

Elisabeth Füngers

# *Ayurveda*

DAS KOCHBUCH



Elisabeth Füngers

# *Ayurveda*

DAS KOCHBUCH

südwest

# Inhalt

Sri Lanka – die Heimat des Ayurveda	9
Ayurveda am Ursprung	10
Richtige Ernährung für jeden Typ	12
Die Behandlungen – ein Genuss für alle Sinne	14
Traditioneller und authentischer Ayurveda	16
Ayurvedaresorts – der Platz zum Los- lassen und Regenerieren	18

## Suppen

Küchengeräte	22
Gheeherstellung	23
Rote-Bete-Suppe mit Koriander <i>Rathualla Soopaya</i>	25
Linsensuppe <i>Kahapaarippu Soopaya</i>	26
Rote-Linsen-Suppe mit Datteln <i>Rathu Danya Soopaya</i>	27

▽ Traumhafter  
Strand bei  
Unawatuna



△ Spinatsuppe

Kürbis-Kokos-Suppe <i>Wattakka Pol Soppaya</i>	28
Spinatsuppe <i>Nivithi Soopaya</i>	31
Hühnersuppe mit Kochbanane <i>Kukul Mas Soopaya</i>	32
Gemüsesuppe <i>Ellawalu Soopaya</i>	33
Möhren-Erdnuss-Suppe mit Kokos <i>Kerrot Pol Soopaya</i>	35

## Reis & Currys

Currymischungen	38
Gheereis <i>Ellagitel Bath</i>	40



Gewürzter Reis mit Nüssen <i>Thunapatra Bath</i>	41	Lotuswurzelcurry <i>Nelum Alla Maluwa</i>	54
Kokosreis <i>Pol Bath</i>	42	Austernpilzcurry <i>Hathu Maluwa</i>	57
Pflaumenreis <i>Midi Bath</i>	43	Grüne-Bohnen-Curry <i>Kola Eta Maluwa</i>	58
Gemüsereis <i>Ellawalu Bath</i>	44	Gurken-Senf-Curry <i>Pipinnya Aba Maluwa</i>	59
Kichererbsencurry <i>Kadala Maluwa</i>	46	Scharfes Möhrencyrry <i>Thunapaha Kerrot Maluwa</i>	60
Bockshornkleecurry <i>Munetta Maluwa</i>	47	Mangoldcurry <i>Kola Maluwa</i>	62
Kartoffelcurry <i>Alla Maluwa</i>	48	Feines Knoblauchcurry <i>Sudulunu Maluwa</i>	63
Auberginencurry <i>Wambotu Maluwa</i>	49	Gelbe Pimentos mit Sesam <i>Tala Malumiris</i>	65
Gelbes Linsencurry mit Spinat <i>Kaha Danya Maluwa</i>	51	Porreecurry <i>Leeks Maluwa</i>	66
Flaschenkürbiscurry <i>Pipinnya Maluwa</i>	52	Süßes Möhrencyrry <i>Parirasa Kerrot Maluwa</i>	67
Süßkartoffelcurry mit Spinat <i>Batala Nivithi Maluwa</i>	53		

▽ Kartoffelcurry

▽ Gurken-Senf-Curry

▽▽ Zuggleis und Fußweg in einem: bei Galle





△ Mariniertes Hühnchen



△ Fangfrischer Fisch auf der Grillpfanne

## Fisch & Fleisch

Die Kokospalme	70
Fisch im schwarzen Rettichmantel	72
<i>Malu Samaga Kalu Rabu</i>	
Red Snapper mit Papayasambal	75
<i>Pepol Malu</i>	
Fischmasala	76
<i>Masala Malu</i>	
Curryfisch	77
<i>Maluwa Malu</i>	
Seeteufel mit Süßkartoffelauflauf	79
<i>Tel Malu Samaga Battala</i>	
Kokos-Fisch-Curry	80
<i>Kiri Malu</i>	

Fischcurry mit Senfsaat	81
<i>Amba Malu</i>	
Mariniertes Hühnchen	82
<i>Kukul Mas Hodi</i>	
Ananashühnchen in Currysauce	84
<i>Annasi Kukul Mas Maluwa</i>	
Zimthuhn mit Birnen-Dattel-Chutney	85
<i>Kukul Mas Kurundu</i>	
Sesamhuhn mit Lachnudeln	87
<i>Tala Kukul Mas</i>	

