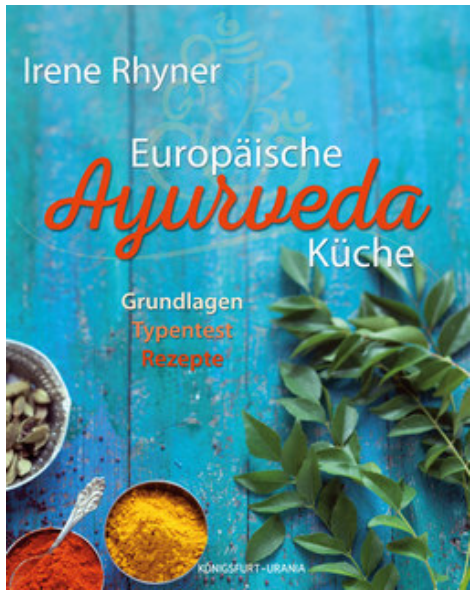
Irene Rhyner
Europäische Ayurvedaküche

Leseprobe

Europäische Ayurvedaküche
von Irene Rhyner
Herausgeber: Königsfurt-Urania Verlag



http://www.narayana-verlag.de/b21383

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Irene Rhyner, geb.1962, aufgewachsen in einem kleinen Dorf in den österreichischen Voralpen, ist eine der ersten Ayurveda-Expertinnen Österreichs. 20 Jahre lang sammelte sie schulmedizinische Erfahrung als diplomierte Kranken- und Operationsschwester, bevor sie dem Wink des Schicksals folgte und sich für den selbständigen Weg mit Ayurveda in Europa entschied. Ihre Fachkompetenz erlangte sie durch Aus- und Weiterbildungen in der ayurvedischen Lehre im In- und Ausland. Zusammen mit ihrem jahrelangen Ayurveda-Erfahrungschatz bildet dies das Grundgerüst ihres fundierten Ayurveda-Wissens. Seit 1998 arbeitet sie erfolgreich mit Ayurveda und hat bisher über 12000 Klienten betreut.

Irene Rhyner lebt mit ihrer Familie zurzeit hauptsächlich in der Schweiz. Liebe und Verständnis für die Natur sind seit jeher ihre ständigen Begleiter. Einen Großteil ihrer Kindheit verbrachte sie auf einer ursprünglichen Alm.

Humorvoll und verständlich vermittelt sie allen Interessierten die Weisheit von Ayurveda. Ayurveda-Einsteiger sind bei ihr bestens aufgehoben. Sie schildert viele Beispiele aus dem täglichen Leben. Mit ihren einfachen Erklärungen über das jahrtausendealte tiefgründige Ayurveda-Wissen versteht der Leser rasch die eigentlich komplexen Zusammenhänge und lässt sich von Ayurveda begeistern, ja geradezu anstecken.

Ayurveda, die weltweit gültige Gesundheitslehre, passt sich unseren Küchengewohnheiten und unserem täglichen Leben an, wird von ihr typgerecht adaptiert und bietet rasch individuelle und zuverlässige Hilfe für Ihr Wohlbefinden.

Irene Rhyners Rezepte sind einfach nachzukochen und zaubern in die Ayurveda-Ernährung den typisch europäischen Geschmack.

Beratungstermine, Programme und Ayurveda-Kurse mit Irene Rhyner finden in der Schweiz, Österreich, Deutschland und Spanien statt. Kontaktdaten finden Sie im Anhang des Buches.

Inhalt

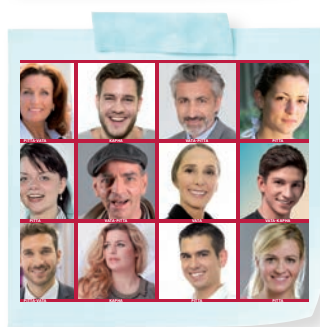
Ayurveda verzaubert uns **9**
Zaubern Sie für sich! 10
Die Ayurveda-Lebens-Symphonie 11

Europäische Ayurveda-Küche **13**
Die universelle Kraft nutzen 14
Irrtümer und Wahrheiten über die Ayurveda-Küche 14
Die ersten 10 Schritte, um mit Ayurveda wirklich erfolgreich zu sein 15

Ayurveda im Wandel der Zeit **19**
Ursprung und Geschichte 20
Sanskrit – Die Sprache der Ayurveda 21
Ayurveda erobert die Welt 23

Das Ayurveda-Konzept des Lebens **27**
Alles fließt und bildet eine Einheit 28
5 Grundelemente – Pancamahabhuta 29
5 Sinnesorgane – Jnanendriya 32
6 Geschmacksrichtungen – Rasa 33
3 Bioenergien – Tridosha 34
5 Körperkreisläufe, Strukturen, Leitungsbahnen 36
3 Charakterenergien – Triguna 40
3 Sublimierungsenergien – Vitalessenzen 45

Die ayurvedischen Konstitutionstypen **47**
Ayurveda-Konstitutionstypen: Sie sind einzigartig! 48
Prakriti oder Vikriti? 49
Der große Konstitutionstypentest 51
Singuläre Dosha-Typen 64
Vata-Konstitutionstyp 64
Pitta-Konstitutionstyp 66
Kapha-Konstitutionstyp 68
Duale Dosha-Typen 70
Vata-Pitta-Konstitutionstyp 70
Pitta-Kapha-Konstitutionstyp 72
Vata-Kapha-Konstitutionstyp 74
Tridosha-Typologie 76
Tridosha-Konstitutionstyp 76
Der Feuerwächter und die Prinzessin 77
Die tägliche Reise unseres Lebens – Den Alltag mit Disziplin bewältigen 80



Ayurveda – Gewicht und Diäten **83**
Hilfe – ich bin zu dick! 84
Hilfe – ich bin zu dünn! 86
Kurzer Streifzug durch Essens- und Lebensweisen – Falsche Infos und Nichtwissen richten Schaden an 88
Ein paar Worte zu den Trends – Bio, vegan, vegetarisch, flexitarisch, Fleisch oder was? 89

