



Eine kulinarische Reise

# AYURVEDA

Feinste Rezepte ✿ Schönste Resorts

ERWEITERTE  
UND  
AKTUALISIERTE  
NEUAUFLAGE



**fit**REISEN



# AYURVEDA



## Spannendes und Alltagstaugliches über die jahrtausendealte Heilkunde

Ayurveda, die aus dem indischen Raum stammende Heilkunde, gehört zu den ältesten überlieferten Gesundheitslehren der Welt. Traditionell in Indien, Sri Lanka und Nepal praktiziert, ist sie in den letzten Jahrzehnten auch bei uns in der westlichen Gesellschaft angekommen. Denn Heilen mit Kräften der Natur ist hierzulande ein stetig wachsender Trend.

Im Bereich der chronischen Beschwerden und ihrer Behandlung hat sich das Interesse an heilkundlichen Ansätzen in den letzten Jahren verstärkt. Besonders bei gesundheitlichen Risiken unserer Zeit wie Stress, Allergien, Autoimmunerkrankungen oder Ernährungsdefiziten ist die ganzheitliche asiatische Heilkunst eine hilfreiche Methode. Das besagt schon die ebenso einleuchtende wie einprägsame Beschreibung des Ayurveda: Der Mensch ist glücklich, leistungsfähig und gesund, wenn Körper und Seele im Gleichgewicht sind.

**»Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel.«**

Diese Aussage stammt nicht etwa von einem ayurvedischen Gelehrten, sondern von dem griechischen Arzt Hippokrates, der im Westen als Vater der Medizin gilt. Seine Anschauung ist etwa 2000 Jahre alt, greift das ayurvedische Prinzip auf und ist aktuell wie eh und je. Wie er empfiehlt auch die Lehre des Ayurveda eine ausgewogene Ernährung. Sie dient dazu, Energien auszugleichen und so Körper und Geist gleichermaßen gesund zu halten. Die indische Pflanzenheilkunde und Gewürze spielen dabei

eine wichtige Rolle. Erfahrene Ayurveda-Köche wählen Gewürze gezielt aus und integrieren sie raffiniert in die Gerichte. So entstehen aromatische Geschmackserlebnisse, die verwöhnen.

Essen soll schmecken. Nur dann erfreut es Körper und Geist – nur dann ist es gesund. So gibt es laut Ayurveda nicht die einzige gesunde Ernährung, sondern die individuell passende. Wichtig ist, darauf zu achten, wie und wie viel gegessen wird. Ayurveda kennt sechs verschiedene Geschmacksrichtungen, Rasas genannt: süß, salzig, sauer, bitter, adstringierend – oft als herb verstanden – und scharf. Bei einer Mahlzeit sollten alle Ausrichtungen ausbalanciert vorhanden sein.

### Einige klassische Ernährungstipps des Ayurveda:

- ❖ sich nie »pappsatt« essen
- ❖ mindestens vier Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einhalten
- ❖ nur dann essen, wenn man wirklich Hunger hat
- ❖ nur dann essen, wenn man sich in einer ruhigen, ausgeglichenen Gemütslage befindet
- ❖ viele warme Speisen verzehren
- ❖ am besten frische Zutaten wählen und frisch zubereitete Speisen zu sich nehmen
- ❖ jede der sechs Geschmacksrichtungen in einer Mahlzeit berücksichtigen

## Ist ayurvedisch gleichbedeutend mit vegetarisch?

Auch wenn sich in Indien auf Grund religiöser Gewohnheiten mehr Vegetarier und Veganer finden als in jedem anderen Land, heißt dies keinesfalls, dass eine ayurvedische Ernährung rein vegetarisch ausfallen muss. Ayurveda glaubt an die heilenden Eigenschaften der Pflanzen, daher werden Speisen häufig von pflanzlichen Zutaten und Gewürzen dominiert. Doch auch Fisch und Hühnerfleisch können den Speiseplan sinnvoll ergänzen. Dennoch lassen sich besonders vegane Ernährung und die im Westen in den letzten Jahren aktuell gewordenen Ernährungsthemen Laktose und Gluten mit ayurvedischer Ernährung sehr gut vereinbaren.

## Was hat es mit den Doshas auf sich?

Generell unterscheidet Ayurveda drei Konstitutionstypen, genannt: Vata, Pitta und Kapha. Sie sind abgeleitet aus den fünf ayurvedischen Elementen Luft, Raum, Feuer, Wasser und Erde. Jeweils zwei von ihnen beschreiben ein Dosha. So spiegelt Vata Luft und Raum, Pitta Feuer und Wasser und Kapha Wasser und Erde wider. Für jeden Dosha-Typ gibt es spezielle Ernährungsempfehlungen, die bei einer Ayurveda-Kur von einem gut ausgebildeten Ayurveda-Spezialisten zusammengestellt werden. Oberstes Ziel des Speiseplans ist es, eine ausgewogene Ernährung für das individuelle Dosha zu komponieren, die den Körper stärkt. Dazu stellt er ausgewählte ayurvedische Massagen, Ölanwendungen und Kräuterheilmittel zusammen.

