

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Dieses Buch führt in die Kunst der köstlichen ayurvedischen Küche ein, deren naturgemäße Ernährungsform zufriedener, gesünder und vitaler macht. Ein ayurvedisches Essen, in Harmonie mit den persönlichen Bedürfnissen zubereitet, lebt von der Kunst der Komposition: Reis-, Getreide- und Nudelgerichte, Gemüse, Dhals und Suppen, Chutneys, Fladen, Salate, Lassis, Nachspeisen und natürlich herrliche Gewürze. Mit vielen vollwertigen Rezepten und Menüvorschlägen, einer leicht verständlichen Einführung in die ayurvedische Ernährung, einem Test zur Bestimmung des persönlichen Konstitutionstyps und mit viel Inspiration zu eigener Kochkreativität.

Autoren

Dr. med. Ernst Schrott, Arzt für Naturheilverfahren und Homöopathie in Regensburg, ist einer der renommiertesten Ayurveda-Ärzte Deutschlands und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda. Seine umfassende Ausbildung in ayurvedischer Medizin erhielt er bei führenden Ayurveda-Ärzten in Indien. Er ist Autor zahlreicher Publikationen und Bestseller über Ayurveda und vedische Bewusstseinstechnologien. Seit Jahren bemüht sich Dr. Schrott in Vorträgen, Seminaren sowie in Rundfunk- und Fernsehsendungen um die Verbreitung des Maharishi Ayurveda.

Cynthia Nina Bolen, Ayurveda-Heilpraktikerin in Bremen, hat langjährig in Indien und Europa verschiedene Zweige der vedischen Wissenschaft studiert. Die Autorin hat sich auf das alte ayurvedische Wissen über die heilende Kraft gesunder und typgerechter Nahrung spezialisiert. Als Fachfrau für Ayurveda-Präventivmedizin und Ernährung ist sie durch diverse Medienbeiträge bekannt und gibt außerhalb ihrer Praxistätigkeit Seminare für ganzheitliche ayurvedische Heil- und Lebenskunde. Für dieses Buch komponierte sie mit Freude, Kreativität und Einfühlungsvermögen eine Vielzahl bezaubernder ayurvedischer Speisen.

Von Dr. Ernst Schrott außerdem bei Mosaik bei Goldmann

Ayurveda für jeden Tag (16131)
Ayurveda – Das Geheimnis Ihres Typs (16460)
Das Ayurveda Gesundheits- und Verwöhnbuch.
Zus. mit Cynthia Nina Bolen (16552)
Ayurveda – Die besten Tipps (16573)

Dr. med. Ernst Schrott
Cynthia Nina Bolen

Die köstliche Küche des Ayurveda

Essen mit Leib und Seele
Über 200 Rezepte
Vollwertig, gesund und einfach zuzubereiten

Mosaik bei
GOLDMANN

Die Mitwirkenden an diesem Buch:

Karina Schrott fand durch ihre Liebe zu den schönen Dingen im Leben in besonderem Maße auch zur Kunst des Kochens. Seit Jahren befasst sie sich mit allen Fragen einer gesunden und natürlichen Ernährung. Als Mutter von drei Kindern hat sie die ayurvedische Küche für die Bedürfnisse und Wünsche der Familie erprobt.

Aine McThomais war die Köchin am Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum in Regensburg. Nur wenige Menschen kochen mit so viel Liebe wie »Onja«, und ihre Gerichte sind immer wieder ein Gedicht.

Für weitere Rezepte danken wir **Hildegard Samberger**, **Ingeborg Stangl** und **Willi Kempe** sowie der Redaktion von »**Vegetarisch fit**«.

Ein besonderer Dank gilt **Rajinder Pal** für viele wertvolle Tipps und eine Reihe köstlicher Rezepte.



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe, Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte *Papier Munken Print*
liefert Artic Paper Munkedals AB, Schweden.

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe August 2004

Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 1995 Mosaik Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: Photonica/Johnner
Abbildungen: Südwest Verlag/M. Holz
Zeichnung Seite 190: Elfie Vierck-Petschelt
Satz: Filmsatz Schröter, München
Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck
Kö/ue · Herstellung: Ina Hochbach
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-16639-8
www.goldmann-verlag.de

