Osterloh
aHaH
kOcHeN & KöRpEr

# Das Wissen vom Leben

Ayur / Ayus = Leben
Veda = Wissen

Ayus bedeutet die Verbindung von Körper, Geist, Sinnen und dem Selbst.

Körper, Geist und Seele werden als Ganzheit verstanden.

Es bedeutet Leben, wie es unserer Natur entspricht.

Ayurveda ist allem gegenüber offen, es schließt alles Leben in sich ein.

Die Grundlage der ayurvedischen Philosophie ist die Lehre von den **5 ELEMENTEN**:

| ELEMENTE | BIOENERGIEN/ DOSHAS | GEISTIGE EIGENSCHAFTEN |
|---|---|---|
| **RAUM/ÄTHER**<br>**LUFT** | **VATA** | **SATTWA** |
| **FEUER** | **PITTA** | **RAJAS** |
| **WASSER**<br>**ERDE** | **KAPHA** | **TAMAS** |

Jeder Stoff den es im Universum gibt, enthält die fünf Elemente, in verschiedenen Anteilen.

Dies gilt für sämtliche Substanzen bis hin zum Menschen und der Natur.

Jedes Element hat seine **EIGENSCHAFTEN** und dadurch bestimmte Wirkungen in uns.

| | |
|---|---|
| **RAUM/ÄTHER** | hat alle Eigenschaften, in allem enthalten, nicht fassbar, alles durchdringend |
| **LUFT** | trocken, kalt, leicht |
| **FEUER** | heiß, trocken, leicht |
| **WASSER** | flüssig, kalt, feucht |
| **ERDE** | feucht, kalt, schwer |

Die drei Doshas VATA, PITTA, KAPHA steuern jeden Prozeß in uns.

Das Zusammenspiel der drei bestimmt den Zustand eines Lebewesens.

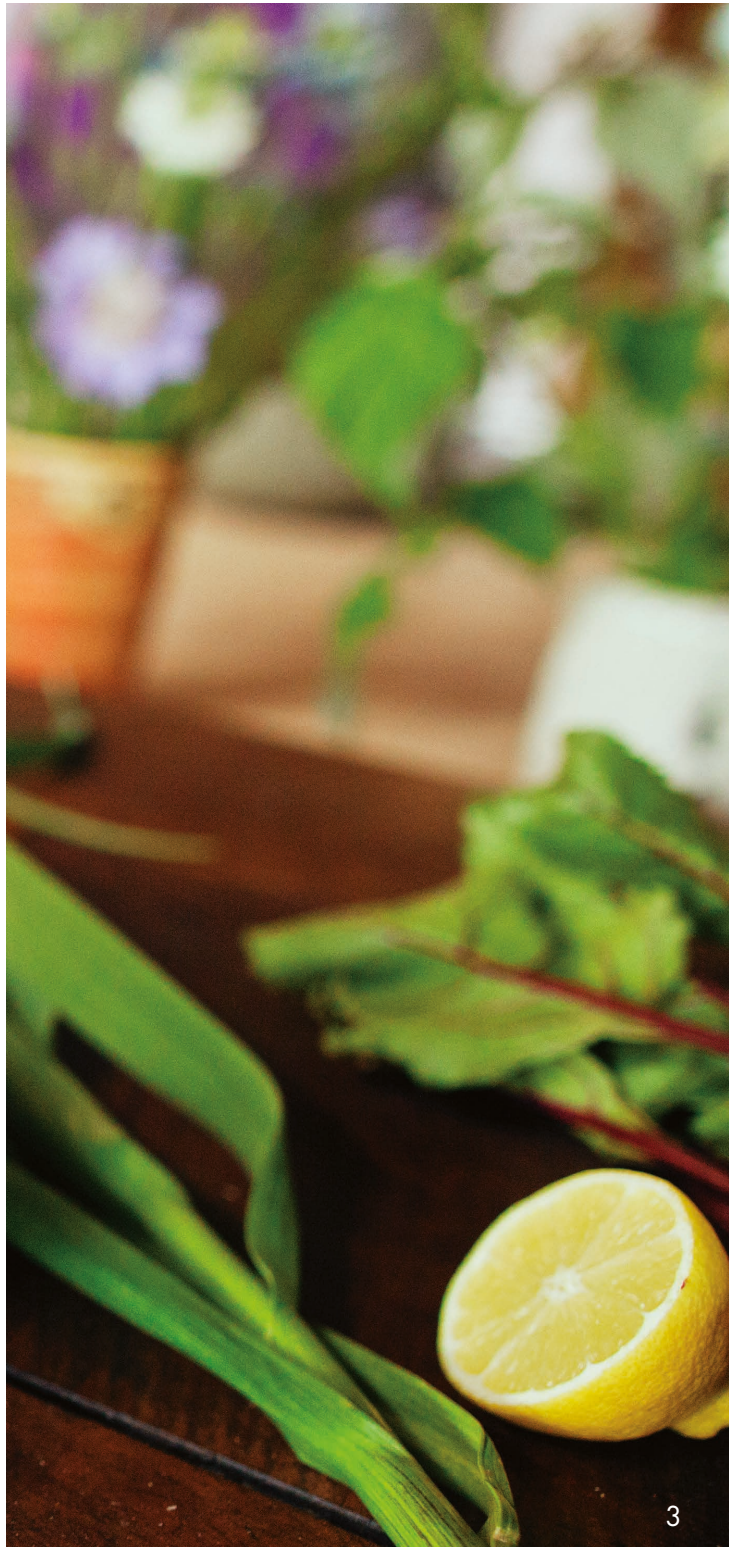
Sind die Doshas im Gleichgewicht ist der Mensch ausgeglichen.

Es geht um den Einklang der Elemente in uns, in den Lebensmitteln, in den Gewürzen, Kräutern, Tages- und Jahreszeiten.

Die Tri-Dosha-Küche ist die Basis der Ayurvedaküche, es werden alle Elemente in uns genährt.

Sie ist frisch, würzig, leicht verdaulich, befriedigend.

Sie nährt auf allen Ebenen, stärkt die Verdauungskraft, unterstützt die Selbstheilungskräfte und harmonisiert die Gesundheit.



## DIE 6 GESCHMACKSRICHTUNGEN

| | | |
|---|---|---|
| **SÜSS** | ERDE/WASSER | gewebeaufbauend, nährend, Wachstum |
| **SAUER** | ERDE/FEUER | appetitanregend, verdauungsfördernd |
| **SALZIG** | WASSER/FEUER | steuert Mineralhaushalt, bindet Wasser |
| **SCHARF** | FEUER/LUFT | Verdauung, Stoffwechsel, trocknend |
| **BITTER** | ÄTHER/LUFT | Verdauung, Entgiftung, Leber, Galle |
| **HERB** | ERDE/LUFT | trocknend, zusammenziehend, kühlend |

Auch die Geschmacksrichtungen bestehen aus den Elementen.

Jeder Geschmack ist wichtig, die Geschmacksrichtungen unterstützen das Zusammenspiel der körperlichen Funktionen.

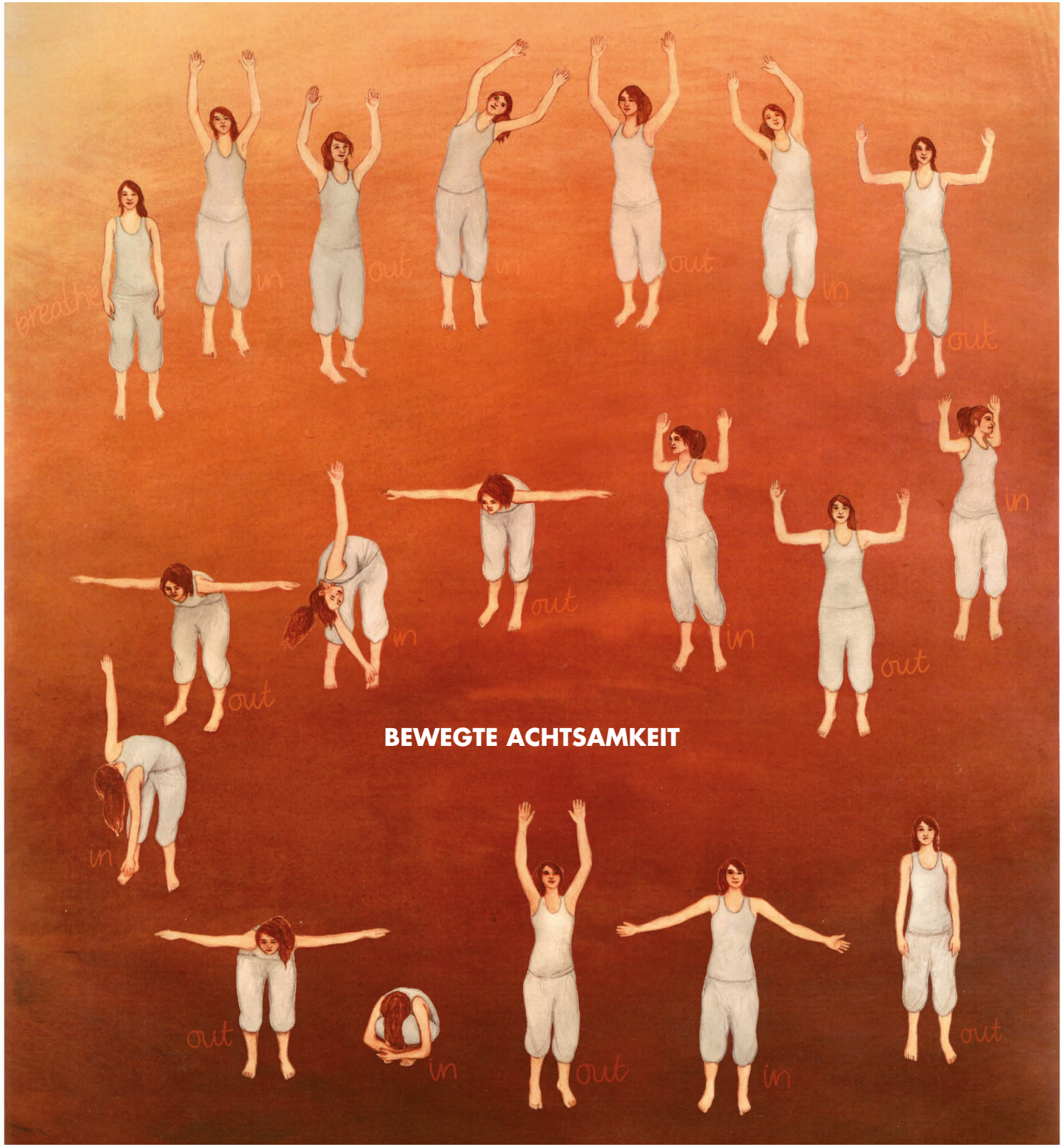
Sie wirken erhitzend und kühlend.

