

# Volker Mehl

## Ayurveda für den Thermomix

Leseprobe

[Ayurveda für den Thermomix](#)

von [Volker Mehl](#)

Herausgeber: Droemer Knaur Verlag



<http://www.unimedica.de/b20985>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



*jedem der drei Doshas werden ganz bestimmte Eigenschaften zugeordnet  
und jeder Mensch besteht aus seiner ganz persönlichen, einzigartigen »Mischung«  
dieser drei Grundenergien.*



Leseprobe von V. Mehl, „Ayurveda für den Thermomix“  
Herausgeber: Droemer Knauer Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

## Vata

Vata schenkt Kreativität und Aktivität, aber aufpassen, sonst bläst dich der Wind auch mal weg!

Vata ist die Kombination aus Luft und Äther, und seine Eigenschaften sind: leicht, trocken, bewegt, rau und kalt, vergleichbar mit einem kalten, trockenen Herbstwind.

Vata ist grundsätzlich für alles zuständig, was mit Bewegung zu tun hat. Der gesamte Bewegungsapparat, aber auch Herzschlag, Nervenimpulse, Kreativität die geistige Beweglichkeit, der Dickdarm und die Psyche gehören dazu.

Vata ist besonders stark von 14 bis 18 Uhr von 2 bis 6 Uhr, im Herbst und ab dem 45. Lebensjahr.

Der Vata- oder Lufttyp wird häufig als zierlich und schlank, geistig rege und mit einer Neigung zur Ruhelosigkeit beschrieben. Auch ein unruhiger Schlaf und wiederkehrende Appetitlosigkeit gelten als charakteristisch.

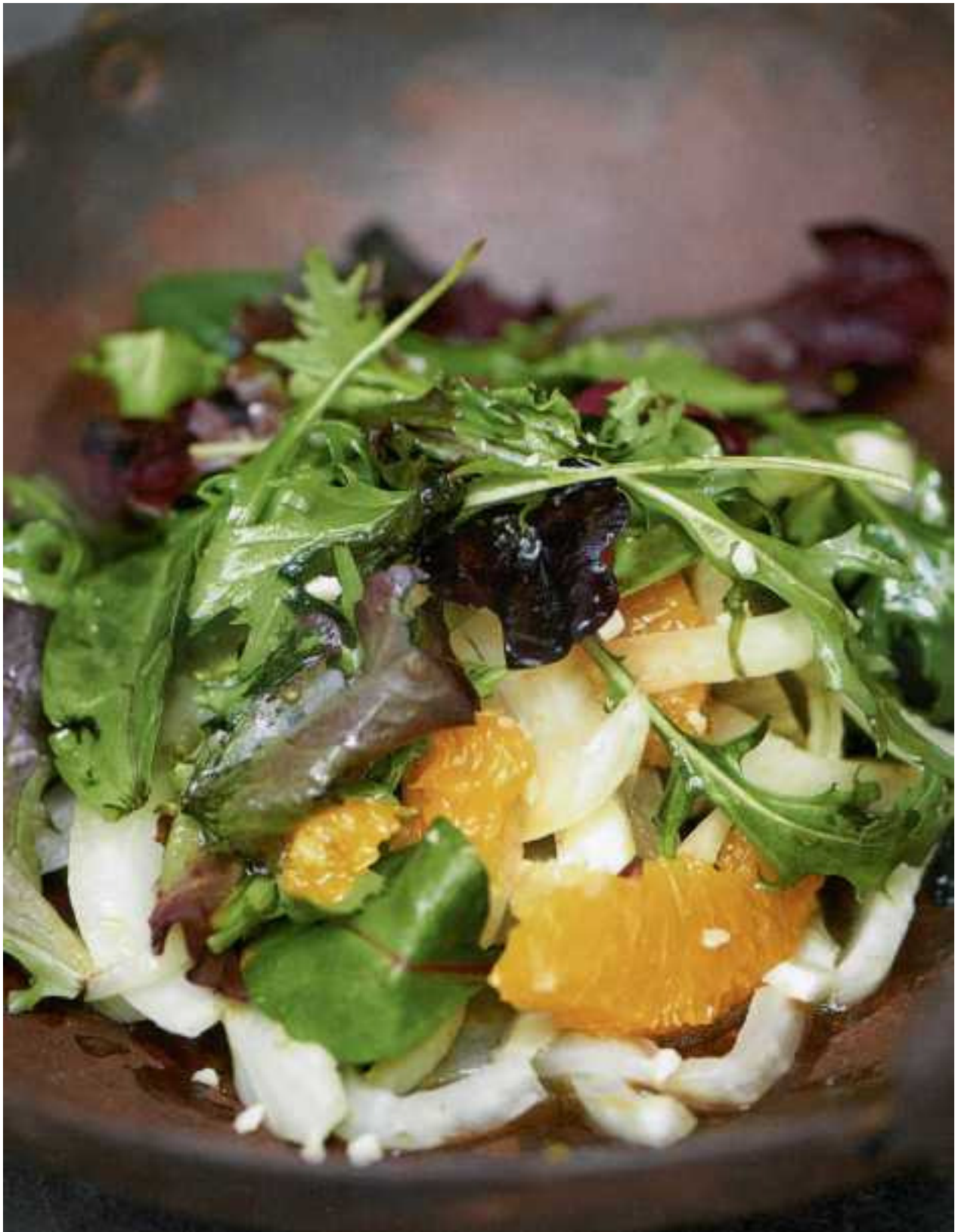
### **Nimmt die Vata-Energie aufgrund der Lebensführung oder Ernährung Überhand, können diese Störungen entstehen:**