INHALT

Die ayurvedische Kochkunst 7

Kulinarische Entdeckungsreise 8

Ayurvedisches Menü 9

Impulse, die dem Leben Richtung geben 16

Die fünf Sinne 20

Ayurvedisches Gewürzlexikon 25

Die Gewürzapotheke der ayurvedischen Küche 26

Die Gewürze von A bis Z 29

Frische Küchenkräuter 40

Die ayurvedische Menükomposition 47

Grundprinzipien des ayurvedischen Kochens 48

Vorspeisen und Aperitifs 51

Reis und Teigwaren 64

Gemüse 85

Dhals 107

Chutneys, Soßen, Raita 120

Suppen 141

Salate 158

Fladen und Brote 167

Desserts 176

Lassis 201

Menüs 210

Festliches Menü 210

Frühlingsmenü 215

Sommermenü 215

Herbstmenü 216

Wintermenü 216

Italienisches Menü 217

Mexikanisches Menü 217

Chinesisches Menü 218

Griechisches Menü 218

Indisches Menü 219

Französisches Menü 219

Ayurvedisches Festbankett 220

Frühstück auf ayurvedisch 223

»Morgenstund hat Gold im Mund« 224

Ayurvedisches Abendessen 239

Essen zum Ausklang des Tages 240

Abendmenü 242

Beispiele für ein leichtes Abendessen 246

Leichtes Sommerabendmenü 248

Ayurvedische Getränke 251

Das passende Getränk zur richtigen Zeit 252

Der Ayurveda 263

Ayurveda, die Wissenschaft vom Leben 264

Die drei Doshas 267

Harmonie aus dem Kochtopf 271

Bestimmen Sie Ihren Konstitutionstyp 275

Natürliche geistige und körperliche Anlagen 278

Geistige und körperliche Beschwerden 279

Welcher Typ isst wie? 282

Empfehlungen für die einzelnen Konstitutionstypen 295

Fragen zur ayurvedischen Küche 303

Zum Nachschlagen 317

Glossar – Ayurvedisches Lexikon 318

Adressen 321

Weitere Literatur 324

Sachregister 325

Rezeptregister 331

DIE AYURVEDISCHE KOCHKUNST



KULINARISCHE ENTDECKUNGSREISE

Wir möchten Sie mit diesem Kochbuch zu einer kulinarischen Entdeckungsreise durch die Köstlichkeiten der ayurvedischen Küchenwelt einladen. Lassen Sie sich vom Zauber ayurvedischer Kochkunst einfangen, und erleben Sie unmittelbar, wie diese Art zu kochen Sie zufrieden stellt, gesünder und vitaler macht und darüber hinaus auch noch einfach zuzubereiten ist. Ayurvedisches Essen erfreut Herz und Sinne, stärkt Körper und Geist, gibt Energie, Frische und Ausgeglichenheit. Gutes ayurvedisches Essen ist Nahrung für Leib und Seele.

Auch wenn Sie mit den Prinzipien des Maharishi Ayurveda noch nicht vertraut sind, können Sie dieses Kochbuch uneingeschränkt einsetzen. Denn die ayurvedische Küche appelliert an Ihr natürliches Empfinden für die passenden Zutaten und gibt Hilfestellung für die bestmögliche, schmackhafteste und bekömmlichste Art der Speisenzubereitung. Doch stellt sie keine starren Regeln auf, die es zu befolgen gilt; Sie bekommen in erster Linie natürliche und bewährte Richtlinien an die Hand: etwa für die Wahl der geeigneten Nahrungsmittel, wann, unter welchen Umständen oder wie sie am besten zu verwenden sind. Lassen Sie sich dabei auch stets von Ihrem natürlichen Empfinden leiten, und versuchen Sie, Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen. Denn sie sind Ausdruck des Harmoniestrebens komplexer, ganzheitlicher Regelmechanismen in unserem Geist-Körper-System. In der Lehre des Ayurveda werden diese Mechanismen zu drei grundlegenden Wirkkräften, den so genannten Doshas, zusammengefasst: Vata, Pitta und Kapha. Bei vielen Rezepten gibt es Hinweise dazu, die Ihnen auch ohne tieferes Hintergrundwissen nützlich sein werden. Ausführlich sind Funktion und Bedeutung der Doshas im Kapitel »Der Ayurveda« (S. 263 ff.) beschrieben. Dort finden Sie auch einen Fragebogen, der es Ihnen erlaubt, sich nach diesen Kriterien einzuordnen und Ihre individuellen Essenswünsche besser zu verstehen.

Denn, und das ist oberstes Prinzip im Ayurveda: Essen ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Was, wann und wie viel wir essen möchten und sollten, hängt von zahlreichen äußeren und inneren Bedingungen ab. Essen ist in erster Linie Herzens- und Geschmackssache und nicht so sehr eine Angelegenheit des Verstandes.

AYURVEDISCHES MENÜ

Ein ayurvedisches Menü, in Harmonie mit den persönlichen Bedürfnissen zubereitet, lebt von der Kunst der Komposition. Die einzelnen Zutaten und Speisengänge sind in Geschmack, Farbe, Konsistenz und Zubereitungsart gekonnt aufeinander abgestimmt. Das Essen duftet angenehm, regt den Appetit an und enthält alle sechs Geschmacksrichtungen, Rasas, die sich wohl dosiert ergänzen. Vor allem ist ein ayurvedisches Menü ausgewogen und in jeder Hinsicht vollwertig. Denn alle notwendigen Bausteine des Lebens sind darin enthalten: Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Durch die Art der Zubereitung und die Speisenkombination ist es besonders bekömmlich und leicht verdaulich. Deshalb werden Sie und Ihre Gäste vielleicht überrascht feststellen, dass Sie sich nach einem ayurvedischen Essen nicht müde, sondern erfrischt und leistungsfähig, angenehm gesättigt und zufrieden fühlen.