## Chutneys & mehr

Heilkräuter und Gewürze	90
Mangochutney mit Roti	92
<i>Amba Chutney Daha Roti</i>	
Chapati mit Kokoschutney	95
<i>Pol Chutney Chapati</i>	
Zwiebelkompott	96
<i>Lunu</i>	
Chili-Limonen-Zwiebel-Sambol	97
<i>Lunu Sambala</i>	

Kokos-Zwiebel-Chili-Sambol	97	Flowerdrink	111
<i>Pol Sambala</i>		<i>Vada Mal Panaya</i>	
Zwiebeln mit Joghurt	99	Papayalassi	111
<i>Lunu Samaga Kivi</i>		<i>Pepol Moru</i>	
Gurke mit Joghurt	99	Obstsalat	112
<i>Pipinnya Samaga Kivi</i>		<i>Palaturu Salada</i>	
Gemüsepakora	100	Mango im Kokosmantel	113
<i>Ellawalu Pakora</i>		<i>Amba Pol</i>	
Linsenpakora	101	Sagopudding	114
<i>Danya Pakora</i>		<i>Saw Pudima</i>	
Gemüse-Sesam-Crêpe	102	Grießpudding mit Mangomark	115
<i>Tala Ellawalu Lewariya</i>		<i>Rulan Pudima</i>	
Avocadopfannkuchen	103	Grießschnitte mit Zitrusalat	117
<i>Aligeta Lewariya</i>		<i>Rulan Dehi Salada</i>	
Briqueteigröllchen mit Linsenfüllung	104	Möhrenhalwa	118
<i>Danya Lewariya</i>		<i>Kerrot Dosi</i>	
<b>Desserts &amp; Getränke</b>	106	Ingwerkuchen	119
		<i>Inguru Cake</i>	
Tee	108	Sesambällchen	120
Curd	109	<i>Tala Guli</i>	
		Glossar	122
		Register	126
		Impressum und Bildnachweis	128

▽ Zwiebeln und Gurke mit Joghurt

▽ Sesambällchen





# Sri Lanka - die Heimat des Ayurveda

Das medizinische und naturheilkundliche Erbe, seit Jahrhunderten lebendig, hat vor Jahren seinen Siegeszug in die westliche Welt angetreten. Die älteste und grundlegendste Naturheilkunde der Welt, der Ayurveda, hat auf Sri Lanka seinen Ursprung und seine Wurzeln.

Von Generation zu Generation wird hier das alte Wissen über die Ganzheit des Lebens von Vätern an ihre Kinder weitergegeben. Ayurveda ist eine detailgenaue, nachvollziehbare und unglaublich vielfältige Wissenschaft über die Einheit von Körper, Geist und Seele. Ayurveda – ein perfektes Medizinsystem, um den Körper gesund zu erhalten und von Krankheiten zu befreien.

Auf Sri Lanka gibt es herausragende Ayurvedaärzte. Besondere Hochachtung genießen die Heilkundigen, die aus traditionellen Arztfamilien stammen, also alle Regeln des überlieferten Ayurveda beherrschen und sich in einem Universitätsstudium zusätzlich die Wissenschaft des Ayurveda angeeignet haben.

Sri Lanka ist eine Kräuterinsel. Auf ihr wachsen alle bekannten Ayurveda-heilpflanzen und -kräuter, und so bietet die Insel die idealen Voraussetzungen für ayurvedische Kuren. Das tropische Klima spielt dabei eine entscheidende Rolle – sowohl für das Wachstum der Heilpflanzen als auch die gelungene Durchführung der Kuren. In der Wärme öffnen sich die Körperkanäle, und die erwünschten Reinigungsprozesse finden statt. Unter diesen idealen Bedingungen sind auf Sri Lanka diverse Ayurvedakurzentren für ausländische Gäste entstanden, die neben einer ausgezeichneten gesundheitlichen Betreuung der Gäste durch erfahrene Ayurvedaärzte auch jeweils authentische Küchenkunst anbieten. Die traditionellen ayurvedischen Gerichte bilden den Grundstein für dieses Ayurveda-Kochbuch. Alle Foodfotos sind auf Sri Lanka entstanden, und zusammen mit den Reportagefotos spiegeln sie die bezaubernde Atmosphäre der Insel wider. Die authentischen ayurvedischen Rezepte machen dieses Buch zu einem außergewöhnlichen Kochbuch.