Angst, innere Unruhe, geistige Überaktivität, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme wie Verstopfung oder Reizdarm, Appetitmangel, trockene Haut, Überempfindlichkeit gegen Kälte, Lärm und Wind, Arthrose, Nervenschmerzen, Rückenschmerzen, Muskelkrämpfe körperliche Schwäche und Auszehrung. Anhand der Tatsache, dass ein Großteil der Menschen in den westlichen Industrienationen an einer oder mehreren dieser Störungen leiden, kann man ersehen, dass das Hauptproblem unserer modernen Gesellschaft ayurvedisch gesehen ein »Zuviel an Wind« ist. Während wir im Westen dazu neigen, diese Symptome zu behandeln, besteht der visionäre Ansatz des Ayurveda darin, die Ursache zu beheben. Um im Bild zu bleiben: Wenn der Wind zu stark ist und es zieht, macht man ganz einfach die Tür zu.

### **Allgemeine Tipps zur Lebensführung bei Vata-Konstitution:**

- auf Rituale und regelmäßige Abläufe in Form von festen Zeiten für Essen, Schlafen, Aufstehen, Arbeiten und Ausruhen achten
- immer ausreichend warm gekleidet sein; Hände und Füße sollten nie kalt sein
- keine kalten Speisen und Getränke zu sich nehmen





Leseprobe von V. Mehl, „Ayurveda für den Thermomix“  
Herausgeber: Droemer Knauer Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

# DAMPFGEGARTER FENCHEL MIT ORANGENFILETS UND GERÖSTETEN MANDELN AUF WILDKRÄUTERSALAT MIT SESAM-HONIG-DRESSING



---

Vegetarisch ■ glutenfrei

---

## FÜR DEN FENCHEL

400 g Fenchel • 2 Orangen • 50 g abgezogene Mandeln • 500 g Wasser •  $\frac{1}{2}$  TL Salz

## FÜR DEN SALAT

50 g Wildkräuter, alternativ auch Rukola • 100 g Olivenöl • 1 EL Tahini (Sesampaste) •  
1 EL Honig • Saft von 1 unbehandelten Orange

1. Das Fenchelgrün abschneiden (für Gemüsebrühe aufheben), den Fenchel halbieren, Strunk entfernen, den Fenchel in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Orangen mit einem *Messer* schälen und die Filets auslösen. Beiseite stellen.
3. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann im Mixtopf für **8 Sek./Stufe 5** zerkleinern, anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.
4. Das Wasser in den Mixtopf geben, den Fenchel in den großen Varoma-Korb legen und **20 Min./Varoma** dampfgaren.
5. Alle Salatzutaten außer den Kräutern in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer sämigen Masse pürieren.
6. Den Fenchel mit den Orangenfilets, Salz und Mandeln mischen, auf Schalen verteilen, die Wildkräuter daraufgeben und mit dem Dressing beträufeln.

