

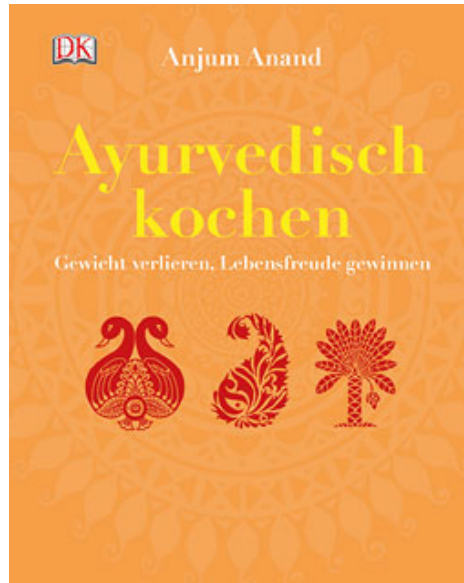
Anjum Anand Ayurvedisch kochen

Leseprobe

[Ayurvedisch kochen](#)

von [Anjum Anand](#)

Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b14205>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





Für meine Mutter, die mich lehrte, einfach zu leben,
und für meinen Vater, der mich anhielt, das Leben zu genießen.



DORLING KINDERSLEY
London, New York, Melbourne, München
und Delhi

Für die deutsche Ausgabe

Programmleitung Monika Schlitzer

Projektbetreuung Elke Homburg

Herstellungsleitung Dorothee Whittaker

Herstellung und Covergestaltung Anna Ponton

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe:
EAT RIGHT FOR YOUR BODY TYPE

Text © 2010 Anjum Anand
Fotos © 2010 Lisa Linder

Design und Layout © 2010 Quadrille Publishing
Limited

Programmleitung Anne Furniss

Projektbetreuung Gillian Haslam

Leitung Grafik Helen Lewis

Grafik Lucy Gowans

Fotos Lisa Linder

Foodstyling Susie Theodorou

Make-up und Hairstyling Bernadine Long

Herstellungsleitung Vincent Smith

Herstellung Marina Asenjo

Der Originaltitel erschien 2010 bei Quadrille Publishing
Limited, London

The rights of the author have been asserted.

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche – auch auszugsweise
– Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung,
ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie
oder Aufzeichnung, bedarf der vorherigen schriftlichen
Genehmigung der Copyright-Inhaber.

© der deutschsprachigen Ausgabe by
Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2013
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Übersetzung Karola Bartsch und Gabriele Gockel
für das Kollektiv Druckreif
Lektorat Petra Teetz

ISBN 978-3-8310-2372-1

Printed and bound in China

Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

Hinweis: Die Angaben von Backzeit und Backtemperatur
beziehen sich auf konventionelle Backöfen mit Ober-/
Unterhitze. Die entsprechende Temperatur für Umluft-
backöfen finden Sie jeweils in Klammern. Wenn nicht
anders angegeben, benötigen Sie Eier der Größe M.

INHALT

Einführung	4
Ursprünge des Ayurveda	5
Die Doshas	9
Welcher Dosha-Typ sind Sie?	10
Der Körper im Ayurveda	14
Ernährung nach Ayurveda	19
Das Vata-Dosha	24
Das Pitta-Dosha	30
Das Kapha-Dosha	36
Abnehmen mit Ayurveda	42
Entgiften mit Ayurveda	46
Rezepte	54
Frühstück	58
Suppen	70
Salate	82
Fisch	94
Hähnchen	106
Vegetarisches	120
Getreide	136
Desserts	142
Nahrungsmitteltabellen	153
Register	159





Die Pitta ausgleichende Ernährung

In der Regel können Sie essen, was Sie möchten. Befindet sich das Pitta aber im Ungleichgewicht, helfen folgende Tipps. Die Gerichte müssen kühlend und beruhigend sein und sollten in Ruhe verzehrt werden.

Wählen Sie die Zutaten anhand der Nahrungstabellen (s. S. 153–158) aus und achten Sie auf einen möglichst hohen Nährstoffgehalt.

