

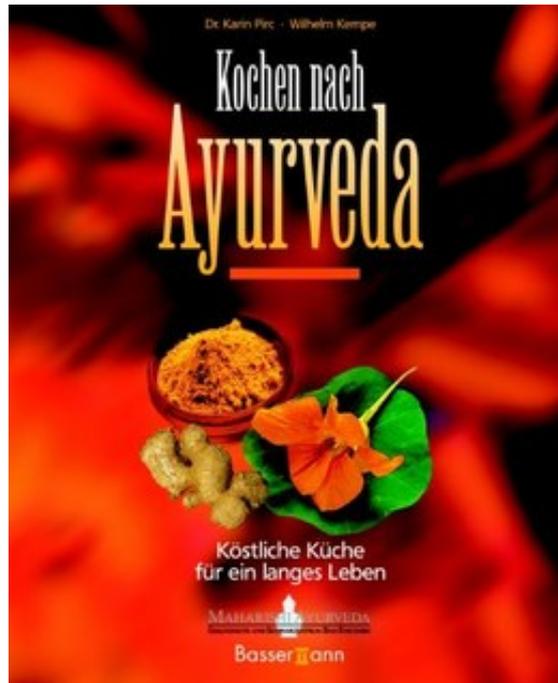
# Pirc / Kempe Kochen nach Ayurveda

Leseprobe

[Kochen nach Ayurveda](#)

von [Pirc / Kempe](#)

Herausgeber: Bassermann Verlag



<http://www.unimedica.de/b16746>

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>



# *Die individuelle Ernährung*

## *Essen Sie im Einklang mit der Natur und Ihren Doshas*

Will man ein zuviel oder zuwenig wirkendes Dosha ausgleichen und den Organismus in ein harmonisches Gleichgewicht bringen, kann man dies äußerst wirkungsvoll mit Hilfe der ganz besonderen Ernährung des Maharishi Ayurveda erreichen.

Erinnern Sie sich an das Kapitel „Der geistige Bauplan“? Die alten Meister haben die überall in der Natur wirksamen Einflüsse wahrgenommen und beschrieben. Demnach existiert nichts in der Schöpfung, das nicht durch das weise Zusammenspiel der drei Doshas gesteuert wird. Die besonderen Eigenschaften eines Lebensmittels, sein Aussehen und sein Geschmack, werden davon bestimmt, welche Doshas in seiner Natur am stärksten wirken. Auf diese Weise hat jede Nahrung einen Einfluß auf die Doshas der Person, die sie zu sich nimmt. Eine völlig identische Nahrung kann damit Ordnung oder Unordnung in das Dosha-Gefüge eines Menschen bringen, abhängig davon, wer sie wann verzehrt. So ist es nur logisch, daß ein heißes Getränk, das aufgrund seiner Hitze den Stoffwechsel aktiviert, also PITTA verstärkt, gleichzeitig KAPHA und VATA ausgleicht, die beide einen kalten bzw. kühlenden Einfluß auf den Organismus haben.

Diese Hitze ist also gut für Menschen, die ein Zuviel an VATA oder KAPHA haben, würde jedoch einen Menschen mit einem Übermaß an PITTA aus dem Gleichgewicht bringen. Sein überdies gesteigerter Stoffwechsel würde noch mehr ange-regt werden, die übergroße Hitze ihn gereizt und ungeduldig machen.

Vollkornweizen, ein nachvollziehbar schweres Getreide, das gut geeignet ist, die Masse und Festigkeit des Körpers zu erhöhen, vermehrt automatisch KAPHA. Er ist also geeignet für die leichten, luftigen, VATA-betonten Menschen, die nervös und unruhig sind und schnell frieren. Umgekehrt verstärkt andauernder Weizenkonsum bei Menschen, die zu Trägheit, Lustlosigkeit und einem Schweregefühl neigen, eben diese Tendenz. Für KAPHA-betonte Menschen ist es daher ideal, immer mal wieder Gerichte mit leichteren Getreidesorten wie Gerste oder Hirse in den Speiseplan aufzunehmen. Kennt man den eigenen Konstitutionstyp, so kann man auf diese Weise darauf achten, solche Doshas in ihrer Aktivität anzuregen, die zuwenig arbeiten und diejenigen zu besänftigen, die Körper und Geist durch ein Zuviel aus der Balance bringen.

