

Irene Rhyner

Europäische Ayurveda Küche

Grundlagen
Typentest
Rezepte

KÖNIGSFURT-URANIA

Europäische Ayurveda-Küche Das Beste aus zwei Welten

In der ayurvedischen Ernährung, einem Teilbereich der ursprünglich indischen Heilkunde, spielt der einzelne Mensch – also Sie – die wichtigste Rolle! Gemäß Ihrer individuellen Konstitution werden alle Lebensmittel, insbesondere die Gewürze, gezielt zur Förderung der Gesundheit eingesetzt.

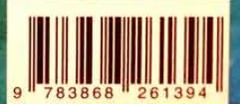
Die Ayurveda-Expertin Irene Rhyner hat hier ein ganz besonderes Ernährungsbuch geschaffen, in dem sie gekonnt den Bogen zwischen ayurvedischer und europäischer Lebens- und Kochkunst spannt. Saisonale, regionale und vegetarische Speisen sind die Grundlagen ihrer ausgewogenen und schmackhaften Ayurveda-Küche.

Das Buch enthält einen ausführlichen Typentest zur Beurteilung Ihrer Konstitution und zeigt Möglichkeiten zur Harmonisierung auf.

- Jedes Rezept mit individuellen Empfehlungen für Vata, Pitta, Kapha
- Jedes Rezept wahlweise für eine oder vier Portionen



KÖNIGSFURT
URANIA



Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie erste Ansichten zur Europäischen Ayurveda Küche von Irene Rhyner
Gesamt 304 Seiten // ISBN 978-3-86826-139-4 - Verlag: Königsfurt-Urania



Irene Rhyner, geb.1962, aufgewachsen in einem kleinen Dorf in den österreichischen Voralpen, ist eine der ersten Ayurveda-Expertinnen Österreichs. 20 Jahre lang sammelte sie schulmedizinische Erfahrung als diplomierte Kranken- und Operationschwester, bevor sie dem Wink des Schicksals folgte und sich für den selbständigen Weg mit Ayurveda in Europa entschied. Ihre Fachkompetenz erlangte sie durch Aus- und Weiterbildungen in der ayurvedischen Lehre im In- und Ausland. Zusammen mit ihrem jahrelangen Ayurveda-Erfahrungsschatz bildet dies das Grundgerüst ihres fundierten Ayurveda-Wissens. Seit 1998 arbeitet sie erfolgreich mit Ayurveda und hat bisher über 12000 Klienten betreut.

Irene Rhyner lebt mit ihrer Familie zurzeit hauptsächlich in der Schweiz. Liebe und Verständnis für die Natur sind seit jeher ihre ständigen Begleiter. Einen Großteil ihrer Kindheit verbrachte sie auf einer ursprünglichen Alm.

Humorvoll und verständlich vermittelt sie allen Interessierten die Weisheit von Ayurveda. Ayurveda-Einsteiger sind bei ihr bestens aufgehoben. Sie schildert viele Beispiele aus dem täglichen Leben. Mit ihren einfachen Erklärungen über das jahrtausendealte tiefgründige Ayurveda-Wissen versteht der Leser rasch die eigentlich komplexen Zusammenhänge und lässt sich von Ayurveda begeistern, ja geradezu anstecken.

Ayurveda, die weltweit gültige Gesundheitslehre, passt sich unseren Küchengewohnheiten und unserem täglichen Leben an, wird von ihr typgerecht adaptiert und bietet rasch individuelle und zuverlässige Hilfe für Ihr Wohlbefinden.

Irene Rhyner's Rezepte sind einfach nachzukochen und zaubern in die Ayurveda-Ernährung den typisch europäischen Geschmack.

Beratungstermine, Programme und Ayurveda-Kurse mit Irene Rhyner finden in der Schweiz, Österreich, Deutschland und Spanien statt. Kontaktdaten finden Sie im Anhang des Buches.

