

विनापि भेषजं व्याधिः पथ्यादेव निवर्तते।
न तु पथ्यविहीनस्य भेषजानां शतैरपि।।

Durch eine gesunde und bekömmliche Ernährungsweise
kann eine Krankheit ganz ohne Medikamente geheilt werden.
Gleichermaßen kann die Krankheit, an der ein Mensch leidet,
auch durch hundert Arzneien nicht geheilt werden,
wenn der Mensch sich nicht gesund ernährt.

Pathyapathyavinischaya 1/6

अघते विधिवद् भुत्कमत्ति भोत्कारमन्यथा ।
आयुष्यं स्वास्थ्यदं पूर्वमन्यथैवेतरत् स्मृतम् ॥

Richtig zubereitete Nahrung wird vom Menschen gegessen;
falsch zubereitete Nahrung wird den Menschen auffressen.
Ersteres wird dem Menschen ein langes Leben in guter Gesundheit bescheren,
letzteres wird ihn krank machen und sein Leben verkürzen.

Vaidyakiyasubhasitasahityam 11/1

Naturheilkunde für Zuhause

Heilsame indische Küche

Leichte Gerichte aus dem Ayurveda

Syal Kumar, Sabine Geisler

2., bearbeitete Auflage

KVC | VERLAG



Inhalt

Einleitung	1
Grundlagen des Ayurveda	1
Ayurvedische Ernährung	2
Über dieses Buch	3
Teil 1: Ayurveda – Die Traditionelle Indische Medizin	5
Fünf Elemente und sechs Geschmacksrichtungen	5
Gleichgewicht und Stabilisierung	6
Die richtige Stimmung	6
Hunger und Appetit	7
Einige Ernährungsgrundsätze	8
Der richtige Zeitpunkt	8
Häufige Zwischenmahlzeiten	10
Lagerung und Konservierung von Lebensmitteln	10
Unverträgliche Kombinationen	10
Wieviel man essen sollte	11
Warum man Nahrungsmittel verarbeitet	11
Die Wirkung der Enzyme	11
Die Art der Nahrungszubereitung	12
Wichtige Anmerkungen zu den Mahlzeiten	14

Indische Gewürzkunde	16
Eine kurze Einführung	18
Gewürze	19
Heilsame Wirkungen von Gewürzen – Zusammenfassung	29
Teil 2: Vorbereitungen treffen	31
Die einzelnen Gerichte	31
Einkaufsliste	33
Gewürzmischungen	35
Scharfe, warm wirkende Gewürzmischung (Garam Masala)	37
Milde Gewürzmischung	37
Sambar-Gewürzmischung	37
Zubereitung der Gewürzmischungen	37
Zubereitung von <i>ghee</i>	38
<i>Ghee</i> für die Küche	38
<i>Ghee</i> als Medizin	38
Rezept	39
Teil 3: Die Rezepte	41
I. Ayurvedische Rezepte für die Zeit der Therapie	41
Suppen	41
Möhrencremesuppe	41
Rote Betesuppe	43
Grießsuppe	44
Spargelcremesuppe	44
Kürbissuppe	45
Pastinakencremesuppe	46
Zucchini-Basilikumsuppe	46
Spinatsuppe	47

Chutneys	48
Paprika-Chutney mit Minze	48
Koriander-Chutney	48
Mango-Chutney	49
Kürbiskern-Petersilien-Chutney	49
Thorans	51
Grüne Bohnen-Thoran	51
Karotten-Thoran	51
Spinat-Thoran	52
Currys	53
Gemüse-Curry	53
Fisch Kokos-Curry	55
Buttermilch-Curry	56
Hauptgerichte	57
Jeerareis (Reis mit Kreuzkümmel)	57
Uppma (Grießspeise)	57
Gewürzte Nudeln	59
Gemüsereis	59
Gemüsesoßen	60
Kürbis-Stew	60
Rote Bete-Pachady	60
Karotten-Pachady	61
Ein ayurvedisches Menü	63
II. Gesunde indische Küche	65
Suppen	65
Karottensuppe	65
Rote-Linsensuppe	66
Selleriesuppe	67
Chutneys	68
Tamarinde-Dattel-Chutney	68
Ingwer-Chutney	69
Ananas-Chutney	71
Klassisches Raitha	71