**AGNI = biologisches Feuer, Verdauungskraft**
Alle Stoffwechselfunktionen sind an Agni gebunden.

## EMPFEHLUNGEN:

- mit Liebe kochen
- frisch, regional, saisonal
- auf echten Hunger achten, Abstand zwischen den Mahlzeiten
- Regelmäßigkeit
- warme Getränke
- Menge und Maß
- Wenn möglich mittags die Hauptmahlzeit
- Mir entsprechend essen (Verträglichkeiten gut spüren)
- Achtsame und dankbare Haltung beim Kochen und Essen

| ELEMENTE | IM KÖRPER | SINNE | GEWÜRZE/ LEBENSMITTEL |
|---|---|---|---|
| **RAUM/ ÄTHER** | alle Hohlräume<br>Hohlorgane<br>**DICKDARM** | Ohr<br>Hörsinn | Kardamom<br>Vanille |
| **LUFT** | an allen Bewegungen beteiligt<br>**LUNGEN** | Haut<br>Tastsinn | Fenchel<br>Anis |
| **FEUER** | Galle, Dünndarm<br>Herz<br>**LEBER** | Augen<br>Sehsinn | Rose<br>Kukuma |
| **WASSER** | alle Flüssigkeiten im Körper<br>**NIEREN** | Zunge<br>Geschmackssinn | Salbei<br>Mungbohnen |
| **ERDE** | Struktur, Knochen<br>Muskel<br>**MAGEN** | Nase<br>Geruchssinn | schwarze Senfkörner |




**BEWEGTE ACHTSAMKEIT**

## ÜBER DAS WECKEN & ERINNERN DER LEBENSGEISTER

Im Englischen gibt es das schöne Gegensatzpaar „falling asleep“ und „falling awake“, wobei Letzteres „in die Wachheit fallen“ bedeutet. Und das ist mehr als „aufwachen“ – es heißt auch „wach bleiben“.

Und genau darin sehe ich meine Aufgabe, denn: Alles, was ich euch vermitteln kann, weiß euer Körper bereits. Von Geburt an. Er hat es, eingelullt durch tägliche Gewohnheiten, verschlackt durch Umwelteinflüße und nicht zuletzt durch Ernährungs- & Lebensgewohnheiten, die ihn träg gemacht haben, lediglich vergessen.

Lasst uns also seine Lebensgeister wieder wecken! Lasst uns unsere Organe so stimulieren, dass wir sie gesund erhalten. Lasst uns das Leben Augenblick zu Augenblick erspüren. Und lasst uns dabei erfahren, wieviel Liebe in uns ist – zu uns selbst, zu unserem Körper und zu allen und allem, was uns umgibt.

Acht-Herz-Samkeit, nenne ich das.

Eine gesunde ayurvedische Ernährung wird uns dabei helfen. Genauso Bewegungen, gepaart mit bewusstem Atmen und dem Erspüren unseres ganzen Körpers – vom kleinen Zeh bis in die Haarspitzen.

Und das alles sowohl in meditativer Stille, als auch in ausgelassener Wildheit.

Welche Lebensgeister sollten dann noch schlummern wollen!

*Maria Kluge*

## MEINE WICHTIGSTE ZUTAT IST LIEBE

Die Lebensmittel, die ich in meinen Händen halte und verarbeiten darf, sind für mich nichts Selbstverständliches – sie sind ein Geschenk der Mutter Erde mit ihrer Natur. Ich bin dankbar für dieses wertvolle Geschenk.

Die wichtigste Zutat für mich ist die Liebe. Sie fließt beim Kochen zusammen mit der Dankbarkeit und Wertschätzung ein.

Ganz dabei sein beim Schneiden, Rühren und Kochen bringen mich in den gegenwärtigen Augenblick, Kochen ist für mich Meditation.

Das Schöne an der ayurvedischen Küche ist, alles in ein Gleichgewicht zu bringen. Das Zusammenspiel der verschiedenen Zutaten, der Konsistenzen, der Gewürze, der Geschmacksrichtungen und der Elemente in einem Gericht nährt Körper, Geist und Seele auf allen Ebenen.

Ich lade euch ein, auszuprobieren, wie es ist, wenn ihr bei unserem gemeinsamen Kochen ebenfalls eins werdet mit dem, was ihr tut: Wenn ihr beim Schneiden einfach nur schneidet. Wenn ihr beim Umrühren einfach nur umrührt. Und zwar langsam, rechts herum und: Je weniger, desto besser. Einfach Schauen gehört dazu. Innehalten. Nichts tun. Warten. Sich Zeit lassen.

Und dabei mit allen Sinnen wahrnehmen: Wie fühlt sich das Gemüse an? Wie riecht es am Anfang? Wie, wenn es geschnitten ist? Wie verändert es sich beim Kochen? Wie schmeckt es?

Und gleichzeitig: Wie fühle ich mich an beim Kochen? Wie stehe ich im Raum? Spüre ich meine Füße? Meine Knie? Mein Becken? Meine Hände? Wie fließt mein Atem?

Und wie nehme ich die Person wahr, die mit mir kocht? Hat sie genug Raum?

Eins werden mit dem Kochen heißt auch: Es geht nicht darum, etwas ganz richtig zu machen, ein Rezept ganz genau einzuhalten. Entscheidend ist, dass ihr für euch kocht, dass ihr euer eigenes Rezept daraus macht, dass es euch schmeckt, und dass es nach euch schmeckt – nach eurem frisch zubereiteten Essen.

Ich freue mich auf das Kochen mit euch. Auf das gemeinsame Ausprobieren, Spüren, Schmecken, Erforschen – auf die Begegnungen.

Und anschließend auf das gemeinsame Essen in Stille.
Ganz dabei sein bei dem, was wir gerade tun – essen.
Es mit allen Sinnen wahrnehmen, genießen, verlangsamen.
Wir werden die Gabel zwischendurch ablegen und immer wieder erst aufnehmen, wenn der Mund leer ist.

Wenn wir wirklich in der Ruhe sind, im Augenblick,
kann jede Gabel, jeder Löffel, jeder Bissen eine Entdeckung sein.
Als wäre es das erste Mal.

*Andrea Hafermayer*

## Zeitgenössisches Gebet

Lieber Gott, bisher habe ich mich heute gut geschlagen.

Ich habe meine Beherrschung nicht verloren, war nicht gierig, mürrisch, gehässig, selbstsüchtig oder übermäßig maßlos.

Ich bin sehr froh darüber.

Aber, lieber Gott, in ein paar Minuten werde ich aus dem Bett aufstehen, und von da an brauche ich wahrscheinlich viel mehr Hilfe.

Danke, Amen.

*(anonym)*

## GRUNDREZEPT FÜR REIS

*150 g Reis*
*300 ml Wasser*
*Salz*

Ich bereite den Reis immer mit der Aufsaugmethode zu.
Je nach Reissorte variiert die Wassermenge. Bei Vollkornreis wird meist die 3fache Menge an Wasser benötigt.
Reis zusammen mit dem Wasser aufkochen, Salz zugeben auf kleiner Stufe fertiggaren. Die Garzeit variiert ebenfalls, Basmatireis ca. 20 Min. Vollkornreis bis zu 45 Min.

## GEWÜRZREIS

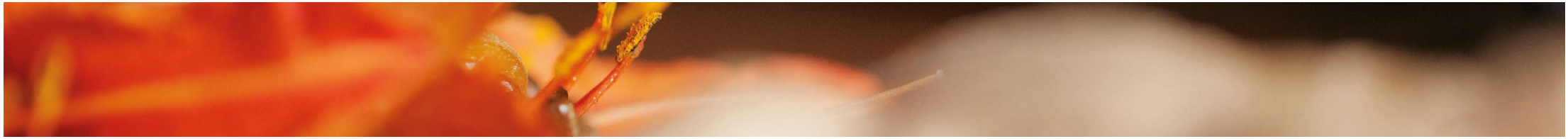
*1 EL Ghee*
*1 TL schwarze Senfkörner*
*1 TL Kreuzkümmel*
*¼ TL Ajwain*

Ghee erhitzen die Gewürze zugeben, sie platzen auf beim anbraten und entfalten ihr volles Aroma,  Reis zugeben, mit Wasser aufgießen, Salz zugeben. Den Reis aufkochen lassen und dann auf kleiner Stufe fertiggaren.

