

Ayurveda-Koch  
Peter Pochowski

# Der Ayurvedische Flexitarier

Wasso-dawa-Kochen erweitert

Alfa-Veda

Copyright © 2015-2021 Peter Pochowski  
4. erweiterte Auflage von  
Wasso-dawa-Kochen  
Kochen mit und nach Gefühl

Alfa-Veda Verlag, Oebisfelde, 2021  
alfa-veda.com  
alfa-veda@email.de

Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt  
Printed in Germany

ISBN 978-3-945004-82-1

# Inhalt

Hallo, Ayurveda-Flexitarier	5
Dal: Hülsenfrucht-Gerichte	7
Gemüse	10
Gemüse-Garzeiten	12
Soßen	18
Tomatensoßen	21
Pestos, Brotaufstriche, Chutney	22
Chutney	25
Getreide	27
Kitchari	29
Kuchen backen	31
Kekse, Plätzchen, Muffins	34
Brot und Pizza	38
Dessert, Süßspeisen, Brei	42
Pudding	44
Pfannkuchen, Puffer und indische Dosas	48
Gewürzmischungen	50
Suppen	52
Eintopf in Thermogefäß oder Kochkiste	54
Fleischgerichte	55
Salat	58
Wildkräuter-Cocktails, Smoothies süß oder herzhaft	60
Getränke	62
Zum Ayurveda	63
Die sechs Geschmacksrichtungen	65
Nahrungsmittel ausgleichen	66
Glossar	68

# Hallo, Ayurveda-Flexitarier

Der Name *Ayurveda* stammt aus dem Sanskrit. *Ayur* bedeutet Leben und *Veda* bedeutet Wissen – die Lehre vom Leben – Leben im Einklang mit allen Gesetzen der Natur.

Alles, was wir zu uns nehmen und in uns hereinlassen, hat einen Einfluss auf uns. Das wird im Ayurveda besonders genutzt. So haben alle Nahrungsmittel einen Effekt auf uns. Was für einen Effekt, das wird in vielen super Ayurveda-Büchern beschrieben. Das Wissen um die Kraft der Nahrungsmittel ist ein guter Schritt, und dass Wissen richtig Kraft gibt, ist unser Glaube daran. Glaube ist wichtig für alle Ernährungslehren.



Dr. Drauf: Der Ayurveda-Flexitarier ist flexibel und ist sich während des Handelns und Kochens seiner selbst bewusst. Ständig verbunden mit seinem individuellen Zugang zum »Alles-was-ist-Prinzip« und der stärksten Kraft im Universum: der Liebe.

Dazu einige Übungen, wenn du Zeit und Lust hast:

- Lange und bewusste Bauchatmungen.
- Mache für 5 min. eine Meditation, indem du ein Gemüse vor

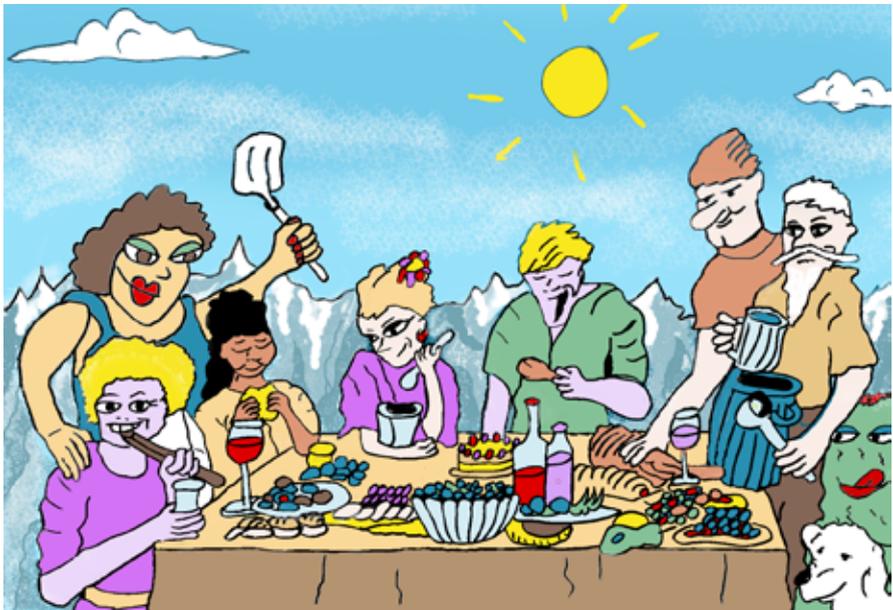
dich hinlegst und dich – mit offenen oder geschlossenen Augen – darauf konzentrierst.

