



**Martina Kobs-Metzger** ist Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Seit sieben Jahren ist Sie als selbständige Ayurveda-Seminar- und Kochkursleiterin tätig und bietet Qualifizierungen für Profiköche an. Sie ist Mitglied im Verband Europäischer Ayurveda Therapeuten (VEAT) und hat bereits Artikel über die Küche des Ayurveda verfasst. Die Vorzüge der ayurvedischen Küche wurden von ihr auch bei Fernsehauftritten (SAT 1, HH-Nord) vorgestellt. Fröhlich sein, neues ausprobieren und schmackhaftes, bekömmliches Essen stehen im Vordergrund ihrer Kurse und Seminare. Mehr unter [www.vital-centrum.com](http://www.vital-centrum.com)

# Die Küche des Ayurveda

## Eine wahre «cuisine vitale»

Ayurveda – das Wissen vom Leben – ist heute sehr in Mode. Bekannt geworden durch seine Wellness-Angebote erfreut sich der Ayurveda wachsender Beliebtheit.

Ein Grund, warum mir besonders die Küche des Ayurveda am Herzen liegt, sind meine eigenen positiven Erfahrungen mit der ayurvedischen Kochkunst und Ernährung. Vielen ist die Ernährung nach Ayurveda im Vergleich zu Massage und Kosmetik noch wenig bekannt. Dabei sind beide Bereiche nicht voneinander zu trennen. Was helfen uns die besten Salben, Öle und Cremes, wenn wir Fast Food und für uns ungeeignete Nahrung zu uns nehmen? Der Körper sollte von innen und außen richtig genährt werden. Das Motto – innere und äussere Schönheit – gilt heute mehr denn je.

Die Qualität unserer Nahrung und die Verdaulichkeit der Speisen sind Hauptanliegen der ayurvedischen Ernährung. Nur beste und frischeste Ware wird für die Zubereitung der Speisen verwendet – am liebsten nehme ich Biogemüse und -obst. Nur frische Lebensmittel liefern viele Vitalstoffe.



Der Speiseplan wird individuell nach Konstitutionstyp zusammengestellt. Der Konstitutionstyp ergibt sich aus dem Verhältnis der Doshas (Vata, Pitta, Kapha) zueinander – Test: Ayurvedische Konstitutionstyp-Bestimmung (S. XX)

### Doshas sind Bioenergien und regeln Abläufe im Körper.

**Vata** ist für Bewegungen wie Kreislauf, Atmung, Herzrhythmus etc. im Körper zuständig. Zuviel Vata wird durch süß, sauer und salzig ausgeglichen.

**Pitta** reguliert unseren Stoffwechsel und unter anderem das Gefühl von Hunger. Bei zuviel Pitta sind die Geschmacksrichtungen süß, bitter und zusammenziehend geeignet.

**Kapha** bringt uns z.B. Stabilität. Bei einem Überschuss des Kapha-Doshas werden scharf, bitter und zusammenziehend empfohlen.

Generell gilt im Ayurveda einmal täglich alle sechs Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend zu sich zu nehmen.

Neben den Geschmacksrichtungen werden die Kenntnisse über Eigenschaften und Wirkung der Nahrung auf den Körper berücksichtigt und auf den Konstitutionstyp abgestimmt. Nicht jeder verträgt Rohkost oder Vollkornbrot gleich gut. Was der eine verdauen kann, ist für den anderen zu schwer. Die Individualität und ganzheitliche Betrachtung des Menschen stehen beim Ayurveda im Vordergrund und sind ein bedeutender Unterschied zu anderen Ernährungsformen. In meinen Kursen werde ich oft gefragt, was ich vom Fasten oder von bestimmten Nahrungsmitteln halte. Meine Antwort klingt stets gleich: «Das hängt von Ihrem Konstitutionstyp und dem Verhältnis Ihrer Doshas im Körper ab. Was der eine darf, bringt dem anderen Nachteile.»

Ausgleichen können wir ein vermehrtes oder verringertes Dosha über unsere Nahrung, Lebens- und Denkweise. Je länger eine Doshastörung anhält, desto länger dauert es natürlich, das Dosha wieder in sein Gleichgewicht zu bekommen. Eine Gewohnheit, die wir jahrelang ausgeübt haben, lässt sich nicht gleich wegradieren. Je früher Sie beginnen vorzusorgen und für Sie gute Gewohnheiten zu entwickeln, desto besser.

Die Ayurveda-Küche ist eine wahre «cuisine vitale». Gekonntes Würzen und die richtige Zusammenstellung der Nahrung machen ein Essen bekömmlich. Wer diese Kenntnisse in seinen Alltag integriert tut viel für die Erhaltung und Förderung seiner Gesundheit. Ein Thema, das uns alle angeht und wichtig ist. Deshalb möchte ich Sie gerne zu einer persönlichen Erfahrung einladen und habe ein ayurvedisches Abendessen für Sie zusammengestellt. Lassen Sie es sich schmecken und viel Spass beim Kochen.

