

# Ayurvedische Kochkunst

## Essen wie in den Tempeln Indiens



*Johannes Baumgartner interessierte sich bereits früh für geistige Themen. Ihn trieb in seinen Jugendjahren die Frage nach dem höheren Sinn des Lebens auf eine lange Pilgerreise quer durch Deutschland, Südeuropa – bis nach Malaysia. Dort erfuhr er die heilsame Wirkung indisch-ayurvedischer Speisen am eigenen Leib. Neben seinem Leben als Mönch begann er daher, sich der ayurvedischen Kochkunst zu widmen.*

**E**inige Jahre lebte Johannes Baumgartner als Mönch in Malaysia, doch letztendlich führte ihn sein Lebensweg weiter: nach Indien. Dort wurde er in einem Ashram (klosterähnliches Meditationszentrum) in die traditionelle vedische Kochkunst eingewiesen. Während seiner jahrelangen Lehrzeit dort erfuhr er, dass das bewusste Zubereiten von Speisen eine spirituelle Handlung ist. Er beschreibt es so: „Speisen, die wir kochten, wurden Gott mit vedischen Mantras hingebungsvoll dargebracht. Das Bewusstsein, dass wir nicht nur für uns selbst, sondern auch für unseren Nächsten und für Gott kochen, ist sozusagen Bestandteil der vedischen Kochausbildung. Und genau darin liegt, denke ich, das Geheimnis des unvergesslichen Wohlgeschmackes indischer Gerichte: Die Speisen werden mit Liebe und Hingabe für andere oder sogar für Gott gekocht.“

Baumgartner ist irgendwann dem vielfach geäußerten Wunsch von Freunden und Bekannten in seiner alten Heimat nachgekommen, sein inzwischen umfangreiches Wissen als vedischer Koch in Buchform darzulegen. In „Kochen für Krishna“ zeigt er, wie die vedische Kochkunst mit ihrer zeitlosen Weisheit, Zutaten und Gewürze so zu kombinieren, dass ein Gericht ausgleichend und harmonisierend wirkt, jede Mahlzeit zu einem unvergesslichen geschmacklichen und gesunden Erlebnis macht.

In insgesamt 108 Rezepten präsentiert er die Vielfalt an Farben und Geschmäckern, welche die vedischen Speisen ausmachen. Die Grundlagen dafür werden Schritt für Schritt erklärt, aufwendigere Menüs folgen auf einfachere Einsteigerrezepte. Von Delikatessen und Snacks über Chutneys und süße Köstlichkeiten bis hin zu Lassis und anderen Highlights zur Abrundung oder für Zwischendurch ist für jeden Geschmack etwas dabei. Sogar „europäisierte“ Gerichte gibt es. Und Veganer können die vegetarischen Gerichte ganz einfach nachkochen, indem sie die Milchprodukte durch entsprechende vegane Produkte ersetzen. Wir möchten Ihnen ein paar Rezepte aus dem Buch zum Ausprobieren vorstellen und wünschen Ihnen viel Vergnügen beim vedischen Kochen.



**Kitchery** – Reis-Mungbohnen-Gericht  
*Kitchery ist schnell zubereitet und schmeckt allein für sich oder in Kombination mit Chutneys, Salat, Gemüse und/oder Papads (dünne knusprige Fladen) wunderbar.*

**Zutaten:**

- 120 g Basmatireis
- 120 g Mungbohnen oder Moong Dal (gelbe Mungbohnen)
- 2–3 festkochende Kartoffeln
- 300 g Kohl oder Blumenkohl (wenn gewünscht)
- 2 Tomaten
- 1½–2 l heißes Wasser
- 2½ TL Salz
- ¾ TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 EL Zucker
- 1 EL geriebener Ingwer
- 2–4 grüne Chilischoten
- 1½ EL flüssiges Ghee oder Öl
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- ¼ TL Asafoetida (Asant)
- 1 Handvoll frische Korianderblätter

**Zubereitung:**

Reis und Mungbohnen oder Moong Dal getrennt in ein Sieb geben, waschen und gut abtropfen lassen. Kartoffeln in etwa 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Blumenkohl und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Moong Dal mit Wasser in einem Topf bei

mittlerer Hitze etwa 15 Minuten vorkochen. Danach Reis, Gemüse, Salz, Kurkuma, Zucker und Ingwer hinzugeben und weiterköcheln. Sobald das Gemüse weich ist und das Dal und der Reis zu zerfallen beginnen, den Topf vom Herd nehmen. Chilischoten halbieren. In einer kleinen Pfanne Ghee oder Öl erhitzen und die Kreuzkümmelsamen darin goldbraun anrösten.