Inhalt

Ayurveda verzaubert uns	9
Zaubern Sie für sich!	10
Die Ayurveda-Lebens-Symphonie	11
Europäische Ayurveda-Küche	13
Die universelle Kraft nutzen	14
Irrtümer und Wahrheiten über die Ayurveda-Küche	14
Die ersten 10 Schritte, um mit Ayurveda wirklich erfolgreich zu sein	15
Ayurveda im Wandel der Zeit	19
Ursprung und Geschichte	20
Sanskrit – Die Sprache der Ayurveda	21
Ayurveda erobert die Welt	23
Das Ayurveda-Konzept des Lebens	27
Alles fließt und bildet eine Einheit	28
5 Grundelemente – Pancamahabhuta	29
5 Sinnesorgane – Jnanendriya	32
6 Geschmacksrichtungen – Rasa	33
3 Bioenergien – Tridosha	34
5 Körperkreisläufe, Strukturen, Leitungsbahnen	36
3 Charakterenergien – Triguna	40
3 Sublimierungsenergien – Vitalessenzen	45
Die ayurvedischen Konstitutionstypen	47
Ayurveda-Konstitutionstypen: Sie sind einzigartig!	48
Prakriti oder Vikriti?	49
Der große Konstitutionstypentest	51
Singuläre Dosha-Typen	64
Vata-Konstitutionstyp	64
Pitta-Konstitutionstyp	66
Kapha-Konstitutionstyp	68
Duale Dosha-Typen	70
Vata-Pitta-Konstitutionstyp	70
Pitta-Kapha-Konstitutionstyp	72
Vata-Kapha-Konstitutionstyp	74
Tridosha-Typologie	76
Tridosha-Konstitutionstyp	76
Der Feuerwächter und die Prinzessin	77
Die tägliche Reise unseres Lebens – Den Alltag mit Disziplin bewältigen	80





Ayurveda – Gewicht und Diäten	83
Hilfe – ich bin zu dick!	84
Hilfe – ich bin zu dünn!	86
Kurzer Streifzug durch Essens- und Lebensweisen – Falsche Infos und Nichtwissen richten Schaden an	88
Ein paar Worte zu den Trends – Bio, vegan, vegetarisch, flexitarisch, Fleisch oder was?	89
Typgerecht genießen	93
Jedem Kraut sein Element	94
Lebensmittel – Wirkung – Energie	98
Die Wirkung der Nahrung auf unsere Konstitution	98
Die Wirkung der Nahrung auf unsere Psyche	100
Die bunte Vielfalt	104
Gemüse: knackig – frisch – kraftvoll	104
Obst: leuchtend – fruchtig – süß	104
Getreide: ursprünglich – herzhaft – nährend	105
Hülsenfrüchte: energiegeladen – bunt – vielfältig	105
Nüsse und Samen: klein – wundersam – intensiv	105
Öle und Fette: geheimnisvoll – glänzend – üppig	106
Gewürze: duftig – würzig – verheißungsvoll	106
Zucker: das süße Würzen	107
Honig: das Wundermittel	108
Wasser: das Lebenselixier	109
Milch: die weißen Flüsse	111
Ghee: das wertvolle Gold der Ayurveda-Küche	115
Typgerechte Lebensmittel auf einen Blick	117
Typgerechte Gemüse	118
Typgerechtes Obst	119
Typgerechte Getreide und Pseudogetreide	120
Typgerechte Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen	121
Typgerechte Öle und Fette	122
Typgerechte Kräuter und Gewürze	123
Typgerechte Süßungsmittel und Salze	124
Typgerechte Getränke	125
Typgerechte Milchprodukte	126
Typgerecht Fleisch, Fisch und Krustentiere	127
Kräuter und Gewürze von A – Z	129
Die Wirkung der Nahrung – Die vielen Fragen mit »W«	161
Es ist ein Unterschied – immer!	162

Auf in die Küche! Tipps und Rezepte	173
Vorbereitung zum Kochen – Beutezug	174
Typgerechtes Einkaufen	176
Kochen für Singles	177
Die Küche zum Wohlfühlen	178
Jeder gehört an den Herd!	180
Die Rezepte	180
Typgerechte Gewürzmischungen und Ghees	183
Typgerechte Gewürzmischungen herstellen	184
Tridosha-Gewürzmischung pikant	185
Tridosha-Gewürzmischung süß	186
Eigenes Ghee herstellen	188
Typgerechtes Ghee herstellen	189
Ayurvedisches Frühstück in Europa	191
Suppen	203
Kleine Gerichte	215
Hauptgerichte	227
Warme Soßen und kühlende Raita	241
Chutneys	253
Salate	265
Süßes	277
Epilog & Extras	289
Zur Entstehung dieses Buches	290
Hans H. Rhyner: Epilog für Irene	293
Alle Rezepte auf einen Blick	294
Wichtige Sanskritbegriffe	296
Stichwortverzeichnis	297
Literatur	301
Bildquellen	302
Bezugsquellen und Service	303



Widmung und Dank

An meine Familie und für all meine Wegweisenden, Wegstreiter, Wegreisenden,
die mich mehr oder weniger lang begleitet und mein Leben geprägt haben.

