### PAMFIA WEBER

# Yogafood

Rezepte und Ernährungstipps fürs Wohlbefinden

Fotos: Nathalie Carnet

REZEPTE UND FOOD STYLING: LUCIE DAUCHY

## Vorwort

Meinen ersten Yogakurs absolvierte ich mit 29 Jahren. Ich lehrte an der Uni, war eher rundlich und saß viel. Nie zuvor hatte ich mich so verloren gefühlt wie in dieser ersten Yogastunde! Es war, als spräche der Lehrer in einer fremden Sprache zu mir: Ich verstand, was er sagte, doch es gelang mir nicht, mich seinen Wünschen entsprechend zu bewegen. Ich hatte überhaupt keine Verbindung zu meinem Körper ...

Und dann geschah auf einmal etwas Magisches: Er bat uns, eine Gleichgewichtshaltung auf einem Bein einzunehmen. Und – wumm! – plötzlich war ich drin. Ich hielt die Balance, ohne ins Wanken zu geraten, ich war ruhig und zugleich stark. Ob all die Stunden, in denen ich auf meine Forschungsarbeit konzentriert, unbeweglich am Schreibtisch gesessen hatte, eine Art Vorbereitung gewesen waren? Ich glaube es gern. Auf jeden Fall wurde ich stutzig: Wieso gelangen meinem Körper manche Haltungen kaum und andere mühelos? Diese Frage motivierte mich weiterzumachen.

Die Ausführungen meines Lehrers zur Qualität unseres "Treibstoffs" – der Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen – verstand

ich wohl deshalb auf Anhieb, weil ich als Tochter eines Automobilingenieurs in der Autostadt Detroit aufgewachsen bin. Dieser Lehrer war der Erste, der mir die Augen für den Zusammenhang zwischen Körperempfinden und Ernährung öffnete. Statt Schlankheitstipps zu geben, wie Mädchen sie in der Schule austauschen, riet er dazu, auf jede Art von Diät zu verzichten und auf eine yogische Ernährungsweise umzusteigen, Yoga zum Leitprinzip unserer inneren Haltung, unseres Lebensstils, unseres Alltags zu machen.

Das alles ist mehr als 15 Jahre her. Inzwischen leite ich zusammen mit meinem Mann ein Zentrum für Yoga, Meditation und vegetarische Ernährung in Paris, genannt NATA. In all den Jahren der Praxis, des Übens und Lernens hatte ich Zeit, mich intensiv mit dem Thema Yoga und Ernährung zu beschäftigen. Ich freue mich sehr, dass ich nun die Gelegenheit habe, die Früchte meiner Arbeit mit Ihnen zu teilen.

Viel Freude beim Yoga und guten Appetit!

Pamela Weber, Gründerin von NATA

# Yogafood

### Yoga und Ernährung

Wenn Sie öfter Yoga praktizieren, kennen Sie vielleicht das Gefühl jener wohltuend wachen Ruhe, das sich am Ende einer Yogastunde einstellt. Der Körper ist gelöst, voller Empfindungen, der Geist rege und entspannt zugleich. Möglicherweise empfindet man Glück. Wäre es nicht schön, Ähnliches zu erfahren, wenn man nach dem Essen vom Tisch aufsteht?

### Dieses Buch hat mehrere Ziele:

- Es legt Ihnen eine Ernährungsweise ans Herz, die Ihre Yogapraxis unterstützt.
- Es möchte Sie anregen, sich Ihre Ernährungsgewohnheiten bewusst zu machen, damit Sie Ihre Yogapraxis vertiefen können.
- Es gibt Ihnen Antworten auf Fragen rund um das Thema Ernährung.
- Es will Sie zu einer entspannten Haltung in Ernährungsfragen animieren.

Im Yoga ist oft die Rede davon, Körper und Geist zu verbinden. Das Wort Yoga ist von dem Sanskritbegriff *yui* ("verbinden", "anjochen") abgeleitet. Aber gibt es eine innigere Verbindung als die, die beim Kauen und Schlucken eines Bissens zwischen Nahrungsmittel und Körper entsteht? Aus etwas "anderem" wird ein materieller Bestandteil meiner Körperzellen. So gesehen könnte man das Essen ebenfalls als eine Art Yoga betrachten – als Möglichkeit, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu erforschen.

### Die Hülle aus Nahrung

Die Yogapraxis setzt sich aus Körperübungen, Atemübungen, Konzentrationsübungen und Meditation zusammen. Diese physische Praxis ist ein wirksames Instrument zur Linderung von Alltagsstress. Der von seinem Leid befreite Yogi/die von ihrem Leiden befreite Yogini entdeckt eine ungeahnte Wahrheit: Das Glück ist da, es liegt in ihm/ihr selbst.

In der Philosophie des Yoga nennt man den physischen Körper, mit dem man die Übungen ausführt, *Annamaya Kosha*, "Hülle aus Nahrung". Doch dieser Körper ist nur einer von vielen, aus denen wir bestehen.