# Wege zu ganzheitlichem Wohlbefinden

## *Heißes Wasser — das Lebenselixier*

Damit Ihre Verdauung und Ihr Stoffwechsel ein Leben lang optimal arbeiten können, gibt der Maharishi Ayurveda einige wohlerprobte Empfehlungen, die Agni verbessern und gleichzeitig Ama abbauen.

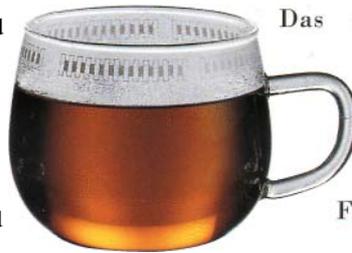
Nehmen Sie nach Möglichkeit vorwiegend warmes Essen und warme Getränke zu sich. ! Trinken Sie fünf- bis sechsmal täglich ein Glas klares, heißes Wasser.

Das heiße Wasser stärkt Agni und schwemmt Ama wirkungsvoll aus den Geweben. Schon nach einigen Tagen fühlen Sie sich seelisch und körperlich leichter.

Aber: Trinken Sie eine halbe Stunde vor und einhalb Stunden nach einer Mahlzeit kein Wasser, denn es verdünnt die Verdauungssäfte und schwächt somit Agni.

Richten Sie sich einen festen Tag pro Woche ein, an dem Sie nur flüssige Nahrung zu sich nehmen (zum Beispiel Säfte und Suppen). Milchbreie sollten an diesem Tag allerdings nicht gegessen werden. Trinken Sie an diesem Tag halbstündlich etwas heißes Wasser.

Der regelmäßig durchgeführte Flüssigkeitstag verhindert, daß sich Ama ansammeln kann. Er beugt somit allen nur denkbaren Gesundheitsstörungen vor und verjüngt Körper und Geist. Probieren Sie es einmal aus: Spätestens am nächsten Tag fühlen Sie sich jünger und beschwingter. Alle Ama-Zeichen (S. 31 f.) sind nicht mehr so ausgeprägt.



Das regelmäßige Trinken von klarem, heißem Wasser und der wöchentliche Flüssigkeitstag haben einen weiteren Vorteil: Beides stärkt das innere Feinempfinden.

## *Das innere Feinempfinden stärken*

Einer der wichtigsten Aspekte bei der ayurvedischen Ernährung ist das persönliche Feinempfinden. Das Besondere dieser Ernährungsform: Je mehr ein Mensch seine Doshas ausbalanciert, je mehr er also seiner eigenen inneren Natur wieder näherkommt, um so größer wird sein Feinempfinden. Ganz automatisch hat er vermehrt Appetit auf Essen, das Geist und Körper aufbaut. Die Selbstdisziplin, die sonst bei sehr vielen Ernährungslehren notwendig scheint, ist beim Maharishi Ayurveda nicht notwendig, da diese Ernährung den natürlichen Bedürfnissen der



## Grießhalva

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

4 EL Ghee

4–5 EL brauner Rohrzucker

200 g Hartweizengrieß

V – P – K +

ca. 500 ml heißes Wasser

◆ Ghee in einer großen, schweren Pfanne erhitzen. Den Zucker und den Grieß unter Rühren hinzugeben. Das Ganze auf höchster Stufe rösten, bis der Grieß braun wird.

◆ Die Pfanne vom Herd nehmen und vorsichtig, unter ständigem Rühren, das heiße Wasser hinzugießen. Das Ganze noch einmal kurz aufkochen lassen, bis die Masse zähflüssig wird, kühlstellen.

◆ Nach etwa 30 Minuten die Masse zu Kugelformen oder in Würfel schneiden.

### Variationen

◆ Sie können diese Süßspeise nach Belieben mit Safran, Muskatblüte, Kardamom, 2 bis 3 Eßlöffeln Rosinen und 2 Eßlöffeln gemahlener Haselnüssen verfeinern. Auch gehackte Pistazienkerne sowie abgeriebene unbehandelte Zitronen- und Orangenschale liefern ein feines Aroma.

◆ Sehr gut schmeckt dazu Orangencreme (S. 65).