*Für dieses Buch wurden bewusst Rezepte ausgewählt, die für alle Doshatypen geeignet sind – Tridosha ist der Fachbegriff dazu. Das macht es einfacher, zuhause etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun.*

## DOSHA-TYPEN IN DER ÜBERSICHT

VATA	PITTA	KAPHA
Ist für die Aktivitäten und Bewegungsabläufe im Körper zuständig = Bewegungsenergie	Ist zuständig für den Stoffwechsel und reguliert Hunger und Durst = Umwandlungsenergie	Ist für den Aufbau und Erhalt des Körpers zuständig = Erhaltungsenergie
Raum und Luft sind die beschreibenden Elemente	Feuer und Wasser sind die beschreibenden Elemente	Wasser und Erde sind die beschreibenden Elemente
Vata-Typen benötigen leicht verdauliche Gerichte, warm serviert, mit wenig Fett.	Pitta-Typen können auch kalte Gerichte zu sich nehmen, die etwas schwerer sein dürfen.	Kapha-Typen sollten sich auf warm servierte Gerichte beschränken, die leicht gegart sind und mit viel Obst und Gemüse zubereitet werden.
Die empfohlenen Geschmacksrichtungen: salzig, sauer, süß.	Die empfohlenen Geschmacksrichtungen: bitter, süß, herb.	Die empfohlenen Geschmacksrichtungen: scharf, bitter, herb.

Erfahren Sie mehr über Ihren Dosha-Typ: [www.fitreisen.de/dosha-schnelltest](http://www.fitreisen.de/dosha-schnelltest)



## Ayurveda und Yoga – wie hängt das zusammen?

Yoga ist eine Schwesterwissenschaft von Ayurveda. Beide stammen von denselben Wissensquellen ab, den »Veden«. Yoga ist ein wesentlicher Bestandteil einer Ayurveda-Kur, denn die richtige Atmung, Bewegung und Meditation gehören zu den Grundlagen des ganzheitlichen ayurvedischen Heilsystems. Für Furore sorgte einst der Trainer eines berühmten Fußballclubs in Deutschland, als er Yoga auf den Trainingsplan setzte. Das ist lange her: Heute wird Yoga hierzulande in jedem Alter ausgeübt. Immer mehr Menschen finden im heimischen Yoga-Studio zu einem verbesserten Körpergefühl und zu ihrer seelischen Balance.

Ayurveda und Yoga setzen beide auf ähnliche Aspekte: Achtsamkeit, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit mit dem Ziel der ganz-

heitlichen Gesundheit. Yoga, ein Wort aus dem Sanskrit, lässt sich mit Vereinigung und Verbundenheit übersetzen, nämlich der von Körper, Geist und Seele. Yogabungen dienen dazu, diese Verbundenheit zu erreichen. Der heilsamen Bewegungslehre wird ein Einfluss auf gute Energien, Harmonie und unser geistiges und spirituelles Leben zugeschrieben. Das Praktizieren bringt Entspannung und Gelassenheit, aber auch einen starken Körper. Auch sollen die Übungen Kreativität und die eigene Ausstrahlung fördern. Kein Wunder also, dass sich die heilsame philosophische Lehre zunehmender Beliebtheit erfreut. Ayurveda, ebenfalls ein Begriff aus dem Sanskrit, ist der Begriff für die Wissenschaft vom Leben und kümmert sich um unser physisches und geistiges Wohlergehen.



Chefkoch Upul

»Ayurveda ist  
Lebenskunst.«



#### ROMAN AYURVEDA LAKE RESORT

### Ayurvedaresort mit Hideaway-Charme

Eingebettet in das satte Grün eines Mangrovenwaldes liegt direkt am Maduganga See das Roman Lake Ayurveda Resort. Die einzigartige Hideaway-Lage der Unterkunft mit nur acht Suiten ermöglicht Gästen maximale Erholung in privater Atmosphäre. Zu den Angeboten im hauseigenen Ayurveda-Center gehören die klassische Panchakarmakur sowie Ayurveda Regeneration. Gäste erleben die Umgebung rund um das charmante Fischerörtchen Balapitiya bei leichten Aktivitäten und Ausflügen, zum Beispiel zur Schildkrötenaufzuchtstation. Ein Shuttle bringt die Gäste des Resorts in nur fünf Minuten zum feinen Sandstrand.

