



Jana Eisert

Ayurveda

**Einfach & vegetarisch kochen
für Körper, Geist und Seele**

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die in diesem Buch dargestellten Inhalte sind mit bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Die gesundheitlichen Tipps in diesem Buch ersetzen auf keinen Fall eine medizinische Therapie. Meine Rezepte folgen den Prinzipien des Ayurveda und eines gesunden Lebens. Bei akuten Beschwerden sollte immer ein Arzt konsultiert werden. Sämtliche Maßnahmen, welche die Leser und Leserinnen aufgrund dieses Buches durchführen, liegen in ihrer eigenen Verantwortung.

Folge Jana Eisert:

www.applandginger.de / www.feel-good-ayurveda.de

Instagram:

@applenginger

@feel.good.ayurveda



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Fotos: © Jacqueline Häußler: Umschlagvorderseite Mitte, Seite 6, 26, 37, 41, 42, 45, 51, 83, 112, 152, 196;

alle übrigen Fotos © Jana Eisert

Texte: Jana Eisert

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-1590-0 (Print)

ISBN 978-3-7995-1982-3 (eBook)

Inhalt



- 7 Vorwort

- 8 Ayurveda-Basics**
 - 8 Was ist Ayurveda?
 - 9 Die Basis des Ayurveda – die Elemente und die Doshas
 - 12 Konstitutionstest & Auswertung
 - 16 Kapha – der stabile Typ
 - 18 Pitta – der feurige Typ
 - 20 Vata – der luftige Typ
 - 22 Agni – unser Verdauungsfeuer
 - 24 Die Gunas – unsere mentale Konstitution

- 27 Den Alltag stressfrei gestalten**
 - 28 Leben im Rhythmus der Natur
 - 33 Persönliche Stressmuster erkennen
 - 36 Raus aus der Stressfalle
 - 37 Ojas – Immunität gegen Stress
 - 40 Richtig essen gegen Stress

- 44 Ayurvedisch essen und kochen im Alltag**
 - 44 Ayurveda-Ernährung in der Praxis
 - 48 Wie geht ayurvedisch kochen?
 - 58 Mein Vorratsschrank
 - 61 Mein Gewürzschrank & kleine Gewürzkunde

- 65 Rezeptteil**
 - 65 Basics und Beilagen
 - 97 Schnelles Frühstück
 - 113 Mittagessen – ein Fest für alle Sinne
 - 153 Desserts und Süßes für Naschkatzen
 - 169 Abendessen – Comfort Food zum Wohlfühlen
 - 197 Smoothies und Getränke

- 214 Anhang**
 - 214 Register
 - 216 Danksagung
 - 216 Über die Autorin





Vorwort

Wie komme ich eigentlich dazu, dieses Buch zu schreiben und dir etwas über Ayurveda und Stressbewältigung zu erzählen? Mit Stress kenne ich mich bestens aus, denn ich litt selbst jahrelang unter mentaler Anspannung, meinem eigenen Perfektionismus und Überlastung. Die Folgen davon waren, dass ich seit meiner jüngsten Kindheit an chronischen Kopfschmerzen litt. Nach meinem Studium, als ich 2016 anfangen zu arbeiten, wurden daraus schnell tägliche Kopfschmerzen, die mich fünf Jahre lang jeden Tag begleiteten. Manchmal waren sie so schlimm, dass ich tagelang nicht zur Arbeit gehen konnte. Hinzu kamen massive Schlafprobleme, Verdauungsstörungen, ein Beinahe-Nervenzusammenbruch und das Schlimmste: ein chronischer Tinnitus. Glaub mir also, wenn ich dir sage: Ich weiß, wie es ist, unter Dauerstress zu stehen.

Ich erkannte bereits nach wenigen Monaten in meinem damaligen Job, dass ich sehr unglücklich war und mich diese Art des Arbeitens nicht zufrieden, sondern krank machte. Ein Jahr später hat der Ayurveda mich gewissermaßen gefunden. 2017 wurde ich immer wieder zufällig auf das Thema gestoßen und meine Neugierde war sofort geweckt. Der individuelle Ansatz des Ayurveda hat mich gleich fasziniert. Vorher hatte ich bereits viele andere Ernährungsweisen ausprobiert, aber irgendwie wollte nichts so richtig zu mir passen. Kurz entschlossen buchte ich dann ein ayurvedisches Coaching und mein

Entschluss, selbst als Ayurveda-Coach arbeiten zu wollen, war bereits nach wenigen Wochen gefasst. Der Ayurveda hat mich gelehrt, wieder zu einem gesunden Essverhalten und Körpergefühl zu kommen, ohne mich dabei ständig schlecht zu fühlen.

Gesundes Essen und Kochen sind mit Abstand meine größten Leidenschaften, und ich stand schon als Kind immer mit in der Küche, um zu helfen. Dass ich durch mein Essen auch meine Gesundheit verbessern konnte, war für mich ein großes Geschenk, das ich durch meine Ausbildungen zur Ayurveda-Ernährungsberaterin und -Köchin an andere Menschen weitergeben möchte. Es steckt so ein großer Schatz in diesem Wissen, und es hat mir ganz deutlich gezeigt, dass ich selbst am besten über mich, meine Bedürfnisse und meine Gesundheit Bescheid weiß. Ärzte konnten mir bei meinen Gesundheitsproblemen nie helfen. Etwas, was der Ayurveda in nur wenigen Wochen geschafft hat – und das ohne Medikamente. Genau das möchte ich dir mit diesem Buch vermitteln: dass du dich selbst am besten kennst und deinen Gesundheitszustand selbst in der Hand hast. Was es dafür braucht, ist lediglich etwas Neugier, Aufgeschlossenheit und die Bereitschaft, etwas zu verändern. Dieses Buch soll dich auf deinem Weg aus der Stressfalle begleiten und dir Inspiration sein, deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen!

