



Beate Stach

Breite Str. 4

45891 Gelsenkirchen

Phone: 0209 / 799131

Website: www.glutenfrei-lebenswelt.de

E-Mail: stach@glutenfrei-lebenswelt.de

Glutenfrei-Lebenswelt bietet Ihnen folgende ayurvedische Rezeptsammlung zum Nachkochen an:

Liebe Zöliakiebetreffene, liebe Freunde der ayurvedischen Küche!

Liebe Zöliakiebetreffene, liebe Freunde der **ayurvedischen Küche!**

Zunächst einmal möchten wir allen Interessierten, die sich bis jetzt noch nicht mit dieser Kochrichtung beschäftigt haben, eine kleine Einführung in die **ayurvedische Kochkunst** geben:

Generell bezeichnet der Begriff **Ayurveda** wörtlich übersetzt: „die Wissenschaft des Lebens“. **Ayurveda** basiert auf einem circa 4000 Jahre alten indischen Wissen über Medizin und Heilkunst.

Ayurveda stellt ein Lebenskonzept dar. Das „Sein im Ganzen“ wird behandelt und somit wird der Mensch gesamtheitlich betrachtet, insbesondere auch die Ernährung. Die Heilung und Behandlung von Krankheiten stellen einen weiteren relevanten Bereich des Ayurveda dar.

Ayurvedische Kochkunst ist deshalb immer „Nahrung für Leib und Seele“. Die Speisen sind überwiegend leicht zuzubereiten. Eine ayurvedisch ausgerichtete Ernährung hat das Ziel die Menschen insgesamt gesünder und vitaler zu machen. Selbst nach einem üppigen ayurvedischen Menu sollen sie sich eher erfrischt und leistungsfähig fühlen.



Es werden generell keine starren Regeln aufgestellt, sondern nur **Anregungen** gegeben.

Die Menschen sollen möglichst harmonisch ihren Alltag gestalten und sich ebenso harmonisch ernähren. Die Prinzipien Vollwertigkeit der Nahrungsbestandteile und eine ausgewogene Nährwertbilanz also ein „Nahrungsgleichgewicht“ haben in der ayurvedischen Kochkunst einen hohen Stellenwert.

Bei einem Essen, bzw. auf den Tag verteilt, sollten folgende **6 Geschmacksrichtungen** abgedeckt werden:

süß: regt die Bauchspeicheldrüse an, beruhigende Wirkung

sauer: anregend, stimuliert die Produktion von Magensekreten, stimuliert den Speichelfluss, stellt zufrieden

salzig: appetitanregend, stabilisierende Wirkung

scharf: Anregung des Stoffwechsels, wärmeerzeugend, reinigend, aktivierende Wirkung

bitter: belebt, stimuliert Leber, Galle, reinigt

herb: trocknend, zusammenziehend, schleimhautberuhigend

Lebensmittelempfehlungen sind hier entsprechend der **6** Geschmacksrichtungen:

süß: Reis, **Kartoffeln**, Getreide, Nudeln, **Süßspeisen**, Fladenbrot

sauer: Joghurt, Zitrone, Essig, **Lassi**=Joghurt/Wasser Getränk

salzig: alle **Salzarten**



scharf: alle Küchengewürze, **Kräutermischungen** und Salate

bitter: **Gemüse**, Salate, Gewürze und Kräuter

herb: **Hülsenfrüchte**, Spinat, Kohl, Broccoli, Spargel, Auberginen, Wirsing, Rhabarber

Als Getränk wird **abgekochtes, warmes Wasser** empfohlen. Vormittags kann auch alternativ **Ingwerwasser** getrunken werden, was den Körper „stark wärmt und insgesamt ausleitend wirkt“.

