



Eine kulinarische Reise

AYURVEDA

Feinste Rezepte ✿ Schönste Resorts



fitREISEN



AYURVEDA FÜR JEDEN TAG - SO KLAPPT'S

Viele Gäste, die von einer Ayurveda-Kur zurückkehren, haben das Gefühl, sie müssten ihr ganzes Leben auf den Kopf stellen und versuchen alles, was sie gelernt haben, in ihren Tagesablauf einzubauen. Das ist nicht so einfach - und gar nicht notwendig.

Hier sind sechs Tipps, wie Sie Ayurveda einfach nach Hause holen und in Ihren Alltag integrieren:



1 | Trinken Sie über den Tag verteilt ab und zu schluckweise warmes Wasser, das Sie morgens zehn Minuten lang gekocht haben. Bei Wunsch aromatisieren Sie es mit einem Spritzer Zitrone oder Limette und lösen etwas Honig darin auf. Sich für jedes Glas Heißwasser drei Minuten der Ruhe und Besinnung gönnen, macht gleich noch mehr Spaß.



2 | Vergessen Sie bittere oder herbe Aromen nicht! Dass unsere Zunge nicht nur zwischen süß, sauer und vielleicht noch salzig unterscheiden kann, haben wir ein bisschen verlernt. Dabei sind Bitterstoffe nicht nur für Körper und Stoffwechsel gut, sondern schärfen unser Geschmackempfinden. Und wer seinen Gaumen mit allen Aromen versorgt, hat weniger Appetit. Zwischen Brennesselblättchen zum Salat oder vitaminreichen Granatapfelkernen zum Joghurt ist die Bandbreite groß.



3 | Probieren Sie Ingwer und Kurkuma! Kurkuma, das hierzulande als Gelbwurz bekannte Gewürz, wirkt entzündungshemmend und antibakteriell. Dabei würzt es mild. Schmecken Sie (messerspitzenweise) Wurzelgemüse, Blumenkohl oder Kartoffeln ab, geben Sie Reis eine schöne Farbe. Probieren Sie es mit Ingwer in einem Tee oder aromatisieren Sie Gemüsesuppen damit. Auch das derzeit beliebte Trendgetränk, Kurkuma-Latte, macht sich die wohlschmeckenden und belebenden Eigenschaften des goldgelben Gewürzes zu eigen.



4 | Die beste Alternative zu Fetten und Ölen ist das ayurvedische Ghee. Gilt auch als Verjüngungsmittel. Verzichten Sie auf frittierte Gerichte.



5 | Räumen Sie sich im Küchenschrank ein Plätzchen für Ihre Ayurvedaküche frei. Für Basmatireis, Gewürze wie Kurkumapulver, Senfsaat und eine Mischung, die Kreuzkümmel und Koriander enthält. Außerdem Linsen, Honig, Kokosöl, Nüsse und Sesamsaat. Dann haben Sie bereits eine gute Mischung. Lassen Sie sich von heimischen Gepflogenheiten inspirieren! So ist ein bayerisches Landbrot ohne Koriander undenkbar, kochten uns Großmütter leidenschaftlich gerne Linsensuppe und galt Honig bei uns früher als Heilmittel. Denken Sie nur an heiße Milch mit Honig!



6 | Frische ist Trumpf! Kaufen Sie wieder öfter auf dem Wochenmarkt ein und - wenn immer möglich - kochen Sie frisch. Das macht Freude, schmeckt besser und ist gesund.

HINWEIS

Da die Gerichte meist doshagerecht als Büfett angerichtet werden, haben wir bei den Rezepten auf eine Empfehlung der Personenzahl verzichtet. Kombinieren Sie wahlweise mehrere Speisen zu Ihrem eigenen Büfett oder, falls Sie eines der Gerichte besonders anlockt, servieren Sie dieses mit Reis!

