



www.ayurveda-nicole-rosemann.de

Die wichtigsten Punkte in der ayurvedischen Ernährung sind nicht in erster Linie WAS ich esse sondern eher WARUM und WIE und mit WEM!

WARUM

Präventivdiät /Alltagsernährung

Die Ernährung dient der Gesund erhaltung:

hier kommen aus allen Nahrungsmittelgruppen die Lebensmittel.

Heildiät

Die Ernährung ist Bestandteil einer Therapie:

hier werden für einen bestimmten Zeitraum bestimmte Lebensmittel bevorzugt und andere gemieden.

WIE

- wie zubereitet nach deiner Vikriti deinem momentanen Zustand oder Pathologie die beachtet werden sollte.
- wie in der tatsächlichen Form, sitze ich in Ruhe am Tisch und und kann ich jeden Bissen geniessen oder springe ich immer wieder auf um irgendwas zu tun, lenke ich mich ab mit dem handy oder Mitessern (WEM).
- Reden beim Speisen ist kontraproduktiv für das Agni

WEM

- welche Kombinationen von Lebensmitteln nehme ich zu mir?
- wieviele Lebensmittel mische ich
- und das o.g. ;-))

Nicht kombinieren solltest du:

Milch und- Produkte:

mit Früchten, Fisch, Fleisch, Fleischprodukten, Eiern, Rettich, Pilze oder Wassermelone
z.B. Bauernfrühstück , Omelett mit Pilzen, Fleisch oder Fisch in Sahnesauce

Käse und fermentierte Milchprodukte in Kombination:

Tomaten, Beeren, Bananen und Zitrusfrüchten

z.B. Tomaten mit Mozzarella, Smoothie mit Jogurt, Müsli mit Jogurt und frischen Früchten, Tomatensuppe mit Creme fraiche



WAS IST JETZT AM FOLGENDEN AYURVEDISCH?

Die Kombination und die Zubereitung und die Gewürze:

Wir haben:

- passend zur Jahreszeit Vasana Ritu (Frühling)
- Kapha möchte ausgeleitet werden, leicht verdauliche und gut gewürzte Speisen
- saisonal, regional
- in jeder Speise alle 6 Geschmäcker (Rasa: süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb) in unterschiedlicher Ausprägung
- nur ein tierisches Eiweiss - Eier (Ghee hat eine Ausnahmestellung)
- alles gegart oder gekocht
- anregende Gewürze und Kräuter
- nahezu alle Nahrungsmittelgruppen: Getreide: Buchweizen - Gemüse (erklärt sich selbst) - Proteine (Eier, Sesam, Haselnüsse, Mandeln, Cashews)



Oster - Frühlingmenu a la Ayurveda

Alle Gerichte sind für 4 Personen

Vorspeise - „Kohlrabi köstlich“ mit Sauce Hollandaise und Petersilienöl

Hauptspeise - Luftige Buchweizenpancakes mit Spinat und Puntarelle und Aprikosenchutney

Nachspeise - Mandelpudding mit Aprikosenkompott

VEGETARISCHE SAUCE HOLLANDAISE

150 g Ghee

100 g trockner Weißwein

200 g Sojasahne (Soja Cuisine von Provamel) oder 120 g Wasser, 20 g Ghee, 60 g gekochte oder eingeweichte Cashewkerne, 1/2 TL Zucker und eine Prise Salz glatt mixen.

20 g Karotte, geraspelt • 1 EL Zitronensaft

1 EL weißes Mandelmus (oder Cashewmus)

1 Lorbeerblatt

1/2 TL Salz

1 Prise Cayennepfeffer

optional 1/4 - 1/2 TL Kala Namak

ergibt ca. 430 g

Die Karotten in einem kleinen Topf mit 1 EL Ghee kurz (30 Sekunden) anschwitzen, und anschließend den Weißwein und das Lorbeerblatt hineingeben.

Alles sanft köcheln lassen, bis die Karottenraspeln weich sind (ca. 3-5 Minuten).

Währenddessen den Zitronensaft sowie den Cayennepfeffer ebenfalls mit hineingeben.

Die Pflanzensahne in den Mixbehälter geben sowie das Mandel oder Cashewmus und das weiche (Raumtemperatur) Ghee.

Dann die Prise Salz und den Möhrensud hinzufügen, und alles glatt mixen

Nun die Hollandaise in die Sauteuse geben und kurz unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen sanft aufkochen. Optional das Kala Namak dazugeben, und nochmal alles mit dem Schneebesen glattrühren.

Fertig ist die wunderbare cremige und luftige Hollandaise!

Da aktuell keine Saison ist, essen wir sie heute als Vorspeise mit köstlichem Kohlrabi, Petersilienöl und gerösteter Sesamsaat!

Diese Sosse eignet sich natürlich wunderbar zu Spargel!

Auch zu allen anderen Gemüsen ist sie eine Köstlichkeit.