Innerhalb der ayurvedischen Kochkunst spielen die sogenannten „**Doshas=Funktionsprinzipien**“ eine wichtige Rolle. Man unterscheidet hierbei in:

Vata: wird den Elementen Raum und Luft zugeordnet

Pitta: wird den Elementen Feuer und z.T. auch Wasser zugeordnet

Kapha: wird den Elementen Wasser und Erde zugeordnet

Jeder Mensch hat Anteile der 3 Doshas in sich vereint, spezielle Fragebögen können abklären, wie die Anteile dieser Doshas bei einem Menschen individuell verteilt sind. Gemäß des ayurvedischen Ansatzes geht man davon aus, dass die **psychische und physische Gesundheit** eines Menschen nur dann möglich ist, wenn sich diese drei Doshas, als „Regelkräfte im menschlichen Organismus“, in einem **harmonischen Gleichgewicht** befinden.

Ernährungsberater und Ayurvedische Ärzte können bei körperlichen Problemen über eine Dosha-Bestimmung einen individuellen Ernährungsplan aufstellen, der über das regelmäßige Essen die jeweiligen Doshas wieder ausgleicht.



(**Quelle:** Auszüge aus dem Konzeptpapier für ayurvedische Kochevents von Frau Ulrike Kauer-Gölzenleuchter; © 2005)

Diese Rezeptsammlung ayurvedischer Spezialitäten basiert auf den langjährigen Erfahrungen der ayurvedischen Köchin Frau Kauer-Gölzenleuchter.

Am 04. 11. 2005 wurden die hier präsentierten Gerichte durch die Köchin Frau Kauer-Gölzenleuchter gemeinsam mit den Teilnehmern der ayurvedischen Kochshow in Gelsenkirchen vorbereitet, gekocht und später mit Genuss verspeist.

Falls Sie noch Fragen bezüglich ayurvedischer Kochkunst haben oder weitere Kochtipps wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an:

ulli@goelzenleuchter-en.de

Wir bedanken uns bei Frau Kauer-Gölzenleuchter für das Preisgeben der Rezepte und wünscht Ihnen viel Spaß beim Nachkochen dieser ausgesuchten Leckereien!

Ayurvedische Kräuter- und Gewürzmischungen:

Gewürzmischung (geröstet):

Zutaten: 2 Eßl. Kreuzkümmel 2 Eßl. Koriandersamen 1 Eßl. Kardamomsamen 1 Eßl. Zimtstange 1 Eßl. schwarze Pfefferkörner 1 Lorbeerblatt 6 ganze Nelken 1/4 Tl. Muskatnuss

Zubereitung: Alle Gewürze bis auf Muskat in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, ca. 3-5 Minuten, mit einem Kochlöffel Gewürze umrühren, in der letzten Minute den geriebenen Muskat hinzufügen. Die Gewürze auskühlen lassen, dann in einem Mörser mahlen bzw. zerkleinern.



Curry:

Zutaten: 4 EBl. Koriandersamen 2 getrocknete Chilischoten 1 1/2 Tl. Kreuzkümmelsamen 1 1/2 schwarze Senfsamen 1/4 Tl. (Himalaya) Salz 1 1/2 Tl. Bockshornkleesamen 1 1/2 Tl. bunter Pfeffer 15 getr. Curryblätter 3 EBl. Curcuma

Zubereitung: Alle Gewürze in der elektrischen Kaffeemühle fein mahlen.

Kräutermischung 1:

Zutaten: 2 Tl. Salz 1 Tl. getr. Petersilie 1 Tl. Koriander 1 Tl. Fenchel 1 Tl. getr. Zitronenmelisse 3 Msp. Muskat 1/2 Tl Dill 1/4 Tl bunter Pfeffer 1/4 Tl. Thymian (1/4 Tl. Asafoetida=Hing=Teufelsdreck) 1/2 Tl. Kreuzkümmel=Cumin

Kräutermischung 2:

Zutaten: 1 Tl. Salz 1/4 Tl. Estragon gekerbelt 1/2 Tl. Kreuzkümmel 1/4 Tl Curcuma (1/4 Tl. Asafoetida) 1/4 Tl. bunter Pfeffer 1/4 Tl. geriebene Muskatnuss 1/2 Tl. Basilikum 2 Msp. Cayennepfeffer 3 Msp. Safran (2 Curryblätter)

Kräutermischung 3:

Zutaten: 2 Tl. Salz 1 Tl. Fenchel 1/2 Tl. Rosmarin 1/2 Tl. Kreuzkümmel (1/4 Tl. Asafoetida) 1/2 Tl. Majoran 1 Tl. Petersilie 1/4 Tl. bunter Pfeffer 1 Lorbeerblatt 1/2 Tl. Liebstöckel 1/2 Tl. Koriander 3 Msp. Gelbwurz=Kurkuma/Curcuma

Zubereitung der Kräutermischungen:

Die Gewürze und Kräuter im Mörser zermahlen.



