



Gangas Ayurveda-Kochkurs



Gesund und lecker kochen - leicht gemacht!



☞ Einführung ☜

Ghee (Butterreinfett; Butterschmalz)

- 1) Gewünschte Menge ungesalzene Sauerrahmbutter in einem schweren Topf bei mittlerer Flamme erhitzen. Schaum mit einem Löffel abschöpfen und in einem Gefäß sammeln. Auf kleinster Flamme kochen, Schaum immer wieder abschöpfen.
- 2) Zum Schluss das Ghee abschöpfen, ohne den Bodensatz aufzuwirbeln. Durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb filtern und unbedeckt abkühlen lassen.
- 3) Der Schaum und Bodensatz ist mehrere Tage im Kühlschrank haltbar und kann in Suppen, Teigen, Gemüsegerichten oder als Brotaufstrich verwendet werden.

Buttermenge	Kochzeit	Ghee
500 g	25 Min	400 g
1 kg	45 Min	800 g
2,5 kg	2 Stunden	2,2 kg

Panir (Frischkäse)

- Verwenden Sie am besten Rohmilch oder Vorzugsmilch direkt vom Bauernhof oder aus dem Bioladen oder nur pasteurisierte, nicht homogenisierte Milch.
- Einen Edelmetalltopf mit schwerem Boden mit kaltem Wasser ausspülen und Milch zum Kochen bringen. Wenn die Milch aufkocht, den Zitronensaft dazugeben und umrühren. Falls die Molke noch nicht klar ist noch einmal aufkochen lassen und falls nötig noch einige Tropfen Zitronensaft dazugeben.
- Ein Baumwollkäsetuch (z.B. eine Baumwollwindel) über das

Sieb legen und das Sieb in eine Schüssel stellen, um die Molke aufzufangen (die Molke kann für Suppen, Brotteig und Getränke benutzt werden). Durch das Sieb gießen.

- Das Käsetuch zusammenknuten und aufhängen.
- a) Sobald der Käse aufhört zu tropfen können Sie ihn weiterverwenden. Sie können ihn in diesem weichen Zustand für Füllungen oder Brotaufstriche verwenden.
- b) Sie können auch das Käsetuch in das Sieb geben und mit einem Gewicht (z.B. gefüllten Topf) 15-20 Min. pressen. Fester Panir kann in Würfeln oder Scheiben geschnitten werden. Alternativ kann er in eine geschmeidige Masse geknetet werden, aus der Käsebällchen oder Käsesüßigkeiten gemacht werden.

Milch	Zitronensaft	weicher Panir	fester Panir (10 Min. gepresst)
1 l	2 EL (30 ml)	150 g	115 g
2 l	4 EL (30 ml)	285 g	250 g

Verschiedene Gerinnungsmittel

Außer Zitronensaft können auch andere Gerinnungsmittel benutzt werden:

- **Joghurt** – Der Käse wird voll und weich. Verrühren Sie den Joghurt mit etwas warmer Milch bevor sie ihn zur Milch geben. Für 1 l Milch benötigen sie 8-9 EL Joghurt.
- **Saure Molke** (mindestens einen Tag nach ihrer Gewinnung) Für 1 l Milch mindestens 300 ml Molke.
- Keine synthetisch hergestellte Zitronensäure! Die Molke wird unbrauchbar und sie beeinträchtigt nicht nur die Knochen- und Blutbildung, sondern fördert auch die Aufnahme von Giftstoffen.

Kürbiscremesuppe

300 g Kartoffeln bzw. Süßkartoffeln
1,5 kg Kürbis
1,25l Wasser
1 gehäufter TL gemahlener Koriander
½ TL Kurkuma
2-3 Lorbeerblätter
100 g Sahne oder Reismilch
½-¾ TL geriebene Muskatnuss
¾-1 TL frisch gemahlener schwarzer oder weißer Pfeffer
1,5-2 TL Salz
2 TL getrockneter Thymian (oder 1-2 EL frischer Thymian)
eventuell 1-2 EL Ghee oder Olivenöl

