

Ayurveda-Koch
Peter Pochowski
Wasso-dawa-Kochen
Kochen mit und nach Gefühl



Peter Pochowski
Ayurveda-Koch

Wasso-dawa-Kochen

Kochen mit und nach Gefühl

Alfa-Veda

Peter Pochowski
Wasso-dawa-Kochen
Kochen mit und nach Gefühl
3. Auflage November 2019
Copyright © 2015-2019 Peter Pochowski

Alfa-Veda Verlag, Oebisfelde
alfa-veda.com
alfa-veda@email.de
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt
Printed in Germany

ISBN 978-3-945004-38-8

Inhalt

Vorwort	5
Dal: Hülsenfrucht-Gerichte	7
Getreide	10
Kitcheri	12
Gemüse	13
Gemüse-Garzeiten	14
Soßen	18
Tomatensoßen	23
Süßspeisen und Breie	25
Pudding	28
Wildkräuter-Cocktails, Smoothies süß oder herzhaft	31
Backen	33
Pfannkuchen, Puffer und indische Dosas	41
Kekse und Plätzchen	43
Gewürzmischungen	45
Eintopf im Thermogefäß oder in Kochkiste	46
Sprossen	47
Pesto, Aufstriche und herzhaft Beilagen	48
Chutney	52
Salat	54
Suppen	56
Getränke	59
Ghee (geklärtes Butterfett) selbst gemacht	60
Gute Bezugsquelle für Bio-Lebensmittel und Gewürze	61
Danksagung	62
Glossar	63

Vorwort

Wer kennt das nicht: Wir haben Lust, was Leckeres zu kochen, schlagen ein Kochbuch auf, öffnen die Speisekammer – und ärgern uns. Denn mindestens die Hälfte der Zutaten aus dem Kochbuch haben wir gerade nicht im Haus. Mit diesem Ärger ist jetzt Schluss!

In diesem Buch lernst du, kreativ und einfach eine leckere Mahlzeit aus den Nahrungsmitteln zuzubereiten, die du gerade im Schrank hast – eben *Kochen, was so da war*. Praktisch im Alltag, trotzdem frisch und voller Lebenskraft, und schmecken soll es natürlich auch. Alles auf der Basis von Ayurveda, dem Wissen vom Leben.

Unser Appetit, unsere Geschmacks- und Geruchsnerve sind ein wunderbarer Schutzschirm und Heiler. Unsere Sinne sagen uns oft, was Medizin für uns ist. Sie schützen uns, indem wir Lebensmittel ablehnen, die theoretisch vielleicht sehr gesund, im Augenblick aber für unsere Physiologie nicht bekömmlich sind. Die Theorie ist zwar hilfreich, aber unser Appetit, Gefühl, Geschmack und Geruch sind genauer und unmittelbarer mit unserem Organismus verbunden. Denn unser Verdauungssystem kann Gift in Nektar verwandeln und umkehrt.

Ayurveda bedeutet für mich in erster Linie, das Gefühl für den eigenen Körper herzustellen und zu halten – leben im Einklang mit den Naturgesetzen. Was auch heißt, Regionales zu essen und was uns die Jahreszeit schenkt.

Wasso-Dawa-Kochen ist auch hilfreich für Veganer und für Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit.

Habe Freude am Essen und iss mit Dankbarkeit.

Hei ho, dies essen macht mich froh.



Dal: Hülsenfrucht-Gerichte

Dal ist ein Gericht der indischen Küche, das vorwiegend aus Hülsenfrüchten, meist Linsen, aber auch aus Kichererbsen, Bohnen oder Erbsen zubereitet wird. Für Gäste von Panchakarma-Kuren benutzen wir meist gelbes Mung-Dal oder rote Linsen. Beide sind geschält und sind deshalb schnell gar und leichter verdaulich.

Variante 1

Dal für eine Person

50 g rote Linsen oder gelbes Mung-Dal

150 ml Wasser (dick); 200 ml Wasser (dünn)

¼ TL Koriander

⅛ TL Kurkuma

Folgende Gewürze können verwendet werden, wenn sie gerade da sind:

¼ TL Kreuzkümmel

¼ TL Senfsamen

1 Nelke

2 Lorbeerblätter

⅛ TL Muskat

¼ TL Ingwer

Man kann auch nur zum Beispiel Vata- oder Pitta-Churna verwenden oder seine eigenen Currys mischen. Auf 50 g Dal kommen dann 2 TL Vata- oder Pitta-Churna. Alles etwa 30–40 Minuten köcheln und am Ende mit ca. ¼ TL Salz abschmecken. Durch das Einweichen über Nacht verringert sich die Kochzeit erheblich.

