



Würzige

Ayurveda-Küche

Die ayurvedische Küche schöpft aus einem Füllhorn an kulinarischen Erlebnissen, wobei Gewürze und Kräuter eine besondere Rolle spielen. Hier finden Sie leckere Rezepte zum Ausprobieren

Der Einsatz von Kräutern und Gewürzen stellt traditionell einen Schwerpunkt in der ayurvedischen Küche dar. Die Auswahl der Gewürze wird natürlich der konstitutionstypischen Ernährung gerecht und sorgt für optimale Bekömmlichkeit. „Die Würzlinge liefern nicht nur wundervolle Geschmackserlebnisse für alle sechs Rasas, sondern machen das Essen obendrein verdaulich“, sagt Dr. med. Harsha Gramminger. Vor allem bei kleinen gesundheitlichen Problemen nutzt man die Zugabe bestimmter Gewürze und Gewürzmischungen. Zum Beispiel wird Pfeffer als Appetitmacher geschätzt. Er soll auch bei Übelkeit, Schwindelgefühl, Blähungen, Verstopfung, Fieber und Erkältung helfen. Die klassischen Gewürze der Ayurveda-Küche wie zum Beispiel Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander oder Kurkuma haben eine einzigartige Wirkung auf den Stoffwechsel und die Verdauung. Sie sind das A und O der ayurvedischen Küche: Ingwer liefert eine scharfe Geschmackskomponente in jede Mahlzeit. Bitte nur frisch zugeben; das stärkt das Verdauungsfeuer und die Entschlackung, ohne aber Pitta zu erhöhen. Koriander gibt Gemüse-Eintöpfen und Hülsenfruchtgerichten den

besonderen würzigen Kick. Er ist ein Allrounder, da er alle Doshas ausgleicht und Agni stärkt. Koriander wird außerdem eine wohltuende Wirkung auf das Herz nachgesagt. Kurkuma oder Gelbwurz schmeckt bitter-scharf und wird gern mit Curry gemischt. Geflügelgerichte lassen sich mit ihm abschmecken. Das gelbe Pulver ist ein natürliches Antibiotikum, regt die Leberfunktion an und reinigt das Blut. Kreuzkümmel hat einen angenehm frischen, scharf aromatischen Geschmack und erinnert nur ganz entfernt an den „normalen“ Kümmel. Er gleicht alle drei Doshas aus und reguliert die Darmflora. Er würzt alle Gemüse- und Reisgerichte und passt auch zu Lamm.

Im Ayurveda findet man auch Basilikum, Oregano, Petersilie oder Rosmarin. Das Wissen um die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Kräuter macht sie umso wertvoller für den täglichen Gebrauch. So wirkt frischer Basilikum (nicht mitkochen) reinigend und entschlackend. Oregano stärkt Agni und hat eine belebende Wirkung. Petersilie schätzt man umso mehr wegen ihrer blut- und hautreinigenden Wirkung, da sie die Harnproduktion und die Verdauung anregt. Rosmarin unterstützt das Herz-Kreislauf-System und stärkt die Nerven.

„Der Zustand des Körpers ist das Ergebnis dessen, was man zu sich nimmt, ob es gegessen, getrunken, gelutscht oder verschlungen wird“, sagte Charaka 6000 v. Christus – eine alte ayurvedische Weisheit, die immer noch Gültigkeit hat.



Ayurvedische Thali-Platte



Thali-Platten sind Zusammenstellungen aus mehreren köstlichen Gerichten in jeweils kleiner Portion und stellen eine ausgewogene Mahlzeit dar. Die Zutatenmengen für die folgenden Rezepte sind für vier Personen bemessen. Die Thali-Platte wird für gewöhnlich mit Basmati-Reis und / oder Chapati-Brotfladen serviert.

Dalsuppe

Zutaten:

- 175 g rote Linsen
- 2 mittelgroße Tomaten
- 2 EL Ghee
- ½ TL Kurkuma
- ¼ TL Methi
- ½ TL Senfsamen
- ½ TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Hing
- 1 Schalotte
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Steinsalz
- 1 Bund frischer Koriander

Linsen waschen, Schalotte und Knoblauch klein hacken. Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen. Ein walnussgroßes Stück kleingehackten Ingwer in Würfel schneiden. Ghee in einem Topf erhitzen, Senfsamen, Methi und Kreuzkümmel dazugeben und erhitzen, bis die Senfsamen zerspringen. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, Ingwer, Kurkuma, schwarzen Pfeffer, Hing und Salz dazugeben. Die Linsen, Tomaten und die Chilischote hinzufügen und mit der dreifachen Menge Wasser aufgießen. Nicht umrühren, sondern 20 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen. Mit frisch gehacktem Koriander evtl. auf einem Schuss Sojasahne servieren.