Deine Jana

Ayurveda-Basics

Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist eine indische Heilkunst, deren Wurzeln mehr als 5000 Jahre zurückreichen. Übersetzen kann man Ayurveda mit „Das Wissen vom Leben“. Diese Übersetzung zeigt bereits, dass Ayurveda viel mehr ist als nur Medizin und Symptombehandlung. Die Lehren des Ayurveda sind zwar bereits sehr alt, haben uns aber auch im 21. Jahrhundert noch sehr viel zu bieten. Die Wirksamkeit von vielen ayurvedischen Prinzipien konnte sogar bereits durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen werden und immer mehr ayurvedische Heilmittel, wie Ingwer oder Kurkuma, sind bereits bei uns im Alltag als Extrakte und Nahrungsergänzungsmittel angekommen und können im Supermarkt gekauft werden.

Im Ayurveda gehen wir von dem Prinzip aus, dass alles, was wir fühlen, denken und essen, und die Art, wie wir leben, einen Einfluss auf unsere Gesundheit und die Länge unseres Lebens hat. Der Mensch wird ganzheitlich und als Individuum betrachtet, als Verbindung von Körper, Geist und Seele. Es wird daher auf alle persönlichen und individuellen Situationen, Bedürfnisse und Krankheiten Rücksicht genommen. Man findet zu allen Lebensbereichen undogmatische Empfehlungen wie zu Ernährung, Sport, Lebensführung oder auch Stressbewältigung. Ayurveda ist daher ein ganzheitlicher Lebensstil und nicht in erster Linie ein Medizinsystem, mit dem Krankheiten behandelt werden. Das sieht man auch am übergeordneten Ziel des Ayurveda:

„Die Gesundheit des Gesunden zu erhalten und die Krankheit des Kranken zu heilen“.

Damit liegt der Fokus sehr stark auf der Prävention und erst im nächsten Schritt auf der Behandlung von Krankheiten. Prävention hat jeder Mensch selbst in der Hand und damit ein wichtiges Tool, um für die eigene Gesundheit zu sorgen!

Ayurveda wird oft als sehr komplex beschrieben und das schreckt viele Menschen ab. Aber die Grundsätze des Ayurveda sind eigentlich denkbar einfach. Nach der Philosophie des Ayurveda sind wir Menschen untrennbar mit der Natur verbunden. Als Bestandteil des Universums und der Natur soll sich der Mensch auch nach den Naturgesetzen richten. Wir leben in ständiger Wechselwirkung mit unserer Umwelt. Daher macht es Sinn, den Menschen nicht gänzlich isoliert zu betrachten, sondern auch auf alle Einflussfaktoren aus dem Außen Rücksicht zu nehmen.

Hier dürfen wir natürlich Anpassungen vornehmen, um das Wissen des Ayurveda in unseren ganz persönlichen Alltag und unsere Lebensumstände zu integrieren. Und genau dabei soll dir dieses Buch helfen! Ich möchte dir den Ayurveda als eine gänzlich undogmatische, individuelle und stressfreie Möglichkeit vorstellen, wieder zu mehr Wohlbefinden, Balance und Gesundheit zu finden, bei der du die volle Kontrolle hast.

Die Basis des Ayurveda – die Elemente und die Doshas

Ayurveda beruht als Naturheilsystem auf den Naturgesetzen. Alles in der Welt und im Universum besteht aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Auch wir Menschen bestehen aus diesen fünf Elementen und werden von ihnen zu jeder Zeit beeinflusst. Sie haben Einfluss auf unseren Körper, unsere Sinne und auch auf unsere Psyche.

ÄTHER

Überall dort, wo leerer Raum ist, finden wir Äther. Zum Beispiel in allen Hohlräumen des Körpers, wie im Mund, der Nase und den Ohren. Äther ist das subtilste der fünf Elemente und wird dem Gehörsinn zugeordnet.

LUFT

Luft ist Bewegung, wie der Wind in der Natur oder alles in deinem Körper, was sich bewegen kann. Luft sorgt für Muskelbewegung, Atmung, den Herzschlag und die Bewegungen deiner Verdauungsorgane. Dem Luftelement ist außerdem der Tastsinn zugeordnet.

WASSER

Wasser ist Flüssigkeit, in der Natur wie auch in unserem Körper. Wasser befeuchtet unseren Körper und sorgt für Klebrigkeit. Wir finden Wasser im Speichel, in allen Ausscheidungsprodukten, in der Gelenks-, Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit sowie im Blutplasma. Wasser ist sinnlich wahrnehmbar durch den Geschmackssinn.

ERDE

Das stabilisierende Element sorgt für Wachstum, Festigkeit, Stärke und den

Geruchssinn. Erde finden wir in unseren Knochen, Knorpeln, Muskeln, Haaren und Nägeln sowie unserer Haut.

FEUER

Feuer bringt Wärme und Licht, ist verantwortlich für die Verdauung, erzeugt Körperwärme und gibt dem Körper Ausstrahlung. Feuer manifestiert sich außerdem im Denk- und Sehvermögen.

Die drei Doshas

Die fünf Elemente finden wir nicht nur in der äußeren Welt, sondern in unterschiedlichen Mischverhältnissen auch in unserem Körper in Form von Doshas. Den Begriff der „Doshas“ hast du vielleicht schon einmal gehört. Welcher Typ du laut Ayurveda bist, entscheidet sich durch die individuelle Zusammensetzung der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha in deinem Körper.

Die Doshas sind nach Ayurveda die Grundprinzipien des Lebens, und Leben ist nur möglich, wenn alle drei Teile gleichzeitig existieren. Daher finden wir auch immer alle drei Doshas in jedem Lebewesen. Die Doshas setzen sich aus den fünf Elementen zusammen:

Kapha: Erde und Wasser

Vata: Äther und Luft

Pitta: Feuer und Wasser

Genauer beschrieben werden die Doshas durch jeweils acht verschiedene Eigenschaften, die in unserem Körper Veränderungen hervorrufen können, welche sich auf dein Körpermilieu auswirken. Diese Auswirkungen können positiv oder negativ sein, denn wir haben im Ayurveda diesen Grundsatz:

„Gleiches vermehrt Gleiches und Gegensätze gleichen sich aus“.

Wir sind rund um die Uhr Einflüssen von außen, aber auch von innen ausgesetzt,

zum Beispiel durch das Wetter, die Jahreszeiten, die Klimazone, in der du lebst, Nahrungsmittel und alle Arten von Sinnesindrücken. Unser Körper ist, wenn er gesund ist, in der Lage, auf diese Einflüsse angemessen zu reagieren und diese äußeren Einflüsse auszugleichen, um in Balance zu bleiben. Je besser unsere Widerstandskraft ist, desto besser können wir diese Einflüsse ausgleichen. Setzen wir uns aber dauerhaft Eigenschaften aus, die uns eher schaden, dann kann diese natürliche Selbstregulation gestört werden.

