

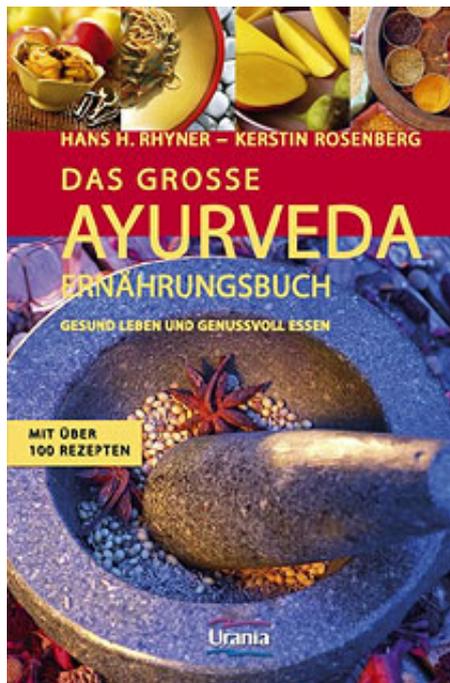
Rhyner H. / Rosenberg K. Das grosse Ayurveda Ernährungsbuch

Leseprobe

[Das grosse Ayurveda Ernährungsbuch](#)

von [Rhyner H. / Rosenberg K.](#)

Herausgeber: Königsfurt-Urania Verlag



<http://www.unimedica.de/b6932>

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

<http://www.unimedica.de>



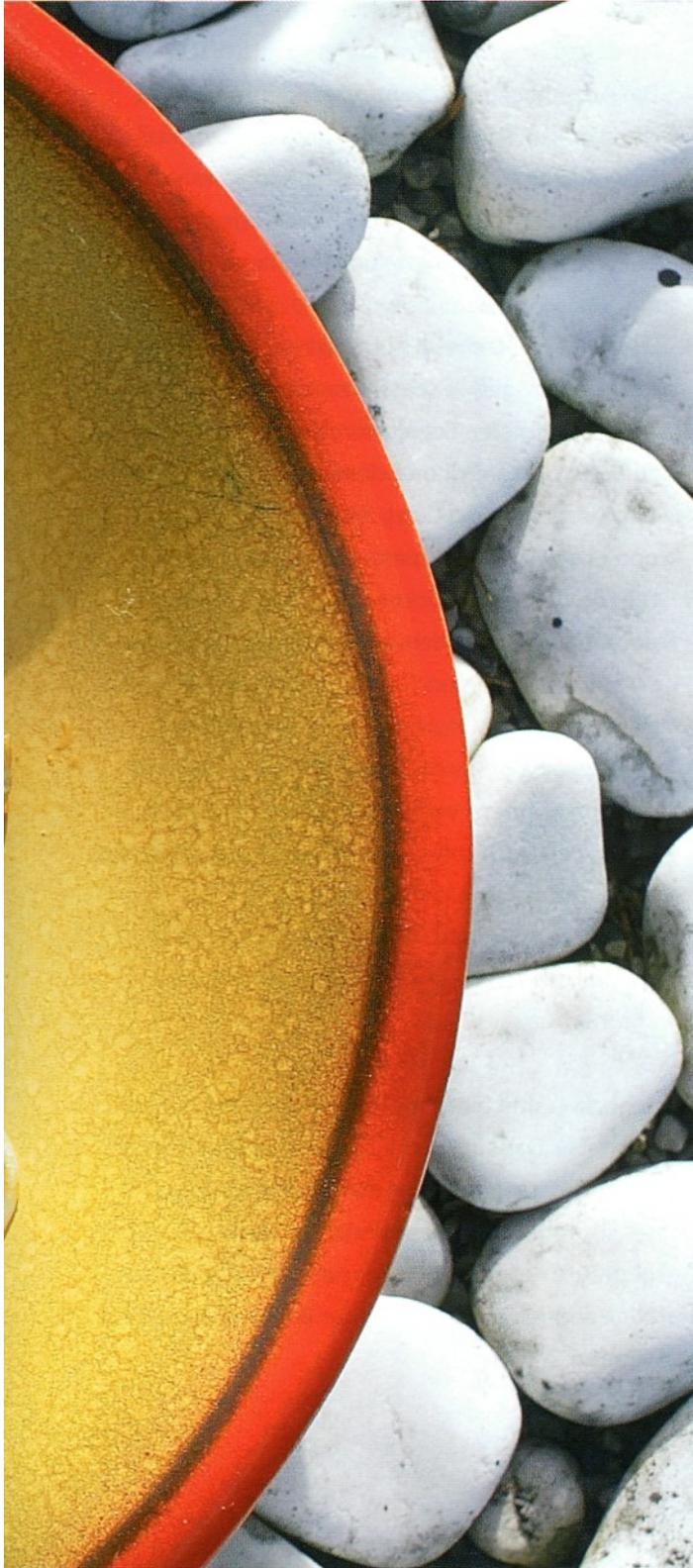
KERSTIN ROSENBERG

Spaghetti, Penne und Lasagne auf ayurvedische Art: Pasta



DAS AYURVEDISCHE ABENDESSEN

Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel.: 07626 974 970-0
Leseprobe von Rhyner / Rosenberg:
Das grosse Ayurveda
Ernährungsbuch



Kein Nahrungsmittel macht uns so glücklich wie Nudeln. Die leckeren Teigwaren aus Hartweizen oder Dinkel nähren alle Sinne und gehören bei vielen Menschen zum absoluten Lieblingsgericht.