Typgerecht genießen **93**
Jedem Kraut sein Element 94
Lebensmittel – Wirkung – Energie 98
Die Wirkung der Nahrung auf unsere Konstitution 98
Die Wirkung der Nahrung auf unsere Psyche 100
Die bunte Vielfalt 104
Gemüse: knackig – frisch – kraftvoll 104
Obst: leuchtend – fruchtig – süß 104
Getreide: ursprünglich – herzhaft – nährend 105
Hülsenfrüchte: energiegeladen – bunt – vielfältig 105
Nüsse und Samen: klein – wundersam – intensiv 105
Öle und Fette: geheimnisvoll – glänzend – üppig 106
Gewürze: duftig – würzig – verheißungsvoll 106
Zucker: das süße Würzen 107
Honig: das Wundermittel 108
Wasser: das Lebenselixier 109
Milch: die weißen Flüsse 111
Ghee: das wertvolle Gold der Ayurveda-Küche 115

Typgerechte Lebensmittel auf einen Blick **117**
Typgerechte Gemüse 118
Typgerechtes Obst 119
Typgerechte Getreide und Pseudogetreide 120
Typgerechte Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen 121
Typgerechte Öle und Fette 122
Typgerechte Kräuter und Gewürze 123
Typgerechte Süßungsmittel und Salze 124
Typgerechte Getränke 125
Typgerechte Milchprodukte 126
Typgerecht Fleisch, Fisch und Krustentiere 127

Kräuter und Gewürze von A – Z **129**

Die Wirkung der Nahrung – Die vielen Fragen mit »W« **161**
Es ist ein Unterschied – immer! 162

Auf in die Küche! Tipps und Rezepte **173**
Vorbereitung zum Kochen – Beutezug 174
Typgerechtes Einkaufen 176
Kochen für Singles 177
Die Küche zum Wohlfühlen 178
Jeder gehört an den Herd! 180
Die Rezepte 180

Typgerechte Gewürzmischungen und Ghees 183
Typgerechte Gewürzmischungen herstellen 184
Tridosha-Gewürzmischung pikant 185
Tridosha-Gewürzmischung süß 186
Eigenes Ghee herstellen 188
Typgerechtes Ghee herstellen 189
Ayurvedisches Frühstück in Europa 191
Suppen 203
Kleine Gerichte 215
Hauptgerichte 227
Warme Soßen und kühlende Raita 241
Chutneys 253
Salate 265
Süßes 277

Epilog & Extras **289**
Zur Entstehung dieses Buches 290
Hans H. Rhyner: Epilog für Irene 293
Alle Rezepte auf einen Blick 294
Wichtige Sanskritbegriffe 296
Stichwortverzeichnis 297
Literatur 301
Bildquellen 302
Bezugsquellen und Service 303

Widmung und Dank

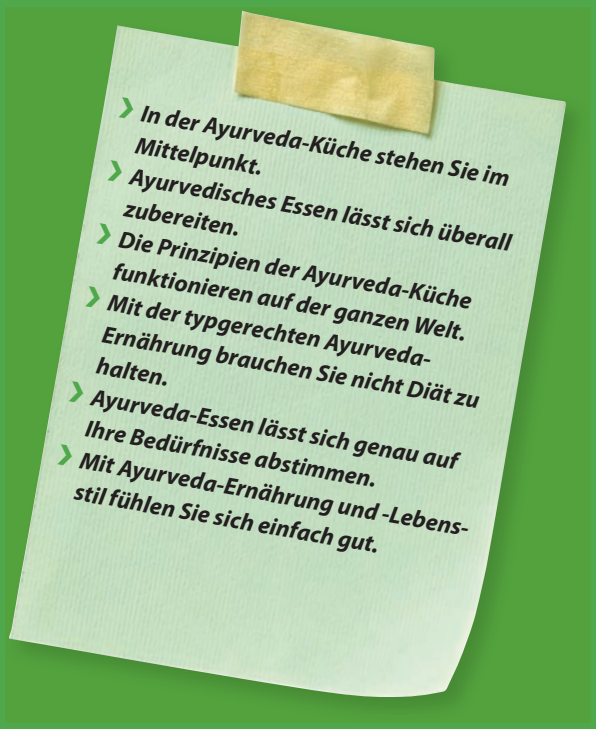
An meine Familie und für all meine Wegweisenden, Wegstreiter, Wegreisenden,
die mich mehr oder weniger lang begleitet und mein Leben geprägt haben.
Keine Namen – dafür Orte und Städte.
Teufen, Herisau, Waltersdorf, Loosdorf, Hollenstein, Laa, Krems, St. Pölten, Steinakirchen, Paudorf, Ladendorf, Wien (1010, 1030, 1040, 1070, 1080, 1090, 1170, 1190), Guttenbrunn, Waidhofen, Bad Blumau, Zell am See, München, Mainz, Köln, Traben-Trarbach, Kiel, Prag, Venedig, Larnaka, Marrakesch, Gardone, Bangalore, Ahungalla, Beverly Hills.

Ayurveda verzaubert uns

**Lassen Sie sich vom ayurvedischen Zauberstab berühren und erleben Sie Schritt für Schritt die typgerechte Welt von Ayurveda.
Wunderbares darf jeden Tag geschehen –
Ayurveda zaubert täglich ein Lächeln auf Ihre Lippen.**

Europäische Ayurveda-Küche

Wer in der wunderschönen Region Mitteleuropas lebt, hat ein tolles Geschenk erhalten. Nun liegt es an uns, die Schätze von Mutter Erde zu würdigen und in unser Leben zu integrieren.
Ayurveda liebt die Natur.
Nutzen Sie die Fülle der europäischen Pflanzen in Ihrer Küche.



Die universelle Kraft nutzen

Europäische Ayurveda-Küche? Ja, die gibt es – in jedem Haushalt Europas und überall, wo gekocht wird. Ayurveda-Kriterien können in jeder Küche angewendet werden, so dass sie Ihrer Gesundheit förderlich sind. Jede Mahlzeit, überall auf der Welt, kann ayurvedisch zubereitet werden. Und das ohne großen Aufwand! Wie? – Das erläutere ich Ihnen gern in diesem Buch.