Variante 2

pro Person:

50 g Dal

¼ TL Koriander

⅛ TL Kurkuma

½ TL Salz mitkochen

Am Ende des Kochens alles mit einheimischen Kräutern wie Basilikum, Petersilie, Oregano, Majoran oder Rosmarin abschmecken. Nimm was dir schmeckt und was gerade in der Küche vorrätig ist.

Während des Kochens können auch kleingeschnittene Gemüse wie Möhren, Tomaten, Kürbis oder Zucchini dazu gegeben werden. Oder am Ende einen guten Spritzer Zitrone, schmeckt gut und hilft alles noch leichter verdaulich zu machen.

Alle Gewürze können auch für alle anderen Hülsenfrüchte verwendet werden. Es ist dann nur wichtig, wenn wir ungeschälte Hülsenfrüchte verwenden, dass sie am besten eine Nacht vorher eingeweicht sind oder dass wir sie auf jeden Fall lange genug kochen.

Kichererbsen z. B. brauchen selbst nach dem Einweichen mindestens eine Stunde Kochzeit.

Variante 3

50 g Dal

¼ TL Koriander

⅛ TL Kurkuma

Alles 30 min kochen.

In einer Extrapfanne etwas Ghee (geklärtes Butterfett, siehe S. 60) oder Kokosöl erhitzen und

¼ TL Kreuzkümmel ganz

¼ TL Senfsamen ganz

1 Nelke

¼ TL frischen Ingwer, gehackt oder geraspelt, kurz anbraten und dann mit etwas Salz und Zitrone in das Dal rühren. Noch 5–10 min weiterkochen.

Variante 4

50 g Dal

¼ TL Koriander

⅛ TL Kurkuma

Alles 30 bis 40 min kochen. Am Ende des Kochvorgangs in einer Extrapfanne Ghee oder Kokosöl erhitzen und Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Oregano, Majoran oder Rosmarin anbraten und dann mit ca. ½ TL Salz und Zitrone in das Dal rühren.

Variante 5

50 g Dal

¼ TL Koriander

⅛ TL Kurkuma

Alles 30 min kochen.

Dann ganze Gewürze wie

¼ TL Kreuzkümmel

¼ TL Senfsamen

ein Achtel TL Bockshornkleesamen

ein Achtel TL Fenchelsamen

in der Pfanne trocken rösten für ca. 1–2 min. Dann in einer Kaffeemühle fein mahlen und mit etwas Salz und Zitrone in das Dal rühren. Tomaten oder Tomatenmark macht sich auch gut im Dal, wenn wir keine Zitrone haben. Noch 5 bis 10 min weiterkochen.

Dal	Dal	Wasser	Konsistenz	Kochzeit
Mung-Dal, gelb, geschält rote Linsen Erbsen, geschält	50 g	150 ml	dick bei 200–250 ml wird es dünn	30–40 min
Mung-Dal, grün rote Linsen, ganz	50 g	150 ml	dick bei 200–250 ml wird es dünn	50–60 min
Kichererbsen	50 g	250 ml		120 min

Getreide

Alle Getreide kannst du mit deinen Lieblingsgewürzen, Lieblingskräutern, Brühe, Salz und Zitrone zu einer herzhaften Mahlzeit oder Beilage zubereiten. An Flüssigkeiten kannst du auch Reismilch oder Mandelmilch ausprobieren. Wenn du mit Milch kochst, ist es wichtig, dass du Zitrone oder Salz erst am Ende des Kochens dazugibst, sonst kann das Ganze gerinnen.

Getreide	Getreide	Flüssigkeit Wasser	Konsistenz
Basmatireis	pro 10 ml	18 ml	fest, körnig
Polenta	pro 10 ml	40 ml	dicker Brei
Hirse	pro 10 ml	20 ml	mittel
Buchweizen	pro 10 ml	20 ml	mittel
Reissuppe	pro 10 ml	120–150 ml	dünn
Reis	pro 10 ml	20 ml	fest
Haferflocken	pro 10 ml	40 ml	dick
Quinoa	pro 10 ml	20 ml	mittel

Maße in Tassen (für jeweils 3 bis 4 Personen)

Getreide	Getreide	Flüssigkeit Wasser	Konsistenz
Basmatireis	1 Tasse	1,8 Tassen	fest, körnig
Polenta	1 Tasse	4 Tassen	dicker Brei
Hirse	1 Tasse	2 Tassen	mittel
Buchweizen	1 Tasse	2 Tassen	mittel
Reissuppe	1 Tasse	12–15 Tassen	dünn
Reis	1 Tasse	2 Tassen	fest
Haferflocken	1 Tasse	4 Tassen	dick
Quinoa	1 Tasse	2 Tassen	mittel

Kochzeiten

Basmatireis, Quinoa und Hirse 5 min kochen, dann 15 min warmstellen und ziehen lassen.

