

VOLKER MEHL

AYURVEDA

für den Thermomix®

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knauer-balance.de



Originalausgabe 2016

© 2016 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG,
München. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf –
auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags
wiedergegeben werden.

Redaktion: Désirée Schoen

Covergestaltung: Veronika Preisler, München

Coverabbildung: Anna Schwartz

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Reproduktion: Repro Ludwig, A-Zell am See

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck GmbH, Wemding
ISBN 978-3-426-67529-8

5 4 3 2 1

INHALT

Vorwort: Frei-Raum für dich	7
EINFÜHRUNG	9
Happy fire – happy life: Die Ernährungsrevolution ist möglich!	10
Am Anfang war das Feuer	12
Knoten im Darm – Knoten im Kopf	14
Agni vitalis: Das Feuer des Lebens	18
Gesunde Lebensführung mit Ayurveda	21
Meine Empfehlungen für einen heilsamen Tagesablauf	22
Die Umstellung auf ayurvedische Ernährung	24
Ayurveda-Basiswissen	30
Ernährung als Kernkompetenz	30
Was macht die ayurvedische Küche aus?	32
Die drei Doshas (Konstitutionstypen)	35
REZEPTE	48
Frühstück von süß bis herzhaft	51
Mittagessen	67
Abendessen	95
Süßspeisen	117
Getränke	139
Kompotte & Chutneys	155
Suppen & Dals	167
ANHANG	179
Schlusswort: Was bleibt ...	181
Liste der Tester/-innen	182
Danksagung	184
Über den Autor	185
Register	186
Bildnachweis	192





FREI-RAUM FÜR DICH

Ihr Lieben,

was ist die Essenz? Was ist wirklich wichtig? Was will ich dir eigentlich mit diesem Buch mitgeben?

Nach fünf Büchern und jahrelanger Beschäftigung mit Ayurveda habe ich mich lange nicht mehr so intensiv mit diesen Fragen befasst wie jetzt bei diesem Projekt.

Zum einen lag das sicher an der – von vielen kritisch beäugten – Kombination von Ayurveda und Thermomix, aber vor allem an meiner Lektorin. Sie begleitet mich seit meinem ersten Buch und hat eine liebevoll hartnäckige Art, so lange auf einem Thema »herumzuhacken«, bis ich wirklich gute Texte abliefere.

Ich war gerade mal wieder in meinem geliebten Südtirol, um an diesem Buch zu arbeiten, und hatte schon gefühlt eine ganze Ladung – wie ich fand – richtig guter Texte geschrieben, als wir eines Abends telefonierten und sie mich fragte: »Was genau ist die Kernaussage von deinem Buch?«

Tja, was also ist die Kernaussage dieses Buches?

Mit der Frage bin ich dann erst mal in der Sauna verschwunden, weil durchgekocht ist ja immer gut!

Nach der Sauna bin ich raus ins Freie, barfuß durch den Schnee gelaufen und habe ein paar tiefe Atemzüge in der eiskalten, kristallklaren Abendluft gemacht. Und genau in dem Moment fiel mir die Antwort ein. Es ist nur ein Satz: **Ich will dir Frei-Räume verschaffen!** Genau das ist es!

Ich finde, das größte Geschenk, das du dir machen kannst, ist, dir Freiheit und Raum zu verschaffen, einen Moment, der nur dir gehört.

Denn Raum zu haben ist der wahre Luxus, nicht nur äußerlich beim Wohnen, sondern vor allem was unser Inneres angeht.

Ein Moment, in dem dich nichts bedrängt, du nichts tun musst und keine Energie verschwendest, sondern deine Batterien auflädst. Genau das ist auch im Ayurveda das Allerwichtigste.

Ein schönes Bild dafür finde ich immer wieder die Schale, die du in beiden Händen hältst. Die Menge an Nahrung, die in diese Schale passt, ist völlig ausreichend, um dich satt zu machen. Und dabei geht es in keiner Weise um Verzicht, sondern um Frei-Raum.

Du gibst damit deinem Magen Raum, um in Ruhe verdauen zu können. Und du gewinnst damit neue Kraft, denn durch das warme Essen verbraucht dein Stoffwechsel weniger Energie.

Du wirst so eine ganz neue Körpererfahrung machen: Dein Körper wird leichter, dein Kopf wird leichter – du hast mehr **Frei-Räume**.

Und wenn der Thermomix dir dabei hilft, dir ein paar Minuten **Frei-Raum** innerhalb des Tages zu verschaffen, ist das auch ganz im Sinne des Ayurveda und vor allem auch in meinem!

Deshalb wünsche ich dir beim Lesen und beim Ausprobieren der Rezepte ganz viele genussvolle **Frei-Räume**, ob in deiner Küche oder an jedem anderen Ort, an dem du dich aufhältst!

Alles Liebe

Volker





EINFÜHRUNG



HAPPY FIRE – HAPPY LIFE: DIE ERNÄHRUNGSREVOLUTION IST MÖGLICH!

Immer mehr Menschen vor allem in der westlichen Welt sind übergewichtig, und ernährungsbedingte Krankheiten sind auf dem Vormarsch. Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma, Arthrose sind weit verbreitet, das belegen unzählige Statistiken. Die Auslöser dafür sind längst bekannt: zu viel minderwertige Nahrung, zu wenig Bewegung, mangelndes Körperbewusstsein. Zu viele von uns scheinen nach dem hedonistischen Motto zu leben: »Egal, was morgen ist, Hauptsache, heute ist mein Teller voll!«

Aber stimmt das wirklich? Ist so vielen Menschen ihr Wohlbefinden gleichgültig? Oder haben sie vielleicht einfach nur noch nicht das für sie passende Ernährungssystem gefunden?

