

# Volker Mehl Ayurveda-ABC

Leseprobe

[Ayurveda-ABC](#)

von [Volker Mehl](#)

Herausgeber: Schirmer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b21972>

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)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# INHALT



Mein AYURVEDA-ABC – Alles auf Anfang ..... 6

AYURVEDA-ABC – Ayurveda  
endlich mal verständlich ..... 10

- » A wie Agni ..... 12
- » B wie Bewusstsein ..... 13
- » C wie Curry ..... 15
- » D wie Doshas ..... 16
- » E wie Elemente ..... 17
- » F wie Frühstück ..... 18
- » G wie Ghee ..... 20
- » H wie Hungergefühl ..... 21
- » I wie Indien ..... 23
- » J wie Jyotisch ..... 24
- » K wie Kapha ..... 25
- » L wie Lebensfreude ..... 26
- » M wie Massagen ..... 29
- » N wie Naturverbundenheit ..... 30
- » O wie Oma ..... 31
- » P wie Pitta ..... 32
- » Q wie Quelle ..... 33
- » R wie Rituale ..... 34
- » S wie sechs Geschmäcke ..... 36
- » T wie Trinken zum Essen ..... 37
- » U wie Ungeduld ..... 38
- » V wie Vata ..... 39
- » W wie Wundermedizin ..... 40
- » X wie x-mal erzählt ..... 41
- » Y wie Yoga ..... 43
- » Z wie Zungenschaber ..... 44



TAGESABLAUF für ein  
zufriedenes Leben ..... 47

Kleine **LEBENSMITTEL-** & **GEWÜRZKUNDE** ..... 65

- » Wärmende und kühlende Lebensmittel ..... 66
- » Lebensmittelkombinationen, die Sie vermeiden sollten ..... 69
- » Es gibt keine Verbote, nur Empfehlungen! ..... 70
- » Kleine Gewürzkunde ..... 78



Die sechs **GESCHMÄCKE** ..... 95



An die **TÖPFE**, fertig, **LOS!** ..... 100

**15 REZEPTE** für jeden Ayurveda-Neuling ..... 103



- » Getränke ..... 104
- » Frühstück ..... 108
- » Salat & Suppen ..... 112
- » Snacks & Hauptgerichte ..... 120
- » Desserts ..... 128

**DANK**sagung ..... 133

Über den **AUTOR** ..... 134

**BILD**nachweis ..... 136



# MEIN AYURVEDA-ABC

## ALLES AUF ANFANG



Im Leben dauert es manchmal einen Moment, bis man sich wieder auf die einfachen Dinge besinnt. Ähnlich ist es mit diesem kleinen Büchlein, das Sie gerade in den Händen halten. Eigentlich lernt man die Grundvokabeln einer Sprache ganz zu Beginn – und nicht erst mittendrin! Wenn es um eine neue Sprache geht, ist das auch ganz logisch. Niemand fängt an, als Einstiegslektüre Shakespeare im Original aus dem 17. Jahrhundert zu lesen, wenn er Englisch lernen will.



Diese Erkenntnis kam mir jetzt auch in Bezug auf das Thema »Ayurveda«. Obwohl ich schon sechs Bücher zu dem Thema geschrieben habe – immer in der Meinung, ich hätte es schon ganz einfach er-

klärt –, versteht außerhalb des »Planeten Ayurveda« eigentlich immer noch keiner, worum es geht! Es gibt so viele Missverständnisse bei diesem wunderbaren Thema.

Wie ich darauf komme? Einfach durch meine Erfahrung aus den letzten 10 Jahren, in denen ich mit Ayurveda unterwegs bin. Die meistgestellte Frage in meinen Kursen ist nicht: Was kann ich tun gegen eine Vata-Pitta-indizierte Prakriti-Disharmonie mit involviertem Ama-Shleshaka-Kapha-Subdosha? (So viel zum Thema »Fremdsprache«!) Ganz häufig höre ich: Wenn ich mich ayurvedisch ernähren will, kann ich dann normale Sachen essen? Wie machst du denn deine Gemüsebrühe? Oder auch: Was ist eigentlich Curry, und wofür brauche ich einen Zungenschaber?

Das sind die Fragen, die offenbar ganz viele Menschen bewegen – und dazu kommt noch, dass immer weniger Menschen über Basiswissen zum Thema »Kochen« verfügen.

Vor lauter »Wir feiern uns selbst, und eigentlich sind wir Köche ja Rockstars« haben wir wohl komplett vergessen, den Menschen da draußen die einfachen Basics zu vermitteln. Bei mir und meinen vorherigen Büchern war es ganz oft auch so. Natürlich sind die Bücher alle sehr schön gestaltet und emotional aufgemacht. Aber was passiert, wenn jemand zwar ein Rezept perfekt nachkochen kann, aber grundsätzlich keine Ahnung vom Kochen hat? Das wäre dasselbe, wie ein Gedicht in perfektem Englisch zu rezitieren, ohne grundsätzlich einen Plan von dieser Sprache zu haben.