Die sechs Geschmacksrichtungen

Besonderen Stellenwert misst der Ayurveda den sechs Geschmacksrichtungen bei, mit denen wir wichtige Qualitäten der Speisen erkennen. Nach ayurvedischer Auffassung sind die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen die Klangfarben der Nahrungsmittel, die uns die Natur schenkt und die zusammen eine Symphonie ergeben. Aus ihnen erhalten wir die Hauptinformationen für eine ausgewogene Ernährung, denn ein natürliches Verlangen nach einem bestimmten Geschmack zeigt unmissverständlich einen Mangel oder ein körperlich-geistiges Ungleichgewicht an. Aus diesem Grund können wir über den Geschmack der Nahrungsmittel unmittelbar und ganz wesentlich die Balance unserer inneren Regelkräfte be-

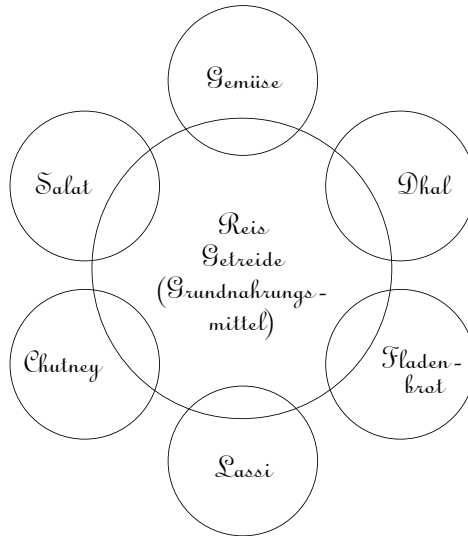
einflussen. Jeder Geschmack hat dabei seine eigene Wirkung und Bedeutung für die Stimulation der Verdauungssäfte und -organe und somit für unser leiblich-seelisches Wohlbefinden. (Lesen Sie dazu ausführlich im Kapitel »Der Ayurveda«, S. 263 ff.)

<i>Süß:</i>	anregend auf die Bauchspeicheldrüse, beruhigend
<i>Sauer:</i>	anregend und kräftigend auf die Magendrüsen, stimuliert am stärksten die Speichelsekretion, stellt zufrieden
<i>Salzig:</i>	appetitanregend und den Wasserhaushalt beeinflussend, stabilisierend
<i>Scharf:</i>	anregend auf den Stoffwechsel, wärmeerzeugend und reinigend, aktivierend
<i>Bitter:</i>	reinigend und klärend, stimuliert Leber und Galle, belebt
<i>Herb:</i>	zusammenziehend, schleimhautberuhigend, trocknend, belebend

Nach ayurvedischer Auffassung sollen die Geschmacksrichtungen wegen ihrer Wirkungen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen und alle in einer Mahlzeit enthalten sein. Ist dies nicht möglich, sollten die sechs Rasas zumindest über den Tag verteilt über die Nahrung aufgenommen werden.

Komponenten eines vollständigen Menüs

Ein vollständiges ayurvedisches Menü ist vergleichbar mit einem Musikstück, bei dem sich die verschiedenen Sätze harmonisch unterstützen und ergänzen. Dies erreichen Sie, indem Sie um Grundnahrungsmittel wie Reis, Nudeln oder Getreide die verschiedenen Komponenten eines ayurvedischen Menüs gruppieren (siehe Abb.).



Ein vollständiges ayurvedisches Menü enthält

alle sechs Geschmacksrichtungen:

Süß: Reis, Süßkartoffeln, Fladenbrot, Getreide, Nudeln, Süßspeisen

Sauer: Joghurt, Zitrone, Essig, etwa als Salatmarinade, Lassi

Salzig: alle Salzarten (Ayurveda bevorzugt Steinsalz zum Würzen)

Scharf: alle Küchengewürze, Kräuter und Salate

Bitter: Gemüse, Salate, Gewürze und Kräuter

Herb: Dhals, Hülsenfrüchte, vor allem Mungbohnen, manche Gemüsesorten, unter anderem Spinat, Kohl, Broccoli, Spargel, Auberginen, Wirsing, Rhabarber

alle lebensnotwendigen Nährstoffe:

Eiweiß: Dhal, Getreide und Lassi

Kohlenhydrate: Reis, Getreide und Gemüse

Fett: Ghee, Butter, Sahne und Pflanzenöle

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente: Obst, Gemüse, Salat, B-Vitamine im Getreide, Fladenbrot, Lassi

Reis und Getreide

Im Mittelpunkt stehen Grundnahrungsmittel wie Reis, Getreide, Nudeln oder Teigwaren. Sie harmonisieren und verbinden die verschiedenen anderen Speisen und liefern dem Körper und seinen Geweben aufbauende Nährsubstanz. Die weiteren Zutaten umrahmen, ergänzen und unterstützen ihre Verdaulichkeit.

Gemüse

Gemüse wird in der ayurvedischen Küche in aller Vielfalt verwendet, farblich, geschmacklich und in seiner Wirkung auf den Körper abgestimmt sowie schonend und werterhaltend zubereitet. Meist dünstet man es in Ghee oder pflanzlichem Öl, bis es zart und bissfest ist. Gewürze und Kräuter runden das Gemüse geschmacklich ab und bringen seinen Eigengeschmack voll zur Geltung.

Chutneys, Dips und Raitas

Eine köstliche Besonderheit der ayurvedischen Küche sind die vielen verschiedenen Chutneys, Gewürz- und Joghurtsoßen sowie die Raitas zu Reis-, Getreide- und Gemüsegerichten, Salaten und Pakoras. Chutneys sind süß-scharfe Zubereitungen aus Obst und Gewürzen, die unendlich variiert werden können und dem Essen das herzhafte Etwas, den besonderen und erfrischenden Pep verleihen. Mit Raita bezeichnet man appetitanregende Dips oder Tunken aus Joghurt und Kräutern.