KOHLRABI KÖSTLICH

- 2 große Kohlrabi
- 4 EL Olivenöl
- **Für das Petersilienöl**
- 1 Bund Petersilie
- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Shiro Miso
- **Für den Kohlrabi-Petersilie-Salat**
- 1 großer Kohlrabi
- 1 TL Bio-Zitronenschale
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Ahornsirup
- 1/4 TL natürliches Salz
- Petersilientrester vom Petersilienöl
- 3EL Sesamsaat leicht in der Pfanne rösten

Petersilienöl

Für das Öl die Petersilie (inklusive Stiele), Olivenöl, sowie Miso in einen Mixer geben und alles glattpürieren. Dann auf eine Schüssel ein sehr feinmaschiges Sieb (z.B. Nylon-Nussmilchbeutel, Nylon-Weinfilter, Filtersieb) setzen und das Petersilienöl durchgeben bzw. abtropfen lassen. Den Trester aufheben.

(Wenn du es vorbereiten möchtest, schüttest du alles in einen Gefrierbeutel und hängst es über Nacht auf. So setzt sich der Trester unten ab und das Öl oben auf. Du kannst die Spitze abschneiden und den Trester entfernen, dann hast du das Öl.)

Das Öl in eine Flasche abfüllen.

Kohlrabi

Die zwei großen Kohlrabis rundherum schälen. Nun zuallererst von diesen mit einem Hobel, jeweils ca. 3-5 dünne runden Scheiben (von der Standseite des Kohlrabis) herunterhobeln. Wer möchte kann hierfür auch ein scharfes Messer verwenden, wenn man es ebenfalls sehr dünn schneidet.

Dann mit einem Messer 2 - 4 ca. 1 cm große Scheiben herunterschneiden. Mit einem Serverring ausstechen. Den Rest der Kohlrabis wieder mit dem Hobel oder Messer in dünne Scheiben hobeln. Danach diese in feine Julienne schneiden.

Diese in eine Schüssel geben mit Zitrone, Ahornsirup und Salz gut verkneten und beiseite stellen für mind.30min. Danach den Petersilientrester unterheben evtl. mit Cayennpfeffer würzen

Die Kohlrabischeiben in der Pfanne mit etwas Ghee langsam braten bis leichte Röstaromen sichtbar sind.

Mit Hilfe der Servierringe zu Türmchen stapeln:

Servierring auf einem Teller platzieren.

Erst eine Kohlrabischeibe, dann von dem marinierten Salat dann wieder eine Kohlrabischeibe. Servierring lösen dann mit der Hollandaise dem Petersilienöl und dem geröstetem Sesam beträufeln und anrichten.

LUFTIGE BUCHWEIZENPFANNKUCHEN

(ca. 12 kleine, pro Pers 2-3 Pfannkuchen)

- 2 Eier
- 8 EL Buchweizenmehl
- 1/2 TL Weinsteinbackpulver
- ca. 120ml Reismilch
- Salz/ Zucker
- Ghee zum Ausbacken

Die Eier trennen, das Eiweiss mit einer Prise Salz und einen Spritzer Zitronensaft steif schlagen und in den Kühlschrank stellen.

Die Eigelb mit einer Prise Salz und Zucker hellgelb aufschlagen, etwas Reismilch dazu geben und weiterschlagen das Buchweizen Mehl und das Backpulver und 2/3 der Reismilch dazu geben gutiterrühren und so lange Flüssigkeit dazu geben bis es eine pastose Masse gibt.

Dann den Eischnee darunterziehen, ein Drittel zum Angleichen gut verrühren den Rest vorsichtig unterheben.

Eine Pfanne aufstellen bei mittlerer Hitze und etwas Ghee zerlassen, Dann je zwei EL Teig für einen Pfannkuchen in die Pfanne geben und so lange braten bis Luftlöcher an der Oberseite zu sehen sind, dann wenden.

Zum warmhalten die Pfannkuchen in eine Topf geben und bei 60°C in den Ofen stellen.

SPINAT UND PUNTARELLE

- 1/2 -1 Puntarelle, 500g Spinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knobizehen
- 3 ELOlivenöl
- 1TL Koriander
- 1/2 TL Salz
- 1TL Kreuzkümmel
- Saft von einer 1Orange
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- pro Pers 1Tl geröstete Haselnüsse

Das Gemüse waschen und schneiden (nicht zu klein).

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, den Knofi durch die Presse geben.

Koriander und Kreuzkümmel im Mörser mörsern

Öl im Topf warm werden lassen, die Gewürze dazu geben und 30 sec anbraten.

Zwiebeln und Kofi dazu geben alles 1-2 min braten bei milder Hitze.

Das Gemüse und den Orangensaft dazu geben und alles solange dünsten bis der Spinat zerfallen ist, den Cayennepfeffer dazu geben.

Auf dem Teller die gehackten gerösteten Haselnüsse dazu geben.