- Mache 5 min. eine Geschmacks- oder Geruchskonzentration: indem du dir Geschmäcke oder Gerüche vorstellst und in sie eintauchst.

Nachdem ich 20 Jahre streng vegetarisch gelebt habe, fühle ich mich jetzt gut mit dem, womit ich aufgewachsen bin und was die Region anbietet und die Saison uns schenkt. Ich bin mit Fleisch und Eiern aufgewachsen, es bekommt mir gut und es schmeckt mir auch. Das kannst du in Einklang mit Ayurveda und Yoga bringen, jeder für sich.

In meiner Zeit als Vegetarier habe ich mehr an Heiler und Gurus geglaubt als an mich und meine Intuition. Ich lerne immer mehr die Macht des Glaubens kennen, und wie meine Realität auf Konzepte reagiert.

Jetzt empfehle ich meinen Kunden: Macht eure ureigenen Erfahrungen und fragt euch: Wie reagieren mein Körper, mein Geist und meine Seele darauf, wenn ich z. B. *Draksha Arishta* (Kräuterwein) trinke?



# 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. Ein wichtiger Eiweiß-, Proteinspender. Geschälte Hülsenfrüchte sind wesentlich schneller gar.

Zum Braten wird im Ayurveda Ghee empfohlen. Inzwischen habe ich aus anderen Kulturen die verschiedensten Öl-Philosophien gehört, sodass ich empfehle, dass du das nimmst, dem du traust oder was regional da ist.

Sollte dir das Dal zu dünn sein, halte kurz einen Pürierstab rein, bis dir die Konsistenz zusagt.

## Dal Grundrezept

*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.

**Bei den folgenden Varianten passe die Kochzeit der Hülsenfrucht an, die in der Tabelle angegeben ist.**

## **Variante 1**

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 klein geschnittene 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 wurden oder dass wir sie auf jeden Fall lange genug kochen.

## **Variante 2**

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 3**

50 g Dal

$\frac{1}{4}$  TL Koriander

$\frac{1}{8}$  TL Kurkuma

Alles 30–40 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.  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Zitrone in das Dal rühren.

### **Variante 4**

50 g Dal

$\frac{1}{4}$  TL Koriander

$\frac{1}{8}$  TL Kurkuma

Alles 30 min kochen.

Dann ganze Gewürze wie

$\frac{1}{4}$  TL Kreuzkümmel

$\frac{1}{4}$  TL Senfsamen

$\frac{1}{8}$  TL Bockshornkleesamen

$\frac{1}{8}$  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 5–10 min weiterkochen.

Durch Einweichen verringert sich die Kochzeit erheblich.

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
Kidneybohnen, Trockenerbsen, Belugalinsen, Weiße Bohnen, Grüne Bohnen	50 g	150 ml	dick  bei 200–250 ml wird es dünn	60–100 min
Kichererbsen	50 g	250 ml		120 min

## Gemüse

Du kannst jeder Art von Gemüse etwas Wasser zugeben, ungefähr ein Viertel der Topfhöhe, etwas Salz und Lieblingsgewürze hinzufügen 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 S. 18).

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

## **Gemüse Zubereitung allgemein**

### **Variante 1**

Ganz ohne Wasser auf kleiner Heizstufe mit wenig Fett schmoren. Dabei musst du aber aufpassen, dass es nicht anbrennt. Wir erhitzen etwas Fett oder Öl, geben das Gemüse in die Pfanne oder den Topf, geben Salz und Gewürze dazu und schmoren es mit geschlossenem Deckel, wobei wir das Gemüse zwischendurch wenden. So lassen wir es im eigenen Saft schmoren – „Slow Food“. Geschnittene Zwiebel oder Knoblauch passt, finde ich, zu den meisten Gemüsen, um noch etwas Pep ins Essen zu bringen.

