

Restaurant Namaste Nepal

York strasse 12, 09125 Chemnitz Deutschland

Email: chemnitz@namastenepal.de

Website: www.namastenepal.de

Telefon: +4937123451350

Mobil Telefon: +4915164322589

Ayurvedisches Kochen

Was bedeutet ayurvedisches Kochen und wie setzen wir es in unserer Küche um?

Grundprinzip:

- **Achte** auf deinen Appetit. Dein Appetit ist dein Freund, betrachte ihn nicht als deinen Feind. Guter Appetit ist eines der größten Anzeichen für eine gute Gesundheit. Er zeigt dir was du essen sollst damit du gesünder und glücklicher lebst.
- **Missachte** deinen Appetit nicht und versuche nicht, ihn zu bekämpfen - es ist als würdest du gegen die Zeichen kämpfen, die dir dein Körper gibt, um dir zu sagen, was du benötigst. Ganz im Gegenteil, sei dankbar, für die wunderbare Fähigkeit deines Körpers, dir durch den Appetit mitzuteilen, was er braucht.
- Nach der ayurvedischen Lehre sollen wir mit Hilfe von Essen ein Gefühl von Glück, Wachstum und Bereicherung erhalten.
- **Wir** müssen weder Kalorien noch Kilojoule noch Wiegeeinheiten noch Fett zählen; wir sollen lediglich bewusster mit dem Essen umgehen, das wir täglich zu uns nehmen.

Die 6 Grundgeschmacksrichtungen (Süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb)

In der ayurvedischen Lehre werden alle Lebensmittel in 6 verschiedene Kategorien, je nachdem welchen Geschmack und welche Wirkung sie auf den Körper haben, eingeteilt. Unser täglicher Speiseplan sollte eine große Vielfalt an Lebensmitteln umfassen, damit der Körper alle 6 Grundgeschmacksrichtungen erhält. Der Körper entnimmt den verschiedenen Geschmacksrichtungen wichtige Informationen, da jede Geschmacksrichtung eine eigene Wirkung hat. Eine ausgewogene Ernährung sollte eine gesunde Kombination aller Geschmacksrichtungen enthalten.

*****In unserer Küche verwenden wir verschiedene Lebensmittel und Gewürze, um alle 6 verschiedenen Geschmacksrichtungen abzudecken, so wie es in der ayurvedischen Küche üblich ist.**

Ein Beispiel: Chili ist scharf (heiß), was viele Menschen nicht vertragen können, Ghee (Butterschmalz) hingegen ist kühl und „feucht“. Gibt man ein wenig Chili in Ghee, dann ergibt sich eine Balance zwischen diesen beiden extremen Geschmacksrichtungen.

Andere Vorzüge von Ghee sind:

1. Ghee erleichtert die Verdauung und belastet die Leber nicht.
2. Ghee verändert auch bei hoher Temperatur seine Struktur nicht.
3. Ghee ist ein natürlicher Geschmacksverstärker
4. Ghee senkt das Cholesterin.
5. Es enthält viele Omega 3 und 6 Fettsäuren.

***Nach der ayurvedischen Lehre gleicht Ghee, da es ein tierisches Fett ist, dem menschlichen Fett, und versorgt die Mitochondrien und Zellmembranen mit vielen Nährstoffen. In unserer Küche verwenden wir Ghee, außer bei veganen Gerichten in verschiedenen Speisen.

Zweite Beispiel: Die salzige Geschmacksrichtung entfacht das „Verdauungsfeuer“. Allerdings zeigen sich bei übermäßigem Einsatz von Salz Vergiftungserscheinungen, es können Tumoren aufbrechen, die Zähne können ausfallen und die Haar können grau werden und ausfallen.

****Unser Koch, der auf eine siebenjährige Erfahrung in der ayurvedischen Küche zurückblickt, berücksichtigt alle Geschmacksrichtungen, die für unseren Körper wichtig sind, achtet dabei aber auf ein gutes Gleichgewicht. Er hat verschiedene ayurvedische Zubereitungsarten gelernt mit denen er Speisen für jeden Körpertyp passend zubereiten kann (Körpertypen siehe weiter unten).

Ein weiterer Schwerpunkt der ayurvedischen Küche liegt auf einer leichteren Verdauung. Außerdem soll es unserem Verdauungssystem ermöglicht werden, wertvolle Bestandteile aus den konsumierten Speisen zu verwerten. In einem gestörten Verdauungssystem liegt oft die Ursache vieler Erkrankungen. Mit anderen Worten, wenn auf das Verdauungssystem geachtet wird, können viele Erkrankungen abgewendet werden und bereits bestehende Erkrankungen können besser ausheilen. Darum misst die ayurvedische Lehre einem guten Verdauungssystem eine große Bedeutung zu. Sie legt nicht nur Wert auf die einzelnen Lebensmittel, sondern auch auf die Kombination von Lebensmitteln mit Kräutern, die die Verdauung unterstützen.