## Ein ayurvedisches Mittagessen

Damit für jeden Konstitutionstyp etwas zum Mittagessen dabei ist, wird ein Essen wie folgt kombiniert: ein Reisgericht, ein trockenes Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli etc.) und ein feuchtes Gemüse (Tomaten, Zucchini etc.), Salat / Rohkost, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen) / Eiweißquelle (gelegentlich Fisch, Schafskäse, Tofu, wenig Fleisch), Chutney (enthält alle sechs Geschmacksrichtungen) und Dessert.

Die Rezepte sind in der Reihenfolge angegeben, in der Sie am besten hintereinander weg zubereitet werden können. Für wenig Geübte im Kochen empfiehlt sich, die Zutaten bereits vorher zu waschen, zu schälen und zu schneiden und sich die Gewürze zurechtzulegen. Was den Spassfaktor wesentlich erhöht, ist in einer kleinen Gruppe von 2-3 Personen oder mehr zu kochen, dann verteilen sich die Aufgaben. Wenn Sie geübter sind, dann schaffen Sie alle Gerichte auch alleine zu kochen.

### Mungdal – gelbe halbierte Linsen

4 Personen, Zubereitungszeit maximal 30 Minuten

- 1 Tasse gelbe Linsen
- 3 Tassen Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 TI Anis
- 1 TI Kurkuma auch Gelbwurz o. Gelbpulver genannt
- 1-2 TI Ghee (geklärte Butter), wahlweise Sesamöl
- 1 TI frisch geriebenen Ingwer
- 1 TI gemahlene Kreuzkümmel
- 1/2 TI gemahlene Fenchelsamen
- 1 MS Asafötida oder auch Hing genannt
- 1/2 TI Chilipulver
- Salz zum Abschmecken

### Zubereitung

1. Gelbe Linsen, Kurkuma, Lorbeerblätter mit dem Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, die Hitze runterschalten und ca. 25 Minuten weiterköcheln lassen, dabei gelegentlich den Schaum abschöpfen.
2. In der Zwischenzeit das Gewürzotni zubereiten. Ghee in einen Topf geben und auf niedriger Stufe erwärmen. Gewürze hinzufügen. Zuerst den Ingwer etwas anbräunen und anschließend die gemahlene Gewürze dazurühren. Innerhalb kürzester Zeit entfaltet sich das Aroma der Gewürze.
3. Wenn der Dal weich ist, rühren Sie das Gewürzotni unter, schmecken mit Salz ab und lassen das Ganze noch etwas durchziehen.

### Empfehlung

Salzen Sie Hülsenfrüchte immer erst zum Schluss, denn sonst brauchen sie zu lange, um weich zu werden. Je weicher die Hülsenfrüchte gekocht werden, desto besser sind sie für Vata-Typen zu vertragen. Die Gewürzzusammenstellung in diesem Rezept ist für Vata sehr gut geeignet und unterstützt die Verdauung der Hülsen-

früchte sehr. Pitta sollte nicht zu scharf würzen. Er kann das Chilipulver weglassen und statt dessen 1 TI Koriander und 1 Prise Kardamom verwenden. Kapha darf ruhig scharf würzen und kann die Dosis des Chilipulver und des frisch geriebenen Ingwer nach Bedarf erhöhen.

### Kürbisgemüse

4 Personen, Zubereitungszeit 20 – 25 Minuten

- 500 g Hokaido 1-2 TI Ghee
- 1 El frisch geriebenen Ingwer
- 1 TI mildes Currypulver
- 1 TI Kurkuma Salz zum Abschmecken

### Zubereitung

- Hokaido wird mit Schale gekocht. Deshalb Kürbis waschen, vierteln und in mundgerechte Würfel schneiden.
- Ghee in einen Topf geben und auf niedriger Stufe erwärmen. Gewürze hinzufügen. Zuerst den Ingwer und nach ca. 2 Minuten die pulverisierten Gewürze.
- Kürbis in den Topf geben und mit den Gewürzen vermischen. Topf mit dem Deckel schliessen und das Gemüse möglichst im eigenen Saft garen. Damit das Gemüse nicht anbrennt, wird die Platte auf Stufe 1 geschaltet, maximal 1 1/2. Wenn die Platte zu heiß ist, dann muss zuviel Wasser hinzugefügt werden und das Gemüse wird zu matschig.

