

Die Fünf-Elemente-Küche Indiens

**- Überlieferte Weisheit des Ayurveda -
Gesund und vital für mehr Lebensqualität**

von
Martina Birgit Kobs-Metzger

Über die Autorin:

Martina B. Kobs-Metzger, geb. 1964, ist seit 1997 als Ayurveda Gesundheits- und Ernährungsberaterin und Autorin tätig. Ihre Grundausbildung absolvierte sie an der Européan Academy of Ayurveda, Birstein, der einige Fortbildungen an der Akademie für Komplementärmedizin in Bad Homburg und weitere folgten.

Weitere Informationen über die Autorin finden Sie im Internet auf ihrer Homepage oder am Ende dieses Buches:

www.vital-centrum.com

www.ayurveda-kochen.de

www.ayurveda-kochschule.de

© 1. Auflage, Copyright 2007 by Bohmeier Verlag, Germany-04315 Leipzig, Konstantinstr. 6, Tel.: +49 (0) 341-6812811 - Fax: +49 (0) 341-6811837, und immer erreichbar unter Fon: 0700-62442578 und über unsere Internet-Homepage: www.magick-pur.de

© **Coverbild, Covergesamtkonzeption und Innenbilder von JaDa.**

Gesamtherstellung: Bohmeier Verlag, Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages fotokopiert oder in irgendeiner anderen Form reproduziert oder in eine von Maschinen verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden. Ausgenommen sind die in §§ 53, 54 URG ausdrücklich genannten Sonderfälle, wenn sie mit dem Verlag vorher vereinbart wurden. Im Einzelfall bleibt für die Nutzung fremden geistigen Eigentums die Forderung einer Gebühr vorbehalten. Das gilt für die Fotokopie ebenso wie für die Vervielfältigung durch alle anderen Verfahren einschließlich Speicherung und jede Übertragung auf Papier, Transparente, Matrizen, Filme, Bänder, Platten, Festplatten, CDs und sonstige Medien, sowohl in analoger wie digitaler Form.

ISBN 978-3-89094-544-6

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Ayurveda – Einführung in die Fünf-Elemente-Küche Indiens | 7 |
| Theorie | 9 |
| Ayurveda – das uralte Wissen in einer modernen Zeit | 9 |
| Die fünf Elemente | 10 |
| Äther | 10 |
| Luft | 10 |
| Feuer | 11 |
| Wasser | 11 |
| Erde | 12 |
| Elemente – ihre Eigenschaften und Wirkung | 13 |
| Die drei Doshas | 14 |
| Vata-Dosha | 14 |
| Pitta-Dosha | 14 |
| Kapha-Dosha | 15 |
| Die Balance der Doshas | 15 |
| Eigenschaften der Nahrungsmittel (Gunas) und Wirkung auf die Doshas..... | 16 |
| Rasa – Die sechs Geschmacksrichtungen | 17 |
| Der süße Geschmack..... | 18 |
| Der salzige Geschmack | 18 |
| Der saure Geschmack..... | 18 |
| Der scharfe Geschmack..... | 19 |
| Der bittere Geschmack..... | 19 |
| Der herbe Geschmack | 19 |
| Virya: Die Wirkung des Geschmacks im Verdauungstrakt | 19 |
| Vipaka – die Wirkung des Geschmacks nach der Verdauung..... | 20 |
| Zusammenhang von Rasa – Vipaka – Virya | 21 |
| Der Tageszeitenzyklus der Doshas | 22 |
| Der Jahreszeitenzyklus der Doshas | 23 |
| Agni – das Körperfeuer | 24 |
| Die Konstitutionstypen | 25 |
| Die Monotypen..... | 26 |
| Vata-Konstitution..... | 26 |
| Pitta-Konstitution..... | 27 |
| Kapha-Konstitution | 28 |
| Test, den Konstitutionstyp festzustellen..... | 29 |
| Empfehlungen zum Ausgleich der Jahreszeiten oder eines erhöhten Dosha..... | 31 |
| Frühjahr/Besänftigen von Kapha | 31 |
| Sommer/Besänftigen von Pitta | 32 |
| Herbst/Besänftigen von Vata | 33 |
| Winter/Besänftigen von Vata und Kapha | 33 |
| Die geistigen Kräfte – Sattva, Rajas und Tamas | 34 |