INDIEN



Yoga und Ayurveda haben hier, in der vedischen Hochkultur des Subkontinents, ihren Ursprung. Die geografische, kulinarische und kulturelle Vielfalt des Landes mit seinen über 400 gesprochenen Sprachen ist atemberaubend, ganz zu schweigen vom spirituellen Flair, der Farbenpracht, den einzigartigen Naturschätzen, der Vielzahl heiliger Stätten... Nicht umsonst heißt der Slogan »Incredible India«!

Ein vielbesuchtes Reiseziel in Indien ist Goa, der Bundesstaat an der Westküste zum Arabischen Meer, dessen beliebte Strände sich zwischen Palmenhainen und azurblauen Ozeanblicken erstrecken. Sie zählen zu den schönsten der Welt und sind längst vom Tourismus erschlossen. Dennoch lässt sich in Goa noch immer Unbekanntes entdecken und so dem Trubel entfliehen. Die Region guckt auf eine bewegte Geschichte zurück: Farbenrohe Bauten und tropische Gewürzplantagen zeugen von der portugiesischen Kolonialherrschaft bis ins Jahr 1961.

Der Himalaya, das Wunder der Welt im Norden des Landes, weckt ein Gefühl von Freiheit und Lust, tief durchzuatmen. Die Luft ist kühler und frischer, der Ausblick auf die höchsten Berge der Welt ein atemberaubendes Erlebnis, das wohl kein Gast je vergessen dürfte.





KÜRBISCURRY MIT MINIBURGERN UND SELBST GEMACHTEN MAISFLADEN



Probieren Sie die Crêpes auch mit einer Mischung aus Maismehl und Weizenmehl.

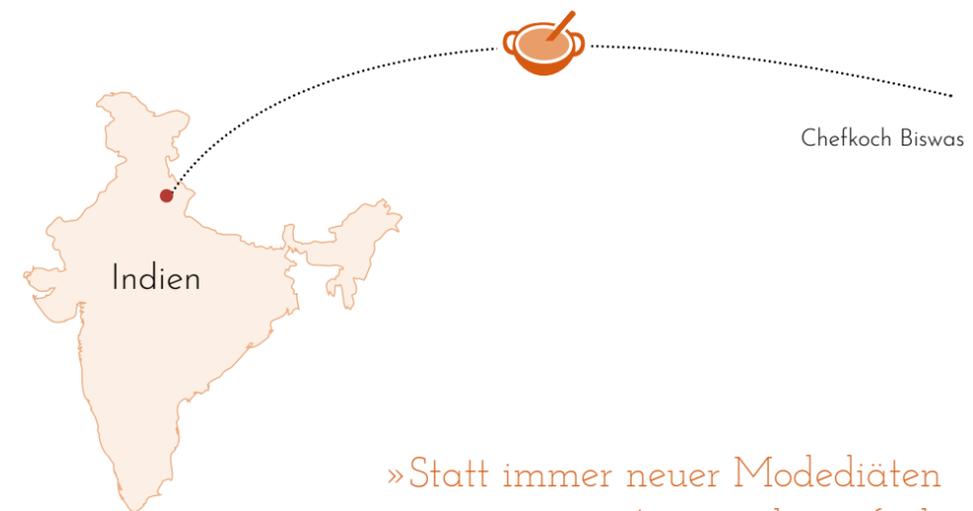
ZUTATEN

Für den Kürbis:

- 1 Schnitz Kürbis nach Wunsch
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 2 EL Ghee oder Butterschmalz
- 1 ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 100 ml Kokosmilch
- Salz
- 2 Stängel Koriandergrün

Für die Miniburger:

- 100 g geschälte Mungbohnen
- 2 TL Chana Masala (Gewürzmischung; alternativ 1 TL 5-Gewürze-Pulver)
- 100 g Tofu
- 2 Stängel Koriandergrün
- 2 EL Ghee oder Butterschmalz
- 1 ½ TL Kreuzkümmelpulver
- Salz