### Empfehlung

Kürbis ist für Vata ein sehr gutes und erdendes Gemüse. Der Ingwer unterstützt die süße Geschmacksrichtung des Kürbis und harmonisiert gleichzeitig durch seine Schärfe. Ingwer ist sowohl für Vata als auch für Kapha sehr gut geeignet, Pitta sollte nicht zuviel Ingwer nehmen, Kurkuma etwas reduzieren und auf alle Fälle ein mildes Currypulver verwenden. Kapha kann statt dem milden Currypulver ein sehr scharfes Currypulver verwenden und das Gewürzfofni mit 1 TI Senfsaat ergänzen (Senfsaat kommt meistens als erstes in das Ghee), um die erdende Wirkung des Kürbis auszugleichen, und er sollte nicht zuviel von diesem Gemüse essen.

### Curryreis

4 Personen, Zubereitungszeit 15 Minuten

- 1-2 TI Ghee 1 gestrichener TI Kurkuma
- 1/2 TI scharfes Currypulver
- 1 TI Korianderpulver
- 1 MS Chilipulver 1/2 TI Salz
- nach Geschmack 1-2 El Rosinen
- 1-2 El Cashewkerne
- 2 Tassen Reis 4 Tassen Wasser

### Zubereitung

- Ghee in einem Topf auf niedriger Stufe erwärmen. Anschließend Gewürze und Salz hineinrühren und die

Gewürze anrösten, damit sie ihr Aroma und ihre Heilwirkungen entfalten können.

- Rosinen, Cashewkerne und Reis hinzugeben und mit den Gewürzen verrühren. Reis glasig werden lassen.
- Wasser hinzufügen. Topf mit einem Deckel abschließen und das Ganze zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, dann schalten Sie die Platte aus und lassen den Reis auf der Restwärme ausquellen.

### Empfehlung

Bei Basmatireis gebe ich das Salz gleich zu Beginn in den Gewürzsud. Denn wenn Sie den gekochten Reis rühren, dann bekommen Sie Klebereis. Reis ist sehr gut für Vata und Pitta, Kapha sollte beim Reis nicht zuviel essen. Was für ihn schwierig ist, da er zum zuviel Essen neigt. Kapha kann auch gerne die Menge des scharfen Currypulver, Chilipulver und Rosinen erhöhen und sollte nicht zuviel Cashewkerne verwenden.

### Gurken-Raita

4 Personen, Zubereitungszeit 5 oder 10 Minuten

- 1/2 Salatgurke
- 250 g Joghurt
- 1 gestrichenen TI Paprikapulver
- 1 gestrichenen TI gemahlene Kreuzkümmel
- 1/2 TI Kurkuma
- 1/2 TI gemahlene Bockshornkleesaat
- 1 Prise Zucker
- 1/2 TI Salz
- 1 El gehackte Petersilie

### Zubereitung

- Schnelle Variante: Alle Zutaten in einen Mixer, pürieren. Fertig.
- Langsamere Variante: Gurke in kleine Stücke schneiden oder fein raspeln. Joghurt in eine Schüssel geben und die Gewürze darin gut verrühren. Gurke und Petersilie hinzufügen und unterrühren.

### Empfehlung

Da Gurken und Joghurt Kaphaerhöhend sind, sollte ein Kapha dieses Chutney auf alle Fälle nur scharf genießen. Hierzu kann er die Petersilienmenge erhöhen, ein scharfes Paprikapulver verwenden und ggf. mit Chilipulver oder Cayenne Pfeffer nachhelfen. Vatas verzehren dieses Chutney sehr gerne, da es ihre Trockenheit ausgleicht. Pittas lieben die kühlende Wirkung der Gurke. Gurken-Raita wird sehr gerne im Sommer gegessen, da es angenehm kühlt.

### Papaya mit Sanddorncreme

4 Personen, Zubereitungszeit 15 Minuten

- Je nach Größe 1 – 2 Papayas
- Sanddornvollfrucht
- 200 g steif geschlagene Sahne
- Pistazienkerne

### Zubereitung

- Papaya schälen und in Streifen schneiden. Auf Desserttellern verteilen.
- Sanddornvollfrucht (Alnatura oder Reformhaus) darüber gießen und mit Sahne und grob zermahlene Pistazienkernen garnieren.

### Empfehlung

Papaya sind sehr enzymhaltig und gut für die Leber. Der Sanddorn enthält viel Vitamin C. Wenn Sie im Frühjahr zu häufigen Erkältungskrankheiten neigen, sollten Sie sich dieses Dessert zur Gewohnheit werden lassen, dann allerdings mit wenig Sahne. Denn im Frühjahr ist das Kapha höher als zu anderen Jahreszeiten. Pitta dürfen zwar etwas mehr verwenden als Kapha, sollten jedoch ihr richtiges Maß dabei beachten. Vata darf die größten Sahneportionen verspeisen und auf eine angemessene Öl- und Fettzufuhr achten, um nicht auszutrocknen.

