

PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER | VOLKER MEHL



HAUSREZEPTE
DER WELTMEDIZIN



HEILSAM KOCHEN MIT
AYURVEDA



PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER | VOLKER MEHL



HAUSREZEPTE
DER WELTMEDIZIN

HEILSAM KOCHEN MIT
AYURVEDA



PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER | VOLKER MEHL



HAUSREZEPTE
DER WELTMEDIZIN

HEILSAM KOCHEN MIT
AYURVEDA

INHALT

Altes Wissen: ein Schatz für die Gesundheit

VON PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER

DIE HEIL- UND KOCHKUNST DES AYURVEDA S. 8

DER MENSCH IST KEINE MASCHINE S. 9

WELTMEDIZIN IST EIN KULTURGUT S. 10

GANZHEITLICH UND INDIVIDUELL S. 11

AYURVEDA SCHENKT GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN S. 12

LIEBE DICH SELBST S. 13

JUNG ALT WERDEN S. 14

KOCHEN UND ESSEN MACHEN GLÜCKLICH S. 15

Die Kraft des Ayurveda

WAS BEDEUTET EIGENTLICH AYURVEDA? S. 18

SIND SIE BEREIT FÜR VERÄNDERUNG? S. 19

EIN KLEINER HISTORISCHER EINSTIEG S. 20

WAS GENAU IST ÜBERHAUPT GESUNDHEIT? S. 22

DIE ANATOMIE DES AYURVEDA S. 24

KAPHA, PITTA UND VATA: DIE DREI BIOPRINZIPIEN S. 25

► DIE DREI BIOPRINZIPIEN (DOSHAS) IM ÜBERBLICK S. 26

DIE TAGESZEITEN UND DIE BIOPRINZIPIEN S. 27

► DIE DOSHAS IM TAGES- UND JAHRESVERLAUF S. 28

DIE DOSHAS IM LAUF DER JAHRESZEITEN S. 29

ERNÄHRUNG ALS MEDIZIN S. 30

DIE HEILKRAFT VON LEBENSMITTELN S. 31

DIE VERDAUUNG UND DAS VERDAUUNGSFEUER AGNI S. 32

GESTÖRTER STOFFWECHSEL UND UNVERDAUTES S. 32

► DREI KLASSISCHE FRAGEN AUS

VOLKER MEHLS AYURVEDA-KOCHKURSEN S. 34

AUSWIRKUNGEN DER ERNÄHRUNG AUF DIE DOSHAS S. 36

- DIE SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN S. 37
- ERNÄHRUNGSVORSCHLÄGE BEI KAPHA-ÜBERSCHUSS S. 42
 - 15 KAPHA-SUPERFOODS S. 43
- ERNÄHRUNGSVORSCHLÄGE BEI PITTA-ÜBERSCHUSS S. 48
 - 15 PITTA-SUPERFOODS S. 49
- ERNÄHRUNGSVORSCHLÄGE BEI VATA-ÜBERSCHUSS S. 54
 - 15 VATA-SUPERFOODS S. 55

Volkers Ayurvedarezepte

SO GELINGT HEILSAME ERNÄHRUNG S. 62

- DIE »AYURVEDA-PYRAMIDE« S. 63
- ALLES DOSHA, ODER WAS? S. 63
- UNSERE NEUN ERNÄHRUNGSTIPPS S. 64
 - GRUNDREZEPTE S. 65

FRÜHSTÜCK S. 66

KAFFEE ODER TEE? S. 67

MITTAGESSEN S. 116

WENN SCHON ROHKOST, DANN JETZT S. 117

ABENDESSEN S. 166

- DEN MAGEN SCHONEN ... S. 167
- ... UND BESSER SCHLAFEN S. 167

SÜSSES UND GETRÄNKE S. 216

- THEMA ZUCKERFREI S. 217
- VIEL TRINKEN, ABER RICHTIG S. 217

ZUM NACHSCHLAGEN

- BÜCHER UND ADRESSEN, DIE WEITERHELFFEN S. 236
- SACHREGISTER S. 237
- REZEPTREGISTER S. 237
- IMPRESSUM S. 240





ALTES WISSEN: EIN SCHATZ FÜR DIE GESUNDHEIT

Die moderne Medizin ist unbestreitbar eine Errungenschaft, doch leider vergisst sie allzu oft den Menschen hinter einer Krankheit. Ganzheitliche und nachhaltige Heilung ist aber nur dann möglich, wenn es gelingt, neues und altes Wissen zu vereinen, und neben dem Körper auch der Geist und die Seele in die Behandlung miteinbezogen werden.

DIE HEIL- UND KOCHKUNST DES AYURVEDA

Ayurveda ist kein Hokusfokus und keine Wellnessmode, sondern als Teil der Weltmedizin ein unschätzbare Kulturgut.

Denn es bietet ein umfassendes System zur Gesundheitsvorsorge und zur Behandlung von Krankheiten.

Ganzheitlich und individuell: Das sind die wesentlichen Prinzipien meiner Medizin. Jeder Mensch hat einen Anspruch darauf, dass wir Ärzte alles anwenden, was hilft, Krankheiten zu verhindern sowie individuelles und allgemeines körperliches oder seelisches Leid zu überwinden – oder wenigstens um dieses zu lindern und gesünder zu leben. Das gilt für die Hightechverfahren der hochentwickelten Schulmedizin ebenso wie für die bewährten Therapien der Naturheilkunde und Psychologie. Egal, seit wann und wo sie bisher praktiziert werden beziehungsweise wurden – in Asien, in Europa, in der Neuen Welt oder sonst wo. Deshalb ist es auch höchste Zeit, die enormen Möglichkeiten – auch die digitalen – unserer global vernetzten Welt zu nutzen, um das medizinische Wissen aller Kulturen und Epochen zusammenzuführen: die Schulmedizin mit der Traditionellen Westlichen Medizin und den Heilweisen der Weltkulturen wie beispielsweise der Inder, dem Ayurveda. Altes Wissen kann das Know-how von morgen sein. Es nicht zu vergessen oder ad acta zu legen, sondern es geprüft mit dem Neuen von heute, morgen und übermorgen

zu verbinden, sollte uns beflügeln – Therapeutinnen und Therapeuten aller Couleur ebenso wie jeden einzelnen Menschen. Denn es geht um unsere Lebensqualität und unser Wohlbefinden. Dazu, und nicht auf dieser oder jener Lehrmeinung zu beharren, verpflichtet mich als Arzt der hippokratische Eid. Deshalb habe ich den Begriff der WELTMEDIZIN geprägt.

————— »Die Verantwortung für sich selbst ist die Wurzel jeder Verantwortung. Der Mensch ist von Natur aus gut!«

MENGZI (372-289 V. CHR.)

Von Kindesbeinen an bin ich mit den Möglichkeiten anderer Heilweisen konfrontiert gewesen. Bei jeder Erkrankung wurde ich zunächst mit naturheilkundlichen Methoden behandelt, bevor man im Einzelfall die »chemische Keule« auspackte. Aufsteigende Fußbäder bei Schlafstörungen, Bauchmassagen mit Melissenöl, Schwitzbäder zur Linderung von Muskelschmerzen oder zur Verhinderung von grippalen Infekten, bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder Bauchgrummeln und Pupserei – sei es mit speziellen Kräutertees mit Thymian, Ingwer, Kümmel und Co. – sind mir in guter Erinnerung. Gerade auch auf die Nahrung wurde bei uns zu Hause riesiger Wert gelegt. Meine Mutter war eine grandiose Köchin, die mir nicht nur das Kochen und Backen beibrachte, sondern auch die Erkenntnis, dass Nahrung ein Heilmittel ist, das »fantastisch hilft, Krankheiten zu lindern und zu verhindern, mein Junge«. Das war ihr Mantra, das sie mir unermüdlich eintrichterte. Was hat sie mir nicht alles diesbezüglich bei-

gebracht. Dafür bin ich dir unendlich dankbar, meine liebe Mutti!