## SAFRANREIS

Zubereitung wie im Grundrezept für Reis, wenn der Reis aufgekocht hat dann einige Safranfäden zugeben.
Desweiteren könnt ihr auch noch Berberitzen (eine Handvoll) zugeben und wenn der Reis fertig gegart ist noch geröstete Mandelblättchen oder Pistazien unterheben zusammen mit 1 EL Ghee.
Anstatt der Berberitzen sind auch Granatapfelkerne gut, diese aber erst am Ende unterheben mit den Mandelblättchen.

Ihr könnt den Reis auch mit gehackten gerösteten Cashewkernen, frischen Kräutern wie z.B. Petersilie, frischem Koriander, Brennnesseln verfeinern.



## WEICHE POLENTA

*1,2 l kaltes Wasser*
*200 g Maisgries*
*Salz*
*frisch geriebener Muskat*
*Olivenöl*

Das kalte Wasser in einen Topf geben, den Maisgries einrühren, salzen und langsam unter rühren aufkochen lassen.
Wenn die Masse aufgekocht hat, Deckel auflegen und auf kleiner Stufe noch quellen lassen. Kurz vor dem Servieren Olivenöl und frisch geriebenen Muskat unterrühren. Diese Polenta wird als weiche Beilage serviert. Falls von der weichen Polenta was übrig bleibt könnt ihr es als Pflanzerl formen, auf ein gefettetes Blech geben und im Backofen bei 220° backen.

Wenn ihr die Polenta mit weniger Wasser zubereitet könnt ihr sie auf ein Blech streichen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden.
In Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit einigen Rosmarinnadeln könnt ihr es noch verfeinern.

## SÜSSKARTOFFEL- ODER KÜRBISPÜREE

*800 g Kürbis oder Süßkartoffeln*
*4 EL Ghee*
*Salz, Zimt*
*Ayurvedisches schwarzes Steinsalz (Kala Namak)*
*etwas von der Dämpfflüssigkeit*

Die Süßkartoffeln waschen und schälen und in Würfel schneiden. Den Kürbis evtl. außen waschen, aufschneiden die Kerne am besten mit einem Löffel rausschaben. Bei Hokkaido und Butternutkürbis könnt ihr die Schale dranlassen. Ebenfalls in Würfel schneiden.
Kürbis oder Süßkartoffeln in einen Dämpfeinsatz geben und solange garen bis sie weich sind. Das dauert ca. 20 bis 30 Minuten.
Ghee in einem Topf erhitzen den gegarten Kürbis oder die Süßkartoffeln zugeben, zerstampfen oder pürieren mit Hilfe von etwas Kochflüssigkeit. Die Gewürze zugeben und abschmecken.

## KÜRBISPÜREE MIT ORANGE UND KARAMELISIERTEM CHICOREE

*2 Chicoree*
*1 EL Ghee*
*1 EL Vollrohrzucker*
*Saft und Schale einer Orange*

Die Püreezubereitung wie oben, ihr könnt von dem Orangensaft und der -schale auch etwas in das Püree geben. Den Chicoree halbieren, Ghee erhitzen den Vollrohrzucker zugeben und den Chicoree darin anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und etwas einköcheln lassen, mit Salzflocken würzen und auf das Püree geben.

## GEBACKENE SÜSSKARTOFFELN

*2 große Süßkartoffeln*
*3 EL Ghee*
*Salzflocken, Zimt, Chili,*
*Korianderkörner etwas gemörsert*
*schwarzes Steinsalz (Kala Namak)*

Die Süßkartoffeln waschen und bürsten, in Spalten oder dicke Scheiben schneiden. Den Backofen vorheizen auf 200°. Ein Blech mit Ghee fetten, die Süßkartoffeln draufgeben.
Das restliche Ghee über die Kartoffeln verteilen, die Gewürzendrüber streuen und alles miteinander vermischen.
20 bis 30 Minuten im Ofen backen.

Dieses Rezept könnt ihr auch mit Kürbis zubereiten.
Ich nehme dafür Hokkaido ( pro Person 2 – 3 Spalten) ´und schneide ihn in Spalten. Diese legt auf ein Blech und bestreicht jede Kürbisspalte mit Ghee. Dann die Gewürze am besten einzeln nacheinander über die Spalten streuen, so könnt ihr sie am besten verteilen.
Auch im Ofen bei 200 – 220° ca. 20 bis 30 Minuten backen.

## GEBACKENE KARTOFFELN ODER GEMÜSE IM OFEN

*800 g Kartoffeln oder Gemüse*
*3 EL Olivenöl oder Bratöl*
*grobes Salz oder Salzflocken*
*je nach Geschmack:*
*2 EL Rosmarinnadeln frisch oder getrocknet*
*3 EL Sesamsamen*
*frische Kräuter aus dem Garten*
*weitere mediterane Kräuter wie Oregano, Thymian …*

Die Kartoffeln waschen und bürsten und je nach Belieben in grobe Würfel, in Spalten, in Scheiben … schneiden. Wichtig ist nur dass es die gleiche Größe hat, so wird es zur selben Zeit fertig.
Beim Gemüse je nachdem was ihr nehmt auch waschen und mit Oder ohne Schale ebenfalls nach Belieben schneiden. Wenn ihr verschiedene Gemüsesorten verwendet solltet ihr darauf achten, dass sie ungefähr die gleiche Garzeit haben (z.B. Fenchel und Zucchini)
Den Backofen auf 200° bis 220° vorheizen. Das Geschnittene auf ein geöltes Blech geben und das restliche Öl untermischen und alles einmal durchmengen. In den Ofen geben und z. B. die Kartoffeln 30 Min. backen, dann rausnehmen und mit den Salzflocken und z.B. Rosmarin würzen, evtl. durchmengen und für weitere 10 Minuten in den Ofen geben. Ich salze lieber erst am Ende der Garzeit, da ich festgestellt habe, dass die Kartoffeln sonst nicht braun und knusprig werden. Getrocknete Kräuter so 10 Minuten vor dem Garzeitende zugeben, frische Gartenkräuter, Wildkräuter erst am Ende drüberstreuen und etwas untermengen.

## INGWERKAROTTEN AUS DEM OFEN

*800 g Karotten*
*3 EL Ghee*
*2cm Stück Ingwer*
*Salz*
*nach Belieben: Petersilie, Rucola, Portulak …*

Die Karotten wie Pommes schneiden, gerne mit Schale dafür sie davor waschen und bürsten. Den Backofen auf 180° bis 200° vorheizen. Ein Blech mit Ghee fetten, den Ingwer mit Schale reiben und auf dem Blech Verteilen, die Karotten verteilen und einmal mit dem restlichen Ghee durchmengen. In den Ofen geben und ca. 35 Minuten backen, dann rausnehmen und salzen und weitere 10 Minuten backen. Die Petersilie fein hacken oder Rucola nur grob schneiden, Portulak kann ganz gelassen werden. Je nachdem für welches „Kraut“ ihr euch entscheidet spart nicht an der Menge, es schmeckt sehr gut wenn ihr davon viel am Ende der Garzeit gut unter die Karottenpommes mischt.

## PETERSILIENWURZELN AUS DEM OFEN

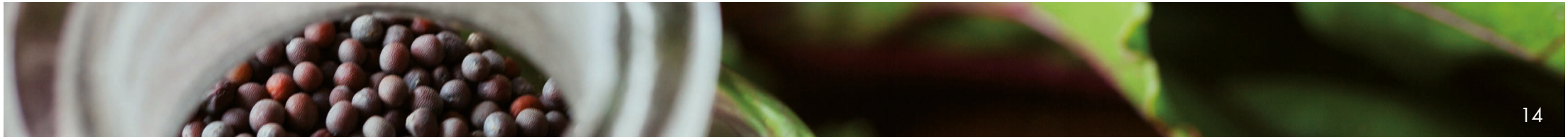
*800 g Petersilienwurzeln*
*1 EL Ghee*
*100 ml Reismilch*
*½ Bund Petersilie*
*100 ml Reismilch*
*Salz*

Ebenfalls wie Pommes schneiden und mit der Reismilch in eine gefettete Auflaufform geben und 35 Min. backen. Die Petersilienstängel mit der restlichen Reismilch pürieren und die Masse über die Wurzeln gießen, salzen und für weitere 15 Min. backen. Die Petersilie fein hacken und am Ende der Garzeit untermengen. Die Reismilch sollte aufgesogen sein, dann hat es das beste Aroma.

## PASTINAKEN MIT CASHEWKRUSTE

*600 g Pastinaken*
*1 EL Ghee*
*100 ml Reismilch*
*1 TL Anissamen*
*Salz*
*100 g Cashewkerne*
*ca. 50 ml Reismilch*
*1 EL Ahornsirup*
*grobes Salz*
*1 EL Korianderkörner etwas gemörsert*

Die Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Ghee ausfetten, die Anissamen verteilen und die Scheiben wie bei einem Gratin in die Form schichten. Mit der Reismilch angießen und Salz darüber streuen. In den auf 180° vorgeheizten Ofen für ca. 25 min. geben. Die Hälfte der Cashewkerne mit der Reismilch pürieren und nach den 25 Minuten auf dem Gratin verteilen, das Püree sollte eine breiige nicht zu feste Konsistenz haben, evtl. etwas mehr Reismilch oder auch Wasser zugeben. Das Gratin weitere 10 Minuten backen.
Inzwischen die restlichen Cashewkerne grob hacken mit Ahornsirup, dem groben Salz und Korianderkörnern vermischen und auf das Gratin geben. Evtl. die Temperatur auf 200° bis 220° stellen und die Pastinaken nochmal für 5 – 10 Minuten gratinieren.



Geduld zu haben gegen alles Ungelöste
in deinem Herzen und zu versuchen,
die Fragen selbstliebzuhaben
wie verschlossene Stuben und wie Bücher,
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Forsche jetzt nicht nach den Antworten,
die dir nicht gegeben werden können,
weil du sie nicht leben könntest.
Und es handelt sich darum,
alles zu leben.