## KIRSCHEN-CHILI-KOMPOTT

---

Vegetarisch ■ glutenfrei

---

**800 g Kirschen, entkernt und halbiert (alternativ aus dem Glas) • 1 TL Ghee • 1 TL Amchur/Mangopulver oder 1 EL Limettensaft • 1 TL Jaggery/Rohrohrzucker oder Rohrzucker • 1 rote Chili, klein gehackt • 1 EL Speisestärke • etwas Wasser**

1. Die Kirschen in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Ghee und Jaggery/Rohrohrzucker oder Rohrzucker zugeben und **6 Min./100 °C/Stufe 2** mit eingesetztem Messbecher kochen.
3. Amchur/Mangopulver oder Limettensaft hinzufügen und weitere **6 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.
4. Kurz vor Schluss Chili und die in etwas Wasser aufgelöste Speisestärke dazugeben.
5. Das Kompott in ausgekochte Einmachgläser füllen, die Gläser verschließen und auf dem Deckel stehend auskühlen lassen.

## MIRABELLEN-MINZE-KOMPOTT

---

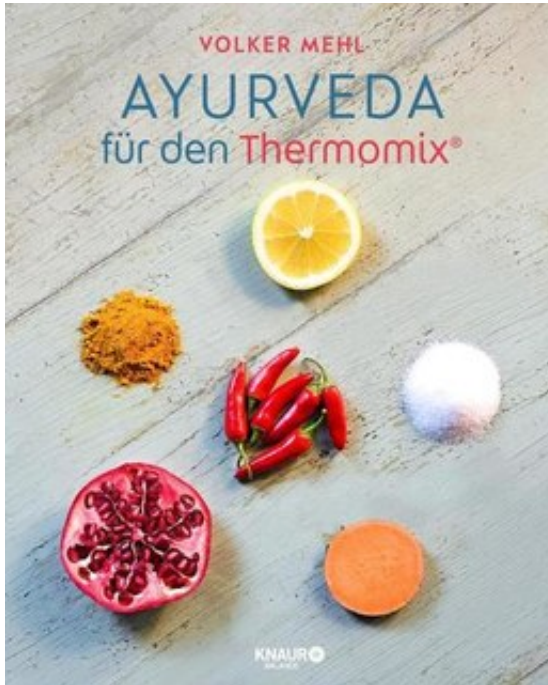
Vegetarisch ■ glutenfrei

---

**800 g Mirabellen, entsteint und halbiert • 1 TL Ghee • 1 TL Jaggery/Rohrohrzucker oder Rohrzucker • 1 TL Amchur/Mangopulver oder 1 EL Limettensaft • 20 Minzebättchen, fein gehackt • 1 EL Speisestärke • etwas Wasser**

1. Die Mirabellen in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Ghee und Jaggery/Rohrohrzucker oder Rohrzucker dazugeben und **6 Min./100 °C/Stufe 2** mit eingesetztem Messbecher kochen.
3. Amchur/Mangopulver oder Limettensaft hinzufügen und weitere **6 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.
4. Kurz vor Schluss die Minze und die in etwas Wasser aufgelöste Speisestärke dazugeben.
5. Das Kompott in ausgekochte Einmachgläser füllen, die Gläser verschließen und auf dem Deckel stehend auskühlen lassen.





Volker Mehl

[Ayurveda für den Thermomix](#)

192 Seiten, geb.  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)