In der Küche zaubert Chefkoch Upul schon seit der Resort-Eröffnung im Jahr 2012 feinste ayurvedische Gerichte. Upul stammt ursprünglich aus dem Strandörtchen Kosgoda im Süden Sri Lankas und sieht Ayurveda als Lebenskunst an. »Wer sein Leben nach den ayurvedischen Grundsätzen lebt, wird viel Positives erfahren.« An der ayurvedischen Küche faszinieren ihn nicht nur die gesundheitlichen Vorteile und die frischen Zutaten, sondern auch die Bedeutung der richtigen Zubereitung. So spielen die Kochtemperatur und -dauer, das Material des Kochequipments sowie der Zeitpunkt, zu dem die jeweiligen Zutaten hinzugefügt werden, eine wichtige Rolle für die Qualität des Essens.

[www.fitreisen.de/roman-lake](http://www.fitreisen.de/roman-lake)



Sri Lanka



## WÜRZIGES LOTUS- WURZELGEMÜSE



Lotusblumen wachsen in Sri Lanka an Flüssen, Bächen und Seen. Ihre Wurzeln sind in Deutschland in gut sortierten Asialäden frisch oder vorgeschnitten im Tiefkühlregal erhältlich.

#### ZUTATEN

- 400 g Lotuswurzel (oder -stängel)
- 100 g Frühlingszwiebel
- 2 mittlere rote Zwiebeln
- 250 ml Wasser
- ¼ TL Kurkumapulver
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zucker
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 3 TL Kokosöl oder Ghee
- 5 Knoblauchzehen
- 5 g getrocknete Chilischoten
- 1 frische Chili
- Frischer Ingwer
- Salz

#### ZUBEREITUNG

1. Die braune Schale der Lotuswurzel dünn abziehen. Lotuswurzel in einem Topf mit kochendem Wasser bedecken, Salz und Pfeffer hinzugeben und bissfest garen. Wasser abgießen und Lotuswurzel in schmale Scheiben schneiden.
2. Mixtur aus Chili, Kreuzkümmelsamen, Kurkumapulver, Salz und fein gehacktem Knoblauch vorbereiten. Rote Zwiebeln schalen, fein hacken und in Kokosöl in einem Topf goldbraun anbraten. Die vorbereitete Gewürzmixtur hinzugeben.
3. Lotuswurzel-Scheiben hinzugeben, salzen und bei Bedarf ein wenig Wasser hinzugeben.
4. Frühlingszwiebel klein schneiden. Frühlingszwiebel und Zucker hinzugeben und eine Minute weiter köcheln lassen.



Da sie frei von Chemikalien sind, eignen sich Töpfe aus Ton besonders für die Zubereitung ayurvedischer Speisen.

# JACKFRUCHTCURRY MIT HAUSGEMACHEM CURRYPULVER



Die vielseitige Jackfrucht galt in Sri Lanka lange Zeit als Grundnahrungsmittel und wird heute immer noch gerne gegessen, zum Beispiel als Fleischersatz. Das exotische Riesenobst ähnelt geschmacklich einem Mix aus Ananas und Banane, die Kerne erinnern an Esskastanien.

## ZUTATEN

### Für das Currypulver

- 2 EL Koriandersamen
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TL Bockshornkleesamen
- 1/2 TL Cashewnüsse
- 5 cm Zimtstange
- 5 cm Zitronengras
- 6 Kardamomkapseln
- 6 Nelken
- 1/2 TL gehackter Ingwer
- 20 g Pfefferkörner
- 1/2 TL Senfsamen
- 80 g Reismehl

### Für das Jackfruchtcurry

- 500 g Jackfrucht
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2–3 grüne Chilis
- 1 TL gemahlener Pfeffer
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 2 TL hausgemachtes Currypulver
- 1/2 TL Bockshornkleesamen
- 2 1/2 cm Zimtstange
- 200 ml dicke Kokosmilch
- 400 ml dünne Kokosmilch
- 1 1/2 TL Salz

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für das Currypulver außer dem Reismehl in einen Mixer geben und zu einem feinen Pulver verarbeiten. Anschließend das Reismehl unterheben.
2. Das Jackfruchtfleisch in lange Streifen schneiden und die Samen herauslösen. Fruchtfleisch und Samen gründlich waschen.
3. Zwiebel, Knoblauch und Chilis fein hacken. Mit den Gewürzen, Jackfrucht-Samen und dünner Kokosmilch in einen Topf geben und circa 15 Minuten kochen, bis die Samen weich sind.
4. Das Fruchtfleisch und die dicke Kokosmilch dazugeben, aufkochen lassen und auf kleiner Flamme 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und wahlweise mit Reis servieren.



