Carstens-Stiftung
Natur und Medizin

NATURHEILKUNDE
FÜR ZUHAUSE

Heilsame indische Küche

Leichte Gerichte aus dem Ayurveda

SYAL KUMAR, SABINE GEISLER

mit ausführlichem Rezeptteil

KVC | VERLAG

Naturheilkunde für Zuhause

Heilsame indische Küche

Leichte Gerichte aus dem Ayurveda

Syal Kumar, Sabine Geisler

2., bearbeitete Auflage

KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Kumar, Syal; Geisler, Sabine
Heilsame indische Küche – Leichte Gerichte aus dem Ayurveda

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-945150-58-0
© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2016, 2., bearb. Aufl.

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Fotos: Sabine Bungert
Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Margreff Druck, Essen

klimaneutral
powered by ClimatePartner°
Druck | ID: 53214-1603-1028

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 *ghee* 38
Ghee für die Küche 38
Ghee 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

Gewürzmischungen

In den Schriften der Traditionellen Indischen Medizin wird beschrieben, dass der regelmäßige Gebrauch vieler Gewürze die Immunabwehr verbessert und zur Beseitigung vieler chronischer Erkrankungen beiträgt. Bei Heuschnupfen, Sinusitis, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Bluthochdruck, Magen-Darm-Erkrankungen, Diabetes, Stoffwechselerkrankungen, einigen psychiatrischen und psychosomatischen Erkrankungen verbessern sich die Heilungschancen durch den täglichen Gebrauch besonderer Gewürze.

Neben der vorbeugenden und lindernden Wirkung bei verschiedenen Gesundheitsstörungen bringen die Gewürze Aroma und Geschmack in unsere Nahrung. In den letzten Jahren konnte eine Reihe von biologisch aktiven Verbindungen aus Gewürzen isoliert werden. Damit wurde eine wissenschaftliche Grundlage für den gezielten Gebrauch von Gewürzen in unserer Nahrung gelegt. Es wurde gezeigt, dass Gewürze für die tägliche Gesundheit unabdingbar sind, deshalb würze dein Leben mit Gewürzen!

Der Rezeptteil dieses Buches beginnt daher mit den Gewürzen. Zunächst stellen wir Ihnen einige Mischungen vor, die in unterschiedlicher Weise auf unseren Körper wirken. In der indischen Küche sind Gewürzmischungen völlig üblich. Sie sind sehr individuell und werden oft in einer Familie traditionell weitergegeben. Mit diesen Mischungen wird das Würzen alltagstauglich auch bei wenig Zeit zum Kochen, denn sie können schnell und unkompliziert eingesetzt werden.

Infokasten Gewürzmischungen

Gewürzmischungen oder Currypulver werden zu allen indischen Gerichten, die mit einer Sauce zubereitet werden, verwendet. Sie variieren stark, und das richtige Mischungsverhältnis der einzelnen Gewürze wird vor allem vom eigenen Geschmack bestimmt. Unser Grundrezept kann je nach Geschmack abgewandelt werden.

Scharfe, warm wirkende Gewürzmischung (Garam Masala)

- 1 EL Koriandersamen
- 1 ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 ½ TL Ingwerpulver
- 1 TL Kardamom, gemahlen
- 1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- ½ TL Sternanis, gemahlen
- ½ TL Nelken, gemahlen

Milde Gewürzmischung

- 1 EL Gelbwurz
- 1 Zweig Curryblätter, gewaschen, gezupft und getrocknet
- 1 ½ TL Kardamom, gemahlen
- 1 TL Koriandersamen

Sambar-Gewürzmischung

- ½ TL Senfsaat
- ½ TL Gelbwurz
- 1 ½ EL Koriandersamen, gemahlen
- 1 TL Bockshornkleesamen
- ½ TL Asafoetida

Zubereitung der Gewürzmischungen

In einer beschichteten Pfanne Gewürzsamen und Curryblätter bei kleiner Hitze und ohne Fett unter ständigem Rühren 2–3 Minuten rösten, bis sie duften. Gewürze noch warm mahlen. Diese Mischung mit den bereits gemahlenen Gewür-

Hauptgerichte
(für 2 Personen)

Jeera Reis (Reis mit Kreuzkümmel)

- 1 Tasse Basmatireis
- ½ TL Kreuzkümmelsamen (Jeerasamen)
- 1 TL Öl
- ½ TL Salz
- frischer Koriander

Kreuzkümmel in Öl leicht anbräunen. Reis gut waschen (bis das Wasser klar ist), dazugeben und gut umrühren. In 2 Tassen gesalzenem Wasser aufkochen. Die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen, nicht mehr rühren und die Kochplatte ganz ausstellen, wenn 90 % des Wassers verkocht sind. Mit gehackten Korianderblättern bestreuen und servieren.

