnuss** (nach Geschmack)*
- Mungobohnen-Dal, Wasser und Kurkumapulver in einen Schnellkochtopf geben. 1-2 Mal kochen.
- Meerrettichblätter, Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Kurkumapulver und Salz verrühren.
- Öl in einer mittleren Pfanne erhitzen und die Senfkörner darin platzen lassen.
- Die Blättermischung hinzufügen. Abdecken und Dämpfen, bis die Blätter gar sind.
- Nach 5 Minuten das gekochte Dal einrühren. Weitere 5 Minuten kochen.
- In eine Schüssel geben. Nach Geschmack Kokosnuß hinzugeben, mit Salz abschmecken und servieren.

Spinat-Chutney

auch „Kira“ genannt

Würze:

$\frac{1}{4}$ Tl **Senfkörner**
 $\frac{1}{2}$ Tl **Pflanzenöl**

2-3 Tassen
Spinatblätter

2 **Knoblauchzehen** fein-
gehackt

2-3 **Tomaten** in Stücken

$\frac{1}{2}$ **frische grüne**
Paprika feingehackt

1 Tasse **Wasser**

Öl in einer Pfanne erhitzen und Senfkörner hineingeben. Nach dem Aufplatzen vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Die übrigen Zutaten vermischen und über mittlerer Hitze kochen bis der Spinat zusammenfällt.

Etwas abkühlen lassen, in einen Mixer geben und glattstreichen.

In eine Schüssel geben, die Würze hinzufügen und servieren.

Gedämpftes Gemüse mit Kokosnuss

Zutaten mischen und in einem kleinen Topf anbraten, bis die Möhren gar sind.

Beiseite stellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfkörner zerplatzen lassen.

Curryblätter und die Urbohnen hinzufügen. Einige Zeit braten.

Gemüse hinzufügen. Geriebene Kokosnuss hinzugeben und in einer geschlossenen Pfanne weitere 5 Minuten kochen, bis der Geschmack der Kokosnuss in die Möhren zieht. Servieren.

Gemüse

(Rote Bete, Bohnen, Kohl, Blumenkohl u.a.)

2 kleine **Möhren** in
Scheiben

$\frac{1}{2}$ **Zwiebel** gehackt

$\frac{1}{4}$ **Paprika** feingehackt

$\frac{1}{4}$ Tl **Kurkumapulver**

$\frac{1}{2}$ Tl **Pflanzenöl**

2 El geriebene frische
Kokosnuss (nach
Geschmack)

Würze:

$\frac{1}{4}$ Tl **Senfkörner**

1 kleiner Strang **Curry-**
blätter

$\frac{1}{4}$ Tl **Urbohnenmus**
(Urid Dal)

1 Tl **Pflanzenöl**

Kartoffelmus mit Kokosnussmilch

Kokosnussmilch:

½ **Kokosnuss**
in kleinen Stücken
1 Tasse **Wasser**

Würze:

1 El **Senfkörner**
1 Strang **Curryblätter**
1 Tl **Pflanzenöl**

Garnierung:

1 kl. Büschel frische
gehackte **Koriander-**
blätter

2 mittelgroße **Kartoffeln**
in kleinen Würfeln

1 **Zwiebel** feingehackt

3 **Knoblauchzehen** fein-
gehackt

2 cm **Ingwer** gehackt

1 **grüne Chili** gehackt
oder 1 Tl Chilipulver

1 El **Anispulver**

1 El **Pflanzenöl**

Kokosnuss und Wasser im Mixer pas-
sieren. Eine Tasse dicke Milch wird
benötigt.

Öl in Pfanne erhitzen, Senfkörner darin
platzen lassen und Curryblätter hinzu-
fügen. Einige Zeit weiterbraten.

Beiseite stellen.

Öl in einer höheren Pfanne erhitzen.
Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili
hinzufügen. Zwiebel garen lassen.

Kartoffel und Kurkumapulver hinzuge-
ben und anbraten.

Koriander hinzufügen. Weiter anbraten
und mit Wasser ablöschen.

Die Kartoffel garen lassen.

Kokosnussmilch, Currypulver und
Rohrzucker hinzufügen. 30 Sekunden
rühren.

Die Würze einrühren, mit frischem
Koriander garnieren und servieren.

