

Tasty  
Katy

# VEGAN AYURVEDA

VEGAN AYURVEDA –  
Das Kochbuch  
Natürliche und gesunde  
Rezepte für mehr  
Wohlbefinden und  
Selbstliebe

PAPERISH

Tasty Katy

**VEGAN  
AYURVEDA**

Über mich

Ayurvedische Grundprinzipien

Essen ist Medizin

Grundregeln der ayurvedischen Ernährung

Mit Ayurveda durch die vier Jahreszeiten

Ayurvedamythen

Gesunde Ernährung im Alltag

Basics

Warmes Frühstück für jeden Tag

Brunchrezepte

Suppen, Salate und Beilagen

Hauptmahlzeiten

Comfort Food

Süße Speisen und Desserts

Danksagung

Inhaltsangabe

Impressum

# Über mich

Wie schön, dass du mein Buch in den Händen hältst. Ich freue mich sehr, dass du dich für eine gesunde Ernährung, Ayurveda und einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz interessierst. Denn genau damit beginnt ein gesundes Leben: Mit der Entscheidung etwas verändern zu wollen. Jeder Mensch trägt seine eigene Gesundheitsgeschichte mit sich. Bei dem Einen ist sie etwas rosiger, bei dem Anderen etwas holpriger mit vielen Stolpersteinen. Aus Erfahrung kann ich jedoch sagen, dass Gesundheit nichts Statisches ist, sondern vielmehr etwas, was sich verändern kann. Genauso wie das Leben nicht statisch ist und viele Überraschungen bereithalten kann. Dass Gesundheit nichts Selbstverständliches ist, habe ich an meinem eigenen Körper zu spüren bekommen. Im Alter von 16 Jahren fingen bei mir ständige Verdauungsbeschwerden, Gelenkschmerzen und ein häufig wiederkehrender Tinnitus an. Mit Neurodermitis hatte ich auch schon vorher immer wieder zu kämpfen. Ich lief von Arzt zu Arzt, in der Hoffnung eine Lösung für meine Probleme zu finden. Vom Heilpraktiker bis zum Gastroenterologen war alles dabei. Ich

war es irgendwann so leid, nach dem Essen ständig Bauchschmerzen zu bekommen oder auf Toilette rennen zu müssen. Essen war für mich ein nerviges Thema geworden, mit dem ich irgendwann nichts mehr zu tun haben wollte. Hätte mir damals jemand gesagt, dass ich eines Tages als Ernährungsberaterin arbeiten und einen Blog führen werde, zwei Bücher zum Thema Ernährung schreiben werde, hätte ich wahrscheinlich nur laut gelacht! Alles änderte sich, als bei mir ein Darmpilz diagnostiziert wurde und ich einige Wochen streng auf sämtliche Formen von Zucker verzichten musste. Ich spürte damals das erste Mal nach langer Zeit, wie es sich anfühlt, frei von Verdauungsbeschwerden zu sein. Sofort packte mich eine unglaubliche Motivation und ich fing an in der Küche zu experimentieren, eigene Rezepte zu entwickeln und merkte, wie es mir gesundheitlich immer besser ging. Eine kurze Zeit später bin ich auf den Ayurveda aufmerksam geworden und habe mich von Anfang an in diesen Ansatz verliebt. Die täglichen gesunden Routinen und das überwiegend warme Essen hat mir schnell sehr gutgetan.

Mein Freund war derjenige, der mich überredete einen Blog zu starten. Damals habe ich noch Grundschullehramt studiert und nebenbei in der Schule und in einer Kinderbetreuung gearbeitet. Niemals hätte ich gedacht, dass ich alles, was ich heute mache, einmal beruflich verfolgen werde. Und viel mehr als das: Es fühlt sich an wie meine Berufung.

In den letzten Jahren habe ich deutschlandweit Kochkurse gegeben, mir folgen über 50.000 Menschen auf Social Media, ich bin Autorin meines ersten Buchs „Modern Ayurveda“ und was noch viel wichtiger ist: Ich fühle mich so richtig gesund! Dieses Gefühl von Gesundheit wünsche ich jedem Menschen auf der Welt und ich werde nicht müde,

Menschen zu einer gesunden Ernährung und einem gesunden Lebensstil zu motivieren.