Viele der »Ayurveda-Geheimnisse« haben Sie bereits als Kind kennengelernt und sie sind Ihnen auch heute noch vertraut. Weil sie so logisch erscheinen und so alltäglich, sind sie Ihnen vielleicht nicht bewusst.

Schon unsere Großmütter »kannten« eigentlich die Geheimnisse der Ayurveda-Küche und somit auch die Zusammenhänge der Elemente in der Ernährung. Ganz einfach: Im kalten Winter gab es bei der Oma deftige, warme Speisen. Im heißen Sommer kochte sie mit frischen Kräutern und kühlenden Nahrungsmitteln aus dem Garten vor dem Haus.

Genau darum geht es in der Ayurveda!

Im Zusammenhang mit Ayurveda-Wissen bringe ich Ihnen das Verständnis von den Elementen und deren Wirkung auf die Natur und alle Lebewesen nahe.

Irrtümer und Wahrheiten über die Ayurveda-Küche

3 große Irrtümer

1. *Ayurveda-Küche bedeutet indische Küche.*
2. *Ayurvedisch kochen ist so kompliziert und aufwendig.*
3. *Ayurvedische Lebensmittel sind bei uns schwer erhältlich.*

Die Meinung, dass Ayurveda und Ayurveda-Küche nur in Indien funktionieren, ist immer noch weit verbreitet. Sie stimmt aber nicht. Denn:

3 große Wahrheiten

1. ***Ayurveda-Küche ist international und regional möglich.***
2. ***Ayurveda-Küche ist typgerecht, einfach und unkompliziert.***
3. ***Ayurvedische Lebensmittel sind bei uns überall und leicht erhältlich.***

Bewusstes Kochen

Kochen soll Ihnen Freude bereiten. Starten Sie voller Begeisterung mit der Zubereitung Ihrer Speisen und lecken Sie zum Schluss Ihre Finger ab. Essen ist ein sinnlicher Vorgang und kann so viel Freude machen.

In der Ayurveda geht es um die liebevolle Wertschätzung von uns selbst! Wenn Sie nicht von Licht und Luft leben, dann bedeutet das tägliche Essen eindeutig, dass Sie dadurch lebensspendende Energie erhalten. Ohne die richtige Energie geht Ihnen sonst »der Saft« aus.

Die täglichen Mahlzeiten können wie Musik genossen werden. Es gibt so viele Varianten. Unterschiedliche Rhythmen, Lautstärken und Instrumente sind möglich. Manchmal sind wir mit einem kleinen Lied glücklich, ein anderes Mal trällern wir einen alten Schlager oder möchten wie in der Oper in höchsten Tönen schwelgen, dann wieder ein sanftes Trommeln hören …

Machen Sie es sich so einfach wie möglich oder so kompliziert, wie Sie mögen, aber genießen Sie Ihr Essen! Sie argumentieren, zu wenig Zeit für Ihre Mittagspause oder zum Essen zu haben? Ganz ehrlich? Sie schwindeln sich selbst an. Es ist Ihnen nur nicht wichtig genug. Sie tanken doch auch Ihr Auto voll, bevor der Sprit ausgeht?

Bewusstes Genießen

- ***Jedes Menü***
- ***Jeden Tag***
- ***Jedes Mal***
- ***Jeden Bissen***
- ***Immer***

Die ersten 10 Schritte, um mit Ayurveda wirklich erfolgreich zu sein

Wenn Sie etwas Neues in Ihr Leben integrieren und es verstehen möchten, bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als sich damit vertraut zu machen. Das heißt, Sie benötigen Zeit, Freude am Lernen und etwas neue Organisation in Ihrem Alltag.

1. ***Neugierde und Interesse zeigen*** *– öffnen Sie alle Sinnesorgane für das neue Wissen.*
2. *Eignen Sie sich die nötigen* ***Kenntnisse über die Elemente*** *an.*
3. *Lernen Sie die* ***Geschmacksrichtungen und ihre Wirkungen*** *kennen.*
4. *Stellen Sie Ihre* ***Ur-Natur – Prakriti*** *– fest.*
5. *Vergleichen Sie Ihre Ur-Natur mit Ihrem* ***Ist-Zustand****.*
6. ***Regulieren Sie rechtzeitig*** *bereits kleine Abweichungen.*
7. ***Essen und trinken Sie typgerecht*** *nach Herzenslust.*
8. ***Kochen Sie*** *mindestens 1 – 2 x* ***täglich frisch.***
9. *Beachten Sie die* ***Grundbedürfnisse Ihrer Ur-Natur*** *und* ***genießen Sie Ihr Leben.***
10. *Fragen Sie bei einem Ayurveda-Spezialisten nach, wenn Sie unsicher sind.*

Ayurveda im Wandel der Zeit

Aus der Vergangenheit nährt uns altes Wissen.
Für die Zukunft fügen wir neue Erkenntnisse hinzu.
In der Gegenwart profitieren wir von beiden.
Leben wir mit Ayurveda im Jetzt.

Das Ayurveda-Konzept des Lebens

Es ist – wir sind!
Woher wir kommen, wohin wir gehen?

Die Existenz von Leben und verschiedenen Energieformen ist ein nie endendes Thema. Täglich wird darüber in hochwissenschaftlichen Foren und an jedem Wirtshaustisch philosophiert.
Der Bogen spannt sich von der Entstehungsgeschichte
über ein funktionierendes Sein
bis zum Verschwinden unserer körperlichen Existenz.

Öffnen Sie Ihre Sinne.

Alles fließt und bildet eine Einheit

Der kleine Kreislauf im großen Kreislauf

Die Verknüpfung unserer Sinne mit den Einflüssen und Eigenschaften der Elemente, die Wirkprinzipien der vielfältigen Energien, die Verbindung in unserem Organismus mit zahlreichen kleinen und großen Kanälchen, das Aufnehmen und Loslassen – all dies geht Hand in Hand, fließt ineinander über, verbindet sich in unserem Leben und fügt das große Ganze zusammen.