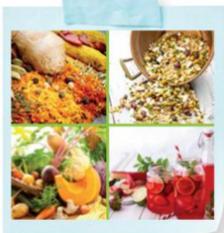
Keine Namen – dafür Orte und Städte.

Teufen, Herisau, Waltersdorf, Loosdorf, Hollenstein, Laa, Krems, St. Pölten, Steinakirchen, Paudorf,
Ladendorf, Wien (1010, 1030, 1040, 1070, 1080, 1090, 1170, 1190), Guttenbrunn, Waidhofen, Bad
Blumau, Zell am See, München, Mainz, Köln, Traben-Trarbach, Kiel, Prag, Venedig, Larnaka,
Marrakesch, Gardone, Bangalore, Ahungalla, Beverly Hills.



Ayurveda verzaubert uns

Lassen Sie sich vom ayurvedischen Zauberstab berühren und erleben Sie
Schritt für Schritt die typgerechte Welt von Ayurveda.
Wunderbares darf jeden Tag geschehen –
Ayurveda zaubert täglich ein Lächeln auf Ihre Lippen.



Ayurveda – Gewicht und Diäten 83
 Hilfe – ich bin zu dick! 84
 Hilfe – ich bin zu dünn! 86
 Kurzer Streifzug durch Essens- und Lebensweisen –
 Falsche Infos und Nichtwissen richten Schaden an 88
 Ein paar Worte zu den Trends – Bio, vegan, vegetarisch,
 flexitarisch, Fleisch oder was? 89

Typgerecht genießen 93
 Jedem Kraut sein Element 94
 Lebensmittel – Wirkung – Energie 98
 Die Wirkung der Nahrung auf unsere Konstitution 98
 Die Wirkung der Nahrung auf unsere Psyche 100
 Die bunte Vielfalt 104
 Gemüse: knackig – frisch – kraftvoll 104
 Obst: leuchtend – fruchtig – süß 104
 Getreide: ursprünglich – herzhaft – nährend 105
 Hülsenfrüchte: energiegeladen – bunt – vielfältig 105
 Nüsse und Samen: klein – wundersam – intensiv 105
 Öle und Fette: geheimnisvoll – glänzend – üppig 106
 Gewürze: duftig – würzig – verheißungsvoll 106
 Zucker: das süße Würzen 107
 Honig: das Wundermittel 108
 Wasser: das Lebenselixier 109
 Milch: die weißen Flüsse 111
 Ghee: das wertvolle Gold der Ayurveda-Küche 115

Typgerechte Lebensmittel auf einen Blick 117
 Typgerechte Gemüse 118
 Typgerechtes Obst 119
 Typgerechte Getreide und Pseudogetreide 120
 Typgerechte Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen 121
 Typgerechte Öle und Fette 122
 Typgerechte Kräuter und Gewürze 123
 Typgerechte Süßungsmittel und Salze 124
 Typgerechte Getränke 125
 Typgerechte Milchprodukte 126
 Typgerecht Fleisch, Fisch und Krustentiere 127

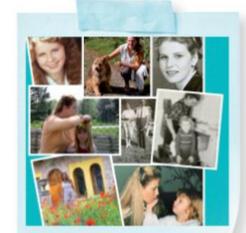
Kräuter und Gewürze von A – Z 129

Die Wirkung der Nahrung – Die vielen Fragen mit »W« 161
 Es ist ein Unterschied – immer! 162

Auf in die Küche! Tipps und Rezepte 173
 Vorbereitung zum Kochen – Beutezug 174
 Typgerechtes Einkaufen 176
 Kochen für Singles 177
 Die Küche zum Wohlfühlen 178
 Jeder gehört an den Herd! 180
 Die Rezepte 180

Typgerechte Gewürzmischungen und Ghees 183
 Typgerechte Gewürzmischungen herstellen 184
 Tridosha-Gewürzmischung pikant 185
 Tridosha-Gewürzmischung süß 186
 Eigenes Ghee herstellen 188
 Typgerechtes Ghee herstellen 189
 Ayurvedisches Frühstück in Europa 191
 Suppen 203
 Kleine Gerichte 215
 Hauptgerichte 227
 Warme Soßen und kühlende Raita 241
 Chutneys 253
 Salate 265
 Süßes 277

Epilog & Extras 289
 Zur Entstehung dieses Buches 290
 Hans H. Rhyner: Epilog für Irene 293
 Alle Rezepte auf einen Blick 294
 Wichtige Sanskritbegriffe 296
 Stichwortverzeichnis 297
 Literatur 301
 Bildquellen 302
 Bezugsquellen und Service 303



Widmung und Dank

An meine Familie und für all meine Wegweisenden, Wegstreiter, Wegreisenden,
 die mich mehr oder weniger lang begleitet und mein Leben geprägt haben.