### **Variante 2**

Mit viel Öl oder Fett anbraten bis es braun ist wie Bratkartoffeln.

### **Variante 3**

Weiche Gemüse wie Zucchini, Kürbis oder Gurken eignen sich gut zum Backen. Aber auch alle anderen Gemüse kannst du 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.

## 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
Hokkaido- Kürbis	15–20	Weißkohl	30
Kartoffeln mittelgroß	20–25	Wirsing	15–20
Kürbis gewürfelt	15–20	Zucchini	15–20



## **Beispiel Gemüse-Rezepte**

### **Sellerie geschmort**

500 g Sellerie würfeln  
1 TL ganzer Kreuzkümmel  
½ TL Rosmarin  
½ TL Salz

Ein EL Ghee in einem Topf erhitzen und die Selleriewürfel mit den Gewürzen dazugeben. Den Topf schließen und bei mittlerer Hitze 10 min schmoren lassen. Dann die Hitze verringern und weitere 20–30 min schmoren lassen. Gelegentlich umrühren.

### **Rote Beete mit Soße**

500 g Rote Beete schälen und würfeln.  
Mit einem TL Curry und ½ TL Salz eine Stunde kochen.

Dann Ghee in einer Pfanne erhitzen und Reismehl ca. 1 min anschwitzen. Wir können auch Kichererbsen-, Weizen-, Dinkel- oder Buchweizenmehl nehmen. Dann das Rote-Beete-Wasser unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen in die Pfanne gießen. Alles aufkochen lassen. Die Soße kann extra oder gemeinsam mit dem Gemüse serviert werden.

### **Variante**

Probiere verschiedene Gemüse aus, z. B. Möhren, Blumenkohl.

### **Milchgemüse**

¼ l Vollmilch (am besten Rohmilch von glücklichen Kühen)  
200 g Lieblingsgemüse oder, was so da war  
½ TL Gemüsebrühe

In einem Topf oder einer Pfanne solange köcheln, bis die Milch dick und sämig wird. Sollte das Gemüse noch nicht gar sein, Milch nachgießen.

### **Variante 1**

Probiere Hafermilch, Reis oder Dinkelmilch aus.

## **Variante 2**

Keine Brühe, sondern 1 TL Curry und ½ TL Salz.

## **Gemüse-Auflauf, Gratin**

Pro Person:

50 g Gemüse würfeln oder in kleine Stücke schneiden.

1 Ei

1 TL Mehl

½ TL Salz

½ TL Currypulver oder deine Wasso-dawa-Gewürzmischung

Gemüse kochen und in die passende Auflaufform geben.

Alle anderen Zutaten mit einem Schneebesen gut vermischen und über das Gemüse gießen. Wenn du magst, kannst du noch geriebenen Käse darüber geben. Bei 180 Grad 10 min backen oder bis es oben leicht braun ist.

## **Variation 1**

Bereite das Ganze mit Pilzen.

## **Variation 2**

Mische verschiedene Gemüse.

## **Variation 3**

Vegan: Kein Ei, sondern pro Person ca. 30 ml Hafer-Sahne oder Soja-Sahne, kein Mehl, sondern Kartoffel- oder Maisstärke. Vielleicht noch gehackte Nüsse dazu geben.

## **Wurzeln**

200 g Pastinaken, Möhren oder Knollensellerie

1 TL Ingwer, frisch, wenn da

½ TL Zimt

¼ Muskatnuss

¼ TL Kreuzkümmel

½ TL Koriander

1–2 EL Erdnussbutter

(½ TL Salz Geschmacksache! Ich liebe Salz, aber dies hat mir auch ohne Salz geschmeckt.)

Alles 20 min kochen. Dann das Wasser abgießen und mit der Erdnussbutter zu einer Soße verrühren.

### **Variante 1**

Das Wasser abgießen. 3 EL Sonnenblumenöl und 20–30 g vom gekochten Gemüse dazugeben. Mit einem Pürierstab zu einer Soße mixen.

