
AYURVEDA KOCHWORKSHOP

AYURVEDA



CORALIE SURIYAPPERUMA

Die Dosha's

Die Doshas sind grundlegende energetische Prinzipien in der ayurvedischen Medizin, die die individuelle Konstitution und Gesundheit einer Person beschreiben. Es gibt drei Hauptdoshas: Vata, Pitta und Kapha. Jeder Mensch hat eine einzigartige Kombination dieser Doshas, die als Prakriti bezeichnet wird. Das Gleichgewicht der Doshas ist entscheidend für die Aufrechterhaltung von Gesundheit, während Ungleichgewichte zu Krankheiten führen können. Hier sind kurze Beschreibungen der drei Doshas

VATA

- Elemente: Luft und Äther (Raum)
- Eigenschaften: Leicht, trocken, kalt, subtil, mobil
- Verantwortlich für: Bewegung, Atmung, Ausscheidung, Kreativität
- Im Gleichgewicht: Kreativ, lebhaft, flexibel
- Ungleichgewicht: Angst, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme

PITTA

- Elemente: Feuer und Wasser
- Eigenschaften: Scharf, heiß, leicht ölig, flüssig, sauer
- Verantwortlich für: Verdauung, Stoffwechsel, Intellekt
- Im Gleichgewicht: Zielorientiert, intellektuell, scharfsinnig
- Ungleichgewicht: Entzündungen, Wut, Magenprobleme

KAPHA

- Elemente: Wasser und Erde
- Eigenschaften: Kalt, schwer, ölig, langsam, stabil
- Verantwortlich für: Struktur, Schmierung, emotionale Unterstützung
- Im Gleichgewicht: Gelassen, liebevoll, stabil
- Ungleichgewicht: Gewichtszunahme, Trägheit, emotionale Abgestumpftheit

Ayurveda Jahreszeiten

Die Ayurveda-Philosophie unterteilt das Jahr in sechs Jahreszeiten, die jeweils zwei Monate dauern. Hier sind die Ayurveda-Jahreszeiten mit einer kurzen Erklärung

SHISHIRA (WINTER)

- Dauer: Januar - Februar
- Merkmale: Kalte, trockene Luft; klare Himmel; kalte Winde.
- Dosha-Einfluss: Vata-Dosha dominiert, Kapha-Dosha nimmt zu.

VASANTA (FRÜHLING)

- Dauer: März - April
- Merkmale: Mäßig warme Temperaturen; blühende Natur; erhöhte Feuchtigkeit.
- Dosha-Einfluss: Kapha-Dosha dominiert, Pitta-Dosha nimmt zu.

GRISHMA (SOMMER)

- Dauer: Mai - Juni
- Merkmale: Heißes, trockenes Klima; klare Himmel; intensive Sonne.
- Dosha-Einfluss: Pitta-Dosha dominiert, Vata-Dosha nimmt zu.

VARSHA (MONSUN)

- Dauer: Juli - August
- Merkmale: Starkregen; hohe Luftfeuchtigkeit; grüne Vegetation.
- Dosha-Einfluss: Vata-Dosha dominiert, Pitta-Dosha nimmt zu.

SHARAD (HERBST)

- Dauer: September - Oktober
- Merkmale: Klare Himmel; kühlere Temperaturen; trockenere Luft.
- Dosha-Einfluss: Pitta-Dosha dominiert, Vata-Dosha nimmt zu.

HEMANTA (VORWINTER)

- Dauer: November - Dezember
- Merkmale: Kalte Temperaturen; trockene Luft; klare Himmel.
- Dosha-Einfluss: Vata-Dosha dominiert, Kapha-Dosha nimmt zu

Die Ayurveda-Jahreszeiten beeinflussen die Doshas, die individuellen Konstitutionen der Menschen. Passe den Lebensstil, die Ernährung und die tägliche Routine entsprechend den jeweiligen Jahreszeiten, um das Gleichgewicht der Doshas zu erhalten.

Ayurveda Tagesroutine

2:00 - 6:00 UHR



VATA

In den frühen Morgenstunden, wenn Vata dominiert, ist die Verbindung zwischen Körper und Geist besonders stark. Dies ist eine gute Zeit für Meditation oder sanfte Bewegung wie Yoga.

