

# Volker Mehl

## Agni vitalis das Feuer des Lebens

Leseprobe

[Agni vitalis das Feuer des Lebens](#)

von [Volker Mehl](#)

Herausgeber: Schirmer Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b22694>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>



volkermehl

# Agni vitalis – das **Feuer** des Lebens



Gute **Verdauung** und  
**Lebensenergie** sind **kein Zufall**

volkermehl

# Agni

vitalis –  
das Feuer des Lebens



Gute **Verdauung** und  
**Lebensenergie** sind **kein Zufall**

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8434-1304-6

Volker Mehl:  
Agni vitalis –  
das Feuer des Lebens  
Gute Verdauung und  
Lebensenergie sind kein Zufall  
© 2018 Schirner Verlag,  
Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,  
unter Verwendung von #227847466  
(© Fourleaflover), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
Layout: Simone Fleck, Schirner  
Lektorat: Katja Hiller &  
Bastian Rittinghaus, Schirner  
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage Januar 2018

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



# Inhalt

## Meine Ernährungsrevolution: Agni vitalis – das Feuer des Lebens .....5

<b>Wie entstehen Krankheiten überhaupt? .....</b>	<b>9</b>
Wieso Revolution? .....	12
<b>Feuer – der zentrale Aspekt im Ayurveda .....</b>	<b>14</b>
<b>Die Revolution hat einen Namen: Agni vitalis.....</b>	<b>20</b>
Klassische ernährungsspezifische Empfehlungen im Ayurveda.....	23
<b>Vegetarisch oder vegan essen? .....</b>	<b>31</b>
Tipps zur Ernährungsumstellung .....	34

## Es lebe die Verdauung! ..... 35

<b>Basiswissen zum Ayurveda .....</b>	<b>36</b>
<b>Verdauung und Stoffwechsel im Ayurveda .....</b>	<b>46</b>
<b>Tipps zum Ausgleichen der Doshas .....</b>	<b>51</b>
Vata.....	51
Pitta.....	57
Kapha .....	63
<b>Agni-vitalis-Regenerationskur .....</b>	<b>69</b>

## Jetzt wird's praktisch! ..... 72

<b>Fall 1 .....</b>	<b>73</b>
Atemmeditation.....	78
<b>Fall 2 .....</b>	<b>79</b>



<b>Fall 3 .....</b>	<b>85</b>
<b>Fall 4 .....</b>	<b>90</b>
<b>Zwei grundsätzliche Leitsätze zur ayurvedischen Therapie.....</b>	<b>96</b>
10 goldene Regeln für ein gut funktionierendes Agni .....	98
<b>Agni-vitalis-Wochenplan .....</b>	<b>101</b>

## Rezepte für ein ausgeglichenes Agni..... 113

Kokosreis mit gerösteten Pistazien .....	115	Scharfes Mango-Zuckerschoten-Risotto .....	127
Apfel-Mandel-Porridge .....	116	Karotten-Petersilienwurzel-Puffer mit	
Upma – herzhaftes Grießfrühstück .....	117	Mango-Chutney .....	128
Couscous mit Früchtekompott.....	118	Paprika aus dem Ofen	
Süßkartoffelsuppe .....	121	auf Erbsen-Minz-Püree .....	130
Pastinaken-Äpfel-Suppe .....	122	Mango-Lassi .....	132
Süßkartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl ...	123	Chai .....	133
Brokkoli mit Orangenfilets und Rucolasalat....	124	Orangen-Kaffirlimettenblätter-Punsch.....	134
Karottensalat »Asia Style« mit		Blaubeer-Minz-Muffins.....	135
Walnüssen, Apfel und Feta.....	126	Dinkel-Schokokekse.....	136

<b>Schlusswort.....</b>	<b>137</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>139</b>
<b>Bildnachweis.....</b>	<b>141</b>



Meine  
**Ernährungsrevolution:**

*Agni*<sup>flame</sup>  
vitalis –  
das *Feuer* des Lebens



Die Weltbevölkerung wird immer übergewichtiger, die Menschen immer kränker. Leiden wie Diabetes, Rheuma, Arthrose sind zu Massenphänomenen geworden, unzählige Statistiken belegen das. Dabei sind die Auslöser der Krankheiten längst ausgemacht: zu viel minderwertige Nahrung, zu wenig Bewegung und mangelndes Körperbewusstsein. In der Summe ein Hedonismus nach dem Motto: Egal, was morgen ist, Hauptsache heute ist der Teller voll!