Das Currypulver in einem luftdichten Behälter aufbewahren oder einfrieren, so hält es sich lange frisch.



Chefkoch Dilshan

»Damit der Körper im Gleichgewicht bleibt, sollte jede ayurvedische Mahlzeit die sechs Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, herb, bitter und scharf zu gleichen Teilen enthalten.«



AYURVEDA CENTRUM LAWRENCE HILL PARADISE HOTEL

## Höchste Qualität inmitten malerischer Natur

Im Jahr 2001 gründete die deutsche Auswanderin Christine Keusch das Ayurveda Centrum Lawrence Hill Paradise Hotel. Mit viel Herzblut erfüllte sie sich ihren Traum, auf Sri Lanka eine Anlaufstelle für authentisches Ayurveda mit europäischem Komfort zu schaffen. Seither ist das Resort im Südwesten des Inselstaates ein Kraftort umgeben von malerischer Natur. Das Ayurveda-Team um die erfahrenen Ärztinnen Dr. Buddhika und Dr. Pavithra betreut die Gäste mit viel Expertise und höchstem Qualitätsanspruch. Die Anwendungen finden im eigenen Ayurveda-Zentrum mit 16 Behandlungsräumen statt. Die benötigten Heilmittel werden größtenteils in der hotel-eigenen Kräuterküche hergestellt.

Im Küchenreich von Chefkoch Dilshan wird Tradition großgeschrieben. Das Wissen über ayurvedisches Kochen wurde in seiner Familie, die ländlich im Süden Sri Lankas lebt, von Generation zu Generation weitergegeben. So entwickelte Dilshan schon früh seine Leidenschaft für frische Zutaten und gesunde Ernährung. Dieses Wissen verarbeitet er in seinen persönlich kreierten Menüs mit regionalen Obst- und Gemüsesorten. Bei wöchentlichen Kochdemonstrationen mit Dilshan bekommen Hotelgäste eine spannende Einführung in die Magie und Tradition ayurvedischer Rezepte.

[www.fitreisen.de/lawrence-hill-paradise](http://www.fitreisen.de/lawrence-hill-paradise)

# NEPALESISCHE NEUN-BOHNEN-SUPPE (KWAANTI)



Typisch nepalesisch ist diese wärmende Suppe mit gekeimten Hülsenfrüchten, die besonders im Winter serviert wird. Traditionell besteht diese aus neun Bohnen- sowie Linsensorten wie beispielsweise Mungbohnen, Sojabohnen, Kidneybohnen, Schwarzenbohnen und Belugalinsen. **Hinweis:** Die Vorbereitungszeit für dieses Rezept beträgt fünf Tage.

## ZUTATEN

- 250 g trockene Hülsenfrüchte bzw. Bohnensorten (nach Belieben)
- 2 Möhren
- 2 Stangen Sellerie
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Senf- oder Rapsöl
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Bockshornkleesamen
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 2 TL gehackter Ingwer
- 2 Zimtstangen
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Gewürznelken
- 3 zerstoßene Kardamomkapseln
- 1 Prise Asant (Asafoetida)
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Korianderpulver
- 1½ l Wasser
- ½ TL Garam Masala Gewürzmischung
- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 TL Kümmel
- 1 Hand voll Spinat
- Salz und Pfeffer
- Koriander zum garnieren

## ZUBEREITUNG

1. Die Vorbereitung für das Gericht beginnt 4 bis 5 Tage vor dem Kochen mit dem Einweichen und Keimen der Hülsenfrüchte. Diese komplett mit Wasser bedecken, nach 24 Stunden das Wasser abgießen und Hülsenfrüchte mit einem Tuch abdecken und auf die Arbeitsplatte stellen. Ab jetzt die Hülsenfrüchte täglich abspülen. Sobald sich Keime zeigen, sollten die Hülsenfrüchte noch einen weiteren Tag keimen und dann erneut abgespült werden.
2. Zum Kochen der Suppe das Öl in einen Topf geben und erhitzen. Kreuzkümmel, Bockshornkleesamen und gehackte Zwiebel hinzugeben.
3. Sobald die Zwiebeln gold-braun sind, die gekeimten Hülsenfrüchte, Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Topf abdecken und 5 bis 7 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
4. Die übrigen Gewürze hinzugeben. Mit dem Wasser ablöschen und auf niedriger Hitze weiter kochen lassen.
5. Möhren und Selleriestangen fein hacken, Spinat in große Stücke schneiden und hinzugeben. Garam Masala und Pfeffer hinzugeben. Suppe abschmecken.
6. In einer kleinen Pfanne Ghee erhitzen und Kümmel anrösten, bis er seinen Geschmack entfaltet. Die Mischung der Suppe (Kwaanti) hinzufügen.
7. Kwaanti mit Koriander garnieren und servieren.



