

Ernst Schrott

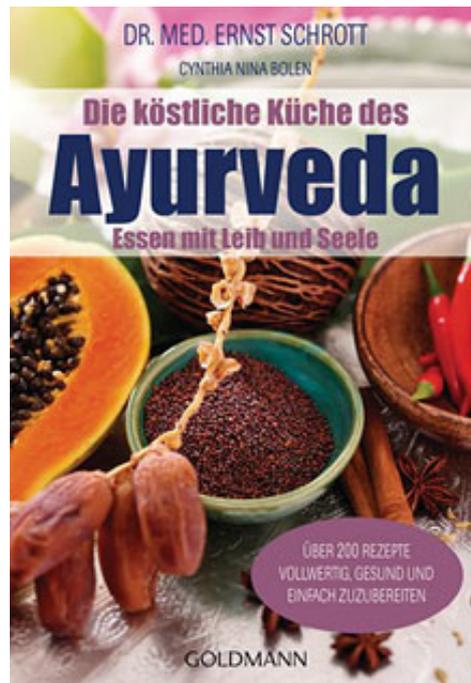
Die köstliche Küche des Ayurveda

Leseprobe

[Die köstliche Küche des Ayurveda](#)

von [Ernst Schrott](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b6948>

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>



GRUNDPRINZIPIEN DES AYURVEDISCHEN KOCHENS

Um ayurvedisch kochen zu können, bedarf es nicht eines Besuchs im Haushaltswarengeschäft, die übliche Küchenausstattung ist völlig ausreichend. Besondere Töpfe der indischen Küche, wie den Karhai, eine doppelgriffige, tiefe Pfanne zum Ausbacken in Fett, oder die Tava, eine gusseiserne Pfanne mit einem Griff für Chapatis oder Parathas, lassen sich problemlos durch eine gusseiserne Bratpfanne mit gleichmäßiger Hitzeverteilung oder durch einen Wok ersetzen. Allerdings werden Sie möglicherweise Ihr Gewürz- und Kräutersortiment ein wenig erweitern müssen.

Auf den Seiten 29 bis 46 finden Sie eine Auswahl der wichtigsten Gewürze, weitere Hinweise bei den einzelnen Rezepten.

Ghee und Pflanzenöle

Eine Besonderheit der ayurvedischen Küche ist die bevorzugte Verwendung von Ghee (Butterreinfett) und pflanzlichen Ölen zum Dünsten von Gemüse, Rösten von Gewürzen oder Herausbacken von Fladenbrot, den Chapatis und Puris.

Butterschmalz gilt in der ayurvedischen Küche als Lebenselixier und Verjüngungsmittel. Es ist leichter verdaulich als Butter und andere Fette. Richtig zubereitet und verwendet, stärkt es die Verdauungsorgane und macht die Speisen bekömmlicher. Es intensiviert ihren Geschmack, der Vitamin- und Vitalstoffgehalt bleibt erhalten. Darüber hinaus ist Ghee ein ideales Transportmedium zur Aufnahme fettlöslicher Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente im Körper.

Gutes Ghee herzustellen ist einfach, erfordert jedoch Zeit und Aufmerksamkeit. Da es lange haltbar ist, können Sie sich einen größeren Vorrat anlegen. Beginnen Sie aber bei der erstmaligen Zubereitung mit einer kleineren Menge, um die für jeden Herd unterschiedlichen Kochzeiten abzuschätzen. Und so wird Ghee zubereitet:

Grundprinzipien

Zerteilen Sie 500 g frische Butter (wenn möglich ungesalzen und ungefärbt) in Stücke, und spülen Sie sie unter klarem Wasser, bis das Wasser klar bleibt und die Eiweißrückstände entfernt sind. Dann bringen Sie die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Sieden. Wenn sich Schaum an der Oberfläche bildet, auf kleinster Flamme und ohne Deckel weitersieden lassen. Schöpfen Sie von Zeit zu Zeit den Schaum ab. Das während des Siedens entstehende Geräusch zeigt an, dass das Wasser noch nicht verdampft ist. Lassen Sie die flüssige Butter also so lange sieden, bis kein Geräusch mehr zu hören ist. Aufgepasst: Genau in dem Moment müssen Sie das Ghee sofort vom Herd nehmen, da es sonst anbrennt. Es soll goldgelb sein und nach Nuss-Aroma duften, darf aber nicht einbräunen. Die Kochzeit für 500 g Butter liegt je nach Herdhitze bei 30 - 60 Minuten, bei 2 Kilogramm jedoch bereits bei 2 Stunden und mehr.

Wenn Sie eine dreistufig schaltbare Herdplatte besitzen, ist die kleinstmögliche Einstellung immer noch zu heiß, sodass sich das Ghee zu schnell erhitzt und anbrennt. Am besten schalten Sie den Herd zwischendurch aus. Durch leichtes Kippen des Topfes können Sie am Bodensatz prüfen, ob sich eine leichte Bräunung zeigt. Dann müssen Sie das Ghee sofort vom Herd nehmen.

