

Dr. med Ernst Schrott
Cynthia Nina Bolen
Die köstliche Küche des Ayurveda



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 Rezepturen 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 typpgerechter 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 im Programm

Ayurveda für jeden Tag (16131)

Ayurveda – Die besten Tipps (17457)

Ayurveda für Gesundheit, Glück und langes Leben (als -Book lieferbar)

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

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.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

15. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe August 2004
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktivsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 1995 Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagfoto: © M. Himpel/F1 Online/Corbis
Abbildungen: Südwest Verlag/M. Holz
Zeichnung Seite 190: Ellie Vierck-Petschelt
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

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-

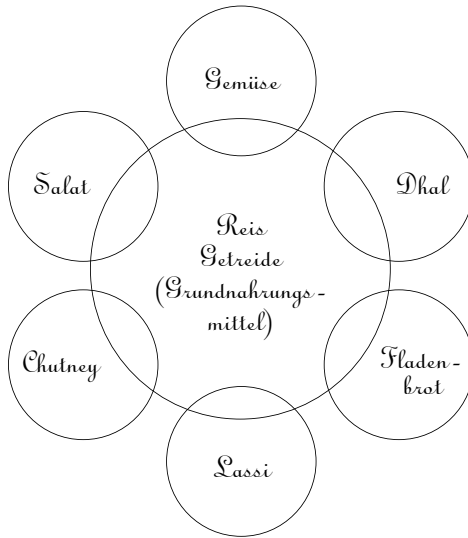
einflussen. Jeder Geschmack hat dabei seine eigene Wirkung und Bedeutung für die Stimulation der Verdauungssäfte und -organe und somit für unser leiblich-seelisches Wohlbefinden. (Lesen Sie dazu ausführlich im Kapitel »Der Ayurveda«, S. 263 ff.)

<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 274f.

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 bejaht, 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, Gerechtigkeit 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 Stoffwechselaktivitäten 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.

- Vermeiden Sie Alkohol, Kaffee, kohlenensäurehaltige Getränke und Schokolade.
- Essen Sie abends möglichst keine Sauermilchprodukte wie Joghurt, Quark und Käse und auch kein anderes tierisches Eiweiß.
- Kochen und backen Sie nicht mit Honig, denn erhitzter Honig erzeugt Ama (S. 274).
- Vermeiden Sie eiskalte Nahrung und Getränke, da sie die Verdauungskraft schwächen.
- Fertig gekochte Speisen sollten Sie nicht ein zweites Mal aufkochen oder erwärmen. Bereiten Sie Ihr Essen also frisch zu, und achten Sie auf vollwertige, naturbelassene Nahrungsmittel.
- Essen sollte immer schmackhaft, appetitlich angerichtet und eine Freude für das Auge – kurz, Nahrung für alle fünf Sinne sein.
- Bereiten Sie Ihre Speisen in gelöster, fröhlicher und glücklicher Atmosphäre zu. Denn: Ein glücklicher und zufriedener Koch schafft glückliche und zufriedene Esser.

AYURVEDISCHES GEWÜRZLEXIKON



DIE GEWÜRZAPOTHEKE DER AYURVEDISCHEN KÜCHE

Die Kunst des Würzens und das Wissen über die Heilkraft von Kräutern, Blüten, Rinden und Samen ist ein wesentlicher Bestandteil der jahrtausendealten ayurvedischen Heil- und Lebenskunde. In der ayurvedischen Küche spielen Gewürze daher traditionell eine zentrale Rolle.

Gewürze sind das kreative Potenzial, selbst einfache Gerichte vielfältig zu variieren und geschmacklich zu verzaubern, denn durch sie entfaltet sich die ganze Geschmacksfülle der Speisen. Sie müssen jedoch, und das gilt für alle gehaltvollen Nahrungsmittel, maßvoll und mit Feingefühl eingesetzt werden, um den jeweiligen Eigengeschmack voll zur Geltung zu bringen, abzurunden oder zu ergänzen, aber nie zu überdecken. Denn darin liegt die Kunst des Würzens: in der richtigen Wahl und in der gekonnten Mischung.