Alternativ zum Keimen können die Hülsenfrüchte auch 24 Stunden in warmem Wasser eingeweicht werden. Dies ist weniger zeitintensiv und eine gute Methode, um das Gericht auszutesten.



Chefkoch Suman

»Ganzheitliche Ernährung belebt Körper und Geist.«



THE BEGNAS LAKE RESORT & VILLAS

## Nepalesische Natur trifft auf Ayurveda

Auch Nepal, Nachbarland Indiens im Herzen des Himalayas, ist eine beliebte Ayurveda-Destination. Nahe Phokara direkt am Begnas See liegt auf circa 800 Metern Höhe das The Begnas Lake Resort & Villas. Mit Blick auf die schneebedeckten Gipfel des Annapurna-Massivs ist das Resort in Hanglage eine Oase der Ruhe. Im Einklang mit der Natur erleben Gäste hier erholsame Ayurveda-Kuren. Das Ärzteteam aus Nepal und Kerala bietet einen besonderen Mix aus klassischem Ayurveda mit nepalesischen Elementen an. Die natürlichen Heilmittel, die im Ayurveda-Center des hoteleigenen Himalayan Nature Spas zur Anwendung kommen, stammen größtenteils aus dem üppigen Garten des Resorts oder der Umgebung. Die ganzjährig angenehmen Temperaturen im nepalesischen Hochmassiv machen die Destination besonders beliebt bei europäischen Ayurveda-Gästen.

Das Resort besteht seit 1999 und fast genauso lange ist Suman schon Teil des hiesigen Küchenteams. Vor 19 Jahren begann er als Küchenhilfe, inzwischen schwingt er als Souschef den Kochlöffel und kreiert den Gästen ayurvedische Wohlfühlgerichte. Von seiner Großmutter erlernte er traditionell nepalesisch zu kochen. Eine gute Grundlage für seine Arbeit im Begnas Lake Resort, da die ayurvedische und die nepalesische Küche einen gemeinsamen Ursprung haben.

[www.fitreisen.de/begnas-lake](http://www.fitreisen.de/begnas-lake)



## KLEINE AYURVEDISCHE KÜCHENKUNDE



Die ayurvedische Küche ist nicht nur gesund, sie bietet auch viele Möglichkeiten, sowohl die Heilwirkung heimischer Lebensmittel als auch die von exotischen Zutaten neu kennenzulernen. Haben Sie keine Angst vor Gemüsearten wie Schlangengurke, Yamswurzel oder Kohila, die vielleicht nicht in jedem Supermarkt zu finden sind. Gehen Sie auf Entdeckungsreise und erkunden Sie bei einem kulinarischen Shopping-Trip neue Welten! Nahezu alle exotischen Gemüse oder Gewürze aus diesem Buch finden Sie in gut sortierten Asialäden. Viele Zutaten sind auch durch regionale Alternativen ersetzbar, mit denen das jeweilige Rezept genauso gut gelingt.

Das Eintauchen in die Zutatenliste der ayurvedischen Küche macht noch mehr Freude, wenn man um die vielen gesunden Eigenschaften und Besonderheiten weiß: Wussten Sie, dass die Jackfrucht als echter Geheimtipp für Veganer gehandelt wird, die Okraschote als eine der weltweit ältesten Gemüsesorten gilt und Lotusblätter als Anti-Aging-Mittel zum Einsatz kommen? In unserer kleinen ayurvedischen Küchenkunde erfahren Sie viel Wissenswertes über die Wirkung ayurvedischer Lebensmittel und bekommen garantiert Lust, Ihr persönliches Superfood gleich auszutesten.

## ASANT

Besitzt einen starken Geruch (deswegen auch der umgangssprachliche Name Teufelsdröck), ergänzt gegarte Gerichte jedoch sehr gut. Besonders gut passt das außergewöhnliche Gewürz zu Linsen, Bohnen und anderen Hülsenfrüchten. Gering dosieren, am besten vorher in Öl anschwitzen. Würzt ähnlich wie Zwiebeln und Knoblauch. Gilt als verdauungsfördernd. Aufgelöst in Buttermilch ein indisches Heilmittel gegen Magenbeschwerden.