Da mein Glas grundsätzlich halb voll ist und ich an den göttlichen Funken in jedem Menschen glaube, tendiere ich eher zur zweiten Annahme.

Es herrscht ja auch zugegebenermaßen ein undurchdringliches Chaos im Ernährungsdschungel. Unzählige Systeme und ihre jeweils glühenden Verfechter tummeln sich auf dem Markt, und jeder meint, den Stein der Weisen für sich entdeckt zu haben.

Die Wissenschaft hat mittlerweile alles herausgefunden über Vitamine, Mineralien, Antioxidantien, Ballast- und sonstige Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln. Und doch liegt in diesem Wissen ganz offenbar nicht der Schlüssel zum Glück, denn sonst wäre die Situation nicht wie oben beschrieben, und es würde nicht in jedem zweiten Werbespot um Schmerzen, Übergewicht, Stress, Verdauungs-, Schlaf- oder Potenzprobleme gehen. Gibt es überhaupt ein Ernährungssystem, das ansatzweise logisch ist? Ich behaupte: Ja, Ayurveda, das Wissen vom Leben, das älteste auf dem Verständnis der Natur basierende ganzheitliche Lebensmodell der Menschheit, hat das Potenzial, Gesundheit ganz neu zu definieren.

Was ist das Revolutionäre an der Idee des Ayurveda? Obwohl es sich beim Ayurveda um über 6000 Jahre altes Wissen handelt, das ganze Bibliotheken füllt, hat mich von Anfang an seine für jeden verständliche Bildersprache fasziniert. Im Ayurveda geht es nicht um abstrakte, für die meisten Menschen schwer fassbare Begriffe wie Hormone, sekundäre Pflanzenstoffe oder Vitamine, sondern um Eigenschaften und Erscheinungen der Natur, die auf alle Bereiche des Lebens übertragen werden.

Auf die Einzelheiten werde ich später noch eingehen, doch erst einmal möchte ich dir im nächsten Kapitel das in Bezug auf Ernährung und heilsame Lebensführung wichtigste Prinzip des Ayurveda vorstellen: dass es ohne Feuer kein Leben gibt.

Volkers »Ernährungsrevolution«

Eine Revolution ist eine grundlegende und nachhaltige Systemveränderung, die in der Regel aus dem unbändigen Gefühl heraus geschieht, dass die bestehende Situation nicht länger tragbar ist. Genau das trifft im Bereich Gesundheit auf immer mehr Menschen zu, die oft lebenslang an den körperlichen und seelischen Folgen unserer modernen Ernährungsweise und unseres Lebensstils leiden.

Wir essen Nahrung, die völlig an den wahren Bedürfnissen unseres Körpers vorbeigeht, weil uns die allgegenwärtige Werbung vorgaukelt, wie schön und leicht und gesund das Leben mit Fertiggerichten und Instant-snacks sein kann. Eine ganze Industrie profitiert davon, dass viele Menschen den Versprechungen der Werbung unreflektiert Glauben schenken, obwohl ihnen ihr Körper deutlich signalisiert, dass daran etwas nicht stimmen kann.

Das muss nicht so bleiben! Jede Revolution beginnt damit, dass einige wenige aufstehen, aufbegehren und die Dinge nicht länger als gegeben hinnehmen. Auch wenn sie vielleicht zunächst von manchen als Spinner, Träumer und Phantasten abgetan werden, werden sich nach und nach immer mehr Menschen von der guten Sache überzeugen lassen und sich der Bewegung anschließen. Fangen wir an!

Wenn du dich veränderst,
veränderst du die Welt um dich herum!





AM ANFANG WAR DAS FEUER

In einer Hinsicht unterscheidet sich Ayurveda grundlegend von vielen anderen Ernährungsmodellen: nämlich darin, dass es vollkommen ideologiefrei ist. Im Ayurveda gibt es kein Gut oder Böse, kein Richtig oder Falsch und auch keine unumstößlichen Glaubenssätze, sondern nur die Logik der Natur.

Ich muss nicht daran glauben, dass morgens die Sonne auf- und abends wieder untergeht, denn sie wird es tun, jeden Tag und ohne mich zu fragen.

Und so logisch wie der Lauf der Sonne ist auch das Grundprinzip der Natur, dass ohne Feuer kein Leben möglich ist. Daher lautet der erste und wichtigste Satz in der Schöpfungsgeschichte des Ayurveda: Am Anfang war das Feuer! Es steht für Schöpfung, Umwandlung und Transformation.

Bezogen auf unsere Ernährung bedeutet dies nichts anderes, als möglichst alle Mahlzeiten warm zu essen. Warum?

Die Antwort ist ganz einfach: Warme Nahrung hilft dem Körper, möglichst wenig Energie für den Verdauungsvorgang zu verbrauchen. Dadurch werden der Stoffwechsel und die Verdauungsorgane entlastet, und die mit der Nahrung aufgenommene Energie steht für andere Aktivitäten zur Verfügung.

Unsere Körpergewebe sind warm und süß, ebenso wie das wichtigste Nahrungsmittel der Natur, die Muttermilch. Für unseren Stoffwechsel ist es eine immense Belastung, kalte, bittere, trockene Nahrung in warmes, süßes und feuchtes Gewebe zu transformieren.

Vor diesem Hintergrund ist es ziemlich logisch, dass ein ungekochter, unzerkauter, grüner Smoothie oder große Mengen Rohkost ziemlich Energieräuber sind. Nicht ohne Grund besitzen viele Tiere, die ja von Natur aus Rohkünstler sind, bis zu fünf Mägen und verbringen viel Zeit mit Ausruhen, Wiederkäuen und Verdauen. Wir Menschen hingegen wurden mit der Gabe beschenkt, Feuer machen zu können.