| | |
|---|-----------|
| Mahlzeiten im Ayurveda | 35 |
| Frühstück..... | 35 |
| Mittagessen..... | 35 |
| Abendessen..... | 36 |
| Rezepte..... | 37 |
| Herstellung und Verwendung von Ghee | 37 |
| Ghee (geklärte Butter)..... | 37 |
| Frühstück..... | 38 |
| Trockenpflaumen mit Zimt..... | 38 |
| Gedünstete Äpfel mit Ingwer..... | 38 |
| Porridge..... | 38 |
| Hirseflockenbrei | 38 |
| Frühlingsgerichte, um Kapha zu besänftigen | 39 |
| Brokkoligemüse..... | 39 |
| Radicchio-Möhren-Sauce | 40 |
| Reis mit Blumenkohl und Kartoffeln | 40 |
| Spinat mit getrockneten Tomaten | 41 |
| Chicoréegemüse..... | 41 |
| Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse vom Blech | 42 |
| Porreegemüse | 42 |
| Pak Choi Gemüse..... | 43 |
| Rhabarberkompott..... | 43 |
| Rosenkohl..... | 44 |
| Spargel | 44 |
| Artischocke..... | 45 |
| Möhren mit Sesamsaat | 45 |
| Löwenzahngemüse..... | 46 |
| Sommergerichte, um Pitta zu besänftigen..... | 46 |
| Bohnen-Karotten-Gemüse..... | 46 |
| Bohnen-Gemüse | 47 |
| Kohlrabi-Möhren-Rettich-Gemüse | 47 |
| Zucchini-Tomaten-Gemüse vom Blech..... | 48 |
| Auberginen-Tomaten-Gemüse vom Blech | 48 |
| Italienisch-indisches Zucchini-Tomaten-Gemüse | 49 |
| Möhren-Erbсен-Gemüse | 49 |
| Mangoldgemüse..... | 50 |
| Spitzkohl | 50 |
| Weißkohl mit Möhren..... | 51 |
| Wirsinggemüse | 51 |
| Estragonpesto | 52 |
| Herbstgerichte, um Vata zu besänftigen | 52 |
| Kürbis-Kartoffelsuppe..... | 52 |
| Kürbis-Karottensuppe mit Mandarinen und Zitronenpfeffer | 53 |

| | |
|--|-----------|
| Chinakohl | 53 |
| Pilzgemüse | 54 |
| Kürbisgemüse, indisch-französisch | 54 |
| Sellerie-Kartoffelgemüse in Curryrahm | 55 |
| Weißkohl mit Paneer | 55 |
| Fenchelgemüse | 56 |
| Brokkoli | 56 |
| Blumenkohl | 57 |
| Rotkohl | 57 |
| Wintergerichte, um Vata und Kapha zu besänftigen..... | 58 |
| Süßkartoffel-Pastinaken-Gemüse vom Blech | 58 |
| Pastinaken-Süßkartoffelgemüse | 58 |
| Chinakohlgemüse mit Möhren | 59 |
| Butternusskürbiscurry | 59 |
| Pastinake-Rote Bete Suppe | 60 |
| Einfache Pastinake-Rote Bete Suppe | 60 |
| Getreidegerichte | 61 |
| Gelber Reis mit Methiblätteln | 61 |
| Einfacher Reis mit Kardamom | 61 |
| Köstlich duftender Orangenreis | 61 |
| Curryreis mit Rosinen | 62 |
| Apfelreis mit Rosinen | 62 |
| Hirsebällchen mit Tomate | 62 |
| Maisgrieß-Bällchen mit Paneer | 63 |
| Couscous-Bällchen mit Schnittlauch | 63 |
| Khichari für alle Typen | 63 |
| Desserts und Backwaren..... | 64 |
| Ayurvedische Bananencreme | 64 |
| Kastaniennougat | 65 |
| Obstsalat mit Ingwer-Tamarindensauce | 65 |
| Mango mit Ricotta | 66 |
| Aprikosen-Sahne-Dessert | 66 |
| Johannisbeeren | 66 |
| Gebackene Bananen mit Traubenkompott | 67 |
| Karottenkuchen vom Blech | 67 |
| Muffin-Grundrezept | 68 |
| Brotpladen | 68 |
| Papadam | 68 |
| Vollweizen-Fladenbrot (Chapati) | 68 |
| Chutney | 69 |
| Kokos-Chutney mit Orange | 69 |
| Kräutersauce | 70 |
| Mango-Kokos-Chutney mit frischer Minze | 70 |
| Karottenraita | 70 |

| | |
|--|-----------|
| Kokos-Feigen-Chutney mit Orange | 71 |
| Paprika-Aprikosen-Dattel-Chutney | 71 |
| Ziegenkäse-Ricottasauce | 72 |
| Bohnen- und Linsengerichte..... | 72 |
| Pikanter Toordal | 72 |
| Kichererbsenpüree | 73 |
| Dalsuppe..... | 73 |
| Vegetarische Aufstriche..... | 74 |
| Tomatenpaste mit Ricotta | 74 |
| Tomatenpesto mit Basilikum | 74 |
| Ziegenkäsecreme mit Oliven | 74 |
| Rucolapesto mit Sonnenblumenkernen | 74 |
| Getränke | 74 |
| Mandeltrunk | 74 |
| Nahrungsmittelkunde: Energetik und Wirkung..... | 75 |
| Gewürz- und Kräuterkunde..... | 82 |
| Warenkunde | 90 |
| Index | 93 |
| Bibliographie | 93 |
| Adressen..... | 94 |
| Über die Autorin..... | 95 |
| Widmung..... | 95 |