### **Variante 2**

Mach eine Mehlschwitze (siehe Soßen S. 19) mit Kichererbsenmehl oder einem Mehl, das du hast, und gib das Gemüsewasser unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen dazu.

## **Süße Wurzel Kompositionen**

Pro Person

50–100 g Wurzelkraft z. B. Pastinaken, Möhren oder Rote Beete

20–50 g Trockenfrüchte, z. B. Datteln, Feigen oder Rosinen

Mit 50–100 ml Wasser oder einer Milch (vom Tier oder vegan) kochen. Siehe auch Gemüsegarzeiten.

### **Variante 1**

Mit Gewürzen wie Kardamom, Ingwer, Kurkuma (Gelbwurz) Zimt, Vanille oder Kakao würzen.

### **Variante 2**

Mit gerösteten Nüssen oder auch ungeröstet, mit geraspelter Zartbitter-Schokolade. Schokolade finde ich am besten zu Roter Beete.

### **Variante 3 Rohkost**

Im Sommer, wenn du ein starkes inneres Feuer spürst (nicht wenn der Kopf sagt: Ich muss roh essen): Raspel die Wurzel schön fein. Trockenfrüchte am besten eine Zeit lang einweichen (eine Stunde oder über Nacht).

## **Rosenkohl**

Zutaten für 3 Personen:

300 g Rosenkohl

1 mittelgroßer Lauchstengel ca. 200 g

Kokosfett oder Bratöl

1 TL Bockshornkleesamen ganz

1 TL schwarze Senfkörner ganz

1 TL Kreuzkümmel ganz

1 TL Salz

1 TL Rübenkraut (Zuckerrübensirup) oder Vollrohrzucker

100–150 ml Wasser

2 TL Balsamico-Essig oder 200 ml Saure Sahne oder Schmand

Rosenkohl halbieren, Lauch in 1 cm große Stücke schneiden. Fett erhitzen und Gemüse und Gewürze bei mittlerer Hitze 10 min schmoren. Das Wasser dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 15 min köcheln. Am Ende Rübenkraut und Essig dazugeben, gut einrühren und genießen.

Probiere das auch mal mit Blumenkohl oder Kohlrabi.

## **Blumenkohl - Tomaten – Curry**

3 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt

40 g Ghee oder Butter

1 ½ EL Ingwer, fein gehackt

1 EL Knoblauch, fein gehackt (nach Belieben)

4 kleine Chilischoten, fein gehackt

2 TL Kreuzkümmel, gemahlen

½ TL Fenchelsamen, gemahlen

½ TL Pfeffer, gemahlen

1 ½ EL Koriander, gemahlen

2 EL Mandeln, gemahlen

500 g Tomaten,

1 mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen zerteilt

3 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt

1 TL Salz

## Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Ghee oder Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Die Zwiebeln darin auf Mittelhitze glasig braten. Knoblauch, Ingwer und Chilies 2 Minuten mitbraten. Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Fenchel, Pfeffer, Koriander und Mandeln dazugeben und ca. eine Minute mitschmoren. Mit  $\frac{1}{4}$  Tasse Wasser ablöschen, die Tomaten dazugeben und aufkochen lassen. Blumenkohl und Kartoffeln dazugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleiner Flamme in ca. 20 Minuten gar kochen.

Dazu passt leicht gewürzter Reis (z. B. Basmatireis, mit etwas Kreuzkümmel, Kurkuma und Kardamom gekocht). Man kann das Gericht auch ohne Reis essen, dann sollte man es mit mehr Kartoffeln zubereiten und es evtl. etwas einkochen lassen.

## Beseeltes Gemüse



Nachdem ich eine Spitzkohl-Meditation praktiziert hatte (ca. 5 min auf einen Kohl konzentriert), schaute mich der Kohl so an:

Stunden später, als ich mir im Kopf schon eine dicke Kohlsuppe mit Weichkäse zurechtgelegt hatte, schaute er so:



So entschied ich mich für eine Kartoffel-Knoblauchsuppe mit Weichkäse.

Gemüse ist beseelt.

Aber ich bemerke immer deutlicher in meinen täglichen Arbeiten, das alle Materie beseelt ist.