Süß-saures Gemüse

Panir aus 2 - 3 l Milch
50 g Tamarinde bzw. 1 TL Tamarindenextrakt
1 frische, reife Ananas
3-4 Karotten (300 g)
250 g Süßkartoffeln oder 3-4 Kartoffeln
3-4 Zucchini (500 g)
1-2 EL Ghee (oder Sonnenblumenöl)
2 TL Kreuzkümmel
2 EL frisch geriebener Ingwer 1 kleine grüne Chili
½ TL Kurkuma
550 ml Molke (von der Panirherstellung)
3-4 EL Jaggery bzw. Gur (oder Vollrohrzucker)
1 TL Mangopulver (Amchoor) (kann entfallen)
2 TL gemahlener Koriander
1 EL Tomatenmark, dreifach konzentriert (kann entfallen)
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 TL Salz
etwas Ghee zum Fritieren (vegan: Sonnenblumenöl) (kann entfallen)

Basmatireis mit Kurkuma

200 g Basmatireis
400 ml Wasser
2 TL Ghee (vegan: Sonnenblumenöl)
½ TL Kurkuma
einige Tropfen Zitronensaft
½-1 TL Salz

Chapatis

(Für 12 Chapatis)

250 g fein gemahlener und ausgesiebter Dinkel oder Weizen
1 TL Salz
150 ml lauwarmes Wasser
etwas Mehl zum Wenden
etwas Butter oder Ghee zum Bestreichen (oder Olivenöl)

Gurkensalat mit Oliven

1 Salatgurke (aus biologischem Anbau)
200 g saure Sahne
50 g klein geschnittene schwarze Oliven
½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Salz
2 EL Olivenöl
2-3 EL frisch gehackte Petersilie oder Basilikum

Sandesha (20-25 Stück)

Panir (Frischkäse) aus 3 l Milch
120-150g Roh-Rohrzucker(nach Wunsch)

Variationen:

Marmelade-Sandesh

Die fertigen Sandesh mit selbstermachter Marmelade dekorieren.

Carob-Sandesh

2-3 EL Carob und 1 TL Bourbon-Vanille unter die Sandesh-Masse kneten. Mit Kokosflocken dekorieren.

Frucht-Sandesh

Verwenden Sie anstelle des Roh-Rohrzuckers eingeweichte pürierte Trockenfrüchte (auf 550-600 g Panir etwa 90-100 g Fruchtpaste).

Karamel-Sandesh

Mit Ahorncreme (eingekochtem, cremeartigem Ahornsirup aus dem Reformhaus) Jaggery bzw. Gur süßen. Falls er zu feucht geworden ist, gemahlene Nüsse oder Carob unterkneten.

Nuss-Sandesh

Nach Belieben 3-5 EL gemahlene Nüsse nach Wahl unterkneten.

Traditioneller Sandesh

Mit ½-1 TL gemahlener Kardamom, ½ TL gemahlener Safran und 1 TL Rosenwasser (kann entfallen) würzen. Fertige Sandesha in 3 EL (30 g) gemahlener oder zerstoßenen Pistazien wälzen.

Lassi (Joghurtgetränk)

500 g Joghurt

500 ml-1 l Wasser (je nach Wunsch)

50-100 g Roh-Rohrzucker bzw. 50-75ml Ahornsirup (für süßes Lassi)

Variationen:

Indisch

Mit ¼ TL gemahlener Kardamom, ¼ TL gemahlener Safran und 1 Prise Zimt würzen.

Bananen-Lassi

Mit 2 pürierten Bananen, eventuell 1 TL frisch Ingwer (als Saft auspressen) und 50-100 g Roh-Rohrzucker vermischen.

Orangen-Lassi

Mixen Sie 250 ml Saft von süßen Orangen unter das Lassi.

Vanille-Lassi

Geben Sie den restlichen Zutaten 1 TL gemahlene Bourbon-Vanille hinzu.

Rosen-Lassi

Fügen Sie 1-2 EL Rosenwasser hinzu.

Minz-Lassi

Fügen Sie 2 EL fein gehackte frische Minzblätter hinzu.

Gewürz-Lassi

Wirkt ausgleichend auf alle drei Doshas (je nach Zubereitung).

Vata-Typ:

Nehmen Sie die gleichen Gewürze wie für Kapha-Menschen. Verwenden Sie statt Ingwerpulver lieber frisch geriebenen Ingwer. Eine Prise Muskat unterstützt die Verdauung.

Pitta-Typ:

Für Sie sind gerösteter und gemahlener Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel und Safran, Kardamom, Zimt und frischer Ingwer ideal. Zusätzlich können Sie Ihr Lassi auch mit frisch gehackten Minz bzw. Korianderblättern bestreuen.