Chefkoch Biswas

»Statt immer neuer Modediäten
ist Ayurveda einfach
die richtige Ernährung.«



ANANDA IN THE HIMALAYAS

Hollywood in den Himalayas

Sandeep Biswas hat sie schon alle bekocht, von Oprah Winfrey und Brad Pitt bis zu Heidi Klum. Lampenfieber hatte er nicht. »Ich habe selbst schon auf der ganzen Welt gekocht, daheim in Indien, auf den Malediven, in London. Und ich glaube fest an die Heilkraft von Ayurveda. Wir setzen nicht auf Diät, sondern auf die jahrtausendealte Erfahrung, wie man sich richtig ernährt und den Körper ins Gleichgewicht bringt.«

Ananda in the Himalayas ist ein einmaliges Juwel, untergebracht in einem ehemaligen Maharadscha-Palast aus dem Jahr 1885, ein Rückzugsort für Körper, Geist und Seele in den Ausläufern des Himalaya-Gebirges. Ananda bedeutet Glückseligkeit. Nicht umsonst wird das Hotel jedes Jahr wieder unter die Top 10 der besten Spas und Yoga-Retreats auf der ganzen Welt gewählt. Das Luxusresort pflegt die traditionellen Werte Indiens, als eine holistische Lebensweise noch selbstverständlich war. Gründer Ashok Khanna ist fest davon überzeugt, dass Menschen Frieden finden, sobald sie innere Ausgeglichenheit und Harmonie erreichen.

Das zeigt sich auch auf dem Speiseplan: Das Essen ist vorzüglich. Kräuter und Gemüse stammen aus hoteleigenem Bioanbau: Die absolute Frische der Produkte ist eine weitere Würze in der fein abgeschmeckten, internationalen Küche von Chefkoch Biswas. Dazu gibt es ein umfassendes Behandlungsprogramm: Yoga und Meditation wird im Dach des Palastes praktiziert. Der mit 2000 Quadratmetern sehr großzügig angelegte Spa-Bereich lässt sich auch zwischen den Anwendungen genießen: Bei dem internationalen Team aus Ayurveda-Ärzten und westlichen Medizinern fühlen sich Gäste jeder Zeit in besten Händen. Zwischendurch lohnt sich der atemberaubende Blick ins Tal und auf die Himalayas. Denn auch die Natur selbst hat heilende Wirkung.

www.fitreisen.de/ananda-in-the-himalayas

Für die Maisfladen

- 80 g Maismehl
- 80 g (Vollkorn)-Mehl
- Salz
- 2–4 EL Ghee oder Butterschmalz

ZUBEREITUNG

1. Für das Kürbiscurry Kürbis schälen, würfeln. Zwiebel abziehen, fein hacken, Tomate waschen, fein hacken. Öl in einem Topf erwärmen, Gewürze bei leichter Hitze mehrere Minuten rösten, bis sie ihr Aroma entfalten. Restliche Zutaten unterrühren. Kokosmilch angießen, einmal aufwallen lassen, bei leichter Hitze etwa 20 Minuten weich köcheln. Salzen. Korianderblättchen abzupfen, unterrühren.
2. Für die Miniburger Mungbohnen in wenig Wasser einmal aufwallen lassen, dann ca. 30 Minuten abgedeckt weich köcheln (zwischen durch Wasserstand überprüfen). Abtropfen. Tofu zerdrücken, Korianderblättchen fein hacken. Ghee oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Alle Zutaten vermengen, zu Miniburgern formen, salzen, im Butterfett von allen Seiten etwa 5 Minuten knusprig braun braten.
3. Für die Maisfladen Mehle mit 4 EL warmem Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf noch esslöffelweise Mehl zugeben. In Klarsichtfolie rollen, 1 Stunde ruhen lassen. Teig zu einer Rolle formen, Stücke von etwa 3 Zentimeter abschneiden, zu Bällchen rollen, dann flach drücken. Ghee oder Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Maisfladen portionsweise von beiden Seiten etwa 5 Minuten knusprig backen. Dazu servieren.