***Darum ist es wichtig, verschiedene Arten von Kräutern zu verwenden, die uns helfen, das Essen optimal zu verdauen und unser Verdauungssystem gesund zu erhalten. In jedem indischen Restaurant werden indische Gewürze, wie z.B. Curry oder Garam Masala verwendet. Aber das Geheimnis unserer Küche liegt in der Verwendung von verschiedenen ayurvedischen Kräutern, die helfen, dass das Essen gut schmeckt und leicht verdaut werden kann.

**** **Wir verwenden ausschließlich pflanzliche Gewürze, die alle auf einer Höhe von mehr als 3000 Metern über dem Meeresspiegel wachsen. Diese Gewürze dienen als Appetitanreger, sorgen für ein Wohlfühl im Körper und unterstützen die Verdauung.**

*****Unser Koch hat gelernt wie man Nahrungsmittel und Kräuter richtig kombiniert, damit die Verdauung erleichtert wird.**

Ein Beispiel: „Verwendung von Kardamon regt das Verdauungsfeuer Agni an.

Frische Lebensmittel

Ayurveda rät zum Genuss von frischen Lebensmitteln, die dem Körper ein Maximum an Energie geben können. Ayurveda rät davon ab, sich zu häufig von aufgewärmtem Essen oder von minderwertigen Lebensmitteln zu ernähren. Um gesund zu bleiben, sollte nach Möglichkeit täglich frisches Obst bzw. ein frisch gepresster Saft zu sich genommen werden. Es mag für Menschen mit einem engen Zeitplan fast unmöglich erscheinen, jeden Tag frisch zu kochen und nicht übrig gebliebenes Essen aufzuwärmen, aber man sollte die Langzeitauswirkung von frisch gekochtem Essen nicht außeracht lassen.

→ **In unserer Küche verwenden wir ausschließlich frisches Gemüse.**

Wir sollten mit Liebe und Achtung kochen.

Die ayurvedische Küche lehrt uns wie wir Essen gewissenhaft zubereiten und kochen und wie wir Kombinationen vermeiden, die zur Bildung von Toxinen in unserem Körper führen können. Die ayurvedische Küche betont, dass wir Essen mit einem Gefühl von Liebe und Respekt vor- und zubereiten sollen. All dies berücksichtigen wir in unserer Küche. Wir bitten Sie auch, sich jederzeit mit positiver oder konstruktiver Kritik an uns zu wenden. Nur so kann es uns gelingen, unseren Service ständig zu verbessern.

- Unser Koch steht jeden Tag um 6 Uhr auf und badet täglich. Dann meditiert er und macht Yoga, damit seine Gedanken friedvoll und positiv sind. Während des Kochens singt unser Koch verschiedene Chants.
- Selbst unser Koch bereitet sich gewissenhaft auf seine Arbeit vor. Nach dem Aufstehen widmet er sich der Meditation und dem Yoga, damit er dann mit Ruhe und positiver Energie kochen kann.

Ayurvedisch essen macht zufrieden und vital und gibt viel Energie. Es versorgt uns auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene.

Tridosha Theorie (Vata, Pitta und Kapha)

Im Ayurveda wird Prakriti dazu verwendet, unseren Charakter zu beschreiben, wie wir handeln, was wir uns wünschen, was uns erfreut, welche physische Konstitution wir haben und wie wir mit dem Stress umgehen, der uns täglich begegnet. Prakriti definiert auch unsere physikalischen, psychologischen, sozialen und religiösen Verhaltensmuster. Das Prakriti eines Menschen wird durch die Tridosha Theorie definiert. Tridosha beinhaltet drei Doshas (bestimmen unsere Körperfunktionen auf der physikalischen und emotionalen Ebene). Die drei Energien sind Vata, Pitta und Kapha. Daneben basiert unser Körper und die gesamte Welt auf den fünf Elementen: Wasser, Luft, Erde, Raum und Feuer. Vata, Pitta und Kapha repräsentieren all diese Elemente. Nach dem Grundprinzip ist Pitta für den Stoffwechsel verantwortlich, Kapha für unsere Struktur und Vata die Mobilität, die dem Individuum Leben und Veränderung bringt. Jedes Individuum besteht aus einem einzigartigen Gleichgewicht dieser drei Energien. Bei einigen Menschen herrscht eine vor, während bei anderen ein Gemisch aus zwei oder mehr besteht. Um ein Gleichgewicht aus all diesen drei Energien zu erzielen, sollte die Ernährung individuell sein, da nicht jedes Essen für jedes Individuum passend ist.