Aber stimmt das wirklich? Geht vielen Menschen ihr Wohlbefinden so weit am Allerwertesten vorbei? Oder haben sie vielleicht nur noch nicht das für sie passende Ernährungskonzept gefunden? Da mein Glas grundsätzlich halb voll ist und ich immer an den göttlichen Funken in jedem Menschen glaube, tendiere ich zur zweiten Annahme. Das Chaos im Ernährungsdschungel scheint ja immer undurchdringlicher zu werden. Es gibt unzählige Ideen: Die einen behaupten genau das Gegenteil von den anderen, und jeder hat



natürlich den Stein der Weisen für sich entdeckt. Jedes System klingt auch irgendwie logisch und wird von glühenden Verfechtern bis aufs Äußerste verteidigt. Die Frage ist nur: Ergibt das alles Sinn? Wir wissen mittlerweile alles über Vitamine, Ballaststoffe, Antioxidantien und sonstige Inhaltsstoffe unserer Nahrungsmittel. Wir untersuchen Lebensmittel mit dem Mikroskop, zerlegen sie in ihre Bestandteile und sortieren sie nach Gut und Böse. Nur ist das reine Wissen über die einzelnen Bestandteile offenbar nicht der Schlüssel zum Glück. Jeden Abend geht es in den Werbespots im Fernsehen um Schmerzen, Übergewicht, Stress, Verdauung, Schlaf- und Potenzprobleme. Wissen allein bringt uns offenbar nicht weiter, intelligentes Handeln ist angesagt.

Aus meiner Sicht es gibt eine Philosophie, die das Potenzial hat, unsere Welt besser zu machen und Gesundheit ganz neu zu definieren. Sie wird eine echte Revolution auslösen! Ayurveda, das Wissen vom Leben, ist das älteste auf dem Verständnis der Natur basierende ganzheitliche Lebensmodell der Menschheit und besitzt genau diese transformierende Kraft!

Aber was ist das Revolutionäre an der Idee des Ayurveda? Obwohl es ein über 6000 Jahre altes Wissen ist und Bibliotheken voller Wissen füllt, hat mich von Anfang an die leicht verständliche Bildersprache fasziniert. Es geht im Ayurveda nicht um abstrakte Begriffe wie Hormone, Vitamine oder sonstiges für Normalsterbliche und Nicht-Mediziner kaum Fassbares. Im Ayurveda redet man von Eigenschaften und Erscheinungen der Natur, die man auf alle Bereiche des Lebens überträgt. Nach über zehn Jahren intensiver Beschäftigung mit Ayurveda habe ich erkannt, dass bei all dem immensen Wissen des

Ayurveda der zentrale Aspekt für ein heilsames Leben ein gut funktionierendes Verdauungsfeuer ist, das auf allen Ebenen wirkt. Gerade der Stoffwechsel und die Verdauung spielen eine herausragende Rolle, denn in der ayurvedischen Therapie geht man davon aus, dass Krankheiten elementar mit einem geschwächten Stoffwechsel und einer schwachen Verdauung in Verbindung stehen.

Jetzt soll dieses Buch kein reines Ayurveda-Buch sein, aber ich werde mich immer wieder auch darauf beziehen. Meiner Erfahrung nach resultieren die meisten Krankheiten in der westlichen, sogenannten modernen Welt aus Unverdaulichem – und zwar körperlich wie geistig. Ayurveda liefert zumindest für mich den schlüssigsten Ansatz, weshalb ich Ihnen das Verdauungsfeuer auch so anschaulich wie möglich erklären und mit praktischen Beispielen aus meinen Ernährungsberatungen nahebringen möchte.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Sollten Sie nach der Lektüre dieses Buches einen tieferen Einstieg in die Welt des Ayurveda wünschen, mehr über die Funktionsweise einer Ayurveda-Therapie erfahren wollen und vielleicht sogar überlegen, eine Ausbildung zu machen, schauen Sie auf meiner Homepage nach Veranstaltungen, oder kontaktieren Sie mich. Seit mehreren Jahren darf ich nun schon Menschen in meiner Akademie ausbilden, und es ist immer wieder aufs Neue faszinierend, zu sehen, wie sich für viele durch Ayurveda der Blick auf die Welt und ihr eigenes Leben verändert und wie sehr ihr Leben davon bereichert wird! Ich kann auch Ihnen nur empfehlen: Probieren Sie es aus.