## BASMATIREIS

Für seinen Duft ist dieser Reis auf der ganzen Welt berühmt. Er eignet sich für Süßspeisen, als Beilage oder als pikant gewürztes Hauptgericht, wie zum Beispiel Pilaw. Ein Klassiker aus der indischen Küche ist Basmatireis mit Mungbohnen. Da er von allen Reissorten der am leichtesten verdaulich ist, ist er in der ayurvedischen Küche besonders beliebt. Er gilt als kühlend, süß und ist für alle Doshas geeignet.

## BOCKSHORNKLEESAMEN

Bockshornklee haben einen sehr aromatischen, bitteren Geschmack, der durch das Rösten der Körnchen abgemildert wird. In der ayurvedischen Heillehre gilt Bockshornklee als entzündungshemmend und cholesterinsenkend. Gemahlen sind die Samen häufiger Bestandteil von Gewürzmischungen und tragen zu dem charakteristischen Geschmack von indischen Curries und Dhals bei. Da sie in Milchprodukten ihr nussiges Aroma entfalten, sind sie in Europa auch ein beliebtes Würzmittel für verschiedene Käsesorten.

## CHILIS

Frische, unreife Chilis sind in Grünönen gefärbt. Reif und getrocknet sind sie rot. Das Aroma variiert zwischen pikant, leicht süßlich und stechend scharf. Eine Faustregel: Je kleiner die Chili, desto scharfer ist sie. Meist im Ganzen verwendet, weil sie ausgemahlen schon nach Monaten an Aroma einbüßen. Chilis stärken das Verdauungsfeuer und wärmen von innen. In der ayurvedischen Küche werden sie in geringer Dosierung verwendet. Die Scharfe soll keinesfalls vorrangig, sondern nur dezent spürbar sein.

## CURRYBLÄTTER

Gehören in der südindischen Küche in viele Gerichte, werden aber häufig nur als Aromat verwendet und nicht mitgegessen. Besonders gerne für Linsengerichte, Curries, Suppen und rein Vegetarisches verwendet, weil es den Geschmack angenehm abrundet und nicht zu aufdringlich würzt. Frische Curryblätter lassen sich einfrieren. In Asialäden gibt es Curryblätter in getrockneter Form, die weniger intensiv schmecken. Curryblätter finden Einsatz bei Diabetes, ebenfalls zur Stärkung der Leber und bei Augenerkrankungen.

## FLASCHENKÜRBIS

Die flaschenförmigen Früchte des Kürbisgewächses werden auch Kalebassen genannt. Getrocknet und ausgehöhlt dienen sie als Gefäß zur Aufbewahrung, zum Transport von Flüssigkeiten sowie als Musikinstrument. Zum Verzehr geeignet sind nur die jungen Kürbisse mit leichter Behaarung, wässrigem Fruchtfleisch und weicher Schale. Bei ausgereiften Früchten ist die Schale kahl und hart, das Fruchtfleisch holzern und ungenießbar.

## GHEE

Geklärtete Butter, auch als Butterschmalz bekannt. Beim Erhitzen von Butter bildet sich ein Schaum, der abgeschöpft wird. Das Endprodukt enthält keine Wasser- und Eiweißanteile und keinen Milchzucker mehr. In der ayurvedischen Küche gilt Ghee als Allheilmittel und Lebenselixier. Es lässt sich gut erhitzen, ohne zu verbrennen. Überdies kommt es bei schlechter Verdauung zum Einsatz, soll eine entgiftende und cholesterinsenkende Wirkung haben und ist, in geringer Dosierung, für alle Doshas geeignet.

## GOABOHNEN

Diese exotische Hülsenfrucht gilt als wahrer Allrounder. Alles an der Bohne, von der Hülse über die Blüten, Blätter und Wurzeln, bis zu den Samen, kann verarbeitet und verzehrt werden. Da die Bohnen in tropischen Ländern schnell wachsen und sehr proteinreich sind, wird ihnen nachgesagt, dass sie den Hunger der Welt bekämpfen könnten. Die Schoten sind beliebt als Wokgemüse, die Blätter können wie Spinat verarbeitet werden, die knolligen Wurzeln wie Kartoffeln. Da sie im rohen Zustand giftige Stoffe enthalten, müssen die Bohnen vor dem Verzehr gegart werden. Erhältlich ist die eiweißreiche Hülsenfrucht in gut sortierten Asialäden.

## INGWER

Wie Ayurveda selbst sind die heilenden Wirkstoffe der Ingwerpflanze bereits seit vedischer Zeit bekannt. Curries mit Fleisch und Gemüse werden mit Ingwer gewürzt, ebenso Chutneys und Marinaden. Die verdauungsfördernden Eigenschaften von Ingwer sind bekannt: Die ayurvedische Medizin empfiehlt den Verzehr vor Mahlzeiten, damit der Körper die Nährstoffe in der Nahrung besser aufnehmen kann. Übrigens: Der auch bei uns so beliebte Ingwertee gilt in einigen Teilen Indiens nicht etwa als Heilmittel gegen Schnupfen, sondern als Aphrodisiakum!