Gurken-Raita

Zutaten:

- ½ Salatgurke
- 300 g Joghurt
- 150 ml Wasser
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- evtl. einige Minzblätter
- Steinsalz und Pfeffer

Die Salatgurke schälen und grob raspeln. In eine Schüssel geben. Kreuzkümmel sowie Joghurt und Wasser hinzufügen und gut verrühren. Mit einigen Minzblättern garnieren und gekühlt servieren. Mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken.

Mango-Creme

Zutaten:

- 250 ml Wasser
- 250 ml Sahne
- 4 EL Vollrohrzucker
- 1 Prise Steinsalz
- ½ TL Kardamom
- 1 Prise Anis
- 4 EL Reismehl
- 100 ml Mangopüree
- 1 EL Rosenwasser

Wasser, Sahne, Vollrohrzucker, Salz, Kardamom und Anis in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Reismehl einrühren und aufkochen lassen. Mangopüree unterrühren und mit Rosenwasser je nach Geschmack abschmecken.

Auberginen-Curry

Zutaten:

3 mittelgroße Auberginen
3 EL Ghi
3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 cm fingerdicker frischer Ingwer
1 TL Currypulver
½ TL Kurkuma
½ TL Senfsamen
½ Chilischote
250 ml Kokosmilch
1 Bund frischer Koriander
Steinsalz, Vollrohrzucker

Die Auberginen waschen, der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Ingwer schälen und klein hacken, die Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden. Den Ghi erhitzen, Senfsamen dazugeben, bis sie springen, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben, glasig dünsten. Den Ingwer, die Chilischote, das Currypulver und den Kurkuma dazugeben, umrühren und die Auberginen darin scharf anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und auffüllen. Bei dicker Kokosmilch etwas heißes Wasser hinzufügen. Das Curry ca. 10 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen. Mit Steinsalz und Vollrohrzucker abschmecken und mit frischem Koriander garnieren.

Möhren-Curry

Zutaten:

1 kg Bio-Möhren
2 EL Ghi
2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1 großes Stück frischen Ingwer,
3 getrocknete Curryblätter, 2 TL Currypulver, ½ Chillischote
1 EL Rosinen
Steinsalz, Petersilie

Die Möhren waschen, schälen und in Streifen schneiden. Die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden, den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken, die Rosinen waschen. Ghi in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Ingwer, Curryblätter, Currypulver und die halbe Chilischote mit den Möhren dazugeben und mit etwas heißem Wasser aufgießen. Die Rosinen unterrühren. Etwa 20 Minuten gar köcheln lassen, die Chilischote vor dem Servieren herausnehmen. Mit Petersilie garnieren.



Süßkartoffel-Curry

Zutaten:

1 kg Süßkartoffel
3 EL Ghi
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 cm fingerdicker frischer Ingwer
1 TL Currypulver
½ TL Kurkuma
½ TL Senfsamen
½ Chilischote
250 ml Sojasahne
2 EL Kokosflocken
1 Bund frischer Koriander
Steinsalz, Vollrohrzucker

Die Süßkartoffel waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Ingwer schälen und klein hacken, die Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden. Den Ghi erhitzen, Senfsamen dazugeben, bis sie springen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, glasig dünsten. Den Ingwer, die Chilischote und das Currypulver sowie den Kurkuma dazugeben, umrühren und die Süßkartoffel kurz andünsten. Mit Sojasahne ablöschen und auffüllen. Die Kokosflocken unterrühren. Wer es dünnflüssiger mag, kann noch etwas Sojamilch dazugeben. Das Curry ca. 10 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen. Mit Steinsalz und Vollrohrzucker abschmecken und mit frischem Koriander garnieren. ■

Infos



Dr. Harsha Gramminger ist praktizierende Allgemeinärztin und behandelt seit über 15 Jahren erfolgreich mit Ayurveda. Die hier abgedruckten Rezeptvorschläge entstammen ihrem neuen Buch **Ayurveda für alle**, das Mitte 2011 im Narayana Verlag erscheint (ISBN 978-3-941706-51-4). Es entstand auf Wunsch ihrer Patienten und ist ein lebendiges sowie vielseitiges Erfahrungs- und Ratgeberbuch.