Lebe jetzt die Fragen.
Vielleicht lebst du dann allmählich,
ohne es zu merken,
eines fernen Tages
in die Antwort hinein.

*Rainer Maria Rilke*

## ROTE BEETE GEBACKEN

*Pro Person 1 – 2 kleine rote Beete*

Ich backe die rote Beete immer bevor ich sie weiterverarbeite. Dafür die rote Beete waschen und bürsten und in eine feuerfeste Form geben. Etwas Wasser in die Form geben und bei 180° Ober-/Unterhitze je nach Größe 1 – 2 Stunden backen. Etwas abkühlen lassen und schälen.
Durch das Backen bekommt das Gemüse einen noch süßeren und erdigeren Geschmack. Jetzt kann die rote Beete nach Belieben weiterverarbeitet werden.

## KLEINE ROTE BEETE MIT SAUERRAHM-DIP

Bei der geschälten roten Beete mit einem kleinen Messer oben eine Öffnung schneiden und etwas aushöhlen. Das Ausgehöhlte in kleine Würfel schneiden und unter das Grundrezept Sauerrahm-Joghurt-Dip mit Meerrettich mischen. Nun den Dip in die Öffnung füllen und alles in den Backofen bei 180° für 5 – 10 Min. geben.

## ROTE BEETE IN KOKOS-MEERRETTICHSOSSE

*Die rote Beete in Würfel, Streifen oder Scheiben schneiden.*
*1 EL Kokosöl*
*1 EL schwarze Senfkörner*
*1 Dose Kokosmilch*
*4 cm Stück frischer Meerrettich gerieben*
*Salz*
*Schnittlauch*

Das Kokosöl erhitzen, die Senfkörner springen lassen ( sie platzen auf wenn das Fett heiß genug ist und entfalten so ihr volles Aroma).
Rote Beete zugeben mit Kokosmilch aufgießen einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren den frisch geriebenen Meerrettich untermengen. Schnittlauch fein schneiden und darüber streuen.

## ROTE BEETE MIT SELBSGEMACHTEM FRISCHKÄSE (PANIR)

*½ Zitrone*
*3 EL Olivenöl*
*Salz*
*Je ½ TL Fenchel, Koriander, Kümmel fein gemörsert*
*Panir vom Grundrezept aus 1 ½ Litern Milch weich zubereitet*

Die rote Beete in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, auf einer Platte fächerförmig anrichten. Aus der Zitrone, Salz und Olivenöl ein Dressing zubereiten. Über die rote Beete gießen. Die gemörserten Gewürze über die rote Beete streuen.
Den weichen Frischkäse evtl. nochmals auflockern und etwas Olivenöl untermengen. Dann den Panir über die rote Beete bröckeln.
Nach Belieben könnt ihr über die rote Beete auch noch Kürbiskernöl oder andere Nußöle träufeln. Ich würde es machen bevor der Frischkäse drauf-kommt, da sich die Farbe des Panirs verändert mit den Ölen.

Auch Kürbiskerne oder Walnüsse oder Pekannüsse, etwas gehackt verfeinern das Gericht.

## ROTE BEETE MIT GEBRATENEN BIRNEN

Wie oben zubereitet ohne den Frischkäse.

*Pro Person:*
*¼ Birne*
*1 EL Ghee*
*Vanille gemahlen*
*Salzflocken*
*1 handvoll gehackte Walnüsse*
*1 TL Ahornsirup*

Die Birnen in Spalten schneiden, Ghee erhitzen die Birnen darin Anbraten, alle anderen Zutaten zugeben und abschmecken, auf der roten Beete fächerförmig anrichten.

## PASTINAKEN IN KOKOSSOSSE MIT VANILLE

*800 g Pastinaken*
*1 EL Kokosöl*
*¼ TL Anis nach Belieben*
*1 Dose Kokosmilch (400 ml)*
*1 Vanillestange*
*Salz*

Die Pastinaken schälen und nach Belieben in Würfel, feine Scheiben oder Streifen schneiden. Kokosöl erhitzen, Anissamen zugeben kurz anrösten, Pastinaken in den Topf geben, alles kurz andünsten und mit Kokosmilch aufgießen. Die Vanilleschote aufschneiden, auskratzen und das Mark und die Schote zugeben.
Deckel auflegen, einmal aufkochen lassen und auf kleiner Stufe Fertiggaren bis das Gemüse je nach Belieben weich ist.
Mit Salz abschmecken, das Gericht ist vom Geschmack her eher süßlich. Wer mag kann noch gehackte Petersilie oder im Frühling in Olivenöl gebratene Brennessel darüber geben.

Dieses Gericht könnt ihr auch mit der gebackenen roten Beete zubereiten.

## PETERSILIENWURZELN GEDÄMPFT

*500 g Petersilienwurzeln*
*1 EL Kokosöl*
*1 Dose Kokosmilch*
*Salz*
*frische Petersilie*

Die Petersilienwurzeln schälen und fein reiben, in Kokosöl andünsten mit Kokosmilch aufgießen, Deckel auflegen, einmal aufkochen lassen und auf kleiner Stufe weich in der Kokosmilch dämpfen lassen. Mit Salz und frisch gehackter Petersilie abschmecken.

Dieses Gericht könnt ihr auch mit roter Beete zubereiten, diese dafür auch roh verwenden, dabei ist die Garzeit länger als bei der Petersilienwurzel und es wird am Ende mit etwas frisch geriebener Zitrone abgeschmeckt.

## BROKKOLI ODER BLUMENKOHL GEDÄMPFT

*1 ½ Brokkoli oder 1 Blumenkohl*

Den Brokkoli oder Blumenkohl in Röschen teilen und in den Dämpfeinsatz geben.  Den Einsatz in den Topf mit kochendem Wasser geben. Dann je nach Größe 8 – 10 Minuten dämpfen.
Beide Gemüse können verschieden verfeinert werden:

## GEWÜRZBROKKOLI ODER –BLUMENKOHL

*3 EL Ghee*
*je ½ TL Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel*
*2 EL Sesamsamen*
*Salzflocken*
*Saft und Schale einer halben Zitrone*

Ghee erhitzen die Gewürze springen lassen, Sesam zugeben und das gedämpfte Gemüse in die Pfanne geben. Mit Salzflocken würzen und die Zitrone mit der Schnittfläche reiben, so dass die weißen Zwischenwände mitgerieben werden, diese haben sehr wertvolle Inhaltsstoffe und der Saft tritt auch mit aus. Die restliche Zitrone noch auspressen und über das Gemüse geben, vorsichtig umrühren und abschmecken.
Anstatt Sesam könnt ihr auch Semmelbrösel verwenden.
Zum Brokkoli passt auch der Sauerrahm-Joghurt-Dip.

## SÜSSKARTOFFELSOSSE

*½ - 1 Süßkartoffeln je nach Größe*
*etwas Wasser*
*200ml Kokosmilch*
*Salz, Kardamom, Zitronensaft*

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. In etwas Wasser weich dünsten, Kokosmilch zugeben und alles pürieren mit Salz, Kardamom und etwas Zitronensaft abschmecken.
Die Zitrone hebt den Geschmack vom Kardamom noch hervor.
Über die Brokkoliröschen gießen und oben drüber könnt ihr noch geröste-te Mandelblättchen geben.

# Mascha Kaléko. Rezept.

Jage die Ängste fort
und die Angst vor den Ängsten.
Für die paar Jahre
wird wohl alles noch reichen.
Das Brot im Kasten
und der Anzug im Schrank.

Erwarte nichts.
Und hüte besorgt dein Geheimnis.
Auch der Bruder verrät,
geht es um dich oder ihn.
Dein eignen Schatten nimm
zum Weggefährten.

Sage nicht mein.
Es ist dir alles geliehen.
Lebe auf Zeit und sieh,
wie wenig du brauchst.
Richte dich ein.
Und halte die Koffer bereit.

Feg deine Stube wohl.
Und tausche den Gruss mit dem Nachbarn.
Flicke heiter den Zaun
und auch die Glocke am Tor.
Die Wunde in dir halte wach
unter dem Dach im Einstweilen.

Es ist wahr, was sie sagen:
Was kommen muss, kommt.
Geh dem Leid nicht entgegen.
Und ist es da,
sieh ihm still ins Gesicht.
Es ist vergänglich wie Glück.

Zerreiss deine Pläne. Sei klug
und halte dich an Wunder.
Sie sind lang schon verzeichnet
im grossen Plan.
Jage die Ängste fort
und die Angst vor den Ängsten.

## GEMÜSECURRY

*800g Gemüse ( Lauch, Karotten, … )*
*2 EL Ghee*
*1 kl. fein geschnittene Zwiebel*
*1 EL fein geschnittener Ingwer*
*1 EL fein geschnittener Kurkuma*
*1 ½ Dosen Kokosmilch*
*3 TL eigene Currygewürzmischung*
*Salz, etwas ayurvedisches Steinsalz (Kala Namak)*
*½ Bund frischer Koriander*

Das Gemüse könnt ihr variieren, je nach Belieben am besten in größere Würfel schneiden.
Die fein gewürfelten Ingwer, Zwiebeln und Kurkuma in Ghee andünsten mit Kokosmilch aufgießen und aufkochen lassen.
Die eigene Currymischung zugeben, salzen und das Gemüse in die Soße geben und leise köcheln lassen bis es weich ist.
Nochmal abschmecken und den gehackten Koriander untermengen.
Für die Currymischung verwende ich ganze Gewürze die ich in einer Mühle oder einem Mixer fein mahle, nicht zu viel da die gemahlenen Gewürze schnell das Aroma verlieren.
Ihr könnt die Mischung dann in einem Schraubglas aufheben.