Die geschickte Kombination von Gewürzen, die sich untereinander verstärken und ausgleichen, ermöglicht dem Koch zahlreiche Variationen. Auf diese Weise kann ein und dasselbe Gericht, um Nuancen anders gewürzt, zu einem neuen und einmaligen Genuss werden. Entsprechend haben die Masalas, die Gewürzmischungen, in der ayurvedischen Kochkunst einen hohen Stellenwert. Bei indischen Gewürzen mag man zunächst unwillkürlich an den Curry oder richtiger an die Currymischung denken. Die indische Hausfrau wird davon allerdings recht wenig halten, denn ihr Stolz sind eigene Hausrezepte und Mixturen. Der so genannte Curry ist ein sprachliches Relikt aus den Zeiten der Kolonialherrschaft, als der Kari, die kunstvoll gewürzte Soße indischer Gerichte, englisch ausgesprochen zum »Curry« wurde und so später einen Bedeutungswandel erfuhr.

Die Heilkraft der Kräuter und Gewürze

Der ayurvedische Arzt betrachtet Gewürze und Kräuter als Nahrungsmittel mit besonderen Eigenschaften zur Stärkung und Anre-

gung der Verdauungsorgane und -drüsen. Nach ayurvedischer Auffassung enthalten Gewürze gebündeltes Agni, also gewissermaßen Verdauungskraft in potenziertes Form.

Die Grundgeschmacksrichtung der meisten Gewürze ist durchgehend scharf; mit dieser »Brennkraft« entfachen sie das Feuer der Verdauung. Beinahe alle der besonders scharfen Gewürze wie Pfeffer, Paprika oder Cayennepfeffer enthalten den Wirkstoff Capsicin. Vor allem im Cayennepfeffer ist er sehr konzentriert vorhanden. Daher heißt diese »Feuerpflanze« im Sanskrit, der Sprache der Veden, auch treffend *Marichi phalam*: Frucht der Sonne.

Die medizinische Wirkung scharfer Gewürze ist bestens erforscht: Sie regen nicht nur den Appetit an und stimulieren die Verdauungssäfte, sondern lösen und verdünnen auch Schleim (etwa bei Bronchitis oder Nasennebenhöhlenentzündung) und aktivieren den Stoffwechsel. Durch scharfe Gewürze kann der Stoffumsatz, die Verbrennungsleistung im Organismus, um fast ein Drittel gesteigert werden. Das Kochen mit scharfen Gewürzen stellt also eine wirkungsvolle Methode dar, um das Körpergewicht zu reduzieren, die Schweißbildung anzuregen und die Körpertemperatur zu erhöhen.

Nach ayurvedischer Auffassung muss das Würzen jedoch immer ausgewogen sein und der eigenen Natur, dem persönlichen Geschmack und der Konstellation der Doshas (S. 267 ff.) entsprechen. Sehr scharfe Gewürze wie beispielsweise Cayennepfeffer sollten deshalb in der heimischen Küche äußerst sparsam verwendet werden. Vor allem für Personen mit empfindlichem Magen oder starker Pitta-Natur (S. 297 f.) ist er nicht geeignet. In Indien und anderen heißen Ländern werden scharfe Gewürze dagegen naturgemäß und traditionell gern verwendet. Das hat einen besonderen Grund: Wegen der großen äußeren Hitze werden die inneren Thermostate niedrig gestellt, um die Stoffwechselaktivitäten und das Verdauungsfeuer zu drosseln. Mit dieser sinnvollen Gegenregulation wird der innere Ofen sozusagen auf Sparflamme gehalten, um übermäßige Wärmebildung zu vermeiden. Diese Maßnahme des Körpers geht allerdings zu Lasten des Verdauungsfeuers, das deshalb mit scharfen Gewürzen angeregt werden muss.