Wahrscheinlich denkst du jetzt so etwas wie: »Ja, und was ist mit den ganzen schönen Vitaminen, die beim Erhitzen zerstört werden?« oder »Aber die Leute in der Steinzeit konnten in ihren Höhlen doch auch nicht kochen?«.

Nur mit der Ruhe. Lass mich erst mal weitererzählen. Im Ayurveda wird seit jeher empfohlen, möglichst frische und hochwertige Nahrung zu essen. Allerdings spielen dabei Vitamine und andere Inhaltsstoffe nicht die primäre Rolle, weil die Ernährung im Ayurveda eben mehr ist als nur die Summe von Einzelteilen.

In unserer Gesellschaft dagegen sind wir es gewohnt, dass unsere Lebensmittel unter dem Mikroskop in ihre einzelnen Bestandteile zerlegt und diese dann in Gut oder Böse eingeteilt werden. Doch das Anhäufen wissenschaftlicher Erkenntnisse alleine reicht offenbar nicht, wenn man sie nicht auf kluge Weise anzuwenden weiß. Im Ayurveda gibt es dafür einen schönen Begriff, Kleshavijnana (vergiftetes Bewusstsein).

Der alles entscheidende Aspekt im Ayurveda ist der,
dass es bei der Nahrungsaufnahme darum geht,
wie viel Feuer – sprich Energie – ich aufwenden muss,
um meine Nahrung zu verdauen.

Kein intelligenter Mensch käme auf die Idee, mehrfach täglich einen riesigen Topf randvoll gefüllt mit Eiswasser auf die kleinste Flamme des Herdes zu stellen, um sich dann anschließend über die hohe Strom- oder Gasrechnung zu wundern.

Genau das tun aber Millionen von Menschen jeden Tag mit ihrer Nahrungsaufnahme – und keinem fällt ein, vielleicht mal die Flamme am Herd höher zu stellen oder den Topf ein paar Nummern kleiner zu wählen!

Stattdessen wundern sich viele über ihre diversen Wehwehchen, nehmen ihre Blähungen und ihre Verstopfung als naturgegeben hin und bekämpfen sie mit den Arzneimitteln, die von den gleichen Konzernen produziert werden, die auch »supergesunde« Fertiggerichte auf den Markt bringen – schöne, neue Welt!





Die Idee des Feuers sprengt diese Fesseln! Ich weiß, dass dieser Gedanke für viele komplett neu und fremd ist. Aber ich kann dir versprechen, dass er eine ganz neue Dimension der gesunden Ernährung eröffnen kann: ein Leben ohne Verdauungsprobleme, ohne Diäten, gewichtsreduzierende Pillen, Verstopfung, Sodbrennen und viele andere Probleme, und das auf ganz natürliche Weise mit einem seit über 6000 Jahren bewährten System. Kommen wir also zurück zum Feuer! Viele gesundheitliche Probleme von Millionen Menschen heutzutage hängen elementar mit einem schlecht funktionierenden Verdauungsfeuer zusammen.

Entweder lodert es zu schwach, was beispielsweise zu Verstopfung, Blähungen, Abgeschlagenheit, Verschleimung, Rheuma, Arthrose, Depressionen, Panikattacken und Schlafstörungen führen kann, oder es ist zu stark, was unter anderem Sodbrennen, Entzündungen, Gereiztheit, Aggressionen und Burn-out hervorrufen kann.

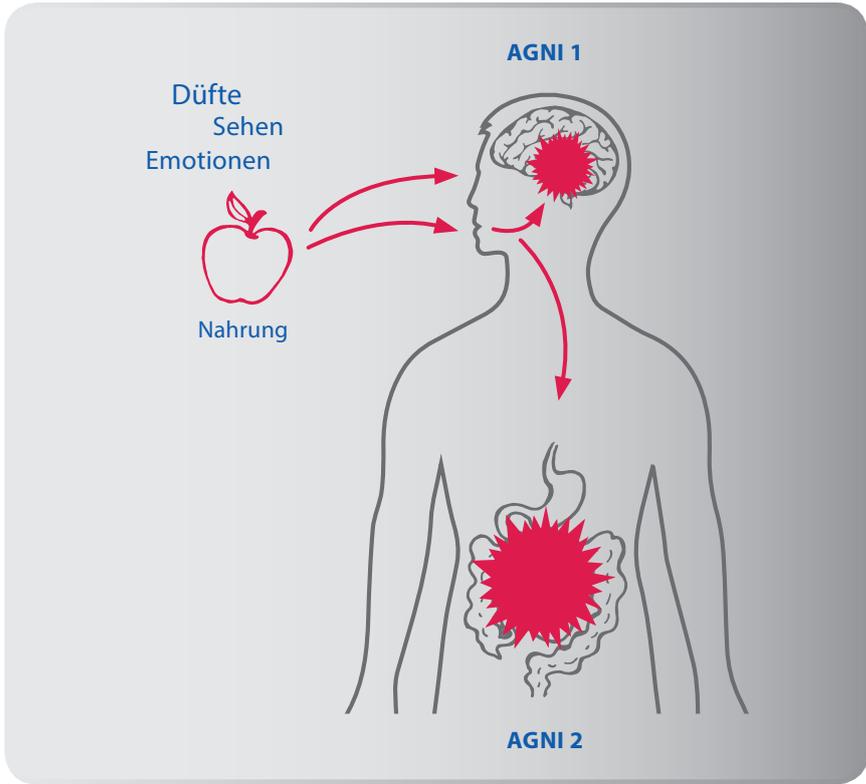
Wenn das Verdauungsfeuer gut funktioniert,
fühlen wir uns wohl und strahlen das auch aus;
wenn nicht, leiden Körper und Psyche.