Salz nach Geschmack

1 Tl **mildes Currypulver**
or **Masalapulver**

Msp **Rohrzucker** zum
Einweichen (optional)

½ Tl **Kurkumapulver**

1 El **Korianderpulver**

2 Tassen **Wasser**

ABENDESSEN

– für je 2 Personen –

Tomatensuppe

Die gewaschenen Tomaten mit 4 Tassen Wasser in einen Topf geben. Abdecken, garen und die Häute entfernen.

Tomaten in einen Mixer geben und passieren. In eine Schüssel geben.

Kokosnuss, Ingwer, Knoblauch, Chili und Korianderblätter in den Mixer geben und mit ½ Tasse Wasser zu einer Paste mixen.

Öl in einem mittleren Topf erhitzen. Butterschmalz, Kreuzkümmel, Senfkörner und Curryblätter hineingeben. Abgedeckt braten, bis die Senfkörner geplatzt sind.

Die Kokosnussmasse hinzufügen und unter Rühren kochen lassen.

Die geschälten Tomaten, Zimt, Salz, Rohrzucker und die restliche ½ Tasse Wasser hinzufügen. Aufkochen und vom Feuer nehmen; servieren.

Kokosnuss:

1 El **Kokosnuss** gerieben
2 cm **Ingwer** feingehackt
2 **Knoblauchzehen** feingehackt
¼ **grüne Chili** gehackt
Handvoll frische **Korianderblätter**
½ Tasse **Wasser**

Würze:

2 El **Butterschmalz**
1 Tl **Senfkörner**
1 Tl **Kreuzkümmelpulver**
2 Stränge **Curryblätter** gehackt.

1½ **Tomaten** ganz

4½ Tassen **Wasser**

¼ Tl **Zimtpulver**

½ Tl **Salz**

1 Tl **Rohrzucker**

Gemüsesuppe

Jede Art von **Gemüse**,
allein oder gemischt
(z.B. Möhren, Rote Bete,
Kürbis, Kartoffeln)

2 mittlere **Möhren**,
geschält und in Scheiben

1 kleine **Zwiebel** in
Scheiben

1 **Knoblauchzehe** fein-
gehackt

2 cm **Ingwer** feingehackt

¼ **rote Chili** gehackt

¼ Tl **Salz**

1 Tl **Butterschmalz**

kleine Handvoll
Korianderblätter
(auf Wunsch)

¼ Tl **Kurkumapulver**

3 Tassen **Wasser**

Butterschmalz in einem mittleren Topf erhitzen. Möhren, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hineingeben und einige Minuten anbraten bis die Möhren zart werden.

2 Tassen Wasser und Kurkuma hinzufügen. Aufkochen und ziehen lassen.

Nach dem Aufkochen abkühlen lassen. In einen Mixer geben und mit den restlichen Zutaten passieren.

In den Topf zurückgießen und zusammen mit 1 Tasse Wasser aufkochen. Vom Feuer nehmen.

Mit Korianderblätter garnieren und servieren.

Chapati

Fladenbrot

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eine Kuhle in der Mitte bilden und das Wasser unter ständigen Rühren hineingeben.

Zu einem Teig verkneten, der nicht an den Händen kleben bleibt.

Teig in der Schüssel abdecken und ½ Stunde ruhen lassen.

Kleine Stücke in der Größe eines Eis abnehmen und mit Mehl zusammenrollen. Mit einem Nudelholz zu flachen Fladen ausrollen.

Auf einer heißen Platte oder in einer flachen Pfanne auf beiden Seiten hellbraun backen.

Die Pfanne entfernen und die Fladen vorsichtig über die offene Flamme legen. Auf beiden Seiten wiederholen.

Vom Feuer holen und auf beiden Seiten leicht mit Butterschmalz bestreichen. In einer sauberen Schüssel ablegen. Diesen Vorgang wiederholen und servieren.

2 Tassen **Vollkornmehl**

1 Tasse **Wasser**

1 Tl **Salz**

kleine Schüssel
Butterschmalz (als
Vorrat)

zusätzlich Mehl

Erdnüsse

<i>1 Tasse rohe Erdnüsse in Wasser eingelegt</i>	Wasser in einem Dämpfer zum Kochen bringen.
<i>1 Tl Salz</i>	Erdnüsse und Salz zugeben. Dämpfen, bis die Nüsse weich sind.
<i>1½ Tasse Wasser</i>	Servieren.