Jedes Kraut hat sein eigenes Wirkspektrum

Oft ist der scharfe Grundgeschmack von Gewürzen und Kräutern kombiniert mit bitter, herb oder auch süß, wie beispielsweise beim Fenchel. Auf diese Weise hat jedes Gewürz ein eigenes spezielles Spektrum an Wirkung und Heilkraft. Allein aufgrund seines Geschmacks, den wir auf der Zunge wahrnehmen, stimuliert und stärkt es die unterschiedlichen Verdauungsdrüsen und -organe. So werden je nach Geschmacksrichtung Magen, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüsen angeregt oder die Schleimhäute beruhigt (S. 10).

Die meisten Gewürze wirken verdauungsanregend und appetitsteigernd, regulieren die Darmflora und stimulieren die Verdauungssäfte sowie die Schleimdrüsen. Viele stärken auch die Abwehrkraft und desinfizieren, indem sie antibiotisch und keimtötend wirken, zum Beispiel die Kapuzinerkresse. Andere wiederum sind harntreibend, wie die Petersilie, oder antiallergisch, wie Kurkuma, die Gelbwurz. Gewürzpflanzen enthalten meist eine Vielzahl an Wirk- und Heilstoffen, deren Wirkung in der Volksmedizin seit Jahrhunderten bekannt ist, die von der modernen wissenschaftlichen Medizin jedoch zum Teil noch sehr wenig erforscht sind.

Über unseren Geschmackssinn kommunizieren wir intensiv und unmittelbar mit den drei Doshas. Deshalb lassen sie sich mit Gewürzen und Kräutern sehr wirkungsvoll regulieren. Angeregtem, nervösem Vata steht der Sinn meist nach Süßem, dagegen fühlt sich zu viel Kapha durch reinigende Bitterstoffe wohler. Und nach einer auszehrenden Grippe kommt mit den ersten Kräften auch das typische Verlangen nach etwas Saurem, um Pitta zu beleben und Kapha aufzubauen.

Eine sehr ausgewogene und einfache Art, mit Gewürzen die Doshas auszubalancieren, sind spezielle Kräuter- und Gewürzmischungen, die Churnas. Sie sind nach den Doshas benannt, die sie besänftigen und normalisieren. Kapha-Churna beispielsweise reduziert einen Überschuss an Kapha, der sich in Verschleimung und Müdigkeit oder Schweregefühl nach dem Essen zeigt. Die Churnas finden vielfältige Anwendung: zum Abschmecken, in Salatmarinaden und Soßen oder als Gewürzgrundlage für in Ghee gedünstetes Gemüse. Von besonderem Vorteil ist auch, dass mit den Churnas

bei gemeinsamen Mahlzeiten ein individueller Ausgleich der Doshas möglich ist: Jeder kann die für ihn geschmacklich und für seine augenblickliche Situation richtige und ausgleichende Gewürzkombination wählen.

Abgesehen von diesen nützlichen Fertigmischungen sollten Kräuter und Gewürze jedoch vor der Verwendung frisch gemahlen werden, denn ganze Samen, Rinden oder Wurzeln behalten ihr Aroma naturgemäß sehr viel länger als vorgemahlene. Bewahren Sie Ihr Gewürzsortiment deshalb in lichtgeschützten Behältern auf, und mahlen Sie das jeweilige Gewürz möglichst kurz vor seiner Verwendung selbst. Beim Anrösten in Ghee oder Pflanzenöl, eine der typischen Zubereitungsarten der ayurvedischen Küche, gibt man zuerst die ganzen Samen hinzu, bis sie aufspringen. Ihre ganze Vital- und Würzkraft wird dadurch intensiv freigesetzt, wie sich leicht an dem starken aromatischen Geruch erkennen lässt. Gemahlene Gewürze erfordern kürzere Garzeiten und werden nach dem Aufspringen der Samen kurz vor den weiteren Zutaten beigegeben.

DIE GEWÜRZE VON A BIS Z

Anis

Sanskrit: Skatapushpa

Bei uns kennt man den Anis hauptsächlich als Gewürz für Kuchen, Weihnachtsgebäck und Süßspeisen. In der ayurvedischen Küche verwendet man ihn zum Würzen von Chutneys, Süßspeisen und vor allem von Gemüse. Versuchen Sie Anis einmal in Karottengemüse: Sie werden begeistert sein. Wer eine schwache Verdauung hat und zu Blähungen neigt, sollte nach dem Essen Anissamen kauen, denn sie unterstützen Agni und verleihen zudem einen frischen Atem. Auch ein Tee aus Anis hilft gegen Blähungen und beruhigt den Darm.