KNOTEN IM DARM – KNOTEN IM KOPF

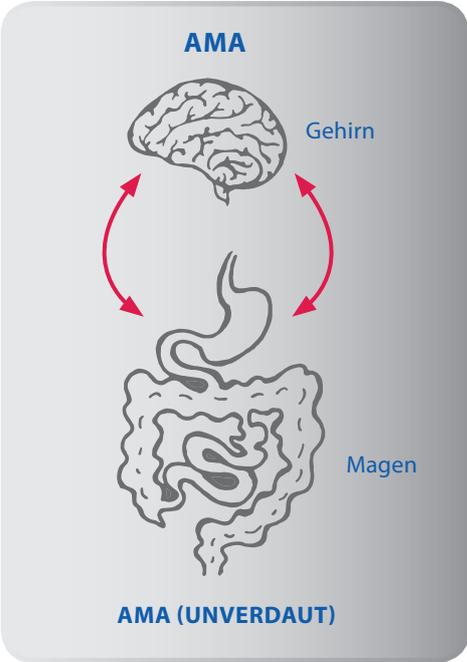
Man stellt sich im Ayurveda vor, dass jeder Mensch zwei Verdauungsfeuer hat. Eines sitzt im Kopf und verarbeitet, sprich verdaut alle feinstofflichen Eindrücke. Das andere befindet sich im Magen und verdaut alle grobstofflichen Eindrücke, also die Nahrung (wie auf der Grafik rechts dargestellt).

Aus diesem Grund bilden im Ayurveda seit Jahrtausenden der Darm – und mit ihm der ganze Verdauungstrakt – sowie die Psyche eine Einheit. Diesen elementaren Zusammenhang erkennt allmählich auch die moderne Forschung, die bis vor ein paar Jahren den Darm noch als reines Ausscheidungsorgan gesehen hat. Dabei besitzt der Darm ähnlich viele Nervenzellen wie unser Gehirn.

Aus meiner langjährigen Erfahrung kann ich sagen, dass ein Knoten im Darm meistens auch mit einem Knoten im Kopf einhergeht. Ob ich ein XXL-Schnitzel mit Pommes und Salat esse oder ein wichtiges Gespräch



Gehirn und Verdauungssystem beeinflussen sich wechselseitig. Alles Unverdaute wirkt sich immer auf beide Ebenen aus.





nicht führe, der Effekt ist der gleiche: Meine Verdauung ist für drei Tage lahmgelegt. Gerade in zwischenmenschlichen Beziehungen kann es fatal sein, Themen nicht anzusprechen, also zu verdauen! Nicht ohne Grund heißt es schon in der Regel des heiligen Benedikt, man möge vor Sonnenuntergang zum Frieden zurückkehren.

Viele Menschen versuchen es mit der Taktik, Unangenehmes immer weiter zu verdrängen. Anstatt die randvoll gefüllte Mülltonne endlich auszukippen, schieben sie sie in die hinterste Ecke vom Keller und verschließen die Kellertür mit drei Extraschlössern in der Hoffnung, dass sie sich irgendwann von selbst ausleert. Man braucht nicht sonderlich viel Phantasie, um sich vorzustellen, dass das nicht funktionieren wird!

Alles, was nicht verdaut und verarbeitet wird, bleibt im Körper und in der Seele zurück und wird zu Ama.

Ama bedeutet im Ayurveda so viel wie ungekocht oder unverdaut. Um es in einem Bild auszudrücken, stelle dir eine Biotonne vor, die über Jahre nicht vernünftig ausgeleert wurde und in der sich ein klebriger, stinkender Bodensatz gebildet hat. Genau das ist Ama!

Warum erzähle ich das alles? Ganz einfach, um zu zeigen, dass es im Ayurveda um viel mehr geht, als einfach nur mal seine Karöttchen warm zu machen!

..... Noch ein Wort zum Thema Darm und Verdauung

Zum Glück hat inzwischen auch die moderne Medizin die immense Bedeutung des Darms bzw. des Verdauungstraktes erkannt. Mittlerweile gilt er neben dem Sympathikus und dem Parasympathikus als dritter Bestandteil des vegetativen Nervensystems und wird als enterisches (vom Darm kommendes) System bezeichnet.

Unser Magen-Darm-Trakt ist mit einem Netz aus über 100 000 000 Nervenzellen durchzogen, das sind fünfmal so viele wie im Rückenmark. Er arbeitet völlig autonom, ist allerdings den Einflüssen von Sympathikus und Parasympathikus ausgesetzt.

Vor diesem Hintergrund muss es niemanden mehr erstaunen, dass sich unsere Lebensweise automatisch auf unsere Verdauung auswirkt: also Knoten im Kopf = Knoten im Darm und umgekehrt.

Diese Faktoren fördern die Bildung von Ama:

1. trockene und kalte Lebensmittel
2. saure, schleimhautreizende Lebensmittel
3. Schwerverdauliches wie Fleisch, sehr fetthaltige Lebensmittel und kalte Milchprodukte
4. blähende, ungekochte Lebensmittel wie z. B. Kohlgemüse, Salat, Zwiebeln, Knoblauch
5. etwas essen, bevor die vorangegangene Mahlzeit komplett verdaut ist
6. unregelmäßige Nahrungsaufnahme
7. vergorene, künstlich hergestellte und künstlich haltbar gemachte Nahrung
8. zu viel Essen
9. unsachgemäß durchgeführtes und zu häufiges Fasten
10. starke Emotionen beim Essen wie Zorn, Angst, Gier, Kummer, Stress
11. ungünstige Kombinationen von Lebensmitteln.