Ist das Ghee fertig, gießen Sie es durch ein feines Haarsieb in ein sauberes Einweckglas oder einen Steintopf und lassen es unbedeckt an einem kühlen Platz abkühlen und fest werden. Lagern Sie es kühl und abgedeckt, aber nicht im Kühlschrank. Für den täglichen Gebrauch füllen Sie eine kleinere Menge in ein Glas ab.

Zubereitung von Gemüse

Gemüse wird nach dem gründlichen Säubern meist in einem Topf oder in der Pfanne geschmort oder gedünstet. Es sollte gerade eben gar und zart, jedoch noch bissfest sein. Achten Sie auch besonders auf die farbliche Abstimmung der unterschiedlichen Gemüsearten und auf ihre »ayurvedischen« Eigenschaften (S. 295 ff.), die Sie bald verstehen und einzuordnen lernen, wenn Sie sich mehr in die ayurvedische Lehre vertiefen.

Oft passen gerade die Gemüsearten im Kochtopf gut zueinan-

Ayurvedische Menükomposition

der, die auch im Garten eine nachbarliche Beziehung haben und sich gegenseitig im Wachstum und Gedeihen unterstützen. So wachsen beispielsweise Mais, Tomaten, Bohnen, Zucchini und Kürbis sowie Gurken und Salat gut in Nachbarschaft. Kümmel im Verbund mit Kartoffeln begünstigt ihr Aroma, fördert ihre Bekömmlichkeit und ist eines der besten Gewürze, die blähenden, Vata vermehrenden Eigenschaften der Kartoffel auszugleichen. Kerbel vertreibt vom Salat die Blattläuse und beugt Mehltau vor, und als würzkräftiges Küchenkraut passt es auch in der Schüssel hervorragend zum Salat.

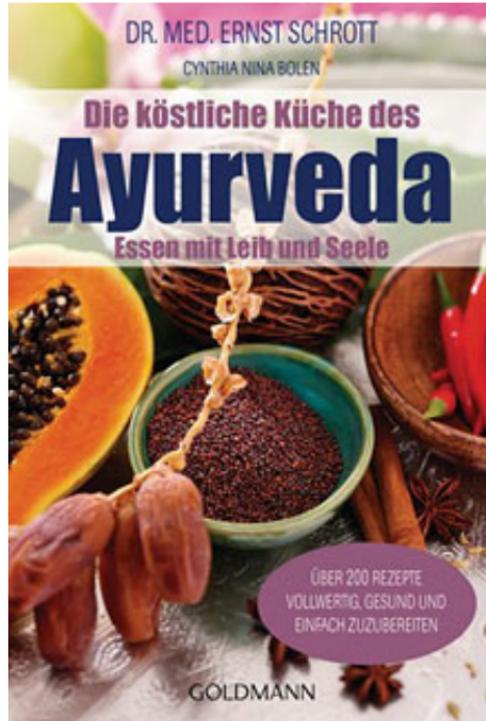
Achten Sie bei der Auswahl der Gemüsesorten auf Ausgewogenheit, und vermeiden Sie Einseitigkeit. Mehrere blähende oder schwer verdauliche Gemüsesorten wie etwa Kohl, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sollten nicht zugleich auf dem Speiseplan stehen. Gewürze, Kräuter und Würzmittel wie Salz und Zitrone sollen den Eigengeschmack des Gemüses erhalten, jedoch nicht überdecken. Verwenden Sie auch nie zu viele Gewürze auf einmal, auch hier liegt die Kunst im richtigen Maß.

Anrösten von Gewürzen und Verwendung von Kräutern

Vor dem Dünsten von Gemüse werden Gewürze in Ghee oder Pflanzenöl kurz angeröstet. Zuerst röstet man die ganzen Samen, bis sie aufspringen (Vorsicht: Spritzgefahr!), und danach kurz die gemahlene Gewürze. Im Anschluss gibt man das Gemüse entsprechend der unterschiedlichen Garzeiten nach und nach zu. Während des Kochens kommen die trockenen Kräuter in den Topf und erst zum Schluss, kurz vor dem Servieren, die frischen Küchenkräuter.

Speisesalz und Kala Nimak

Neben dem normalen Speisesalz wird in der ayurvedischen Küche Steinsalz, Kala Nimak, verwendet. Es ist von großer Vitalkraft, stimuliert Agni, das Verdauungsfeuer, und entfaltet eine eigene, ganz besondere Würzkraft. Wegen seines schwefeligen Geruchs wird es nur in sehr geringer Dosis eingesetzt. Wir würzen bevorzugt die Verdauungsdrinks mit Kala Nimak, die dadurch zu regelrechten Heilmitteln für Magen-Darm-Störungen werden.



Ernst Schrott

[Die köstliche Küche des Ayurveda](#)

Essen mit Leib und Seele. Über 200
Rezepte. Vollwertig, gesund und einfach
zuzubereiten

336 Seiten, kart.
erschienen 2014



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