Keine Namen – dafür Orte und Städte.

Teufen, Herisau, Waltersdorf, Loosdorf, Hollenstein, Laa, Krems, St. Pölten, Steinakirchen, Paudorf,
 Ladendorf, Wien (1010, 1030, 1040, 1070, 1080, 1090, 1170, 1190), Guttenbrunn, Waidhofen, Bad
 Blumau, Zell am See, München, Mainz, Köln, Traben-Trarbach, Kiel, Prag, Venedig, Larnaka,
 Marrakesch, Gardone, Bangalore, Ahungalla, Beverly Hills.



Europäische Ayurveda-Küche

Wer in der wunderschönen Region Mitteleuropas lebt, hat ein tolles Geschenk erhalten. Nun liegt es an uns, die Schätze von Mutter Erde zu würdigen und in unser Leben zu integrieren.

Ayurveda liebt die Natur.

Nutzen Sie die Fülle der europäischen Pflanzen in Ihrer Küche.

- › In der Ayurveda-Küche stehen Sie im Mittelpunkt.
- › Ayurvedisches Essen lässt sich überall zubereiten.
- › Die Prinzipien der Ayurveda-Küche funktionieren auf der ganzen Welt.
- › Mit der typgerechten Ayurveda-Ernährung brauchen Sie nicht Diät zu halten.
- › Ayurveda-Essen lässt sich genau auf Ihre Bedürfnisse abstimmen.
- › Mit Ayurveda-Ernährung und -Lebensstil fühlen Sie sich einfach gut.

Die universelle Kraft nutzen

Europäische Ayurveda-Küche? Ja, die gibt es – in jedem Haushalt Europas und überall, wo gekocht wird. Ayurveda-Kriterien können in jeder Küche angewendet werden, so dass sie Ihrer Gesundheit förderlich sind. Jede Mahlzeit, überall auf der Welt, kann ayurvedisch zubereitet werden. Und das ohne großen Aufwand! Wie? – Das erläutere ich Ihnen gern in diesem Buch.

Viele der »Ayurveda-Geheimnisse« haben Sie bereits als Kind kennengelernt und sie sind Ihnen auch heute noch vertraut. Weil sie so logisch erscheinen und so alltäglich, sind sie Ihnen vielleicht nicht bewusst.

Schon unsere Großmütter »kannten« eigentlich die Geheimnisse der Ayurveda-Küche und somit auch die Zusammenhänge der Elemente in der Ernährung. Ganz einfach: Im kalten Winter gab es bei der Oma deftige, warme Speisen. Im heißen Sommer kochte sie mit frischen Kräutern und kühlen Nahrungsmitteln aus dem Garten vor dem Haus.

Genau darum geht es in der Ayurveda!

Im Zusammenhang mit Ayurveda-Wissen bringe ich Ihnen das Verständnis von den Elementen und deren Wirkung auf die Natur und alle Lebewesen nahe.

Irrtümer und Wahrheiten über die Ayurveda-Küche

3 große Irrtümer

1. *Ayurveda-Küche bedeutet indische Küche.*
2. *Ayurvedisch kochen ist so kompliziert und aufwendig.*
3. *Ayurvedische Lebensmittel sind bei uns schwer erhältlich.*

Die Meinung, dass Ayurveda und Ayurveda-Küche nur in Indien funktionieren, ist immer noch weit verbreitet. Sie stimmt aber nicht. Denn:

3 große Wahrheiten

1. **Ayurveda-Küche ist international und regional möglich.**
2. **Ayurveda-Küche ist typgerecht, einfach und unkompliziert.**
3. **Ayurvedische Lebensmittel sind bei uns überall und leicht erhältlich.**

Bewusstes Kochen

Kochen soll Ihnen Freude bereiten. Starten Sie voller Begeisterung mit der Zubereitung Ihrer Speisen und lecken Sie zum Schluss Ihre Finger ab. Essen ist ein sinnlicher Vorgang und kann so viel Freude machen.