WEST

SRI LANKA



Sri Lanka ist der Inbegriff eines tropischen Paradieses. Geografisch gesehen nur ein Winzling, dafür bezaubert der Inselstaat im Indischen Ozean mit seiner Vielfalt: 1400 Kilometer wunderschöne Küstenlandschaft, riesige Teeplantagen des ehemaligen Ceylons, eine üppige Pflanzenwelt sowie beeindruckende Bergkulissen erwarten die Reisenden. Das 2000 Jahre alte Kulturerbe hat im ganzen Land seine Spuren hinterlassen: überall betten sich faszinierende, buddhistische und hinduistische Tempelanlagen, alte Schlossruinen sowie altherwürdige Städte in die Landschaft. Die außergewöhnliche Geschichte des Landes brachte eine multireligiöse und multiethnische Bevölkerung hervor, die ihre Besucher mit ausgesprochener Herzlichkeit und Gastfreundschaft empfängt.

Der Westen Sri Lankas bietet spektakuläre Strände, die besonders im Winter sonnenhungrige Reisende aus Europa anlocken. Der Landstrich ist touristisch gut erschlossen. Von hier lohnen sich Ausflüge in die Hauptstadt Colombo und in die Teehauptstadt Kandy, wildromantisch gelegen in einer Berglandschaft neben dem Bogambara-See.





Chefkoch Dhammika

»Der gute Geschmack ist doch das Wichtigste.«



Sri Lanka (West)

BARBERYN REEF AYURVEDA RESORT

Sri Lankas erstes Ayurveda-Resort

Familie Manik Rodrigo gründete 1982 das Barberyn Reef Resort, damals das erste auf Ayurveda spezialisierte Haus auf ganz Sri Lanka. Für diese Pionierarbeit, aus der inzwischen vier Ayurveda-Hotels hervorgegangen sind, wurde das Barberyn mehrfach vom Präsidenten Sri Lankas ausgezeichnet. Es liegt direkt am Strand des Indischen Ozeans und wurde in traditioneller Bauweise errichtet. In Zusammenarbeit mit der Universität von Ruhuna hat die Familie ein eigenes Register der ayurvedischen Heilpflanzen erstellt, die auf Sri Lanka vorkommen. Selbstverständlich basieren auch die Anwendungen auf natürlichen Heilmitteln. Yoga und Meditation gehören zum Heilungsplan. Überall ist für Ruhezonen gesorgt. Der ayurvedische Grüngarten lohnt immer wieder für Erkundungsgänge.

In diesem von Nachhaltigkeit geprägten Umfeld ist es nur natürlich, dass die Kochkunst eine große Rolle spielt. Chefkoch Dhammika prägt die Küche des Resorts seit einem Vierteljahrhundert. Auch die Eigentümer des Resorts haben ein großes, persönliches Interesse an gesunder Ernährung und sind allem gegenüber offen, was kulinarisch für Innovationen sorgt. Dhammika plädiert für einen bewussteren Genuss: »Lassen Sie sich in Ruhe und Bissen für Bissen auf das Aroma der Speisen ein, spüren Sie, wie jedes Gericht anders schmeckt«, sagt er und setzt verschmitzt hinzu: »Wenn Ihnen vor Vorfriede das Wasser im Munde zusammenläuft, habe ich meinen Job getan.«

www.fitreisen.de/barberyn-reef



CURRY MIT ROTEN LINSEN IM KOKOS-LIMETTEN-SUD



Diesen Klassiker aus der Küche Sri Lankas können Sie in einer halben Stunde auf den Tisch bringen. Es ist leicht verdaulich und liefert viel Eiweiß und Vitamine.

ZUTATEN

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Pflanzenöl
- 2–3 Stängel Curryblätter
- 100 g rote Linsen
- ½ TL Currypulver
- ½ TL Kurkumapulver
- 600 ml Kokosmilch
- 1–2 Limetten
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Pflanzenöl in einem Topf erwärmen. Schalotten- und Knoblauchstückchen darin mehrere Minuten glasig dünsten. Curryblätter abzupfen, einige zur Dekoration beiseitelegen, Rest mehrere Minuten goldbraun garen.
2. Linsen kalt abrausen, mit den restlichen Gewürzen und Kokosmilch einmal aufwallen lassen, dann etwa 12 Minuten weich garen. Limette(n) pressen, unterrühren, mit Salz würzen.
3. Zum Servieren auf Teller geben und mit Curryblättern garniert warm servieren.