## JACKFRUCHT

Der Geheimtipp für Veganer: Ihr unreifes Fruchtfleisch ist nahezu geschmacksneutral und erinnert an Hühnerbrust. Mit ausreichend Gewürzen zubereitet dient die Jackfrucht in Curries, Gulasch oder Eintöpfen als idealer Fleischersatz. Im Vergleich zu Tofu oder Tempeh hat die Jackfrucht nur einen geringen Proteingehalt, dafür ist sie reich an Vitaminen, Eisen, Calcium und Ballaststoffen sowie fettarm.

## KICHERERBSEN

Hülsenfrüchte wie Kichererbsen gehören zu den Grundnahrungsmitteln der indischen Küche. Das verdanken sie ihrem hohen Gehalt an Ballaststoffen und Eiweiß und dem niedrigen Preis. Sie sind nur eingeschränkt leicht verdaulich; Asant wird daher häufig in geringer Dosierung beigegeben. Kichererbsen gelten als kühlend. Sie werden auch zu Mehl verarbeitet und sind aus Curries oder Gemüsepurees nicht wegzudenken.

## KOHILA

Die knollenartige Wurzel mit stacheliger Schale und sattgrünen Blättern ist in Sri Lanka als Hausmittel gegen Hamorrhoiden oder Magen-Darm-Erkrankungen bekannt. Gekocht und als Gemüse gegessen werden die jungen Blätter, inklusive der spargelähnlichen Stiele sowie die Wurzeln. Diese sind auf sri-lankischen Märkten häufig schon vorgeschalt erhältlich.

Die bei der Zubereitung entstehenden Fäden wirken wie ein Wischmopp, der Altlasten im Darm auffängt und mit sich nach draußen trägt. Außerdem sagt man der Wurzel auch eine abführende Wirkung nach. So dient sie auch in der ayurvedischen Medizin zur Darmreinigung.

## KOKOSNUSS

Frische Kokosraspel sind die Grundlage von Curries, von Keralas Nationalgericht Avial und von Süßspeisen. In der ayurvedischen Küche als süß, kühlend und schwer eingestuft, werden Kokosraspel bei Pitta und Vata als gleichwertiges Element eingesetzt. Kokosmilch findet in vielen Curries und Desserts Anwendung. Das Kokosöl wird in der ayurvedischen Küche schon lange verwendet. Mittlerweile hat es sich auch im Westen als leicht verdauliches Öl etabliert. Indische Frauen pflegen mit Kokosöl übrigens ihre Haare.

## KORIANDERSAMEN

Auch Korianderkörner genannt. Gehören zu den wichtigsten Aromaten in der ayurvedischen Küche. Sie sind kühlend, werden als süß und adstringierend (gleichbedeutend mit zusammenziehend oder auch herb) eingeordnet. Gelten als verdauungsfördernd und appetitanregend. Koriander wird gerne mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Chilis kombiniert. Das anfänglich scharfe Aroma wird durch Rösten oder Mahlen etwas gemildert. Verleiht eine interessante, unaufdringliche Würze und passt in das indische Joghurtgetränk Lassi ebenso wie in das bayerische Bauernbrot.

## KREUZKÜMMEL

Vom Aroma her nicht mit Kümmel zu vergleichen. Vorsichtig verwenden, da sich das Gewürz leicht überdosieren lässt. Ähnlich wie Koriander wird Kreuzkümmel gerne in Öl angeröstet, was ihm den Biss nimmt. Gehört in viele Gewürzmischungen des indischen Subkontinents. In der ayurvedischen Küche gilt er als ausgleichend für alle Doshas, als verdauungsfördernd und soll Toxine aus dem Körper leiten.

## KURKUMA

Auch Gelbwurz genannt, ist dies eine mit Ingwer verwandte Wurzel und eine der wichtigsten Würzzutaten aus der ayurvedischen Küche. Ihr wird eine blutreinigende, antioxidative und generell stärkende Wirkung zugeschrieben. Kurkuma stärkt die Herz- und Leberfunktion und wirkt schmerzlindernd bei Gelenkbeschwerden. Farbt bereits in kleiner Dosis und verfeinert den Geschmack. In Asialäden mittlerweile auch als frische Wurzel erhältlich. Diese lässt sich einfach einfrieren und je nach Bedarf und Menge frisch reiben.