In der Ayurveda geht es um die liebevolle Wertschätzung von uns selbst! Wenn Sie nicht von Licht und Luft leben, dann bedeutet das tägliche Essen eindeutig, dass Sie dadurch lebensspendende Energie erhalten. Ohne die richtige Energie geht Ihnen sonst »der Saft« aus.

Die täglichen Mahlzeiten können wie Musik genossen werden. Es gibt so viele Varianten. Unterschiedliche Rhythmen, Lautstärken und Instrumente sind möglich. Manchmal sind wir mit einem kleinen Lied glücklich, ein anderes Mal trällern wir einen alten Schlager oder möchten wie in der Oper in höchsten Tönen schwebeln, dann wieder ein sanftes Trommeln hören ...

Machen Sie es sich so einfach wie möglich oder so kompliziert, wie Sie mögen, aber genießen Sie Ihr Essen! Sie argumentieren, zu wenig Zeit für Ihre Mittagspause oder zum Essen zu haben? Ganz ehrlich? Sie schwindeln sich selbst an. Es ist Ihnen nur nicht wichtig genug. Sie tanken doch auch Ihr Auto voll, bevor der Sprit ausgeht?



Bewusstes Genießen

- **Jedes Menü**
- **Jeden Tag**
- **Jedes Mal**
- **Jeden Bissen**
- **Immer**

Die ersten 10 Schritte, um mit Ayurveda wirklich erfolgreich zu sein

Wenn Sie etwas Neues in Ihr Leben integrieren und es verstehen möchten, bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als sich damit vertraut zu machen. Das heißt, Sie benötigen Zeit, Freude am Lernen und etwas neue Organisation in Ihrem Alltag.

1. **Neugierde und Interesse zeigen** – öffnen Sie alle Sinnesorgane für das neue Wissen.
2. **Eignen Sie sich die nötigen Kenntnisse über die Elemente an.**
3. **Lernen Sie die Geschmacksrichtungen und ihre Wirkungen kennen.**
4. **Stellen Sie Ihre Ur-Natur – Prakriti – fest.**
5. **Vergleichen Sie Ihre Ur-Natur mit Ihrem Ist-Zustand.**
6. **Regulieren Sie rechtzeitig bereits kleine Abweichungen.**
7. **Essen und trinken Sie typgerecht nach Herzenslust.**
8. **Kochen Sie mindestens 1 – 2 x täglich frisch.**
9. **Beachten Sie die Grundbedürfnisse Ihrer Ur-Natur und genießen Sie Ihr Leben.**
10. **Fragen Sie bei einem Ayurveda-Spezialisten nach, wenn Sie unsicher sind.**



Ayurveda im Wandel der Zeit

Aus der Vergangenheit nährt uns altes Wissen.
Für die Zukunft fügen wir neue Erkenntnisse hinzu.
In der Gegenwart profitieren wir von beiden.
Leben wir mit Ayurveda im Jetzt.

Alles fließt und bildet eine Einheit

Der kleine Kreislauf im großen Kreislauf

Die Verknüpfung unserer Sinne mit den Einflüssen und Eigenschaften der Elemente, die Wirkprinzipien der vielfältigen Energien, die Verbindung in unserem Organismus mit zahlreichen kleinen und großen Kanälchen, das Aufnehmen und Loslassen – all dies geht Hand in Hand, fließt ineinander über, verbindet sich in unserem Leben und fügt das große Ganze zusammen.

Das Ayurveda-Konzept des Lebens Wie alles im Zusammenhang steht

5 Grundelemente – *Pancamahabhuta*

Äther, Wind, Feuer, Wasser, Erde Seite 29

5 Sinnesorgane – *Jnanendriya*

Ohren, Haut, Augen, Zunge, Nase Seite 32

6 Geschmacksrichtungen – *Rasa*

süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb Seite 33

3 Bioenergien – *Tridosha*

Vata, Pitta, Kapha Seite 34

5 Körperkreisläufe und Leitungsbahnen*

Shrota, Agni, Dhatu, Mala und Ama Seite 36

3 Charakterenergien – *Triguna*

Sattva, Rajas, Tamas Seite 40

3 Sublimierungsenergien – *Vitalessenzen*

Prana, Tejas, Ojas Seite 45

*Ich erwähne aus der Vielzahl von Verknüpfungen in unserem Organismus nur diejenigen, welche mir für das Erstverständnis in der Ernährung am wichtigsten erscheinen.