**Macht eure eigene Mischung**, hier ist ein Vorschlag (alle Gewürze in eine Mühle geben und fein mahlen):

*1 EL Bockshornkleesamen*
*2 EL Koriander*
*1 EL Fenchel*
*1 EL schwarze Senfkörner*
*1 TL Ajwain*
*3 Kardamomkapseln*
*3 Pimentkörner*
*3 Nelken*
*etwas geschnittenen Zimt oder ein kleines Stück einer Zimtstange*
*einige Pfefferkörner*
*wenn ihr es schärfer wollt etwas getrocknete Chili*

Wenn ihr in euer Curry keinen frischen Kurkuma reinmacht, dann könnt ihr in die Mischung noch gemahlenen Kurkuma untermengen. Kurkuma gibt die Farbe, Bockshornklee den typischen Curry-geschmack.

## MANGOLD, SPINAT ODER GRÜNKOHL GEDÄMPFT

*800 g des jeweiligen Gemüse*

*1 Knoblauchzehe*
*Salz*
*Saft und Schale einer Zitrone*
*2 EL Olivenöl*

Das Gemüse waschen und gut abtropfen lassen. Beim Mangold den Stiel ausschneiden und extra schneiden, die Blätter ebenfalls schneiden.
Das Wasser aufkochen und das Gemüse in den Dämpfeinsatz geben und in den Topf einhängen. Beim Mangold erst die Stiele dämpfen und kurz bevor die fertig sind die Blätter zugeben.
Inzwischen den Knoblauch schälen, fein schneiden, Salz darauf streuen und mit dem Messer zerquetschen so dass es eine breiige Masse wird. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Das gedämpfte Gemüse auf eine Platte geben die Marinade darüberträufeln. Nach Belieben könnt ihr den Knoblauch auch weglassen und am Ende noch Kürbiskernöl und geröstete Kürbiskerne über das Gemüse geben. Das passt am Besten zum Grünkohl oder ihr könnt auch den verwandten Palmkohl verwenden.

## GEBRATENER RADICCHIO, CHICOREE ODER ROMASALAT

*pro Person:*
*¼ Radicchio oder*
*½ Chicoree oder Romasalat*
*1 EL Olivenöl*
*Salzflocken*
*Muskat frisch gerieben*

Den Salat nach Belieben schneiden, entweder in Spalten, Streifen, dünner oder dicker ich lasse den Strunk immer dabei, da sind wertvolle Inhaltsstoffe vor allem Bitterstoffe, und wenn man Spalten macht hält er so zusammen. Öl erhitzen von beiden Seiten anbraten würzen und abschmecken.

## CHICOREE MIT GRAPEFRUIT ODER GRANATAPFELKERNEN

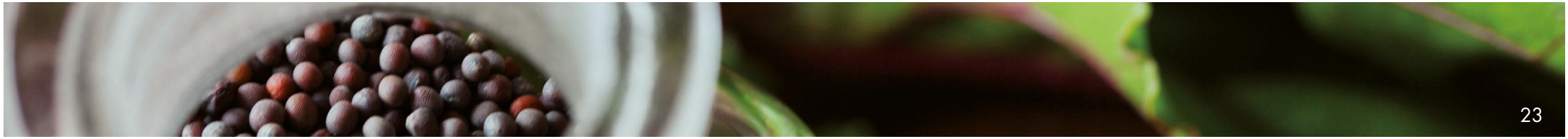
*Rezept wie oben plus für 4 Personen:*
*½ Granatapfel oder 1 Grapefruit*
*½ Bund frischer Koriander*
*Salzflocken*
*2 EL Olivenöl*
*rote Pfefferkörner*

Zubereitung wie oben und entweder die Granatapfelkerne auslösen oder die Grapefruit filetieren oder abschälen und Stücke schneiden.
Den Koriander fein hacken, die Pfefferkörner etwas mörsern, alles mit dem Salz zu der Frucht geben, untermengen und abschmecken.
Wenn der Salat gebraten ist auf eine schöne Platte richten und die marinierte Frucht darüber verteilen.

## RADICCHIO MIT VERSCHIEDENEN NÜSSEN

*Rezept wie oben plus für 4 Personen:*
*1 handvoll Pekannüsse oder*
*1 handvoll Paranusskerne oder*
*1 handvoll Walnusskerne oder*
*1 handvoll Kürbiskerne oder*
*1 handvoll Pinienkerne*
*2 El Olivenöl*
*1 EL Ahornsirup*
*Salzflocken*

Die Nüsse grob hacken, falls ihr Kürbiskerne verwendet würde ich diese ganz lassen. Wenn der Salat gebraten ist die Nüsse und alle anderen Zutaten zugeben, etwas karamelisieren lassen und auf einer schönen Platte anrichten.
Frisch geschnittener Schnittlauch verfeinert das ganze noch.



## CHUTNEY – GRUNDREZEPT

Chutney kann sowohl aus frischen als auch aus getrockneten Früchten hergestellt werden. Getrocknete Früchte könnt ihr vorher etwas einweichen, das Einweichwasser dann zum aufgießen verwenden. Bei frischen Früchten braucht ihr fast keine Flüssigkeit, da sie selbst genug enthalten. Das Chutney sollte eine etwas breiige Konsistenz haben und übernimmt in der Ayurvedaküche meist den scharfen Aspekt kombiniert mit dem sauren Geschmack.

*100 g getrocknete oder frische Früchte*
*1 kl. Zwiebel (kann auch weggelassen werden)*
*40 g Ingwer*
*2 EL Ghee*
*Salz*
*je nach Fruchtsorte Zitronensaft und -schale*
*Wasser oder Apfelsaft zum Aufgießen*

Die Früchte klein schneiden (hier kann die Größe auch nach Belieben variieren), getrocknete Früchte evtl. einweichen. Den Ingwer fein schneiden, Ghee erhitzen und Ingwer und Obst zugeben und andünsten. Dann mit wenig Flüssigkeit aufgießen, es sollte nur minimal bedeckt sein. Die Flüssigkeit einkochen lassen und immer wieder aufgießen bis das Chutney die gewünschte Konsistenz hat. Am Ende mit Zitronenschale und -saft oder bei sehr süßen Früchten könnt ihr auch direkt Zitronenstücke (Zitrone filetieren oder schälen und die Spalten schneiden) zugeben. Falls die Früchte sehr sauer sind mit etwas Vollrohrzucker oder Jaggery (Palmzucker) den Geschmack abrunden.

Etwas Salz zum abschmecken und sehr gut ergänzt frischer Koriander, fein gehackt, das Chutney. Der Koriander bringt den kühlenden Aspekt in das Gericht. Wer es gerne sehr scharf mag, ergänzt es noch mit Chili frisch oder getrocknet. Ihr könnt auch anstatt Ingwer frische Chilischoten verwenden. Dabei natürlich die Menge reduzieren, je nach Schärfe der Chilischoten.

## ROTE BEETE CHUTNEY

*300 g rote Beete*
*2 Äpfel*
*1 Zwiebel*
*1 EL Ghee*
*Apfelsaft*
*Salz, Zitrone, evtl. etwas Vollrohrzucker*

Alles fein würfeln, Ghee erhitzen, Gemüse zugeben und andünsten. Mit Apfelsaft aufgießen so dass es leicht bedeckt ist. Die Flüssigkeit immer wieder bei kleiner Stufe einköcheln lassen und immer wieder aufgießen bis die rote Beete gar ist. Das dauert länger als bei einem reinen Fruchtchutney. Mit Salz und Zitrone und evtl etwas Vollrohrzucker abschmecken. Das ist ein Chutney mit saurem Aspekt es passt sehr gut zu gedämpften Lauch.

## KÜRBIS-CHUTNEY

*¼ Kürbis*
*1 Birne oder 1 Apfel*
*1 kl Zwiebel*
*50 g Ingwer*
*1 EL Ghee*
*1 TL Kreuzkümmel*
*Wasser oder Apfelsaft*
*Salz, Zitrone, evtl. etwas Vollrohrzucker*

Alles fein würfeln, Ghee erzitzen den Kreuzkümmel darin aufplatzen lassen, das Gemüse zugeben und mit etwas Flüssigkeit aufgießen. Die Flüssigkeit immer wieder einkochen lassen und aufgießen bis das Gemüse gar ist. Am Ende abschmecken, in dieses Chutney passt sehr gut getrockneter Salbei. Anstatt Ingwer kann auch hier Chili verwendet werden.

*Es ist von Robert Gernhard aus seinem kleinen Büchlen „Reim und Zeit“*

## Noch einmal: Mein Körper

Mein Körper rät mir:
Ruh dich aus!
Ich sage: mach ich,
altes Haus!

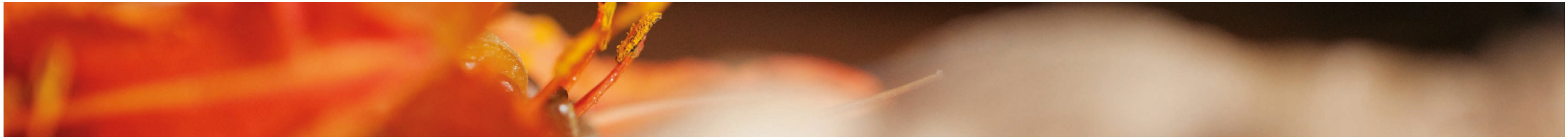
Denk aber: Ach der
sieht‘s ja nicht!
Und schreibe heimlich
dies Gedicht.

Da sagt mein Körper:
Na, na, na!
Mein guter Freund,
was tun wir da?

Ach gar nichts! sag ich
aufgeschreckt,
und denkt: Wie hat er
das entdeckt?