Der persönliche Drang, mich praktisch darin zu vertiefen, später auch medizinisch und wissenschaftlich, brachte mich unter anderem zu der Auseinandersetzung mit dem Ayurveda, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der Pflanzenheilkunde und anderen Heilweisen der Welt. Meine diesbezügliche Wissbegierde treibt mich seit meiner Schulzeit. Wichtig für mich war und ist dabei, in meiner täglichen Praxis von leicht nach schwer zu behandeln. Mit einfachen Methoden wie der Rezeptur von Pflanzen, Massagen oder Ernährungsumstellung anzufangen, bevor es invasiver wird. Das Bemühen, die im Einzelfall schwer zu verstehenden medizinischen Zusammenhänge und Begrifflichkeiten verschiedener Heilmethoden zu vereinfachen und für den Laien verständlich zu übersetzen, ist seit dieser Zeit ein wichtiger Teil meines Lebens geworden.

DER MENSCH IST KEINE MASCHINE

Wenn wir uns als Menschheit weiterentwickeln und als diese lang wohlbefindlich leben wollen, muss die heutige Medizin von den alten, den traditionellen Heilweisen der Kulturen lernen und den Menschen wieder in den Mittelpunkt rücken. Übersetzungen zum Verständnis anderer medizinischer Methoden, vor allem alter und überlieferter Medizinsysteme, sind wichtig – für uns Ärzte, Therapeuten und die vielen anderen Berufsgruppen wie Ernährungsspezialisten und Köche genauso wie für Laien. Ungeahnte Schätze der Vergangenheit sind zu bergen und mit den wissenschaftlichen Methoden von heute zu erfassen, zu prüfen und in bestehende Vorsorge- und Behandlungskonzepte zu integrieren. Es bedarf jedoch wissenschaftlicher Neugier und hoch-

karätiger Forschung, um die Medizin von damals zu »übersetzen« und zu verstehen und sie kompetent und verständlich in die Zukunft zu transportieren. Toleranz dem neuen Alten gegenüber ist wichtig. Schul- und Naturmedizin gehören untrennbar zusammen, egal ob präventiv, therapeutisch oder nachsorgend. Es geht darum, jeden einzelnen Menschen als Persönlichkeit wahrzunehmen, mit all seinen individuellen Besonderheiten – und diese systematisch zu erfassen. Jeder Mensch, aber auch jeder Stoffwechsel ist anders, jede Krankheit erzeugt bei jedem Menschen unterschiedliche Reaktionen oder Symptome und muss deshalb individuell behandelt werden. Sich die Zeit zu nehmen, die es braucht, um sich menschlich auf die Kranken und Bedrückten einzulassen, das sollten wir von traditionellen Heilweisen lernen. Denn was im Zug des naturwissenschaftlichen Fortschritts mehr und mehr in Vergessenheit geriet, war für die Heiler, die Medizinmänner und -frauen vorzeiten selbstverständlich – besonders auch im Ayurveda.

WELTMEDIZIN IST EIN KULTURGUT

Medizin wie die ayurvedische Heilkunst ist ein Kulturgut, das so alt ist wie das Essen und Trinken. Überall auf der Welt! Sie erst hat ermöglicht, dass die Kulturen bis heute existieren. Die Medizin der Vergangenheit in allen Regionen der Welt hat uns Wesentliches mitgegeben und hält noch vieles für die Zukunft bereit: von heilsamer Nahrung über Heilkräuter bis zu lokalen Therapieverfahren und individueller und sozialer wohlbefindlicher Lebensführung. Kochen, Essen, Wohnen, Musik, Tanz, Meditation, Yoga, Sport und Entspannung sowie Traumdeutung und Achtsamkeit sich selbst sowie der Um- und Mitwelt gegenüber seien hier als Beispiele genannt.

Deshalb mein Credo: Die Weltmedizin ist die integrative Medizin von morgen – von der Naturheilkunde bis zur Hightechmedizin und Psychosomatik. Wenn wir dieses Wissen nicht pflegen und weiterentwickeln, bleiben wir als Menschen auf der Strecke.

Die Schulmedizin stellt bis heute (noch) kein in sich geschlossenes Medizinsystem mit integrativem Denken und Miteinander und umfassender ganzheitlicher Medizintheorie dar. Die Aufspaltung in viele Fachgebiete und Unterdisziplinen für einzelne Organe oder ihre Bestandteile sowie die Trennung von Körper, Psyche und Seelsorge, die Nichtintegration von Ernährung oder Sport, Entspannung oder Musiktherapie und so weiter schaffen jedoch beste Voraussetzungen für eine Synthese – und damit für die integrative kulturübergreifende Weltmedizin mit neuer Qualität.

Die beste Methode? Dafür gibt es keine Anleitung, keine App, die man sich nur herunterladen müsste. Das von verschiedenen Magazinen gelegentlich veröffentlichte Ranking der Mediziner verschiedener Fachrichtungen mag etwas über die fachärztliche Qualifikation aussagen. Welche Vorsorge- und/oder Behandlungsmethode aber im Einzelfall die beste ist, die schulmedizinische oder die der Naturheilkunde, lässt sich so nicht herausfinden. Hier kommt man nicht umhin, sich eine Ärztin oder einen Arzt »anzulachen«, die einem persönlich vertrauensvoll – Mensch zu Mensch – begegnen und ihre Grenzen kennen. Die am besten mit erfahrenen Naturheilkundlern, Psychologen und vor allem auch mit Ernährungsexperten zusammenarbeiten, wenn sie es nicht selbst sind – und genauso umgekehrt.

Höchste Zeit also, dass wir über alle medizinischen Grenzen hinweg zusammenrücken. Wovon können wir profitieren? Was lässt sich wirkungsvoll in Kombination von alt und modern nachweislich nutzen? Das Unerklärliche darf nicht sofort im Mülleimer der Geschichte verschwinden.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH AYURVEDA?

Ayurveda, das »Wissen vom Leben«, ist eine ganzheitlich praktizierende Wissenschaft, die den Menschen als Ganzes wahrnimmt und dabei auch seine Haltung gegenüber dem Leben betrachtet – um individuelle Wege für Wohlergehen und Gesundheit zu finden.

In unserem Leben ist vieles genormt, für fast alles gibt es mittlerweile Hilfen, Hinweise und Bedienungsanleitungen. Ob Handy oder Bratpfanne, Wecker oder Schrankwand: Hier wird selten noch etwas dem Zufall überlassen und wir erhalten mit fast jedem neuen Produkt mehr oder manchmal auch weniger wichtige Hilfestellungen gratis dazu. Mit Sicherheit ist dies oft hilfreich. Doch wenn wir uns mit uns, unserem Körper, unseren Lebens- und Essgewohnheiten beschäftigen, kommen wir schnell zum Punkt größerer Verunsicherung oder sogar Ratlosigkeit. Was bedeutet eigentlich ein gutes und erfülltes Leben? Wie ernähre ich mich gesund? Wie funktioniert mein Körper eigentlich? Und was vor allem tut ihm gut und lässt ihn weiter mit voller Kraft arbeiten? Hierfür halten wir keine Bedienungsanleitung mit genauem Ablaufplan in der Hand. Hier ist nichts mehr genormt und wir sind plötzlich auf uns allein angewiesen.