**„ ... und was noch viel wichtiger ist: Ich fühle mich so richtig gesund!“**

Wir haben jeden Tag mehrmals die Möglichkeit zu wählen, was wir essen. Unsere Auswahl hat eine riesige Auswirkung auf die körperliche und mentale Gesundheit. Wenn ich eine Sache gelernt habe, dann ist es die Tatsache, dass unsere Gesundheit unser größtes Gut ist und wir nur einen Körper haben, der jeden Tag unglaublich viel für uns leistet. Daher sind wir es ihm schuldig, gut auf ihn aufzupassen. Die ayurvedischen Prinzipien sind dabei eine wunderbare Unterstützung und du wirst merken, wie einfach es sein kann, diese in den Alltag zu integrieren.

Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass ich dich durch meinen ganzheitlichen Gesundheitsansatz und mit meinen Rezepten inspirieren kann, einen gesunden Lebensstil zu führen. Mögen sie dir viel Wohlbefinden und Lebensfreude bringen! Dein Körper wird es dir danken.

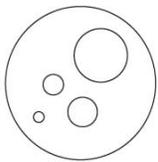




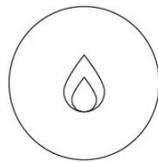
# Ayurvedische Grundprinzipien

## Die 5 Elemente

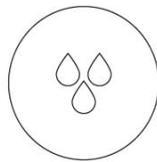
Der Mensch ist ein Produkt aus der Natur. Wenn wir Ayurveda richtig verstehen möchten, müssen wir begreifen, wie der Mensch in Abhängigkeit von der Natur lebt und wie die Naturgesetze auf uns wirken. Die gesamte Welt setzt sich aus den 5 Elementen zusammen:



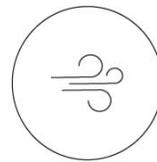
Raum/Äther



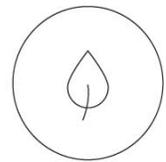
Feuer



Wasser



Luft



Erde

Diese Elemente finden sich auch in unserem Körper wieder. Im Ayurveda wissen wir jedoch, dass diese nicht bei jedem Menschen gleich verteilt, sondern unterschiedlich stark ausgeprägt sind. So ist jeder Mensch ganz individuell und mit unterschiedlichen Fähigkeiten, Stärken und Schwächen ausgestattet. Die 5 Elemente sind die Basis, um die

Doshalehre im Ayurveda zu verstehen, da sich jedes Dosha aus den verschiedenen Elementen zusammensetzt.

## **Die drei Doshas**

---

**Nur wenn Vata, Pitta und Kapha individuell ausgeglichen sind, ist unser Körper gesund.**

Die Doshas spielen im Ayurveda eine große Rolle. Der Begriff Dosha stammt aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich übersetzt „Fehler“. Das heißt jedoch nicht, dass Doshas etwas Schlechtes sind. Vielmehr ist damit gemeint, dass sie Probleme verursachen können. Wir unterscheiden zwischen drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Man kann sie auch als drei Grundkräfte bezeichnen, auf die sich die gesamte Ayurvedalehre stützt. Von Geburt an sind die Doshas in jedem Organismus vorhanden und individuell ausgeprägt. Die Verteilung der Doshas ist jedoch kein statischer Zustand. Durch äußere Faktoren wie das Klima, die Ernährung, das soziale Umfeld oder auch Veränderungen im Leben, können die Doshas beeinflusst werden. Jedes Dosha bringt verschiedene Eigenschaften mit sich. Fasst man die Eigenschaften zusammen, so ergibt sich daraus das

jeweilige Dosha. Nur wenn Vata, Pitta und Kapha ausgeglichen sind, ist unser Körper gesund. Vata ermöglicht Bewegung im Körper, Pitta beeinflusst die Transformation, Kapha steht für Schutz und alle strukturellen Aufgaben. Jeder Mensch trägt alle drei Doshas in sich. Jedoch sind sie bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt und genau das macht uns so individuell. Vielleicht hast du dich auch schon einmal gefragt, warum du immerfrierst, während deinem Partner warm ist? Oder warum manche Menschen Hunger gut aushalten können und andere bei Hunger unausstehlich werden? Die Doshalehre gibt eine wunderbare Antwort darauf. Die ayurvedische Lehre verfolgt das Ziel, Krankheiten vorzubeugen und Gesundheit zu erhalten.