Ungünstige Lebensmittelkombinationen

Auf folgende Kombinationen solltest du verzichten, denn die therapeutische Erfahrung im Ayurveda der letzten 6000 Jahre hat gezeigt, dass sie verschiedene Krankheiten verursachen und das Blut verunreinigen können.

Besonders aufpassen muss man bei Milch, denn sie reagiert äußerst empfindlich! Milch nie mit Saurem, Salzigem, Fleisch, Fisch, Knoblauch, Rettich, Granatapfel, Blattgemüse, Sesam, Basilikum, Senf und Bananen kombinieren. Gut verträglich ist Milch hingegen mit Getreide, Reis, Honig, Mango, Zucker, Weintrauben, Ingwer, Pfeffer, Zimt, Kardamom und Ghee. Wenn möglich, sollte Milch vor dem Verzehr immer kurz aufgekocht und mit schleimlösenden Gewürzen wie Zimt, Ingwer, Kardamom oder Muskat versehen werden.

Fleisch sollte nie mit Honig, Sesam, Milch, Rettich, Zucker oder Sprossen kombiniert werden.

Fisch nie zusammen mit Banane, Joghurt oder Buttermilch essen.

Honig und Ghee bzw. Honig und Wasser nie zu gleichen Teilen mischen und den Honig auf keinen Fall über 45 °C erhitzen.





AGNI VITALIS: DAS FEUER DES LEBENS

Mit Agni vitalis, dem lebenserhaltenden Feuer, habe ich ein Ernährungskonzept entwickelt, das – obwohl die Idee dahinter schon mehrere tausend Jahre alt ist – Ernährung und Lebensqualität komplett neu definiert.

Es ist ein einfach zu verstehendes Modell, das völlig ohne die Kategorisierung von Vitaminen, Ballaststoffen oder sonstigen einzelnen Bestandteilen auskommt. Ein Modell, in dessen Zentrum ganz alleine das Prinzip des Feuers steht und das ausschließlich auf jahrtausendelanger Erfahrung und der beständigen, zeitlosen Logik der Natur basiert.

Die Idee zu Agni vitalis kam mir bei einem Besuch in einem Thai-Restaurant – nachdem ich über zehn Jahren darüber gebrütet hatte, wie ich die geniale Idee des Ayurveda so vermitteln kann, dass sie wirklich jedem verständlich ist.

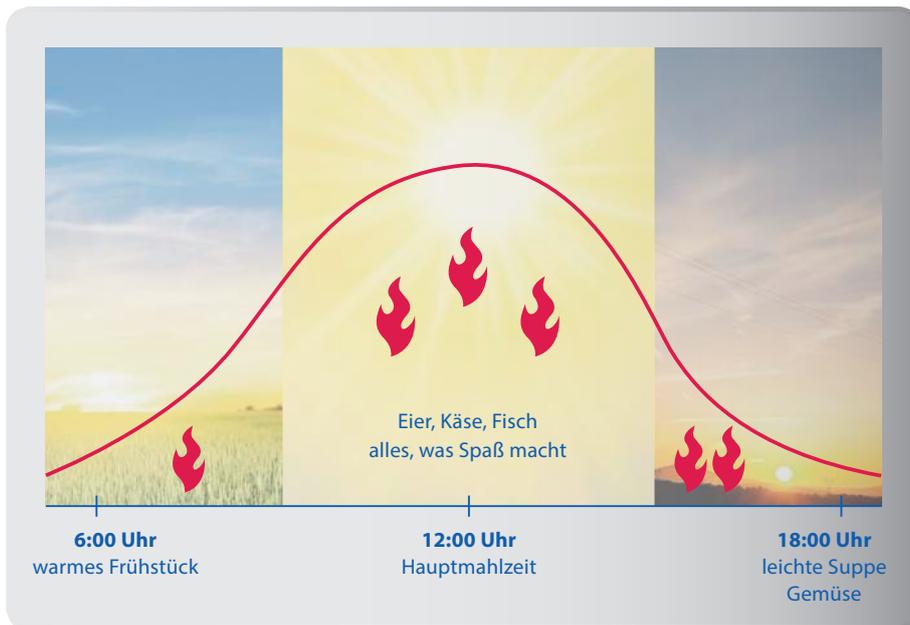
In vielen Thai-Restaurants zeigen kleine Chilischoten auf der Speisekarte an, wie scharf ein Gericht ist: von einer Schote = mild bis zu drei Schoten = höllenscharf.

Beim Bestellen meines Gerichtes traf mich dann ein kleiner Geistesblitz, und ich wusste mit einem Mal, wie ich ab sofort genial einfach und allgemein verständlich eine ganz neue Definition von Lebensmitteln darstellen konnte.

Das heißt konkret, dass die Lebensmittel bei Agni vitalis ebenfalls in drei Grade eingeteilt sind, wobei meine Maßeinheit Verdauungsflammen sind. Eine Flamme heißt, für dieses Gericht oder Lebensmittel verbraucht der Körper wenig Energie, drei Flammen bedeuten, dieses Gericht oder Lebensmittel ist ein ziemlich harter Brocken für das Verdauungsfeuer und verbraucht mächtig viel Energie. Und das ist es im Prinzip auch schon.

Meine Empfehlung ist, möglichst häufig Lebensmittel zu essen, die nur eine Flamme verbrauchen. Wenn du Lebensmittel mit drei Flammen essen möchtest, dann bitte nur zu Mittag, weil um diese Tageszeit das Feuer am stärksten lodert (siehe Abbildung rechts). Außerdem sollten diese Lebensmittel immer gut gewürzt sein und wenn möglich warm gegessen werden.