Kapha-Typ:

Nehmen Sie auf 1 Teil Joghurt vier Teile Wasser. Würzen Sie mit Ingwerpulver bzw. frisch geriebenem Ingwer, geröstetem und gemahlenem Kreuzkümmel und etwas schwarzem Pfeffer. Oder nehmen Sie süße Gewürze wie Ingwerpulver, Safran, Zimt, Kardamom- oder Nelkenpulver und als Süßungsmittel etwas Honig.

Obst

Nein	Ja
Generell Trok- kenfrüchte	Generell süßes Obst
Äpfel (roh)	Ananas
Backpflaumen (trocken)	Äpfel (gekocht)
Birnen (herb)	Orangen
Datteln (trocken)	Aprikosen
Feigen (trocken)	Avocados
Granatäpfel	Bananen (reif)
Grapefruit	Beeren
Quitten	Datteln (frisch)
Rosinen	Erdbeeren
Wassermelo- nen	Feigen (frisch)
	Grapefruit
	Kirschen
	Kiwi
	Kokosnuss
	Mangos
	Melonen
	Papayas
	Pfirsiche
	Pflaumen
	Rharbarber
	Rosinen (eingeweicht)
	Tamarinde
	Trauben
	Zitronen

Gemüse

Nein	Ja
Generell tiefge- kühltes, rohes oder getrock- netes Gemüse	Das Gemüse sollte generell gekocht sein
Artischocke	Blumenkohl
Aubergine	Brunnenkresse
Blumenkohl (roh)	Daikon-Rettich
Brokkoli	Erbsen (gekocht)
Erbsen (roh)	Fenchel
Grünkohl	Grüne Bohnen
Kartoffeln	Grüne Chilis
Kohlrabi	Gurke
Kopfkohl (roh)	Karotten
Löwenzahn- blätter	Sprossen
Mais (frisch)	Kohlrübe
Meerrettich	Kopfkohl (gekocht)
Oliven, grün	Kopfsalat
Paprika	Korianderblät- ter
Peperoni	Kürbis
Rettich (roh)	Blattgemüse
Rosenkohl	Okra, Oliven (schwarz)
Rüben	Pastinake
Sellerie	Petersilie
Tomaten (gekocht)	Radieschen (gekocht)
Weizengras- Sprossen	Rote Bete
	Spargel
	Spinat (roh und gekocht)
	Süßkartoffeln
	Topinambur
	Zucchini

Getreide

Hülsenfrüchte

Getreide		Hülsenfrüchte	
Nein	Ja	Nein	Ja
Brot (mit Hefe)	Amaranth	Azuki-Bohnen	Linsen (rote)
Buchweizen	Basmatireis	Erbsen (getrocknet)	Tofu
Couscous	Dinkel	Kichererbsen	Sojamilch
Cracker	Dinkel-nudeln	Kidney-Bohnen	Sojasoße
Gerste	Haferflocken (gekocht)	Linsen (braune)	Sojawürste
Granola	Quinoa	Miso	Tofu (kalt)
Haferflocken (trocken)	Reis (alle Sorten)	Mung-Dal	Tur-Dal
Haferkleie	Reismilch	Schwarze Bohnen	Urad-Dal
Hirse	Seitan (Weizengluten)	Sojabohnen	
Mais	Weizen	Sojamehl	
Müsli	Wildreis	Weißer Bohnen	
Nudeln			
Polenta			
Reiswaffeln			
Roggen			
Sago			
Tapioka			
Weizenkleie			

Milchprodukte

Nein	Ja
Eiscreme Hartkäse Joghurt (pur, gefroren oder Fruchtjoghurt) Kuhmilch (Pulver) Ziegenmilch (Pulver)	Die meisten Milchprodukte sind empfehlenswert! Butter Buttermilch Ghee Hüttenkäse Joghurt (verdünnt und gewürzt) Käse (hart) Käse (weich) Kuhmilch Saure Sahne Speiseeis Ziegenkäse Ziegenmilch

Nüsse und Ölsamen

Nein	Ja
Cashewnüsse Erdnüsse Kokosflocken	in Maßen: Haselnüsse Kokosnüsse Lanlbertsnüsse Macademia-Nüsse Mandeln Paranüsse Pekannüsse Pinienkerne Pistazien Walnüsse Kürbiskerne Sesamsaat Sonnenblumenkerne

Öle

Nein	Ja
Leinsamenöl Kokosöl	für inneren und äußerlichen Gebrauch: Sesamöl Ghee Olivenöl
	die meisten anderen Öle nur für äußerlichen Gebrauch: Avocadoöl

