

SANDRA SALMANDJEE

ÉLOÏSE FIGGÉ

Ayurvedafood

REZEPTE UND ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Fotos und Food Styling:
Sandra Mahut

*h.f.*fullmann

Vorwort

Wie viele Menschen unserer Zeit habe auch ich erst nach einer Erkrankung begonnen, mich mit Naturheilkunde zu beschäftigen. Für mich war das ein Wendepunkt. In China, wo ich damals beruflich in einem völlig anderen Bereich tätig war, kam ich über Yoga schließlich zum Ayurveda, und mit dem Ende meines dortigen Arbeitsvertrags begann meine Reise ins ayurvedische Universum. Ein tibetisches Sprichwort sagt: „Eine Reise ist die Besinnung auf das Wesentliche.“ Und was könnte wesentlicher sein, als dass wir selbst und alle, die uns nahe stehen, gesund sind und uns wohlfühlen?

Die Geschichte des Ayurveda klingt wie eine Sage aus uralten Zeiten. Sein jahrtausendealtes Wissen basiert auf den vier vedischen Gesängen aus der Zeit zwischen 20000 und 3000 vor Christus, die lange nur mündlich tradiert und erst im dritten vorchristlichen Jahrtausend niedergeschrieben wurden. Sie bilden die philosophischen und religiösen Grundlagen der indischen Kultur mit Aus-

nahme des Buddhismus und des Jainismus. Der Überlieferung nach wurde Ayurveda anfangs von Weisen und Ärzten praktiziert, die sich angesichts der ersten Stadtgründungen um Gesundheit und Wohlergehen der auf engem Raum lebenden Menschen sorgten. Ihre Lehre gibt Antwort auf unsere körperlichen und sozialen Bedürfnisse und hat sich trotz der späteren Formalisierung ständig weiterentwickelt. Ihr Ziel ist es, den Menschen in einem veränderlichen, von immer komplexeren Zwängen beherrschten Lebensumfeld zu unterstützen und mit sich in Einklang zu bringen.

Die ayurvedische Ernährung ist Teil dieser uralten Heilkunst. In diesem Buch lade ich Sie ein, dieses einmalige, faszinierende Universum in den vier Jahreszeiten zu erkunden. Ich würde mich freuen, wenn Sie das Prinzip nachvollziehen können und in Ihren Alltag integrieren, um die Vorzüge des Ayurveda für Gesundheit und Wohlbefinden selbst zu erfahren.

Éloïse Figgé

Éloïse Figgé ist Ayurveda-Expertin und lebt in Paris. In der Gesundheitsberatung und -betreuung verfolgt sie einen ganzheitlichen Ansatz. Sie begeistert sich außerdem für die Themen Kochen und Wellbeing. In ihren Kursen, Workshops und Events wie Detox-Wochenenden dreht es sich um einfache, gesunde vegetarische Küche in Verbindung mit Yoga.

Sandra Salmandjee fühlt sich durch die Küche ihrer indischen Ahnen fest in ihren Wurzeln verankert und lebt ihre Leidenschaft für die indische Küche in ihrem Blog aus. „Sanjee“ berät Markenhersteller und Restaurants und veranstaltet Kochworkshops und Events für Firmen- und Privatkunden und kommt in Paris auch zu Kochkursen und zum Schaukochen ins Haus.

AYURVEDA

Eine uralte Heilkunde

Der Ayurveda war die erste Niederschrift von uraltem ärztlichem Wissen. Das Sanskritwort bedeutet „Wissen vom (langen) Leben“, denn Ayurveda hat zum Ziel, dass Menschen länger und gesünder leben. Die Grundlage der Lehre bilden drei medizinische Werke: Charaka Samhita (innere Medizin), Sushruta Samhita (Chirurgie) und Ashtanga Hridaya (Auswertung und Vertiefung der beiden anderen Texte). Jahrhunderte später kamen weitere Grundlagentexte hinzu. Überhaupt entwickelt sich Ayurveda ständig weiter. **Es ist ein logisches wissenschaftliches System auf der Grundlage jahrhundertelanger Beobachtungen und Experimente. Die drei Grundpfeiler sind Ernährung, Lebensweise und Pflanzenheilkunde.**