In der Ayurveda sollten wir stets darauf achten, dass wir Nudeln ohne Ei verwenden und keine Käsesoßen dazu reichen. Denn durch den Käse werden die Teigwaren sehr schwer verdaulich. Besser sind leichte Gemüsesoßen und Pesto aus Kräutern und Öl.

Ein Pasta-Gericht am Abend ist schnell gekocht und vereint den Geschmack aller Familienmitglieder am Abendbrottisch. Von klassischer Tomatensoße sollten wir lieber absehen, denn die Tomaten sind mit ihrer blockierenden Wirkung auf die Körperkanäle nun besonders schädlich. Als Alternative eignet sich hervorragend eine rote Soße aus pürierten Paprikas.

Eine weitere Rezeptauswahl an leckeren Nudelgerichten finden Sie im Kapitel „Bunte Kinderküche“.

Zutaten

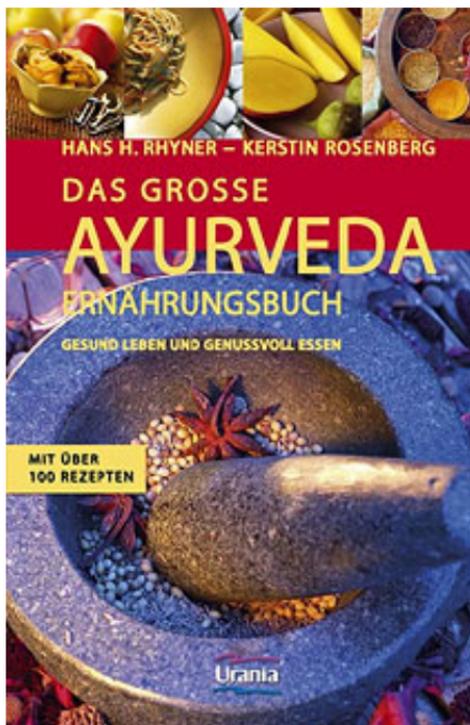


6-8 kleine Artischocken
2 Frühlingsschalotten
1 Fleischtomate
2 Knoblauchzehen
7 TL Fenchelsamen
1 Chilischote
1/2 TL Currypulver
7 TL Gemüsebrühe-Granulat
Pfeffer und Salz
etwas Wasser
3 EL Olivenöl
frisches Basilikum
frischer Thymian
auf Wunsch etwas Sojasoße
oder Rotwein zum
Abschmecken
ca. 350 g Penne ohne Ei

Penne mit jungen Artischocken

1. Die äußere Haut der Schalotten entfernen und das Innere in feine Streifen schneiden. Chili und Knoblauch in feine Streifen schneiden.
2. Die Artischocken putzen, indem der untere Stil, die äußeren Blätter und die harten Spitzen der inneren Blätter entfernt werden, sodass nur das Herz mit den zarten Artischockenblättern übrig bleibt. Die Fleischtomate halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelsamen hinzugeben und kurz anrösten.
4. Die vorbereiteten Schalotten, Knoblauch und Chili zufügen und anbräunen. Tomatenscheiben, Gemüsebrühe und Curry zufügen, umrühren und etwas köcheln lassen.
5. Die frischen Artischockenherzen vierteln und in den Gewürzsud geben. Kurz anbraten, dann etwas Wasser aufgießen und sanft köcheln lassen.
6. Nach ca. 15-20 Minuten sind die Artischocken schön weich gekocht. Jetzt mit Pfeffer, Salz und frischen Kräutern verfeinern. Je nach Geschmack kann auch noch mit etwas Sojasoße oder Rotwein abgeschmeckt werden.
7. Parallel zum Gemüse die Nudeln kochen, und wenn diese fertig sind, dem Gemüsesud untermischen.

Artischocken sind eines meiner persönlichen Lieblingsgemüse. Das süß-herbe Gemüse ist sehr gut für Kapha und Pitta und macht damit auch Nudeln besser verträglich für diese Konstitutionen. Ausgeprägte Kapha-Typen können statt Nudeln aus Hartweizengrieß auch Hirse- oder Buchweizennudeln verwenden.



Rhyner H. / Rosenberg K.

[Das grosse Ayurveda Ernährungsbuch](#)

Gesund leben und genussvoll essen

340 Seiten, geb.

erschienen 2003



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de