Tipp von Chefkoch Dhammika: Decken Sie sich bei uns mit Curryblättern für zu Hause ein.

INDEX - HOTELS

Abad Turtle Beach Resort, Kerala (Indien); S. 48

Salat mit grüner Papaya und Kokosnuss
www.fitreisen.de/abad-turtle-beach

Amba Ayurveda Boutique Hotel, Sri Lanka; S. 114

Pikant gefüllte Jackfruit
www.fitreisen.de/amba-ayurveda-boutique

Ananda in the Himalayas ***, Indien; S. 30**

Kürbiscurry, Miniburger & selbst gemachte Maisfladen
www.fitreisen.de/ananda-in-the-himalayas

Ananda Lakshmi Ayurveda Retreat, Kerala (Indien); S. 66

Zartes Gemüsecurry mit Grünkohlblättchen
www.fitreisen.de/ananda-lakshmi

Anantya Resort *S, Indien; S. 42**

Knuspriger Wurztofu mit Kokosraspel
www.fitreisen.de/anantya-resort

Atmantan Wellness Centre, Indien; S. 40

Knackiger Gemüsesalat
www.fitreisen.de/atmantan

Ayurveda Paradise Maho, Sri Lanka; S. 106

Ragout mit Auberginen und roher Mango
www.fitreisen.de/ayurveda-maho

Barberyn Reef Ayurveda Resort, Sri Lanka ; S. 112

Curry mit roten Linsen im Kokos-Limetten-Sud
www.fitreisen.de/barberyn-reef

Beach & Lake Ayurvedic Resort, Kerala (Indien); S. 80

Kokos-Spinat-Gemüse
www.fitreisen.de/beach-and-lake

Carnoustie Ayurveda & Wellness Resort, Kerala (Indien); S. 54

Basensüppchen mit Limettenzest
www.fitreisen.de/carnoustie-wellness

Coco Lagoon by Great Mount Resort, Indien; S. 44

Würzküchlein (Dhokla) mit Chutneys nach Belieben
www.fitreisen.de/coco-lagoon

Devaaya Ayurveda & Nature Cure Center **, Indien; S. 38**

Reisgericht mit Kurkumaduft
www.fitreisen.de/devaaya

Fragrant Nature **, Kerala (Indien); S. 76**

Curry mit Blüten vom Turibaum
www.fitreisen.de/fragrant-nature

Heritance Ayurveda Maha Gedara, Sri Lanka; S. 110

Fischfilet mit Mandeln und weißen Bohnen
www.fitreisen.de/heritance

Hilton Shillim Estate Retreat & Spa ***, Indien; S. 26**

Linseneintopf Panchratna Khichdi
www.fitreisen.de/hilton-shillim

Hotel Alpino Atlantico **, Madeira (Portugal); S. 120**

Gefüllte Ananas
www.fitreisen.de/alpino-atlantico

Hotel Plesnik **, Slowenien ; S. 126**

Süß-pikanter Grießbrei
www.fitreisen.de/plesnik

Hotel Thermana Park Laško **S, Slowenien; S. 122**

Knusprig gebackener Paneerkäse
www.fitreisen.de/park-lasko

Jetwing Ayurveda Pavilions, Sri Lanka; S. 104

Curry mit Salatgurke, Joghurt und Tomatenwürze
www.fitreisen.de/jetwing-pavilions