Wie Fenchel (S. 31) und Kümmel (S. 34f.) stärkt auch Anis die Nervenkraft, fördert den Schlaf und wirkt schleimlösend.

Asaföetida

Sanskrit: Hingu

Das aus Südostasien stammende Asaföetida wird meist mit Ingwer, Kardamom und Steinsalz kombiniert und ist als Pulver oder Paste erhältlich. In diesem Buch verwenden wir jedoch nur das Pulver. Asaföetida hat einen intensiven, knoblauchähnlichen Geruch. Wenn Sie also Knoblauch nicht mögen oder ihn wegen seiner Eigenschaften (S. 33) nicht verwenden möchten, dann können Sie ihn bei allen Rezepten ausgezeichnet durch eine Mischung aus Asaföetida, frisch gehacktem Ingwer und etwas Zitronensaft ersetzen. Diese Kombination stillt das Verlangen nach dem intensiven sättigenden Geschmackserleben von Knoblauch, das auch anderen Gewürzen und Pflanzen wie Lauch oder Zwiebeln eigen ist. Verwenden Sie jedoch immer nur sehr wenig ($\frac{1}{4}$ Messerspitze), denn Asaföetida würzt überaus intensiv.

Bei akuten Magen-Darm-Störungen wie Übelkeit, Brechreiz und Durchfall kann Asaföetida schnell Abhilfe schaffen. Dazu geben Sie $\frac{1}{4}$ Messerspitze Asaföetida in ein Glas heißes, zehn Minuten lang abgekochtes Wasser und trinken diese Mixtur in kleinen Schlucken. Aber auch bei einem trägen Darm ist dieses Gewürz angezeigt, denn es regt die Verdauung an und vertreibt Blähungen. Deshalb eignet sich Asaföetida auch hervorragend zum Würzen von Gerichten aus Hülsenfrüchten, Kohl und anderen blähenden Gemüsearten.

Wegen seines starken Geruchs sollten Sie Asaföetida in einem luftdicht verschließbaren Behälter aufbewahren.

Bockshornkleesamen

Sanskrit: Methi

In der deutschen Küche werden sie nur selten verwendet, doch in Indien haben die Methi-Blätter und -Samen im Gewürzregal ihren festen Platz. Wegen ihres strengen und bitteren Geschmacks sollten sie sehr dezent eingesetzt werden. In Nordindien lässt man die Bockshornkleeblätter in der Sonne trocknen oder röstet sie in Ghee oder Pflanzenöl, wodurch das volle Aroma frei wird, und verwendet sie zermahlen als Gewürz für Dhals und Bohnengerichte, Blumen-

kohl, Kartoffeln oder Kraut. Aus frischen Bockshornkleeblättern lässt sich auch ein ausgezeichnetes Gemüsegericht herstellen. Bockshornkleesamen verfeinern Gemüse, Dhals oder Chutneys und sind auch in Currymischungen enthalten. Um ihren bitteren Geschmack zu mildern, röstet man sie kurz in Ghee.

Die Samen kann man übrigens auch sehr gut keimen lassen; die Sprossen sind ein ebenso schmackhaftes wie wirksames Mittel bei Verdauungsstörungen, Leberschwäche und Leistungsmangel.

Medizinische Anwendung finden die Bockshornkleesamen im Ayurveda als Tonikum bei Schwächezuständen, angegriffenen Nerven und Stress, in der Rekonvaleszenz und Schwangerschaft.

Wenn Sie sich selbst ein solches Kräftigungsmittel zubereiten möchten, geben Sie einen Esslöffel der leicht bitter schmeckenden Samen in eine Tasse Milch und trinken ein bis zwei Tassen täglich.