Anmerkung: Gewürze- und Kräuterangaben die in Klammern stehen, sind nicht zwingend notwendig, um die jeweilige Gewürz-Kräutermischung zu produzieren.

Viele der hier verwendeten Spezialgewürze und auch andere Zutaten, die Sie für die Zubereitung der hier präsentierten Spezialitäten benötigen, können Sie im [INDU-Versand*](#) bestellen.

Zutaten: 500 gr. Butter

Zubereitung: Die Butter in einem breiten Topf ohne Deckel schmelzen und leicht köcheln lassen, nach ca. 20 Minuten Eiweiß abschöpfen, Vorgang wiederholen bis das Ghee goldgelb und klar ist, mit einem feinen Sieb und Küchentrepp in ein Glas o.ä. filtern. Wenn das Ghee kalt ist, das Gefäß bitte verschließen.

Ayurvedische Getränkezubereitungen:

1) Abgekochtes, heißes Wasser:

Zutaten/Zubereitung: Wasser gut durchkochen – ca. 30 Minuten- und heiß über den Tag verteilt trinken.

2) Ingwerwasser:

Zutaten/Zubereitung: Ein Stück frischen Ingwer schälen, klein schneiden und in einem Liter Wasser ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dieses Wasser über den Vormittag verteilt warm trinken. Evtl. etwas frischen Zitronensaft dazugeben!

3) Zitronen-Joghurt-Getränk: (=erfrischendes Lassi)

Zutaten: 1/3 Ltr. Joghurt 1/3 Ltr. Wasser Limettensaft nach Geschmack mit Wasser auf 1/3 Ltr. auffüllen 1 Prise Vanille 1 kleine



Prise Kardamom 1 Eßl. Vollrohrzucker oder Ahornsirup je 1 Prise Zimt, Salz und Pfeffer evtl. etwas gehackte frische Minze

Zubereitung: Alle Zutaten vermengen und mixen, kurz vor dem Servieren in Gläser füllen. Bitte kalt servieren!

4) Orangen-Aperitif (=fruchtig, würzig und scharf):

Zutaten: 1 Stück frischer Ingwer - circa 6 cm - geschält, gepresst den Saft von 1/2 Zitrone 2 Eßl. Vollrohrzucker 1 Prise Salz 1/4 Tl. Muskat 1/4 Tl. Kardamom Saft von 4 - 6 reifen, süßen Orangen sowie entsprechende Wassermengen auf einen Liter Flüssigkeit ergänzen bzw. ersatzweise 1 Ltr. Orangensaft

Zubereitung: Zutaten mit einem Mixgerät gut vermischen und bitte kalt servieren!

Ayurvedischer Joghurt-Dip:

ayurvedischer Joghurt-Dip:

Zutaten: 500 g Joghurt 1 kleine Zwiebel 1/2 Schlangengurke 2 Tomaten 1 Eßl. Zitronensaft 1 Tl. Paprikapulver 1 Tl. Cuminpulver 1/2 Tl. Kurkuma circa 1 1/2 Tl. Salz Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: Die Tomaten klein würfeln, die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Gurke mit Küchenreibe reiben, mit Joghurt und Gewürzen sowie Zitronensaft vermischen. Den fertigen Joghurt-Dip mindestens 30 Minuten durchziehen lassen, bitte kalt servieren.