Dhals

Die leckeren Dhals, wie diese Gerichte aus Hülsenfrüchten genannt werden, dienen in der vegetarischen ayurvedischen Küche als Haupt-eiweißlieferanten. Schmackhaft gewürzt, mit frischen Küchenkräutern angereichert und abwechslungsreich zubereitet, sind sie eine ernährungsphysiologisch wertvolle, sättigende und zugleich schmackhafte Beigabe zu den ayurvedischen Gerichten.

Rohkost

Salate der Saison, ideenreich angemacht, mit frischen Kräutern und Gewürzen versehen, befriedigen das Bedürfnis nach Rohkost

und Frischem und versorgen den Körper zugleich mit Ballaststoffen und Vitaminen.

Fladenbrote, Chapatis und Puris

Duftende Fladenbrote, würzige Chapatis oder knusprige Puris sind nahrhaft, stärkend und eine hervorragende Ergänzung zu Gemüse und Reis. Außerdem sind sie leicht verdaulich, sättigen, runden ab und versorgen uns mit Kohlenhydraten, Ballaststoffen und B-Vitaminen. Alle Brote der ayurvedischen Küche werden ohne Hefe zubereitet.

Obst

Frisches Obst als Vorspeise oder Dessert vervollständigt das ayurvedische Menü. Leicht verdauliche Früchte wie Äpfel, Birnen oder Pfirsiche runden vitaminreich ab. Schwerere und süße Obstarten wie Bananen, Pflaumen oder Datteln, mit Sahne serviert oder mit Nüssen, Mandeln oder Kokosraspel garniert, eröffnen dagegen den Hauptgang eines ayurvedischen Menüs. Denn der Maharishi Ayurveda empfiehlt grundsätzlich, schwer verdauliche, eher süße, saure und gehaltreiche Nahrungsmittel zu Beginn der Mahlzeit einzunehmen und leichter verdauliche, bittere, scharfe oder herbe Speisen erst gegen Ende zu essen. Diese Reihenfolge entspringt einem natürlichen Bedürfnis, nach dem sich Kinder oft noch ganz spontan richten. Bei uns ist es zwar üblich, die Süßspeise als Dessert zu nehmen, in Indien und im Orient wird Süßes jedoch traditionell am Anfang gereicht.

Reifes Obst sollte nicht gekocht werden. Im Gegensatz zur indischen Küche verwenden wir im Maharishi Ayurveda auch für Chutneys nur frisches Obst. Aus medizinischen Gründen, beispielsweise während einer Pancha-Karma-Therapie, kann jedoch vorübergehend schonend gedünstetes Obst gereicht werden.

Lassi und andere Getränke

Lassi, ein salzig, süß, lieblich oder scharf gewürztes Joghurtgetränk, ist fester Bestandteil eines ayurvedischen Essens und wird ausnahmslos von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen geliebt.

Man trinkt es bevorzugt zu oder nach dem Essen. Lassis sind besonders im Sommer köstlich, denn sie erfrischen und kühlen.

Je nach Jahreszeit und Bedarf werden auch frische Obst- oder Gemüsesäfte, gewürzt oder ungewürzt, und natürlich alle Arten von Kräutertees gereicht. Eine zunächst ungewöhnliche, bald jedoch geschätzte »Sitte« im Ayurveda ist heißes Wasser, in kleinen Schlucken zum Essen getrunken. Es unterstützt die Verdaulichkeit und Bekömmlichkeit der Speisen. Was es damit sonst noch auf sich hat und welche positiven gesundheitlichen Effekte eine Heißwasser-Trinkkur mit sich bringt, erfahren Sie auf Seite 274 f.

Natürlich ist es nicht notwendig und oft auch nicht möglich, jeden Tag ein komplettes Menü zu kochen. Integrieren Sie anfangs das, was Ihnen besonders gut schmeckt. Kochen Sie ein vollständiges Menü vielmehr als kulinarische Überraschung, wenn Sie Freunde einladen oder bei einem anderen festlichen Anlass. Wählen Sie für die tägliche Küche dagegen einfache Gerichte. Basmatireis, zwei oder drei Gemüse, dazu Salat, ein Lassi und frisches Obst als Dessert, mit etwas Routine auch ein Dhal sind schnell zubereitet und stellen auch anspruchsvolle Gaumen zufrieden.

Dieses Kochbuch ist so aufgebaut, dass Sie aus den einzelnen Rezeptbausteinen (S. 51 bis 209) eigene Menüs zusammenstellen können. Wir geben Ihnen jedoch unabhängig davon Menüvorschläge zu den verschiedensten Anlässen, die Sie ebenfalls je nach Bedarf variieren können (S. 210 ff., 242 ff.).

Heimische Nahrungsmittel bevorzugen

Ayurveda lehrt, dass wir die Früchte des Landes genießen und deshalb heimische Nahrungsmittel für unsere Ernährung vorziehen sollten. Sie wachsen unter den gleichen klimatischen Bedingungen, die auch unseren Körper, unser Temperament und Verhalten, unseren Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten formen. Bei näherer Betrachtung lässt sich jedoch feststellen, dass nur wenige unserer heimischen Nahrungsmittel wirklich angestammt sind. Die bei uns so beliebte Kartoffel wurde beispielsweise erst im 18. Jahrhundert importiert und in großem Umfang angebaut. Ihre ursprüngliche Heimat waren die Kordilleren Perus und Chiles. Ebenso wurden der