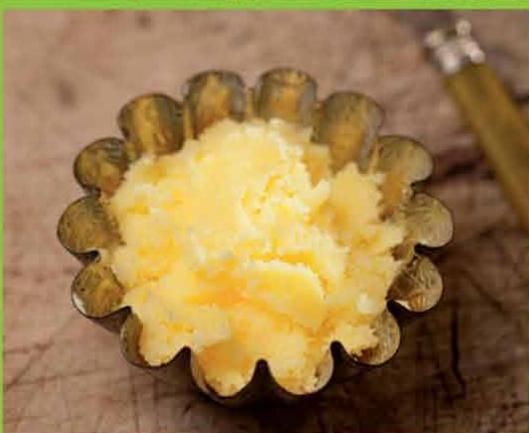
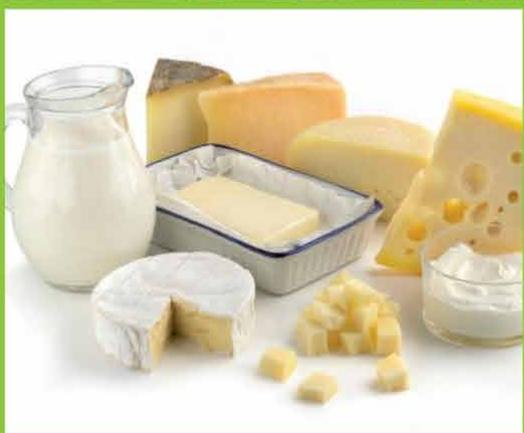
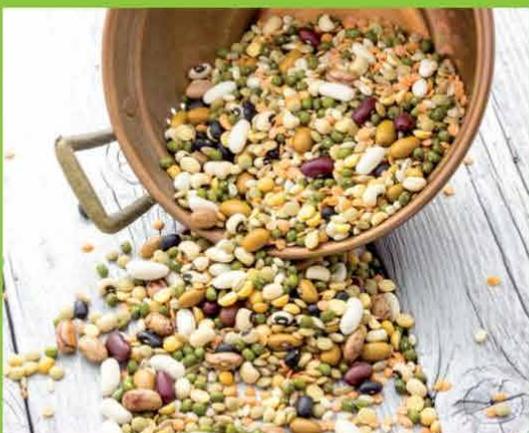
5 Grundelemente – *Pancamahabhuta*

Äther, Wind, Feuer, Wasser, Erde

Die Basis meiner Erklärungen beruht auf dem Prinzip von Samkhya, einer vedischen philosophischen Theorie, wonach Menschen, Tiere, Pflanzen und alle Dinge aus derselben Ursprungsmaterie bestehen. Unabhängig, ob groß oder klein, sie entstehen aus diesen Urelementen. Sie bilden sich, verändern sich und trennen sich wieder – jedoch im steten Wechsel – und zeigen sich in unterschiedlichen Formen. Sie bilden mit unserer Psyche und dem feinstofflichen Aspekt unserer Seele (Antimaterie) eine Einheit.

Die Bausteine der Ursprungsmaterie nennen wir in der Ayurveda **Pancamahabhuta**. Diese 5 großen Elemente finden wir im Makro- und Mikrokosmos.

1. **Äther** – steht für das Prinzip **Raum (Akasha)**
2. **Wind** – steht für das Prinzip **Bewegung (Vayu)**
3. **Feuer** – steht für das Prinzip **Verbrennung (Tejas)**
4. **Wasser** – steht für das Prinzip **Schmierung (Ap)**
5. **Erde** – steht für das Prinzip **Stabilität (Prithivi)**



Typgerecht genießen

Mit Ayurveda ist das leicht!
Je nachdem, welches Dosha und Temperament vorherrscht,
wählen Sie die passenden Lebensmittel aus:
Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Öle und Fette, Gewürze, Zucker und
Honig, Getränke, Milchprodukte.



Kräuter und Gewürze von A – Z

**Ein Gericht ohne Gewürze ist wie ein Himmel ohne Sterne,
wie ein Feld ohne Blumen, wie ein Baum ohne Blätter!
Düfte, Farben und Geschmacksrichtungen von Gewürzen
bereichern unser Leben, begeistern unsere Sinne,
sie beleben uns!**

*Auf den folgenden Seiten finden Sie viele typische Gewürze für die Ayurveda-Küche.
Ein Großteil davon wächst in Europa.
Bei jedem Kraut finden Sie die Erklärung, für welche Dasha es besonders hilfreich ist, und welcher Hauptcharakter
über die Triguna wirkt.*



Typgerechte Lebensmittel auf einen Blick

Wer die Wahl hat, hat die Qual!