Erkenne deine eigene Konstitution

Auf welche Einflüsse wir stark oder sensibel reagieren, hängt von unserer Konstitution ab. Jeder Mensch hat eine unterschiedliche Verteilung der Doshas in sich vereint und damit auch eine ganz individuelle Verteilung der Eigenschaften. Daher sind alle Menschen auf dieser Welt einzigartig. Sogar in der eigenen Familie gibt es die unterschiedlichsten Vorlieben und Abneigungen, Eigenheiten und Charaktereigenschaften. Obwohl wir alle Gemeinsamkeiten haben, gibt es in wesentlichen Punkten auch Unterschiede, sogar bei Menschen mit einer ähnlichen Konstitution.

Damit wir wissen, was gut für uns ist oder was uns eher schadet, welche Lebensmittel uns in unserer Gesundheit unterstützen oder welcher Sport für uns vielleicht nicht so geeignet ist, ist es wichtig, unseren Konstitutionstyp zu kennen. Das Wissen über deinen Typ kann dir dabei helfen, dich selbst besser zu verstehen und dich und deine positiven, aber auch schwierigen Charaktereigenschaften sowie deine körperlichen Voraussetzungen so zu akzeptieren, wie sie sind. Das war jedenfalls bei mir der Fall. Außerdem bekommst du schneller ein Gespür dafür, wenn etwas

aus dem Gleichgewicht geraten ist, und kannst dann unmittelbar darauf reagieren, bevor aus einem Ungleichgewicht eine dauerhafte Krankheit wird.

Mir persönlich hat das Wissen über meine Konstitution besonders auf emotionaler und mentaler Ebene sehr geholfen, und ich hoffe, dass es dir auch so gehen wird! Gerade in unserer Gesellschaft, in der alle nach Perfektion streben und einem Idealbild hinterherrennen, bringt Selbstakzeptanz Ruhe und Entspannung und vermindert Stress, der ein wesentlicher Krankheitsfaktor ist.

Wichtig zu wissen ist, dass deine Konstitution angeboren und nicht veränderbar ist. Diesen angeborenen Zustand nennen wir **Prakriti**. Ziel des Ayurveda ist es, dass du mit deiner individuellen, angeborenen Konstitution (Prakriti) im Einklang lebst, um dein ganzes Potenzial ausschöpfen zu können. Dein „Jetzt“-Zustand wird **Vikriti** genannt. Durch unsere moderne Lebensweise, dein tägliches Verhalten, deine Essgewohnheiten und durch äußere Einflussfaktoren wie Krankheiten, das Wetter oder Jahres- und Tageszeiten geraten wir häufig in ein Dosha-Ungleichgewicht. Bei den meisten zeigt sich das zu Beginn in Alltagsbeschwerden wie ständiger Müdigkeit, Hitzeerscheinungen, Trockenheit, Kopfschmerzen oder Verdauungsproblemen. Reagieren wir dann nicht darauf, können sich daraus auch ernsthafte, chronische Erkrankungen entwickeln.

Um deine Prakriti festzustellen, ist eine umfassende Konstitutionsanalyse durch einen Ayurveda-Therapeuten nötig, der mit Hilfe von detaillierten Fragen, Zungen- und Pulsdiagnose deine Grundkonstitution bestimmen kann. Damit du dennoch eine Idee von deiner Konstitution bekommst, habe ich einen Fragebogen für dich, der dich bei der Bestimmung deiner körperlichen, emotionalen und mentalen Eigen-



schaften unterstützt. In den meisten Fällen wirst du aber in erster Linie deiner Vikriti – also deinem Ungleichgewicht – auf die Spur kommen, was aber auch sehr hilfreich sein kann!

Beim Beantworten der Fragen achte bitte auf folgende Dinge: Beantworte die Fragen so, wie dein Urzustand war (wie waren deine Zähne vor der Zahnsperre, welches ist deine Naturhaarfarbe etc.). Schau auch, wie sich das im Laufe der Jahre verändert hat. Betrachte dich als Kind, als Teenager, als Erwachsenen in

unterschiedlichen Lebensjahren. Man geht davon aus, dass man mit Anfang 20 in seinem gesunden Prakriti-Zustand war, vorausgesetzt man hatte noch keine ernsthaften Krankheiten.

Kreuze dann immer die Aussage an, die am ehesten auf dich zutrifft. Das ist nicht immer nur eine einzige Aussage, es können auch zwei oder manchmal alle drei zutreffen. Sei dabei so ehrlich wie möglich, damit du deiner Grundkonstitution auf die Spur kommen kannst.

Agni – unser Verdauungsfeuer

Im Ayurveda gilt das Prinzip: „**Du bist, was du isst**“ bzw. „**Du bist, was du verdauen kannst**“. Alle Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, werden zu unseren Körpergewebe und Zellen. Damit die Nahrung, die wir essen, in unsere körperlichen Bestandteile umgewandelt werden kann, braucht es Agni. Agni ist unser Verdauungsfeuer und die treibende Kraft unseres Körpers. Es ist das zentrale Funktionsprinzip für alle Stoffwechsel- und Lebensprozesse. Der Zustand von Agni bestimmt auch den Zustand von Körper und Geist. Es beeinflusst also wesentlich unser Wohlbefinden.

Ein gesunder Stoffwechsel beschränkt sich aber nicht nur auf die volle Funktionsfähigkeit unserer Verdauungsorgane, sondern hilft uns auch dabei, die von außen aufgenommenen Eindrücke und Gedanken zu verarbeiten. Denn alle Eindrücke, die wir von außen aufnehmen, wollen auch „verdaut“ werden. Funktioniert unser Agni nicht gut, hat das also nicht nur Auswirkungen auf den Gewebestoffwechsel und unsere Verdauungskraft, sondern wirkt sich auch auf der feinstofflichen Ebene auf unseren Geist aus. Nicht umsonst sagt man, dass man unschöne Nachrichten erst einmal verdauen muss.