Gewürze

Nein	Ja
Kümmel Neemblät- ter	Alle anderen Gewürze sind empfehlenswert!
	Ajowan, Anis Asafoetida Basilikum Bockshornklee Bohnenkraut Cayennepfeffer Dill, Estragon Fenchel Ingwer Kardamom Koriander Kreuzkümmel Kurkuma Lorbeerblätter Majoran Mandalextrakt Minze, Mohnsaat Muskatblüte Muskatnuss Nelken Orangenschale Oregano, Paprika Petersilie Pfefferminz Piment, Pippau Rosmarin Safran, Salz Schwarzer Pfeffer Senfkörner Spearmint (grüne Minze) Sternanis, Thymian Vanille, Zimt

Süsstoffe

Nein	Ja
Weißer Zucker Fructose	Fruchtsaft- dicksäfte Gerstenmalz Honig (kalt abgefüllt) Jaggery Reissirup Vollrohrzucker

Dal-Suppe

- 250 g gespaltener gelber Mung Dal (falls nicht vorhanden, mit roten Linsen ersetzen)
- ¼ TL Asafoetida
- 1 TL Kurkuma
- 1,5l Wasser
- 1 große Zucchini (etwa 250 g)
- 2 mittelgroße Karotten (etwa 150 g)
- 1-2 EL frisch geriebener Ingwer (für Pitta-Typ nur 1-2 TL)
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1,5 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL Ghee (oder Sonnenblumenöl)
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Salz
- 1 TL Zitronensaft

Kürbis-Karotten-Gemüse in Kokoscreme

- 550 g Kürbis
- 500 g Karotten
- 350 g Blumenkohl
- 2 EL Butter bzw. Olivenöl
- 1,5 EL frisch geriebener Ingwer
- 2 TL gemahlener Koriander | 1 TL Kurkuma

Für die Kokoscreme:

- 1-2 EL Butter bzw. Olivenöl
- 1 EL Maisstärke oder Weizenmehl | 4 gehäufte EL Kokosraspel
- ¼ TL Muskat
- ½ Zimtstange bzw. ½ TL Zimtpulver
- 2 EL Vollrohrzucker oder Ahornsirup
- 100 ml Wasser
- 150 ml Sahne (oder Kokosmilch)
- 3-4 EL frisch gehackte Korianderblätter bzw. Petersilie

- ½ TL Cayennepfeffer oder frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Meersalz

Eisbergsalat mit Mais

- 1 großer Eisbergsalat
- 100 g Mais
- 2-3 EL frisch gehacktes Basilikum

Dressing:

- 2 EL frisch gepreßter Mandarinen- oder Orangensaft
- 1 TL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Buttermilch
- 1 TL Honig
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- ¾ TL Pfeffer
- ½ -1 TL Salz

Gemüsepulav (Gemüsereis)

- 250 ml Basmatireis
- 300 g Blumenkohl
- 125 g frische Erbsen (Bruttogewicht 250 g)
- 250 g Karotten
- 3 EL Rosinen
- 3 EL Mandelstifte bzw. -blättchen
- 1 EL Ghee (vegan: Sonnenblumenöl)
- 1,5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 200-250 ml Wasser
- 1 TL Salz
- einige Tropfen Zitronensaft nach Belieben

Somosas (Gemüsetaschen)

Teig:

- 300 g fein gemahlener Weizen
- ½ TL Salz

6 TL Ghee, Butter oder Pflanzenöl
175 ml Wasser

Frischkäse-Füllung:

Panir aus 4 l Milch
50 g gehackte Oliven
4 EL Olivenöl
1 TL Thymian
½ TL Oregano
1 TL Salz
¼ TL Pfeffer

Variation: Gemüse-Füllung:

1 kleiner Blumenkohl (etwa 450g)
300 g frische oder tiefgefrorene Erbsen (Bruttogewicht bei ungeschälten Erbsen 600 g)
½ TL Vollrohrzucker
½ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen
1 TL gemahlene Koriandersamen
½ TL gemachleener Fenchel
3 ganze Nelken
1 Zimtstange (ca. 2 cm lang) oder ½ TL Zimtpulver
2 EL Ghee oder Pflanzenöl
½ TL Asafoetida
½ TL Kurkuma
2 TL frisch geriebener Ingwer
1 TL Salz

Gewürze in Ghee anrösten, Gemüse dazugeben und kurz anbraten. Mit ein bisschen Wasser ablöschen und fast gar kochen. Salzen. Vor dem Füllen Nelken und Zimtstange entfernen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200°C(E) etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Vor und nach dem Backen mit etwas Ghee (Pflanzenöl) bepinseln.