Die Doshas sind jedoch nicht nur in uns Menschen vorhanden. Du findest sie in jeder Materie. Wir erfahren sie vor allem durch die 5 Elemente, die uns umgeben. So sind die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha Lebensenergien, welche die Elemente zu unterschiedlichen Anteilen beinhalten. In meinem ersten Buch „Modern Ayurveda“ findest du eine noch intensivere Auseinandersetzung mit dem Thema und einen Konstitutionstest, um dein Dosha zu bestimmen.

## **Die 6 Geschmacksrichtungen**

Wenn man sich die ayurvedische Ernährungslehre anschaut, bemerkt man schnell, dass die sechs Geschmacksrichtungen eine große Rolle spielen. Der Geschmack, im Sanskrit „Rasa“, kann die Doshas und somit

unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit stark beeinflussen.

Er ist so viel mehr als nur der Geschmack auf der Zunge. Jede Geschmacksrichtung kann ein Dosha verstärken. Genauso kann eine andere Geschmacksrichtung ein Dosha besänftigen/reduzieren.

Zu den 6 Geschmacksrichtungen zählen:

**süß, sauer, salzig, bitter,  
zusammenziehend, scharf**

Süß, sauer, salzig reduziert Vata.

Süß, bitter, herb reduziert Pitta.

Scharf, bitter, herb reduziert Kapha.

Im Ayurveda wird empfohlen, alle sechs Geschmacksrichtungen in eine Mahlzeit zu integrieren. Sollte dies nicht innerhalb einer Mahlzeit gelingen, ist es auch gut, über den Tag verteilt alle sechs Geschmacksrichtungen einmal verwendet zu haben. Somit entsteht eine gewisse Abwechslung, die für einen gesunden Darm sehr wichtig ist.

Dinge bewusst zu schmecken, bringt eine schöne Form der Achtsamkeit mit sich. Wer sein Essen bewusst und achtsam

isst, spürt noch besser, ob ihm eine bestimmte Geschmacksrichtung gut oder weniger gut bekommt, wodurch ein Gericht dementsprechend zusammengestellt werden kann.













# **Essen ist Medizin**

---

**„Lass Nahrung deine Medizin sein  
und Medizin deine Nahrung.“**

(Hippokrates)

Die Ernährung nimmt im Ayurveda einen großen Stellenwert ein. Sie bestimmt den körperlichen und psychischen Zustand. Laut Ayurveda lassen sich 40% aller Krankheiten durch eine Ernährungsumstellung behandeln. Weitere 40% benötigen eine Kombination aus einer Ernährungs- und Phytotherapie (Kräutertherapie). Die Gesundheit ist im Ayurveda das Gleichgewicht der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte. Diese lassen sich unter anderem über die Ernährung balancieren. Das, was wir jeden Tag zu uns nehmen, kann in Körpergewebe umgewandelt werden und hat Auswirkung auf die Verdauung, die Hormone, die Psyche und unser tägliches Wohlbefinden. Tatsächlich hat die Ernährung auf fast alles einen Einfluss, da alles miteinander verbunden ist. Wir alle haben mehrmals am Tag die Wahl

uns bewusst für Lebensmittel zu entscheiden, die zur Erhaltung der Gesundheit beitragen oder sogar auch Beschwerden langfristig lindern können.

## **Die Gesundheit sitzt im Darm**

Die Verdauung ist das Zentrum unserer Gesundheit, die Mitte unseres Körpers. 70% des Immunsystems hat seinen Sitz im Darm. Wir alle wissen, wie es sich anfühlt, wenn man Verdauungsbeschwerden hat und wie belastend sie sein können. Aus Erfahrung kann ich sagen, dass wir diesen Beschwerden nicht einfach so ausgeliefert sind, sondern einiges dagegen tun können. Unsere Verdauung reagiert auf die unterschiedlichsten Einflüsse, ganz egal ob diese intern oder extern stattfinden. So spielt der Bauch gerne schnell verrückt, wenn man aufgeregt oder frisch verliebt ist. Hier wird deutlich, dass die Nerven und die Psyche eine große Rolle spielen. Im Darm sind mehr Nervenzellen als im Rückenmark. Daher wird der Darm auch gerne als „Zweites Gehirn“ bezeichnet. Wissenschaftler haben vor einigen Jahren die Darm-Hirn-Achse entdeckt. Sie gilt als Beweis, dass unser Gehirn und somit unsere Gedanken eng mit dem Darm verknüpft sind.