Das Motto lautet: »Bei Agni vitalis darf man alles. Man macht nur nicht alles, und was man macht, hat eine gewisse Logik.«



Die Agni-vitalis-Methode: Essen im Einklang mit dem natürlichen Tageslauf des Verdauungsfeuers.



Diese Lebensmittel gehören in die Kategorie leicht verdaulich und haben nur eine Flamme:

Reis, Gerste, Urweizensorten wie Dinkel, Emmer und Kamut, Buchweizen, geschälte Mungbohnen, Karotten, geschälte Paprika, grüne Erbsen, gekochte und gewürzte Kuh- und Ziegenmilch, Waldhonig, Mandeln, Zucchini, Artischocken, Kürbis, Kartoffeln, Fenchel, grüne Bohnen, Spargel, Staudensellerie, Rote Bete, Weintrauben, süße Äpfel, Ingwer, Fenchelsamen, Koriander, Kreuzkümmel, Anis, Kardamom, Zimt, Nelken, Bockshornklee, abgekochtes Wasser, Safran.



Diese Lebensmittel gehören in die mittlere Kategorie und brauchen mit zwei Flammen schon deutlich mehr Energie:

kalte Nahrung, Salat, Avocado, alle Nüsse (bis auf Mandeln), Fisch, Geflügel, weiße Bohnen, rote Bohnen, Brokkoli, Kichererbsen, Mango, Datteln, Gurken, Feigen, Spinat, Mangold, Zwiebeln.





Diese Lebensmittel sind die richtig harten Brocken für das Verdauungsfeuer, haben deshalb drei Flammen und sollten sehr sparsam genossen werden:

Eier, Fleisch, Wurst, fettige und frittierte Speisen, Milchprodukte wie Käse, Butter und Quark, Tofu- und Sojaprodukte, schwere Süß- und Mehlspeisen wie Kuchen, Torte und Pudding, Sahnesaucen, Kokosöl, Sonnenblumenöl, Knoblauch.

Natürlich wird niemand tot umfallen, wenn er mal Lebensmittel aus der dritten Kategorie isst. Du kannst alles machen, du solltest dir nur einfach der hohen Belastung für deinen Körper bewusst sein. Wenn ich im Winter die Fenster geöffnet lasse, brauche ich mich auch nicht zu wundern, dass ich die Heizkörper voll aufdrehen muss, um nicht zu erfrieren.

Noch ein Wort zur Säure: Generell essen viele Menschen viel zu säurebetont, und das vor allem durch haltbar gemachte Speisen. Im Ayurveda empfiehlt man seit jeher, äußerst sparsam mit sauren Lebensmitteln zu sein, da Säure Krankheitsprozesse beschleunigt und sich ungünstig auf das Blut und die Schleimhäute auswirkt.

Aus diesem Grund sind stark säurehaltige Lebensmittel wie Tomaten, Essig, Schafskäse und Südfrüchte die ersten, die bei entzündlichen Erkrankungen vom Speiseplan gestrichen werden sollten.

Hier nun eine Liste von Lebensmitteln, die besonders viel Säure enthalten bzw. produzieren:

- gesäuerte Milchprodukte
- Schafskäse
- saure Früchte wie Ananas, Grapefruit, Orangen, Zitronen, Limetten, Rhabarber, saure Äpfel sowie daraus hergestellte Säfte und Marmeladen, denn weißer Zucker wirkt ebenfalls wie eine Säure
- fast alle Beerenfrüchte, besonders Johannisbeeren, Brombeeren, Sanddorn, Erdbeeren und Himbeeren
- unreife Früchte
- Tomaten
- Sauerkraut sowie alle eingemachten Lebensmittel
- Essig
- Alkohol
- weißer Zucker

GESUNDE LEBENSFÜHRUNG MIT AYURVEDA

Meine Liebe/mein Lieber,

zu dem, was jetzt kommt, möchte ich ein paar Gedanken vorausschicken. Grundsätzlich handelt es sich beim Ayurveda um eine auf Dauer angelegte vorbeugende Mitmach-Medizin und keine kurzfristige »Ich will nur schnell meine Beschwerden loswerden«-Pillen-Methode.

Das heißt, du hast es selbst in der Hand, wie weit du gehen und wie viel du von den Tipps, die ich hier gebe, umsetzen willst und kannst. Ayurveda ist kein Alles-oder-nichts-System. Ich beschreibe dir hier das maximal Mögliche, das du tun kannst, aber selbst wenn du heute nur zehn Prozent davon umsetzt, sind das schon zehn Prozent mehr als gestern!

Wenn du die folgenden Empfehlungen liest, wirst du große Parallelen feststellen zu dem Tagesablauf, wie er vom heiligen Benedikt für seine Klöster beschrieben wurde oder wie er in psychosomatischen Kliniken, die z. B. auf Burn-out spezialisiert sind, stattfindet. Im Prinzip geht es immer darum, im Rhythmus der Natur zu leben bzw. wieder dahin zurückzukehren, denn wir modernen Menschen leiden hauptsächlich an gestörten Rhythmen in verschiedenen Lebensbereichen.