Ayurvedischer Salat:

Zutaten: 2 Rote Bete-Knollen 4 Karotten 6-8 Eßl. Olivenöl 1 Eßl. Zitronensaft 1 Eßl. Zitronensaft 1 Tl. Honig etwas Dill, frisch oder getrocknet Pfeffer und Salz nach Geschmack



Zubereitung: Die rote Bete und die Möhren schälen und fein reiben, restliche Zutaten unter die Rohkost mischen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Ayurvedische Gemüsespezialitäten (inklusive Reis):

) Fruchtiges Mangoldgemüse

Zutaten: 700 g Mangold 300 g rote Paprika 150 g Trockenfrüchte (Feigen, Aprikosen, Datteln, Pflaumen o.a.) 1/4 Ltr. frisch gepresster Orangensaft 1 Eßl. brauner Zucker 3 Eßl. Ghee oder Öl ¼ Tl. Sternanis Salz 2 Tl. Majoran 2 Tl. frischer Ingwer, gepresst oder ¼ Tl. gem. Ingwer 2 Msp. Muskat ¼ Tl. Pfeffer (¼ Tl Nigella)

Zubereitung: Den Mangold mittelfein und die Paprika in Würfel schneiden, gem. Gewürze, Ingwer und Zucker in Ghee oder Öl andünsten, Orangensaft, Mangold und Paprika dazugeben und anbraten, evtl. etwas Wasser dazugeben, nach 3 Minuten Temperatur herunterstellen und mit Deckel 5 Minuten köcheln. Trockenfrüchte dazuschütten und 10 – 15 Minuten garen. Salzen, Majoran unterrühren, evtl. noch mit Pfeffer und braunem Zucker abrunden.

2) Ayurvedische Bratkartoffeln

Zutaten: circa 500 g Kartoffeln je 1/4 Tl. frische oder getrocknete Petersilie, Majoran und Oregano 3 Tl. [Ghee](#) oder 1 Eßl. Olivenöl je 1/4 Tl. gem. schwarzen Pfeffer und Koriander Cumin und Kurkuma nach Geschmack 3 Msp. frisch geriebene Muskatnuss (4 Msp. Asafoetida) 1/2 Tl. Steinsalz oder [Himalaya-Salz](#)

Zubereitung: Die Kartoffeln mit Schale kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in mundgerechte Stücke schneiden. Backofen auf 180°C Oberhitze vorheizen, Backform mit Olivenöl auspinseln, die Kartoffelstücke auf der eingefetteten Form ausbreiten. Alle o.g. Kräuter



und Gewürze vermischen und über die Kartoffeln streuen. Etwa 20 Minuten im Backofen backen, bis die Kartoffeln goldbraun sind, anschließend Ghee oder Olivenöl über die Kartoffeln träufeln.

3) Ayurvedische Reiszubereitung:

Zutaten: 4 Tassen Basmatireis o.ä. 8 Tassen Wasser oder **Ingwerwasser** 3 Tl. Ghee oder Olivenöl circa 1 Tl. Salz

Zubereitung: **Ghee** im Topf erhitzen, Reis unter Rühren 5 Minuten glasig andünsten. Das Salz und das warme Wasser dazugeben. (Es kann auch ein Stück frischer Ingwer dazu gegeben werden.) Den Deckel auflegen und köcheln lassen. Nach 20 Minuten Herd ausschalten und noch ca. 10 Minuten nachziehen lassen.

4) Ayurvedische Kürbissuppe:

Zutaten: 1 Eßl. Ghee 700 g frischer Kürbis (Gewicht ohne Schale) 2 Kartoffeln 1 Stange Lauch ½ Knolle Sellerie 1 säuerlicher Apfel 1 Tl. **Currymischung** ½ Tl. Ingwerpulver ½ Tl. Korianderpulver 1 Dose Kokosmilch oder Wasser (**Lemongras**) evtl. ein Paket Frischkäse evtl. Sahne Salz und Pfeffer

Zubereitung: Den Kürbis, Kartoffeln, Lauch, Sellerie, Apfel in kleine Stücke schneiden. In dem Ghee erst den Lauch andünsten. Dann die gemahlene Gewürze dazugeben, das Lemongras -in einem Teesieb- und das andere Gemüse hinzufügen. Alle Zutaten zusammen einige Minuten andünsten lassen. Mit der Kokosmilch und soviel Wasser ablöschen, dass das Gemüse gut bedeckt ist. Alle Zutaten etwa 20 Minuten kochen lassen. Wenn das Gemüse gar ist, das Lemongras herausnehmen. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Man kann die Suppe auch alternativ zur Kokosmilch mit Wasser kochen und zum Schluss ein Paket Frischkäse (Paprika, Kräuter oder Natur) und/oder Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5) Misch-Dal aus bunten Linsen