Die Frage scheint recht
schlicht zu sein,
doch ihre Schlichtheit
ist nur Schein.

Sie läßt mir seither keine Ruh:
Wie weiß mein Körper
was ich tu?



## DAL

Dal heißt übersetzt Hülsenfrüchte und sie haben den zusammenziehenden Aspekt in der ayurvedischen Küche. Hülsenfrüchte sind schwer verdaulich deshalb ist es gut sie mittags zu essen, da haben wir die höchste Verdauungskraft. Ganze Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder grüne Mungbohnen am besten über Nacht einweichen mit Natron im Wasser.
Das Wasser wird dann weggeschüttet und die Hülsenfrüchte nochmal abgespült. Die Bezeichnung Mungdal sind halbierte geschälte Mungbohnen diese werden am Häufigsten eingesetzt. Hülsenfrüchte werden immer erst am Ende der Garzeit gesalzen,wenn man sie vorher salzt bleiben sie hart. Je mehr sie geschält sind, desto leichter verdaulich sind sie und desto kürzer die Garzeit. So brauchen Kichererbsen mind. 50 Minuten im Gegensatz halbierte rote Linsen nur 10 Minuten. Dadurch variiert auch die Flüssigkeitsmenge. Außerdem ist es wichtig immer verdauungsfördernde Gewürze zuzugeben. Diese können gleich am Anfang in das Gericht gegeben werden oder am Ende. Ich gebe ins Wasser immer gemahlenen Kurkuma und entweder Lorbeerblätter oder Curryblätter. Und ich brate am Ende gerne die Gewürze an und gebe vielleicht noch Ingwer, Zwiebeln oder ein Gemüse dazu.
Frische Kräuter wie Koriander, Petersilie, Schnittlauch runden das ganze noch ab. Zum Kochen könnt ihr am Ende auch mal Kokosmilch zugeben oder Kokosflocken mitkochen.

Asafoetida ist ein Gewürz das besonders entblähend wirkt. Es heißt Stinkasant und ist ein Harz. Es wird immer mit Bockshornkleesamen gemahlen und man bekommt es als Pulver zu kaufen. Hier darauf achten was noch beigemischt wird, bei konventionellen Produkten (aus dem Asialaden) ist oft Weizenmehl und andere Zutaten mit dabei. Es hat einen knoblauchähnlichen Geruch und ist gering zu dosieren, in das Kochwasser hinein geben.

*100 g Mung Dal*
*300 ml Wasser*
*1 TL Kurkuma gemahlen*
*2 Lorbeerblätter*
*1 Prise Asafoetida*
*1 EL Ghee*
*1 EL Ingwer fein gehackt*
*1 TL schwarze Senfkörner*
*½ TL Kreuzkümmel*
*½ TL Ajwain*
*½ Zwiebel fein gehackt*
*Salz*
*½ Bund frischer Koriander*

## KITCHADI

Kitchadi ist ein klassisches Entschlackungsgericht und in Indien täglich auf dem Speiseplan. Es ist eine schmackhafte Beilage die auch mit verschiedenem Getreide (z.B. Quinoa, Buchweizen) und verschiedenen Hülsenfrüchten und Gemüsen (z.B. rote Beete) und Geschmacksnoten (z.B. Zitrone) zubereitet werden kann.
Bei diesem Gericht gebe ich die Gewürze immer gleich am Anfang mit hinein und lass sie mitkochen.

*150 g Reis*
*50 g Mung-Dal oder andere Linsen*
*1 EL Ghee*
*1 ½ TL Fenchelsamen*
*1 TL schwarze Senfkörner*
*½ TL Kreuzkümmel*
*¼ TL Kurkuma gem.*
*2 Lorbeerblätter*
*1 Prise Asafoetida*
*600 – 800 ml Wasser*
*Salz*

**Idee zum verfeinern mit Mangold:**

*300 g Mangold*
*1 Knoblauchzehe*
*2 EL Olivenöl*
*Muskat frisch gerieben*
*Salzflocken*

Ghee erhitzen, die ganzen Gewürze anbraten und aufplatzen lassen. Reis und abgespülte Linsen zugeben, Wasser, Kurkuma und Lorbeerblätter zugeben. Ohne Deckel aufkochen lassen, dann zurückstellen, salzen, Deckel auflegen und auf kleiner Stufe ca. 20 Min. ausquellen lassen. Inzwischen den Mangold waschen, Stiele und Blätter getrennt schneiden, Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl andünsten, die Mangoldstile zugeben und kurz vor Ende der Garzeit die Mangoldblätter unterrühren. Mit Salzflocken und Muskat abschmecken und unter das fertige Kitchadi langsam unterrühren.

## SAUERRAHM-JOGHURT-DIP

*½ B. Sauerrahm*
*½ B. Joghurtnatur 3,5%*
*½ Zitrone Saft und Schale*
*Salz*
*1 EL Ghee*
*2 TL schwarze Senfkörner*

### je nach Belieben:

*1 Bd. Frischer Koriander oder*
*1 Bd. Schnittlauch oder Petersilie oder*
*mediterane Kräuter wie Salbei, Oregano, Thymian oder*
*frisch geriebener Meerrettich oder*
*frisch geriebener Ingwer oder*
*Wildkräuter z.B. Brunnkresse, kleine Brennessel, Spitzwegerich, Bärlauch, Vogelmiere*

Ihr könnt daraus eine sogenannte Raita machen, indem ihr Gurken, Karotten oder Radieschen untermengt. Dazu das Gemüse vorher grob oder fein reiben evtl. etwas einsalzen und unter den Dip rühren. Auch könnt ihr andere Gewürze wie z. B. Kreuzkümmel verwenden.

## PANIR – SELBSTGEMACHTER FRISCHKÄSE

*1 ½ Liter Milch ( Rohmilch, Vorzugsmilch, nur pasteurisiert)*
*Saft von 1 Zitrone*

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Die Zitrone auspressen. Wenn die Milch zu steigen beginnt den Herd ausstellen den Zitronensaft nach und nach hineingießen und mit einem Holzlöffel umrühren.
Nun trennt sich die Molke von den Käsestückchen. Falls die Molke noch nicht klar ist noch etwas Zitronensaft zugeben. (Falls ihr mal keine Zitrone zur Hand habt geht auch weißer Balsamicoessig).
Ein Baumwolltuch über ein Sieb legen, darunter einen Topf oder eine Schüssel um die Molke aufzufangen, und den Topfinhalt durch das Sieb gießen. Für weichen Frischkäse 5 – 10 Minuten abtropfen lassen und etwas pressen.
Für festen Frischkäse 15 – 20 Minuten abtropfen und mit einem schweren Gegenstand beschweren und pressen.
Weicher Frischkäse ist für Füllungen, fester für schneidefähige Würfel.
Ich salze die Milch bevor ich die Zitrone hineingebe, ich finde da wird der Geschmack noch besser aufgenommen.

## GEBRATENE SALATRÖLLCHEN

*pro Person ein großes Radicchioblatt*
*Frischkäse aus 1 ½ L Milch*
*frischer Bärlauch oder Rotkleeblüten oder and. Kräuter*
*Salz, frisch geriebener Muskat*
*Olivenöl*

Weichen Frischkäse zubereiten, den Bärlauch schneiden und zusammen mit etwas Olivenöl und Salz unter den Frischkäse mischen.
Das Salatblatt mit dem Frischkäse füllen, aufrollen und mit Hilfe eines Zahnstocher feststecken. Olivenöl erhitzen und die Röllchen von beiden Seiten anbraten. Mit Salzflocken und frisch geriebenem Muskat würzen.

**Salatdressings:**

## MARONENDRESSING

*50g Maronen gekocht*
*etwas heißes Wasser*
*2 EL Apfelbalsamico*
*3 EL Olivenöl*
*Salz, etwas Ahornsirup*

Alle Zutaten miteinander pürieren, das Dressing sollte eine cremige Konsistenz haben, nicht zu fest. Passt am besten zu Feldsalat.

## ROTE BEETE-MEERRETTICH-DRESSING

*½ rote Beete*
*3 cm Stück frischer Meerrettich*
*3 EL Olivenöl*
*2 EL Apfelbalsamico*
*Salz, etwas Ahornsirup*

Die rote Beete und den Meerrettich fein reiben und die anderen Zutaten unterrühren und abschmecken. Passt am besten zu fein geschnittenem Endiviensalat.

## MANGODRESSING

*½ Mango oder*
*100ml Mangopüree*
*3 EL Olivenöl*
*2 EL Apfelbalsamico*
*Salz*

Die frische Mango pürieren und mit allen anderen Zutaten vermischen und abschmecken. Passt sehr gut zu Batavia.

## BELUGALINSENSALAT

*100 g Belugalinsen*
*300 ml Wasser*
*2 Lorbeerblätter*
*½ TL Kurkuma gem.*
*Salz*
*1 EL Senf*
*2 EL Apfelbalsamico*
*3 EL Olivenöl*
*Salz, etwas Ahornsirup*
*½ Bd. Schnittlauch*

**nach Belieben:**

*100g Weintrauben oder*
*100g Äpfel klein gewürfelt oder*
*100g Aprikosen klein gewürfelt*
*Chicoree*

Wasser aufkochen, Lorbeer, Kurkuma und Linsen zugeben, ca. 20 Min. köcheln lassen bis sie gar sind. Am Ende salzen.

Inzwischen das Dressing zubereiten und die warmen Linsen in das Dressing geben und vermischen. Den Salat etwas abkühlen lassen und nach Jahreszeit und Belieben eins der Obstsorten untermengen. Mit Schnittlauch verfeinern. Der Salat sieht sehr schön aus im Chicoreeschiffchen, dazu die einzelnen äußeren großen Blätter ablösen, das Innere könnt ihr noch in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.
In jedes Blatt etwas von dem Salat füllen und auf einer schönen Platte anrichten.