Dann Asafoetida (Asant) nur 2 Sekunden und anschließend Chilis 15 Sekunden mit anrösten. Sofort ins Kitchery geben und umrühren. Korianderblätter klein hacken, vorsichtig untermischen und das Kitchery servieren.

**Tipp:** Das Kitchery wird gehaltvoller, wenn Sie Gemüse oder sogar ein paar Paneer-Würfel (indischer Frischkäse) frittieren und zum Schluss dazugeben.

### Kartoffel-Knusperchen

#### Zutaten:

400 g Kartoffeln  
2 grüne Chilischoten (wenn gewünscht)  
75 g Kichererbsenmehl (fein, ungeröstet)  
50 g Weißmehl  
1–1½ TL Salz  
50 ml Sahne  
1–2 Prisen Natron

**Zum Frittieren:** Frittieröl (so viel, dass das Öl in der Pfanne bzw. der Fritteuse mindestens 5 Zentimeter hoch steht)

#### Zubereitung:

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Chilischoten fein hacken. Beides mit Kichererbsenmehl, Weißmehl, Salz, Sahne und Natron in einer Schüssel gut vermengen. Aus der Kartoffelmasse mit den Fingerspitzen so viele kleine Portionen ins (etwa 180 °C) heiße Frittieröl geben, dass die Oberfläche des Öls bedeckt ist. Die Kartoffel-Knusperchen von Zeit zu

Zeit wenden und goldbraun frittieren. Aus dem Öl heben, in einem Sieb abtropfen lassen und servieren.

**Tipp:** Köstliche Spinat-Knusperchen (siehe auch Foto unten links) erhalten Sie, wenn Sie statt der Kartoffeln 400 Gramm frischen Spinat zerkleinern und ohne Wasser in einer Pfanne bei hoher Hitze unter regelmäßigem Rühren etwa 3 Minuten lang dünsten. Die Flüssigkeit sollte verdampfen. Auskühlen, mit den anderen Zutaten vermengen und wie oben beschrieben verarbeiten.

### Chapati – Indisches Fladenbrot

#### Zutaten:

350 g dunkles Mehl  
(am besten Chapati-Mehl)  
4 EL flüssiges Ghee  
1¼ TL Salz  
ca. 185 ml warmes Wasser  
ggf. 3 EL Ghee oder Butter zum Bestreichen

#### Zubereitung:

Mehl mit Ghee und Salz in einer Schüssel von Hand gut mischen (verreiben). Das Wasser hinzufügen und so lange kneten, bis die Masse weich und samtig ist. Den Teig dann 15 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig nochmals durchkneten. Aus der Masse etwa 3 Zentimeter große Kugeln formen und diese auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 1 bis 2 Millimeter dünnen, runden Fladen ausrollen.

Eine flache Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen, Ghee hineingeben und einen Fladen hineinlegen. Sobald kleine Bläschen zu sehen sind, das Fladenbrot wenden. Die andere Seite goldbraun backen. Chapati wieder wenden und über einer offenen Flamme drehen, bis es leicht anbräunt und sich – im besten Falle – aufbläht.

Sollte keine offene Flamme verfügbar sein, das Fladenbrot in der Pfanne weiterbacken und nach dem zweiten Wenden mit einem Tüchlein leicht darauf drücken, damit es sich aufblähen kann.

Die fertigen Chapatis nach Belieben mit wenig Ghee oder Butter bestreichen, auf einen Teller legen und servieren. Auf diese Art und Weise alle Fladenbrote backen.

**Tipp:** Je nach Mehlqualität benötigen Sie mehr oder weniger Wasser.

### Gebratener Kohl

#### Zutaten:

600 g Weißkohl (Kabis)  
100 g Kartoffeln  
4–5 EL flüssiges Ghee oder Öl  
1½–2 TL Senfkörner  
2 getrocknete Chilis  
¼ TL Asafoetida  
½ TL Kurkuma (Gelbwurz)  
1½ TL Salz  
3 EL Zucker

**Krishna – die Quelle ewiger Schönheit, Fülle und Kraft – wird in Indien seit Jahrtausenden in zahllosen Tempeln verehrt. In den vedischen Schriften gilt er als die höchste Persönlichkeit Gottes, die jedem Herzen innewohnt.**

**Während vedische Brahmanen einfache, schöne Mantras singen, opfern sie die gekochten Speisen zuerst Gott Krishna, dem Urquell aller Dinge, auf einem separaten, reinen Teller. Dadurch erhält das Essen eine höhere Energie, einen besseren Geschmack und die Kraft, jede beliebige Krankheit zu heilen.**





**Z**ur indischen Küche gehören Reis, Chapatis, Dal, Sabji, Baji, Chutney, Raita, Pakora, Samosa und andere Snacks sowie verschiedenste Süßigkeiten:

**Reis und Chapatis** (dünne Vollkornfladen) sind die Grundnahrungsmittel der indischen Küche und bilden die Basis jeder Mahlzeit. Und das aus gutem Grund: Die wie Gold schimmernden Getreideähren repräsentieren die Glücksgöttin Lakshmi Devi – Krishnas gnädige Freudenkraft, die die Menschen mit Getreide segnet.