Sich an diesem Tagesablauf zu orientieren hat ausgesprochen heilsame Wirkung, und viele kleinere Beschwerden können damit innerhalb von kurzer Zeit verschwinden. Allerdings ist das meiner Erfahrung nach ziemlich schwer zu vermitteln. Wenn die Leute sich den Tagesplan das erste Mal durchlesen, ist der Schock meistens groß und die spontane Reaktion lautet: »Ach du Schande, wann soll ich das denn alles machen? Da muss ich ja mindestens eine Stunde früher aufstehen!«

Meine Antwort lautet dann immer: »Niemand zwingt dich zu irgendwas. Du hast die Möglichkeit zu wählen, und es ist allein deine Entscheidung, was du für dein Wohlergehen zu tun bereit bist ...«







MITTAGESSEN

Es gibt im Ayurveda keine klassische Empfehlung, wie viele Mahlzeiten man am Tag essen sollte. Denn der Maßstab ist immer das eigene Verdauungsfeuer, das heißt, man sollte nur dann essen, wenn ein wirkliches Hungergefühl da ist. Das kann bei Menschen mit gutem Feuer bis zu vier- oder fünfmal am Tag der Fall sein. Jemand anderem genügen dagegen vielleicht schon zwei Mahlzeiten am Tag. Es gibt nur eine Empfehlung, die für alle gilt: Alles, was besonders viel Feuer zum Verdauen braucht, besser zu Mittag essen. Denn wenn die Sonne am höchsten steht, haben wir auch das meiste Verdauungsfeuer zur Verfügung. Deshalb habe ich in diesem Kapitel alle Rezepte zusammengefasst, die deutlich mehr Arbeit für das Verdauungsfeuer bedeuten.

Asia-Style-Chili-Ananas-Frittata mit Basilikum-Mandel-Pesto 🔥🔥🔥 Seite 69

Crossover-Tarte mit Aprikosen, Sesam, Ziegenkäse, Chili, Zitronengras
und Babyspinat 🔥🔥🔥 Seite 70

Dampfgegarnte Kartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl 🔥🔥 Seite 72

Flammkuchen-Pizza mit roten Zwiebeln, Birnen, Feta
und frischem Rukola 🔥🔥 Seite 74

Exkurs: Ayurveda-Basiswissen zu Reis und Hülsenfrüchten Seite 76

Khitchadi – best superfood ever! 🔥🔥 Seite 78

Auberginenpaste mit Kräuterfladenbrot 🔥🔥 Seite 80

Gebackene Zucchini mit Kräuter-Zitronen-Marinade 🔥🔥 Seite 82

Paprika-Oliven-Polenta mit roter Thai-Kokos-Sauce 🔥🔥 Seite 84

Rosmarin-Kritharaki mit Paprika und Oliven 🔥🔥🔥 Seite 87

Spanisches Kräuteromelette 🔥🔥🔥 Seite 87

Süßkartoffelstampf mit gedünstetem Spinat, Ziegenkäse, Radieschen
und Pinienkernen 🔥🔥 Seite 88

Dampfgegarter Fenchel mit Orangenfilets und gerösteten Mandeln
auf Wildkräutersalat mit Sesam-Honig-Dressing 🔥🔥 Seite 91

Auberginen-Cashew-Salat 🔥🔥 Seite 92

ASIA-STYLE-CHILI-ANANAS-FRITTATA MIT BASILIKUM-MANDEL-PESTO



INFO

Ajowan, auch Königskümmel genannt, ist ein Doldenblütengewächs. Es ist in der arabischen Welt und in Indien sehr verbreitet. Verwendet werden die kleinen kümmelähnlichen Früchte der Pflanze. Ajowan passt hervorragend zu Schmorgerken, grünen Bohnen und Paprikagemüse, schmeckt sowohl scharf als auch bitter, aber trotzdem sehr mild und aromatisch – ähnlich wie Thymian. Das Gewürz regt die Verdauungsfeuer an, macht eher schwer verdauliche Nahrungsmittel wie zum Beispiel Kichererbsen- und Weizenmehl leichter bekömmlich und verhindert Blähungen.

Vegetarisch · glutenfrei

FÜR DIE FRITTATA

150 g Brokkoliröschen · 100 g gelbe Paprika ·
50 g frisches Ananas-Fruchtfleisch, in Stücken ·
5 g rote Chili, in Stücken · 4 Bio-Eier · 5 g Salz ·
500 g Wasser · 10 g Zitronengras, fein gehackt ·
Backpapier

FÜR DAS PESTO

50 g frische Basilikumblättchen · 100 g Olivenöl ·
5 g Salz · 20 g geröstete Mandeln · Saft einer
unbehandelten Limette · 10 g Honig

1. Für die Frittata das Backpapier anfeuchten und in den Einlegeboden vom Varoma legen.
2. Brokkoli, Paprika, Ananas und Chili in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 6** zerkleinern und auf dem Einlegeboden verteilen.
3. Eier, Zitronengras und Salz in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 5/Linkslauf** vermischen und auf das Gemüse geben.
4. Das Wasser in den Mixtopf geben und die Frittata **20 Min./Varoma** garen.
5. Alle Zutaten für das Pesto miteinander in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 7** pürieren, ggf. wiederholen.
6. Die Frittata portionsweise auf Tellern anrichten und mit dem Pesto servieren.



KHITCHADI – BEST SUPERFOOD EVER!



.....
Vegetarisch
.....