Pflaumenchutney

- 2 EL Ghee
- 1-2 EL klein geschnittener Ingwer
- 1 TL Anissamen
- ¼ gemahlener Kardamom
- 3 EL Kokosflocken
- 1.5 kg Pflaumen, geschnitten
- 300-400 ml Vollrohrzucker

Safran-Milchreis

- 250 g Rundkornreis
- 750 ml Wasser
- 4-5 Kardamomkapseln
- 11 Milch
- 2 Nelken
- 4-5 Safranfäden
- ½ TL frisch geriebener Ingwer
- 3-4 EL Ahornsirup
- 70 g Roh-Rohrzucker oder Jaggery bzw. Gur
- 1-2 EL Mandelblättchen

Orangen-Ingwer-Getränk

- Saft von 1 Zitrone (etwa 60 ml)
- Saft von 2 süßen Orangen (etwa 150 ml)
- 1,5l Wasser
- 2 TL frisch geriebener Ingwer
- 4 Kardamomkapseln
- ¼ - ½ TL frisch zerstoßener schwarzer Pfeffer
- 4 EL Vollrohrzucker

Pitta-Typ:

Lassen Sie den Pfeffer weg, und verwenden Sie nur ganz süße Orangen oder Apfelsaft.

Kapha-Typ:

Wenn Ihr Kapha zu stark ist, nehmen Sie anstelle von Orangensaft lieber naturtrüben Apfelsaft.

Obst

Gemüse

Nein	Ja	Nein	Ja
Generell saures Obst	Generell süßes Obst	Generell pikantes Gemüse	Generell süßes und bitteres Gemüse
Ananas	Ananas (süß)	Aubergine	Artischocke
Äpfel (sauer)	Äpfel (süß)	Daikon-Rettich	Blumenkohl
Orangen (sauer)	Orangen (süße)	Grüne Chilis	Brokkoli
Aprikosen (sauer)	Aprikosen (süß)	Kohlrabi	Brunnenkresse
Bananen	Avocados	Mais (frisch)	Erbsen
Beeren (sauer)	Beeren (süß)	Meerrettich	Fenchel
Erdbeeren	Birnen	Oliven (grüne)	Grüne Bohnen
Grapefruit	Datteln	Peperoni	Grünkohl
Kirschen (sauer)	Feigen	Radieschen (roh)	Gurke
Kiwi	Granatäpfel	Rote-Bete (roh)	Karotten (roh und gekocht)
Mangos (grüne)	Kaki	Spinat (gekocht)	Kartoffeln
Pfirsiche	Kirschen (süß)	Spinat (roh)	Sprossen (nicht scharf)
Pflaumen (sauer)	Kokosnüsse	Tomaten	Kohlrübe
Rharbarber	Limette	Speiserüben	Kopfkohl
Tamarinde	Mangos (reife)		Kopfsalat
Trauben (saure)	Papayas		Korianderblätter
Zitronen	Pfirsich		Kürbis
	Pflaumen (süß)		Blattgemüse
	Rosinen		Löwenzahnblätter
	Trauben (süße)		Okra
	Wassermelonen	Rote Bete (gekocht)	Oliven, schwarze
		Sellerie	Paprika
		Spargel	Pastinake
		Süßkartoffeln	Petersilie
		Topinambur	Radieschen (gekocht)
		Weizengrassprossen	Rosenkohl
		Zucchini	

Getreide

Hülsenfrüchte

Getreide		Hülsenfrüchte	
Nein	Ja	Nein	Ja
Brot (mit Hefe)	Amaranth	Miso	Azuki-Bohnen
Buchweizen	Couscous	Sojasoße	Erbsen (ge- trocknet)
Haferflocken (trocken)	Knöckebrot	Sojawürste	Kichererbsen
Hirse	Dinkel	Tur-Dal	Kidney- Bohnen
Mais	Granola	Urad-Dal	Linsen (braune und rote)
Müsli	Haferflocken (gekocht)		Mung-Bohnen
Polenta	Haferkleie		Mung-Dal
Quinoa	Nudeln		Schwarze Bohnen
Reis (vollkorn)	Reis (Basmati, weißer, wil- der)		Sojabohnen
Roggen	Reiswaffeln		Tofu
Sauerteigbrot	Sago		Sojamehl
	Seitan (Wei- zenglut)		Sojamilch
	Tapioka		Weißer Bohnen
	Weizen		
	Weizenkleie		