Beilagen	72
Papadam	72
Chappati	72
Hirseplätzchen	73
Linsenplätzchen (Parippuvada)	75
Samosas	76
Gemüsegerichte	77
Rote Betegemüse (Beatroot Thoran)	77
Senfbohnen (Payar Thoran)	78
Kokosgemüse (Avial)	79
Gewürzter Blumenkohl (Cauliflower Pepper Masala)	81
Spinat mit gebratenem Käse (Palak Paneer)	82
Bohnen-Kürbisgemüse (Erissery)	83
Currys	84
Lachs-Curry (Fish Molee)	84
Kürbis-Kartoffel-Curry	85
Grünes Mango-Curry	87
Zucchini-Paprika-Curry	88
Mungdal-Curry	89
Gemischte Hülsenfrüchte-Curry (Dal Tadka)	90
Südindisches Gemüse-Curry (Sambar)	91
Würziges Linsen-Dal	92
Hauptgerichte	93
Karottenreis	93
Zitronenreis	94
Getränke – auch als Nachspeise	95
Mango-Lassi	95
Gewürz-Lassi	95
Masala-Tee	97
Der Autor und die Autorin	99



Einleitung

Grundlagen des Ayurveda

Gesund leben bedeutet gesund essen. Diese schlichte Weisheit wird zunehmend mit Studien und Forschungsergebnissen untermauert. Naturprodukte sind zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten anerkannt und weit verbreitet, die begleitende Therapie von Herzerkrankungen, neurologischen Erkrankungen, Krebs, Diabetes usw. durch obst- und gemüsereiche Ernährung, durch Heilpflanzen und andere Naturprodukte ist vielfach belegt.

Die heute erforschten Grundregeln gesunder Ernährung wurden bereits in den alten vedischen Schriften Indiens festgeschrieben und sind seit Jahrhunderten Bestandteil des Ayurveda, der Traditionellen Indischen Medizin. Eine stabile Gesundheit ist Voraussetzung für die Entwicklung des menschlichen Lebens. Und Gesundheit setzt nach der Lehre des Ayurveda ein Gleichgewicht folgender Faktoren voraus:

- der drei Funktionsprinzipien (*vata, pitta, kapha*)
- des „Verdauungsfeuers“, Stoffwechsels (*agni*)
- der sieben Körpergewebe Lymphe, Blut, Muskeln, Fettgewebe, Knochen, Knochenmark, „Reproduktionsgewebe“ (*dhatu*)
- der Ausscheidungsstoffe Kot, Urin, Schweiß und anderer (*mala*)

In ihrer Weisheit und ihrem Pragmatismus beschreiben die klassischen Schriften des Ayurveda, wie Gesundheit, also körperliches, geistiges und spirituelles Wohlbefinden gefördert und Krankheit bekämpft werden kann. Gesundheit ba-

siert im Ayurveda auf drei Säulen – Nahrung (*aahaara*), Schlaf (*nidra*) und körperliche Liebe (*brahmacarya*) –, die dem Körper zur Erhaltung dienen. Ernährung steht an erster Stelle, Schlaf und körperliche Liebe werden oft mit der Ernährung gleichgestellt, Appetit und Schlaf nähren den Menschen.

Ayurvedische Ernährung

Im Ayurveda haben die Behandlung und die Vermeidung von Krankheit den gleichen Stellenwert. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle. Je nach Krankheitsbild und mit Rücksicht auf die individuelle Verträglichkeit wird im Ayurveda normalerweise jedem Patient eine individuelle Diät vorgeschlagen.

Ziel eines individuellen Ernährungsplans ist ein ausgeglichener Stoffwechsel. Dazu werden die Speisen mit bestimmten Gewürzen angereichert. Indien, wo der Ayurveda zuhause ist, ist auch das Land der Gewürze. Vom Norden bis zum Süden des Landes findet man eine Vielzahl von Gewürzen, abhängig vom Klima und geographischen Bedingungen. Die Verwendung von Gewürzen im Einklang mit den Stoffwechselforgängen hilft also, die Funktionsprinzipien *vata*, *pitta* und *kapha* zu stabilisieren. Der heilsame Einfluss von Gewürzen und Heilpflanzen auf den Magen-Darm-Trakt, aber auch auf Stoffwechsel- und Autoimmunkrankheiten, ist vielfach belegt.