Polenta einmal aufkochen, 10 min warmstellen und ziehen lassen.

Buchweizen und Rundreis 10 min kochen, dann 15 min warmstellen und ziehen lassen.

Haferflocken 10 min warmstellen und ziehen lassen.

Buchweizen ist kein Getreide, sondern ein glutenfreies Knöterichgewächs, das geröstet besonders aromatisch und nussig schmeckt: In trockener Pfanne ungewaschen auf niedriger Flamme mit gelegentlichem Umrühren anrösten, bis er haselnussbraun wird und anfängt zu riechen. Dann einmal aufkochen und ziehen lassen. Auch als fertig gerösteter Buchweizen im Handel erhältlich.

Kitchari

Kitchari besteht hauptsächlich aus Reis, Linsen und Gewürzen. Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine und Mineralien machen das Gericht zu einer leckeren und gesunden Mahlzeit.

Pro Person

25 g entweder geschältes Mung-Dal, geschälte rote Linsen oder geschälte, getrocknete Erbsen

75 g Basmatireis oder Vollreis

½ TL Koriander gemahlen

¼ TL Kurkuma

Alles mit 1000 ml Wasser 45 min bis 70 min köcheln.

Am Ende ¼ TL schwarze Senfkörner ganz, ¼ TL Kreuzkümmel ganz, ¼ TL Bockshornkleesamen ganz, ¼ TL Salz und ¼ TL Fenchelsamen in Ghee oder Kokosfett kurz anbraten und zu dem Kitchari zugeben.

Varianten

Solltest du die Gewürze nicht haben, nimmst du 1–2 TL Currypulver und gibst es angebraten dazu. Wer möchte, braucht die Gewürze nicht anzubraten, dann sollten sie aber von Anfang an mitkochen. Wenn du möchtest, kannst du auch noch klein geschnittenes Gemüse mitkochen. z. B. Möhren, Paprika, Zucchini usw. – oder am Ende des Kochens kleingeschnittene frische Kräuter zufügen, zum Beispiel Basilikum oder Oregano. Auch ein Spritzer Zitrone macht sich gut.

Gemüse

Du kannst jeder Art von Gemüse etwas Wasser zugeben, ungefähr ein Viertel der Topfhöhe, etwas Salz und Lieblingsgewürze zufügen und dann kochen. Kochzeiten sind unten angegeben. Wenn wir Kräuter verwenden, ist es besser, sie zum Ende des Kochvorgangs beizufügen. Da sehr viel der Mineralien und vom Geschmack des Gemüses in das Wasser geht, ist es gut, das Wasser entweder in ein Dal oder Getreide zu geben oder eine schöne Soße daraus zu machen (siehe Soßen S.18).

Das Schnellste und Einfachste ist, ganz kurz den Pürierstab rein zu halten, und schon ist das Wasser gebunden.

Eine andere Art, Gemüse zuzubereiten, ist es, ganz ohne Wasser auf kleiner Heizstufe zu schmoren. Dabei musst du aber aufpassen, dass es nicht anbrennt. Wir erhitzen etwas Fett oder Öl, geben es in die Pfanne oder den Topf, geben Salz und Gewürze dazu und schmoren es mit geschlossenem Deckel, wobei wir das Gemüse zwischendurch oft wenden. So lassen wir es im eigenen Saft schmoren.

Weiche Gemüse wie Zucchini, Kürbis oder Gurken eignen sich auch gut zum Backen. Wobei auch kein Fett nötig ist bei Temperaturen bis 150 Grad. Einfach das Gemüse in Scheiben schneiden, auf ein Blech legen, würzen und bei 150 Grad 30 min backen. Dann mal mit dem Messer einstechen und gegebenenfalls weiter backen lassen, bis es so durch ist, wie wir es mögen. Natürlich können wir das Blech und das Gemüse auch fetten und bei einer höheren Temperatur braun werden lassen.

1. Margeriten geschmort

50 g Margeritenblüten

¼ TL Bockshornkleesamen

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Senfsamen

Fett erhitzen und die Gewürze kurz anbraten. Dann die Margeriten unterrühren und mit geschlossenem Deckel 10 bis 15 min schmoren.

Gemüse-Garzeiten

Garzeiten für	Minuten	Garzeiten für	Minuten
Auberginen	25–30	Lauch	15
Blumenkohl	30	Möhren in Scheiben	20
Broccoli	20	Paprika	15
Chinakohl	10–15	Rote Beete gewürfelt	20–30
Fenchel	20–30	Rotkohl	20–30
Grünkohl	20–30	Sellerie	15–20
Gurken	10–15	Spinat	10
Hokaido- Kürbis	15–20	Weißkohl	30
Kartoffeln mittelgroß	20–25	Wirsing	15–20
Kürbis gewürfelt	15–20	Zucchini	15–20