Der Salat sieht auch schön in Taglilienblüten aus.

# Irisches Gedicht von Alois Hergouth

Wo führt die Spur des Windes?
Wo beginnen, wo enden alle Wege?
Findest du den Sinn?
Die Wolken steigen und die Regen rinnen.
Wir halten nichts von dem was wir gewinnen.
Wir gehen nur und wissen nicht wohin.

Wir gehen nur in Formen und Gewändern.
Wir sind der kleine Tag, der nach der Dauer sucht.
Die Grenzen bleiben, wir wir sie verändern.
Das Haus der Heimkehr steht in allen Ländern.
In jedem Garten reift die eine Frucht:

Der Falter tanzt und fragt nach keiner Stunde.
Der Vogel singt sein Lied, und sorgt nicht,
wer ihm lauscht.
Das wahre Wort, das kommt aus keinem Munde.
Der wahre Traum, der ruht auf keinem Grunde.
Die Zeit ist ohne Rand. Ihr Sein verrauscht.

Die Frucht aus uns, in der wir uns vergeben –
Die Schale bricht so bald. Der Samen aber bleibt.
Wir sind der Augenblick, aus dem wir leben,
das Spiel, aus dem wir wachsen und verschweben.
Ein Traum im Uferlosen treibt und treibt.

## KAROTTEN-INGWERSUPPE

*800 g Karotten*
*1 Liter Wasser*
*50 g Ingwer*
*1 kl. Zwiebel*
*1 TL frischer Kurkuma*
*½ TL Kreuzkümmel*
*¼ TL Ajwain*
*½ TL Korianderkörner*
*2 EL Ghee*
*200 ml Kokosmilch*
*Salz*
*Saft und Schale einer ½ Zitrone oder Orange*
*4 Kardamomkapseln*

Ingwer, Zwiebeln und Kurkuma fein würfeln, die Karotten wenn die Schale schön ist und sie süß schmecken, nur bürsten und waschen und klein schneiden. Ghee erhitzen die Gewürze zugeben und aufplatzen lassen, alles Gemüse zugeben andünsten und mit Wasser aufgießen, evtl. etwas weniger Wasser, die Karotten sollten knapp bedeckt sein.
Deckel auflegen einmal aufkochen lassen und dann sanft weiterköcheln bis die Karotten weich sind. Die Suppe pürieren und die Kokosmilch zugeben. Mit Salz, Zitrone oder Orange und gemörsertem Kardamom abschmecken. Als Suppeneinlage sind Kokoschips gut oder fein gewürfelte kurz angebratene Karotten und Ingwer. Frische Kräuter wie Petersilie oder Koriander zum drüberstreuen.

## KÜRBIS- ODER SÜSSKARTOFFELSUPPE

*800 g Kürbis oder Süßkartoffeln*
*2 EL Ghee*
*Salz*
*Zimt*
*Ayurvedisches Steinsalz (Kala Namak)*

Den Backofen auf 200 ° vorheizen, den Kürbis aufschneiden, die Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden, falls ihr Süßkartoffeln verwendet diese waschen und bürsten und schneiden. Ihr könnt auch beide Gemüse mischen. Ghee in eine feuerfeste Auflaufform geben das Gemüse zugeben und im Backofen 25 bis 30 Minuten backen.
Das Gemüse in einen Mixer geben, dabei alles aus der Form kratzen, etwas Wasser zugeben und die Suppe pürieren.
Wieder in den Topf geben und aufkochen lassen und abschmecken.
Diese Suppe könnt ihr noch ergänzen mit anderen Gewürzen frisch gemörsert wie z. B. Koriander oder Kardamom oder zum Backen in die Form könnt ihr auch eine Knoblauchzehe oder Zwiebeln dazu tun.
Frisch geriebener Ingwer oder Kurkuma verfeinern auch die Suppe. Etwas Orangensaft oder 1 Apfel mitpüriert gibt eine fruchtige Note.

Als Suppeneinlage sind in Olivenöl frittierte Salbeiblätter sehr gut.
Oder klein gewürfelter oder in dünnen Scheiben geschnittener frischer Ingwer in Ghee knusprig frittiert.
Winterportulak und Rucola passen auch gut.

## ROTE BEETE AUFSTRICH

*200 g rote Beete*
*50 g Sonnenblumenkerne*
*4 EL Olivenöl*
*Salz*
*Saft und Schale einer ½ Zitrone*
*Frischer Basilikum oder*
*geriebener Ingwer je nach Jahreszeit*

Rote Beete im Ofen bei 180° backen, schälen und klein schneiden. Mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren und abschmecken.

## ROTE LINSEN-CASHEWAUFSTRICH

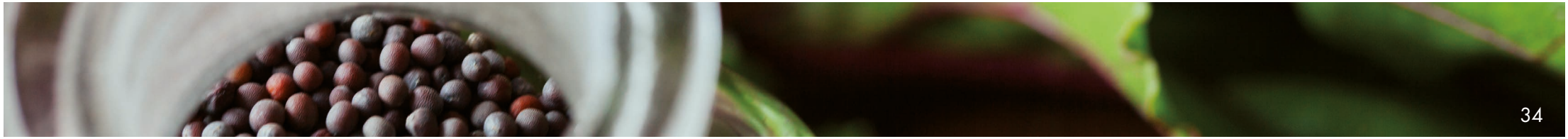
*200 g rote Linsen*
*½ TL Kurkuma gemahlen*
*50 g Cashewkerne*
*Saft und Schale einer ½ Orange*
*Salz, Chili*
*½ Bd. Frischer Koriander*

Die Linsen in der 3-fachen Menge Wasser mit dem Kurkuma kochen, am Ende salzen. Evtl. übriges Kochwasser absieben, aber aufheben falls der Aufstrich zu fest ist. Alle Zutaten außer den Koriander in einen Mixer geben und pürieren. Evtl. vom Kochwasser was zugeben und abschmecken. Den gehackten Koriander untermengen.

## AUBERGINEN-MANDEL-AUFSTRICH

*200 g Aubergine*
*40 g Mandeln abgeschält*
*4 EL Olivenöl*
*Saft und Schale einer ½ Zitrone*
*Salz*
*1 Knoblauchzehe*
*2 EL frischer Thymian*

Backofen auf 240° vorheizen. Die Aubergine halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes Blech legen.
Ca. 20 Min. im Ofen backen, dann das Fruchtfleisch aus der Schale schaben mit einem Löffel und in den Mixer mit den Mandeln, 3 EL Olivenöl, Salz und Zitrone.
Alles miteinander pürieren und abschmecken.
Den Knoblauch fein würfeln und in 1 EL Olivenöl andünsten, den Herd ausstellen und den Thymian zugeben.
Dieses Knoblauch-Kräutergemisch unter den Aufstrich mischen. Nicht pürieren es könnte durch den Thymian zu bitter werden.



## QUINOA – SONNENBLUMEN-BAGUETTES

*150 g helle glutenfreie Mehlmischung*
*100 g Sonnenblumenkerne*
*100 g Quinoa gemahlen*
*30 g Quinoa ganz*
*100 g Zucchini fein gerieben*
*2 Pflanzeneier*
*= 1 Ei = 1 TL Goldleinsamen geschrotet*
*+ 3 TL Wasser*
*zusammen anrühren und 10 Minuten quellen lassen*
*1 EL Apfelessig*
*1 P. Trockenhefe*
*1 TL Vollrohrzucker*
*3 TL Salz*
*150 ml Wasser lauwarm*

Als erstes die Leinsameneier anrühren. Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Zucchini, Apfelessig, Leinsameneier und Wasser zugeben und den Teig gut durchkneten, die Konsistenz ist eher wie bei einem Rührteig nicht zu weich. Den Teig nun für 30 Min. gehen lassen.
Ein Baguetteblech mit Backpapier auslegen. Mit Hilfe einer Teigkarte vorsichtig Teig in das Blech geben, der Teig will empfindsam behandelt werden. In der Form für weitere 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 240° vorheizen und das Brot dann hinein geben und für ca. 20 Minuten backen.

Glutenfreies Brot immer gleich aus den Formen und dem Backpapier nehmen, da es sonst wieder feucht wird.
Etwas abkühlen lassen und genießen. Ihr könnt auch kleine Baguettesemmeln daraus formen. Evtl. verkürzt sich die Backzeit etwas.

## SAATENKNÄCKEBROT

*120 g gemahlener Leinsamen*
*240 ml warmes Wasser*
*120 g Sonnenblumenkerne*
*120 g Sesam*
*120 g Kürbiskerne*
*60 g Leinsamen ganz*
*je ½ TL Kümmel, Korianderkörner, Fenchel gemörsert fein oder grob*
*3 TL Salz*

Den gemahlenen Leinsamen mit dem Wasser vermischen und 10 Minuten quellen lassen. Dann alle anderen Zutaten untermischen und auf ein geöltes Blech streichen. Mit einer Teigkarte gleich in Stücke teilen.
Bei 160° Heißluft ca. 30 bis 40 Minuten backen.
Nach 20 Minuten die Stücke vom Blech lockern und evtl. wenden.
Das fertige Brot gut auskühlen lassen und in Dosen ist es lange haltbar.