◁ Gewürze spielen eine zentrale Rolle in der ayurvedischen Küche. Nicht umsonst wird Sri Lanka, das Ursprungsland des Ayurveda, auch die »Gewürzinsel« genannt.

▽ Wer sich von Land und Leuten verzaubern lassen möchte, mietet sich ein Tuk-Tuk und genießt die Schönheit und den Reichtum der Insel Sri Lanka im Indischen Ozean.



# Ayurveda am Ursprung



»Ayur« heißt Leben – oder auch Lebensspanne –, und »Veda« bedeutet Wissenschaft. Ayurveda ist also das Wissen vom langen und gesunden Leben. Diese Lehre hat ihren Ursprung vor etwa 5000 Jahren in der Region am Fuße des Himalajagebirges. Seit gut 3500 Jahren gibt es schriftliche Aufzeichnungen. Ayurveda ist eine ganzheitliche Gesundheitslehre, die auf die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zielt. Krankheit ist demnach eine Disharmonie. Man könnte auch sagen, Ayurveda ist eine Lebensphilosophie. Die Lebensenergie will bewahrt und gepflegt werden. Dazu brauchen wir frische Nahrung (keine Tiefkühlkost oder nichts Aufgewärmtes) und sauberes Wasser, reine Luft und Sonnenlicht, gemäßigte körperliche Bewegung und einen ausgewogenen Atem. Gewaltloses Verhalten und Ehrfurcht vor dem Leben sowie liebevolle und positive Gefühle gehören ebenso dazu. Die Quelle des Ayurveda liegt eigentlich in uns selbst. Ayurveda strebt die Heilung durch Selbstheilung an.

Ayurveda ermuntert zu einem lustvollen und liebevollen Umgang mit sich und seinem Leben, zu Toleranz und Aufmerksamkeit gegenüber sich und anderen. Ayurveda ist undogmatisch. Es gibt kein »Muss« – vielmehr soll Wachheit gefördert werden, um zu erkennen, was einem guttut. Somit soll auch die Zubereitung

Früher hatte jedes Dorf seinen ayurvedischen Arzt, der von allen Dorfbewohnern gemeinsam bezahlt wurde.

Heute werden Kräuter für Heilbäder und Sonderbehandlungen, Blüten für duftende Bäder, Wurzeln, Rinden, Öle und



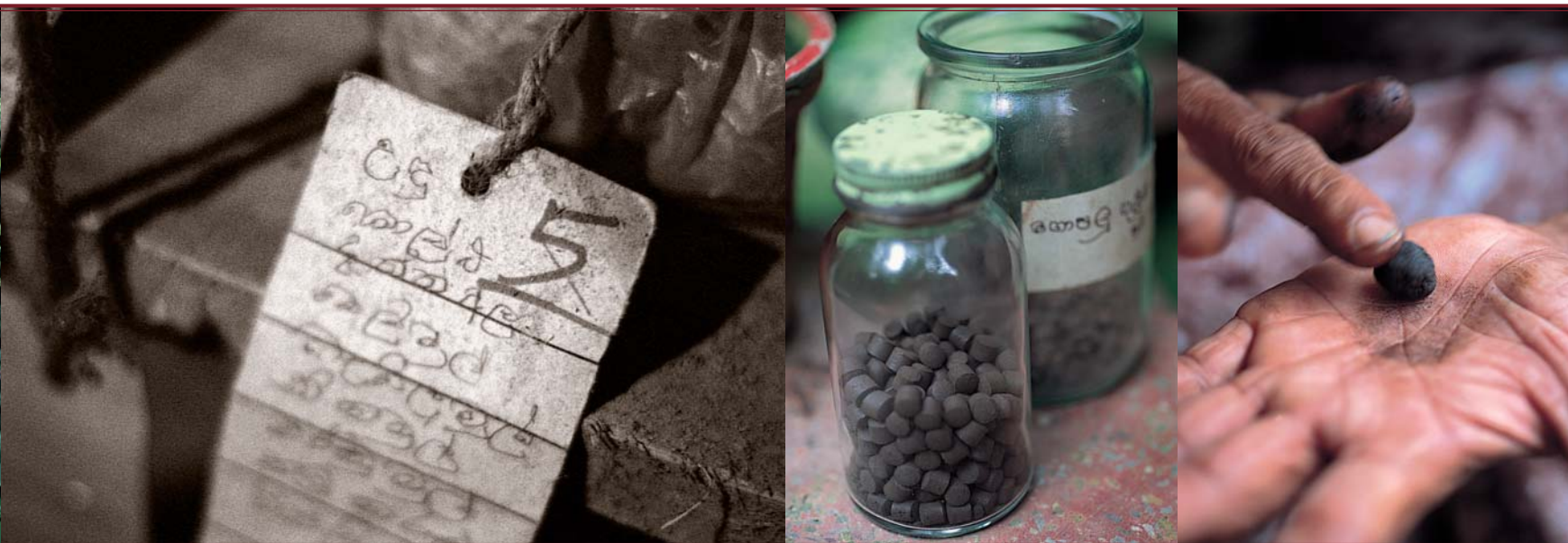
des Essens immer mit einer positiven Haltung einhergehen. Die Grenzen zwischen Nahrungs- und Heilmitteln sind fließend.