6:00 - 10:00 UHR



KAPHA

Diese Zeit gilt als ideal für körperliche Aktivitäten, da Kapha für Stabilität und Ausdauer sorgt. Ein morgendlicher Spaziergang oder eine Yoga-Sitzung kann sehr vorteilhaft sein.

10:00 - 14:00 UHR



PITTA

Pitta dominiert die Mitte des Tages. Dies ist die Zeit, in der die Verdauungskraft am stärksten ist, daher ist es ideal, die größte Mahlzeit des Tages zu dieser Zeit zu essen.

14:00 - 18:00 UHR



VATA

Vata steuert Bewegung und Aktivität. Diese Zeit ist ideal für kreative Arbeit oder geistige Aufgaben. Es ist auch eine gute Zeit für einen leichten Snack, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

18:00 - 22:00 UHR



KAPHA

Die frühen Abendstunden sind ideal zum Entspannen. Kapha fördert Ruhe und Regeneration. Es ist eine gute Zeit, um sich zu beruhigen und für den Schlaf vorzubereiten.

22:00 - 2:00 UHR



PITTA

Die frühen Abendstunden sind ideal zum Entspannen. Kapha fördert Ruhe und Regeneration. Es ist eine gute Zeit, um sich zu beruhigen und für den Schlaf vorzubereiten.

Ayurveda Vorratskammer

GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE:

- VOLLKORNREIS
- QUINOA
- HAFERFLOCKEN
- LINSEN
- KICHERERBSEN
- REIS

NUDELN UND VOLLKORNPRODUKTE:

- VOLLKORNNUDELN/
NUDEL
- VOLLKORNMEHL/
DINKELMEHL
- VOLLKORNBROT ODER
VOLLKORN-CRACKERS
- LINSENCHIPS
- GLASNUDEN

DOSEN- UND GLASWAREN:

- TOMATENSOSSE OHNE
ZUCKERZUSATZ
- KONSERVIERTE
TOMATEN
- HÜLSENFRÜCHTE IN
DOSEN (BOHNEN,
KICHERERBSEN)
- FISCH IN DOSEN
(LACHS, THUNFISCH)
- GEMÜSEBRÜHE

ÖLE UND FETTE:

- OLIVENÖL (EXTRA
VERGINE)
- KOKOSÖL
- LEINÖL ODER
WALNUSSÖL
- AVOCADOÖL

GEWÜRZE UND KRÄUTER:

- SALZ UND PFEFFER
- KNOBLAUCHPULVER
- ZWIEBELPULVER
- PAPRIKA
- OREGANO, BASILIKUM,
THYMIAN, ROSMARIN

KONSERVIERTES GEMÜSE

- GETROCKNETE TOMATEN
- ARTISCHOCKENHERZEN IN GLAS
- OLIVEN

NÜSSE UND SAMEN

- MANDELN
- WALNÜSSE
- CHIASAMEN
- LEINSAMEN

SÜSSUNGSMITTEL:

- HONIG
- AHORNSIRUP
- KOKOSZUCKER
- DATTELSIRUP

MEHLE UND BACKWAREN

- MANDELMEHL
- KOKOSMEHL
- BACKPULVER
- NATRON

TROCKENFRÜCHTE:

- ROSINEN
- APRIKOSEN
- DATTELN

VOLLWERTIGE SNACKS:

- UNGESALZENE NÜSSE UND SAMEN
- REISWAFFELN
- GETROCKNETE FRÜCHTE

MILCHALTERNATIVEN

- MANDELMILCH,
- HAFERMILCH
- KOKOSMILCH
- ERBSENMILCH

HALTBARE PROTEINE

- KONSERVIERTER FISCH
- HÜLSENFRÜCHTE IN DOSEN
- QUINOA

SÜSSIGKEITEN

- DUNKLE SCHOKOLADE (MIT HOHEM KAKAOANTEIL)

Ayurveda Carrot Cake Pancakes



Zutaten

- 1 Tasse Allzweckmehl
- 1/2 Tasse Hirsemehl
- 1 große Karotte, fein gerieben
- 1 reife Banane (alternativ: 1 Ei)
- 1 Tasse Milch (kann je nach Bedarf angepasst werden)
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- Eine Prise Salz
- 1 TL Zimt (optional)
- Eine Handvoll gehackte Walnüsse
- Kokosöl oder Butter zum Braten
- Ahornsirup oder Honig zum Servieren