In den letzten Jahren ist der Dschungel von Ratgebern für Gesundheit, gutes Leben und Essen, Liebe und Selbstverwirklichung so groß und dicht geworden, dass es fast unmöglich ist, noch den Überblick zu behalten und Wichtiges von Un-

nützem zu unterscheiden. Genau hier hilft Ayurveda. Denn zusammen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin gehört er zu den ältesten Heilkünsten unserer Weltgeschichte.

SIND SIE BEREIT FÜR VERÄNDERUNG?

»Aber was ist denn jetzt genau Ayurveda und was isst man denn da so?« Wir wissen nicht, wie viele Hundert Male wir als Arzt und Ayurvedaexperte diese Fragen in den letzten Jahren gehört haben. Sie ist ja auch völlig in Ordnung, woher sollen es die Leute auch wissen? Trotzdem liegt unserer Meinung nach genau in dieser Frage der elementare Knackpunkt zum Verständnis von Ayurveda.

Die Menschheit ist eine aufgeklärte Wissensgesellschaft – so bezeichnet sie sich zumindest häufig selbst. Ihr Wissen füllt unzählige Bibliotheken und noch mehr Serverfarmen sind nötig, um es digital zu verarbeiten. Diese Entwicklung ist aber relativ neu, denn über Hunderttausende von Jahren waren wir Menschen eine Glaubens- und Naturgesellschaft und höhere Mächte waren ein ganz normaler Bestandteil des Alltags. Es gab nicht die Möglichkeit, schnell mal irgendwas nachzuschlagen. Es gab Erfahrungswissen aus der Familie, es gab die Dorfweisen, Medizinmänner oder Heilerinnen. Ansonsten musste man selbst anfangen zu überlegen. Daher wurden manche Dinge intuitiv ausprobiert und ab und zu gab man sich auch einfach mal höheren Mächten hin. Das klingt heute für viele esoterisch. Aber früher wurden eben viele Erscheinungen in anderen Zusammenhängen gedeutet oder göttlichen Kräften zugeschrieben.

Historisch gesehen hat sich dieses Weltbild erst vor Kurzem massiv verändert. Mit Beginn der Renaissance, der Aufklärung und verschiedenen neuen philosophischen Weltbildern hat man sich geistig emanzipiert, hat begonnen, die Welt zu

vermessen und unbekannte Phänomene physikalisch zu erklären. Und man hat damit angefangen, den Menschen als eine Art Maschine zu sehen, bei der im Falle einer Krankheit Teile sozusagen repariert und ausgetauscht werden können.

Auf einmal war der Mensch die Krone der Schöpfung – und der Glaube an höhere Mächte und größere Zusammenhänge etwas für unaufgeklärte Bauern, weltfremde Spinner oder Realitätsverweigerer. Schließlich hatte man bei Obduktionen und Versuchen weder eine Seele noch Gott finden können – und was nicht messbar und beweisbar war, konnte es dementsprechend nicht geben. Kleine Frage am Rande: Was ist denn dann mit der Liebe? Ist die vielleicht messbar?

Besonders bedauerlich ist vor allem, dass sich dieser Ansatz in der modernen Medizin und der Arbeit mit kranken Menschen bis heute hartnäckig hält. Nicht dass wir uns falsch verstehen: Wir sind beide große Fans von den Möglichkeiten der Akut- und Notfallmedizin und zum Glück gibt es Antibiotika und Operationen, um Leben zu retten. Doch für eine ganzheitliche Heilung fehlt so manches trotz wissenschaftlicher Hochkompetenz.

Um noch mal zurück zur eingangs gestellten Frage zu kommen: Es geht im Ayurveda nicht primär darum, ob Hirse, Couscous oder Amaranth gesünder sind, welcher Konstitutionstyp – im Ayurveda Dosha genannt – was darf und wie warmes Wasser hilft. Es geht vielmehr darum, dass wir uns fragen sollten, welche Haltung wir zum Leben haben. Wie viele positive Gedankenmuster, wie viel Magie und wie viel Seele beziehungsweise »Göttlichkeit« wir bereit sind, wieder in unserem Leben und unserem Sein zuzulassen.

Kleine Übung

Stellen Sie sich selbst folgende Fragen: Welche Haltung habe ich zum Leben? Wie starte ich morgens in meinen Tag? Positiv und mit freudvollen Gedanken oder eher sorgenvoll?

Die drei Bioprinzipien (Doshas) im Überblick

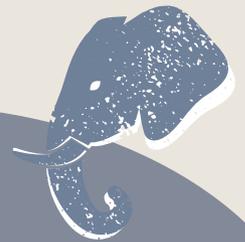
In unserem Körper gibt es drei Bioenergien, die als Doshas bezeichnet werden. Sie werden den fünf Elementen Wasser, Erde, Feuer, Luft und Äther (Raum des Himmels/Kosmos) zugeordnet und jedem von ihnen werden spezielle Eigenschaften zugeschrieben.



BEWEGEND: VATA

Äther und Luft

Vata ist aus den Elementen Luft und Äther entstanden. Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet es: »Das, was die Dinge bewegt«. Es steht für alle Bewegungsabläufe in unserem Organismus, wie Atmung, Darmtätigkeit oder Herzschlag. Vata sorgt aber auch für eine mentale Balance und Kreativität. Nimmt seine Dominanz zu, kommt es zu Nervosität, Schlaflosigkeit, trockener Haut und Verstopfung.



STRUKTURIEREND: KAPHA

Erde und Wasser

Kapha setzt sich aus den Elementen Erde und Wasser zusammen und bedeutet: »Das, was die Dinge zusammenhält«. Es steht für Stabilität und bildet auf körperlicher Ebene den größten Teil des Körpergewebes, wie Muskulatur, Knochen, Zähne und die Flüssigkeit in den Gelenken und Faszien. Entgleist Kapha, fördert dies zum Beispiel Übergewicht und Depression.

AUFBAUEND: PITTA

Feuer und Wasser

Pitta entstand aus den Elementen Feuer und Wasser und bedeutet: »Das, was die Dinge verdaut«. Es reguliert den Stoffwechsel und das Verdauungssystem, zudem reguliert es den Wärmehaushalt des Körpers. Typische Pitta-Störungen sind: Hautkrankheiten sowie Erkrankungen des Magen-Darm-Bereichs.



Drei klassische Fragen aus Volker Mehls Ayurveda-Kochkursen

WAS UNTERSCHIEDET EIGENTLICH AYURVEDA VON ANDEREN ALTER- NATIVEN HEILMETHODEN?

In erster Linie die jahrtausendelange Erfahrung und die universelle Betrachtungsweise des Wesens Mensch und seiner Stellung in der Natur. Im Grunde ist Ayurveda die älteste, umfassendste und größte Feldstudie der Menschheit. Sie läuft gewissermaßen seit mehreren Tausend Jahren und wurde an mehreren Hundert Millionen Menschen erfolgreich erprobt. Ayurveda ist entgegen vieler Meinungen auch weit entfernt von einer esoterischen Spinnerlehre, sondern in vielen Bereichen sehr pragmatisch und bodenständig. Man muss also nicht daran glauben, dass es funktioniert. Selbst bei einem Atheisten oder einem überzeugten Schulmediziner wirkt Kurkuma entzündungshemmend. Die Gelbwurz, wie diese Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse hierzulande auch heißt, wirkt beispielsweise richtig dosiert bei Gelenkschmerzen so gut wie 1000 Milligramm Ibuprofen.