Agni ist eng mit dem Pitta-Dosha verbunden und hat seinen Sitz im Oberbauch – im Magen und im Dünndarm. Als „Lebensfeuer“ ist es aber auch in jeder einzelnen Zelle enthalten. Es gibt dem Körper Wärme und hilft mit seiner Hitze, die aufgenommene Nahrung in ihre elementaren Bestandteile zu spalten, damit

wir alle enthaltenen Nährstoffe aufnehmen können. Sein Feuer verbrennt außerdem Krankheitserreger. Darum sollten wir unser Agni gut schützen und hüten, denn es ist verantwortlich für unsere Lebensenergie und -länge.

Wie ist dein Agni-Zustand?

Es gibt verschiedene Zustände von Agni, die darüber entscheiden, wie gut die Umwandlung von Nahrung funktioniert. Du kannst dir das Verdauungsfeuer wie ein Lagerfeuer vorstellen, welches in deinem Magen brennt. Ein ausgeglichenes Agni ist wie ein Lagerfeuer, das stetig und gut brennt, nicht zu hoch und nicht zu schwach. Wirfst du ausreichend geeignetes Holz in den richtigen Abständen in dein Lagerfeuer, wird es weiter gut brennen und nicht ausgehen und das Holz wird vollständig verbrannt, so dass nichts übrig bleibt.

Das nennen wir **Samagni**. In diesem Zustand arbeitet Agni normal, kann Krankheitserreger und Giftstoffe verbrennen und die Nahrung vollständig aufspalten. Diesen Zustand erreichen wir durch eine konstitutionsgerechte Ernährung, die an Tages-, Jahres- und Lebenszeiten abgestimmt ist. Du kannst alles gut verdauen, hast dabei keine Probleme und wirst energievoll und gesund bleiben. Diesen Agni-Zustand haben wir, wenn unsere Doshas ausbalanciert sind, also in deinem Prakriti-Zustand.

Manchmal ist unser Agni aber auch schwach, so wie ein Lagerfeuer, das nur



noch etwas glimmt. Wirfst du nun zu viel neues Holz auf einmal hinein oder nasses Holz, dann wird dein Lagerfeuer ausgehen oder nur stark rauchen. Das Holz wird nur leicht angekohlt, aber nicht vollständig verbrannt. Diesen Zustand nennen wir **Mandagni**. In diesem Zustand ist dein Agni zu schwach, um die Nahrung ausreichend und vollständig zu verdauen, auch wenn du dich vielleicht an alle Regeln hältst. Dann entstehen unverdaute Stoffwechselrückstände (Ama), die dein gesamtes Verdauungssystem belasten und dich krank machen. Außerdem wirst du ein Gefühl von Schwere, Antriebslosigkeit und Appetitlosigkeit entwickeln. Kapha- und Vata-Typen haben diesen Agni-Zustand häufig.

Ist dein Agni dauerhaft zu stark, dann brennt dein Lagerfeuer die ganze Zeit wie ein riesiges Osterfeuer. Gibst du jetzt nur dünne, kleine Äste hinein (wenig gehaltvolle Nahrung), werden diese sehr schnell verbrannt. Große, dicke Äste (gehaltvolle Nahrung mit hohem Brennwert) sind hier besser geeignet, um das Feuer lange beschäftigt zu halten und es zu besänftigen. Diesen Agni-Zustand nennt man

Tiksnagni. Das Agni ist zu stark und verbrennt dich quasi von innen. Dann hast du zum Beispiel oft Sodbrennen oder nimmst stark ab, obwohl du denkst, ausreichend zu essen. Dein Agni ist hyperaktiv und verzehrt die Nahrung so schnell, dass sie nicht ausreichend in deine Körpergewebe umgewandelt werden kann, so dass du an Körperkraft und Gewebe verlierst. Diese Form von Agni haben Pitta-Typen sehr häufig, wenn ihr Pitta zu stark ist.

Zu anderen Zeiten ist dein Lagerfeuer vielleicht eher unstedet. Dann brennt es zu manchen Zeiten groß und lodernd, so als wenn ein Windstoß es ständig anfachen würde. An anderen Tagen ist es aber eher klein und schwach. Nun kann es passieren, dass du zu viel neues Holz dazugibst oder lange Zeit gar kein Holz nachlegst, so dass dein Lagerfeuer fast ausgeht. Es dann wieder anzufachen ist schwierig, und es wird immer ein Rest verkohltes Holz übrig bleiben. Dieser Zustand wird **Visamagni** gekannt. Dein Agni ist unregelmäßig. Das bedeutet, dass deine ausgewogene und konstitutionsgerechte Nahrung manchmal

gut und manchmal schlecht verdaut wird. Wartest du zu lange mit der nächsten Mahlzeit, kann Agni zu schwach werden, um dann neue Nahrung zu verdauen, isst du zu viele Zwischenmahlzeiten, dann ist Agni damit überfordert. Vata-Typen kennen diesen wechselhaften Agni-Zustand sehr gut bzw. Menschen, deren Vata aus dem Gleichgewicht ist.

Wenn dein Agni dauerhaft zu schwach ist, dann entsteht nicht nur Ama (wörtlich übersetzt „ungekocht“), sondern auch die Qualität des Stoffwechsels wird beeinträchtigt. Wenn du daran denkst, dass alle Nahrung zu deinen Körpergeweben wird, dann bedeutet das, dass deine Zellen nur noch in verminderter Qualität aufgebaut werden können oder gar nicht mehr. Dann kommt es zu Auszehrung und deine Gewebe werden schwächer. Das zeigt sich zum Beispiel in brüchigen Knochen, Haaren, Nägeln, schwachen Muskeln und Gelenken oder schlechter werdenden Augen.

Tipps, wie du dein Agni schützen kannst

1. Iss nur, wenn du Hunger hast. Das ist ein Zeichen dafür, dass dein Agni richtig brennt und bereit ist, die nächste Mahlzeit zu verdauen. Dein Magen sollte dabei nur zu drei Vierteln gefüllt werden.
2. Nehme drei regelmäßige Mahlzeiten zu festen Uhrzeiten zu dir. Zwischenmahlzeiten sollten nur bei wirklichem Hunger gegessen werden.
3. Bevorzuge warme und gekochte Mahlzeiten, da diese leichter verdaut werden können.
4. Trinke während der Mahlzeiten nichts oder nur sehr wenig, um Agni nicht zu schwächen.
5. Nimm dir ausreichend Zeit zum Essen, kaue gründlich und speichle dein Essen

gut ein. Achte auch auf eine schöne und entspannte Atmosphäre beim Essen, denn das hat einen großen Einfluss darauf, wie gut wir die Nahrung verdauen können. Stress, Hektik, Ärger, Streit und eine ungemütliche Umgebung schwächen dein Agni.