Unser Verdauungssystem besteht grob aus Magen, Dün- und Dickdarm. Im Dünndarm wird ein Großteil der Nährstoffe resorbiert und über das Blut aufgenommen. Das Spannende ist, dass unser Dickdarm sehr reich an Bakterien ist. Und hier rede ich nicht von ein paar Bakterien. Es sind Milliarden von Bakterien, die insgesamt auf ein Gewicht von

ca. 2 kg kommen. Diese Bakterien haben einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Je nachdem welchen Lebensstil wir verfolgen und wie wir uns ernähren, sind die Bakterien unterschiedlich stark ausgeprägt. Ziel ist es, eine große Bakterienvielfalt zu erlangen, sodass diese im Gleichgewicht sind. Ernährt man sich zu einseitig und reich an industriellem Zucker, Weißmehl, schlechten Fetten und tierischen Produkten und verbringt wenig Zeit in der Natur, kann es schnell zu einer Dysbiose, also einem Ungleichgewicht im Darm kommen. „Schlechte“ Bakterien und Pilze nehmen dann überhand, was zu Verdauungsbeschwerden und anderen Erkrankungen führen kann.

Mit der Ernährung und unserem Lebensstil haben wir aber einen großen Einfluss auf die Darmgesundheit. Das wichtigste Futter für unsere Darmbakterien sind Ballaststoffe. Diese sind vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Daher ist es für einen gesunden Darm sehr wichtig, genügend pflanzliche Lebensmittel in die Ernährung zu integrieren. Die Rezepte in diesem Buch sind reich an pflanzlichen Lebensmitteln und enthalten somit auch viele Ballaststoffe, die unsere guten Darmbakterien füttern.

## **5 Fragen, um dein Agni zu analysieren** (zum Ankreuzen)

---

1. Wie ist dein Hunger?

- (A) unregelmäßig
- (B) starker Hunger
- (C) gering

2. Wie ist dein Stuhlgang?

- (A) Neigung zu Verstopfung/trockenem Stuhl
- (B) Neigung zu weichem Stuhl/Durchfall
- (C) gut geformt

3. Zu welchen Verdauungsbeschwerden neigst du?

- (A) Blähungen und Verstopfung
- (B) Durchfall
- (C) Völlegefühl und Müdigkeit nach dem Essen

4. Wie fühlst du dich nach dem Essen?

- (A) oft aufgebläht
- (B) energiegeladen
- (C) müde/träge

5. Wie arbeitet dein Gewebstoffwechsel?

- (A) Neigung zu Gewichtsverlust
- (B) unauffällig, konstantes Gewicht
- (C) schnelle Gewichtszunahme

---

**Auflösung:**

Hast du überwiegend A angekreuzt, neigst du zu einem Vishmagni, was ein wechselhaftes Agni ist und durch zu viel Vata ausgelöst wird.

Hast du überwiegend B angekreuzt, tendierst du zu einem Tikshnagni, was ein zu stark brennendes Agni ist und durch zu viel Pitta hervorgerufen wird. Hast du die meisten Kreuze bei C gesetzt, neigst du zu einem Mandagni, was ein zu schwaches Agni ist und durch zu viel Kapha ausgelöst wird.

# Die verschiedenen Verdauungstypen

Die Verdauung spielt im Ayurveda eine große Rolle. Sie ist das Zentrum der Gesundheit und hat eine große Auswirkung auf das tägliche Wohlbefinden. Im Ayurveda wissen wir aber auch, dass jeder Mensch eine individuelle Konstitution und eine Neigung zu einer bestimmten Verdauungsfeuer hat. Das Verdauungsfeuer wird als „Agni“ bezeichnet. Deinen aktuellen Agnizustand könntest du durch die vorherigen Fragen herausfinden. Ziel sollte es immer sein, dass das Verdauungsfeuer im Gleichgewicht ist.

