

Mediterrane *Ayurveda - Küche*



Viele Menschen glauben, die ayurvedische Ernährung sei eine rein indische, vegetarische Diät. Doch weit gefehlt! Die gesunden Regeln für das körperliche und mentale Gleichgewicht lassen sich mit allen Geschmacksvorlieben vereinbaren und ermöglichen genussvolles Schlemmen ohne Reue.

Gerade Italien ist für viele Feinschmecker ein echtes Schlaraffenland. Wer die mediterrane Küche auf gesunde Weise genießen möchte, der findet dort frische Früchte und eine große Auswahl an verschiedenen Gemüsesorten. Es locken würziger Ziegenkäse, feinste Pasta und delikate Fisch- und Fleischwaren. Alles auf ehrliche und wohlschmeckende Weise zubereitet.

Glücklicherweise hat die authentische Küche Italiens auch viele pro-ayurvedische Faktoren: Es werden zahlreiche bittere Gemüsesorten ins Menü integriert. Das erleichtert die Verdauung und neutralisiert die Säuren im Körper. Auch die Tatsache, dass das Menü mit etwas Bitterem endet (Salat oder Espresso), ist ganz ayurvedisch.

Das Essen findet in Ruhe und einer angenehmen Atmosphäre statt. Damit ist eine der wichtigsten Ayurveda-Ernährungsregeln erfüllt.

Viele Variationen von Hülsenfrüchten bereichern den Menüplan. Besonders in der Toskana sind Bohnensuppen und Eintöpfe ein fester Bestandteil der traditionellen Küche.

Es werden ausschließlich frische Lebensmittel und vor allem frisches Gemüse und Kräuter verwendet. Das ist laut Ayurveda das Wichtigste für Körper und Geist.

Das gute Olivenöl fördert die Darmtätigkeit und hat einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem und die Cholesterinwerte.

Doch es gibt auch zahlreiche Aspekte der „Dolce Vita“, die zu einer Schwächung des Verdauungsfeuers führen. Speziell die Kombination von Milchprodukten und sauren Früchten sowie Gemüsesorten kann aus ayurvedischer Sicht nicht gut verdaut werden und ist eine häufige Ursache für Allergien, Atemwegserkrankungen oder Rheuma. So sollten wir den Genuss von Pizza und Pasta mit Tomaten und Käse, Caprese mit Mozzarella und Tomaten oder Mascarponecreme mit Erdbeeren lieber austauschen gegen Rucola mit Parmesan, Spaghetti al Pesto und frischen Fruchtsalat. Auch wenn wir die Wahl haben zwischen Büffelmozzarella und „normalem“ Mozzarella aus Kuhmilch sollten wir wissen, dass der Büffelmozzarella sehr viel schwerer zu verdauen ist und im Ayurveda für Menschen mit Übergewicht, Diabetes oder einem Reizdarmsyndrom nicht empfohlen wird.

Die feine Küche Italiens lockt mit vielen verführerischen Nahrungsmitteln, die es so manchem schwer machen, den eigenen Gesundheitsprinzipien treu zu bleiben. Doch glücklicherweise beinhaltet sie auch einige gesunde Traditionen, die ganz und gar mit den ayurvedischen Prinzipien in Einklang stehen. Wer seinen nächsten Italienurlaub plant, sollte auf Folgendes achten:



1. Nicht zu viel essen

Wenn alles so gut schmeckt und ein Menü aus mindestens drei Gängen besteht, ist es eine echte Herausforderung aufzuhören, wenn der Magen voll ist. Besonders abends sollte darauf geachtet werden, nicht zu viel, nicht zu schwer und nicht zu spät zu essen. Das passt nicht gut zum mediterranen Lebensstil, der am Abend alle Register zieht, um mit schwer verdaulichen Zutaten wie Fleisch, Fisch, Sahne oder Käse, welche die Zirkulationskanäle (Srotas) blockieren, zu verführen. Glücklicherweise fällt in Italien das Frühstück oftmals aus – dies bietet dem Verdauungsfeuer die Chance, die schwere Abendmahlzeit doch noch zu verdauen.

2. Kein Cappuccino zum Dessert

Die ayurvedische Diätetik nennt insgesamt 17 Kombinationen von Nahrungsmitteln, die, wenn sie zusammen gegessen werden, nicht verdaut werden können. Der größte Fehler besteht darin, Fisch, Fleisch oder rohe Früchte mit Milch zu kombinieren. Meiden Sie also den – meist sowieso nur von Touristen bevorzugten – Cappuccino nach einer üppigen Mahlzeit und trinken Sie stattdessen einen bitteren Espresso. Dieser regt mit seinen Bitterstoffen den Verdauungsprozess auf gesunde Weise an.

3. Übersäuern Sie Ihren Magen nicht

Die mediterrane Küche liebt fermentierte und sauer abgemachte Speisen: Antipasti in Balsamico, Beeren- und Zitrusfrüchte mit Eiscreme, frische Tomatensoßen, fermentierte Milchprodukte und viel Wein – all das führt dem Körper viel Säure zu und fördert Entzündungsprozesse, mentale Reizbarkeit und Verdauungsstörungen. Fast 30 % aller Krankheiten würden sich vermeiden lassen, wenn der Verzehr von sauren, fermentierten und gegorenen Speisen eingeschränkt würde. Da heißt es Selbstdisziplin üben und nicht mehr als ein Glas Wein genießen.