100 g Karotten, geschält und in Stücken · 100 g Fenchel, in Stücken ·
100 g Kartoffel, geschält und in Stücken · 15 g frischer Ingwer, geschält ·
20 g Ghee oder Kokosöl · 5 g scharfes Paprikapulver · 600 g Gemüsebrühe ·
50 g rote Linsen, gut gewaschen · 50 g Naturreis, 60 Min. in heißem Wasser
eingeweicht · 5 g Garam Masala · Salz und Pfeffer zum Abschmecken

1. Karotten, Fenchel, Kartoffel und Ingwer für **6 Sek./Stufe 6** in den Mixtopf geben, dann mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Ghee und Paprikapulver dazugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 2** andünsten.
3. Brühe, Linsen, Garam Masala und Reis hinzufügen und **25 Min./90 °C/Stufe 3/Linkslauf** kochen.
4. Zum Schluss das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

INFO

Paprika stammt ursprünglich aus dem tropischen Südamerika und wurde erst von den spanischen Eroberern nach Europa gebracht. Die ursprüngliche Art war scharf wie Pfeffer und wird noch heute als Gewürzpaprika oder Peperoni mit schmalen, länglichen, meist roten Früchten gepflanzt. Paprika schmeckt süß-aromatisch und ist gerade deshalb ein universelles Koch- und Streugewürz. Das Pulver verleiht Gerichten eine rote Farbe sowie ein intensives Aroma kombiniert mit sehr milder Schärfe. Das Gewürz passt hervorragend zu Eintöpfen und Gegrilltem, aber auch zu Saucen, Dips und Dressings. Paprika wirkt laut **Ayurveda** reinigend, erdend und kräftigend.

KICHERERBSEN-DATTEL-TALER MIT HONIG-JOGHURT-SAUCE UND GERÖSTETEN PISTAZIEN



Vegetarisch · glutenfrei

FÜR DIE TALER

100 g Datteln, entsteint · 200 g Kichererbsenmehl · 130 g Bio-Milch ·
5 g gemahlener Koriander · 5 g gemahlener Kardamom · 10 g gemahlener
Zimt · 5 g Salz · 80 g Rohrzucker · 1 TL Backpulver · Öl zum Ausbacken

FÜR DIE SAUCE

50 g Pistazienkerne · 3 EL Honig · 200 g Naturjoghurt

1. Die Datteln in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 6** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Alle weiteren Zutaten für die Taler bis auf das Öl dazugeben und **1 Min./Stufe 3** verrühren.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, je einen Esslöffel Teig hineingeben und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
4. Für die Sauce die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken.
5. Den Honig gut mit dem Joghurt vermischen.
6. Die lauwarmen Taler auf Tellern anrichten, etwas Honig-Joghurt-Sauce darübergeben und mit Pistazien bestreuen.



MAROKKANISCHES KRÄUTER-QUINOTTO



.....
Vegetarisch · glutenfrei
.....

1 kleine rote Zwiebel, abgezogen und in Stücken · 100 g rote Paprika, in Stücken · 15 g Olivenöl · 80 g weißer Quinoa · 2 TL Ras el Hanout · 300 g heiße Gemüsebrühe · 40 g Ziegenfeta · 10 frische Minzeblättchen, grob gehackt · 3 Zweige Petersilie, grob gehackt · ½ TL Amchur/Mangopulver oder 1 EL Limettensaft

1. Zwiebel und Paprika in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Anschließend mit dem Spatel nach unten schieben und den Vorgang ggf. wiederholen.
2. Olivenöl, Quinoa und Ras el Hanout dazugeben und **3 Min./100 °C/ Stufe 1** dünsten.
3. Die Gemüsebrühe hinzufügen und **22 Min./100 °C/Linkslauf/Rührstufe** garen, dabei den Messbecher nicht aufsetzen.
4. 2 Min. vor Schluss den Feta mit den Fingern zerbröseln. Zusammen mit den Kräutern und Amchur/Mangopulver oder Limettensaft zu dem Quinotto geben.
5. Das Ganze vor dem Servieren noch einmal kräftig mit dem Spatel umrühren.

INFO

Die ursprünglich aus Jamaica stammenden Pimentbeeren werden unreif geerntet und getrocknet. **Piment** besitzt eine leichte Schärfe, schmeckt und riecht ein bisschen wie eine Mischung aus Pfeffer, Nelken, Muskat und Zimt. Er passt gut zu Suppen, Eintöpfen, Saucen und Weihnachtsgebäck und wird gerne in Kombination mit Pfeffer, Nelken, Muskat, Zimt und Kardamom verwendet.

Die antiseptischen, appetitanregenden, blutdrucksteigernden, magenstärkenden, schmerzlindernden und stoffwechselfördernden Eigenschaften machen den Piment unter anderem zu einem hervorragenden Gewürz für die Harmonisierung von Kaffee.



BILDNACHWEIS

Alle Fotos von Uwe Schinkel außer:

S. 5, 8–9, 178–179, 181–189 Alex Brylov / Shutterstock.com (in Folge »Shu«), S. 10–11, 18–19, 28–29, 40–43
joker1991 / Shu, S. 12–13, 22–23, 37, 44–45 Natalia Klenova / Shu, S. 14–15 Oleksandra Naumenko / Shu,
S. 16–17, 20–21, 24–25 Yuliya Gontar / Shu, S.19 (von links nach rechts) Elenamiv / Shu/Yuriy Kulik / Shu/
Gabriele Maltinti / Shu, S. 26–27 Milkos / Shu, S. 30–31 Jiri Hera / Shu, S. 32–33 Olena Kaminetska / Shu,
S. 34–35 Foxys Forest Manufacture / Shu, S. 36 (im Uhrzeigersinn) MarkMirror / Shu / Filip Fuxa / Shu /
Ulanova Valeria / Shu/, S. 38–39 SUHAIMIHASSAN / Shu, S. 46–47 mongione / Shu, S. 48–49 Evgeny
Karandaev / Shu

Illustrationen S. 15, 31: Veronika Preisler

Vorsatz zwei Shutterstock-Bilder als Composing: Zamurovic / Shu (Blätter) und YuliyaGontar / Shu
(Pfefferkörner)