Grundprinzipien im Ayurveda:

1. Gleiches verstärkt Gleiches.
2. Gegensätze gleichen sich aus.

**Mandagni** - zu schwaches Agni durch zu viel Kapha (wenig Hunger, klebriger Stuhl, Neigung zu Verstopfung, Völlegefühl)

**Empfehlung:** Ernähre dich überwiegend pflanzenbasiert, meide Milchprodukte und industriellen Zucker. Integriere mehr Schärfe in deine Mahlzeiten.



Gewürzmischung zum Ausgleich von Kapha:

1 TL Kreuzkümmel  
3 ½ TL Prise Chili  
1 TL gemahlener Ingwer  
½ TL Kurkuma  
3 ½ TL Pfeffer



**Tikshnagni** - zu starkes Agni durch zu viel Pitta  
(Sodbrennen, Durchfall, ständiger Hunger)

**Empfehlung:** Meide scharfe, sehr salzige und saure Lebensmittel und Gerichte sowie Alkohol und koffeinhaltige Getränke. Integriere mehr bittere Lebensmittel wie grünes Gemüse, Radicchio, Chicorée und grüne Kräuter in deine Ernährung.



Gewürzmischung zum Ausgleich von Pitta:

1 TL Kurkuma  
1 TL Fenchelsamen  
1 TL Koriander



**Vishmagni** - wechselhaftes Agni durch zu viel Vata (mal viel Hunger, mal wenig Hunger, Blähungen, Verstopfung, Durchfall im Wechsel)

**Empfehlung:** Iss mehr warme und gekochte Speisen. Meide sehr scharfe und kalte Gerichte. Verwende entblähende Gewürze wie Ingwer, Kreuzkümmel und Fenchelsamen.



Gewürzmischung zum Ausgleich von Vata:

½ TL Asafoetida  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Ingwer  
½ TL Kurkuma  
1 Prise Muskat



Die Gewürzmischungen kannst du in kleine Gläschen füllen und gut aufbewahren. Die Gewürze können über das Essen gestreut oder zum Kochen verwendet werden. Du kannst sie auch wunderbar für unterwegs mitnehmen, um deine Verdauung optimal zu unterstützen.

### **Anzeichen eines guten und gesunden Agnis:**

- » allgemein guter Gesundheitszustand
- » gesunde Haut
- » gute körperliche Kraft
- » Begeisterungsfähigkeit und Tatendrang
- » leuchtende, glänzende Augen
- » gutes Immunsystem (Ojas) und viel Lebensenergie (Prana)
- » gutes Gedächtnis und klarer Geist
- » guter Schlaf

# Kleine Helferchen für eine gute Verdauung:

**Triphala:** Triphala ist eine Kombination aus drei Früchten (Amalaki, Bibhitaki und Haritaki). Die Kombination gleicht alle drei Doshas aus und hat eine entgiftende Wirkung auf den Verdauungstrakt. Triphala stimuliert die Peristaltik des Verdauungstraktes und fördert somit den Stuhlgang. Bei einer Neigung zu Verstopfung kann Triphala am Abend vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

**Ingwer:** Ingwer gilt im Ayurveda als Allheilmittel und kann sehr vielseitig eingesetzt werden. Er hat eine sehr erwärmende Wirkung und ist frisch oder als Tee wunderbar, um die Verdauung zu stärken, wenn du dich aufgebläht fühlst oder zu viel gegessen hast.

**Kurkuma:** Kurkuma ist das entzündungshemmende Gewürz schlechthin. Man kann es wunderbar vorbeugend in die Ernährung integrieren, aber auch akut einnehmen. Achte jedoch darauf, dass du nicht mehr als 7g davon am Tag zu dir nimmst. Zusammen mit einer Prise Pfeffer und einer Fettquelle steigt die Bioverfügbarkeit von Kurkuma und der Körper kann es besser aufnehmen. Integriere regelmäßig Kurkuma in deine Ernährung.

**Kreuzkümmel:** Der Kreuzkümmel und generell alle Kümmelsorten haben eine entblähende und entkrampfende Wirkung. Verwende ihn daher vor allem in Kombination mit Lebensmitteln, die blähen können. Dazu gehören