Fenchel

Sanskrit: Madhurika

Das ähnlich wie Anis schmeckende Fenchelkraut lässt sich am besten zusammen mit Crème fraîche oder Yoghurt zum Verfeinern von Salatmarinaden oder Gemüsegerichten verwenden. Die Samen findet man oft als Gewürz in Broten und Gebäck.

Ein Tee aus Fenchelsamen hilft hervorragend gegen Blähungen und Darmkrämpfe, stärkt die Nervenkraft und fördert den Schlaf.

Ingwer

Sanskrit: Sunthi

Ein anderer Sanskritname für Ingwer ist Vishabhesaj, »Die universale Medizin«, was bereits darauf hindeutet, welchen Stellenwert der Ingwer in Indien hat: Er gehört zu den Stammgewürzen der ayurvedischen Küche. Ingwer ist jedoch nicht nur auf dem indischen Subkontinent, sondern generell in ganz Asien beliebt und wurde bereits vor zweitausend Jahren in chinesischen Schriften erwähnt. Auch die alten Römer kannten und schätzten ihn, doch erst im Mittelalter, mit den Arabern, hielt er in den Küchen Europas seinen Einzug.

Frischer Ingwer, gehackt und leicht in Ghee geröstet oder als Saft gepresst, verleiht Currys, Chutneys und Süßspeisen, aber auch Ge-

müse- und Fleischgerichten Frische und Pfiff. In der heimischen Küche findet er als Lebkuchengewürz breite Verwendung und gibt Plätzchen oder Kuchen das »gewisse Etwas«. Ingwertee ist besonders in den kalten Wintermonaten zu empfehlen, denn er erwärmt und beugt der Ansammlung von Ama (Schlackenstoffen) vor. In Indien setzt man ihn für den genau entgegengesetzten Zweck ein: Dort wird Ingwer mit Zucker und Ghee gereicht, um in den heißen Jahreszeiten die Körperhitze zu reduzieren und dennoch das Verdauungsfeuer anzuregen.

Um Ingwersaft zu gewinnen, schabt man die Wurzel mit einer Reibe und presst den Brei am besten mit einer Knoblauchpresse aus. Ingwersaft regt Appetit und Verdauung an und hilft gegen Blähungen und Darmkoliken.

Bei unseren Kochrezepten sollten Sie frischen Ingwer nicht gegen getrockneten austauschen, denn dieser ist schärfer und heißer und hat einen anderen Würzcharakter. Suchen Sie beim Kauf immer eine glatte Wurzel aus; eine runzelige Oberfläche deutet darauf hin, dass der Ingwer bereits alt und ausgetrocknet ist. Bewahren Sie ihn kühl, am besten in Brotpapier eingewickelt auf, und entfernen Sie vor der Verwendung die Wurzelhaut mit einem scharfen Messer.

Übrigens: In Asienläden gibt es oftmals eine extra zarte Züchtung, die eine leicht rosige Farbe hat und noch besser schmeckt.

Kardamom

Sanskrit: Ela

Von den Arabern »Samen des Paradieses« genannt, ist Kardamom auch in der ayurvedischen Küche ein beliebtes Gewürz für Süßspeisen. Meist wird er gemeinsam mit Nelken, Ingwer, Kurkuma und Zimt verwendet. Kardamom ist auch Bestandteil des Garam Masala, einer in der indischen Küche häufig verwendeten Gewürzkombination.

Wenn Sie ganze Kardamomschoten mitkochen, müssen diese natürlich vor dem Servieren entfernt werden. Ansonsten lösen Sie die schwarzen Samen aus den Kapseln heraus und zermahlen sie mit einem Mörser oder in der Kaffeemühle. Frisch gemahlen haben sie ein viel stärkeres Aroma als in Pulverform.

Kardamomsamen nach dem Essen gekaut, sorgen für einen frischen Atem und regen die Verdauung an. Darüber hinaus stimuliert und kräftigt Kardamom das Herz und gilt im Ayurveda als Mittel zur Gedächtnisförderung. Ebenso wie Ingwer verwendet man in Indien auch die Kardamomfrüchte als Aphrodisiakum. Und, nicht zuletzt: In Kaffee untergerührt, verringert Kardamom die schädlichen Effekte von Koffein.