Milchprodukte

Nein	Ja
Butter (gesalzen)	Butter (ungesalzen)
Buttermilch	Ghee
Eiscreme	Hüttenkäse
Feta Käse	Joghurt (frisch hergestellt und verdünnt)
Hartkäse	Kuhmilch
Saure Sahne	Panir
Speiseeis	Sahne
	Ziegenkäse (weich, ungesalzen)
	Ziegenmilch

Nüsse und Ölsamen

Nein	Ja
Cashewnüsse	Kokosnüsse
Erdnüsse	Leinsamen
Haselnüsse	Mandeln (eingeweicht und gehäutet)
Macadamia-Nüsse	Kürbiskerne
Mandeln (mit Haut)	Sonnenblumenkerne
Paranüsse	
Pekannüsse	
Pinienkerne	
Pistazien	
Walnüsse	
Sesamsaat	

Öle

Nein	Ja
Aprikosenkernöl	für inneren und äußerlichen Gebrauch:
Distelöl	Sonnenblumenöl
Maiskeimöl	Ghee
Mandelöl	Olivenöl
Sesamöl	Leinsamenöl
in Übermaß:	Nachtkerzenöl
Rafinierte Öle	Walnussöl

Gewürze

Süsstoffe

Nein	Ja	Nein	Ja
Ajowan	Basilikum	Fructose	Ahornsirup
Anis	(frisch)	Honig (abge-	Fruchtdicke-
Asafoetida	Bohnenkraut	füllt vor	säfte
Basilikum	Curryblätter	mehr als 6	Gerstensirup
(getrocknet)	Dill	Monaten)	Vollrohrzucker
Bockshornklee	Estragon	Jaggery	junger Honig
Bohnenkraut	Fenchel	Weißer Zucker	
Cayennepfeffer	Ingwer (frisch)		
Ingwer	Kardamom		
(getrocknet)	Koriander		
Lorbeerblätter	Kreuzkümmel		
Majoran	Kümmel		
Mohnsaat	Kurkuma		
Muskatnuss	Minze		
Nelken	Neemblätter		
Oregano	Orangenschale		
Paprika	Petersilie		
Piment	Pfefferminz		
Pippali	Safran		
Rosmarin	Salbei		
Salz (wenig)	Salz		
Senfkörner	Schwarzer		
Sternanis	Pfeffer		
Tamarinde	Spearmint (grü-		
Thymian	ne Minze)		
	Vanille		
	Zimt		

Gemüsebrühe

- 2,5l Wasser
- 1 Fenchelknolle (mit Stielen und Kraut)
- 2 Karotten (etwa 200 g)
- 1-2 Kartoffeln (etwa 100-200g)
- 1 Selleriestange oder eine Viertel Sellerieknolle
- 2-3 EL Olivenöl
- ½ TL Asafoetida
- 1 TL Korianderpulver
- ¾ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Bockshornkleefrüchte (Kasoori Methi) (kann entfallen)
- 1-2 Lorbeerblätter
- 1 EL frische Petersilie
- 1 TL Salz

Pitta-Typ:

Bei zu starkem Pitta verwenden Sie Pfeffer, Asafoetida und Lorbeerblätter sparsam, und/oder ersetzen Lorbeer und Petersilie durch Curryblätter und frische Korianderblätter. Am besten verwenden Sie Pitta-gerechtes Gemüse.

Kichari (Kitri)

- 100 g gespaltener gelber oder grüner Mung Dal
- 150 g Basmatireis
- 2 Lorbeerblätter (bzw. 5 Curry- oder Neemblätter)
- 1 TL Kurkuma
- 1.5-2 l Wasser
- 300 g weißer oder grüner Spargel oder anderes Gemüse
- 400 g Karotten oder anderes Gemüse
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1.5 TL Koriandersamen
- ½ TL Bockshornkleesamen (Methi)

- 1.5 EL frisch geriebener Ingwer
- 1.5 TL Salz
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3-4 EL frisch gehackte Korianderblätter oder Basilikum

Pitta-Typ:

Das Kichari großzügig mit frischen Korianderblättern bestreuen und mit 1-2 EL geschmolzenem Ghee (vegan: Olivenöl) beträufeln.

Vata-Typ:

Großzügig mit 2 EL geschmolzenem Ghee (vegan: Sesam- oder Olivenöl) beträufeln.

Vata- und Kapha-Typ:

Zur Abwechslung können Sie zu den anderen Gewürzen entweder noch Garam Masala oder auch Anis, Zimt, Nelken und zerstoßene Kardamomsamen geben.