Uppma (Grießspeise)

- 120 g Weizengrieß
- ½ Liter Salzwasser
- 1 TL *ghee*
- 1 TL brauner Senfsamen
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 TL frische Ingwerwurzel, geschält und fein gerieben
- einige Curryblätter
- frischer Koriander

Senfsamen in *ghee* anrösten, bis sie springen. Schalotten, Ingwer und Curryblätter zufügen und bei reduzierter Hitze mitrösten. Den Grieß in einer trockenen heißen Pfanne anrösten, Gewürze zugeben und mit 250 ml heißem Salzwasser nach und nach unter kräftigem Rühren ablöschen, bis die ganze Flüssigkeit aufgenommen worden ist. Diese Grießspeise soll fest und gut portionierbar (Halbkugeln) sein. Mit Koriandergrün garniert zu einem Curry servieren.

Currys

(für 4 Personen)

Currys bestehen aus verschiedenen Gemüsen, Gewürzen und Gemüsesäften und werden mit und ohne Fleisch oder Fisch zubereitet. Sie sind halbflüssig und eignen sich sehr gut zu den Hauptgerichten.

Lachs-Curry (Fish Molee)

- 500 g Lachs, in schmale Streifen geschnitten
- 1 ½ Tassen Kokosmilchmischung (1 Tasse Wasser, ½ Tasse Kokosmilch)
- ½ Tasse Kokosmilch (zusätzlich)
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 TL Knoblauch, frisch gepresst
- 100 g grüne Mango, geschält und in Streifen geschnitten
- 3 Zwiebeln, halbiert und in halbe Ringe geschnitten
- 1 große Tomate, abgezogen und fein gewürfelt
- ¼ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Zweige Curryblätter, gezupft, gewaschen und getrocknet
- 2 EL Kokosöl
- Salz nach Geschmack

Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch bei reduzierter Hitze gut anbraten. Die Tomatenwürfel dazugeben und unter Rühren zerkochen lassen, anschließend salzen und pfeffern. Das Kokosmilchgemisch einrühren, die Mangostreifen zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Den Lachs zufügen und bei geschlossenem Deckel weitere 2 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, dann den Deckel abnehmen und bei geringer Hitze die Flüssigkeit noch etwas reduzieren. Zuletzt noch einmal Kokosmilch unterrühren und die Curryblätter zufügen.

Sehr mildes, fein schmeckendes Fischgericht.

Getränke – auch als Nachspeise

(für 4 Personen)

Mango-Lassi

- 500 ml Buttermilch
- 250 ml Mangosaft
- 250 ml Wasser
- 2 EL Rohzucker
- Safranfäden

Mangosaft mit Wasser, Buttermilch und Zucker solange im Mixer pürieren, bis Schaum entsteht, in Gläser füllen, mit ein paar Fäden Safran bestreuen und ½ Stunde ziehen lassen.

Gewürz-Lassi

- 500 ml Buttermilch
- 250 ml Wasser
- 1 TL Zimt, gemahlen
- ½ TL Kardamom, gemahlen
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- Rohrohrzucker nach Geschmack

Alle Zutaten solange im Mixer pürieren, bis Schaum entsteht, in Gläser füllen und bei Zimmertemperatur trinken.

Heilsame indische Küche

Leichte Gerichte aus dem Ayurveda

Ayurveda – die Traditionelle Indische Medizin – schreibt einige kompliziert klingende, aber im Grunde einfache Ernährungsregeln vor: Unsere Nahrung soll frisch und nährend sein, dreimal am Tag in ausgeglichener Stimmung eingenommen werden und mit heilsamen Gewürzen bekömmlich gemacht werden. Wir sollten lediglich dann essen, wenn wir hungrig sind und den Magen dabei nur zu Dreivierteln füllen, um eine gute Verdauung zu gewährleisten. Wer sich richtig ernährt, so steht es auch in der Widmung des Buches, wird ein langes Leben in guter Gesundheit führen.

Nahrung – nach den Regeln des Ayurveda zubereitet und eingenommen – ist also gesundheiterhaltend und kann die drei Funktionsprinzipien *vata, pitta, kapha* ausbalancieren – und so Krankheit heilen.

Heilsame indische Küche bietet einen faszinierenden Einblick in die gesunde Küche Indiens. Die Rezepte des ersten Teils wurden speziell für kranke Menschen ausgewählt; sie sind einfach und bekömmlich. Die Rezepte des zweiten Teils sind traditionell und leicht; sie wurden für gesunde Menschen ausgewählt.

Die Autoren dieses Buches haben ihr Wissen und ihre Erfahrung gebündelt und geben sie in diesem Buch an alle weiter, die mit schmackhaften Gerichten ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten.

ISBN 978-3-945150-58-0

9 783945 150580