### Ayurvedisches Abendessen

Im Vergleich zu einem Mittagessen ist die Zubereitung eines Abendessens ein Klacks und kann aus einer Suppe und Chapatis (indische Brotfladen) bestehen.

### Kartoffel-Selleriecremesuppe

4 Personen, Zubereitungszeit 15 – 20 Minuten

- 4 Kartoffeln
- 1 TI Currypulver
- 1 TI Salz
- 1 Sellerieknolle
- 3-4 Becher Wasser
- Sahne
- frischer Dill
- 1-2 TI Ghee
- 1 TI Kurkuma

### Zubereitung

Gemüse schälen und in gröbere Würfel schneiden. Ghee in einen Topf geben und die Gewürze auf niedriger Stufe erwärmen, bis sich das Aroma entfaltet. Dann kommt das geschnittene Gemüse und zu Beginn 3 Becher Wasser hinzu. Das Ganze bringen Sie zum Kochen, drehen dann die Hitze runter und kochen das Gemüse solange bis es weich ist. Danach pürieren Sie das Gemüse, fügen die Sahne hinzu und eventuell noch etwas Wasser, wenn Ihnen die Suppe zu dick-flüssig ist. Füllen die Suppe in Suppenteller und garnieren mit dem frischen Dill.

### Empfehlung

Kartoffeln und Sellerie sind besonders Kapha und Pitta zu empfehlen. Vata sollte für diese Suppe mehr Salz und

Sahne verwenden, um die trockenen Eigenschaften der Kartoffel und die entwässernde Wirkung der Sellerie auszugleichen.

### Vollweizen-Fladenbrot (Chapati)

4 Personen, Zubereitung ohne Liegezeit 15 Minuten

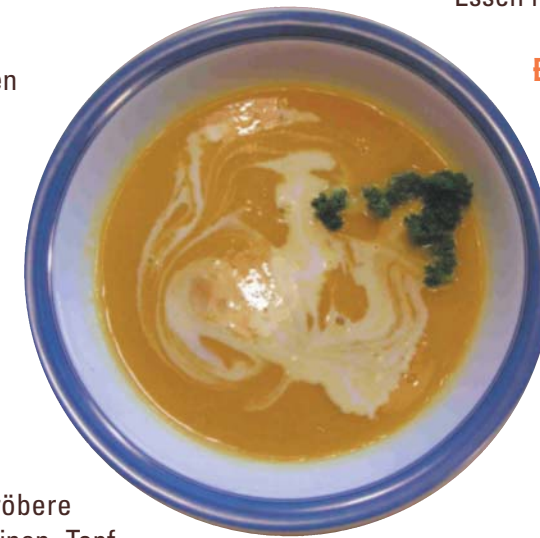
- 150 g Mehl 1 TI Salz
- 100-150 ml lauwarmes Wasser etwas Öl

### Zubereitung

Alle Zutaten untereinermischen und zu einem Knetteig verarbeiten. Geben Sie das Wasser am Besten nach und nach zu. Die Wassermenge variiert je nach Hand- und Luftfeuchtigkeit. Den Teig in 8 gleichgroße Bällchen formen und 30 Minuten liegen lassen. Danach die Bällchen mit etwas Mehl bestäuben und auf einem eingemehlten Brett zu möglichst gleichmäßig runden dünnen Fladen von etwa 15 cm Durchmesser ausrollen. Den Fladen auf die gut vorgewärmte Pfanne legen. Wenn auf der Oberfläche kleine, weiße Bläschen erscheinen und sich die Ränder nach oben wölben, den Chapati umdrehen und die andere Seite rösten bis Luftblasen hervortreten. Den Chapati mit der Zunge aufnehmen und beide Seiten für einige Sekunden über die offene Flamme halten, bis er sich wie ein Ballon aufbläht (oder sie toasten den Chapati). Chapati können Sie zum Essen mit etwas Ghee oder Butter bestreichen.

### Empfehlung

Chapati sind ganz hervorragend für Vata und Pitta geeignet. Diese beiden Typen könne soviel wie möglich davon essen und brauchen auch nicht am Ghee sparen. Kapha sollte sich lieber an die Suppe halten und weniger Chapatis und Ghee verzehren.



### Vedischer Gewürzversand

INFO

Govinda Versand [www.govinda-versand.de](http://www.govinda-versand.de)

Ayurveda Marktplatz [www.ayurveda-marktplatz.de](http://www.ayurveda-marktplatz.de)

Ayurveda Handels GmbH  
[www.ayurveda-handels-gmbh.de](http://www.ayurveda-handels-gmbh.de)

Indu Versand [www.indu-versand.de](http://www.indu-versand.de)

Santulan (von Santulan existiert inzwischen sogar ein Ayurveda-Shop in München)  
[www.santulan.de](http://www.santulan.de)

Viel Vergnügen beim Shoppen.