

Ayurvedische Küche



Inhalt

Bringe dein Dosha in Balance!	4	Kurkuma-Möhren-Pickle	30
Sharvari Bhalerao	5	Gurkensalat	32
Ayurveda	6	Ghee	34
Ayurvedische Ernährung	8	Cornflakes Chiwda	36
Ayurveda im Alltag	12	Mung Bhajiya Herzhafte Linsenbällchen	38
Ayurveda in Indien und global	14	Würzige Pur Indisches Brot	40
Ayurvedische Küchenvorräte und Ausstattung	16	Jeera-Reis Indischer Kreuzkümmelreis	42
Vata-Tee	18	Khichari Indisches Reis-Linsen-Gericht	44
Pitta-Tee	20	Trikut Dal Indisches Drei-Linsen-Gericht	46
Kapha-Tee	22	Fenchel-Süßkartoffel-Curry	48
Lassi Pachak Verdauungsfördernder Lassi	24	Kardamom-Kakao-Bällchen	50
Leinsamen-Chutney	26	Ojas Balls	52
Tamarind-Datteln-Chutney	28	Thali anrichten	54

Bringe dein Dosha in Balance!

Du möchtest mehr über die ayurvedische Ernährung lernen und Rezepte ausprobieren? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich!

Ayurveda versucht dir Tipps und Tricks für eine individuell-ausgerichtete, gesunde Ernährung zu geben. In diesem Kurs erklärt dir die ayurvedische Ernährungsberaterin Sharvari Bhalerao die Grundlagen ayurvedischer Ernährung. Du lernst, was sich hinter *Doshas* und *Pra-kriti* verbirgt, welche Rolle das Verdauungsfeuer *Agni* spielt und wie du Ayurveda in deinen Alltag integrierst.

Freue dich auf Rezepte wie Tamarind-Datteln-Chutney, Kurkuma-Möhren-Pickle, Khichari, Fenchel-Süßkartoffel-Curry und vieles mehr.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Danke!



Sharvari Bhalerao

Geboren in Indien, ist Sharvari Bhalerao mit ayurvedischer Ernährung aufgewachsen. In Indien und Deutschland vertiefte sie ihr Fachwissen als Ernährungsberaterin.

Sharvari Bhalerao ist ayurvedische Ernährungsberaterin. Geboren ist sie in Mumbai, wo sie ihren Bachelor und Master in Life Sciences absolvierte und ihren Mann kennenlernte. Zusammen zogen die beiden nach dem Studium nach Deutschland, wo Sharvari im Labor arbeitete und ein Praktikum in der Diakonie absolvierte. Dies motivierte sie, eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin zu machen und ihren Fokus auf ayurvedische Ernährung zu legen.

Aufbauend auf ihrer eigenen Erfahrung mit ayurvedischer Ernährung, belegte Sharvari Kurse und vertiefte so ihr Wissen. Heute berät sie Kunden bei Ernährungsumstellungen und gibt verschiedene Kochkurse und Workshops. Ihr ist es wichtig, die Prinzipien von Ayurveda auch für eine westliche Ernährung zugänglich zu machen.

Bei Ayurveda geht es um die Heilung von Körper, Geist und Seele.



Sharvari Bhalerao

<https://www.ayurkueche.de>

Ayurveda

Was macht Ayurveda aus?
Lerne jetzt die wichtigsten
Fakten über Ayurveda.

Ayurveda ist eines der ältesten Medizinsysteme der Welt, mit Ursprung in Indien. Das Wort „Ayur“ bedeutet Leben und das Wort „Veda“ bedeutet Wissen. Es geht also um das Wissen oder die Lehre vom Leben. Die ältesten Texte über Ayurveda werden *Samhitas* genannt und sind ca. 2000 Jahre alt. Ayurvedische Gelehrte, genannt *Rishis*, haben die Texte geschrieben und über Generationen weitergegeben. Die berühmtesten Texte sind *Charaka Samhita*, *Sushruta Samhita* und *Vagbhat Samhita*.

Dhanvantari gilt im hinduistischen Glauben als Arzt der Götter und Ursprung der Heilkunst. *Annapurna* ist die Göttin der Nahrung. Beide sind sehr wichtig für einen ayurvedischen Lebensstil.

Ayurveda stützt sich auf drei Säulen: Medizin, Ernährung und Wellness. Diese drei Säulen sollen die eigene Gesundheit erhalten und fördern. Heutzutage gibt es Ayurveda-Kliniken und -Fortbildungen auf der ganzen Welt.



Ghee

Ghee is *tridoshik*, das bedeutet, es ist für alle Typen gut geeignet.
Ghee sollte auf Zimmertemperatur eine leicht cremige, nicht feste Konsistenz haben.

Zutaten & Infos



Zubereitung
5 min



Gesamt
15 min



Portionen
Vorratsdose

250 g

Süßrahmbutter, ungesalzen

Zubereitung

Schritt 1 Köcheln

Die Butter in einem Kochtopf erhitzen, bis sie schmilzt. Wenn sie beginnt zu kochen, die Hitze reduzieren und weiter köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Den Topf dabei nicht abdecken.

Schritt 2 Geschafft

Nach ca. 15 Minuten nimmt die Butter eine schöne goldene Farbe an. Der Topfboden wird leicht braun und der Schaum wird weniger. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und absieben.

Tipp: *Das Braune der Butter kannst du mit ein bisschen braunem Zucker mischen und naschen.*



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Sharvari Bhalerao

Kurs

Ayurvedische Küche

Köchin

Sharvari Bhalerao