Was Ayurveda ebenfalls einmalig macht, ist die Fülle an überlieferten Texten und Schriften – meist in Form von Palmblattbibliotheken. Dagegen sind in der westlichen Welt über die Jahrhunderte viele

Schriften verloren gegangen. Daher hat man über das Leben und Wirken zahlreicher bekannter Persönlichkeiten aus der Antike faktisch so gut wie nichts Greifbares in der Hand. Stattdessen beruht vieles auf mündlicher Überlieferung. Zum Thema Heilkunde beginnen die schriftlichen Aufzeichnungen im größeren Stil erst mit Entstehung der ersten Klöster – und damit im Vergleich zum Ayurveda gut 3500 Jahre später. Davon abgesehen sind diese heilkundlichen Praktiken wesentlich rudimentärer und manchmal bedienen sie sich, sagen wir mal, relativ eigenwilliger Methoden. Gerade was das Bild von Krankheit und Gesundheit angeht, waren hier die Ansätze häufig sehr dogmatisch und stark durch die Kirche geprägt. Krankheit als göttliche Strafe: Diese Idee spukt ja bis heute noch in manchen (verwirrten) Köpfen herum.

Während man in Indien schon vor Jahrtausenden Menschen mit psychischen Störungen mithilfe von Yoga, Meditation, Heilkräutern und Ernährungstherapien wie dem Fasten behandelte, wurden Menschen mit solchen Krankheiten bei uns noch weit bis ins 20. Jahrhundert einfach für irr erklärt, weggesperrt und mit Elektroschocks »behandelt«. Und nach ihrem Tod hat man dann ihr Gehirn untersucht, in der Hoffnung, wenigstens nachträglich die Ursache für den ganzen Wahnsinn zu finden.

AYURVEDA KOMMT DOCH AUS INDIEN, WIE KANN DAS DANN HIER BEI UNS FUNKTIONIEREN?

Richtig, und der Buddhismus und Yoga stammen übrigens auch aus Indien – und das Christentum aus Israel. Konsequent weitergedacht, dürfte das alles dann bei uns auch nicht funktionieren.

Natürlich funktioniert Ayurveda als Handbuch des Lebens überall und nicht nur in Indien, die Natur unterscheidet ja nicht nach Nationen. Das Herz, der Darm und die Augen sitzen bei einem Inder an denselben Stellen wie bei einer Europäerin und sie folgen denselben Prinzipien. Aus diesem Grund entlastet warmes Wasser nicht nur indische Därme und Yoga entspannt nicht nur indische Köpfe.

Dass Ayurveda trotzdem bis heute dieser exotische Mythos anhängt, liegt sicher daran, dass es über Jahrzehnte, teilweise auch noch heute so kommuniziert wurde. Und dass es stellenweise auch ziemlich radikal und gnadenlos an der westlichen Lebensrealität vorbei praktiziert wurde. Denn die wenigsten Menschen hierzulande haben Zeit und Lust, morgens um 5 Uhr aus dem Bett zu hüpfen, zu meditieren, Yoga zu machen und die komplette Tagesroutine durchzuführen, um dann noch entspannt und Mantra singend ein Frühstücksbrechen zu kochen. Für viele Familien und Alleinerziehende sieht die Welt heute dann doch ein bisschen anders aus.

Ayurveda ist aber zum Glück keine Alles-oder-nichts-Methode. Stattdessen können schon die kleinsten Schritte große Erfolge bedeuten.

————— »Dieses mein

Wesen gleicht der Natur.«

ATREYA PUNARVASU

SAG MAL, VOLKER, ISST DU AUCH NOCH WAS NORMALES?

Das ist eine meiner Lieblingsfragen aus den Kochkursen, denn sie offenbart vor allem zwei Dinge. Erstens: Viele Menschen glauben immer noch, dass man im Ayurveda irgendwelche komischen Dinge tut, ohne sich jemals wirklich mit Ayurveda beschäftigt zu haben, geschweige denn jemals etwas davon probiert zu haben. Seit meiner Zeit in Wuppertal nenne ich dieses Phänomen das »Wuppertalsyndrom«. Denn mit Wuppertal ist es genauso: Viele Menschen waren noch nie dort, wissen aber trotzdem, dass es dort total hässlich ist, dass es dort immer regnet und dass Lorient dort mit dem Papst eine Herrenboutique betreibt.

Zweitens: Viele Leute glauben, Ayurveda ist wie eine Kur, die man mal eben zwei Wochen macht, um anschließend wieder »normal« zu werden – und »normal« zu essen. Ich sage dann immer: Wenn regelmäßig für sich zu kochen, auf das zu achten, was man isst, sein Verdauungsfeuer nicht zu überlasten und an keine Ernährungsdogmen zu glauben abnormal ist, dann bin ich es in der Tat – und zwar mit voller Überzeugung. Denn wertschätzend mit sich und seiner Welt umzugehen, das sollte man ja im besten Fall nicht nur zwei Wochen im Jahr. Im Rahmen eines groß angelegten Gesundheitsoutsourcings haben wir aber offenbar vergessen, wie elementar wichtig die Selbstfürsorge ist. Lieber gehen wir mit immensen Erwartungen zu verschiedenen Therapeuten, die bitte schön im Handumdrehen das lösen sollen, was man selbst im eigenen Alltag nicht geregelt bekommt. Warum auch nicht, schließlich bezahlt man ja dafür. Aber kein Therapeut von außen kann jemals den inneren Heiler ersetzen.



VOLKERS AYURVEDAREZEPTRE

Kochen und Essen sind keine lästigen Pflichten, sondern wichtiger Teil des achtsamen Lebens und vor allem Gesundheitsvorsorge pur.

Mit dem, was Sie auf den Tisch bringen, können Sie sich und Ihren

Lieben jeden Tag ein ganz wunderbares Geschenk machen.

Feiern Sie jede Mahlzeit, denn Lebensfreude ist ein wichtiger

Aspekt im Ayurveda. Deshalb heißt es jetzt: Ran an den Herd!



SO GELINGT HEILSAME ERNÄHRUNG

Ayurvedaküche hat nichts mit Verzicht zu tun. Im Gegenteil! Es geht darum, das Leben zu genießen, seinen Körper und seinen Geist zu stärken und zu erfrischen, sich mit der Welt verbunden zu fühlen und sich jeden Tag darüber zu freuen, Teil des großen Ganzen zu sein.

Mit dem wachsenden Interesse an Gesundheit und Ernährung hat auch die Verwirrung darüber zugenommen, was man eigentlich noch essen »darf«. Viele Menschen sind unsicher, was eine »gesunde« Ernährung ausmacht. Und dadurch, dass das Thema bei manchen fast schon religiöse Züge trägt, wird das Ganze nicht einfacher. Um den Urwald etwas zu lichten, haben wir daher ein einfaches System entwickelt, das Orientierung gibt und versucht, mentale Knoten zu vermeiden. Vorweg aber noch mal: Ayurveda basiert darauf, dass die Verhältnisse, die klimatischen Besonderheiten, Tages- und Jahreszeiten und Ähnliches berücksichtigt werden, in denen wir leben. Daher ist es nicht auf einzelne Kontinente oder Länder beschränkt, sondern lässt sich überall gleichermaßen erfolgreich anwenden.

Unsere Ayurveda-Power-Ernährung ist traditionell vegetarisch und umfasst kein Fleisch, kein Geflügel, keinen Fisch und nur sehr wenige Milchprodukte. Sie ist damit nicht vegan, auch weil wir von dogmatischen Alles-oder-nichts-Regeln nicht überzeugt sind. Wir möchten unser Programm vor allem durch das definieren, was es alles bietet:

nicht Verzicht, sondern eine große Vielfalt an Vollwertkost, basierend auf den über 5000 Jahren Erfahrung im Ayurveda.