Dieses Buch soll wie bei einem guten Essen ein Amuse-Gueule, ein Gaumenstreichler, sein. Ein kleiner, leckerer Happen, der Lust macht auf das, was da noch kommt – und ich kann versprechen: Da kommt noch einiges, sehr Spannendes! Betrachten Sie es als eine Einladung. Nähern Sie sich langsam und mit einem Lächeln im Gesicht einem der spannendsten Themen der Zukunft: Ayurveda, dem ältesten Wissen für ein heilsames, ganzheitliches und bewusstes Leben! Und



damit Sie nach der Theorie auch gleich in die Praxis starten können, gebe ich Ihnen nicht nur ein paar Tipps für Ihren Alltag, sondern auch eine kleine Auswahl an Basisrezepten an die Hand.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei den ersten Schritten auf Ihrem Ayurveda-Weg!

Ihr Volker Mehl



# Ayurveda ABC





AYURVEDA

ENDLICH MAL

VERSTÄNDLICH!



# A WIE AGNI

Agni ist im Hinduismus der Gott des Feuers und eine der wichtigsten Gottheiten überhaupt. Im Hinduismus gibt es im Prinzip keine Trennung zwischen dem erfahrbaren Feuer und der Gottheit – beides bildet eine Einheit. Im Feuer kommt die transformatorische göttliche Kraft zum Ausdruck. Agni steht auch für unser Verdauungsfeuer, das über unsere Gesundheit herrscht. Je beständiger unser Verdauungsfeuer »brennt«, desto mehr »strahlt« unsere Gesundheit. Jemand, der gesund ist, hat eine gute Ausstrahlung – genau daher kommt der Begriff. Strahlende Menschen laufen nicht mit Unverdaulichem durch die Welt. Deshalb lautet der Spruch »Du bist, was du isst« im Ayurveda: »Du bist, was du verdauen kannst.« Vor diesem Hintergrund ist auch die Empfehlung zu verstehen, möglichst oft warm zu essen, denn warme Speisen entlasten unser Agni und verhelfen uns zu größerer Strahlkraft und Gesundheit!



# AGNI

# B WIE BEWUSSTSEIN

Bewusstsein ist für mich ein ganz zentraler Begriff für das Verständnis von Ayurveda. Die Lieblingsfrage, die an mich in den Kochkursen gestellt wird, ist: Isst du auch noch was Normales? Ich muss mich keinesfalls entscheiden, ob ich »normal« bin oder nach Ayurveda lebe. Es gibt keinen normaleren Lebensentwurf als den, nach der Idee des Ayurveda im Rhythmus der Natur zu leben – und zwar jeden Tag und nicht nur mal für zwei Wochen während einer Kur. Morgens nach dem Aufstehen fünf Minuten lang eine Atemmeditation, dann eine Tasse heißes Wasser – das ist schon 100% Ayurveda. Und das hat mit Indien oder Exotik gar nichts zu tun, sondern nur mit dem Bewusstsein der eigenen Göttlichkeit!



BEWUSSTSEIN



# CURRY



# WIE CURRY

Zum Curry gibt es eine Legende: Das, was wir heute unter einem Curry verstehen, soll auf einem Missverständnis der englischen Besatzer Indiens beruhen. Auf Sri Lanka heißen diverse Gerichte Kari, was so viel bedeutet wie »Soße«. Der Legende zufolge glaubten die Engländer, dass das Gewürz, das im Curry verwendet wird, Kari hieß, und so wurde aus Kari unser heutiges Curry. Im Prinzip kann ein Curry eine Gewürzmischung, aber auch ein Gericht sein – eine feste Rezeptur gibt es für beides nicht, und somit findet man auch unzählige Varianten von Currys.



## WIE DOSHAS

Zu den drei Doshas im Ayurveda, Kapha, Pitta und Vata, gibt es die meisten Missverständnisse. Keine ambitionierte Frauenzeitschrift, die nicht vorzugsweise vor Ostern irgendwelche Ayurveda-Fragebögen in Verbindung mit einer Detox-Serie anbietet. Das führt aber dazu, dass Ayurveda landläufig als Fragebogen-Methode verstanden wird, bei der es irgendwelche Typen gibt. Aber keiner versteht so wirklich, worum es eigentlich geht. So ein bisschen wie Chinesisch für Anfänger. Die Grundidee der Doshas ist genial einfach und vergleichbar mit den drei Grundfarben. Es gibt ja auch nur diese drei Grundfarben, aber unendlich viele Kombinationsmöglichkeiten. Mit den Doshas ist es im Prinzip genauso: Es gibt in der Natur drei grundsätzliche energetische Bausteine, aus denen alles besteht. Auch bei uns über sieben Milliarden Menschen sind diese drei Grundbausteine identisch. Dasha

heißt übrigens erst einmal nichts anderes als »das, was verderben kann«. Es meint einfach nur, dass Krankheiten entstehen können, wenn ein Dasha zu stark ist oder geschwächt wird. Bei einem gesunden Körper und einer gesunden Seele sind alle Energien im Gleichgewicht.