Die bereits tausende von Jahren alte Ernährungslehre des Ayurveda nimmt gerade in der modernen Welt einen wichtigen Platz ein. Sowohl die Berücksichtigung von „unverträglicher Nahrung“ als auch die Esskultur können, sofern man sie in den modernen Lebensstil integriert, dabei helfen, zahlreiche Gesundheitsprobleme zu behandeln. Es gibt ein wachsendes Bewusstsein für den Segen gesunder Ernährung und den schädlichen Einfluss von Fast Food. Die wachsende Zahl von Bioläden, Biorestaurants oder vegetarischen Restaurants sind Ausdruck dieser Entwicklung.

Wie eben beschrieben, spielt im Ayurveda die individuelle Ernährung eine wichtige Rolle, die Behandlung mancher Krankheiten beruht sogar hauptsächlich auf einer spezifischen Diät. Wenn ein Patient zum ersten Mal einen ayurvedischen Arzt aufsucht, wird der ihm nach der Diagnosestellung zunächst einige Ernährungsempfehlungen geben. Diese hängen von der individuellen Konstitu-

tion und der Befindlichkeit des Patienten ebenso ab, wie von der Krankheit und ihren Ursachen. Ernährung nach ayurvedischen Gesichtspunkten wird unter ärztlicher Aufsicht geplant. Sie ist die Basis der weiteren Behandlung.

Ayurvedische Gerichte sind nicht dasselbe wie indische Gerichte – ein weit verbreitetes Missverständnis. Im Folgenden – vor allem im Rezeptteil dieses Buches – wird dies noch sehr deutlich.

Über dieses Buch

Ernährungsberatung ist ein wichtiger Bestandteil unserer Therapie. Damit auch westliche Patienten die Ernährungsgrundsätze des Ayurveda nachvollziehen können, haben wir allgemeinere Regeln und Nahrungsbestandteile ausgewählt, die dabei helfen, die drei Funktionsprinzipien *vata*, *pitta*, *kapha* auszubalancieren. Das vorliegende Buch richtet sich nach diesen allgemeineren Richtlinien, denn einen individuellen Ernährungsplan kann man in einem Buch kaum abbilden.

Ziel des vorliegenden Buches ist es vor allem, Patienten während der ayurvedischen Therapie zu unterstützen. Außerdem wollen wir Patienten eine Handreichung geben, die bereit sind, eine ayurvedisch ausbalancierte Ernährung auch zuhause zu wagen.

Die Gerichte in diesem Buch sind in der Regel vegetarisch. Einzige Ausnahme sind ein paar Fischgerichte. Wir haben dieses Kochbuch in zwei Teile gegliedert: Im ersten Teil werden Gerichte für Patienten vorgestellt. Die Rezepte sind sehr sorgfältig aus der traditionellen ayurvedischen Küche ausgewählt. Die Gerichte sind bekömmlich, wenig gewürzt und geeignet, den Stoffwechsel zu stabilisieren. Aus diesen Gründen werden die Patienten vielleicht den typisch indischen Geschmack und Geruch der Speisen vermissen.

Die leichten und gesunden indischen Gerichte finden Sie im zweiten Teil des Buches, für den traditionelle Rezepte ausgewählt wurden. Sie sind für gesunde Menschen gedacht, die die indische Küche mögen.

Unsere Rezeptvorschläge sind eher allgemein gehalten. Falls Ihr ayurvedischer Arzt eine individualisierte Diät vorschlägt, ist es besser, wenn Sie sich an seine Empfehlungen halten – Ihr Arzt weiß, was Ihnen gut tut und was Sie brauchen.

Wir bitten Sie außerdem, dieses Buch nicht für die Eigentherapie zu benutzen. Bitte gehen Sie nicht fahrlässig mit Ihrer Gesundheit um, und konsultieren Sie im Zweifel immer den Arzt.