Laut den ayurvedischen Ernährungsregeln ist es ausreichend, wenn bei 80 % der täglichen Diät auf die Gesundheit geachtet wird. Die verbleibenden 20 % sollten wir bei unserem nächsten Italienurlaub gut einsetzen und uns zwischen zart-schmelzender Eiscreme, würzigem Trüffelpeccorino, prickelndem Prosecco und vielem mehr richtig entscheiden.

*Kerstin Rosenberg ist eine international bekannte Ayurveda-Expertin/-Dozentin und Autorin. Sie verfügt über langjährige Praxis- und Unterrichtserfahrung in ayurvedischer Ernährung und Psychologie. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda (ayurveda-akademie.org) mit angeschlossenem Kurzentrum in Birstein/Hessen; rosenberg-ayurved.com



Sommerliche Erfrischungsgetränke

Sie kennen das bestimmt: Sie kommen an einem heißen Sommertag vom Einkaufen oder von der Arbeit nach Hause und freuen sich auf ein kühles Erfrischungsgetränk. Anstatt schnell einen Eistee oder etwas anderes Zuckerkhaltiges zu trinken, wäre als gesunde Alternative doch einmal ein indisches Lassi-Getränk fein!

Oder wenn plötzlich Gäste vor der Tür den klassischen Eiskaffee anbieten einfach einmal mit einem ayurvedischen werden ihn lieben. Ayurvedische Getränke sind ein besonderer Genuss an

Mango-Lassi

2 EL Bio-Vollfett-Joghurt
250 ml Wasser
1/2 Mango frisch oder
3 EL Mangopulver
1 MS Zimt
1 MS Ingwer, gemahlen
Alle Zutaten im Mixer mischen
und für ca. 1 Minute verquirlen.

stehen und Sie nicht schon wieder möchten, versuchen Sie es doch schon Eiskaffee - Ihre Gäste Getränke sind schnell zubereiten heißen Sommertagen!

Veganer Eiskaffee auf ayurvedische Art

125 ml kalter Kaffee
175 ml Mandelmilch
1/4 TL Kardamom
1 MS Zimt
3 bis 4 Eiswürfel oder 2 EL Chrush-Eis
1 EL Agavendicksaft

Den Kaffee mit den Gewürzen und Agavendicksaft mischen. Das Eis in ein großes Glas füllen. Den Kaffee darüber geben und mit Mandelmilch auffüllen.

Traka – ayurvedische Buttermilch

Eine ayurvedische Buttermilch ist sehr gesund, da sie den Stoffwechsel aktiviert und das Dosha-Gleichgewicht stärkt. Sie wird als Menüergänzung oder Zwischenmahlzeit empfohlen und kennt viele Varianten.

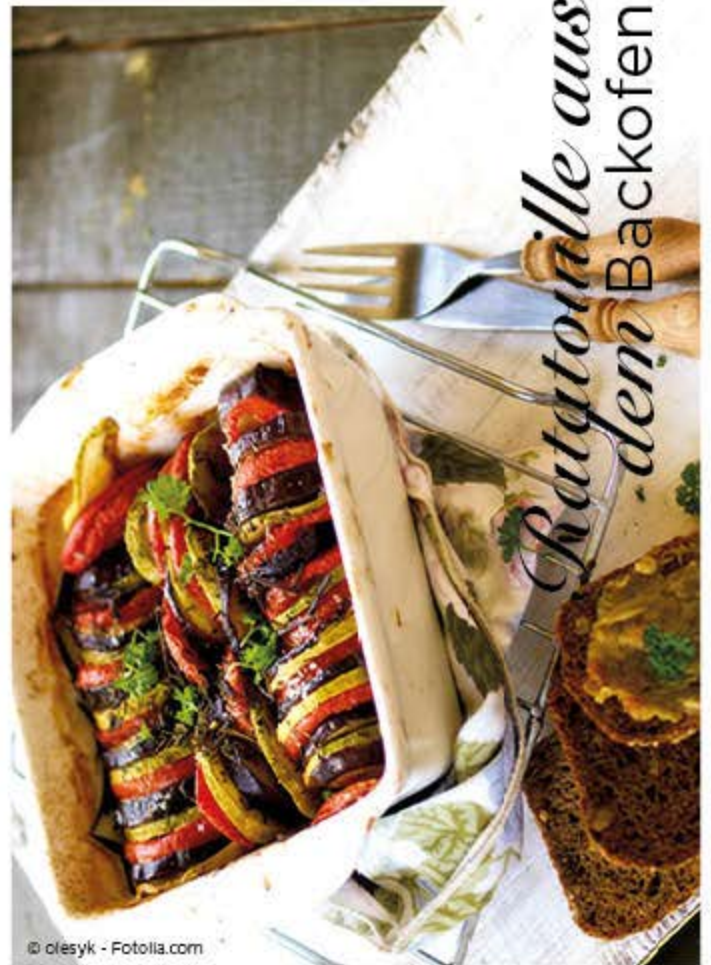
2 EL Bio-Vollfett-Joghurt
300 ml Wasser
1 TL Zucker
1 MS Kardamom
Alle Zutaten im Mixer mischen und für ca. 1 Minute verquirlen.