- Bereiten Sie einen Teil Ihrer Speisen mit etwas Ghee (geklärter Butter) zu. Dieses Fett kühlt, die meisten Öle (außer Kokosöl) wirken erhitzend.
- Setzen Sie sich zum Essen hin, aber nicht an den Schreibtisch, und sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre.
- Bevorzugen Sie süße, bittere und herbe Nahrungsmittel wie Mungbohnen, Kokosnuss, Koriander, Spargel, süße Früchte und Salate.
- Essen Sie keine stark gewürzten Gerichte. Salz, Saures, Gewürze und Öl bringen Pitta ins Ungleichgewicht. Meiden Sie Tomaten, Joghurt, Essig, Essiggemüse, Chilischoten und gelben Käse.
- Ihre Nahrungsmittel sollten kühlend sein. Greifen Sie vor allem zu komplexen Kohlenhydraten, Obst und Fruchtsäften, Milch, Kokosnuss, Wurzelgemüse und Salat.
- Fleisch, Alkohol und Tabak wirken erhitzend. Essen Sie vorwiegend pflanzliches Protein, z. B. Mungbohnen und Tofu. Wenn Sie Fleisch essen, dann nur leichte, weiße Sorten. Meiden Sie Schalentiere und Eigelb (Eiweiß ist neutral).
- Überspringen Sie keine Mahlzeiten und vermeiden Sie Hungerattacken. Essen Sie lieber zwischendurch einen Snack, z. B. Cracker oder Haferplätzchen mit etwas Frischkäse oder Hummus, Bio-Müsliriegel, Rohkost, frische Obstsaft oder Milchshakes (am besten Vanille, da sich Obst und Milch schlecht verbinden). Auch Trockenfrüchte sind gut, vor allem blutreinigende Datteln (ein unausgeglichenes Pitta führt manchmal zu Bluterkrankungen).
- Setzen Sie häufig rohes Gemüse und Salate auf Ihren Speiseplan, besonders im Sommer. Wählen Sie aber Dressings mit Zitrone, ihre Säure ist neutraler als andere.
- Vermeiden Sie im Sommer Koffein, schwarzen Tee und heiße Getränke. Trinken Sie Wasser, warmen Kräutertee, süßen Lassi, Milch und Fruchtsäfte. Ideal ist Granatapfelsaft (s. S. 152).





Hähnchensalat mit dicken Bohnen und Fenchel



VATA
Bei Ungleichgewicht
warm servieren



PITTA
Bestens geeignet



KAPHA
Ohne Avocado und
in Maßen

Dieser köstliche Salat steckt voller Aromen und Texturen. Er eignet sich bestens für Pitta, im Sommer aber auch für Vata, vorzugsweise zu Mittag, wenn das Verdauungssystem am kräftigsten ist. Bei bestehendem Vata-Ungleichgewicht kann das Gericht auch warm gegessen werden. Dafür dünsten Sie den Fenchel und erwärmen die Bohnen. Bei einem Kapha-Ungleichgewicht ist der Salat ein wenig schwer. Ohne Avocado eignet er sich aber als sommerliches Mittagessen.

Für 2 Personen

- 2 kleine Hähnchenbrustfilets, enthäutet
Steinsalz und gemahlener schwarzer
Pfeffer
- 2 TL Pflanzenöl
- 1 Kopfsalat oder anderer weicher Salat,
Blätter gewaschen und trocken
geschleudert
- ½ kleine Avocado, entsteint geschält,
und in kleine Stücke geschnitten
(nicht für Kapha)
- 40 g dicke Bohnen, gepahlt und gekocht
- 1 kleine Fenchelknolle, geputzt und in
feine Scheiben geschnitten oder
gehobelt

Für das Estragondressing

- 2 EL Zitronensaft
- 1 ½ EL Pflanzenöl
- ½ TL Rohrzucker
- ½ Knoblauchzehe, geschält und
fein gerieben
- 2 EL Pinienkerne (1 EL bei
Kapha-Ungleichgewicht)
- 2 Stängel Estragon, Blätter abgezupft

Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

Die Hähnchenfilets auf beiden mit Salz und Pfeffer würzen und im dicken Teil drei- oder viermal diagonal einschneiden. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite 1–2 Minuten scharf anbraten, bis sie schön gebräunt sind. Die Pfanne in den Ofen (Mitte) schieben und die Filets 10–12 Minuten garen. Zur Garprobe mit einer Messerspitze in den dickeren Teil der Filets stechen. Wenn heller, klarer Saft austritt, sind die Filets gar.

Für das Dressing Zitronensaft, Öl, Zucker, Knoblauch und Pinienkerne im Mixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Estragon untermischen.

Salatblätter, Avocado, Bohnen und Fenchel mischen. Die Hähnchenfilets diagonal in Scheiben schneiden und auf den Salat legen. Mit Dressing beträufeln und behutsam unterheben und servieren.

Einfacher Pilaw



VATA
Bestens geeignet



PITTA
Pfefferkörner
weglassen



KAPHA
Nur gelegentlich
essen, am besten mit
Quinoa

Für 4 Personen

1–2 EL Ghee oder Pflanzenöl (Kapha 1 EL, Pitta 1 ½ EL, Vata 2 EL)
1 TL Kreuzkümmelsamen
3 Gewürznelken (nicht bei starkem Pitta-Ungleichgewicht)
6 Pfefferkörner (nicht für Pitta)
1 Stück Zimtstange (2,5 cm lang)
1 kleine Zwiebel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
100 g grüne Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
180 g Basmatireis (oder 240 g Quinoa), nach Packungsangabe gegart
½ TL Garam Masala
1 EL Zitronensaft
Steinsalz

Dieser Pilaw (Foto s. S. 81) wird mit braunem oder weißem Basmatireis zubereitet. Nach ayurvedischer Lehre ist dieser Reis hochwertiger als andere Reissorten. Der Pilaw schmeckt auch mit Quinoa, das besonders vorteilhaft für Kapha ist. Ich finde dieses Reisgericht wunderbar leicht und bekömmlich. Es ist schnell zubereitet, aromatisch, aber nicht scharf und schmeckt der ganzen Familie, etwa als Beilage zu anderen indischen Gerichten.