## Wie entstehen Krankheiten überhaupt?

Aus Sicht des Ayurveda können Krankheiten – stark vereinfacht gesagt – zwei Ursachen haben, auch wenn oft Wechselwirkungen zwischen beiden bestehen.

**Erstens: Krankheiten werden durch äußere Umstände und Fehlverhalten hervorgerufen.**

Das kann beim Skifahren ein gebrochenes Bein sein, aber genauso gut die unangemessene Ernährung, die Lebensweise oder auch Aspekte wie klimatische Veränderungen, häufiges Reisen etc., durch die ein energetisches Ungleichgewicht entsteht. Dadurch verursachte Beschwerden lassen sich in der Regel sehr gut mit äußeren Maßnahmen wie Massagen oder Kräuteranwendung und natürlich über eine Ernährungsumstellung behandeln.





# Feuer – der zentrale Aspekt im Ayurveda

Ayurveda unterscheidet sich von vielen Ernährungsmodellen darin, dass es völlig ideologiefrei ist. Es gibt nicht die Guten und die Bösen, kein Richtig oder Falsch, auch keine Glaubenssätze, es zählt nur die Logik der Natur. Ich muss nicht daran glauben, dass morgens die Sonne auf- und abends wieder untergeht, sie wird es trotzdem tun, ganz ohne mich zu fragen. So logisch, wie der Lauf der Sonne ist, ist die Feststellung im Ayurveda, dass es ein Prinzip in der Natur gibt, ohne das kein Leben möglich wäre. In der Schöpfungsgeschichte des Ayurveda lautet der erste und wichtigste Satz: Am Anfang war das Feuer. Und Feuer steht für Schöpfung, Umwandlung und Transformation. Bezogen auf die Ernährung bedeutet dies ganz pragmatisch: Essen Sie möglichst alle Mahlzeiten warm! Warum? Stellen wir uns einmal vor, man könnte aus dem Bereich Ernährung nur für einen Moment alle Emotionen und auch die ideologische Verbohrtheit heraushalten. Warme Nahrung hilft – einfach gesagt – dem Körper, Strom zu sparen. Im Ayurveda ist Ernährung ein großes Energiesparmodell: Möglichst wenig Power sollte für den Verdauungsvorgang verschwendet werden. Dies entlastet den Stoffwechsel und die Verdauungsorgane. Aber wie passt das mit der Empfehlung von frischer Nahrung mit vielen Vitaminen zusammen? Im Ayurveda wird seit jeher geraten, dass die Nahrungsmittel möglichst frisch und hochwertig sein sollen. Allerdings spielen dabei Vitamine und Inhaltsstoffe keine primäre Rolle, denn Ernährung ist viel mehr als die Summe seiner Einzelteile. Der entscheidende