Das Ayurveda-Konzept des Lebens

Wie alles im Zusammenhang steht

5 Grundelemente – *Pancamahabhuta*
Äther, Wind, Feuer, Wasser, Erde *Seite 29*

5 Sinnesorgane – *Jnanendriya*
Ohren, Haut, Augen, Zunge, Nase *Seite 32*

6 Geschmacksrichtungen – *Rasa*
süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb *Seite 33*

3 Bioenergien – *Tridosha*
Vata, Pitta, Kapha *Seite 34*

5 Körperkreisläufe und Leitungsbahnen*
Shrota, Agni, Dhatu, Mala und Ama *Seite 36*

3 Charakterenergien – *Triguna*
Sattva, Rajas, Tamas *Seite 40*

3 Sublimierungsenergien – *Vitalessenzen*
Prana, Tejas, Ojas *Seite 45*

**Ich erwähne aus der Vielzahl von Verknüpfungen in unserem Organismus nur diejenigen, welche mir für das Erstverständnis in der Ernährung am wichtigsten erscheinen.*

5 Grundelemente – *Pancamahabhuta*

Äther, Wind, Feuer, Wasser, Erde

Die Basis meiner Erklärungen beruht auf dem Prinzip von Samkhya, einer vedischen philosophischen Theorie, wonach Menschen, Tiere, Pflanzen und alle Dinge aus derselben Ursprungsmaterie bestehen. Unabhängig, ob groß oder klein, sie entstehen aus diesen Urelementen. Sie bilden sich, verändern sich und trennen sich wieder – jedoch im steten Wechsel – und zeigen sich in unterschiedlichen Formen. Sie bilden mit unserer Psyche und dem feinstofflichen Aspekt unserer Seele (Antimaterie) eine Einheit.

Die Bausteine der Ursprungsmaterie nennen wir in der Ayurveda **Pancamahabhuta**. Diese 5 großen Elemente finden wir im Makro- und Mikrokosmos.

1. ***Äther –*** *steht für das Prinzip* ***Raum (Akasha)***
2. ***Wind –*** *steht für das Prinzip* ***Bewegung (Vayu)***
3. ***Feuer –*** *steht für das Prinzip* ***Verbrennung (Tejas)***
4. ***Wasser –*** *steht für das Prinzip* ***Schmierung (Ap)***
5. ***Erde –*** *steht für das Prinzip* ***Stabilität (Prithivi)***

PITTA-VATA

KAPHA

VATA-PITTA

PITTA

PITTA

VATA-PITTA

VATA

VATA-KAPHA

PITTA-VATA

KAPHA

PITTA

PITTA

TRIDOSHA

PITTA-KAPHA

PITTA-KAPHA

VATA-KAPHA

VATA-PITTA

KAPHA

VATA

KAPHA-PITTA

Die ayurvedischen Konstitutionstypen

Mit ausführlichem Typentest

Jeder ist ein Unikat!
In diesem Kapitel geht es um die Wahrnehmung der eigenen Natur, der physiologischen Abläufe und Grundcharaktereigenschaften.

Wie genau kennen Sie sich?
Viele Fragen beantwortet Ihnen der große Konstitutionstypentest.

Auf der linken Seite erhalten Sie einen Überblick zu den verschiedenen Konstitutionstypen. Um die tatsächliche Ur-Natur festzustellen, reicht das Gesicht alleine nicht aus. Es ist aber ein wesentlicher Bestandteil der Anamnese und gibt einen ersten wichtigen Eindruck. Die perfekte Bestimmung der Ur-Konstitution erfolgt mittels kompletter Typbestimmung und ausführlichem Gespräch (Konsultation).

Ayurveda – Gewicht und Diäten

Die einen nehmen es leicht, die anderen schwer,
es kommt, wie es kommen muss, daher.
Sosehr wir schwitzen und uns plagen –
immer noch zu viele Kilos tragen.

Ganz viel Essen, ja bitte sehr –
dennoch bleibt die Waage leer.

Schauen wir der Wahrheit ins Gesicht –
es ist nicht einfach mit dem Gewicht.
Wir schaffen es, 's wär' doch gelacht –
Ayurveda hat die Lösung gebracht.

Gewicht-Gedicht von Irene Rhyner

Hilfe – ich bin zu dick!

Die wichtigste Frage: Ab wann ist jemand überhaupt zu dick? Das ist in Zeiten von XXXS-Supermodels ein Thema, das viele Menschen, vor allem auch junge, sehr beschäftigt. In der Ayurveda ist Übergewicht verbunden mit einer pathologischen Ansammlung von Kapha-Dosha. Jede Konstitution kann davon betroffen sein. Kapha- und Pitta-Typen sind allerdings »anfälliger«.

Nach meinem Verständnis liegt bei 10 – 15 % über dem Wohlfühlgewicht der Ur-Natur Übergewicht vor, bei einer Abweichung von mehr als 15 % beginnt die Adipositas. Agni, das Verdauungsfeuer, brennt nur richtig, wenn immer wieder nachgelegt wird. Ansonsten erlischt die Flamme im »Körperheizwerk« und der Stoffwechsel kann seiner Arbeit nicht mehr ordentlich nachkommen. Deshalb funktionieren auch viele Diäten nicht, vor allem die 0-Kalorien-Diäten. Wenn Sie nichts essen, sondern nur Mineralwasser trinken, werden Sie den Wasseranteil in Ihrem Körper (Kapha) noch vermehren und das »Feuerholz« (Agni) ertränken! Abnehmen klappt nur, wenn Sie Ihr Verdauungsfeuer hüten und es zu geregelten Zeiten Nachschub erhält.

Meine Ayurveda-Abnehmformel:

- ***Optimale Lebensmittel = optimale Verbrennung = optimaler Stoffwechsel = optimale Körperregulation = optimale Bewegung = optimales Gewicht***

Formel der Neuzeit
BMI = Bodymassindex der WHO (Weltgesundheitsorganisation)

$$\frac{\text{Körpergewicht}}{\text{Körpergröße}^2}$$

Bei der Überprüfung, ob Ihr Gewicht im Normalbereich liegt, berücksichtigen Sie auch Ihre Konstitution.
+ 2 – 3 kg mehr für Kapha,
+ 1 – 2 kg für Pitta,
- 1 – 2 kg für Vata.