Die drei Doshas sind im Ayurveda so wichtig, dass sie eigene Einträge in meinem ABC erhalten haben.



DIE SECHS  
GESCHMÄCKE



Wie Sie bereits im Ayurveda-ABC erfahren haben, gibt es im Ayurveda sechs Geschmacksrichtungen. Eine Mahlzeit gilt als ausgewogen und rund, wenn sich möglichst alle Geschmäcke auf dem Teller oder in der Schüssel finden lassen. Dann sind auch alle Elemente ausgeglichen.



## Süß

Süß ist eine Kombination der Elemente Wasser und Erde.

Süßes hat die Eigenschaften der Freude und der Zufriedenheit, nährt den Körper und sein Gewebe stark und ist für alle aufbauenden Prozesse im Körper verantwortlich.

**Süße Lebensmittel** sind z. B. süße Früchte wie Mango, Birne, Apfel, Banane, Feige, Dattel und Pflaume, süß schmeckende Gemüse wie Pastinake, Kartoffel, Kürbis, Rote Bete, Karotte, Mais, warme Gewürze wie Kardamom und Zimt, Honig, Nudeln, Reis und Getreide sowie fast alle Nüsse.

## Sauer

Sauer ist eine Kombination der Elemente Feuer und Erde.

Saures stärkt das Herz und fördert die Verdauung, verhindert die Ansammlung von Gasen im Körper und sättigt sehr stark.



**Saure Lebensmittel** sind z. B. Zitrusfrüchte, Ananas, Erdbeeren und grüne Trauben, aber auch Tomaten, Käse, Safran, Tamarinde und Essig. Mit sauren Lebensmitteln sollte man sehr sparsam umgehen. Gute Alternativen sind Amchur (Mangopulver) und Tamarindenpaste.

## Salzig

Salzig ist eine Kombination der Elemente Feuer und Wasser.

Salziges beruhigt die Nerven, wirkt erhitzen und somit verdauungsfördernd und erweicht das Körpergewebe.

**Salzige Lebensmittel** sind nur Salz und Algen.





## Orientalische Auberginen in Tomaten-Dattel-Soße mit Korianderjoghurt und Pinienkernen

glutenfrei

### FÜR DIE AUBERGINEN

3 Auberginen

400 g passierte Tomaten

130 ml Olivenöl

2 rote Zwiebeln

50 g entkernte Datteln

je 1 EL geröstete Sesamsamen und Kreuzkümmel

1 rote Chilischote

je 1 TL Anissamen, Koriandersamen, gemahlener Zimt und Salz

### AUSSERDEM

200 g Naturjoghurt mit 3,8% Fett

Blätter von 6 Korianderzweigen

1 EL Pinienkerne



### ZUBEREITUNG DER AUBERGINEN

Datteln grob hacken, Zwiebeln fein würfeln und Chilischote fein hacken. Ofen auf 170°C Umluft vorheizen. Auberginen halbieren, grünes Ende abschneiden und Auberginen in mundgerechte Würfel schneiden. 100ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin anbraten und leicht anbräunen lassen. Danach salzen und in eine Auflaufform geben. Anis, Koriander, Kreuzkümmel, Zimt und Sesam in einem Mörser grob zerstoßen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Chili darin glasig andünsten und die Gewürze für ca. 30 Sekunden dazugeben. Passierte Tomaten über die Auberginen gießen, Datteln und Gewürze gut untermischen und alles ca. 45 Minuten im Ofen backen. Vor dem Essen etwas abkühlen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Koriander grob hacken. Joghurt und Koriander vermischen. Korianderjoghurt über die orientalischen Auberginen geben und mit Pinienkernen bestreuen.





## Fenchel-Süßkartoffel- Kokos-Dal

glutenfrei und laktosefrei

- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 300 g Fenchel
- 200 g Süßkartoffel
- 100 g rote Linsen
- 3 EL Ghee
- 2 Schalotten
- 1 EL gehackter Ingwer
- 2 TL süßes Currypulver
- je 1 TL rote Currypaste und Amchur (Mangopulver)  
oder 1 EL Limettensaft
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Schalotten grob würfeln. Linsen gut abspülen. Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel ebenfalls in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden. Ghee in einem Topf erhitzen. Schalotten, Ingwer, Currypulver, Currypaste, Süßkartoffeln, Fenchel und Linsen darin ca. 3 Minuten glasig dünsten. Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugeben und alles abgedeckt etwa 25 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Schluss Amchur einrühren und Dal mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Volker Mehl

[Ayurveda-ABC](#)

Alles außer kompliziert - Die Basics leicht erklärt

128 Seiten, kart.  
erscheint 2017



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