*Penne mit
Rucola-Minz-Pesto*

© Svenj98 - Fotolia.com



*Ratatouille aus
dem Backofen*

© ofesyk - Fotolia.com



*Junge
Artischockerherzen*

© s1007 - Fotolia.com



*Risotto mit
Kürbis und Tomate*

© Yevgeniya Shal - Fotolia.com

Ratatouille aus dem Backofen

2 Zucchini
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Kartoffel
2 Frühlingszwiebeln
1 EL grüne Oliven ohne Stein
2 bis 3 EL Olivenöl
1 EL Sojasoße
1 EL Agavendicksaft
1 EL Tomatenmark
2 bis 3 EL Wasser
1/4 TL Koriander
1/4 TL Fenchelsamen
1/2 TL Oregano
1 MS Kurkuma
1 MS Cayennepfeffer, Salz

1. Das Gemüse waschen, schälen, in mundgroße Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. 2. Die Gewürze mit Olivenöl, Sojasoße, Agavendicksaft, Tomatenmark und etwas Wasser zu einer Marinade verrühren. Mit dem Gemüse vermischen. 3. Im Backofen bei 175 Grad für ca. 40 Minuten backen.

Ein einfaches Rezept, welches auch mit anderen Gemüsesorten wie Karotten, Rote Beete, Kohlrabi, Sellerie, grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl oder Kürbis zubereitet werden kann. Schmeckt auch lecker zu Pasta und eignet sich hervorragend zum Mitnehmen!

Penne mit Rucola-Minz-Pesto

Für das Pesto:
1 Bund Rucola
1/2 Bund frische Minze
2 Knoblauchzehen, gekocht
1 Chilischote
1/4 TL Ingwerpulver
1 EL grüne Oliven ohne Stein
1 TL Hefeflocken
1 TL Salz
1 EL Ziegenquark
120 ml Olivenöl
500 g Penne

1. Den Rucola und die Minze waschen und von den harten Stielen befreien.

2. Alle Zutaten im Mixer mischen und fein hacken. Falls das Pesto zu trocken sein sollte, so geben Sie ruhig noch etwas Öl hinzu.

3. Die Nudeln in genügend Salzwasser kochen und anschließend mit der Pesto-Soße mischen. Falls noch Pesto übrig sein sollte, so können Sie dieses bedenkenlos in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren.

Risotto mit Kürbis und Tomate

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 TL Ghee
400 g Flaschenkürbis (butternut)
1 große Ochsenherztomate bzw. 400 g Fleischtomaten
1 Tasse Risotto-Reis
3,5 Tassen Wasser
1 TL Bio-Gemüsebrühe, gekörnt
1/2 TL Steinsalz
3/4 TL Currymischung
40 g Ziegenfrischkäse
1/4 TL bunte Pfefferkörner
Deko: 3 bis 4 Stengel Rucola & frische Minze

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ebenso den Kürbis und die Tomate/n schälen und getrennt voneinander in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 2. Das Ghee in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. 1 Tasse Risotto-Reis zufügen und unter Rühren glasig werden lassen. 3. Nun den kleingeschnittenen Kürbis, Gemüsebrühe und die Curry-Mischung (z.B. AyurMed Lovely Vata www.rosenberg-ayurved.com) untermischen. 1 Tasse heißes Wasser aufgießen und unter Rühren aufkochen. 4. Die Tomatenwürfel und Salz zufügen. Nach und nach das weitere heiße Wasser zufügen und unter Rühren den Reis sämig kochen. 5. Zum Schluss den Ziegenfrischkäse untermischen, die Pfefferkörner leicht anmörsern, zufügen und je nach Geschmack mit etwas weiterer Currymischung abschmecken.

Junge Artischockenherzen

3 bis 4 kleine, junge Artischocken
1 Tomate
2 Frühlingszwiebeln
1/2 TL Fenchelsamen
1/4 TL Koriandersamen
1 TL Curry
1/4 TL Paprikapulver
2 EL Olivenöl
1/2 TL Thymian, getrocknet
frischer Basilikum
Pfeffer und Salz

1. Die Artischocken vom Stiel, den Blattspitzen und den äußeren, harten Blättern gründlich befreien und die Artischockenherzen vierteln. 2. Das Olivenöl erhitzen, die Fenchel- und Koriandersamen darin anrösten. Dann die feingeschnittenen Frühlingszwiebeln hinzugeben und kurz anbräunen. Die Artischocken hinzufügen und ebenfalls anbräunen. 3. Die Tomate in Scheiben schneiden und zu den Artischocken geben. Mit Curry, Paprika, Thymian und Salz abschmecken. Etwas Wasser aufgießen und das Gemüse ca. 20 Minuten köcheln lassen. 4. Mit gemahlenem Pfeffer und frischem Basilikum abschmecken.