**Dal**, ein Gericht aus Hülsenfrüchten mit oder ohne Gemüse, ist aus der indischen Küche ebenfalls nicht wegzudenken, denn Hülsenfrüchte versorgen Vegetarier mit lebenswichtigem Eiweiß.

**Sabji** ist ein saftiges und Baji ein trockenes angebratenes Gemüsegericht.

**Papads**, große, dünne, knusprige Fladen aus Urad-Dal-Mehl, werden frittiert oder über offener Flamme gebacken und sind in indischen Lebensmittelläden oder Online-Shops erhältlich.

**Raita** ist mit unserem Salat vergleichbar, allerdings ist seine Sauce anders gewürzt und besteht zum größten Teil aus Joghurt. Ein Raita enthält genauso viel oder oft sogar mehr Sauce als Gemüse. Es bringt Vielfalt ins Essen und fördert die Verdauung.

Ein **Chutney** wird meist aus Früchten oder frischen Kräutern gekocht oder roh zubereitet und wirkt immer erfrischend. In gewissen Teilen Indiens gilt die Redensart: „Ein Chutney ist so sauer und scharf, dass man es kaum essen kann, aber so süß, dass man es nicht missen will.“ Das gilt zwar nicht für alle Chutneys, doch regen sie allesamt den Appetit an und bringen Schwung ins Essen.

**Pakorras** sind frittierte, knusprige Gemüsestücke im Teigmantel. Sie bereichern ein gutes Essen oder werden als Zwischenmahlzeit in Kombination mit einem Dip gegessen.

**Samosas** gehören zu den bekanntesten Snacks Indiens. Es sind gefüllte Gemüsetaschen, die mit einem Dip oder einem Chutney serviert werden. Sie werden frittiert oder gebacken.

### Zubereitung

Weißkohl in ganz feine, etwa 3 bis 5 Zentimeter lange Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und klein würfeln.

Ghee oder Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Senfkörner und Chilis darin anrösten, bis die meisten Senfkörner aufgesprungen sind. Sofort Asafoetida 2 Sekunden mit anrösten und Gemüse, Kurkuma und Salz hinzugeben. Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze schmoren, bis es bissfest ist. Zucker hinzugeben und das Gemüse unter regelmäßigem Wenden weiterschmoren lassen, bis es weich ist. (Das Gemüse darf ein wenig anbräunen, es sollte aber keine Flüssigkeit übrig bleiben.) Anschließend servieren.

**Tipp:** Man kann auch 300 Gramm Möhren grob raspeln und zusammen mit 300 Gramm Weißkohl und den Kartoffeln verarbeiten.

### **Aloo Dum** – Pikantes Kartoffelcurry

#### Zutaten:

600 g Kartoffeln  
ca. 240 g Tomaten  
5 EL Öl oder flüssiges Ghee  
1¾ TL Kreuzkümmelsamen  
¼ TL Asafoetida (Asant)  
5 ganze grüne Chilischoten  
1 EL geriebener Ingwer  
ca. 450 ml heißes Wasser  
2–2½ TL Salz  
1 EL Zucker  
einige frische Korianderblätter (wenn gewünscht)

#### Zubereitung:

Kartoffeln weich kochen, schälen und in

etwa 2 Zentimeter große Würfel schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Fett in einem Topf erhitzen und Kreuzkümmelsamen darin goldbraun anrösten. Asafoetida 2 Sekunden und anschließend ganze Chilis 15 Sekunden zugedeckt (sie könnten zerplatzen!) mitrösten. Ingwer dazugeben und ebenfalls 10 Sekunden anrösten. Sofort Tomaten hinzufügen und schmoren, bis sie vollständig zerfallen.

Wasser, Salz, Zucker und Kartoffelwürfel hinzugeben und im offenen Topf köcheln lassen, bis sich die Sauce leicht bindet. Kartoffelcurry vom Herd nehmen. Korianderblätter fein hacken und untermischen. Aloo Dum servieren.