Nehmen Sie Hilfe in Anspruch! Mit Begleitung und Motivation gehen die ersten Kilos meist erfolgreicher weg. Bleiben Sie auf dem richtigen Weg und lassen Sie sich durch die eine oder andere Niederlage nicht unterkriegen. Seien Sie diszipliniert, aber nicht dogmatisch streng mit sich selbst. In kleinen Schritten jeden Tag, jede Woche ein bisschen weniger, so kommen Sie dauerhaft ans Ziel.
Zum Leidwesen aller Übergewichtigen wird nicht nur Kapha, sondern meist auch noch Tamas vermehrt. Den inneren trägen Schweinehund zu überlisten, ist tatsächlich eine Herausforderung, der Sie sich stellen sollten. Wenn Sie nicht im Alleingang starten möchten, wenden Sie sich an eine Fachperson oder kompetente Organisation! Wagen Sie so rasch wie möglich den ersten Schritt zum Abnehmen. Jeder Tag früher bringt Sie näher zu Ihrem Idealgewicht.

Unter Einhaltung der Ayurveda-Prinzipien können Sie gesund abnehmen, sich dabei gut fühlen und Ihr Gewicht halten, ohne in die Jo-Jo-Falle zu tappen!

Wenn Sie abnehmen möchten, beachten Sie:

- *Täglich 3 kleine Mahlzeiten.*
- *Frühstücken Sie eine Kleinigkeit, essen Sie Ihre Hauptmahlzeit, wenn Agni am stärksten ist. Das ist um 12 Uhr mittags und kurz davor oder danach, also zwischen 11.30 und 13 Uhr (siehe Tabelle Seite 165). Abendessen spätestens um 18 Uhr!*
- *Tipp für Berufstätige: Die zweite Möglichkeit besteht darin, Ihre Hauptmahlzeit zur Vata-Zeit zwischen 14 und 18 Uhr, am besten gegen 16 Uhr, zu sich zu nehmen, wenn die Leichtigkeit der Tagesenergie Sie unterstützt. Mittags und abends gibt es dafür nur eine Suppe.*
- *Essen Sie gekochte, leichte, trockene, sehr gut gewürzte Speisen, mit scharfem, bitterem und herbem Geschmack.*
- *Essen Sie kleine Portionen, langsam und mit Wertschätzung und vor allem im Sitzen.*
- *Bevorzugen Sie heiße und warme Getränke.*
- *Bewegen Sie sich! Treiben Sie aktiv Sport (1 x am Tag kräftig schwitzen) und zusätzlich regelmäßige Dehnübungen, Yoga. Tanzen Sie, werden Sie sexuell aktiv. Hundebesitzer laufen mit ihrem Hund. Als »Stubenhocker« bringen Sie Ihren Kreislauf nicht in Schwung.*
- *Aktivierende Pulvermassagen (Udvartana) und kräftige Massagen (Mardana mit Kapha-Thaila) mit stimulierenden Ölen helfen beim Entschlacken.*

Wenn Sie abnehmen möchten, vermeiden Sie:

- *Üppige, kalte Speisen und Salate, rohes Obst, fettes Essen, triefende Soßen, Süßgetränke, Alkohol.*
- *Nichts zu essen.*
- *Nahrungsmittel mit vorzugsweise süßem, saurem und salzigem Geschmack.*
- *Crashdiäten. Sie bringen auf Dauer keinen Erfolg.*
- *Tagesschlaf, längere Couchsitzungen oder Orgien mit Chips und Süßigkeiten.*
- *Selbstmitleid wegen des Übergewichts, tun Sie etwas dagegen!*

Übergewicht loswerden – ohne Disziplin und Veränderung der Gewohnheiten geht es nicht

- *Niemand sonst kann für Sie abnehmen!*
- *Mit gutem Willen, Humor und einem typgerechten Plan schaffen Sie es! Beginnen Sie sofort!*

Adipositas – mehr als nur ein paar Kilo zu viel

Der schwere Ballast birgt schwerwiegende Gefahren für Ihre Gesundheit. In unserer Praxis begleite ich adipöse Menschen, die 20 bis zu 50 kg oder mehr loswerden möchten. Die Masse an Gewicht hat sich nicht über Nacht angesammelt, daher wäre es ein Trugschluss zu denken, dass sie innerhalb von ein paar Wochen die Kilos wieder auf gesundem Weg verlieren. Aus Frust stellen sich viele Menschen gar nicht mehr auf die Waage. Das halte ich für fatal, denn regelmäßige Gewichtskontrolle hilft

Typgerecht genießen

Mit Ayurveda ist das leicht!
Je nachdem, welches Dosha und Temperament vorherrscht,
wählen Sie die passenden Lebensmittel aus:
Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Öle und Fette, Gewürze, Zucker und Honig, Getränke, Milchprodukte.

Typgerechte Lebensmittel auf einen Blick

Wer die Wahl hat, hat die Qual!
Damit Sie sich leichter im großen Angebot zurechtfinden,
stehen Ihnen auf den nächsten Seiten alle Lebensmittel sortiert nach Dosha
auf den farbigen Hilfszettelchen zur Verfügung.
Nun brauchen Sie nur noch einkaufen zu gehen.
Viel Freude!

Dual - und Tridosha Typen wählen aus 2 oder allen 3 Zettelchen die passenden Lebensmittel aus.