»Die Anwendung von wohltuender Nahrung allein ist der bewirkende Faktor für das Gedeihen des Menschen; und die Anwendung von nichtwohltuender Nahrung ist die Ursache der Krankheiten.«

Caraka Samhita 1.25.31

DIE »AYURVEDA-PYRAMIDE«

Im Prinzip teilen wir Lebensmittel in vier Kategorien ein:

1. Unverarbeitete oder kaum verarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte.
2. Pflanzenbasierte und verarbeitete Lebensmittel; dazu zählen Pasta, Ghee, Öle, Käse, Getreidemilch, Snacks, Riegel etc.
3. Pflanzenbasierte und stark industriell bearbeitete Lebensmittel wie Auszugsmehl, weißer Zucker, Fertiggerichte, Transfette etc.
4. Tierische Lebensmittel, zu denen Milch, Fleisch, Fisch, Geflügel etc. gehören.

Die Empfehlung ist dann recht simpel: Essen Sie so weit wie möglich nur Lebensmittel aus der ersten und zweiten Kategorie.

Unsere Ayurvedaernährung ist ganzheitlich. Das heißt, sie besteht vor allem aus Lebensmitteln, die nur minimal verarbeitet werden. Dazu gehö-

ren Getreide in Vollkornqualität, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte. Dann in Maßen: Nüsse, Samen, natürliche Süßungsmittel und ausgewählte Fette wie Olivenöl und Ghee.

Stark verarbeitete Lebensmittel sind dagegen überhaupt nicht vorgesehen. Dementsprechend werden Sie keine Rezepte mit hochraffinierten Getreideprodukten finden und auch keine, die Lebensmittel mit zugesetztem Zucker, künstlichen Süßstoffen oder Fettzusatz enthalten.

Für unsere Methode der gesunden Ernährung braucht man daher auch keinen Taschenrechner, um Kalorien, Kohlenhydrate oder anderes zu zählen. Stattdessen möchten wir Sie animieren, mit vielen Gewürzen zu experimentieren, die Ihre Geschmacksnerven zum Leuchten bringen und Ihre Verdauung entlasten.

Abgesehen davon ist diese Form der Ernährung auch noch extrem kostengünstig. Denn viele Zutaten in unseren Rezepten sind äußerst günstige Lebens- und Grundnahrungsmittel. Sie brauchen weder teure Spezialartikel noch Eimer voll Agavendicksaft oder Schubkarrenladungen von Cashewkernen, Mandeln und Avocados. Vom Grundsatz ist es einfach eine Rückkehr zu ursprünglichen Lebensmitteln, reichen Aromen und natürlicher Gesundheit.

ALLES DOSHA, ODER WAS?

»Mein Mann ist ein Pitta-Typ, die Kinder sind Kapha, ich bin Vata. Was soll ich denn jetzt kochen?« Das ist eine der typischen Fragen aus Volkers Kochkursen, gerade wenn die Teilnehmer im Vorfeld einen der unzähligen Internettests zur Typenbestimmung gemacht haben. Außer Verwirrung bleibt dann nicht wahnsinnig viel übrig. An dieser Stelle daher erst noch mal zur Entwarnung: Sie können ganz normal bleiben und auch ganz normal weiterkochen.

Die Doshas haben ihren großen Nutzen als erste Orientierungshilfe gerade bei körperlichen Beschwerden, sie sollten aber auf keinen Fall zur Verzweiflung am eigenen Herd führen. Um dem vorzubeugen, hat Volker versucht, die Rezepte in diesem Buch so ausgewogen wie möglich zu halten und lediglich die Lebensmittel zu integrieren, die empfohlen werden, um einen bestimmten Dosha-Überschuss auszugleichen. Natürlich können aber auch die anderen Familienmitglieder davon essen, denn die Ausgewogenheit der sechs Geschmäcker zieht sich durch alle Rezepte. Gesund ist unsere Ayurvedaküche also immer. Daher sind sie auch alle, sofern nicht anders angegeben, für vier Personen berechnet.

UNSERE ZEHN ERNÄHRUNGSTIPPS

Zum Schluss noch ein paar allgemeine Tipps für eine heilsame Ernährung:

- Ihre Mahlzeiten sollten vorwiegend warm, nährend und befeuchtend sein.
- Setzen Sie im Gegenzug Rohkost sehr sparsam ein, da sie schwer verdaulich ist. Das Verdauungsfeuer freut sich nicht sonderlich über solche großen Mengen an ungekochtem Grünzeug – vor allem wenn man keine fünf Mägen hat und nicht den ganzen Tag wiederkauen kann. Falls Sie nicht auf die Vitalstoffe daraus verzichten wollen, nehmen Sie bitte nur kleine Mengen täglich zu sich – am besten mittags. Dasselbe gilt für grüne Smoothies (siehe auch Seite 67 und 117).
- Essen Sie pro Mahlzeit immer nur so viel, wie in Ihre Hände passen würde, wenn Sie sie zu einer »Schale« zusammenlegen. Der Magen sollte höchstens mit einem Gesamtvolumen von 750 bis 1000 Milliliter gefüllt sein – inklusive Getränken.
- Setzen Sie sich zum Essen hin und lassen Sie sich nicht ablenken – nicht durchs Handy, nicht durch den Fernseher und auch nicht durch ein Buch oder die Zeitung – auch wenn das schwerfällt.
- Kauen Sie anständig. Es müssen gar nicht die empfohlenen 30-mal sein. Bei vielen wäre es schon ein Fortschritt, wenn es nicht mehr aussieht wie bei der Seehundfütterung im Zoo. In Kurkliniken zahlen Menschen richtig viel Geld dafür, dass sie unter Aufsicht schweigend 30-mal eine Suppe kauen. Das können Sie zu Hause günstiger haben.
- Nehmen Sie die Hauptmahlzeit des Tages am Mittag zu sich, denn dann brennt das Verdauungsfeuer am stärksten.
- Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben, und nicht, weil es gerade »die Zeit« dafür ist. Ganz viele Menschen haben ihr individuelles Hungergefühl vergessen und greifen daher immer dann zu, wenn es was gibt, und nicht, wenn sie wirklich Hunger haben. Das bedeutet auch: Wenn Sie morgens keinen Hunger haben, müssen Sie auch nicht frühstücken. Egal, was andere dazu sagen.
- Essen Sie abends auf keinen Fall fette schwere Speisen, wie Fleisch, Wurst, Eier oder Quark. Das belastet Magen und Darm unnötig und verhindert den erholsamen Schlaf.
- Verzichten Sie auf kalte Getränke vor und zum Essen, denn sonst gilt: Feuer aus, Magen voll. Optimal sind warmes Wasser oder Tee. Essen und trinken Sie Kaltes wie Eis oder ein kühles Bier überhaupt immer losgelöst von anderen Speisen.
- Ganz wichtig: Nobody is perfect! Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie einmal »sündigen«. Gehen Sie Ihren Weg Schritt für Schritt. Ihr Körper profitiert von jeder noch so kleinen Veränderung, die Sie in Ihrem Ernährungsalltag etablieren.

GRUNDREZEPTE

Ghee und Gemüsebrühe brauchen Sie in vielen der folgenden Rezepte. Daher lohnt es sich, sie in größeren Mengen auf Vorrat selbst herzustellen.