**Tipp:** Die Kartoffeln sollten in einer nur leicht eingedickten, flüssigen Sauce liegen. Falls die Sauce noch zu dünn ist, lassen Sie sie etwas länger einkochen. Falls sie zu dick geworden ist, noch etwas kochendes Wasser hinzugeben.

### **Semiya Payas** Vermicelli-Milchcreme

#### Zutaten:

80 g Vermicelli (dünne, kurze Spaghettinudeln)  
1 l Milch  
80–100 g Zucker  
etwas Rosenwasser  
½ EL flüssiges Ghee  
je 25 g Rosinen und Cashewkerne



### Zubereitung:

Vermicelli in einem Topf bei niedriger Hitze trocken anrösten, bis sie leicht anbräunen. Milch hinzugießen, kräftig umrühren und das Ganze im offenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln weich sind und die Creme nur leicht eindickt. Den Topf vom Herd nehmen.

Zucker und Rosenwasser unterrühren und die Milchcreme abkühlen lassen.

Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen und Rosinen und Cashewkerne darin leicht anrösten. Rosinen und Cashewkerne unter die Creme mengen. Semiya Payas servieren.

**Tipps:** Die Creme sollte nach dem Abkühlen eine leicht flüssige Konsistenz haben. Ist sie zu dick, noch etwas gekochte Milch hinzufügen und servieren.

Die Creme lässt sich mit verschiedensten Zutaten würzen und ergänzen. Gut schmeckt sie zum Beispiel nur mit 4 Lorbeerblättern, 10 Kardamomkapseln oder Safranpulver oder -blüten. Oder mischen Sie zum Schluss ½ Teelöffel gemahlene Kardamom und ½ Prise natürliches Kampferpulver unter.

Guten Appetit!

Text: Veronica Lange  
Fotos: © André Wagner

**Die vedische Kochkunst empfiehlt aus hygienischen Gründen, beim Kochen nicht zu kosten. Auf diese Weise übt man sich, intuitiv, im Vertrauen auf die innere, höhere Stimme zu kochen. Bewahren Sie immer Ruhe, auch wenn etwas anbrennt, überkocht oder sonst etwas Unvorhergesehenes passiert. Ihre Stimmung beim Kochen überträgt sich auf das Gericht.**

### Buchtipp:

Johannes Baumgartner/  
Gopal Kripa Das  
Kochen für Krishna  
Die besten Menüs und  
Gerichte der indisch-  
ayurvedischen Kochkunst

316 Seiten, € 22,90  
ISBN 978-3-86264-228-1

Hans Nietsch Verlag



Mit dem Herzen den Himmel berühren

# Qi Gong Retreats 2013

Türkei • Österreich • Griechenland



## Unsere Einsteiger-Retreats mit den Meisterinnen Tianying und Tianping:



### Auszeit für Einsteiger Adrasana / Türkei • 13.04. - 20.04.2013

Deine Energiekur zum Erholen und Auftanken  
In dieser Woche erlernst du das uralte Bronzeglocken-Qi-Gong und die Nieren-Qi-Übung. Sie helfen dir, dein Energieniveau anzuheben und aktivieren die Selbstheilung. Ein Highlight dieses Retreats sind die vielen Energieübertragungen. Umgeben von einer Landschaft wie aus Tausendundeiner Nacht, kommst du wie neu geboren zurück.



### Nierenübung • Bronzeglocke • Himmlische Nieren bei Innsbruck / Österreich • 30.06. - 05.07.2013

Der Einstieg in den Lichtkörperprozess  
Das C1.1-Seminar ist die erste Stufe des Lichtkörper- und Lichtseelenprozesses Tuo Tai Huan Gu. Du wirst erfahren, wie in einem tiefen meditativen Qi-Gong-Zustand „kosmische Operationen“ deinen Körper und deine Seele transformieren. Deine Energien werden schrittweise ein höheres Niveau erreichen, damit das Leben leichter wird.



### Licht für deine Seele Perdika / Griechenland • 28.09. - 05.10.2013

Stärke deine Seele im Licht der Liebe  
Im Mittelpunkt dieses Retreats stehen Methoden, die deine Seele von inneren und äußeren Blockaden befreien und sie in ihrer Entfaltung stärken. Du wirst ein liebevolleres Selbstgefühl entwickeln. Freude, neuer Lebensmut und ein frisches Selbstbewusstsein werden sich zeigen. In dieser einsamen Lagune kannst du deine Seele baumeln lassen.



Ausführliche Informationen zu den Retreats und zur Anmeldung: [www.tiangong.de/retreats](http://www.tiangong.de/retreats)  
Tel. +49 (0)30 25 79 97 95 • [info@tiangong.de](mailto:info@tiangong.de)