Kräuter und Gewürze von A – Z

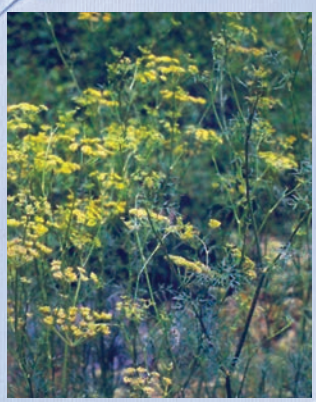
**Ein Gericht ohne Gewürze ist wie ein Himmel ohne Sterne,
wie ein Feld ohne Blumen, wie ein Baum ohne Blätter!
Düfte, Farben und Geschmacksrichtungen von Gewürzen
bereichern unser Leben, begeistern unsere Sinne,
sie beleben uns!**

*Auf den folgenden Seiten finden Sie viele typische Gewürze für die Ayurveda-Küche.
Ein Großteil davon wächst in Europa.
Bei jedem Kraut finden Sie die Erklärung, für welche Dosha es besonders hilfreich ist, und welcher Hauptcharakter über die Triguna wirkt.*

ANIS

Anissamen, die hilfreichen Gesellen in der Weihnachtsbäckerei. Sie unterstützen die Verdauungsabläufe und schmecken zudem sehr gut. Ein Anisbusserl darf auf dem Keksteller nicht fehlen. Nach einem schweren griechischen Essen kann eine medizinische Dosis von Ouzo helfen. Zudem schenken Anissamen beim Kauen einen guten Atem.
Der Doldenblütler Anis wächst bei uns kultiviert, er stammt ursprünglich aus Asien und dem östlichen Mittelmeerraum.

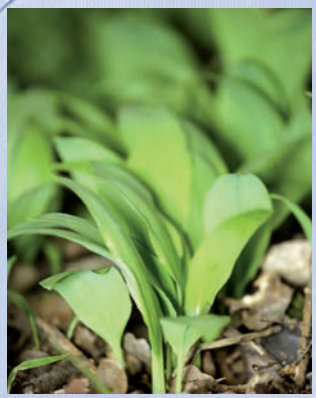
- **Besonders unterstützend für:** Vata, Kapha
- **Charakter:** Sattva
- **Wirkung:** verdauungsfördernd, entblähend, beruhigend, schleimlösend, appetitfördernd, krampflösend
- **Verwendung:** Tee, Backwaren, Currys, Kompotte, Chutneys, Kosmetik, Elixiere, Getränke



ASAFOETIDA / »STINK«ASANT

Bis zu 3 Meter hoher Doldenblütler. Das intensive Gewürz wird auch als Ersatz von Knoblauch und Zwiebeln verwendet. In der Volkssprache wird es auch »Teufelsdreck« genannt, weil es schwefelig riecht. Die Wurzeln und das Kraut werden verarbeitet. Aus der Wurzel wird ein dicker Milchsaft gepresst, welcher an der Sonne getrocknet wird. Beim Trocknen entsteht die typische gelbbraune Farbe. Ein intensives Gewürz! Beim Kochen verliert sich der typische Geruch. Fördert Agni, vor allem gut bei schwerer verdaulichen Speisen.

- **Besonders unterstützend für:** Vata, Kapha
- **Charakter:** Rajas
- **Wirkung:** verdauungsfördernd, krampflösend, entblähend, entschlackend, nerventonisch, aphrodisierend
- **Verwendung:** Suppen, Eintöpfe, Currys, Soßen, Pestos, Chutneys, Elixiere



BÄRLAUCH

Ist ein Wildkraut, welches in lichten Wäldern und Fluren wächst. Er war bis zum Mittelalter ein wichtiges Würzkraut und erlebt seit einigen Jahren eine Renaissance. Er gehört zu den Lauchgewächsen und riecht typisch nach Knoblauch. Ganze Landstriche duften im Frühling ganz unverkennbar nach Bärlauch.
Vorsicht beim Pflücken: Die Blätter zwischen den Fingern reiben und daran riechen – wenn es nicht klar erkennbar nach Knoblauch riecht, dann die Hände davon lassen. Die Blätter können mit Maiglöckchen- oder Herbstzeitlosenblättern verwechselt werden, welche beide stark giftig sind.

- **Besonders unterstützend für:** Vata, Kapha
- **Charakter:** Rajas
- **Wirkung:** antibakteriell, antimykotisch, krampflösend, erhitzend, entblähend, entschlackend, blutdrucksenkend
- **Verwendung:** Tee, Suppen, Salate, Soßen, Dips, Pestos, Aufstriche

BASILIKUM

Das heilige Kraut stammt ursprünglich aus dem indischen Raum, wächst wild u. a. im subtropischen Asien, aber auch in Südeuropa. Viele Sorten und Kreuzungen mit anderen Gewürzpflanzen sind bei uns mittlerweile erhältlich. In Europa wurde Basilikum gegen böse Geister eingesetzt. Das indische Basilikum (Tulasi) wird als heiliger Baum geschätzt und vor Tempelanlagen gepflanzt. Aus dem Basilikumholz werden hübsche Heil- und Schutzketten gefädelt.

- **Besonders unterstützend für:** Vata, Kapha – Pitta mäßig
- **Charakter: Sattva**
- **Wirkung:** fördert die Konzentration, wirkt belebend, antimykotisch, entzündungshemmend, schützt die Augen vor UV-Licht, gegen Blähungen, gegen Anspannung, Depressionen und bei Erschöpfung
- **Verwendung:** Tee, Suppen, Salate, Nudelgerichte, Pestos, Aufstriche, Gewürzöle, Duftöl

Die Wirkung der Nahrung

Die vielen Fragen mit »W«

**Es ist nicht egal, was, wo, wann, wie viel man isst und kocht!
Auch nicht, wer der Esser oder der Koch ist.
Auf den nächsten Seiten erhalten Sie die wichtigsten Antworten
zu den Fragen mit »W«.**

Auf in die Küche! Tipps und Rezepte

Kochen klappt nur mit Zutaten.
Zutaten müssen aber erst mal angeschafft werden.
Mit ein paar typgerechten Einkaufstipps geht es leichter.
Ihrer kreativen Küchenkunst steht dann nichts mehr im Wege.
Schmackhafte, aber einfache Ayurveda-Rezepte erwarten Sie.
Auf in die Küche!

Typgerechte Gewürzmischungen und Ghees

**Ein Gericht ohne Gewürze ist wie ein Himmel ohne Sterne,
wie ein Feld ohne Blumen, wie ein Baum ohne Blätter!
Düfte, Farben und Geschmacksrichtungen von Gewürzen
bereichern unser Leben, begeistern unsere Sinne,
sie beleben uns!**

Ayurvedisches Frühstück in Europa

Mit einem guten, typgerechten Essen am Morgen erhalten Sie den nötigen Elan und eine Portion Lebensfreude. Werden Sie Ayurveda-Frühstücks-Fan und starten Sie bestens gerüstet in den Tag.