Eine medizinische Wissenschaft

Ayurveda ist eine uralte indische Gesundheitslehre, die Krankheiten **nicht nur vorbeugt, sondern auch heilt**. Man kann damit allein oder ergänzend zu anderen Therapien Störungen aller Art wirksam behandeln, von Verdauungsproblemen über Arthritis, Hautkrankheiten, Über- und Untergewicht bis zu Vergesslichkeit und Schlafstörungen.

Das Individuum im Zentrum

Im Ayurveda steht immer der einzelne Mensch mit all seinen Besonderheiten im

Mittelpunkt. Diese Einzigartigkeit entsteht durch unsere bei der Geburt angelegte Konstitution („Prakriti“). Im Alltag sind wir von unserem Naturzustand allerdings oft weit entfernt. Unseren Ist-Zustand nennt man „Vikriti“. Im Ayurveda geht es um die Diskrepanz zwischen beiden Zuständen, denn das Ungleichgewicht öffnet Krankheiten Tür und Tor. **Das Ziel des Ayurveda ist, einen Zustand vollkommener Gesundheit herzustellen und zu bewahren.**

Die Grundlagen: die fünf Elemente und die drei Doshas

Nach der ayurvedischen Lehre wird der Mikrokosmos unseres Körpers durch den Makrokosmos wie Umweltbedingungen und Ernährung beeinflusst. Ayurveda basiert auf einem System aus fünf Elementen mit unterschiedlichen Eigenschaften. Gesundheit ist aus dieser Sicht ein fließender Zustand, in dem die fünf Elemente ständig überwacht und – mithilfe der Doshas – wieder ins Gleichgewicht gebracht werden müssen, damit es nicht zu Unstimmigkeiten zwischen ihnen kommt. Die fünf Elemente sind:

- Äther (Raum)
- Luft
- Feuer
- Wasser
- Erde



Meine Einkaufsliste

• Obst:

Zitronen und Limetten
Äpfel
Aprikosen
Beerenobst
Kirschen
Rote Trauben
Mangos
Pflaumen
Erdbeeren
Himbeeren
Birnen
Rhabarber
Dörrobst

• Gemüse:

Artischocken
Spargel
Rote Beten
Sellerie
Kohl
Chicorée
Salate
Rosenkohl
Karotten
Kopfsalat
Okraschoten
Rettich/Radieschen
Spinat
Alle grünen Blatt-
gemüse
Zucchini

• Getreide:

Amarant
Graupen
Buchweizen
Mais
Hirse
Quinoa
Roggen
Tapioka

• Hülsenfrüchte:

Schälerbbsen
Dicke Bohnen
Gelbe Linsen
Braune Linsen
Kichererbsen
Wachtelbohnen
Mungbohnen
Dal

• Tierisches Eiweiß:

Hähnchen
Pute
Eier
Magere, leichte Fische
Wenn Käse, dann
eher aus Ziegen- oder
Schafsmilch

• Würzmittel:

Apfelessig
Sauergemüse

Sojasauce
Koriander
Senf

• Nüsse und Samen:

Mandeln
Sesamsaat
Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne
Erdnüsse (in kleinen
Mengen), Cashewkerne,
Paranüsse

• Kräuter und Gewürze:

Ingwer
Zwiebeln
Koriandersamen
Senfsamen
Fenchelsamen
Kreuzkümmelsamen
Gewürznelken
Muskatnuss
Petersilie
Paprika
Zimt
Lorbeerblätter
Curry
Estragon
Salbei
Rosmarin
Thymian

Fenchel-Mango-Salat mit Buchweizen

Der Frühling macht Lust auf bunten Salat, ganz so, als wollten wir uns angesichts der ersten schönen Tage bis zu den Haarspitzen mit Energie vollsaugen. Hier liefern Fenchel und Radicchio Bitterstoffe zum Ausgleich von Kapha. Koriander und Zitrone wärmen und halten das Verdauungsfeuer in Gang. Granatapfel und Mango wirken regenerierend auf die Gewebe und tragen eine milde, süß-saure Geschmacksrichtung bei.