## LOTUSBLÄTTER

Die Blätter der Lotuspflanze lassen sich wie Spinat kochen. Getrocknete Blätter werden zunächst eingeweicht und die harten Stielansätze entfernt. Durch den besonders hohen Gehalt an Vitamin C und den antioxidativen Pflanzenstoffen Flavonoiden gelten Lotusblätter als beliebtes Anti-Aging-Mittel.

## LOTUSWURZEL

Das kleine Wunderwerk der Natur enthält viele Vitamine, Nährstoffe und Mineralien. Als ayurvedisches Heilmittel eingesetzt soll die Wurzel zum Beispiel stimmungsaufhellend,

entzündungshemmend und blutdrucksenkend wirken. Im Kühlschrank aufbewahren und in Scheiben als rohen Snack oder gekocht servieren.

## MASALA

Eine Mischung aus verschiedenen Gewürzen, die vorher meist trocken geröstet und dann vermahlen werden. Meist sind Kurkuma, Chili oder schwarzer Pfeffer sowie Korianderkörner und Kreuzkümmel dabei. Sie würzen nicht nur, sondern wirken beispielsweise entsäuernd oder gegen Blähungen. Garam Masala und Panch Phoran sind klassische indische Masalas.

## MINZE

Das frisch schmeckende Kraut gehört in viele Chutneys, Joghurtzubereitungen sowie Dips und würzt Reisgerichte. Minztee ist wie hierzulande auch auf dem indischen Subkontinent eine beliebte Erfrischung. In der ayurvedischen Ernährung gilt Minze als kühlend, verdauungsfördernd und gut für die Atemwege.

## MORINGA

Den in den Wurzeln enthaltenen Senfölen, die ähnlich wie frischer Meerrettich scharf riechen, verdankt der Moringabaum seinen deutschen Namen »Meerrettichbaum«. Verwendet werden alle Komponenten der Pflanze von den Wurzeln über die Blüten und Blätter bis zu den Schoten und Samen, als Nahrung, Gewürz, Medizin oder Tee. In der ayurvedischen Heillehre gilt die Pflanze als entzündungshemmend sowie wirksam gegen Kopfschmerzen und Blähungen. Außerdem soll sie die Heilung von Schnittwunden beschleunigen.

## MUNGBOHNEN (AUCH MUNGOBOHNEN)

Als ganze oder gesaltene Variante erhältlich; die gesalzenen Mungbohnen brauchen erheblich weniger Kochzeit und müssen auch nicht eingeweicht werden. Sie werden als kühlend und süß bzw. adstringierend, also zusammenziehend, eingestuft. Ihr hoher Eiweiß- und Nährstoffgehalt macht sie zu einem Grundnahrungsmittel. In der ayurvedischen Küche gelten Mungbohnen als die Hülsenfrucht mit der höchsten ausgleichenden Kraft für alle Doshas. Sprossen lassen sich in etwa drei Tagen aus getrockneten Mungbohnen ziehen, mittlerweile hat sie auch jeder gute Asialaden als Frischware im Angebot. Mungbohnen sprossen vor der Zubereitung immer heiß blanchieren.

## OKRASCHOTEN

Okraschoten gelten als eine der weltweit ältesten Gemüsesorten. Die Hülsenfrucht sieht aus wie eine Kreuzung aus Zucchini und Peperoni. Trotz pikant-herber Säure ist sie doch mild im Geschmack und wird hauptsächlich in Curries und Eintöpfen verwendet. Die Schoten sind kalorienarm und eine gute Quelle von Vitamin A, Kalzium und Eisen. Die Schoten enthalten eine klebrige Flüssigkeit, die gekocht wie Speisestärke wirkt und zum Andicken von Gerichten genutzt wird. Wer das nicht möchte, gart die Okraschoten vor und gießt das Kochwasser ab.

## PANEERKÄSE

Paneer ist ein traditioneller indischer Frischkäse, der sich leicht selbst herstellen lässt. Grundsätzlich ist Käse kein Bestandteil



# AYURVEDA

## Eine kulinarische Reise

Der Mensch ist glücklich, leistungsfähig und gesund, wenn Körper und Seele im Gleichgewicht sind. Besonders ayurvedische Ernährung, individuell auf den Dosha Typ abgestimmt, kann dazu einen großen Beitrag leisten. Die zweite Auflage dieses Buches wurde um neue Lieblingsrezepte von Chefköchen aus den besten Ayurveda-Resorts weltweit ergänzt, die eine gesunde Lebensweise ganz leicht auf die Teller bringen. Abgerundet wird das vielseitige Kochbuch durch den Blick in traumhafte Ayurveda-Hotels.



**fit**REISEN

ISBN 978-3-00-064720-8



9 783000 647208