GHEE

Ghee ist pures Butterfett und gilt im Ayurveda als regenerierend, immunstärkend und entgiftend. Es gibt den Speisen einen besonderen, feinen Geschmack. Weil es bei Zimmertemperatur mehrere Monate haltbar ist, können Sie problemlos gleich größere Mengen herstellen, in Twist-off-Gläser abfüllen und aufheben.

— ZUTATEN

Süßrahmbutter

— ZUBEREITUNG

1. Die Süßrahmbutter in einem Topf langsam schmelzen lassen. Den Topf dabei immer wieder bewegen, damit die Butter nicht braun wird.
2. Wenn die Butter vollständig geschmolzen ist, die Hitze erhöhen und die Butter aufkochen, bis sie schäumt. Dann die Temperatur auf die niedrigste Stufe zurückschalten und die flüssige Butter noch 30–40 Min. ohne Deckel ganz leicht köcheln lassen. Dabei nicht umrühren!
3. Sobald sich die milchigen Teile goldgelb verfärbt haben und das Ghee so klar ist, dass man den Topfboden sehen kann, wird es durch ein feines, mit Küchentuch ausgelegtes Sieb oder einen Kaffeefilter in ein sauberes Schraubglas gefüllt. Auskühlen lassen. Deckel drauf, fertig!

GEMÜSEBRÜHE

Sie können natürlich gekörnte Brühe aus dem Bioladen verwenden – aber selbst gemachte Gemüsebrühe ist geschmacklich einfach nicht zu toppen. Sie lässt sich je nach Saison aus allen möglichen Gemüsearten herstellen – die folgende Auswahl ist das ganze Jahr über erhältlich.

— ZUTATEN

2 Stangen Lauch
1 Knollensellerie
4 Möhren
2 rote Zwiebeln
1 Bund Petersilie
8 Lorbeerblätter
2 EL Salz

— ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, kurz trocken schütteln und fein hacken.
2. Alles in einem großen Topf in 5 l gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, dann die Temperatur herunterdrehen und die Brühe bei mittlerer Hitze und offenem Deckel 2–3 Std. leise vor sich hin köcheln lassen.

Tipp: Nach dem Abkühlen portionsweise einfrieren, so haben Sie immer frische Brühe im Haus.

FRÜHSTÜCK

Knuspermüsli und Wurstbrot ade! Die erste Mahlzeit des Tages sollte warm und leicht verdaulich sein, denn der Stoffwechsel ist noch müde und das Verdauungsfeuer, die Enzyme in Speichel oder Magen-darmtrakt und so weiter müssen erst in Schwung kommen.

Der Morgen ist Kapha-Zeit, greifen Sie daher am besten zu wärmenden Speisen, die den kalten und schleimigen Eigenschaften dieses Bioprinzips entgegenwirken. Das gilt umso mehr, weil auch das Verdauungsfeuer Agni um diese Uhrzeit noch schwach ist – so wie die Strahlen der Sonne morgens kaum wärmen.

Ideal ist alles Warme oder alles, was Feuer zumindest schon einmal gesehen hat (sprich: vorher gekocht wurde), denn damit entlasten Sie den Verdauungsapparat, der so weniger arbeiten muss. Beim Kochen würden Sie ja vermutlich auch nicht den größten Topf mit Eiswasser auf die kleinste Flamme stellen. Die gängige Redewendung »Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler« widerspricht damit komplett dem natürlichen Stoffwechsel.

Zwingen Sie sich auch nicht zum Essen, wenn Sie morgens nichts runterbekommen. Nicht jeder braucht nach dem Aufstehen unbedingt gleich Energie in Form von Nahrung. Fragen Sie sich jeden Tag: Habe ich überhaupt Hunger? Wenn nein, reicht auch eine Tasse warmes Wasser. Sie werden sich damit ungleich besser fühlen.





vegetarisch zuckerfrei

APRIKOSEN-KOKOS-GRAUPEN MIT GERÖSTETEN MANDELN

— ZUTATEN

6 getrocknete Aprikosen
1 EL Ghee
2 TL gehackter Ingwer
1 TL Zimt
½ TL Kardamom
150 g Gerstengraupen (gekocht)
150 ml Kokosmilch
Salz
50 g grob gehackte Mandeln

— ZUBEREITUNG

1. Die getrockneten Aprikosen in Streifen schneiden.
2. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Zimt und Kardamom zugeben und 2 Min. darin glasig dünsten.
3. Die vorgekochten Graupen, die Kokosmilch, die in Streifen geschnittenen Aprikosen und eine Prise Salz zu den Gewürzen in die Pfanne geben, alles gut vermischen und bei mittlerer Hitze 5 Min. warm rühren.
4. Die Aprikosen-Kokos-Graupen in Schüsseln verteilen und mit den gehackten Mandeln bestreuen.





vegan zuckerfrei

HERZHAFTES ERBSENFRÜHSTÜCK

— ZUTATEN

1 Fenchel
 1 rote Zwiebel
 4 EL Olivenöl
 1 EL gehackter Ingwer
 100 g TK-Erbсен
 1 EL Currypulver
 ½ TL gemahlene Kurkuma
 150 g Gerstengraupen (gekocht)
 150 ml Gemüsebrühe
 Salz, schwarzer Pfeffer
 2 EL gehackte Mandeln
 frische gehackte Kräuter und
 abgeriebene Zitronenschale
 (nach Belieben)

— ZUBEREITUNG

1. Den Fenchel waschen, putzen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Zwiebelwürfelchen, Fenchelstreifen und Erbsen zugeben, mit Curry und Kurkuma bestäuben und 5 Min. dünsten.
3. Die Graupen zugeben, mit Brühe aufgießen und alles weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In Schälchen verteilen und mit den gehackten Mandeln sowie nach Belieben mit gehackten Kräutern und abgeriebener Zitronenschale bestreuen.

MITTAGESSEN

Unabhängig von Ihrer individuellen Konstitution: Die Hauptmahlzeit des Tages sollten Sie mittags zu sich nehmen, denn Mittagszeit ist Pittazeit und die Verdauung und der Stoffwechsel sind dann besonders aktiv.

Idealerweise essen Sie um 12 Uhr zu Mittag – nicht weil das die »klassische« Zeit ist, sondern weil dann das Verdauungsfeuer am größten ist. So wie die Sonne um diese Stunde am höchsten steht, arbeitet auch der Verdauungstrakt auf Hochtouren. Und es gibt noch einen anderen Grund, warum Sie das Mittagessen nicht zu weit nach hinten schieben sollten: Es bleibt dann nämlich nicht mehr genug Zeit, um es bis zum Abendessen vollständig zu verdauen. Die Möglichkeiten, noch mehr zu verstoffwechseln, bleiben ungenutzt (siehe Seite 32 f.).

Leider gibt es hierzulande keine große Mittagessenkultur mehr. Stattdessen holen wir uns schnell was to go, gehen kurz in die Kantine oder nehmen ein paar Bissen nebenher. Dass dabei der Mahlzeit nicht die gebührende Achtung geschenkt wird, liegt nahe – genauso wie die Tatsache, dass sie meist eher Richtung Fast Food tendiert. Machen Sie Schluss damit und nehmen Sie sich bewusst eine Auszeit – um in Ruhe zu essen und Kraft für den restlichen Tag zu tanken. Die Rezepte auf den folgenden Seiten lassen sich auch gut vorbereiten und mitnehmen oder aufwärmen.





vegetarisch glutenfrei zuckerfrei

LAUWARMER SÜSSKARTOFFELSALAT MIT RADIESCHEN, MANDELN, ZIEGENFETA UND ZITRONEN-TAHIN-DRESSING

— ZUTATEN

800 g Süßkartoffeln
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 6 Radieschen
 150 ml Olivenöl
 2 TL Sesampaste (Tahin)
 Saft von 1 Zitrone
 1 EL Honig
 ½ TL Salz
 50 g grob gehackte Mandeln
 200 g Ziegenfeta
 2 EL Granatapfelsirup

— ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 300 ml Wasser in einem Topf mit Siebeinsatz zum Kochen bringen, die Süßkartoffeln in den Einsatz geben und bei geschlossenem Deckel im Wasserdampf ca. 20 Min. bissfest garen.