APRIKOSENCHUTNEY

- 200g TK oder frische Aprikosen - klein schneiden
-
- 1/2 Chillischote - in Ringe schneiden
- 1 Langpfeffer & 1TL Koriandersaat - im Mörser vermahlen
- 1EL Ghee - im Topf schmelzen lassen, die Gewürze & Chili ins Fett geben 30sec braten
- 1/2TL Salz &
- 1kleine rote Zwiebel &
- 1EL Rohrzucker oder Jaggery - dazu geben ein kleine Menge Wasser dazu geben und 5 min köcheln lassen.

Umfüllen und fertig

MANDELPUDDING

- 500 ml Mandelmilch
- 50g gemahlene Mandel
- 1EL Ghee
- 3 EL Speisestärke Maisstärke
- 3 EL Süße deiner Wahl Rohrzucker, Jaggery, Ahornsirup
- 1/2 TL Vanille gemahlen oder Mark einer Vanilleschote
- 1 Prise Salz

Von der Mandelmilch 7 EL abnehmen und mit der Stärke, verrühren, so dass keine Klümpchen entstehen.

Den Rest der Milch mit Süsse vanille und Salz aufkochen. Dabei hin und wieder umrühren damit nichts anbrennt. Sobald die Milch zu kochen beginnt den Topf vom Herd nehmen und die Stärke-Mischung mit einem Schneebesen gut einrühren. Alles bei mittlerer Hitze und unter Rühren nochmals kurz aufkochen und ca. 1 Min. köcheln lassen. In Gläser füllen, abkühlen lassen und geniessen. Das Kompott darüber geben

APRIKOSEN KOMPOTT

- 1El Ghee - im Topf schmelzen
- 300g AprikosenTK oder frische - klein schneiden
- 2-3 EL Süße deiner Wahl Rohrzucker, Jaggery, Ahornsirup - es kommt ein wenig auf die Aprikosen an
- Prise Salz
- 1 Sternanis
- alles im Ghee kurz anbraten
- 100ml Traubensaft hell - dazu geben und kompottartig einköcheln lassen

GHEE ZUBEREITUNG

Das Ziel bei der Ghee-Herstellung ist es, das reine Butterfett vom Wasser und vom Eiweiß der Butter zu trennen.

Die Butterstücke als erstes in den Topf geben und ohne Deckel bei mittlerer Stufe erwärmen, bis die Butter schmilzt. Danach die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren (die Butter soll gerade noch sanft köcheln bzw. simmern).

Während des Kochprozesses verdampft das Wasser peu á peu, die Eiweiße werden vom Fett abgesondert und bilden auf der Oberfläche einen weißen Schaum..

Nach ungefähr einer viertel Stunde das Ghee ein wenig nach Popcorn zu riechen und nimmt eine goldene Farbe an. Am Boden des Topfes setzt sich langsam auch ein weißlicher Bodensatz ab. Hier gern mal durchrühren. immer wieder kontrollieren ob das Ghee die goldenen Mitte schon klar ist. Dann ist das Ghee ist dann fertig.

CAVE: Es ist vor allem bei den ersten Malen wichtig, immer beim Herd zu bleiben, da das Ghee sehr schnell verbrennen kann. Es bekommt dann einen nussigen Geruch und eine bräunlich, matte Farbe.

- 1 Topf, am besten aus Edelstahl (ca. 2Liter)
- 2 Einmach- oder Honiggläser (ca.200ml)
- 1 feines Sieb
- 1 Passiertuch (z.B. weiße Stoffwindel)
- 2 Packungen ungesalzene Bio-Sauerrahm- oder Süßrahmbutter,

Das Ghee ein wenig abkühlen lassen und noch warm durch das Sieb mit dem Passiertuch direkt in die Gläser (diese sollten stets sauber und trocken sein) oder zuvor noch in einen zweiten Topf mit Schnabel und danach in die Gläser füllen. Den Bodensatz wegwerfen.

HEILWIRKUNG:

Ghee wird im Ayurveda aufgrund seiner stark gesundheitsfördernden und zuletzt auch dadurch lebensverlängernden Wirkung hoch geschätzt. Das leicht verdauliche Ghee nährt unsere Gewebe und unsere Ojas (Essenz), erhöht unsere Gedächtnisfähigkeit und harmonisiert den Hormonhaushalt.

Es regeneriert unsere Verdauung und stärkt sowohl unseren Stoffwechsel als auch unsere Abwehrkräfte.

Ghee kann aber nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich angewendet werden. Es verjüngt die Haut, trägt zur Wundheilung bei und fördert den Schlaf, wenn es abends auf die Fußsohlen aufgetragen und einmassiert wird.

Auch in unseren Breitengraden wurde früher vielfach geklärte Butter, meist Butterschmalz genannt, häufig verwendet. Ghee hält viel länger als unsere „normale“ Butter und lässt sich bis zu 10 Monaten auch bei Zimmertemperatur aufbewahren. Es ist lactosefrei und kann hoch erhitzt werden.