Zubereitung

- Trockene Zutaten vermengen:
 - In einer großen Schüssel das Allzweckmehl, Hirsemehl, Backpulver, Natron, Salz und Zimt vermengen.
- Nasse Zutaten hinzufügen:
 - In einer separaten Schüssel die Banane (oder das Ei) zerdrücken und zur Mehlmischung geben.
 - Die fein geriebene Karotte hinzufügen.
 - Milch hinzufügen und alles gut verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Die Konsistenz nach Bedarf mit mehr Milch anpassen.
- Walnüsse unterheben:
 - Die gehackten Walnüsse in den Teig geben und vorsichtig unterheben.
- Pfanne vorheizen:
 - Eine Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen und mit etwas Kokosöl oder Butter einfetten.
- Pancakes braten:
 - Jeweils eine Kelle Teig in die Pfanne geben und verstreichen, um die Pancake-Form zu erhalten.
 - Die Pancakes von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie durchgebacken sind.
- Servieren:
 - Die fertigen Pancakes auf einem Teller stapeln.
 - Mit Ahornsirup oder Honig beträufeln und nach Belieben mit zusätzlichen Walnüssen garnieren.

Quinoa Porridge



Zutaten

- 100 g Quinoa
 - 400 ml Kokosmilch
 - Eine Handvoll getrocknete Heidelbeeren
 - 1/2 Teelöffel Sternanispulver
 - 1 Teelöffel Vanilleextrakt
 - Schale einer Bio-Orange, fein gerieben
 - 2-3 Esslöffel Ahornsirup (oder nach Geschmack)
-

Zubereitung

1. Quinoa vorbereiten:
2. Spüle den Quinoa unter kaltem Wasser gründlich ab, um die Bitterstoffe zu entfernen.
3. Kochen des Quinoa-Puddings:
4. In einem Topf die Kokosmilch erhitzen, bis sie warm ist (nicht kochen).
5. Den gewaschenen Quinoa hinzufügen und bei niedriger Hitze köcheln lassen. Rühre gelegentlich um.
6. Hinzufügen der Aromen:
7. Sternanispulver, Vanilleextrakt und die geriebene Schale der Bio-Orange in den Topf geben und gut umrühren.
8. Die getrockneten Heidelbeeren hinzufügen und weiter köcheln lassen, bis der Quinoa weich und die Mischung cremig wird.
9. Süßen und Servieren:
10. Nach Geschmack Ahornsirup hinzufügen und erneut umrühren.
11. Den Quinoa-Pudding vom Herd nehmen und kurz ruhen lassen, damit er leicht abkühlt und an Festigkeit gewinnt.
12. Anrichten:
13. Den Quinoa-Pudding in Schüsseln portionieren.
14. Nach Belieben mit zusätzlichen Heidelbeeren, Orangenzesten oder einem Hauch Sternanispulver garnieren.

Süßkartoffel-Linsen Curry



Zutaten

- 2 große Süßkartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 300 g rote Linsen, gewaschen und abgetropft
- Eine Handvoll frischer Spinat
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 400 ml Kokosnussmilch
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 500 ml Gemüsebrühe
- Saft von einer Zitrone
- Eine Handvoll Baby-Spinat
- 2 Teelöffel Currypulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- Schäle die Süßkartoffeln und schneide sie in gleichmäßige Würfel.
- Wasche die roten Linsen gründlich unter kaltem Wasser.
- Zerkleinere den frischen Spinat grob.
- Reibe den Ingwer.
- Anbraten der Gewürze:
- Erhitze etwas Öl in einem großen Topf. Füge Kreuzkümmel und Ingwer hinzu und röste sie kurz an, bis sie duften.
- Hinzufügen der Hauptzutaten:
- Gib die gewürfelten Süßkartoffeln, die gewaschenen roten Linsen und das Tomatenmark in den Topf. Rühre alles gut um, damit die Zutaten von den Gewürzen überzogen werden.
- Einrühren der Flüssigkeiten und Gewürze:
- Gieße die Gemüsebrühe und die Kokosnussmilch in den Topf. Füge Kurkuma, Currypulver, Salz und Pfeffer hinzu. Rühre gut um, um alle Zutaten zu kombinieren.
- Kochen und Simmern:
- Bringe die Mischung zum Kochen und reduziere dann die Hitze. Lasse das Curry köcheln, bis die Süßkartoffeln weich sind und die Linsen gekocht sind. Dies dauert etwa 20-25 Minuten.
- Letzte Schritte:
- Füge den frischen Spinat und den Zitronensaft hinzu. Lasse den Spinat zusammenfallen und rühre alles noch einmal um, bis der Spinat eingearbeitet ist.