Jams

<i>½ Jamswurzel in kleinen Würfeln</i>	Wasser in einem kleinen Topf zum Sieden bringen. Jams und Salz hinzufügen. Kochen, bis das Jams weich wird.
<i>1 El Salz</i>	Jams abtropfen lassen. Mit Butterschmalz und Pfeffer verrühren; servieren.
<i>1 Tasse Wasser</i>	
<i>1 El Pfeffer gemahlen</i>	
<i>½ Tl Butterschmalz</i>	

Kichererbsenmus

Alle Zutaten in einen Schnellkochtopf geben und 4-5 Mal kochen lassen.	<i>2 Tassen rohe Kichererbsen (5 Stunden eingeweicht)</i>
Ein wenig abkühlen lassen. ¼ der Kichererbsen abnehmen. Diese in einem Mixer passieren.	<i>2 Tassen rohe grüne Erbsen (3 Stunden eingeweicht)</i>
Das übrige Mus aus dem Schnellkochtopf nehmen und in eine Servierschüssel geben. Die passierten Kichererbsen unterrühren.	<i>1 mittelgroße Zwiebel gehackt</i>
	<i>3 Knoblauchzehen feingehackt</i>
	<i>2 cm Ingwer feingehackt</i>
	<i>1 mittelgroße Tomate in Scheiben</i>
	<i>2 Tl Korianderpulver</i>
	<i>¼ Tl Chilipulver</i>
	<i>½ Tl Kurkumapulver</i>
	<i>½ El Salz</i>
	<i>2 Tassen Wasser</i>
Öl in einer Pfanne erhitzen. Senfkörner darin aufplatzen lassen.	Würze:
Die Curryblätter hinzugeben. Auf die Kichererbsen geben und servieren.	<i>1 Tl Senfkörner</i>
	<i>1 Strang Curryblätter</i>
	<i>1 El Pflanzenöl</i>

Mungbohnenmus

auch als Mittagessen zu servieren

1 Tasse **Mungbohnen**
(3 Stunden in 2 Tassen
Wasser eingeweicht)

½ mittelgroße **Tomate**
in kleine Teile geschnitten)

½ mittelgroße **Zwiebel**
gehackt

2 **Knoblauchzehen** feingehackt

1 El **Korianderpulver**
¼ Tl **Chilipulver**

½ Tl **Kurkumapulver**
½ **Sambarpulver**

2 Tl **Salz**

1 Tasse **Wasser**

Würze:

1 El **Pflanzenöl**

½ Tl **Senfkörner**

1 Strang **Curryblätter**
gehackt

Masala:

1 **Gewürznelke**

2 **Kardamom**

2 cm **Zimt**

Alle Zutaten in einen Schnellkochtopf geben und einmal kochen. Abkühlen lassen und beiseite stellen.

Für die Würze Öl in einer Pfanne erhitzen, Senfkörner und Curryblätter hinzufügen. Die Senfkörner aufplatzen lassen.

Die Mungbohnenmasse im Schnellkochtopf abtropfen lassen. Unter Hitze weiter eindicken lassen.

Die Masalazutaten zusammenrühren und einige Minuten braten.

Das Masala zu den Bohnen in den Schnellkochtopf geben und unterrühren.

Alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit Korianderblättern garnieren und servieren.

Straucherbsenmus

Straucherbsenmehl, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Tomate, Kurkuma, Asant, Salz und Wasser in den Schnellkochtopf geben. 2-3 Mal kochen.

In eine Schüssel geben.

Öl oder Schmalz in eine Pfanne geben und erhitzen. Senfkörner darin platzen lassen.

Bockshornklee und Curryblätter hinzufügen und einige Minuten kochen lassen.

Die Würze unter das Dal rühren und weiter kochen lassen.

Die Würze unter das Dal rühren und servieren.

1 Tasse **Straucherbsenmehl** oder Tur Dal (½ Stunde eingeweicht)

½ mittelgroße **Zwiebel**
gehackt

2 **Knoblauchzehen** feingehackt

½ **grüne Chili** gehackt

½ mittelgroße **Tomate**
in kleinen Teilen

½ Tl **Kurkumapulver**

1/8 Tl **Asant** (Pulver)

1 Tl **Salz**

2 Tassen **Wasser**

Würze:

½ Tl **Senfkörner**

½ Tl **Bockshornklee-samen**

1 Strang **Curryblätter**

1 El **Pflanzenöl** oder
Butterschmalz

ANDERE

Lassi

Yoghurtgetränk

Alle Zutaten in einen Mixer geben und passieren.

Servieren.