Haferflockenbrei mit Banane und Apfel

ZUTATEN FÜR 4 › 1 PERS.

1 › ¼ Banane
1 › ¼ Apfel, mittelgroß

½ TL › 2 Msp. Zimt, gemahlen
½ TL › 2 Msp. Nelken, gemahlen
½ TL › 2 Msp. Kardamom, gemahlen
2 Msp. › ½ Msp. Kurkuma, gemahlen
2 Msp. › ½ Msp. Ingwer, gemahlen
1 Hauch › 1 Hauch Salz

2 EL › ½ EL Ghee
2 Tassen › ½ Tasse Haferflocken
600 › 150 ml Wasser
6 › 2 Walnüsse
2 › ½ EL Honig, flüssig

TIPPS & ALTERNATIVEN

- Statt Haferflocken können Sie auch alle anderen Flocken verwenden, die Ihnen schmecken.
- Das Obst wird nicht roh verzehrt, sondern mitgedünstet, daher ist es wichtig, möglichst kleine Stücke zu schneiden.
- Statt Wasser können auch Dinkel-, Hafer- oder Sojamilch verwendet werden.
- Statt Obst im Brei kann auch separates Kompott gekocht und dazu gegessen werden.
- Essen fertig in ca. 20 Min.

VORBEREITUNG

Banane in Scheiben und Apfel in ganz kleine Stücke schneiden (oder raspeln), Gewürze mischen und in einer Schale bereitstellen.

ZUBEREITUNG

1. Ghee in einem kleinen Topf erhitzen, alle Gewürze zugeben und etwa 1 Min. lang aufschäumen.
2. Haferflocken im Gewürzghee mitrösten.
3. Apfel- und Bananenstücke dazugeben und umrühren.
4. Mit dem Wasser aufgießen, umrühren und 1 – 2 Min. aufkochen lassen. Danach die Herdplatte ausschalten und den Brei etwas nachziehen lassen.
5. 5 –10 Min. warten, bis die Flüssigkeit aufgesogen und ein richtig cremiger Brei daraus geworden ist.
6. Falls er zu fest ist, einfach noch etwas Flüssigkeit dazugeben.
7. In der Zwischenzeit bereiten Sie Ihr typgerechtes Frühstücksgetränk (siehe Typen-Tipps und Seite 125) vor und können die Walnüsse hacken.
8. In einer Frühstücksschale anrichten, mit etwas flüssigem Honig und den gehackten Nüssen garnieren und genießen.

VATA

2 EL › ½ EL Sahne zum Brei geben. Statt Honig 2 EL › ½ EL Rohrzucker. Getränk: Getreide-Milchkaffee oder Vata-Tee.

PITTA

Statt Honig nehmen Sie Birnendicksaft. Getränk: Getreidekaffee oder Pitta-Tee.

KAPHA

Statt Hafer- Reisflocken. Banane weglassen. Alten Honig und etwas mehr Zimt nehmen. Getränk: Gerstenkaffee, Kapha-Tee.

Hauptgerichte

**Ein Hauptgericht kommt selten alleine!
Es fühlt sich wunderbar in Kombination mit Salaten,
Chutneys, Soßen und Beilagen,
schmeckt aber trotzdem auch als »Alleingang« köstlich!**

Zürcher Geschnetzeltes à la Irene

ZUTATEN FÜR 4 › 1 PERS.

1 › ¼ Zwiebel
400 g › 100 g Fleisch-Ersatz (z. B. Quorn, Seitan oder Lupinengeschnetzeltes)
2 › ½ Essiggurke(n)

½ TL › 2 Msp. Kurkuma, gemahlen
½ TL › 2 Msp. Asafoetida
2 Msp. › ½ Msp. Muskatnuss, gerieben
½ TL › 2 Msp. Pfeffer, weiß
½ TL › 2 Msp. edelsüßer Paprika, gemahlen
1 TL › ¼ TL Steinsalz

2 EL › ½ EL Ghee
150 ml › 40 ml Wasser
1 TL › ¼ TL Kapern
Saft von ¼ › 1 Scheibe Zitrone
250 g › 65 g saurer Halbrahm, Schmand oder Crème fraîche
1 EL › ¼ EL Dinkel-Vollkornmehl
50 g › 15 g Sahne
3 EL › ¾ EL Petersilie, frisch gehackt
2 EL › ½ EL Gänseblümchen, frisch (oder Trockenblütenmischung)

KARTOFFELRÖSTI

400 g Kartoffeln, festkochend
½ TL › 2 Msp. Salz
½ TL › 2 Msp. Pfeffer, schwarz
½ TL › 2 Msp. Salbei, gerebelt
3 EL › 1 EL Sonnenblumenöl

TIPPS & ALTERNATIVEN

› Mit Rösti, Spätzle oder Curryreis ein Festmahl für Freunde, die sonst Fleischgerichte bevorzugen.
› Als Fleischersatz: Quorn, Seitan, Lupinengeschnetzeltes (Tofu eignet sich nicht so gut, dann schmeckt es nicht nach »echtem« Geschnetzeltem).
› Essen fertig in ca. 30 Min.

VORBEREITUNG

Zwiebel schälen und fein würfeln, Fleisch-Ersatz in mundgerechte Stücke, Essiggurken in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Gewürze und alle Zutaten bereitstellen.

ZUBEREITUNG

1. Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Gewürze (ohne Salz und Paprika) darin aufschäumen. Zwiebel zufügen und glasig werden lassen. Den Paprika unterrühren.
2. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen.
3. Kapern, Essiggurken und Zitronensaft dazugeben.
4. Fleischersatz zufügen und umrühren. Das Geschnetzelte ca. 5 Min. leicht köcheln lassen.
5. Halbrahm mit dem Vollkornmehl verquirlen und mit dem Schneebesen vorsichtig unterrühren, so dass keine Klümpchen entstehen. Salzen. Ca. 5 Min. köcheln lassen.
6. Mit Sahne verfeinern und mit gehackter Petersilie, Gänseblümchen oder Trockenblüten garnieren.