glasierte Kichererbsen



Zutaten

- 2 Dosen Kichererbsen (à 400 g), abgespült und abgetropft
 - 1/2 Tasse Kokosflocken
 - 2 Esslöffel Currypulver
 - 2 Esslöffel Rohrzucker
 - 3 Esslöffel Ghee (oder Öl deiner Wahl)
 - Salz nach Geschmack
 - Optional: Frische Kräuter oder Zitronenspalten zum Garnieren
-
- Nach Bedarf mit Salz würzen und alles gut vermengen.
 - Das karamellierte Kichererbsen-Curry warm servieren, optional mit frischen Kräutern oder Zitronenspalten garnieren.

Zubereitung

- Vorbereitung der Kichererbsen:
- Spüle die Kichererbsen gründlich unter kaltem Wasser ab und lasse sie gut abtropfen.
- Anrösten der Kokosflocken:
- Erhitze eine große Pfanne auf mittlerer Hitze. Röste die Kokosflocken ohne Zugabe von Öl oder Fett in der Pfanne an, bis sie goldbraun und duftend sind. Achte darauf, die Kokosflocken nicht zu verbrennen. Nimm sie aus der Pfanne und stelle sie beiseite.
- Kochen der Kichererbsen:
- In derselben Pfanne das Ghee schmelzen. Füge die abgetropften Kichererbsen hinzu und brate sie einige Minuten an, bis sie leicht gebräunt sind.
- Hinzufügen der Gewürze und des Zuckers:
- Streue das Currypulver über die Kichererbsen und rühre gut um, damit die Gewürze gleichmäßig verteilt sind.
- Gib den Rohrzucker hinzu und rühre erneut um, damit sich der Zucker auflöst und die Kichererbsen leicht karamellisiert werden.
- Kokosflocken unterheben:
- Füge die gerösteten Kokosflocken wieder in die Pfanne hinzu und mische sie vorsichtig unter die Kichererbsen.
- Abschmecken und Servieren:
- Nach Bedarf mit Salz würzen und alles gut vermengen.
- Das karamellierte Kichererbsen-Curry warm servieren, optional mit frischen Kräutern oder Zitronenspalten garnieren.

Gebackener Fenchel



Zutaten

- 3 Fenchelknollen
- Saft und Zesten von 1 Orange
- 1/3 Tasse Pinienkerne
- 3 Esslöffel Rohrzucker
- 3 Esslöffel Semmelbrösel
- 1/4 Tasse Olivenöl
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Den gebackenen Fenchel aus dem Ofen nehmen und warm servieren. Er eignet sich gut als Beilage zu verschiedenen Gerichten.

Zubereitung

- Ofen vorheizen:
- Den Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
- Vorbereitung des Fenchels:
- Fenchelknollen gründlich waschen, äußere Blätter entfernen und die Enden abschneiden. Fenchel längs halbieren und den Strunk keilförmig herauschneiden. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden.
- Garen des Fenchels:
- Die Fenchelscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Backe sie im vorgeheizten Ofen für ca. 20 Minuten oder bis sie leicht weich sind.
- Wenden und Hinzufügen der Orangen:
- Nach den ersten 20 Minuten den Fenchel wenden. Füge die Orangenstücke, Orangensaft und Orangenzesten hinzu. Mische alles gut.
- Vorbereiten der Bröselmischung:
- In einer kleinen Schüssel Semmelbrösel, Pinienkerne, Rohrzucker, Olivenöl, Pfeffer und Salz vermengen.
- Bestreuen mit Bröselmischung und Backen:
- Die Bröselmischung über den Fenchel und die Orangen streuen. Backe das Ganze für weitere 15-20 Minuten oder bis der Fenchel knusprig und goldbraun ist.
-

Erbsensuppe mit Pfefferminze



Zutaten

- 500 g gefrorene Erbsen
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Tasse frische Pfefferminzblätter, gehackt
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Ghee (geklärte Butter)

Den gebackenen Fenchel aus dem Ofen nehmen und warm servieren. Er eignet sich gut als Beilage zu verschiedenen Gerichten.