Kürbis, Tomaten, grüne Bohnen und Zucchini vom amerikanischen Kontinent eingeführt, während Weizen, Gerste oder die Urform des Roggens aus dem Vorderen Orient stammen. Ebenfalls »eingebürgert« sind fast sämtliche Obstsorten: Pflaumen, Kirschen, Trauben und Birnen sind beispielsweise Früchte des Orients, Aprikosen und Pfirsiche, Rhabarber und Kiwis kommen aus China. Auch so scheinbar typische einheimische Gemüse wie Rote Bete, Sellerie und Kopfsalat wuchsen ursprünglich nur in Südeuropa. Der Spargel hat seinen Ursprung im Orient, Gurken und Karotten in Asien, und sogar der Hopfen sowie der vermeintlich »bayerische« Rettich wurden importiert. Die meisten der heute in Zentraleuropa wachsenden Obst- und Gemüsearten, Getreide und Hülsenfrüchte waren also ursprünglich in unseren Regionen unbekannt.

Bei vielen Gerichten in diesem Kochbuch verwenden wir, der ayurvedischen Empfehlung entsprechend, dennoch und bewusst landesübliche Gemüse, Kräuter oder Obstsorten, da sie zu unserem Lebensraum passen. Die Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien des Ayurveda sind andererseits jedoch universell und nicht auf ein einzelnes Land oder einen bestimmten Erdteil begrenzt. Sie gelten deshalb unter allen klimatischen und geografischen Bedingungen. Um der Vielfalt an Möglichkeiten Ausdruck zu verleihen, stellen wir Ihnen daher auch Speisenfolgen und Gerichte zusammen, die Sie auf dem Tisch der italienischen Hausfrau, im Schatten eines Olivenbaums in Griechenland oder in der Schlemmerküche Frankreichs genießen können. Und natürlich entführen wir Sie in den Zauber indischer, orientalischer oder exotischer Gerichte, allerdings stets streng nach den Richtlinien der ayurvedischen Küche.

Ökonomisch kochen

Die ayurvedische Küche ist einfach, aber vielseitig und erfordert deshalb eine bestimmte Abfolge der verschiedenen Schritte bei der Speisenzubereitung: Dhals werden über Nacht eingeweicht und beim Kochen als Erstes angesetzt, denn sie nehmen bei der Zubereitung die meiste Zeit in Anspruch. Gleich zu Beginn wird auch der Reis eingeweicht und, wenn Sie Fladenbrote backen, der Teig dazu angesetzt. Waschen, säubern und schneiden Sie dann das Ge-

müse, den Salat und das Obst für Chutneys und Desserts. Bereiten Sie auch jetzt schon aufwändigere Süßspeisen so weit vor, dass Sie vor dem Anrichten dafür nur noch wenig Zeit benötigen, damit die gekochten Speisen möglichst ofenfrisch auf den Tisch kommen. Reis oder Nudeln und Gemüse können danach aufgesetzt und gegart werden – ihre Kochzeit nützen Sie zum Backen von Fladenbrot. Als Letztes widmen Sie sich den Aperitifs und Getränken und mixen unmittelbar vor dem Servieren das Lassi. Und dann kommt natürlich noch der krönende Abschluss beim ayurvedischen Kochen: das Garnieren, Dekorieren und Servieren.

Hier die einzelnen Schritte der Speisenzubereitung auf einen Blick:

1. Dhal, Trockenfrüchte oder Nüsse über Nacht einweichen, Dhal kochen
2. Reis einweichen, Brotteig ansetzen
3. Gemüse und Obst reinigen und vorbereiten
4. Süßspeisen vorbereiten
5. Gewürze rösten, Gemüse dünsten, parallel Reis kochen und Fladenbrote backen
6. Aperitif vorbereiten und Getränke zubereiten
7. Garnieren, dekorieren und servieren

Mit etwas Übung und Routine bleibt noch Zeit, zwischendurch Töpfe zu spülen und die Küche in Ordnung zu halten. Sie werden sehen, es macht viel Spaß, ayurvedisch zu kochen, und es ist trotz der Vielfalt einfach, kreativ, vielseitig und ökonomisch.

IMPULSE, DIE DEM LEBEN RICHTUNG GEBEN

Ayurvedisches Kochen ist nicht denkbar ohne ein tiefes Verständnis für drei Grundbegriffe der ayurvedischen Lehre, die sowohl für die Wahl der Nahrungsmittel als auch für die Geisteshaltung beim Kochen von großer Bedeutung sind. Es handelt sich dabei um natürliche Impulse, die die geistigen Eigenschaften des Menschen und die äußeren Einflüsse darauf kennzeichnen und dem Leben unterschiedliche Richtungen geben. Sie heißen Sattva, Rajas und Tamas.

Der geistige Impuls Sattva entspricht dem Wunsch, sich fortzu-

entwickeln, im Leben voranzuschreiten und die Fülle der eigenen Möglichkeiten geistig wie körperlich zu entfalten. Sattva wird übersetzt mit Reinheit, Tugend und Wahrhaftigkeit. Das Sattva im Menschen verleiht Toleranz und Großzügigkeit. Das Wesen eines sehr »sattvischen« Menschen ist getragen von Liebe und Offenheit, sein Handeln gründet in innerer Ruhe, Gelassenheit und Selbstvertrauen. Sattva ist der geistige Impuls in uns, der das Leben schön, harmonisch, gesund und glücklich gestalten möchte. Sat heißt im vedischen Sanskrit reine Existenz, absolutes Sein.