Khichari mit Cashewnüssen und Rosinen (Pitta und Kapha erhöhend)

Fügen Sie dem fertigen Khichari eine Handvoll geröstete Cashewnüsse, eine Handvoll Rosinen und eventuell auch 2 EL Kokosflocken hinzu.

Spinat-Khichari mit Panir (sanft Kapha erhöhend)

Verwenden Sie 500 g frischen Spinat und Panir aus 1 l Milch

Khichari mit frischen Erbsen und Blumenkohl (Vata-erhöhend)

1 ½ TL Kreuzkümmel, 1 gehackte kleine grüne Chili (entkernt) und ½ TL Asafoetida auf etwa 2-3 EL Ghee rösten. Einen kleinen Blumenkohl (in Röschen) dazugeben und nach 5 Min gelben Mung Dal und Basmatireis. Mit Wasser aufgießen. 1 TL Kurkuma und 100 g frische Erbsen dazugeben und etwa 1 Stunde kochen. Mit 1 TL Salz salzen.

Kartoffelnester

Panir aus 1 l Milch oder 50 g saure Sahne
500 g Kartoffeln

500 g Karotten
1 TL Salz
50 g Butter oder 3-4 EL Ghee
½ TL Muskat
etwas Butter bzw. Ghee zum Einfetten
evtl. 50 g Butter für Butterflöckchen
frisch gehackte oder getrocknete Kräuter nach Wahl (z. B. Basilikum)

Pitta-Typ:

Machen Sie die Kartoffelnester am besten mit Panir.

Kapha-Typ:

Nehmen Sie an Stelle von Panir bzw. saurer Sahne reichlich frische Kräuter.

Blumenh Kohl-Broccoli-Gemüse

1 kleiner Blumenkohl (500 g)
1 Brokkoli (500 g)
¼ TL Asafoetida
½ TL Kurkuma
1 TL gemahlener Koriander
1-2 TL frisch geriebener Ingwer
etwas Wasser
1 TL Salz
½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rucola-Karotten-Salat

350 g Rucola
3 große Karotten (etwa 300 g)

Dressing:

4 EL Mais- bzw. Olivenöl 1-2 EL Zitronensaft
1-2 EL Birnendicksaft
¾ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ TL Salz

Mandel-Rosinen-Kugeln

250 g geröstete Mandeln

250 g Rosinen oder andere Trockenfrüchte

frisch ausgepresster Saft einer Zitrone oder Orange

eventuell ein bisschen kleingehackter Orangeat

Ingwertee

1 l Wasser

1 EL frisch geriebener Ingwer

3-4 schwarze Pfefferkörner

1-2 Nelken

Variationen:

Kardamom-Ingwer-Tee (ausgleichend für alle drei Doshas)

1 EL geriebenen Ingwer und 3 aufgeschlitzte Kardamomkapseln in 1 l Wasser für 10 Minuten köcheln lassen.

Koriander-Ingwer-Tee (ausgleichend für alle drei Doshas, Agni-anregend und blähungsmindernd)

1 EL geriebener Ingwer, 1 TL Koriandersamen und 1 TL Kreuzkümmelsamen in 1 l Wasser für 10 Minuten köcheln lassen.

Zitronen-Ingwer-Tee (ausgleichend für alle drei Doshas, Agni-anregend und blähungsmindernd)

In 1 l Wasser 1 EL frisch geriebenen Ingwer und 1 Messerspitze Kurkuma für 10 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren den Saft einer halben Zitrone hinzufügen und mit Honig oder Gur süßen.

Süßholz-Fenchel-Ingwer Tee (Vata und Pitta beruhigend)

1-2 Süßholzstückchen, 1 TL Fenchel und 1 EL frisch geriebenen Ingwer in 1 l Wasser 10-15 Minuten köcheln lassen.

Ingwer-Safran-Tee (ausgleichend für alle Doshas, besonders bei Vata-Beschwerden und Kopfschmerzen)

½ TL Safranfäden kurz in einer Pfanne auf kleiner Flamme trocknen, mit ein bisschen Zucker im Mörser oder Kaffeemühle fein mahlen, mit 1 EL frisch geriebenen Ingwer in 1 l Wasser für 10 Minuten köcheln lassen.