Damit Sie sich leichter im großen Angebot zurechtfinden,
stehen Ihnen auf den nächsten Seiten alle Lebensmittel sortiert nach Dosha
auf den farbigen Hilfszettelchen zur Verfügung.
Nun brauchen Sie nur noch einkaufen zu gehen.

Viel Freude!



Dual- und Tridosha Typen wählen aus 2 oder allen 3 Zettelchen die passenden Lebensmittel aus.



Auf in die Küche! Tipps und Rezepte

Kochen klappt nur mit Zutaten.

Zutaten müssen aber erst mal angeschafft werden.

Mit ein paar typgerechten Einkaufstipps geht es leichter.

Ihrer kreativen Köchekunst steht dann nichts mehr im Wege.

Schmackhafte, aber einfache Ayurveda-Rezepte erwarten Sie.

Auf in die Küche!



Typgerechte Gewürzmischungen und Ghees

Ein Gericht ohne Gewürze ist wie ein Himmel ohne Sterne,
wie ein Feld ohne Blumen, wie ein Baum ohne Blätter!
Düfte, Farben und Geschmacksrichtungen von Gewürzen
bereichern unser Leben, begeistern unsere Sinne,
sie beleben uns!

Haferflockenbrei mit Banane und Apfel

ZUTATEN FÜR 4 > 1 PERS.

- 1 > ¼ Banane
- 1 > ¼ Apfel, mittelgroß
- ½ TL > 2 Msp. Zimt, gemahlen
- ½ TL > 2 Msp. Nelken, gemahlen
- ½ TL > 2 Msp. Kardamom, gemahlen
- 2 Msp. > ½ Msp. Kurkuma, gemahlen
- 2 Msp. > ½ Msp. Ingwer, gemahlen
- 1 Hauch > 1 Hauch Salz
- 2 EL > ½ EL Ghee
- 2 Tassen > ½ Tasse Haferflocken
- 600 > 150 ml Wasser
- 6 > 2 Walnüsse
- 2 > ½ EL Honig, flüssig

TIPPS & ALTERNATIVEN

- > Statt Haferflocken können Sie auch alle anderen Flocken verwenden, die Ihnen schmecken.
- > Das Obst wird nicht roh verzehrt, sondern mitgedünstet, daher ist es wichtig, möglichst kleine Stücke zu schneiden.
- > Statt Wasser können auch Dinkel-, Hafer- oder Sojamilch verwendet werden.
- > Statt Obst im Brei kann auch separates Kompott gekocht und dazu gegessen werden.
- > Essen fertig in ca. 20 Min.

VORBEREITUNG

Banane in Scheiben und Apfel in ganz kleine Stücke schneiden (oder raspeln), Gewürze mischen und in einer Schale bereitstellen.

ZUBEREITUNG

1. Ghee in einem kleinen Topf erhitzen, alle Gewürze zugeben und etwa 1 Min. lang aufschäumen.
2. Haferflocken im Gewürzghee mitrösten.
3. Apfel- und Bananestücke dazugeben und umrühren.
4. Mit dem Wasser aufgießen, umrühren und 1 – 2 Min. aufkochen lassen. Danach die Herdplatte ausschalten und den Brei etwas nachziehen lassen.
5. 5 – 10 Min. warten, bis die Flüssigkeit aufgesogen und ein richtig cremiger Brei daraus geworden ist.
6. Falls er zu fest ist, einfach noch etwas Flüssigkeit dazugeben.
7. In der Zwischenzeit bereiten Sie Ihr typgerechtes Frühstücksgetränk (siehe Typen-Tipps und Seite 125) vor und können die Walnüsse hacken.
8. In einer Frühstücksschale anrichten, mit etwas flüssigem Honig und den gehackten Nüssen garnieren und genießen.

VATA
2 EL > ½ EL Sahne zum Brei geben.
Statt Honig 2 EL > ½ EL Rohrzucker.
Getränk: Getreide-Milchkaffee oder Vata-Tee.

PITTA
Statt Honig nehmen Sie Birnendicksaft.
Getränk: Getreidekaffee oder Pitta-Tee.