Aspekt bei der Ernährung ist, wie viel Feuer, sprich Energie, man aufwenden muss, um die Nahrung zu verdauen. Vermutlich käme niemand auf die Idee, den größten Topf randvoll mit Eiswasser auf die kleinste Flamme seines Herdes zu stellen und sich dann über den hohen Strom- oder Gasverbrauch zu wundern. Doch genau das passiert bei Millionen von Menschen jeden Tag: Statt den Herd höher zu stellen oder einen kleineren Topf zu benutzen, nehmen viele im treuen Glauben, doch alles richtig zu machen, ihre Wehwehchen, Blähungen und Verstopfung demütig hin und schmeißen fleißig ihre Abführmittel ein. Das Konzept, sein Essen über den Aufwand für die Verdauung zu bemessen, ist revolutionär. Für viele wird diese Gedankenwelt neu und fremd sein, ich kann aber versprechen, dass sie eine ganz neue Dimension der Ernährung eröffnen wird: ein Leben ohne Verdauungsprobleme, Diäten, Abnehmpillen, Verstopfung, Sodbrennen und viele andere Probleme. Viele gesundheitliche Probleme hängen grundlegend mit einem schlecht funktionierenden Verdauungsfeuer zusammen. Entweder lodert es zu schwach, was Störungen wie Verstopfung, Blähungen, Abgeschlagenheit, Verschleimung, Rheuma, Arthrose, Depressionen, Panikattacken und Schlafstörungen hervorrufen kann. Oder es brennt zu stark, was häufig zu Sodbrennen, Entzündungen, Gereiztheit, Aggressionen und Burn-out führt.

Man stellt sich im Ayurveda vor, dass jeder Mensch zwei Verdauungsfeuer besitzt: Eines sitzt im Magen und verdaut alle grobstofflichen Eindrücke, sprich Nahrung, und eines sitzt im Kopf und verarbeitet alle feinstofflichen Eindrücke. Aus diesem Grund gehören im Ayurveda der Verdauungstrakt und die Psyche zum selben System. Allmählich erkennt auch die medizinische Forschung diesen ele-



mentaren Zusammenhang, doch der Darm hat bei uns erst seit ein paar Jahren den reinen Abflussrohr-Status hinter sich lassen können. Unverdautes im Darm und Unverdautes im Kopf bedingen sich gegenseitig. Aus meiner langjährigen Erfahrung würde ich sagen, dass mindestens die Hälfte der Menschen, die mich wegen Verdauungsproblemen aufsuchen, auch Hilfe in psychischen Dingen brauchen können. Für mein körperliches wie seelisches Wohlbefinden ist es egal, ob mir ein XXL-Schnitzel mit Pommes die Verdauung lahmlegt oder ein Gespräch, das ich eigentlich führen müsste, aber vor mir herschiebe. Reden und Kauen sind dieselbe Mundbewegung, und wenn man die einstellt, wird es ungesund! Nicht ohne Grund heißt es schon in den Regeln des heiligen Benedikt – übrigens ein sehr lesenwertes Werk –, man möge noch vor Sonnenuntergang zum Frieden zurückkehren.

Alles, was nicht verdaut und verarbeitet wird, bleibt im Körper und in der Seele zurück und wird zu Ama.<sup>2</sup> Das bedeutet so viel wie »ungekocht« oder »unverdaut« und entspricht im Ayurveda in etwa dem, was man bei uns als Schlacken bezeichnet. Stellen Sie sich eine Biotonne vor, die über Jahre hinweg nicht vernünftig ausgeleert und gesäubert wird. Am Boden bildet sich ein fieser, klebriger, stinkender Bodensatz – genau das ist Ama. Zum Glück hat inzwischen auch die Medizin die immense Bedeutung des Darms erkannt und betrachtet ihn neben dem Sympathikus und dem Parasympathikus als dritten Bestandteil des vegetativen Nervensystems. Der Magen-Darm-Trakt ist von einem Netz aus Nervenzellen durchzogen und weist fünfmal so viele Neuronen auf wie das Rückenmark. Er arbeitet

---

2 Mehr zum Thema »Ama« finden Sie im nächsten Kapitel auf den Seiten 48f.



völlig autonom, ist aber natürlich den Einflüssen unserer Nahrung, unserer Lebensweise und unseres Denkens ausgesetzt. Vor diesem Hintergrund ist es klar, dass sich unser Lebensstil auch auf unsere Verdauung auswirkt – und umgekehrt.