Zutaten für 4 Portionen

1 Fenchelknolle
1 reife, feste Mango
2 EL Buchweizen
2 junge Radicchio di Treviso
1 Handvoll frische Granatapfelkerne
1 unbehandelte Zitrone
10 Zweige frischer Koriander
1 EL Koriandersamen
2 EL Olivenöl
Grobes Salz

In einer heißen Pfanne ohne Fett die Koriandersamen und Buchweizenkörner rösten und beiseitestellen.

Für das Korianderdressing im Mixer den frischen Koriander (ohne die groben Stängel) mit einer kräftigen Prise grobem Salz und der Hälfte der gerösteten Buchweizenkörner pürieren. Das Olivenöl und den Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone zugeben und das Dressing beiseitestellen.

Die andere halbe Zitrone mitsamt der weißen Haut schälen, in Spalten zerteilen und beiseitestellen. Die Mango schälen und in kleine Würfel oder feine Streifen schneiden. Die Radicchioköpfe von den Strünken befreien und längs in Streifen schneiden. Die Fenchelknolle mit dem Gemüsehobel in hauchfeine Scheiben hobeln.

Fenchel, Radicchio, Granatapfel, Mango und Zitrone anrichten, mit dem Korianderdressing überziehen und mit den restlichen Buchweizenkörnern bestreuen.



Meine Einkaufsliste

• Obst:

Avocados
Trauben
Birnen
Äpfel
Bananen
Zitronen und Limetten
Kiwis
Datteln
Grapefruits
Orangen
Mirabellen
Maronen
Quitten
Clementinen
Mandarinen
Pflaumen

• Gemüse:

Karotten
Rote Beten
Mangold
Steinpilze
Chinakohl
Feldsalat
Brunnenkresse
Rettich/Radieschen
Topinambur
Porree

Zwiebeln
Winterkürbisse
Schwarzwurzeln
Salate
Süßkartoffeln
Kartoffeln
Speiserüben
Lotoswurzeln
Champignons
Sellerie
Steckrüben

• Getreide:

Polierter oder Naturreis
Weizen
Hafer
Bulgur
Quinoa
Amarant
Hirse

• Hülsenfrüchte:

Mungbohnen
Azukibohnen
Dal
Tofu

• Tierisches Eiweiß:

Alle

• Würzmittel:

Miso
Sojasauce
Tamarinde

• Nüsse und Samen:

Walnüsse
Alle Ölfrüchte sind nahrhaft und deshalb günstig, sollten aber in Maßen verzehrt werden

• Kräuter und Gewürze:

Zimt
Kreuzkümmel
Ingwer
Kardamom
Kurkuma
Muskatnuss
Knoblauch
Oregano
Paprika
Petersilie
Anis
Senf
Asant
Safran
Gewürznelken

Spinatsalat mit Roter Bete und gebratenen Schwarzwurzeln

Dieser Salat wird überwiegend aus gegarten Zutaten zusammengestellt, die dem im Herbst dominierenden Vata entgegenwirken. Das Gemüse wird im Ofen gebacken, um sein angenehm süßliches Aroma zu unterstreichen. Dazu gibt es ein wärmendes, pikantes Dressing aus Oliven- und Sesamöl mit Kurkuma. Etwas mehr Biss liefern die frischen Spinatblätter und die Kürbiskerne.

