



ulmer

Andrea Kütke Albrecht
Daniela Dörflinger Bruggeman

Ayurveda

—  MIT  —

WILDKRÄUTERN



DAS KOCHBUCH



Andrea Kütke Albrecht
Daniela Dörflinger Bruggeman

Ayurveda

— — — — —
MIT — — — — —
WILDKRÄUTERN
DAS KOCHBUCH



VON DER NATUR
INSPIRIERTE REZEPTE

»Love is sacred.
Beauty is sacred.
Flowers are sacred.
Birds are sacred.

And sacredness brings the perfume
of love and compassion.

Therefore, love and compassion
is the perfume of sacredness.

It sounds rather poetic, but ...

God is poetry.«

Vasant Lad

Inhaltsverzeichnis



- Vorwort der Autorinnen 6
Vorwort von Kerstin Rosenberg 7
Einführung in die ayurvedische Küche mit Wildkräutern 8
Empfehlungen für eine starke Verdauung 15



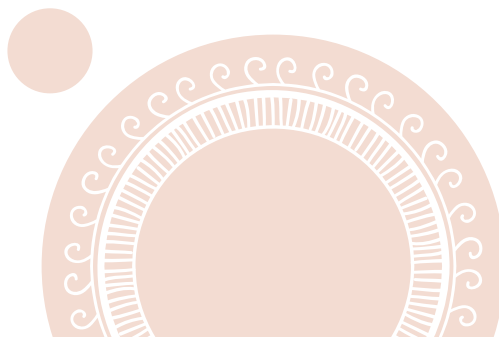
SUPPEN UND VORSPEISEN 17

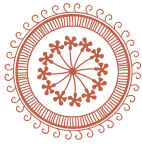
- Tannenspitzen-Fenchel-Suppe 19
Frauenmantel-Suppe 21
Gefüllte Beinwell-Blätter 23
Brennnessel-Kokossuppe mit gerösteten Karotten 25
Sommerrollen mit Mandel-Dip 27



LINSEN- UND GEMÜSEGERICHTE 29

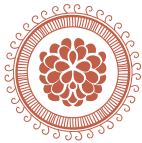
- Gersten-Risotto mit Taubnesseln 31
Frühlings-Gemüse aus dem Ofen mit Wildkräutern 33
Linsen-Pfannkuchen mit Wildkräutern 35
Wildes Grün mit Paneer 37
Mung Dal mit Knoblauchsrauke 39
Süßkartoffeln mit Sauerrahm-Dip 41
Kartoffel-Rasa mit Gutem Heinrich 43





CHUTNEYS, DIPS UND TOPPINGS 45

- Birnen-Gundelrebe-Chutney 47
- Wilder Thymian im Mango-Chutney 49
- Wildkräuter-Chutney 51
- Nektarinen-Chutney mit Gänseblümchen 53
- Scharfes Brunnenkresse-Raita 55
- Topping mit Samen von Wildkräutern 57
- Engelwurz-Kräutersalz 59



DESSERTS 61

- Spitzwegerich-Pfannkuchen mit Apfel 63
- Shreekhanda trifft Holunder 65
- Aprikosen-Crumble mit Rose 67
- Karottenhalva mit Pistazien und Blüten 69
- Gundelreben-Schokoblättchen 71



GETRÄNKE 73

- Ingwer-Zitronen-Molke mit Löwenzahnhonig 75
- Lindenblüten-Chai 77
- Waldmeister Mai-Bowle (alkoholfrei) 79
- Holunderblütensirup 81
- Hibiskus-Hagebutten-Drink 83
- Takra – Ayurveda-Buttermilch mit heimischer Minze 85



SERVICE 87

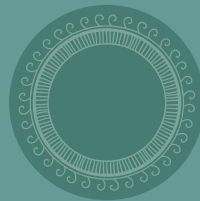
- Sachregister 88
- Wildpflanzenregister 90
- Die Autorinnen 92
- Bezugsquellen & Internetadressen 94
- Weiterführende Literatur 94



Vorwort der Autorinnen

In der Welt des Ayurveda und der Wildpflanzen offenbart sich uns eine tiefe Weisheit: Die Kunst des Lebens besteht nicht darin, zu existieren, sondern das Leben mit **Bewusstsein, Achtsamkeit** und **Liebe** zu gestalten.

Möge dieser Weg der Einbindung von Ayurveda und heimischen Wildpflanzen nicht nur zu einem gesunden und schmackhaften Speiseplan führen, sondern auch zu einer bewussteren, erfüllten Lebensweise. Gehen wir gemeinsam mit offenen Sinnen durch die Welt und entdecken die Schönheit und Weisheit, die in jeder Pflanze, in jedem Gericht und in jedem Moment auf uns wartet.