*1 El **Yoghurt***

*1 Tl **Salz***

*2 Tl **Zucker***

*2 Tassen **Wasser***

Süßes Dal Payasam

für 10 Personen

½ Tl **Kurkumapulver**
4 **Kardamom**
¼ Tl **Ingwerpulver**

Kurkuma, Kardamom und Ingwer in einem Mörser zerstoßen.

1 Tasse **Mung-Dal**
(ohne Öl oder Wasser in einer Pfanne gebraten)

In einem Schnellkochtopf gebratenes Mung-Dal, 1 Tasse Kokosmilch, 1 Tasse Wasser und das Salz vermischen. 4 Mal kochen.

4 Tassen **Kokosmilch**

Rohrzucker in 2 Tassen Wasser auflösen. Aufkochen und unter das Mung-Dal mischen. Die Mischung verdickt.

¼ Kilo **Rohrzucker** (in 2 Tassen Wasser aufgelöst)

2 Tassen **Wasser**

Wenn die Mischung dick und trocken wird und am Topf hängenbleibt, Butterschmalz hinzugeben.

1 Tl **Salz**

4 El **Butterschmalz**

Kurkuma, Kardamom, Cashewkerne und getrockneten Ingwer hinzufügen. Gut durchrühren.

1 Handvoll **Cashewkerne**

3 Tassen Kokosmilch hineinrühren und servieren.

KRÄUTERTEES

Eine frisch gepresste Zitrone, in kaltes Wasser gegeben, ist das beste im Sommer.

Eone frisch gepresste Zitrone, in warmes Wasser gegeben, ist das beste im Winter.

Ingwertee

gegen Kopfschmerz und Schnupfen

2 Tassen **Wasser**

2¼ El **Ingwerpulver**

¾ Tl **gemahlener schwarzer Pfeffer**

2 El **unraffinierten Rohrzucker**
(auch bekannt als
Platzzucker)

1 Handvoll frische
Blätter **Indisches
Basilikum** (Tulsi)

1-2 Halme
frisches Zitronengras
in kleine Stücke
geschnitten

In einem kleinen Topf Wasser mit Ingwer, Pfeffer und Rohrzucker zum Kochen bringen.

Flamme ausstellen. Basilikumblätter und Zitronengras hinzufügen und bedecken.

10 Minuten ziehen lassen.

Durch ein Sieb geben und heiß servieren.

Tulsi, Zitrusgras und Minze

entspannend und erfrischend

Das Wasser erhitzen. Indisches Basilikum, Zitronengras und Minze hinzugeben.

Vor dem Trinken 10 Minuten ziehen lassen.

Bei Abgespannt- und Lustlosigkeit, Honig hinzufügen.

1 Handvoll frische
Blätter **Indisches
Basilikum** (Tulsi)

1-2 Halme frisches
Zitronengras
in kleinen Stücken

1 Handvoll frische
Minze

2 Tassen **Wasser**

1 Tl **Honig** (wahlweise)

TIPPS

Vor Übungen hilft ein Bad, die Muskeln zu entspannen. Ein Bad vor dem Essen regt die Verdauung an.

Iss nie etwas in einer wütenden, deprimierten oder gelangweilten Stimmung. Auch in einer seelischen Unausgeglichenheit, sowie nach körperlicher Erschöpfung oder intensiven Übungen wird das Essen nicht gut verdaut.

Essen sollte immer mit Liebe zubereitet werden.

Eine Stunde vor und nach dem Essen sollten keine Übungen vorgenommen werden. Zwei Stunden davor oder danach auch sind auch Schlaf und Lernen zu vermeiden.

Kapha-Nahrung (z.B. Melone, Joghurt, Sesam, Käse, Eis) niemals nachts zu sich nehmen. Überhaupt ist eiskalte Nahrung bei Nacht nicht gut für die Verdauung.

Die Hauptmahlzeit sollte mittags eingenommen werden, wenn der Stoffwechsel am besten funktioniert. Mahlzeiten sollten alle 4-6 Stunden eingenommen werden, je nach Verfassung.

Obst- oder Gemüsesaft alle zwei Stunden sind jedoch in Ordnung.

Vorteile des unraffinierten Rohrzuckers — Dieser wird von vielen als besonders wertvoll erachtet. Im Gegensatz zu raffiniertem Zucker enthält er mehr Mineralien und weniger chemische Zusätze. In der Ayurveda-Heilkunde wird er zur Behandlung von Hals- und Lungeninfekten verwendet.

WIR WÜNSCHEN GUTE GESUNDHEIT UND EIN GLÜCKLICHES LEBEN.