Zutaten für 4 Portionen

200 g Babyspinat
100 g gekochte Rote Bete
2–3 Schwarzwurzeln
50 g gekochte Maronen
1 Handvoll Kürbiskerne
½ TL Kurkuma
1 TL Apfelessig
2 TL Sesamöl
2 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Schwarzwurzeln wie Karotten schaben, längs vierteln und mit Olivenöl einpinseln. Zusammen mit den Maronen 10–12 Minuten im Ofen backen.

Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing das Sesamöl mit dem Apfelessig und einer kräftigen Prise Kurkuma, Salz und Pfeffer verrühren.

Alle Zutaten mit den auf Zimmertemperatur abgekühlten Schwarzwurzeln, mit den Kürbiskernen und dem Dressing vermengen und sofort servieren.

TIPP Experimentieren Sie gern mit anderen alten Gemüsen wie Steckrüben oder Topinambur.



Meine Einkaufsliste

• Obst:

Zitronen und Limetten
Äpfel
Birnen
Granatäpfel
Feigen
Datteln
Rosinen
Mangos
Kokosnüsse
Orangen
Clementinen

• Gemüse:

Alle grünen Gemüse
(Mangold, Grünkohl,
Brunnenkresse, Spinat,
Porree)
Winterkürbisse
(Hokkaido-, Butternuss-,
Spaghettikürbis,
Patidou)
Rosenkohl
Fenchel
Brokkoli
Kohl
Chicorée
Schwarzwurzeln
Sellerie
Pak Choi
Speiserüben

Rote Beten
Karotten
Süßkartoffeln
Kartoffeln
Schwarzwurzeln
Topinambur

• Getreide:

Buchweizen
Hirse
Roggen
Hafer
Quinoa
Graupen
Naturreis

• Hülsenfrüchte:

Azukibohnen
Getrocknete
Bohnenkerne (weiß,
schwarz, rot)
Kichererbsen
Rote Linsen
Schälernerbsen
Urbohnen
Mungbohnen

• Tierisches Eiweiß:

Hähnchen
Pute
Reh

Eier
Fettfische
Meeresfrüchte

• Würzmittel:

Apfelessig
Sauergemüse
Miso

• Nüsse und Samen:

Sesamsaat
Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne

• Kräuter und Gewürze:

Rosmarin
Thymian
Salbei
Curry
Knoblauch
Ingwer
Zwiebeln
Senfsamen
Bockshornklee
Fenchelsamen
Kreuzkümmelsamen
Gewürznelken
Muskatnuss
Petersilie
Paprika
Asant

Dank

Éloïse Figgé dankt Sanjee für die wunderbare Zusammenarbeit an diesem Projekt, Sandra für die tollen Fotos, den Éditions Mango für ihre Bereitschaft, die gesunde ayurvedische Küche zu fördern, und schließlich Dr. Vasant Lad für alles, was er ihr beigebracht hat.

Sandra Salmandjee dankt Éloïse Figgé für ihre fabelhafte Energie, Sandra Mahut für ihren persönlichen Einsatz und die Modernisierung ihrer Rezepte, ihrer Lektorin Aurelie dafür, dass sie auch diesmal wieder für ein so harmonisches Verhältnis zwischen allen Beteiligten gesorgt hat, Usha – der Frau hinter *Jamini Design* – dafür, dass sie Fotos mit ihren bildschönen Kreationen aufgewertet hat, sowie ihrer Familie und ihren Freunden für die unerschütterliche Unterstützung.

Die Informationen und Rezepte in diesem Buch wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch haften weder der Verlag, noch der Autor oder Übersetzer für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren.

© Mango, Paris – 2016
Originaltitel: Ayurvédafaod
ISBN: 978-23-17011-08-5

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

© der deutschen Ausgabe: Ullmann Medien GmbH

Übersetzung aus dem Französischen: Birgit Lamerz-Beckschäfer
Redaktion: Dorit Aurich | www.lektoratplus.de
Satz: Dirk Brauns

Gesamtherstellung: Ullmann Medien GmbH, Potsdam

Printed in Slovakia, 2017

ISBN 978-3-7415-2252-9

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



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 www.ullmannmedien.com.