Obst

Nein	Ja
Generell süßes und saures Obst	Zusammenziehendes Obst
Ananas	Äpfel
Orangen	Aprikosen
Avocados	Beeren
Bananen	Birnen
Datteln	Erdbeeren
Feigen (frisch)	Feigen
Grapefruit	(getrocknet)
Kiwis	Granatäpfel
Kokosnüsse	Kirschen
Mangos	Pfirsiche
Melonen	Rosinen
Papayas	Trauben
Pflaumen	Trockenobst
Rharbarber	Zitronen
Tamarinde	Zwetschgen
Wassermelonen	

Gemüse

Nein	Ja
Generell süßes und saftiges Gemüse	Generell pikantes und bitteres Gemüse
Aubergine	Artischocke
Gurke	Blumenkohl
Oliven	Brokkoli
Pastinake	Brunnenkresse
Kürbis	Daikon-Rettich
Süßkartoffeln	Erbsen
Zucchini	Fenchel
	Gemüsekürbis
	Grüne Bohnen
	Grünkohl
	Karotten
	Korianderblätter
	Kartoffeln
	Kohlrübe
	Kopfkohl
	Kopfsalat
	Kürbis
	Blattgemüse
	Löwenzahnblätter
	Mais
	Meerrettich
	Okra
	Paprika
	Petersilie
	Radieschen
	Rosenkohl
	Rote Bete
Tomaten (gekocht)	Sellerie
Sprossen	Spargel
	Spinat

Getreide

Hülsenfrüchte

Getreide		Hülsenfrüchte	
Nein	Ja	Nein	Ja
Hafer (gekocht)	Amaranth	Mung-Bohnen	Azuki-Bohnen
Hefebrot	Buchweizen	Schwarze Boh- nen	Erbsen (getrocknet)
Nudeln	Couscous	Sojamilch	Kichererbsen
Reis (vollkorn, weiß)	Gerste	Tofu (kalt)	Kidney-Boh- nen
Reismilch	Haferflocken (trocken)	Urad-Dal	Linsen (braune und rote)
Reiswaffeln	Haferkleie	Kidney-Boh- nen	Mung-Dal
Tapioka	Hirse	Miso	Sojamilch (warm, ge- würzt)
Weizen	Mais	Soja-Mehl	Tofu (warm)
	Müsli	Sojabohnen	Tur-Dal
	Polenta	Sojasoße	Weißer Bohnen
	Quinoa		
	Reis (Basmati, wilder)		
	Roggen		
	Sago		
	Seitan (Wei- zengluten)		
	Sojakäse		
	Sojamehl		
	Tofu		
	Weizenkleie		

Milchprodukte

Nein	Ja
Eiscreme Käse Kuhmilch Sahne Saure Sahne Panir	Buttermilch Ghee Hüttenkäse (aus entrahmter Ziegenmilch) Joghurt (verdünnt) Ziegenkäse (ungesalzen und nicht alt) Ziegenmilch (entrahmt)

Nüsse und Ölsamen

Nein	Ja
Cashewnüsse Erdnüsse Haselnüsse Kokosnüsse (frisch) Macadamianüsse Paranüsse Pekannüsse Pinienkerne Pistazien Walnüsse Sesamsaat	Kokosflocken Kürbiskerne Leinsamen Mandeln (eingeweicht und gehäutet) Sonnenblumenkerne

Öle

Nein	Ja
Aprikosenkernöl Avocadoöl Distelöl Kokosöl Leinsamenöl Nachtkerzenöl Raffinierte Öle Sesamöl (innerlich) Sojaöl Walnussöl	für inneren und äußerlichen Gebrauch in kleinen Mengen: Maiskeimöl Sesamöl (extern) Sonnenblumenöl Ghee Mandelöl

Gewürze

Nein	Ja
Chilli Salz Tamarinde	Alle Gewürze sind empfehlenswert!
	Ajowan Anis Asafoetida Basilikum Bockshornklee Bohnenkraut Cayennepfeffer Curryblätter Dill Estragon Fenchel Ingwer Kardamom Koriander Kreuzkümmel Kümmel Kurkuma Lorbeerblätter Majoran Minze
Safran Salbei Schwarzer Pfeffer Senfkörner Spearmin (grüne Minze) Sternanis Thymian Vanille	Muskatnuss Neemblätter Nelken Orangenschale Oregano Paprika Petersilie Pfefferminz Piment Pippali Rosmarin

Süsstoffe

Nein	Ja
Ahornsirup Fructose Gerstenmalz Gerstensirup Kandierte Früchte Reissirup Rohr-rohr-zucker Vollrohrzucker Weißer Zucker	Fruchtsaft-dicksäfte Honig (abgefüllt vor mehr als 6 Monaten)