Die Quelle von Sattva liegt im Ursprung der Gedanken, in der Stille reinen (Bewusst)Seins, die von den vedischen Rishis vor Tausenden von Jahren in tiefer Meditation als letzte innere Wahrheit, als Bereich reinen Wissens geschaut wurde. Diese Seher erkannten, dass in der stillen inneren Bewusstheit das Wissen aller Naturgesetze strukturiert ist, die Grundlage der vedischen Schriften und Lehren. Gedankliche Impulse und Absichten, die dieser inneren Quelle entspringen, sind nach der ayurvedischen Lehre in vollkommenem Einklang mit den Naturgesetzen und führen zu gesunden und lebensfördernden Verhaltensweisen. Sattva ist zugleich auch der erste und subtilste Impuls für Kreativität und schöpferisches Handeln. Er resultiert aus der spontanen oder meditativen Erfahrung reiner innerer Bewusstheit, die durch geistige Übungen und Meditation gefördert werden kann.

Tamas hat genau entgegengesetzte Eigenschaften zu Sattva. Es kennzeichnet den Wunsch, zu verharren oder zurückzugehen, und birgt das Element der Trägheit in sich. Wenn Tamas in uns überhand nimmt, neigen wir zu geistigem und körperlichem Phlegma, wir wollen lieber auf dem Gegenwärtigen beharren. Selbst wenn es unbefriedigender ist, als den Schritt nach vorne für positive Veränderungen tun, halten wir an eingefahrenen Strukturen fest.

Rajas schließlich steht zwischen den beiden. Während Sattva bejahend, setzt Tamas ein »Nein« entgegen. Als Triebkraft zum Handeln erzwingt Rajas die Entscheidung zwischen den gegensätzlichen Impulsen oder Wünschen von Sattva und Tamas. Übermäßiges Rajas versetzt jedoch in Spannung und kann sich in Gefühlswallungen, Gereiztheit oder Missmut äußern.

In jedem von uns sind die beschriebenen drei Eigenschaften als Möglichkeit angelegt.

Von Anfang an war es jedoch das höchste und zentrale Anliegen des Ayurveda, die sattvische Grundnatur des Menschen freizulegen und ihn mit der Quelle gesunden Verhaltens in Verbindung zu bringen. Dazu dienen alle ursprünglichen Therapien, Empfehlungen zum Verhalten und zur Lebensführung und vor allem auch die Richtlinien zur Zubereitung und Auswahl von Nahrungsmitteln, die einen ganz entscheidenden Einfluss auf unsere geistigen Eigenschaften haben.

Sattvische Nahrung

Generell kann frisches vollwertiges Essen aus unbelasteten, natürlich gereiften, biologisch angebauten Nahrungsmitteln als sattvisch bezeichnet werden. Als besonders sattvische Nahrungsmittel gelten Reis und andere Getreide wie Dinkel und Weizen sowie frisches Gemüse und Blattsalate, Mungbohnen und Linsen. Auch Mandeln und Nüsse, süße, reife Früchte, frische Säfte, Milch, Ghee und Honig zählen dazu.

Sattvisches Essen ist von der Grundwirkung her süß, leicht verdaulich, bekömmlich, ölig sowie ausgeglichen im Nährstoffgehalt und vegetarisch. Es enthält alle sechs Geschmacksrichtungen und fördert gesunde geistige und körperliche Qualitäten. Insbesondere vermehrt es die Zufriedenheit und Ausgewogenheit des Menschen, schenkt innere Ruhe und Gelassenheit. Gutes sattvisches Essen stärkt auch die Stimme, unterstützt die Entwicklung von Selbstvertrauen, bildet Ojas (S. 273), nährt Körper und Geist und verleiht Stärke.

Um unsere sattvischen Eigenschaften zu fördern, sollten die in der ayurvedischen Küche verwendeten Nahrungsmittel immer frisch zubereitet, frei von chemischen Zusätzen und Konservierungs- oder Farbstoffen sowie naturbelassen sein. Am besten ist es, wenn sie aus biologischem Anbau stammen. Das volle Korn bei Getreiden enthält die ganze Information der Pflanze und wertvolle Nährsubstanzen und sollte deshalb statt Auszugsmehl verwendet werden. Vollwertreis erhält den Vorzug vor gebleichtem, geschäl-

tem Reis, denn er besitzt noch sein Silberhäutchen, den vitamin- und mineralreichen Kernanteil. Vollkornreis, der noch die ganze Schale enthält, ist dagegen schwer verdaulich und sollte nur von Personen mit starkem Verdauungsfeuer genossen werden.

Rajasische Nahrung

Zu rajasischen Nahrungsmitteln gehören Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Asafötida, Essig, Tofu, Erdnüsse, Fisch, salziger Käse, Hähnchen, Konservierungsstoffe, Eingemachtes, Tiefkühlprodukte und Ketchup. Diese Lebensmittel fördern, im Übermaß genossen, emotionale Unausgeglichenheit, Gefühlswallungen, Ärger und Reizbarkeit, Missgunst, psychische Gereiztheit, Neid und Unwohlsein. Im Ayurveda gilt Nahrung vor allem auch dann als rajasisch, wenn sie zu trocken, zu heiß oder einseitig sauer oder salzig und scharf ist.