Das Ghee in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Alle Gewürze zugeben und 30 Sekunden braten. Die Zwiebelscheiben zufügen und etwa 6 Minuten sanft anbraten, bis sie leicht karamellisiert sind. Frische Erbsen und etwas Wasser zugeben und zugedeckt 7–8 Minuten garen.

Reis, falls verwendet tiefgekühlte Erbsen, Garam Masala, Zitronensaft, Salz einrühren. Ist der Reis sehr trocken noch etwas Wasser zugießen. Alles unter Rühren sanft erhitzen und servieren.

Rechte Seite: Quinoa mit gebratenem Gemüse und Kichererbsen

Quinoa mit gebratenem Gemüse und Kichererbsen



VATA
Kichererbsen und
Rosinen weglassen



PITTA
Gut geeignet



KAPHA
Pinienkerne weg-
lassen

**Für 2 Personen als
Hauptgericht oder
für 3–4 als Beilage**

3 dicke Stangen grüner Spargel, holzige Enden entfernt, Stangen in 2 cm lange Stücke geschnitten
½ Zucchini, längs halbiert und in Scheiben geschnitten

1 kleine rote Zwiebel, geschält und in Scheiben geschnitten
1–2 EL Olivenöl (Kapha 1 EL, Pitta 1 ½ EL, Vata 2 EL), plus 1 Spritzer zum Erhitzen
2 Zweige frischer Thymian
Steinsalz und gemahlener schwarzer Pfeffer
80 g Quinoa, gewaschen und abgetropft
1 ¼ EL Zitronensaft
2 TL Rosinen (nach Belieben, nicht für Vata)
1 EL Pinienkerne, leicht geröstet (nicht für Kapha)
100 g Kichererbsen (aus der Dose), abgespült (für Vata stattdessen gekochtes Huhn, Feta oder Ziegenkäse)
¾ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Handvoll frisch gehackte Petersilie

Quinoa ist das Getreide mit dem größten Gehalt an hochwertigem Protein. Das macht es zu einer unschätzbaren Zutat für vegetarische Ernährung. Es ist leicht verdaulich und für jeden geeignet. Das Gericht ist aufgrund des hohen Proteingehalts eine vollwertige Mahlzeit. Sie können es jedoch auch als Beilage zu Hähnchen oder Fisch servieren (dann die Kichererbsen weglassen).

Den Backofen auf 200°C (Umluft 160°C) vorheizen. Spargel, Zucchini, Zwiebel, Öl und Thymian in einer ofenfesten Pfanne mischen. Würzen und im Ofen (Mitte) in 15–20 Minuten weich garen.

Inzwischen Quinoa nach Packungsangabe in Brühe oder Wasser garen, bis sie bissfest ist und leicht aufplatzt. In einem Sieb gut abtropfen lassen.

Quinoa unter das Gemüse heben. Mit Zitronensaft, Rosinen, Pinienkernen, 1 Spritzer Öl, Kichererbsen, Kreuzkümmel und Petersilie unter Rühren erhitzen.





Schlank und glücklich durch Ayurveda

Die uralte indische Naturheilkunde lehrt eine typgerechte Ernährungsweise entsprechend der persönlichen Körperkonstitution – für körperliches Wohlbefinden, geistige Energie und inneres Gleichgewicht. Der erfreuliche Nebeneffekt: Ganz ohne Kalorienzählen purzeln die Pfunde.

Mit praxisnaher Einführung in die Grundprinzipien der Lehre, Test zur Bestimmung des Körpertyps, Ernährungsplänen für alle Körpertypen und 75 unkomplizierten Rezepten aus Ost und West.

Die Inderin Anjum Anand wuchs in England und der Schweiz auf und erreichte durch ayurvedische Ernährung ihr Wunschgewicht. Als Kochbuchautorin und TV-Köchin gibt sie ihre Erfahrung und ihr Wissen weiter.



DORLING KINDERSLEY

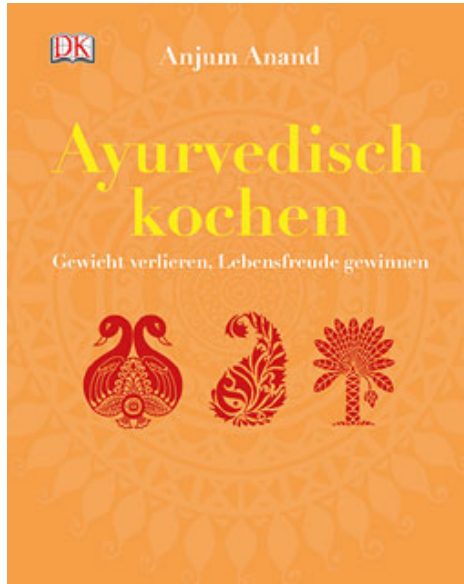
Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

19,95 € [D] 20,60 € [A]

ISBN 978-3-8310-2372-1



9 783831 023721



Anjum Anand

[Ayurvedisch kochen](#)

Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen

160 Seiten, geb.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de