### **Diese Faktoren fördern die Bildung von Ama**

- › trockene und kalte Lebensmittel
- › saure, schleimhautreizende Lebensmittel
- › schwer verdauliche Lebensmittel wie Fleisch, sehr fetthaltige Lebensmittel und kalte Milchprodukte
- › blähende, ungekochte Lebensmittel wie z. B. Kohlgemüse, Salat, Zwiebeln, Knoblauch
- › erneute Nahrungsaufnahme, bevor die vorangegangene Mahlzeit komplett verdaut ist
- › unregelmäßige Nahrungsaufnahme
- › vergorene, künstlich hergestellte und künstlich haltbar gemachte Nahrung
- › übermäßiges Essen
- › unsachgemäß durchgeführtes und zu häufiges Fasten
- › starke Emotionen wie Zorn, Angst, Gier, Kummer oder Stress beim Essen
- › ungünstige Kombinationen von Lebensmitteln

## Lebensmittelkombinationen, die Sie VERMEIDEN sollten

Im Ayurveda kennt man ein paar Regeln dazu, welche Lebensmittel nicht kombiniert werden sollten, da sie Krankheiten verursachen und das Blut verunreinigen können.

- › Milch reagiert äußerst sensibel mit anderen Lebensmitteln. Verwenden Sie sie nicht gemeinsam mit Saurem, Salzigem, Fleisch, Fisch, Knoblauch, Rettich, Granatapfel, Blattgemüse, Sesam, Basilikum, Senf oder Bananen. In der Kombination mit Getreide, Reis, Honig, Mango, Weintraube, Ingwer und Ghee ist sie allerdings gut verträglich. Kochen Sie Milch vor dem Verzehr immer einmal auf, und fügen Sie schleimlösende Gewürze wie Pfeffer Zimt, Ingwer, Kardamom oder Muskat hinzu.
- › Verzichten Sie auf Kombinationen von Fleisch und Honig, Sesam, Milch, Rettich, Zucker oder Sprossen.
- › Kombinieren Sie Fisch nie mit Banane, Joghurt oder Buttermilch.
- › Mischen Sie Honig nie zu gleichen Teilen mit Ghee oder Wasser, und erhitzen Sie ihn nicht über 45° Celsius.



### **Ein paar Hinweise zum Thema »Säure«:**

Generell wird bei uns viel zu säurebetont gegessen, vor allem durch haltbar gemachte Speisen. Im Ayurveda wird empfohlen, extrem sparsam mit sauren Lebensmitteln umzugehen, da Säure Krankheitsprozesse beschleunigt und sich ungünstig auf das Blut und die Schleimhäute auswirkt. Dies ist auch der Grund, warum stark säurehaltige Lebensmittel wie Tomaten, Essig, Schafskäse und Südfrüchte im Krankheitsfall als Erstes vom Speiseplan gestrichen werden sollten.

### **Diese Lebensmittel enthalten besonders viel Säure:**

Joghurt und andere gesäuerte Milchprodukte wie z. B. Schafskäse; saure Früchte wie Ananas, Grapefruits, Orangen, Zitronen, Limetten, Rhabarber, saure Äpfel und auch die daraus hergestellten Säfte und Marmeladen; weißer Zucker (wirkt auch wie eine Säure); fast alle Beerenfrüchte, besonders Johannisbeeren, Brombeeren, Sanddorn, Erdbeeren, Himbeeren; unreife Früchte, Tomaten; Sauerkraut und alle eingemachten Lebensmittel; Essig; Alkohol



## Die **Revolution** hat einen Namen: **Agni vitalis**

»Ich darf alles, mache nur nicht alles – und das, was ich tue, hat eine gewisse Logik.« Das antworte ich immer auf meine Lieblingsfrage, ob ich denn auch noch was Normales esse. Ich bin ganz normal, und es gibt auch keine normalere Art, sich zu ernähren, als nach den Aspekten des Ayurveda und des Agni vitalis. Genau das ist das Spannende am Ayurveda: Nichts ist verboten, es gibt nur schon jahrtausendealte Erfahrungen, die zeigen, was man wie kombiniert und welche Gewürze zum Ausgleich von gewissen unerwünschten Nebenwirkungen eingesetzt werden können. Mein Konzept von Agni vitalis basiert auf dem Ayurveda-Wissen und revolutioniert Ernährung und Lebensqualität dennoch komplett. Vergessen Sie das Zählen von Kalorien, das Prüfen nach Vitaminen oder Ballaststoffen, konzentrieren Sie sich voll und ganz auf das Prinzip des Verdauungsfeuers. Die Idee zum Agni vitalis hatte ich während eines Essens in einem Thai-Restaurant. Seit über zehn Jahren hatte ich schon darüber gebrütet, wie die geniale Idee des Ayurveda so vermittelt werden kann, dass sie einfach von jedem verstanden wird. Plötzlich traf mich ein Geistesblitz, als ich auf die Beschreibungen der Gerichte sah. Die kleinen Chilischoten waren die Lösung – sie zeigen den Schärfegrad des Gerichts an, von einer Schote für milde Speisen bis drei Schoten für »Achtung, höllenscharf!«.