Währenddessen die Frühlingszwiebeln und Radieschen putzen, waschen und in Ringe bzw. Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin anschwitzen.

2. Für das Dressing das restliche Öl mit Sesampaste, Zitronensaft, Honig und Salz in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab sämig mixen.

3. Die gedämpften Süßkartoffeln auf einer großen Platte verteilen, Radieschen, Frühlingszwiebeln und gehackte Mandeln darübergeben. Ziegenfeta darüberbröseln und alles mit Tahindressing und Granatapfelsirup beträufeln.





vegetarisch glutenfrei zuckerfrei

GEBRATENER HOKKAIDO MIT ROTE-BETE-ZWIEBEL-CHUTNEY, GERÖSTETEN NÜSSEN, KARDAMOM, MARONEN UND ZIEGENFETA

— ZUTATEN

Für das Chutney:

1 große rote Zwiebel
 1 Rote Bete (gekocht, ohne Schale)
 2 EL Olivenöl
 1 EL gehackter Ingwer
 Saft von 1 Zitrone
 3 EL Ahornsirup

Für den Kürbis:

1 Hokkaidokürbis
 5 EL Olivenöl
 ½ TL Kurkuma
 Salz, schwarzer Pfeffer
 6 Maronen (gekocht)
 50 g Haselnusskerne
 ½ TL Kardamom
 100 g Ziegenfeta
 1–2 Zweige frische Minze
 (ca. 10 Blätter)

— ZUBEREITUNG

1. Für das Chutney die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Rote Bete ebenfalls würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfelchen und den Ingwer darin 3 Min. glasig anschwitzen. Rote Beten, Zitronensaft, Ahornsirup und 3 EL warmes Wasser zugeben. Alles unter Rühren 8–10 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.
2. Den Hokkaidokürbis schälen, halbieren, entkernen und danach in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Kürbis dazugeben, mit Kurkuma bestäuben und von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Leicht salzen und pfeffern, dann aus der Pfanne nehmen und im Backofen (70°) warm stellen.
3. Maronen und Haselnüsse grob hacken und in derselben Pfanne mit dem restlichen Öl (1 EL) ca. 3 Min. anschwitzen. Kurz vor Schluss mit Kardamom bestäuben.
4. Kürbis auf einer Platte anrichten, das Chutney darübergeben und alles mit der Maronen-Nuss-Mischung bestreuen. Ziegenfeta darüberbröckeln und mit Minze garnieren.

ABENDESSEN

Der Abend steht im Zeichen von Vata und damit machen sich statt Ruhe und Entspannung gern Nervosität und innere Unruhe breit. Mit der richtigen Ernährung können Sie dem jedoch gut gegensteuern und so für innere Harmonie und Ausgeglichenheit sorgen.

Frühestens vier bis fünf Stunden nach dem Mittagessen ist Zeit für die letzte Mahlzeit des Tages. Zu lang sollten Sie aber auch nicht damit warten, denn Ihr Körper soll sich auf die bevorstehende Nacht vorbereiten und das heißt auch, dass die Verdauungsarbeit abgeschlossen sein sollte, damit auch im Magen-Darm-Trakt Ruhe einkehren kann. Je länger dabei die essenfreie Phase ist, umso besser – das ist wie *uraltetes Intervallfasten*. Daher spricht auch gar nichts gegen ein Dinner-Cancelling, wenn Ihnen Ihr Körper ab und zu mal signalisiert, dass er eigentlich keinen Hunger hat. Es gibt genug andere »Baustellen«, um die sich der Organismus nachts kümmern muss, ehe am nächsten Morgen das Frühstück wartet.

Und wie ist es dann im Süden, fragen Sie sich jetzt vielleicht. Dort isst man doch manchmal erst um 22 Uhr oder noch später. Ja, stimmt, aber jetzt denken Sie mal daran, wie dort das Frühstück aussieht. Eben! Es gibt meistens nur einen Espresso oder Kaffee und höchstens mal ein kleines Gebäckstück dazu. Das »Fasten« zögert sich damit um ein paar Stunden weiter nach hinten hinaus. Dafür macht man dann um die Mittagszeit eine





vegan glutenfrei zuckerfrei

ROTE-BETE-FENCHEL-CREMESUPPE

ZUTATEN

2 mehlig kochende Kartoffeln
(ca. 250 g)
500 g frische Rote Beten
1 Fenchel
1 rote Zwiebel
4 EL Olivenöl
2 TL edelsüßes Paprikapulver
¼ TL Cayennepfeffer
1 l Gemüsebrühe
4 Lorbeerblätter
2 Nelken
50 ml Sojadrink (ungesüßt)
frische Kräuter (z. B. Basilikum
oder Petersilie; nach Belieben)