Vorwort von Kerstin Rosenberg

Ayurveda, die traditionelle Medizin Indiens, bezeichnet Köche als Alchemisten der Lebensenergie, die mit dem Wissen um die Heilkraft der Nahrung und der Liebe zu geschmackvollem Essen auf ganzheitliche Weise Körper, Geist und Seele nähren.

Wer die Alchemie des heilsamen Kochens – gepaart mit moderner und regionaler Gourmet-Küche – erfahren möchte, der wird dieses wunderbare Kochbuch lieben. Denn den beiden Autorinnen ist es gelungen, authentisches Ayurveda-Wissen mit heimischen Heilkräutern und ästhetischer Kochkunst zu verbinden. Ihre kreativen Rezepte offenbaren die Vielfalt der Ayurveda-Küche in der Synthese von indisch inspirierten „Klassikern“, verbunden mit neuem Esprit und heimischen Heilkräutern.

Die Natur ist unsere Ressource, aus der wir neue Lebenskraft für unsere körperliche und seelische Gesundheit schöpfen. Sie schenkt uns den Zugang zu den elementaren Kräften, den sogenannten Mahabuthas, welche im Ayurveda die Grundlage für alles Leben bilden. Über die tägliche Nahrung erneuert sich unser Organismus aus den Elementen, die die Natur uns schenkt. Mit den Prinzipien von Desha (Ort) und Kala (Zeit) beschreibt Ayurveda den heilsamen Effekt von Nahrungsmitteln, Kräutern und Substanzen, die in unserer unmittelbaren Umgebung wachsen und damit das elementare Gleichgewicht stärken.

In diesem Kontext ist dieses wunderbare Werk weit mehr als ein Kochbuch. Es ist ein Statement für das ganzheitliche Verständnis der Ayurveda-Ernährung, in der Geschmacksvielfalt, Nachhaltigkeit und Bekömmlichkeit die Grundlage für eine naturverbundener Gesundheitsküche bilden. Dabei folgen die Autorinnen dem ayurvedischen Grundsatz „Gesundes Essen muss (auch) gut schmecken“ und machen Lust auf leckeres Essen mit Zutaten, die vor der eigenen Haustür wachsen.

Viel Freude beim ayurvedischen Kochen und Genießen wünscht
Kerstin Rosenberg

Ayurveda-Autorin, Direktorin der Europäischen Akademie für Ayurveda
und angeschlossenem Kurzentrum

Einführung in die ayurvedische Küche mit Wildkräutern

Die ayurvedische Küche ist bekannt als eine der gesündesten Küchen der Welt. Ayurvedisch Kochen bedeutet nicht, nur noch indisch und vegetarisch zu kochen, viel wichtiger ist es, möglichst frisch, mit regionalen Zutaten so zu kochen, dass sie gut verträglich sind. In diesem Buch gehen wir noch einen Schritt weiter und verbinden die ayurvedische Küche mit heimischen Wildkräutern. Ganz im Sinne des Ayurveda verwenden wir fürs Kochen die Pflanzen, die in unserer unmittelbaren Umgebung wachsen.

Damit verbinden wir die positive Wirkung der ayurvedischen Küche mit ihren wunderbaren, duftenden Gewürzen und den Wildkräutern, die in Bezug auf Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe einzigartig sind. Wir kümmern uns mit der Verwendung der Gewürze um unser Verdauungsfeuer (Agni), damit die Nährstoffe gut absorbiert und aufgeschlüsselt werden können, die ganz besonders in den Wildkräutern stecken.

Was für eine mächtige Kombination!

HEIMISCHE WILDPFLANZEN

Wilde Pflanzen sind wahre Vitalstoffspender. Es hat sich schon herumgesprochen, dass sie mehr wertvolle Inhaltsstoffe, wie Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Bitterstoffe, beinhalten als das Kultur Gemüse aus dem Supermarkt oder Bioladen. Ein Beispiel ist die Brennnessel, die im Vergleich zu Kopfsalat einen 25-mal höheren Vitamin-C-Gehalt aufweist. Außerdem sind da noch die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Hierzu zählen verschiedene Stoffgruppen, die den Pflanzen das Überleben ermöglichen. Wilde Pflanzen wissen sich zu wehren. Sie werden anders als unser Gemüse nicht verhätschelt, damit sie sicher und schnell wachsen. Um sich vor Sonne, Kälte, Fressfeinden und pathogenen Keimen zu schützen, haben Wildpflanzen einen reichen Schatz an Flavonoiden, ätherischen Ölen und anderen sekundären Inhaltsstoffen entwickelt.