Auch im Agni vitalis teile ich die Lebensmittel bzw. Gerichte in drei Stufen ein, und meine Maßeinheit sind die Verdauungsflammen.



Eine Flamme bedeutet, dass Ihr Körper für die Verdauung wenig Energie benötigt. Bei drei Flammen, der höchsten Anzahl, hat Ihr Körper sehr viel mehr zu tun. Wie Sie sich sicher schon denken können, rate ich dazu, möglichst häufig Gerichte mit einer oder zwei Flammen zu essen, denn so belasten Sie sich nicht unnötig. Um die Mittagszeit lodert unser Verdauungsfeuer am stärksten, somit ist dies die beste Zeit, Lebensmittel oder Gerichte mit drei Flammen zu essen. Außerdem ist es wichtig, Lebensmittel, die in die Drei-Flammen-Kategorie gehören, immer gut zu würzen und sie warm zu sich zu nehmen.



**Diese Lebensmittel sind leicht verdaulich:**

Reis, Gerste, Urweizensorten wie Dinkel, Emmer und Kamut, Buchweizen, geschälte Mungbohnen, Karotten, geschälte Paprika, Erbsen, gekochte und gewürzte Kuh- und Ziegenmilch, Waldhonig, Mandeln, Zucchini, Artischocken, Kürbis, Kartoffeln, Fenchel, grüne Bohnen, Spargel, Staudensellerie, Rote Bete, Weintrauben, süße Äpfel, Ingwer, Fenchelsamen, Koriander, Kreuzkümmel, Anis, Kardamom, Zimt, Nelken, Bockshornklee, abgekochtes Wasser, Safran





### **Diese Lebensmittel brauchen schon deutlich mehr Energie:**

Salat, Avocados, alle Nüsse (bis auf Mandeln), Fisch, Geflügel, weiße Bohnen, rote Bohnen, Brokkoli, Kichererbsen, Mangos, Datteln, Gurken, Feigen, Spinat, Mangold, Zwiebeln



### **Diese Lebensmittel sind richtige Herausforderungen für das Verdauungsfeuer und sollten sparsam genossen werden:**

ungekochte Speisen, Salat vor allem am Abend, Eier, Fleisch, Wurst, fettige und frittierte Speisen, Milchprodukte wie Käse, Butter und Quark, Tofu- und Sojaprodukte, schwere Süß- und Mehlspeisen wie Kuchen, Torte und Pudding, Sahnesoßen, Kokosöl, Sonnenblumenöl, Knoblauch

**GANZ WICHTIG:** Sie werden nicht sofort tot umfallen, wenn Sie einmal ein Lebensmittel aus der Drei-Flammen-Kategorie essen. Seien Sie sich aber der Belastung für Ihren Körper bewusst. Ich möchte Ihnen dazu noch ein Beispiel mitgeben: Wenn Sie im Winter die Fenster sperrangelweit aufmachen, brauchen Sie sich nicht darüber zu wundern, dass Sie Vollgas heizen müssen, um nicht zu erfrieren.