### DIE FÜNF KÖRPER DES YOGA

Sie glauben, Sie hätten nur einen Körper, um den Sie sich kümmern müssen? Mitnichten! Die indische Philosophie, die Grundlage des Yoga und des Ayurveda (der traditionellen indischen Heilkunst), lehrt uns, dass wir fünf Körper haben.

- Annamaya Kosha: die aus Nahrung bestehende Hülle
- Pranayama Kosha: die aus Lebensenergie bestehende Hülle
- Manomaya Kosha: die aus Geist bestehende Hülle
- Vijnanamaya Kosha: die aus Erkenntnis bestehende intellektuelle Hülle
- Anandamaya Kosha: die aus Glückseligkeit bestehende Hülle

Jede Hülle nährt sich von etwas anderem: Annamaya Kosha von Nahrungsmitteln, Pranayama Kosha von frischer Luft, guter Atmung und Sonnenlicht, Manomaya Kosha von Musik, Ästhetik, natürlicher Schönheit und Meditation, Vijnanamaya Kosha vom Studium philosophischer, spiritueller und/oder ethischer Schriften und Anandamaya Kosha von selbstlosem Handeln, Hingabe und tiefer Entspannung.

Unsere Nahrung wird zu unserem Körper: Die Verdauungsorgane filtern aus unserer Nahrung alle Bestandteile heraus, die der Körper zum Leben braucht. Je nachdem, wie viel man gegessen hat, lagert er Überschüsse als Reserve ein (man weiß ja nie) und scheidet den Rest aus. Und genauso wie ein Auto, das mit schlechtem Benzin betankt wurde, schlecht fährt, oder ein Computer, der unzureichend mit Strom versorgt wird, schlappmacht, erledigt der Körper seine vielfältigen Aufgaben besser oder schlechter, je nachdem, welchen Treibstoff man ihm anbietet.

Wie finden wir zu einer ausgewogenen Ernährung, die uns bei dem Bestreben, uns von unserem Leid zu befreien, unterstützt?



### Prinzip Nr. 4: Beweglichkeit

Es ist ein weit verbreitetes Vorurteil, dass Beweglichkeit die Voraussetzung für Yoga sei. Tatsächlich soll Yoga gerade Menschen mit eingerostetem Bewegungsapparat helfen, wieder beweglich zu werden. Wie unsere Vorlieben und Abneigungen unterliegt auch unsere Beweglichkeit dem Wandel. Je nach Alter, Tageszeit, Stress- oder Müdigkeitslevel ist der Körper mehr oder weniger biegsam. Ohne Bewegung ist man so jedoch gut wie tot. Die Muskeln, deren Elastizität zu wünschen übrig lässt, werden nach und nach mobilisiert. Manchmal mangelt es uns auch an geistiger Beweglichkeit. Auch aus diesem Gefängnis kann Yoga uns befreien.

Keine strengen Diäten!

Leider sind Diäten allzu oft Ausdruck einer starren Geisteshaltung. Sie erlegen uns eine Reihe mehr oder weniger strenger Regeln auf, die keinen Ausrutscher erlauben, und erzeugen so zwangsläufig Schuldgefühle und Gewissensbisse.

Eine lebbarere Einstellung zeigen Menschen, die sich selbst als Flexitarier bezeichnen. Sie bestimmen die Standards ihrer in der Regel vegetarischen Ernährungsweise selbst und halten sich so gut wie möglich daran, vor allem zu Hause. In anderen Situationen (im Restaurant, im Freundes- oder Familienkreis) machen sie Konzessionen, um Spannungen oder Debatten zu vermeiden, die den Genuss des kurzen Zusammenseins

trüben könnten. Das endlose Wiederkäuen von Klischees, die bei solchen Diskussionen regelmäßig aufgetischt werden, bringt andere nur sehr selten dazu, ihre Meinung zu ändern. Alle verschanzen sich hinter ihren. Positionen und verteidigen sie mehr oder weniger aggressiv. Nicht sehr yogamäßig, das alles.

Lassen Sie uns etwas Beweglichkeit in unsere Ernährungsgewohnheiten bringen. Ich sage oft zu meinen Schülerinnen und Schülern: Was wir nur von Zeit zu Zeit tun, wird uns nicht töten. Wichtig ist der Alltag. Wenn Sie an und für sich gesund leben, wiegen gelegentliche Ausnahmen nicht schwer.





# Reisnudeln mit Thaisoße und Gurke

Yoga wird auf der ganzen Welt praktiziert, deshalb können Sie bei der yogischen Kochkunst in den vielfältigen Aromen von Gerichten aus aller Herren Länder schwelgen. Mit gebratenem Gemüse und/oder Hülsenfrüchten als Eiweißlieferanten wird aus den Reisnudeln eine vollständige Mahlzeit. Die Soße passt auch zu Reis oder kann als Dip zu Frühlingsrollen serviert werden.