Die Gunas – unsere mentale Konstitution

Neben den drei Doshas, welche die körperlichen Eigenschaften unserer Natur veranschaulichen, haben wir im Ayurveda noch das Konzept der mentalen Konstitution, die über die drei Gunas Sattva, Rajas und Tamas beschrieben wird. Diese erläutern die Qualität unseres Geistes und unserer Persönlichkeitsprägung. Die geistigen Eigenschaften sind ebenso wichtig wie unsere körperlichen Eigenschaften, besonders wenn es um das Thema Stress geht.

- Sattva ist reines Licht, Ausgeglichenheit, Reinheit, Harmonie, Klarheit und Erkenntnis.
- Rajas ist Energie, Aktivität, Ruhelosigkeit, Unstetigkeit, Bewegung, Leidenschaft und Veränderung.
- Tamas ist das Prinzip der Trägheit, Dunkelheit, Passivität, aber auch Stabilität und Beharren.

Sicher kennst du Menschen, die besonders liebevoll, geduldig, großzügig und in sich ruhend sind. Andere wiederum sind sehr leidenschaftlich und immer in Aktion, können aber auch zu Stolz und Eifersucht neigen. Du kennst aber vielleicht auch Menschen, die eher zu Lethargie und Ängstlichkeit oder Depressionen neigen, die man schwer begeistern kann und die eher antriebslos sind. All diese Eigenschaften werden durch die Gunas beschrieben

und jeder Mensch vereint, wie bei den Doshas, alle drei Gunas in sich in einer ganz individuellen Ausprägung und Verteilung. Diese prägt unsere Persönlichkeit und unseren Charakter. Die Verteilung der Gunas kann sich aber ständig ändern – durch äußere Einflüsse, Lebensweise, Ernährung und Verhalten. Die Gunas zeigen uns jederzeit unseren geistigen und spirituellen Zustand an. Daran können wir auch erkennen, wie anfällig wir für bestimmte psychologische Probleme und Krankheiten sind.

Natürlich haben wir alle gewisse Veranlagungen und Tendenzen. Anders als bei den Doshas können wir die Verteilung der Gunas aber dauerhaft beeinflussen. Wir können uns aus einem lethargischen und depressiven Tamas-Zustand durch unser Verhalten in einen rajasischen Zustand der Aktivität und Veränderung begeben. Durch Meditation, Yoga, Pranayama (Atemübungen) und andere sattvische

Verhaltensweisen können wir einen dauerhaften sattvischen Zustand der geistigen Klarheit und Harmonie erreichen. Aber auch sattvische Menschen brauchen etwas Tamas und Rajas, denn ohne Tamas könnte nichts bestehen. Ohne Rajas könnte sich nichts verändern und Sattva sorgt für Harmonie und Gleichgewicht.

Eine Prise Tamas gibt uns also Stabilität und Ruhe, die wir vor allem nachts brauchen. Tagsüber würde zu viel Tamas zu Trägheit und Depressionen führen, daher braucht es jetzt Rajas, was uns Kraft gibt und uns in die Aktivität bringt. Zu viel davon lässt uns aber gehetzt, ruhelos und gestresst werden. Dann werden wir schneller wütend und unzufrieden. Sattva können wir hingegen nie zu viel haben, denn Sattva macht uns geduldig, liebevoll, tolerant und zufrieden. Es sorgt dafür, dass wir gute Entscheidungen treffen können und dabei nicht ausbrennen.

Die mentale Konstitution

Sattva	Rajas	Tamas
freundlich, wahrheitsliebend, großzügig, vergebend, wahrheits-sagend, intelligent, gutes Gedächtnis, geduldig und nicht verhaftet/anhaftend	aktiv, ungeduldig, geschäftstüchtig, stolz, unehrlich, grausam, heuchlerisch, begierig nach Respekt, sehr leidenschaftlich, ärgerlich, eifersüchtig und gierig	sehr ängstlich, extrem schlafbedürftig, Mangel an Intelligenz und Wissen, faul und antriebslos

Der tamasische Zustand wird zwar als unterste Stufe des menschlichen Bewusstseins angesehen, kann aber mit viel Disziplin und Hilfe von außen überwunden werden. Dabei gilt, dass wir immer zuerst von einem tamasischen in einen rajasischen und von einem rajasischen zu einem sattvischen Zustand wechseln können. Rajas hilft dabei, Tamas zu überwinden, da es Aktivität, Antriebskraft, Mut und Selbstbewusstsein fördert. Daraus wiederum lässt sich durch eine Lebensweise mit sattvischer Ernährung und spiritueller Weiterentwicklung ein sattvischer Zustand herbeiführen.



Ayurvedisches Birchermüsli

Birchermüsli ist eine superleckere Sache, aber leider für die allermeisten Menschen auch extrem schwer verdaulich. Das liegt zum einen an dem rohen Obst in Kombination mit ungekochten Haferflocken und zum anderen an der Zugabe von Joghurt, was zusammen mit Obst nach Ayurveda zu den unverdaulichen Lebensmittelkombinationen zählt. Ich habe aber hier eine Variante für dich, die besser verdaulich ist und besonders im Sommer extrem lecker zum Frühstück schmeckt.