Ayurveda bedeutet auch, einen natürlichen Tagesablauf zu leben. Frühes Aufstehen, Entspannungsübungen wie z. B. Yoga, viel warmes Wasser als Getränk, Massagen, mittags die Hauptmahlzeit, danach eine kurze Mittagsruhe, ein leichtes Abendessen und früh zu Bett gehen – das ist der ideale Tag nach ayurvedischem Verständnis.

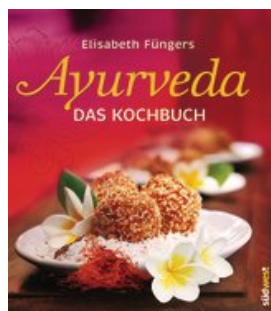
Auf Sri Lanka wird die alte Volksmedizin heute wieder gefördert. Es gibt wieder Krankenhäuser und Praxen im ganzen Land. Rund 12 000 ayurvedische Ärzte praktizieren, viele von ihnen stammen aus traditionellen Ayurvedafamilien. Die anerkannte Ausbildung dauert mindestens vier Jahre, die westlichen Methoden sind in die Lehrpläne eingebaut. So vereinen sich traditionelles Wissen und westliche Erkenntnisse. Gut 75 Prozent der Bevölkerung vertrauen auf die ayurvedische Medizin, und viele von ihnen leben nach den ayurvedischen Prinzipien. Durch diese Rückbesinnung auf altes Wissen, angewendet auf die Bedürfnisse des modernen Menschen, erwacht Ayurveda zu neuem Leben.

*andere Schätze der Heilkunst in guten Hotels auf Sri Lanka frisch vor Ort verarbeitet und hergestellt.*

▽Auch selbst gedrehte Pillen gehören zum ayurvedischen Behandlungsspektrum. Je nach Zutaten helfen sie bei erhöhtem Cholesterinspiegel, Diabetes oder Gelenkbeschwerden.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Elisabeth Füngers

**Ayurveda - Das Kochbuch**

Gebundenes Buch, Pappband, 128 Seiten, 23,0x26,5

ISBN: 978-3-517-08813-6

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2012

Lassen Sie sich inspirieren und verführen von der traditionellen ayurvedischen Ernährungslehre: In diesem Buch finden Sie authentische Rezepte, die mit leicht erhältlichen Zutaten einfach nachzukochen und typgerecht abgestimmt sind, außerdem mit vielen Zusatzinformationen über die ayurvedische Kochkunst ergänzt werden. Zusammen mit vielen brillanten Foodfotos, stimmungsvollen Reportagebildern und zahlreichen Beschreibungen der ayurvedischen Behandlungen lädt das Kochbuch ein zum Blättern, Ausprobieren und Eintauchen in die wohlthuende Welt des Ayurveda.



**Der Titel im Katalog**