## GRIESBREI MIT ZWETSCHGENKOMPOTT

*500 ml Wasser oder Reismilch*
*3 Datteln*
*125 g Gries (Hirse, Buchweizen, Mais, Reis)*
*1 Prise Salz*
*2 EL Ghee*

**Gewürze nach Belieben:**

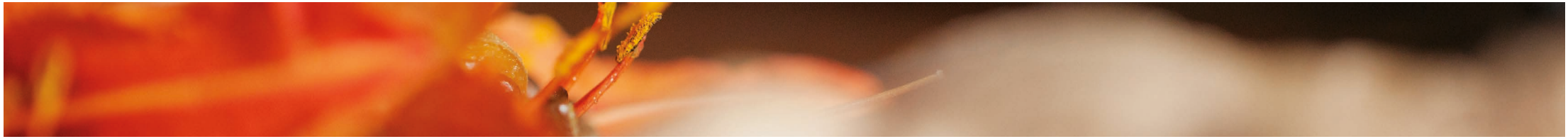
*Vanille oder*
*Zimt oder*
*Safran*

Die Datteln entsteinen und klein schneiden, in einen Topf geben.
Die Flüssigkeit zugeben und alles aufkochen lassen, Vanillestange ausgekratzt oder Safran könnt ihr auch jetzt dazugeben. Wenn es kocht den Gries unter ständigem rühren einrieseln lassen, Salz und evtl. Zimt zugeben. Deckel auflegen und auf kleiner Stufe ausquellen lassen. Ghee unterrühren.

## ZWETSCHGENKOMPOTT

*1 cm Ingwerstück*
*1 EL Ghee*
*800 g Zwetschgen*
*je ½ TL Piment und Nelken fein gemörsert*
*2 EL Vollrohrzucker oder Jaggery je nach Süße der Früchte*
*400 ml Wasser oder Saft*

Den Ingwer reiben und in Ghee anbruzeln, die Zwetschgen entsteinen und halbieren mit Flüssigkeit aufgießen, einmal aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken.



## REIS MIT SAUERKIRSCHEN IN KOKOS-REISMILCH

*150 g Reis*
*(Rundkornreis, bei Vollkornreis die 3fache Menge Flüssigkeit rechnen)*
*30 g getrocknete Sauerkirschen*
*400 ml Kokos-Reismilch gemischt*
*1 Vanillestange*
*1 Prise Salz*

Die Milch aufkochen mit der ausgekratzten Vanillestange, Reis, Sauerkirschen und Salz zugeben. Einmal aufkochen, Deckel auflegen und auf kleiner Stufe ausquellen lassen.

## APFELKOMPOTT

*800 g Äpfel*
*400 ml Flüssigkeit*
*1 cm Ingwerstück*
*1 El Ghee*

Die Äpfel in Spalten oder große Würfel schneiden, Ingwer reiben oder in kleine Würfel schneiden und in Ghee anbruzeln. Äpfel zugeben und mit Wasser oder Saft aufgießen, einmal aufkochen lassen, Deckel auflegen, Herd ausstellen und durchziehen lassen.

**Ihr könnt das Kompott mit folgenden Zutaten verfeinern:**

*50 – 100g Trockenfrüchte nach Wahl*
*z. B. Goshibeeren, Aprikosen, Rosinen, Feigen…*
*die größeren Früchte schneiden*

**Gewürze nach Belieben:**

Zimt, Nelken, Piment, Anis, Vanille, Kardamom, Tonkabohne
Zitronensaft und -schale

## SAFRANHIRSE MIT GEBRATENEN BANANEN

*100 g Vollkornhirse*
*400 ml Reismilch*
*1 Prise Salz*
*einige Safranfäden*

Reismilch aufkochen Hirse, Safran und Salz zugeben.
Auf kleiner Stufe köcheln lassen das dauert bei Vollkornhirse ca. 40 Minuten. Ihr könnt auch nach 30 Minuten den Herd ausstellen und die Hirse noch ausquellen lassen.

Wenn davon was übrig bleibt könnt ihr daraus ein wunderbares Dessert machen. 100 ml Sahne schlagen und unter die erkaltete Hirse heben und in Dessertschalen füllen. 2 EL Ghee erhitzen und eine handvoll Pistazien oder andere Nüsse darin anrösten, ein paar Salzflocken zugeben und mit 1 EL Ahornsirup karamelisieren lassen. Die Nüsse abkühlen und auf das Dessert geben.

## GEBRATENE BANANEN

*2 Bananen*
*2 EL Ghee*
*1 cm Ingwerstück*
*1 handvoll Cranberries*
*2 TL Zimt gemahlen*
*Saft und Schale ½ Zitrone*
*2 EL Mandelblättchen*

Die Bananen in dickere Scheiben schneiden. Ghee erhitzen, Ingwer reiben und anbruzeln, Bananen, Cranberries und Mandelblättchen zugeben, alles kurz anbraten und vorsichtig umrühren. Mit Zimt und Zitrone abschmecken.

## FRÜHSTÜCK AUS GETREIDEFLOCKEN

*1 EL Ghee*
*5 EL Getreideflocken (Hafer, Hirse, Reis, Dinkel ...)*
*300 ml Wasser*
*1 Prise Salz*

Die Flocken in Ghee auf kleiner Stufe ein paar Minuten anrösten.
Das Wasser zugeben , salzen und einmal aufkochen lassen, Deckel auflegen und ausquellen lassen.
Je nachdem ob ihr Vollkornflocken, Groß oder Kleinblattflocken oder Schmelzflocken habt ist die Quellzeit.
Das ist ein Grundrezept ihr könnt es mit Gewürzen, Trockenfrüchten Getreidemilch, Sahne oder Mus aus Nüssen verfeinern, mit Ahornsirup süßen.

Wenn ihr morgens wenig Zeit habt kauft euch Kleinblattflocken oder Schmelzflocken gebt diese in eine Schale, macht Gewürze dazu, ein paar Trockenfrüchte und dann könnt ihr das Ganze mit gekochtem Wasser aus dem Wasserkocher aufgießen und etwas quellen lassen. Sahne oder Nußmus zugeben und so habt ihr mit wenig Zeitaufwand ein wertvolles Frühstück und wenn ihr etwas mehr macht könnt ihr es auch mitnehmen.

# REZEPTÜBERSICHT


Grundrezept für Reis ... **10**
Gewürzreis ... **10**
Safranreis ... **10**
Weiche Polenta ... **11**
Süßkartoffel- oder Kürbispüree ... **11**
Kürbispüree mit Orange und karam. Chicoree ... **12**
Gebackene Süßkartoffeln ... **12**
Gebackene Kartoffeln oder Gemüse im Ofen ... **13**
Ingwerkarotten aus dem Ofen ... **13**
Petersilienwurzeln aus dem Ofen ... **14**
Pastinaken mit Cashewkruste ... **14**
Rote Beete gebacken ... **16**
Kleine rote Beete mit Sauerrahm-Dip ... **16**
Rote Beete in Kokos-Meerrettichsoße ... **16**
Rote Beete mit selbsgemachtem Frischkäse (Panir) ... **17**
Rote Beete mit gebratenen Birnen ... **17**
Pastinaken in Kokossoße mit Vanille ... **18**
Petersilienwurzeln gedämpft ... **18**
Brokkoli oder Blumenkohl gedämpft ... **19**
Gewürzbrokkoli oder –Blumenkohl ... **19**
Süßkartoffelsoße ... **19**
Gemüsecurry ... **21**
Mangold, Spinat oder Grünkohl gedämpft ... **22**
Gebratener Radicchio, Chicoree oder Romasalat ... **22**
Chicoree mit Grapefruit oder Granatapfelkernen ... **23**
Radicchio mit verschiedenen Nüssen ... **23**
Chutney – Grundrezept ... **24**
Rote Beete Chutney ... **25**
Kürbis-Chutney ... **25**
Dal ... **27**
Kitchadi ... **28**
Sauerrahm-Joghurt-Dip ... **29**
Panir – selbstgemachter Frischkäse ... **29**
Gebratene Salatröllchen ... **30**
Maronendressing ... **30**
Rote Beete-Meerrettich-Dressing ... **30**
Mangodressing ... **30**
Belugalinsensalat ... **31**
Karotten-Ingwersuppe ... **33**
Kürbis- oder Süßkartoffelsuppe ... **33**
Rote Beete Aufstrich ... **34**
Rote Linsen-Cashewaufstrich ... **34**
Auberginen-Mandel-Aufstrich ... **34**
Quinoa – Sonnenblumen-Baguettes ... **35**
Saatenknäckebrot ... **35**
Griesbrei mit Zwetschgenkompott ... **36**
Reis mit Sauerkirschen in Kokos-Reismilch ... **37**
Apfelkompott ... **37**
Safranhirse mit gebratenen Bananen ... **38**
Gebratene Bananen ... **38**
Frühstück aus Getreideflocken ... **39**

*Der Verein Osterloh steht für eine Lebenseinstellung, die geprägt ist von gegenseitiger Wertschätzung, Fürsorge und Achtsamkeit für sich selbst und der Beziehung zur Welt.*

*Unsere Intention ist es, Achtsamkeit in die Gesellschaft zu tragen, für ein zufriedenes und gerechtes Miteinander.*

*Wir möchten gemeinsam Wege finden, Aufmerksamkeit in den Alltag zu integrieren.*

*Unser Anliegen ist es, dass Jeder der sich für die angebotenen Kurse interessiert, diese mitmachen und erleben kann. Unabhängig von Einkommen und Herkunft.*

*Da die Kursgebühren nur einen Bruchteil der Kosten der Veranstaltungen abdecken, ist der Verein auf Spenden angewiesen.*

*Dafür brauchen wir Eure Unterstützung in Form von Spenden, genauso wie Eure Ideen und Euer ehrliches Feedback.*

**VEREIN FÜR ACHTSAMKEIT IN OSTERLOH E.V.**
Osterloh 1
83317 Teisendorf
Tel: +49 162 44 13 724
info@osterloh.org

**www.achtsamkeit-osterloh.org**
**www.thetoolboxisyou.com**