Jahreszeit: Sommer

Portionen: 2

Dauer: 15 Minuten + Ruhezeit

1 Apfel
1 TL Ghee
½ TL Kardamom
½ TL gemahlener Ingwer
1 TL Zimt
80 g Haferflocken
2 EL Kerne und Saaten nach Wahl
(z. B. Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskerne)
250 ml Mandeldrink
2 EL Kokoscreme (der feste Teil der Kokosmilch)

1. Den Apfel waschen, entkernen und fein raspeln. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und den geraspelten Apfel darin mit dem Kardamom, dem Ingwer und dem Zimt 3–4 Minuten weich garen.
2. Die Haferflocken zusammen mit den Kernen und dem Mandeldrink in einer Schüssel mischen. Dann zwei Löffel Kokoscreme unterrühren. Die gegarten Äpfel unterrühren und alles gut vermischen.
3. Die Schüssel über Nacht oder 1–2 Stunden im Kühlschrank stehen lassen, damit alles gut durchziehen kann. Das Birchermüsli auf zwei Schüsseln verteilen und bei Zimmertemperatur genießen.

Anpassungen:

Kapha • Mandeldrink zur Hälfte mit Wasser mischen.

Pitta • Statt Mandeldrink kann auch Kokosmilch verwendet werden.

Vata • Frischen Ingwer statt getrockneten verwenden.



Orientalisch gefüllte Paprika

Schon immer habe ich gefüllte Paprika geliebt! Für dieses Rezept habe ich mich an der orientalischen Küche orientiert. Gefüllt sind die Paprikaschoten mit Hirse und Aubergine, was aus diesem Gericht ein sehr gutes Essen zum Kapha-Ausgleich macht.

Jahreszeit: Sommer, früher Herbst / Portionen: 4–6 Dauer: 60 Minuten

Tomatensauce

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Sesamöl
3 EL Tomatenmark
2 Nelken
½ TL Kurkuma
2 TL Paprikapulver rosenscharf
3 Lorbeerblätter
3 Curryblätter
1 ½ Dosen gehackte Tomaten
1 TL Garam Masala
Steinsalz
Pfeffer
2 TL italienische Kräuter

Füllung

1 Aubergine
1 Fenchelknolle
2 TL Sesamöl
150 g Hirse
1 TL Gewürzmischung nach Wahl
(Seite 66)
Steinsalz
400 ml (Ingwer-)Wasser
1 Bund Petersilie
4 Paprikaschoten
Saft von ½ Zitrone
2 TL Garam Masala

1. Für die Tomatensauce die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig andünsten. Das Tomatenmark und die Nelken hinzufügen und kurz anrösten. Kurkuma, Paprikapulver, Lorbeer- und Curryblätter sowie gehackte Tomaten dazugeben, umrühren und die Sauce mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe einkochen lassen.
2. Für die Füllung die Aubergine und den Fenchel waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Hirse darin 1 Minute anrösten. Das Gemüse, die Gewürzmischung und etwas Salz dazugeben und mit (Ingwer-)Wasser aufgießen. Die Hirse zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und die Hirse 15 Minuten weich kochen.
3. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform einfetten. Die Petersilie waschen und fein hacken; die Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen.
4. Wenn die Hirse weich ist, mit dem Saft von ½ Zitrone, Garam Masala und Petersilie abschmecken und die Paprikahälften mit der Hirse füllen.
5. Die Tomatensauce mit Garam Masala, Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken und in die Auflaufform umfüllen. Die Paprikahälften in die Sauce setzen und die Form für 30 Minuten im Ofen backen, bis die Füllung goldbraun wird.

Anpassungen:

Kapha • Die Füllung mit etwas Chili abschmecken.

Pitta • Die Tomatensauce bis zu 2 Stunden einkochen lassen, um die Säure zu reduzieren. Ghee statt Sesamöl verwenden. Kein Ingwerwasser verwenden.

Vata • Edelsüßes Paprikapulver verwenden und Datteln in die Füllung geben.

Kokos-Grieß-Schnitten mit Heidelbeermarmelade

Diese Kokos-Grieß-Schnitten sind ein leckerer Snack für den Nachmittag und passen wunderbar in den Sommer. Kokos besänftigt ein überhitztes Pitta und die Heidelbeeren sind echte Superfoods, die viele Antioxidantien enthalten. Übrigens werden Kuchen in der ayurvedischen Küche immer ohne Ei gebacken, weshalb sie auch für Veganer geeignet sind.

Jahreszeit: Sommer und Spätsommer

Portionen: 1 Backform (ca. 23 x 23 cm)

Dauer: 40 Minuten

Kuchen

250 ml Wasser + etwas zum

Anrühren der Stärke

250 ml Kokosmilch

1 Vanilleschote

1 TL Ingwerpulver

4–5 EL Ahornsirup

25 g Maisstärke

150 g Dinkelgrieß

120 g Kokosraspel

½ Pck. Backpulver

Marmelade

170 g Heidelbeeren

3 EL Wasser

1–2 EL Ahornsirup

1 EL Chiasamen

1. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Backform mit Backpapier auslegen.
2. Das Wasser und die Kokosmilch in einem Topf mischen. Die Vanilleschote auskratzen und das Vanillemark und die Schote zusammen mit dem Ingwer und dem Ahornsirup in den Topf geben und aufkochen lassen. Die Stärke in einer separaten Schüssel mit etwas kaltem Wasser glatt rühren.
3. Den Topf vom Herd nehmen, die Vanilleschote entfernen und den Grieß und die Kokosraspel einrühren, so dass keine Klumpen entstehen. Dann das Backpulver und die Stärke unter den Grießbrei rühren. Die Masse in der Backform verteilen und glatt streichen. Für 20 Minuten im Ofen backen.
4. In der Zwischenzeit die Heidelbeeren waschen und zusammen mit 3 EL Wasser in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Den Ahornsirup hinzufügen und die Beeren für 5–10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Beeren anfangen zu zerfallen, den Topf vom Herd nehmen, die Chiasamen dazugeben und gut vermischen. Die Marmelade 10 Minuten ruhen lassen.
5. Nach 20 Minuten den Kuchen aus dem Ofen nehmen, die Marmelade darauf verteilen und weitere 10 Minuten backen. Vor dem Servieren komplett auskühlen lassen.





Abendessen – Comfort Food zum Wohlfühlen



Wenn du aus einer typisch deutschen Familie kommst, bist du sicher auch mit dem klassischen Abendbrot aufgewachsen. Im Ayurveda ist das Abendessen ein wenig anders, denn hier legen wir den Fokus auf Leichtigkeit, Wärme und Entspannung. Das Abendessen sollte die leichteste Mahlzeit des Tages sein, damit du gut schlafen kannst und erholt und energiegeladen aufwachst. Schwere oder zu späte Mahlzeiten führen dazu, dass das Essen nicht richtig verdaut wird und du am Morgen müde und träge bist und zu Appetitlosigkeit neigst. Falls du also morgens oft unter Müdigkeit und Appetitlosigkeit leidest, könnte es daran liegen, dass dein Abendessen zu schwer war.