## Karottenhalva

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

500 g Karotten

½ l Milch

5 EL brauner Rohrzucker

3 EL Ghee

◆ Die Karotten putzen, evtl. schälen, waschen und raspeln.

◆ Milch in einer großen, schweren Pfanne erhitzen, Zucker und Karotten hinzugeben und gut darunter rühren. Das Ganze so lange köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.

◆ Anschließend das Ghee unter ständigem Rühren hinzugeben und das Ganze so lange weiterköcheln lassen, bis ein zähflüssiger Brei entsteht.

◆ Die heiße Masse auf eine hitzebeständige Platte gießen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden.

### Variation

Sie können nach Belieben Mandelblättchen, Rosinen, Pistazienkerne, geriebene, unbehandelte Zitronenschale oder Cashewkerne hinzugeben.





## Exotische Gemüse-Reis-Pfanne

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

1 Tasse Basmatireis

3 Tassen kaltes Wasser

1–2 Karotten

50 g grüne Bohnen

2 Scheiben frische Ananas (ohne Schale)

1 reife Mango

1 Apfel

2 frische, grüne Chilischoten

1 TL frische Ingwerwurzel

1 EL Kokosflocken

1 EL Kokosmilchpulver

¼ TL Asa foetida

1 TL Mohnsamen

1–2 TL Korianderkörner

3 TL Cashewkerne

1–2 EL Ghee

2 TL Rosinen

2 Nelken

¼ TL gemahlener Kardamom

¼ TL gemahlener Zimt

etwas Salz

◆ Den Reis waschen und für etwa 20 Minuten in dem kalten Wasser einweichen. Ihn anschließend 2 bis 3 Minuten kochen lassen, vom Herd nehmen und ausquellen lassen.

◆ Die Karotten putzen, schälen und in längliche Streifen schneiden. Die grünen Bohnen putzen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Ananas würfeln, die Mango schälen, halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein abschneiden und ebenfalls würfeln. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln.

◆ Die Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und grob hacken. Den Ingwer schälen und raspeln.

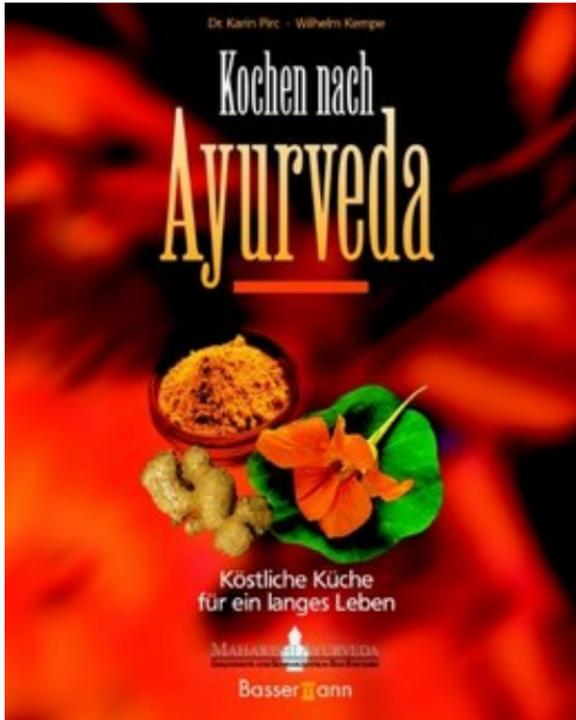
◆ Kokosflocken, Kokosmilchpulver, Ingwer, Chilischoten, Asa foetida, Mohnsamen, Korianderkörner und ein paar der Cashewnüsse zusammen pürieren.

◆ Ghee in einer großen Pfanne erhitzen. Die übrigen Nüsse, die Rosinen, die gemahlene Gewürze sowie die Gewürzpaste hinzufügen und alles braten.

◆ Nun die Bohnen, die Karotten sowie den gegarten Reis dazugeben und für ein paar Minuten mitbraten.

◆ Die Hitzezufuhr verringern und die Früchte sowie etwas Salz darunter rühren. Das Ganze zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen.



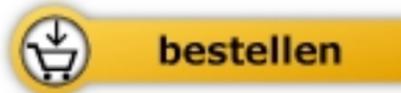


Pirc / Kempe

[Kochen nach Ayurveda](#)

Köstliche Küche für ein langes Leben

144 Seiten, kart.



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