ZUBEREITUNG

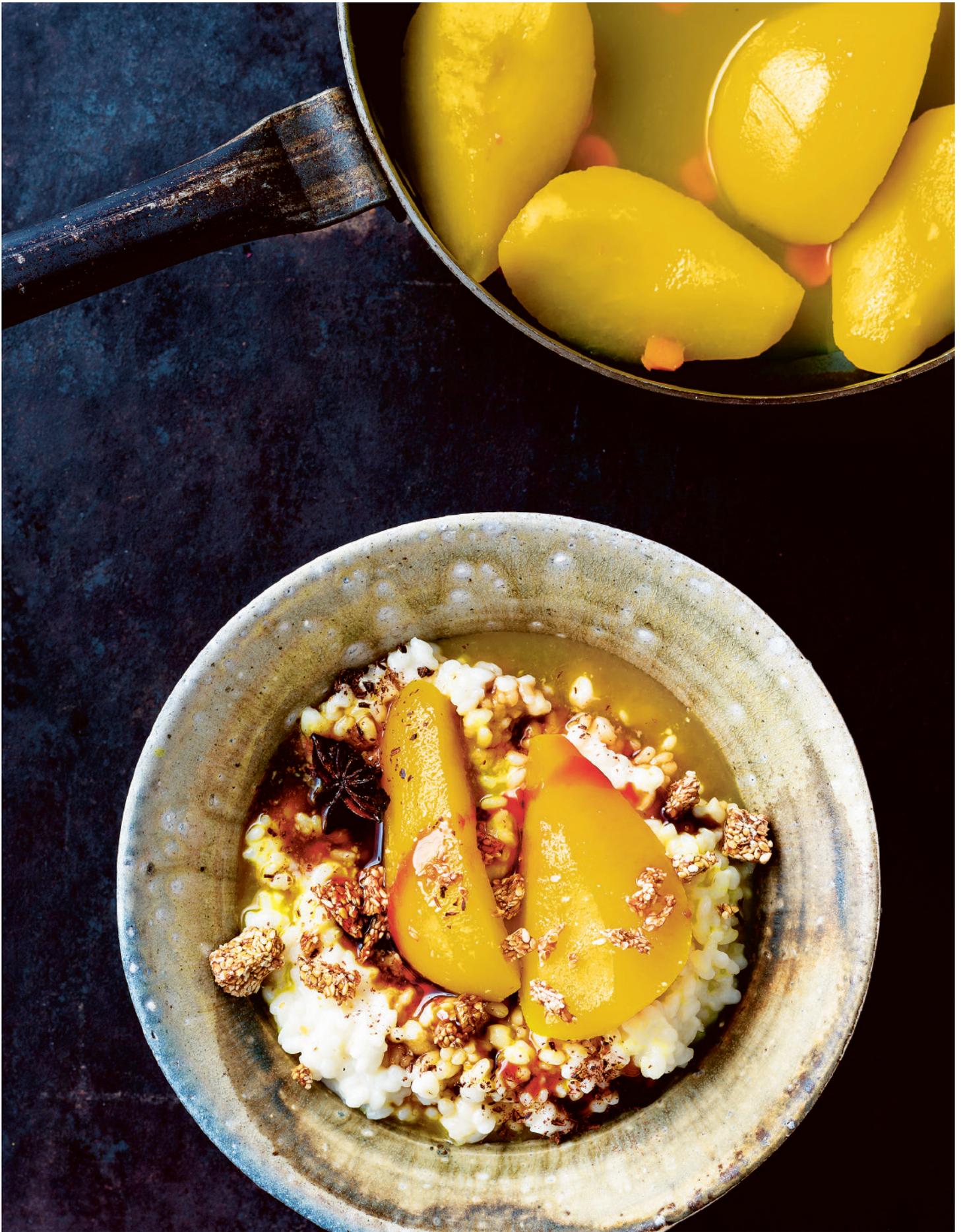
1. Die Kartoffeln und die Roten Beten schälen und in Würfel schneiden. Den Fenchel waschen und putzen, dann halbieren und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Paprikapulver und Cayennepfeffer hineingeben und ca. 15 Sek. erhitzen. Kartoffeln, Rote Beten, Fenchel und Zwiebel zugeben und alles gut verrühren.
3. Die Gemüsebrühe angießen, Lorbeer und Nelken zugeben, einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und alles abgedeckt 30 Min. leise vor sich hin köcheln lassen.
4. Das Gemüse in der Brühe mit dem Pürierstab fein pürieren und den Sojadrink unterrühren. Alternativ die Suppe in den Mixer umfüllen und pürieren, dann wieder in den Topf geben und den Sojadrink unterrühren. Vor dem Servieren mit dem restlichen Öl (2 EL) beträufeln und mit Kräutern garnieren.

SÜSSES UND GETRÄNKE

Ayurveda bedeutet neben Gesundheit vor allem Genuss und Lebensfreude. Daher ist auch Süßes nicht tabu – solange keine einseitige Betonung auf Zucker vorherrscht und Sie mit Wertschätzung Süßes essen und naschen.

Über die sechs Geschmacksrichtungen haben wir ab Seite 37 schon gesprochen – und darüber, dass eine gesunde Mahlzeit immer jede von ihnen enthalten sollte. Was wir nicht gesagt haben: Süß ist in der Natur die wichtigste Geschmacksrichtung. Sie nährt das Gewebe. Damit Leben gedeihen kann, bedarf es von Anfang an Süßes: das Fruchtwasser und die Muttermilch. Süß ist nie giftig – im Gegensatz zu bitter. Wegen der darin enthaltenen Alkaloide und Gerbstoffe, die für den bitteren Geschmack verantwortlich sind, läuteten bei unseren urzeitlichen Ahnen (und manchmal auch noch bei einigen Zeitgenossen) die Alarmglocken: Achtung, das könnte giftig sein! Das passiert bei süßem Essen nie. Es erdet und umarmt uns vielmehr und ist damit eine Art emotionale Mutterbrust.

Süß tut also definitiv gut. Allerdings müssen wir deswegen nicht jeden Tag 120 Gramm Zucker essen, wie es der Durchschnittsdeutsche tut – das meiste davon versteckt in Fertiglernsmitteln. Womit wir auch schon wieder beim Kochen sind: Denn wenn Sie selbst in der Küche stehen, haben Sie es auch selbst in der Hand, wie viel Zucker Sie täglich zu sich nehmen.





vegan glutenfrei

GOLDENE KURKUMABIRNE AUF MILCHREIS MIT SESAMCRISPIES UND RÜBENSAFT-STERNANIS-REDUKTION

— ZUTATEN

2 Birnen
1 frische Bio-Kurkumawurzel
250 ml Orangensaft
4 EL Rübendicksaft
4 Sternanise
150 g Milchreis vom Vortag
2 Sesam-Krokant-Schnitten
Zartbitterschokolade
(nach Belieben)

— ZUBEREITUNG

1. Die Birnen waschen, schälen, vierteln und die Kerngehäuse herausschneiden. Die Kurkumawurzel waschen und in Scheiben schneiden (bei Nichtbioware vorher schälen). Den Orangensaft aufkochen, dann die Hitze reduzieren, Kurkuma und Birnen zugeben und 15 Min. leise köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. In einem Topf 200 ml Wasser mit dem Rübendicksaft verrühren. Den Sternanis zugeben, das Ganze zum Kochen bringen und dann 15 Min. unter gelegentlichem Rühren einreduzieren.
3. Den Milchreis auf Teller oder Schälchen verteilen, die Birnenviertel daraufgeben, die Sesam-Krokant-Schnitten darüberbröckeln und die Rübensaft-Sternanis-Reduktion aufträufeln. Zum Schluss nach Belieben noch Schokolade darüberraupeln.



vegan glutenfrei zuckerfrei

ORANGEN-BASILIKUM- LIMETTENBLÄTTER-PUNSCH

ZUTATEN

2 Bio-Orangen
1 Bund Basilikum
2 Stangen Zitronengras
10 Limettenblätter
40 g Ingwer

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf den Ingwer waschen. Dann die Orangen in Scheiben schneiden, vom Basilikum die Blätter abzupfen und das Zitronengras mit dem Rücken eines schweren Messers andrücken. Ingwer dünn aufschneiden. Alles in einem Topf mit 2 l Wasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und mindestens 10 Min. ziehen lassen.





Genießen und heilen mit Ayurveda

Professor Dr. Dietrich Grönemeyer engagiert sich seit Jahrzehnten leidenschaftlich und aufklärerisch für eine **ganzheitliche Medizin**. Sein Konzept der »**Weltmedizin**« zwischen Hightech, Psychosomatik und Naturheilkunde beinhaltet auch die »**Heilung durch Ernährung**«. In diesem Buch erklärt er seinen persönlichen Weg zum Ayurveda und schlägt die Brücke zur **modernen Wissenschaft**.

Zusammen mit dem renommierten **Ayurveda-Koch** und **Ernährungsexperten** Volker Mehl erklärt er **einfach und anschaulich**, welchen Stellenwert die Ernährung in der jahrtausendealten Heilkunst hat. Er zeigt auf, wie Nahrungsmittel im Körper wirken und warum sie auch für Menschen im Westen ein **Weg zur Heilung** sein können – oft sogar dann, wenn die Schulmedizin nicht mehr weiterweiß.

Im **großen Rezeptteil** schöpft Volker Mehl, der »Popstar der Ayurveda-Küche«, aus dem Vollen: **84 einfache**, aber **äußerst raffinierte Gerichte** kitzeln den Gaumen und bringen die **Selbsteilungskräfte** des Körpers in Schwung. Ganz nach dem Motto: Keine Verbote, sondern jede Menge **ganzheitlicher Genuss!**

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7315-7



9 783833 873157



PEFC
PEFC 04-32-0928

€ 29,99 [D]

www.gu.de