Teil 1: Ayurveda - Die Traditionelle Indische Medizin

Fünf Elemente und sechs Geschmacksrichtungen

Nach der Lehre des Ayurveda, der Traditionellen Indischen Medizin, ist das Universum aus fünf Elementen zusammengesetzt: aus dem festen Element (Erde = *prithvi*), dem flüssigen Element (Wasser = *ap*), dem Feuer (= *tejus*), dem gasförmigen Element (Luft = *vayu*) und dem Raum (= *akasha*). Alles ist entweder eines dieser Elemente oder eine Kombination von ihnen, auch der menschliche Körper, die organischen und anorganischen Heilmittel.

Auch die Nahrung ist eine Kombination dieser fünf Elemente mit einem jeweiligen Schwerpunkt auf einem der Elemente. Nach dem ayurvedischen Prinzip wird Nahrung in Kategorien wie Konsistenz, Geschmack, Eigenschaften, Qualität und Verträglichkeit unterteilt. Ayurvedische Ärzte kennen die Herkunft und Klassifizierung, den Nährstoffgehalt, die Wirkungen und die therapeutischen Anwendungen der Lebensmittel sehr gut.

Nach der Lehre der Traditionellen Indischen Medizin beeinflussen die Geschmacksrichtungen der Lebensmittel den Körper und den Geist. Die sechs Geschmacksrichtungen sind süß (*madhura*), sauer (*amla*), salzig (*lavana*), scharf (*katu*), bitter (*tikta*) und zusammenziehend (*kashaya*). Die meisten Lebensmittel sind eine Mischung aus diesen Geschmacksrichtungen, meist mit Schwerpunkt auf einer der sechs. Die Zunge wird den vorherrschenden Geschmack (*rasa*) schnell identifizieren, die daneben wahrgenommenen Geschmacksnoten (*anurasa*) erst nach und nach. Die drei Funktionsprinzipien *vata*, *pitta* und *kapha*, die

speziellen Kombinationen der fünf Elemente entsprechen, sind ebenfalls durch die sechs Geschmacksrichtungen beeinflusst.

Der Einfluss der fünf Elemente auf die Nahrungsmittel variiert von Region zu Region, in der sie wachsen. So nehmen etwa Obst und Gemüse die Eigenschaften der jeweiligen Region an, in der sie wachsen: Ein Apfel, der in einer vom Wasserelement dominierten Gegend wächst, wird in seinem Geschmack, seiner Konsistenz und seiner Qualität ebenfalls reich an diesem Element sein.

Gleichgewicht und Stabilisierung

Unsere Nahrung beeinflusst die Aktivität von Mikroorganismen im Magen-Darm-Trakt. Im Darm leben Milliarden von Mikroorganismen – nützliche und schädliche –, die unsere Gesundheit stabilisieren, wenn sie in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander stehen. Ein Überschuss der schädlichen Keime kann akute oder chronische Krankheiten auslösen. Durch Nahrungsmittel, die Einfluss auf die Mikroflora des Darms nehmen, kann die Zusammensetzung der Bakterien wieder ausgeglichen werden.

Das Leben besteht aus einem ständigen Auf- und Abbau, in unserem Körper findet ein ständiger Prozess von Aufspaltung und Wiederaufbau statt. Wenn das Gleichgewicht dieser Vorgänge gestört ist, wird der Körper zusammenbrechen. Nahrung ist die Stütze des Aufbaus und hält gleichzeitig den Abbau in Schach – so können wir wachsen, reifen und uns stabilisieren. Unsere tägliche Nahrungsaufnahme ernährt die Gewebe, erhält die Gesundheit und verhindert das Entstehen von Krankheit.

Die richtige Stimmung

Wenn ein sehr hungriger Mann, der vor herrlichen Speisen sitzt, die auf äußerst appetitliche Weise serviert werden, plötzlich eine sehr traurige Nachricht erhält – wird er dann immer noch Heißhunger auf sein Mahl haben? Wahrscheinlich nicht, denn jeder Mensch wird in einer solchen Situation normalerweise seinen Appetit verlieren. Wenn er dennoch versucht zu essen, wird ihm das Vorge-

setzte geschmackslos erscheinen, wie Sägemehl, das man nicht schlucken will. Sogar Tiere müssen in einer bestimmten Stimmung sein, um zu essen.