Sehr wenige von uns haben eine reine prakriti von einem Dosha, die meisten von uns haben verschiedene Kombinationen. Genauer gesagt, wir alle haben drei Doshas, aber jeder von uns hat eine eigene Kombination, bei der eine vorherrscht.

Um unsere Gesundheit zu erhalten, sollte es das Ziel sein, ein gesundes Gleichgewicht aller Doshas innerhalb unseres Prakriti zu haben. Unser Koch verwendet verschiedene Mischungen von ayurvedischen Kräutern, die dafür verantwortlich sind, dass ein gesundes Gleichgewicht in unserem Körper herrscht.

Verwendung von Gewürzen

Eine besondere Rolle in der ayurvedischen Küche spielen Gewürze und Kräuter. Gewürze werden hinsichtlich der Verdauung in folgende drei Kategorien unterteilt:

1. Gewürze, die den Speichelfluss und die Geschmacksknospen stimulieren.
 2. Gewürze, die das Agni entfachen und die Verdauungssäfte in Magen und Zwölffingerdarm stimulieren.
 3. Gewürze, die die Absorption und Assimilation der Nahrung fördern.
- Je nach Bedarf werden bei uns die pflanzlichen Gewürze gezielt eingesetzt. So wird dem beliebten Chili eine fettverbrennende Wirkung nachgesagt;
- Unser Koch mischt verschiedene Kräuter und Gewürze so, dass sie gut miteinander harmonieren und der Gast sein Essen mit allen 6 ayurvedischen Geschmacksrichtungen genießen kann.

Die Art und Weise wie du dich ernährst hat großen Einfluss auf Körper, Geist und Seele.

- Darum sollte das Essen auch in einer friedvollen Umgebung eingenommen werden.
- In unserer schnelllebigen Welt hast du sicher oft das Gefühl, dass dir keine Zeit bleibt, dein Essen in Ruhe zu genießen, aber wenn du mit Bedacht isst, kann dein Körper das Essen auch gut verdauen. Das bedeutet natürlich nicht, dass du der Sklave deiner Mahlzeiten werden sollst.
- Bitte konzentriere dich ganz auf dein Essen und versuche währenddessen auf Fernsehen, Lesen etc. zu verzichten.
- Du solltest auch nicht essen, wenn aufgeregter oder verärgert bist; verschiebe dein Essen einfach um ein paar Minuten, bis du wieder zur Ruhe gekommen bist;
- Nimm dir auch Zeit, dein Essen vorzubereiten, dies wird dir bei deiner Verdauung helfen und dir zeigen, wie groß dein Hungergefühl wirklich ist;
- Genieße den Geschmack, das Aussehen und den Geruch des Essens, das du zu dir nimmst;
- Nimm dir nach dem Essen die Zeit, einige Minuten sitzen zu bleiben, damit die Verdauung beginnen kann;
- In unserem Restaurant spielen wir klassische und instrumentelle Musik, da damit eine friedvolle und ruhige Umgebung geschaffen wird;

Alkohol als Teil einer gesunden Lebensführung

Studien haben gezeigt, dass Wein gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe enthält, die eine schützende Wirkung gegen Herzerkrankung und Krebs haben könnten. Diese natürlichen gesundheitserhaltenden Substanzen wurden in der Schale von Trauben in hoher Konzentration gefunden (Rotwein hat davon die höchste Konzentration). Ein Gläschen Wein ab und zu als Teil eines schmack-reichen Essens bekommt fast jedem gut und sollte daher auch mit Genuss getrunken werden.

Allerdings sollte nicht vergessen werden, dass exzessiver Alkoholkonsum mehr schaden als nützen kann. Alkohol, im Übermaß genossen, kann leider auf nahezu jede Körperfunktion und das gesamte Nervensystem eine schädigende Wirkung haben. Daher sollte er wirklich nur in Maßen genossen werden.

- Es werden alle 6 Geschmacksrichtungen (süß, bitter, salzig, herb, scharf und sauer) berücksichtigt, insbesondere durch pflanzliche Gewürze, die alle auf einer Höhe von über 3000 m wachsen;
- Je nach Bedarf werden diese pflanzlichen Gewürze gezielt eingesetzt, so wird dem beliebten Chili eine fettverbrennende Wirkung nachgesagt;
- Wir kochen überwiegend nach ayurvedischen Rezepten.