Zutaten: 200 g gemischte getrocknete Linsen, z.B. rote, grüne und schwarze Linsen (50 g getr. Mungobohnen) 1 große Aubergine 3 Tomaten 2 Eßl. Ghee bzw. Olivenöl circa 1 cm frische Ingwerwurzel, geschält und gepresst 2 Tl. brauner Rohrzucker 1 Tl. schwarze Senfkörner 1 Tl. Kreuzkümmel (1/4 Tl. Asafoetida) (1/2 Tl. gem. Gelbwurz) 1 L. heißes Wasser Koriander frisch oder getrocknet Zitronensaft Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Aubergine in feine Streifen schneiden, die Tomaten würfeln, den frischen Ingwer pressen, Ghee erhitzen Kreuzkümmel und Senfkörner hinzufügen und den Topf sofort verschließen, wenn der Senf hörbar springt, den Topf vom Herd nehmen und warten, bis sie sich beruhigt haben. Den Ingwer und den braunen Zucker in das heiße Fett geben und kurz anbraten, die anderen Gewürze, Hülsenfrüchte und Gemüse hinzufügen. Mit dem heißen Wasser auffüllen und circa 90 Minuten garköcheln lassen. Das Korianderkraut grob hacken, es zum Dal geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Ayurvedische Süßspeisen:

1) Ayurvedische Aprikosencreme

Zutaten: 200 gr. getrocknete Aprikosen 300 ml Reismilch 250 ml Sahne 1/2 Päckchen Frischkäse brauner Zucker nach Geschmack 1 Prise Salz 1 Tl. Kardamom 1 Päckchen Vanillezucker unbehandelte geriebene Zitronenschale nach Geschmack evtl. 1 Becher Magerjoghurt

Zubereitung: Die Aprikosen in der Reismilch einweichen und kurz aufkochen und ausquellen lassen. Die Sahne mit dem Vanillezucker mit Hilfe eines Mixgeräts steifschlagen. Die Aprikosen pürieren, den Frischkäse, die Gewürze und die Zitronenschale unterheben, abschließend



die Sahne dazugeben. Wem die Creme zu mächtig erscheint, kann sie mit Magerjoghurt verlängern.

2) Ayurvedisches Tiramisu

Zutaten: 400 g glutenfreie Löffelbiskuits 300-400 ml kalter Espresso 1 Gläschen Amaretto 2 Eßl. Vollrohrzucker 400 g Mascarpone 250 g Naturjoghurt 200 ml Sahne 1 Päckchen Vanillezucker ½ Tl. Kardamom ½ Tl. Zimt ½ Tl. Lebkuchengewürz ¼ Tl. Ingwerpulver ¼ Tl. Kurkuma (100 ml Agavendicksaft) 2-3 Eßl. Reismehl 3 Eßl. Kakaopulver als Dekoration

Zubereitung: Eine viereckige Form mit einer Lage Biskuits auslegen. Den Espresso mit Amaretto und Zucker mischen, Biskuits damit beträufeln und sich voll saugen lassen. Mascarpone, Joghurt, Sahne, Gewürze, (Agavendicksaft) und Reismehl zu einer glatten Creme verrühren. Biskuits damit bedecken. Lagen so wiederholen. Kühl stellen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

Bezugsquelle:

Gewürze, Kräuter und andere Zutaten für die ayurvedischen Spezialitäten können bei der Firma **INDU-Versand** in Erbsdorfergrund bestellt werden!

Für eine optimale Beratung geben Sie bitte bei Ihrer Bestellung stets Ihre Nahrungsmittelunverträglichkeit/en an! Dankeschön!

Inhaberin: Sylvia Lange-Schomber

Turmstrasse 7

35085 Ebsdorfergrund

Deutschland

Telefon: 06424 3988 |

Fax: 06424 4940