Hormone verändern unsere Stimmung, und unsere Stimmung beeinflusst wiederum die Ausschüttung von Hormonen. So sind es Hormone, die Hunger und Appetit auslösen, weshalb eine veränderte Stimmung auch unseren Appetit und den Hunger beeinflusst. Der Ayurveda schreibt beim Essen eine angenehme Umgebung, eine fröhliche Gesellschaft und gute Gefäße und Geräte zum Zubereiten und Anrichten der Nahrung vor. Farbe, Geschmack und Geruch der Nahrung kommen hinzu. Allein der Gedanke an ein gutes Essen macht Appetit. Im Ayurveda wird daher empfohlen, immer wieder davon zu sprechen, dass das angerichtete Essen gut ist. Wer an den Speisen alles Mögliche auszusetzen hat, leistet Verdauungsstörungen Vorschub.

Hunger und Appetit

Hunger und Appetit sind nicht dasselbe. Hunger ist ein unangenehmes Gefühl, das man empfindet, wenn die körperliche Notwendigkeit zur Nahrungsaufnahme besteht. Appetit ist Lust auf Nahrungsaufnahme ohne die körperliche Notwendigkeit. Ein gesunder und gut ernährter Mensch kann wochenlang ohne Nahrung auskommen. Das Gegenstück zum Hunger, die Sättigung, ist im Ayurveda der übergeordnete Effekt der Nahrungsaufnahme. Satt zu sein, ohne gegessen zu haben, weist auf Krankheit hin.

Appetit und Hunger sind idealerweise ein Zeichen von Gesundheit. Vermehrter Hunger oder Appetitlosigkeit sind Zeichen von Krankheit. Man kann diese Symptome bei vielen Krankheiten finden. Man könnte sogar sagen, dass Störungen im Magen-Darm-Trakt Teil fast jeder Krankheit sind.

Der Mensch hat, erfindungsreich, wie er nun mal ist, Stimmungsaufheller erfunden, die appetitanregend sind, auch wenn Körper und Seele gar nicht nach Nahrung verlangen. So ist er schutzlos den vollen Lebensmittelregalen ausgeliefert, aus denen Stoffwechselkrankheiten verkauft werden. Appetit, Hunger und die Verdauung sind körperliche Phänomene, die durch Enzyme, Hormone und das Nervensystem gesteuert werden. Im Ayurveda wird gelehrt, dass es im lebenden Körper ein „biologisches Feuer“ gibt, dessen Gradmesser das „Ver-

dauungsfeuer“ (die Verdauungsaktivität) ist. Stark daran beteiligt ist *pitta*, das Feuer, das bei der Verdauung hilft.

Weitere Informationen unter:

www.ayurveda-klinik.info

www.ausbildungayurveda.de

Einige Ernährungsgrundsätze

Im Ayurveda gibt es einige Regeln zur richtigen Aufnahme von Nahrung. Wer sie einhält, sorgt für eine optimale Verdauung und fördert seine Gesundheit. Zu diesen Regeln zählen der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme sowie die Menge und die Art der Nahrung. Sogar die Kochgeräte, das Anrichten der Speisen und die Tischgesellschaft werden geregelt. Die Bekömmlichkeit eines Mahls hängt von seiner Qualität, der gegessenen Menge, dem Zeitpunkt und der Zubereitung ab. Außerdem spielen das Alter, die Konstitution, der seelische Zustand oder Krankheiten des Speisenden eine Rolle. Sogar die Umgebung des Essplatzes entscheidet über die Qualität des Mahls.

Der richtige Zeitpunkt

Im Allgemeinen wird nach der ayurvedischen Lehre empfohlen, maximal drei Mahlzeiten pro Tag einzunehmen. Morgens soll man ein bescheidenes Mahl essen, um die Mittagszeit ein üppigeres und abends ein leichtes. Dabei muss man immer daran denken, nur zu essen, wenn man hungrig ist. Der richtige Zeitpunkt für eine Mahlzeit ist, wenn das vorhergehende Mahl verdaut ist und die Nährstoffe von den Abfallstoffen abgespalten sind. Sollte man sich hungrig fühlen, muss – egal zu welcher Zeit – gegessen werden. Mit anderen Worten: Es muss nicht unbedingt um ein Uhr mittaggegessen werden, und andererseits sollte man mit dem Essen nicht auf seinen Freund warten, der erst nachmittags kommt, wenn man mittags hungrig ist.