# Süßkartoffelsuppe

 *glutenfrei, zuckerfrei*

Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebel in Würfel schneiden. Ghee in einem Topf erhitzen. Currypulver, Paprikapulver, Zwiebel, Süßkartoffel und Ingwer dazugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Schluss Amchur und Basilikum dazugeben, cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## ZUTATEN

- › 600 ml Gemüsebrühe
- › 500 g Süßkartoffeln
- › 400 ml Kokosmilch
- › 1 rote Zwiebel
- › 1 EL Ghee (in fester Form)
- › 2 TL gehackter Ingwer
- › je 1 TL scharfes Currypulver und süßes Paprikapulver
- › 15 Basilikumblätter
- › 1 TL Amchur (Mangopulver)
- › Salz und Pfeffer zum Abschmecken



# Pastinaken- Apfel-Suppe

 *glutenfrei, zuckerfrei*



Pastinaken schälen und grob würfeln. Apfel in Würfel schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden. Ghee in einem Topf erhitzen. Currypulver, Paprikapulver, Zwiebel, Apfel, Pastinake und Ingwer dazugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Schluss Amchur und Minze dazugeben, cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## ZUTATEN

- › 600 ml Gemüsebrühe
- › 500 g Pastinaken
- › 400 ml Kokosmilch
- › 100 g Apfel
- › 1 rote Zwiebel
- › 1 EL Ghee (in fester Form)
- › 2 TL gehackter Ingwer
- › je 1 TL Currypulver  
und süßes Paprikapulver
- › 15 Minzeblätter
- › 1 TL Amchur (Mangopulver)
- › Salz und Pfeffer zum  
Abschmecken



# Süßkartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl



*glutenfrei, zuckerfrei*



Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Wasser in einem Topf mit Siebeinsatz erhitzen. Süßkartoffeln im Wasserdampf ca. 20 Minuten garen. Kräuter fein hacken. Alle restlichen Zutaten für den Kräuterquark in einer Schüssel vermischen und als Dip genießen. Ein ganz banales Gericht, aber mit extrem wertvollen Inhaltsstoffen!

## ZUTATEN

- › 600 g Süßkartoffeln
- › 300 ml Wasser
- › 200 g Quark
- › 1 Bund Kräuter (z. B. Petersilie, Estragon oder Schnittlauch)
- › 4 EL Leinöl
- › 1 EL Honig
- › ½ TL Salz



# Brokkoli mit Orangenfilets und Rucolasalat

 *glutenfrei, zuckerfrei*

## ZUTATEN FÜR DEN BROKKOLI

- › 600 g Brokkoli
- › 2 Orangen
- › 300 ml Wasser
- › 50 g gehobelte Mandeln
- › 1/3 TL Salz

## ZUTATEN FÜR DEN SALAT

- › 100 ml Olivenöl
- › 50 g Rucola
- › Saft von 1 Orange
- › je 1 EL Tahin und Honig
- › 1 Prise Salz



**Für den dampfgegartem Brokkoli** Röschen vom Brokkoli abtrennen. Orangen mit einem Messer schälen und Filets auslösen. Den Brokkoli in einen Topf mit Siebeinsatz geben und im Wasserdampf ca. 10 Minuten garen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

**Für das Sesam-Honig-Dressing** Olivenöl, Orangensaft, Tahin, Salz und Honig in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab sämig pürieren.

Brokkoli mit Orangenfilets, Salz und Mandeln vermischen. Auf Schalen verteilen, Rucola darübergeben und mit Dressing beträufeln.

# Kalorien zählen und Nährwerttabellen studieren **war gestern.**



Der angesagte **Ayurveda-Koch Volker Mehl** ruft eine Ernährungsrevolution aus. So einfach war es noch nie, sich gesund zu essen: Allein der Aufwand für den Verdauungstrakt entscheidet bei »**Agni vitalis**« über die Auswahl von Lebensmitteln. Das Konzept ist so innovativ wie traditionell, denn es geht auf die jahrtausendealte Lehre des Ayurveda und des inneren Feuers zurück.

Wenn Sie ein paar Grundregeln beachten, harmonisieren Sie die Energien in Ihrem Körper und bringen Ihr Feuer ins Gleichgewicht. Auf diese Weise unterstützen Sie Ihre **körperliche und seelische Gesundheit**. Mit den einfach nachzukochenden Rezepten gelingt das mit Leichtigkeit und Genuss.



Volker Mehl

[Agni vitalis - das Feuer des Lebens](#)

Gute Verdauung und Lebensenergie sind kein Zufall

144 Seiten, kart.  
erschienen 2018



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder  
Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)