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch anbraten:
- Erhitze das Ghee in einem großen Topf. Füge die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und brate sie an, bis sie weich sind.
- Hinzufügen von Kreuzkümmelsamen:
- Füge die Kreuzkümmelsamen hinzu und röste sie kurz an, um ihre Aromen freizusetzen.
- Erbsen hinzufügen:
- Gib die gefrorenen Erbsen in den Topf. Rühre um, um die Zutaten zu kombinieren.
- Gemüsebrühe hinzufügen:
- Gieße die Gemüsebrühe über die Erbsen. Bring die Mischung zum Kochen und reduziere dann die Hitze. Lass sie etwa 15-20 Minuten köcheln, bis die Erbsen durchgegart sind.
- Pfefferminze hinzufügen:
- Füge die gehackten Pfefferminzblätter hinzu und rühre um. Lass die Suppe für weitere 2-3 Minuten köcheln, um die Aromen zu vereinen.
- Pürieren:
- Verwende einen Pürierstab, um die Suppe zu pürieren, bis sie eine glatte Konsistenz erreicht hat.

Minzpaste



Zutaten

- Eine Handvoll frische Minzblätter, gewaschen und getrocknet
 - 1/4 Tasse extra natives Olivenöl
 - Eine Prise Salz (optional)
-

Zubereitung

- Minze vorbereiten:
- Entferne die Minzblätter von den Stielen. Stelle sicher, dass die Blätter frisch und gut gewaschen sind.
- Zermörsern:
- Lege die Minzblätter in einen Mörser. Mit einem Mörsel und einem Stößel zermörsere die Minze vorsichtig. Drücke auf die Blätter, um ihre ätherischen Öle freizusetzen.
- Hinzufügen von Olivenöl:
- Gieße langsam das extra native Olivenöl in den Mörser, während du weiter mörserst. Dies hilft, die Minze und das Olivenöl zu einer gleichmäßigen Mischung zu vereinen.
- Optional: Salz hinzufügen:
- Wenn gewünscht, füge eine Prise Salz hinzu und mörsere weiter, um die Aromen zu integrieren.
- Mischung überprüfen:
- Schau dir die Mischung an und stelle sicher, dass die Minze gut in das Olivenöl eingearbeitet ist.

Ayurved Energie Bällchen



Zutaten

- 40 g Kichererbsenmehl
 - 25 g gemahlene Mandeln mit Schale
 - 1 EL Kokosöl
 - 2 EL Rohrohrzucker
 - 50 ml Mandelmilch
 - 1 Msp. gemahlener Kardamom
 - 1 kräftige Prise Ayurveda-Mischung
-

Genieße die Energiebällchen warm oder für eine festere Konsistenz im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Diese Energiebällchen sind nicht nur eine köstliche, sondern auch eine nahrhafte Option.

Zubereitung

1. Anrösten der trockenen Zutaten:
2. Erhitze eine Pfanne oder einen Topf auf mittlerer Hitze. Füge das Kichererbsenmehl und die gemahlenden Mandeln hinzu.
3. Röste die Zutaten unter ständigem Rühren kurz an, bis sie zu duften beginnen. Achte darauf, dass sie nicht anbrennen.
4. Hinzufügen der flüssigen Zutaten:
5. Gib das flüssige Kokosöl in die Pfanne zu den trockenen Zutaten. Mische gut, damit sich das Öl gleichmäßig verteilt.
6. Füge den Rohrohrzucker hinzu und rühre weiter, bis er sich auflöst.
7. Bildung einer homogenen Masse:
8. Gieße die Mandelmilch langsam in die Pfanne, während du kontinuierlich rührst. Stelle sicher, dass keine Klumpen entstehen.
9. Füge den gemahlenden Kardamom und die Ayurveda-Mischung hinzu. Rühre weiter, bis sich alle Zutaten zu einer weichen, homogenen Masse reduziert haben.
10. Ruhezeit und Formen:
11. Lass die Masse für etwa 5 Minuten abkühlen. Danach kannst du die Bällchen formen, indem du kleine Portionen des Teigs zwischen den Händen rollst.

CORALIE SURIYAPPERUMA

SCHÜTZENPFAD 29, 55218 INGELHEIM
HELLOTOSURIYA@GMAIL.COM

2024