Knoblauch

Sanskrit: Lasuna

Der aus Asien stammende Knoblauch besitzt neben seinem aromatischen, intensiven Geschmack (und Geruch) eine Vielzahl medizinischer Wirkungen: Er senkt Blutdruck wie Cholesterinspiegel und hilft bei Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Blähungen, aber auch bei Ischiasschmerzen und Rheuma. Der Nachteil von Knoblauch ist jedoch seine fördernde Wirkung auf Rajas, womit er die geistige Entwicklung hemmt und den Geschmackssinn beeinträchtigt. Der störende Geruch und die Rajas anregende Wirkung können übrigens durch Rösten in Ghee oder Kochen in Milch zum Teil neutralisiert werden.

In diesem Kochbuch verzichten wir aus den genannten Gründen bewusst auf die Verwendung von Knoblauch und Zwiebeln. Wundern Sie sich jedoch nicht, wenn Ihnen ein ayurvedischer Arzt Knoblauch verordnet, denn für Heilzwecke gibt es im Ayurveda eine ganze Reihe von Indikationen.

Wenn Sie Knoblauch trotzdem, ob aus medizinischen oder geschmacklichen Gründen, verwenden möchten, sollten Sie das sehr maßvoll tun, um nicht den Eigengeschmack der Speisen zu überdecken.

Koriander

Sanskrit: Dhanyaka

»Chinesische Parsely« oder »Chinesische Petersilie« werden die frischen Korianderblätter auch genannt. Typisch für dieses exotische Kraut ist seine etwas scharf-süße Geschmacksnote: Ein Koriander-Chutney der traditionellen indischen Küche ist für den europä-

ischen Gaumen ein zwar etwas ungewöhnliches, aber äußerst schmackhaftes Erlebnis. Außer in Chutneys findet man Koriander in Currymischungen, im Garam Masala und in Churnas. Er passt auch ausgezeichnet zu pikanten Tomatengerichten, Gemüse und Suppen, Broten und Lebkuchen.

Sie können die Koriandersamen ganz oder im Mörser zermahlen verwenden. In Ghee oder Öl angeröstet, entfalten die Samen ihr unverwechselbares aromatisches Aroma am besten.

Koriander hat Pitta reduzierende Eigenschaften und hilft deshalb bei allen Entzündungen des Magen-Darm-Systems und der Harnwege. Abgekocht, pur oder kombiniert mit Ingwer und Kreuzkümmel, ist er ein wirksames Mittel gegen fiebrige Erkrankungen.

Kreuzkümmel

Sanskrit: Jiraka

Kreuzkümmel (auch: Kumin) ist ein klassisches Gewürz der ayurvedischen Küche. Angerösteter Kreuzkümmel und frische Korianderblätter verleihen den ayurvedischen Gerichten ihren unverwechselbaren Duft. Wegen seiner stark entblähenden und Vata reduzierenden Wirkung ist Kreuzkümmel besonders für Gerichte aus Hülsenfrüchten, Kohl und Gemüsen geeignet. Aber auch in Salaten, Raitas, Lassis und Currys sollte er nicht fehlen.

Gemahlene Kreuzkümmel gibt es zwar in den meisten Lebensmittelgeschäften, besser ist es aber, wenn Sie die Samenkörner selbst mahlen, denn dann entfaltet er sein ganzes Aroma.

Kümmel

Sanskrit: Ajaji

Die kleinen, halbmondförmigen Kümmelsamen sind auch in der europäischen Küche ein beliebtes Gewürz für Suppen, Salate, Kartoffelgerichte, Dhals, Gewürzbrote und Gemüsegerichte. Am besten setzt der Kümmel sein Aroma und seine Würzkraft frei, wenn man die Samen kurz in wenig Ghee oder Öl anröstet und dann mit einem Mörser zerstoßt. Ein klassischer Verdauungstrunk der indischen Küche mit langer Tradition ist das Kümmel-Lassi. Dazu versetzt man salziges Lassi mit einer Prise frisch gemahlenem Kümmel.