Tamasische Nahrung

Hierzu zählen Alkohol, große Mengen an Fleisch, Wurst oder Fisch, Käse und Pilzen sowie Schokolade. Auch verdorbenes, verschimmeltes, aufgewärmtes, geschmackloses, zerkochtes und warm gehaltenes Essen besitzt Tamas-Eigenschaften. Ebenso extrem kalte oder heiße, trockene, schwere, saure oder ungesund süße Speisen.

Tamasische Nahrungsmittel machen Geist und Körper träge, stumpfen ab und fördern die Entstehung ernsthafter Krankheiten.

Ein glücklicher Koch schafft zufriedene Esser

Kochen muss Freude bereiten. Versuchen Sie daher in guter Stimmung zu sein. Ayurveda lehrt, dass die Geisteshaltung beim Zubereiten in die Speisen mit einfließt. Ein mit Liebe gekochtes und in fröhlicher und angenehmer Atmosphäre zubereitetes Essen schmeckt besser, ist gesünder und bekommt. In Indien ist es noch heute in vielen Haushalten Tradition, beim Kochen ein Küchen-Puja zu singen. Der zarten und angenehmen Melodie liegt ein vedischer Vers zugrunde, der durch seinen Klang die Einfühlsamkeit und Inspiration beim Kochen fördert und einen gesunden Einfluss auf Essen und Atmosphäre verbreitet. So schafft ein fröhlicher Koch zufriedene Esser.

Freiraum für eigene Kreativität

Bitte verstehen Sie die Rezeptbeispiele, vor allem auch die Mengenangaben und die Art und Auswahl der verwendeten Gewürze und Kräuter, nur als Anregung und Anhaltspunkt. Die Kunst des Kochens besteht bekanntlich darin, die Zutaten und Gewürze aus dem Bauch heraus und mit Fingerspitzengefühl zu wählen und zu dosieren. Leben ist Wandlung, und kein Tag ist wie der andere – das gilt auch für Rezepte. Denn auch sie wandeln ihre Eigenschaften mit dem Tag der Zubereitung und mit dem Koch.

Ein köstliches Menü, an einem wunderschönen Frühjahrsstag zubereitet, inspiriert vom Erwachen der Natur und dem Duft von frischen Kräutern, ist ein kulinarisches Kunstwerk, das aus diesem einen Augenblick heraus entstanden ist. Doch kein Kunstwerk lässt sich schematisch nachvollziehen, sondern bedarf einer neuen Interpretation. Und so trägt auch jedes Essen, selbst wenn es genau nach Rezept zubereitet wurde, unverkennbar die Handschrift der Köchin oder des Kochs. Lassen Sie sich also nicht zu sehr festlegen durch die Dosierungsangaben bei den Rezepten. Es sind Aufzeichnungen eines besonders gelungenen Gerichts, Notizen, um den Rahmen festzuhalten. Kreieren Sie selbst Ihre Köstlichkeiten der ayurvedischen Küche, mit Liebe, Freude und Inspiration. Ayurveda ist die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben, von der ganzen Reichweite und Vielfalt des Lebens. Nutzen Sie diese für Ernährung und Gesundheit, die untrennbar miteinander verbunden sind.

DIE FÜNF SINNE

Das knackende und aufspringende Gewürz beim Anrösten in der Pfanne, die Gargeräusche beim Dünsten von Gemüse, das Brutzeln von Fett und, gäbe es noch den offenen Ofen, das Knacken von Holz und das Lodern der Flamme haben anregende Wirkung auf unser Verdauungsfeuer. Die verschiedenen Geräusche in der Küche stimulieren unser Verdauungssystem mehr, als uns meist bewusst ist. Dazu gehören auch angenehme Gespräche und natürlich die Seufzer der Zufriedenheit, wenn ein Essen gut gelungen ist. Hintergrundmusik, auch wenn sie angenehm und beruhigend ist, wird im

Ayurveda dagegen nicht empfohlen. Die Sinne sollten ganz natürlich auf das Essen und die Gemeinschaft gerichtet sein. Musik ist für unsere Seele eine sehr attraktive Kunst, die die Aufmerksamkeit stark auf sich zieht.

Neben den Geräuschen ist selbstverständlich auch der Geschmack entscheidend, denn alles, was die Zunge wahrnimmt, regt ebenso unmittelbar und intensiv das gesamte Verdauungssystem an. Alle Geschmacksrichtungen müssen deshalb bei einer Mahlzeit im ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Und natürlich essen wir auch mit dem Auge. Zur Kunst des Kochens gehört deshalb untrennbar die Kunst des Anrichtens, Garnierens und Dekorierens, um den Tisch für jede Gelegenheit ansprechend und passend zu decken.

Die verschiedenen Farben der Gemüse und Salate, der Obstsorten, Getreide, Dhals oder Desserts wie auch der Gewürze und Kräuter sind selektive Stimulanzien für die verschiedenen Agnis, die Verdauungs- oder Stoffwechsellaktivitäten auf den verschiedenen Ebenen im Körper. Sie wirken unterschiedlich überall dort, wo Stoffwechsel und Verdauung stattfindet: im Magen-Darm-Trakt, auf Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse oder auf enzymatische Prozesse in den Zellen, die nicht abgekoppelt von unserem seelisch-körperlichen Befinden ablaufen.