Statt schweren und anregenden Gerichten kommen also warme, leichte und gekochte Speisen auf den Tisch, die unseren Stoffwechsel entlasten sollen. Neben Suppen sind das vor allem Gerichte mit Gemüse und Getreide, die schonend und mild gewürzt und zubereitet werden. Rohkost, tierische Eiweiße, Hülsenfrüchte, ungekochtes, sehr fettiges oder scharfes Essen wird jetzt besser gemieden und lieber mittags gegessen. Dennoch habe ich dir auch ein paar Inspirationen für ein „Abendbrot“ nach ayurvedischen Prinzipien in dieses Kapitel gepackt, damit dir die Umstellung leichter fällt. Das mag ich auch im Sommer sehr gerne, wenn mir nicht der Sinn nach heißen Suppen steht. Musst du wegen deiner Arbeitszeiten deine Hauptmahlzeit abends essen, dann versuche sie so früh wie möglich einzunehmen.



Kitchari mit Mangold

Kitchari ist ein klassisches ayurvedisches Fastengericht aus Reis und Mung Dal. Es ist für alle drei Doshas verträglich und entlastet wunderbar unsere Verdauung. Kitchari kommt bei uns immer dann auf den Tisch, wenn wir das Gefühl haben, es in letzter Zeit mit dem Schlemmen etwas übertrieben zu haben. Man kann es wunderbar mit verschiedenen Gemüsesorten oder Gewürzen für jede Jahreszeit und jedes Bedürfnis anpassen. Diese Variante mit Kokosmilch und Mangold ist eher für den Sommer gedacht, um ein zu hohes Pitta auszugleichen.

Jahreszeit: Sommer

Portionen: 4

Dauer: 45 Minuten

Kitchari

10 g frischer Ingwer
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Koriandersamen
½ TL Ajwainsamen
2 TL Ghee
100 g Basmati-Reis
100 g Mung Dal (geschälte,
halbierte Mungbohnen)
1 TL Kurkuma
700 ml Wasser
100 ml Kokosmilch
1 TL Steinsalz
Saft von ½ Zitrone

Mangold

400 g Mangold
1 Zwiebel
1 TL Ghee
¼ TL Kreuzkümmel
100 ml Kokosmilch
Steinsalz und Pfeffer
1 Prise Asafoetida

Anpassungen:

Kapha • Kokosmilch und Wasser im Kitchari durch Ingwerwasser ersetzen. Den Mangold mit Cayennepfeffer abschmecken.

Vata • Kokosmilch und Wasser im Kitchari durch Ingwerwasser ersetzen.

1. Den Ingwer schälen und fein hacken. Kreuzkümmelsamen, Koriandersamen und Ajwain in einem Mörser grob zerstoßen. Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Gewürze aus dem Mörser anrösten, bis sie gut duften. Nun den Ingwer dazugeben und ebenfalls kurz andünsten.
2. Den Reis, das Mung Dal und die Kurkuma dazugeben und ebenfalls für 1–2 Minuten in den Gewürzen anrösten, bis der Reis und das Dal leicht milchig werden. Mit 700 ml Wasser ablöschen und auf kleinster Stufe für 20–30 Minuten kochen lassen, dabei nicht umrühren.
3. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die Kokosmilch hinzufügen und weiterkochen. Das Kitchari am Ende mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
4. In der Zwischenzeit den Mangold gründlich waschen und dann klein schneiden. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Kreuzkümmel darin andünsten.
5. Nun den Mangold in die Pfanne geben, gut umrühren und für 5 Minuten mitandünsten. Dann mit der Kokosmilch ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Mangold weitere 5–10 Minuten weich dünsten. Am Ende mit Asafoetida abschmecken und mit dem fertigen Kitchari servieren.



Register

A

Achtsamkeit • 48
Agni • 22–24
Agni-Trunk • 202
Ajwain (Königskümmel),
Gewürzkunde • 61
Aloo Palak mit Grünkohl • 137
Ama (Giftstoffe) • 23–24
Aparamojas • 38
Apple Pie, ayurvedischer • 158
Aprikosen-Dattel-Chutney mit
Ingwer • 78
Aprikosen-Rasayana-Creme • 165
Asafoetida (Hing), Gewürzkunde
• 61
Äther, Element • 9
Auberginen-Oliven-Aufstrich
• 189
Avocado-Sesam-Apfel-Dressing,
cemiges • 82
ayurvedische Morgenroutine
• 32–33
ayurvedische Rote Grütze mit
Vanillesauce • 154
ayurvedischer Apple Pie • 158
ayurvedisches Birchermüsli • 101

B

Bauchwohl-Tee • 201
Birchermüsli, ayurvedisches • 101
Birnen crumble • 106
Blumenkohl mit Rosinen in
Kurkuma-Mandel-Sauce • 173
Brot aufstriche • 189–190
Bunter Rohkostsalat mit Him-
beerdressing • 149

C

Chai-Gewürztee • 198
Chapatis, klassische • 194
Cremiges Avocado-Sesam-Apfel-
Dressing • 82

D

Doshas • 9–21
Dosha-Tagesuhr • 28–31
Dosha-Test • 12–15
Dosha-Test, Auswertung • 15
Dressings für alle Gelegenheiten
• 81

E

Elemente • 9
Energy Balls • 161

Erdbeer-Rhabarber-Chutney mit
Salbei • 74
Erde, Element • 9
Erste Hilfe in der Kantine • 56

F

Fenchel mit weißen Bohnen und
Zitronen-Dill-Dressing • 142
Fenchelsamen, Gewürzkunde • 61
Feuer, Element • 9
Fladenbrot, indisches (Chapatis)
• 194