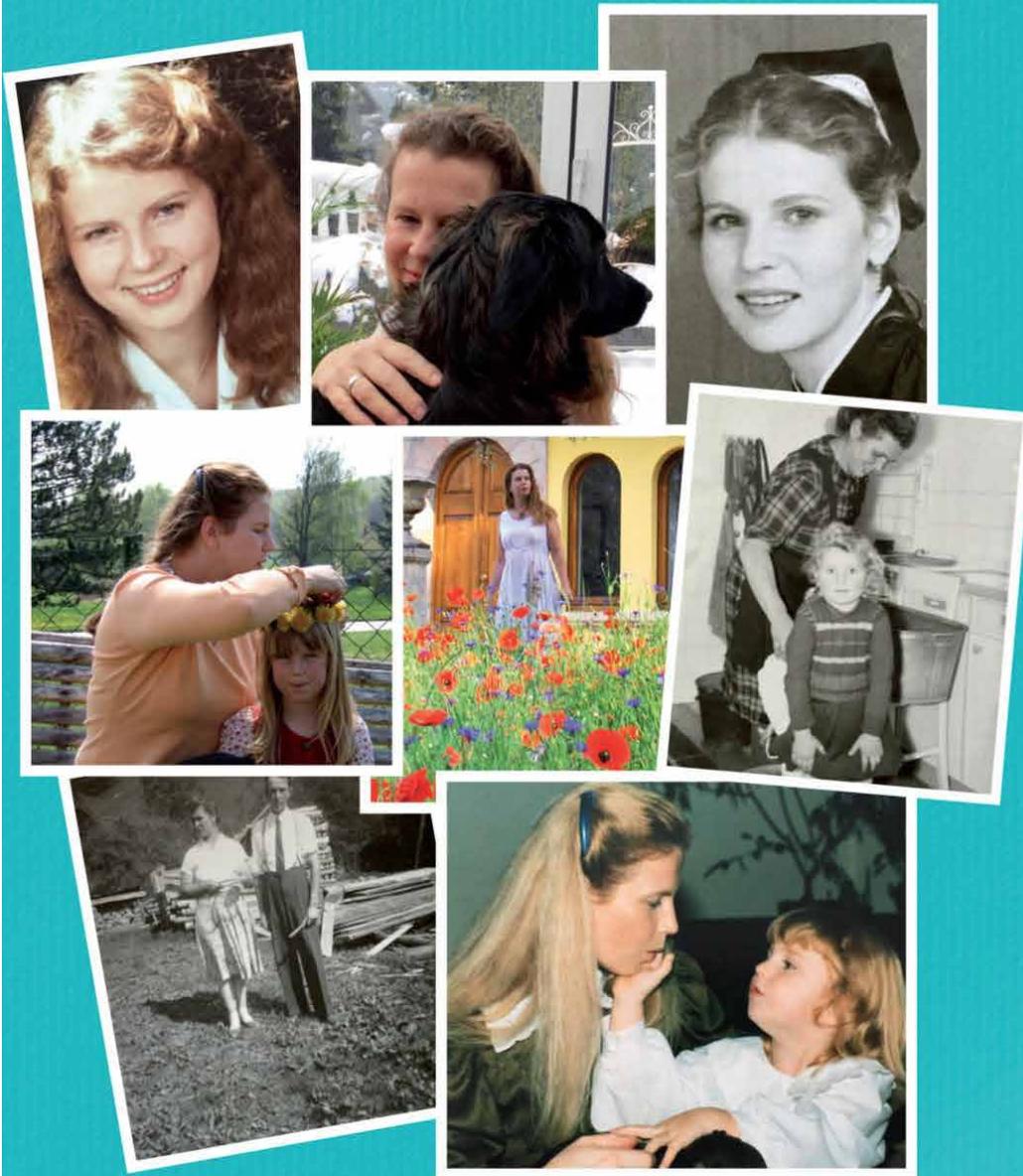
KAPHA
Statt Hafer- Reisleflocken. Banane weglassen. Alten Honig und etwas mehr Zimt nehmen. Getränk: Gerstenkaffee, Kapha-Tee.





Suppen

Ein Süppchen in Ehren soll niemand verwehren!
Eine köstliche Suppe als Vorspeise beruhigt zunächst die Geschmacksnerven.
Sie lässt uns in Frieden bereits gut vorbereitet und mit »warmem Bauch«
auf die weiteren Freuden des Essens warten.



Epilog

*Zur Entstehung dieses Buches
Begleitwort von Hans H. Rhyner*

Extras

*Rezepte & Zutaten
Stichworte & wichtige Sanskritbegriffe
im Überblick*