Jede der Spektralfarben und natürlich all die verschiedenen Farbmischungen und -variationen regen die Nervenzentren unterschiedlich an, stimulieren das Verdauungssystem entsprechend und haben vor allem auch Einfluss auf unser seelisches Befinden. So greifen Sie möglicherweise vermeintlich unbewusst zur grünen Avocado, einer Frucht, die kühlende, erdende, Kapha aufbauende Qualitäten hat. Rote Früchte, Gemüse und Gewürze wie Kirschen, Paprika, Tomaten oder Cayennepfeffer enthalten mehr »Feuerenergie« und vermehren ein energetisches Prinzip in unserem Körper, das wir Pitta nennen. Dabei stimulieren sie allein schon durch ihren Anblick.

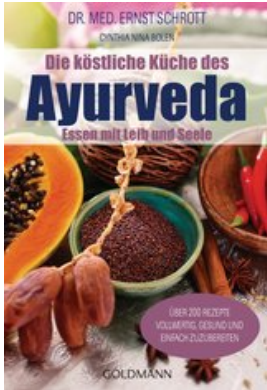
Sehr wichtig beim Essen ist der Tastsinn. Kinder essen mit Begeisterung mit den Händen, ertasten, befühlen und »begreifen« ihre Nahrung und nehmen so, bevor sie diese zum Mund führen,

schon intensiv Kontakt auf und bereiten ihr Verdauungssystem vor. Nahrung, die mit den Händen gegessen wird, schmeckt intensiver – probieren Sie es einmal selbst aus. Nach ayurvedischer Auffassung nehmen wir mit den Händen Prana aus der Nahrung auf, eine feine Lebensenergie, die vor allem das Nervensystem nährt und stärkt. Die Fähigkeit zu Tasten beschränkt sich nach ayurvedischer Vorstellung übrigens nicht nur darauf, die physikalischen Eigenschaften zu erfühlen, also warm-kalt, grob-fein oder flüssig-fest. Der Tastsinn des Menschen kann sehr ausgeprägt sein und dabei auch subtilste und feinste »nichtstoffliche« Reize erspüren.

Ayurvedische Essensregeln

Bitte beachten Sie bei den Ernährungsratschlägen, dass Ayurveda keine strengen Dogmen aufstellt, sondern immer die individuellen Bedürfnisse und Eigenheiten eines Menschen berücksichtigt. Genießen Sie deshalb jede Mahlzeit, und schulen Sie Ihr Unterscheidungsvermögen für das, was Ihnen gut tut und richtig für Sie ist.

- Essen Sie in ruhiger Umgebung, und genießen Sie die Speisen. Essen Sie stets im Sitzen, und nehmen Sie die Mahlzeiten regelmäßig, möglichst zur gleichen Zeit ein. Während der Mahlzeit sollten Sie nicht arbeiten, lesen, fernsehen und auch nur wenig sprechen.
- Essen Sie immer erst, wenn Sie hungrig sind und die letzte Mahlzeit vollkommen verdaut ist, also etwa nach drei bis sechs Stunden. Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten. Mittags sollten Sie Ihre Hauptmahlzeit einnehmen. Abends ist es besser, nur mehr leichte Kost zu sich zu nehmen und vor allem nicht zu spät zu essen. Nach dem frühen Abendessen und vor dem Einschlafen sollten Sie möglichst nichts mehr essen, denn nachts wird Nahrung nur schlecht verarbeitet und beeinträchtigt den Schlaf.
- Essen Sie in Ruhe, weder zu schnell noch zu langsam, und lassen Sie dem Magen etwas Freiraum für die Verdauungsvorgänge. Sie sollten sich nach der Mahlzeit gestärkt und zufrieden fühlen, nicht schwer und voll.
- Trinken Sie zu den Mahlzeiten etwas heißes Wasser, Kräutertee oder Saft. Milch passt nicht zu Mahlzeiten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen. Trinken Sie sie entweder allein oder nur gemeinsam mit süßen Speisen. Kurz aufgekocht und gewürzt ist sie am bekömmlichsten.
- Die Nahrung sollte ausgewogen sein und wenigstens bei der Mittagsmahlzeit alle sechs Geschmacksrichtungen (S. 10), enthalten. Spezielle Empfehlungen richten sich nach Ihrem Konstitutionstyp (S. 295 ff.) und nach den Jahreszeiten (S. 291).
- Richten Sie sich auch beim Essen nach Ihren Bedürfnissen. Ihr Körper drückt durch den Appetit auf bestimmte Speisen aus, was er braucht, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Schädliche Wünsche entstehen durch falsche Angewohnheiten oder wenn Sie aus dem Gleichgewicht geraten sind und deshalb kein Gespür mehr für die Bedürfnisse Ihres Körpers haben.



Dr. med. Ernst Schrott

Die köstliche Küche des Ayurveda

Essen mit Leib und Seele. Über 200 Rezepte. Vollwertig, gesund und einfach zuzubereiten

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

10 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-16639-8

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2004

Dieses Buch ist eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Welt der ayurvedischen Küche, die zufriedener, gesünder und vitaler macht. Der bekannte Ayurveda-Spezialist führt in die bekömmliche, kreative und typgerechte Speisenzubereitung nach der Heilweise des Maharishi Ayurveda ein und zeigt deren Vielfalt: köstliche Nudel- und Getreidegerichte, Chutneys, Dhals, Fladen und Lassis. Oberste Maxime ist immer der Geschmack, denn er drückt aus, was Körper und Seele brauchen.