G

Gartenkräuter-Aufstrich • 189
Gartenkräuter-Dressing • 81
Gemüsepaste, selbstgemachte
• 69
Gemüseragout, herbstliches • 177
Gerstenrisotto mit grünem
Spargel • 125
Geschmacksrichtungen (Rasa)
• 51–52
Gewürzkunde • 61–63
Gewürzmischungen • 66
Gewürzschrank • 61–63
Giftstoffe • 22–23, 32, 45–46
Goldene Milch • 205
Golden-Milk-Porridge mit
Apfelkompott • 109
Gunas • 24–25
Gurken-Minz-Smoothie • 213

H

Hafer-Pancakes • 110
herbstliches Gemüseragout • 177
herzhafter Reis-Porridge – Basis-
rezept • 105
herzhaftes indisches Frühstück
• 102

I

indisches Fladenbrot (Chapatis)
• 194
indisches Frühstück, herzhaftes
• 102
Ingwer (frisch), Gewürzkunde • 61
Ingwer (getrocknet), Gewürzkun-
de • 62
Ingwer-Kurkuma-Shots ohne
Entsafter • 209
Ingwer-Safran-Grießbrei mit
Honig-Birne, süßer • 98
Ingwerwasser • 69

K

Kantine, Erste Hilfe • 56
Kapha, Eigenschaften • 16–17
Kapha-Balance-Gewürzmischung
• 66
Kapha-Typen & Stress • 34–35
Kardamom, Gewürzkunde • 62
Karotten-Sesam-Salat • 146
Käsesauce, vegane • 82
Kichererbsenragout • 129
Kitchari mit Mangold • 182
Klassische Chapatis – indisches
Fladenbrot • 194
Kokos-Grieß-Schnitten mit
Heidelbeermarmelade • 166
Koriandersamen, Gewürzkunde
• 62
Koriander-Zitronen-Reis • 90
Konstitution • 10–15
Konstitution, mentale • 24–25
Konstitutionstest • 12–15
Kräuter, Gewürzkunde • 63
Kräutercouscous, kühlender • 94
Kreuzkümmel (Cumin), Gewürz-
kunde • 62
Kühlender Kräutercouscous • 94
Kürbis-Chili-Pasta • 178
Kürbis-Salbei-Suppe • 185
Kurkuma, Gewürzkunde • 62

L

Leberwurst, vegane • 190
Linsenbolognese • 117
Luft, Element • 9

M

Mac'n'Cheese, vegane • 114
Mandagni • 23
Mango-Chutney • 70
Mango-Lassi • 206
Masala-Sesam-Kartoffeln • 89
Masoor Dal (aus roten Linsen)
• 85
Meal Prep • 54–56
mentale Konstitution • 24–25
Möhren-Kokos-Suppe • 170
Morgenroutine, ayurvedische
• 32–33
Mung Dal • 86
Mungbohnen-Curry • 130
Muskatnuss, Gewürzkunde • 62

N

Naan-Brote • 193
 Nelken, Gewürzkunde • 62
 Nusskuchen • 157

O

Ojas – Immunität gegen Stress
 • 37–39
 Orientalisch gefüllte Paprika • 121
 Orientalische Pesto-Möhren
 • 138

P

Pakorاس mit Joghurdip • 134
 Paprika, orientalisches gefüllte • 121
 Paramojas • 38
 Pesto-Möhren, orientalische •
 138
 Pitta, Eigenschaften • 18–19
 Pitta-Balance-Gewürzmischung
 • 66
 Pitta-Typen & Stress • 34–35
 Poha – herzhaftes indisches
 Frühstück • 102
 Prakriti • 10–11, 22
 Prana • 39

R

Radieschen-Zucchini-Bratlinge
 mit Gurken-Raita • 141
 Rajas • 24–25
 Rasa • 51–52
 Reis-Porridge, herzhafter • 105
 Rohkostsalat mit Himbeerdress-
 ing, bunter • 149
 Rote Grütze mit Vanillesauce,
 ayurvedische • 154
 Rote-Bete-Reis • 93
 Rote-Bete-Salat mit Fenchel und
 Kichererbsen • 145
 Rote-Bete-Suppe • 186
 Rote-Linsen-Suppe • 118
 Routinen und Rituale • 31–33

S

Safran, Gewürzkunde • 62
 Samagni • 22
 Samosas • 133
 Sattva • 24–25
 sattvische Ernährung • 41–42
 Saucen für alle Gelegenheiten
 • 81
 Schmorgurken-Kokos-Suppe
 • 174

Schokoladen-Ingwer-Pudding
 • 162
 Schwarzer Pfeffer, Gewürzkunde
 • 63
 Sechs Geschmacksrichtungen
 (Rasa) • 51–52
 Selbstgemachte Gemüsepaste
 • 69
 Senfsamen, Gewürzkunde • 63
 Sesam-Tamari-Sauce • 81
 Sheera – süßer Ingwer-Safran-
 Grießbrei mit Honig-Birne • 98
 Spaghetti mit Linsenbolognese
 • 117
 Spaghetti mit Paprikasauce • 181
 Spargel-Salat mit Spinat und
 weißen Bohnen • 150
 Spitzkohl-Linsen-Eintopf wie bei
 Oma • 122
 Stress • 27–43
 Stress, Ernährung bei • 40–43
 Stress, Immunität gegen • 37–39
 Stressauslöser • 35
 Süße Gewürzmischung • 66
 Süßer Ingwer-Safran-Grießbrei
 mit Honig-Birne • 98
 Süßkartoffel-Kürbis-Chili • 126
 Süßkartoffel-Linsen-Aufstrich
 • 190

T

Tamas • 24–25
 Tejas • 39
 Tiksnagni • 23
 Tomaten-Basilikum-Chutney • 73
 Traubenchutney • 77

U

Unterwegs essen • 57

V

Vanillesauce • 154
 Vata, Eigenschaften • 20–21
 Vata-Balance-Gewürzmischung
 • 66
 Vata-Typen & Stress • 33–35
 Vegane Käsesauce • 82
 Vegane Leberwurst • 190
 Vegane Mac'n'Cheese • 114
 Verdauungsfeuer • 22–24
 Vier Saucen und Dressings für
 alle Gelegenheiten • 81

Vikriti • 10–11
 Visamagni • 23
 Vorratsschrank • 58–59

W

Wasser, Element • 9
 Wassermelonen-Erdbeer-
 Smoothie • 210

Z

Zimt, Gewürzkunde • 63
 Zwischenmahlzeiten • 57