Kadaltheeram Ayurvedic Beach Resort, Kerala (Indien); S. 56

Khichdi
www.fitreisen.de/kadaltheeram

Kairali - The Ayurvedic Healing Village, Indien; S. 34

Avial mit Joghurtcreme
www.fitreisen.de/kairali

Kerala Ayurtheeram im Isola di Cocco Beach Resort, Kerala (Indien); S. 72

Knackiges Zucchini-Avial
www.fitreisen.de/isola-di-cocco

Life Ayurveda Resort, Sri Lanka; S. 108

Frühstücksbällchen aus gewürztem Grieß
www.fitreisen.de/life-ayurveda

Linta's Golden Beach Resort, Kerala (Indien); S. 64

Keralas Nationalgericht mit viel Gemüse
www.fitreisen.de/lintas-golden-beach

Lotus Villa - House of Ayurveda, Sri Lanka; S. 90

Wurzelsalat
www.fitreisen.de/lotus-villa

Lush Life Villa, Sri Lanka; S. 100

Fisch-Wraps mit Tomatensauce
www.fitreisen.de/lush-life-villa

Malabar Escape Purity, Kerala (Indien); S. 78

Erbsengemüse mit Brokkoliröschen und Sprossen
www.fitreisen.de/malabar-escape

Mangosteen Resort & Ayurveda Spa ***,**

Phuket (Tailand); S. 20
Crêpes mit feiner Gemüse-Kokos-Füllung
www.fitreisen.de/mangosteen

Mascot Beach Resort, Kerala (Indien); S. 62

Kerala-Curry mit Spinat und Kokosöl
www.fitreisen.de/mascot-beach

Meiveda Ayurveda Beach Resort, Kerala (Indien); S. 50

Spinat-Kokos-Gemüse
www.fitreisen.de/meiveda-resort

Muthumuni Ayurveda Beach Resort, Sri Lanka; S. 116

Zwiebel-Kohila-Curry
www.fitreisen.de/muthumuni-beach

Neeleshwar Hermitage, Kerala (Indien); S. 68

Bohnen-Spinat-Gemüse mit Ingwerwurzel
www.fitreisen.de/neeleshwar

Nikki's Nest, Kerala (Indien); S. 60

Kokoscurry mit Kochbanane
www.fitreisen.de/nikkis-nest

Oasis Ayurveda Beach Resort, Sri Lanka; S. 94

Curry mit Kohilawurzel
www.fitreisen.de/oasis

Ocean of Life, Sri Lanka; S. 84

Knusprige Snack-Häppchen
www.fitreisen.de/ocean-of-life

Sathya Ayurveda - Hotel Villa am Park *, Deutschland; S. 124**

Bittermelonencurry
www.fitreisen.de/sathya-ayurveda

Shreyas Yoga & Ayurveda Retreat, Indien; S. 37

Bohngemüse mit Sprossen
www.fitreisen.de/shreyas-yoga

Siddhalepa Ayurveda Resort, Sri Lanka; S. 98

Gefülltes Gemüse mit Jackfruitsamen und Indischem Wassernabel
www.fitreisen.de/siddhalepa

Soma Manaltheeram Ayurveda Beach Village,

Kerala (Indien); S. 58
Gewürzkürbis
www.fitreisen.de/manaltheeram

Somatheeram Ayurveda Resort, Kerala (Indien); S. 74

Pikantes Kürbisgemüse
www.fitreisen.de/somatheeram-ayurveda

Surya Lanka, Sri Lanka; S. 96

Fein gewürztes Kartoffel-Curry
www.fitreisen.de/surya-lanka

SwaSwara ***, Indien; S. 28**

Avial mit Kürbis
www.fitreisen.de/swaswara

Thaulle Resort **, Sri Lanka; S. 88**

Fein gewürztes Aloe Vera-Curry
www.fitreisen.de/thaulle

The Fortress Resort & Spa ***, Sri Lanka; S. 86**

Würziger Salat mit Erdnüssen und Bananenblüten
www.fitreisen.de/the-fortress

Ypsylon, Sri Lanka; S. 92

Kürbiscurry
www.fitreisen.de/ypsylon

Zen Resort Bali **, Bali (Indonesien); S. 18**

Masala Rice
www.fitreisen.de/zen-resort-bali