KARTOFFELRÖSTI

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und raspeln. Mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse leicht ausdrücken. Aus je 2 – 3 EL Kartoffelmasse flache Rösti formen. Mit einem Löffel leicht an den Pfannenboden andrücken.
2. Die Rösti 5 – 7 Min. pro Seite bei mittlerer Hitze knusprig braten.

VATA
1 EL › ½ TL Butter zum Verfeinern in die Soße geben.

PITTA
Die Essiggurken weglassen. 1 TL › 2 Msp. Kurkuma dazugeben.

KAPHA
1 Knoblauchzehe extra in den Topf. ½ TL › 1 Msp. gemahlener Ingwer dazu. Sojasahne statt Sahne.

Warme Soßen und kühlende Raita

**Ein bisschen Soße braucht es bei jedem Essen.
Zum Tunken, zum Schlecken,
zum Garnieren, zum Darübergießen –
was immer Sie möchten!
Viele Varianten sind möglich.**

Chutneys

Für alle Chutneys gilt: Knapp die Hälfte der Garzeit mit geschlossenem Topf, die zweite Hälfte ohne Deckel köcheln lassen. Immer wieder umrühren!

**Frucht- und Gemüsekompotte mit vielen Gewürzen!
Ein Chutney muss süß, sauer und scharf sein.
Es regt das Verdauungsfeuer an, belebt die Sinne
und die Schleckermäuler hinterlassen leere Schüsseln.
Warm serviert als wundervolle Ergänzung zu jedem Essen
und eine köstliche Gaumenfreude.**

Salate

**Grüne und farbenfrohe Salate
erfrischen unseren Speiseplan.
Gekocht oder roh –
für jeden Dosha-Typ ist etwas dabei!**

Süßes

Süße Verführung!
Mit einer Verbeugung verneigen wir uns
glücklich lächelnd vor unseren Desserts.
Sie erden uns und besänftigen das Gemüt!
Für kleine und große Naschkatzen!

Zwetschgenkuchen aus Kamut

Laden Sie ein paar Nachbarn ein, diese süße Verführung muss man teilen.

ZUTATEN FÜR 1 BACKBLECH

800 g Zwetschgen
250 g Kamutgetreide
3 Eier oder Ei-Ersatz
5 EL Ghee
80 g Rohrzucker

1 Pck. Vanillezucker
1 Msp. Bourbonvanille
6 Kardamomsamen, frisch gemörsert
1 TL Zimt, gemahlen
1 Prise Ingwer, gemahlen
1 kl. Prise Steinsalz
1 Prise rosa Pfeffer, gemahlen

1 Pck. Backpulver
150 ml Milch
Butter für das Backblech oder Backpapier

Darf's ein bisschen mehr sein?

1 EL Rohrzucker
1 TL Zimt oder Nelken, gemahlen
Brombeermarmelade
Crème fraîche
Sahne, geschlagen

TIPPS & ALTERNATIVEN

- Wenn Sie eine Getreidemühle haben, können Sie Kardamomkapseln mit dem Getreide gemeinsam mahlen.
- Statt der Zwetschgen eignet sich jedes Steinobst der Saison.
- Essen fertig in 1 Std. 20 Min.

FÜR VEGANER

- Statt Kuhmilch können Sie alternativ Soja-, Mandel- oder Reismilch verwenden.
- Statt Ghee können Sie Sonnenblumenöl nehmen.
- Ei-Ersatz: 2 EL Sojamehl mit 4 EL Wasser mit Kohlensäure verrühren.

ZUBEREITUNG

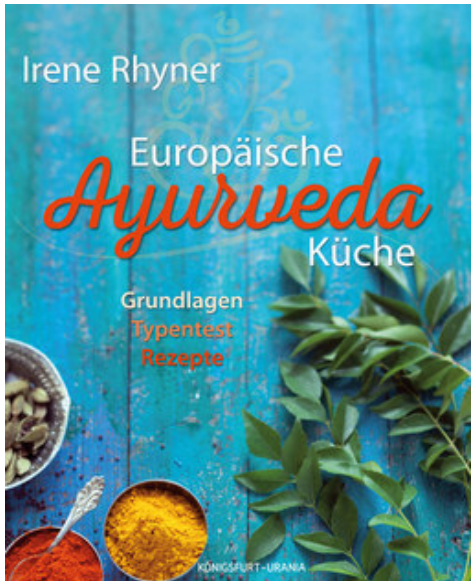
1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Zwetschgen halbieren und entkernen.
3. Backblech mit Backpapier belegen oder einfetten.
4. Kamut frisch mahlen oder fertiges Kamutmehl (vorzugsweise Vollkornmehl) verwenden.
5. Eigelb und Eiweiß trennen.
6. Ghee, Rohrzucker und Vanillezucker 5 Min. mit dem Mixer oder in der Küchenmaschine schaumig schlagen.
7. Eigelbe dazugeben und etwa 2 Min. lang rühren.
8. Alle Gewürze, Mehl und Backpulver nach und nach in den Teig einarbeiten.
9. Milch langsam dazugeben und rühren.
10. Eiweiße in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen.
11. Den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.
12. Den Teig gleichmäßig auf das Backblech streichen und mit Zwetschgen (Schnittfläche nach oben) belegen.
13. Den Kuchen auf der mittleren Backofenschiene ca. 45 Min. backen.
14. Nach dem Backen 10 Min. auskühlen lassen.
15. Nach Belieben mit Rohrzucker und Zimt bestreuen oder natur lassen.

Dazu passt eine Soße aus Brombeermarmelade mit Crème fraîche gemischt oder ein Tupfer Schlagsahne.

VATA
1 – 2 EL Sahne zusätzlich.

PITTA
Weniger Zimt, dafür ½ TL Nelkenpulver und 1 TL Rosenblüten verwenden.

KAPHA
Statt Ghee Rapsöl, statt Kamut Buchweizen und statt Pflaumen evtl. Sauerkirschen oder Pfirsiche nehmen.



Irene Rhyner

Europäische Ayurvedaküche

Grundlagen - Typentest - Rezepte

304 Seiten, geb.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de