### Zutaten für 4 Portionen

140–200 g Reisnudeln 1 grüne Paprikaschote 1 Knoblauchzehe 1 Stängel Zitronengras 150 g Erdnusscreme 40 ml Shoyu oder 30 ml Tamari 260 ml Kokosmilch aus der Dose Abgeriebene Schale und

- Saft von 1 Limette 1 EL Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 1 kleine Prise Cayennepfeffer (nach Belieben)

### Zum Garnieren

1 Salatgurke, ungeschält, etwas frischer Koriander, gehackt Die Reisnudeln in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 8–10 Minuten ziehen lassen. Das Wasser abgießen, die Nudeln mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

Die äußeren Blätter des Zitronengrases entfernen und das weiße Fruchtfleisch in 2 cm breite Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und hobeln. Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

Die Kokosmilch mit dem Zitronengras in einem Kochtopf erhitzen, aufkochen und vom Herd nehmen. 10 Minuten ziehen lassen, dann das Zitronengras mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Die restlichen Zutaten mit dem Schneebesen unterrühren, die Soße 3–5 Minuten köcheln lassen und vom Herd nehmen.

Die Gurke waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Nudeln in Suppenschalen füllen, mit der Soße übergießen und mit Gurke und Koriander garniert servieren.

HINWEIS Die Limette (*Citrus latifolia*) und die Echte Zitrone (*Citrus limon*) sind nicht zu verwechseln. Es kommt vor, dass Zitronen als Limetten verkauft werden, weil sie in unreifem Zustand eine grüne Schale haben, aber der Geschmack ist anders. Limonen sind kleiner als Zitronen und besitzen eine glattere Schale.



# Kürbissuppe mit Miso

Ein schmackhafter bunter Eintopf für die kältesten Monate des Jahres. Er wärmt und stärkt, wann immer Sie es nötig haben. So kommen Sie gut durch den Winter.

### Zutaten für 6–8 Portionen

1 Hokkaidokürbis mittlerer Größe

½ Sellerieknolle

4 EL braunes Miso

2 EL Wakameflocken 1 l Wasser oder

Gemüsebrühe

1–2 EL frischer Ingwersaft

1-2 EL Sesamöl

1−2 Prisen *fleur de sel* 

### **Zum Garnieren** Zitronensaft, gehackter Schnittlauch

Den ungeschälten Kürbis in der Mitte durchschneiden und die Kerne entfernen. Den Sellerie schälen. Beides in etwa 2 x 2 cm große Stücke schneiden.

Das Sesamöl in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen. Die Wakameflocken zugeben und 1–2 Minuten bräunen. Kürbis- und Selleriestückchen hinzufügen, salzen und unter gelegentlichem Rühren 5–7 Minuten bei starker Hitze braten. Sobald das Kürbisfleisch sein Aroma zu entfalten beginnt, so viel Wasser oder Gemüsebrühe zugießen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist. Aufkochen und 1–2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Deckel aufsetzen und die Suppe 15–20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Das Gemüse mit einem Pürierstab pürieren. Ist die Suppe zu dickflüssig, etwas Wasser zugeben.

Das Miso in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser verquirlen und in die Suppe rühren. Ingwersaft zugeben.

Die Suppe wieder erwärmen (aber nicht kochen). Bei Bedarf mit etwas Miso und 1–2 EL Sojasoße abschmecken.

Ein paar Spritzer Zitronensaft in Suppenteller geben. Die Suppe in die Teller schöpfen und mit gehacktem Schnittlauch garniert servieren.





#### Dank

Ich danke Patrick Coué für seinen Enthusiasmus in kulinarischen Fragen und seine unermüdliche Unterstützung, Tom Gilette für seinen lehrreichen, humorvollen, von Menschlichkeit und Liebe getragenen Yogaunterricht sowie Aurélie Cazenave, die mir half, meine Gedanken zu Papier zu bringen. Nathalie Carnet und Lucie Dauchy danke ich für die schöne Gestaltung des Buches und Senêt Weber für alles und für immer.

© Mango, Paris – 2016 Originaltitel: Yogafood ISBN: 978-23-17011-09-2

Redaktionsleitung: Anne la Fay Lektorat: Aurélie Cazenave Artdirection: Julie Mathieu Satz: Lucile Jouret Korrektorat: Armelle Heron Litho: Amalthéa

Umschlagillustrationen und Fotos S. 10, 11, 12, 13, 18, 23 und 28 © Shutterstock

© der deutschen Ausgabe: Ullmann Medien GmbH

Übersetzung aus dem Französischen: Jutta Orth Redaktion: Julia Niehaus, Dorit Aurich Satz: Dirk Brauns

Gesamtherstellung: Ullmann Medien GmbH, Potsdam

Printed in Slovenia, 2017

ISBN 978-3-7415-2194-2

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmannmedien.com info@ullmannmedien.com facebook.com/ullmannmedien twitter.com/ullmannmedien



# ullmann medien 📟

Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe vom Ullmann Medien Verlag.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Ullmann Medien GmbH, Potsdam (2017)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter <u>www.ullmannmedien.com</u>.