

YOGA-KÜCHE

MALIN MENDEL

FOTOS: FRIDA WISMAR

ILLUSTRATIONEN: STINA WIRSÉN

MENTOR VERLAG

ISBN: 978-3-948230-12-8

1. deutschsprachige Ausgabe, 1. Auflage 2019

© 2019 Mentor Verlag, Berlin Deutschland

Alle Rechte vorbehalten

www.mentor-verlag.de

Du hast Fragen, Ideen oder Anregungen?

Melde dich per Mail bei uns: service@mentor-verlag.de

Wir freuen uns!

Veröffentlicht in deutscher Sprache in Absprache mit Vulkanisterna AB, Stockholm, Schweden

Schwedischer Originaltitel: „Yogaköket“

ISBN: 978-9-188799-19-7

© 2018 Lava Förlag, Stockholm, Schweden

© 2018 Malin Mendel (Text)

Foto und Styling: Frida Wismar

Dank an Mila Keramik

Foto S. 6: Karin af Klintberg

Bildbearbeitung: Joachim Cohen

Illustrationen: Stina Wirsén

Gestaltung und Umschlag: Malin Westman

Gestaltungsidee: Hanna Westberg

Verlegerin: Alexandra Lidén

Redaktion: Gabriella Sahlin

Korrektur: Maria Selin

Repro: JK Morris Production Värnamo

Druck: Balto Print, Litauen

www.mentorverlag.de

Yoga-Küche – Inhalt

Vorwort von David Batra. Wie Malin mich zu einem Leben im Sinne des Yoga inspirierte	7
Kapitel 1. Yoga + Bauch = Love	9
Wie Yoga und indische Ernährung mich und meinen Bauch retteten	10
Yoga, Ernährung und Bauch – wie alles zusammenhängt	13
Kapitel 2. Yoga als Abkürzung	19
Yoga für einen zufriedenen Bauch	20
Yoga gegen Stress	22
Bedeutung der Yoga-Atmung	24
Wie sollte man atmen?	26
Nadi Shodhana – eine einfache Atemübung	28
Effekt der Yogaübungen	29
Kapitel 3. Asanas	32
Yogapositionen	32
Kapitel 4. Indische Küche	53
Indische Küche – ein Gesundheitsbooster	54
Thali – die ultimative Mahlzeit voll nützlicher Bakterien	55
Balance im Leben, im Darm – und überall	58
Satva-Diät – die ursprüngliche Yoga-Ernährung	60
Die Top Ten der indischen Ernährungsphilosophie	62
Die besten indischen Zutaten	64
Indische Küche und Kohlenhydrate	67
Protein für Yogis	69
Sind Yoga und Veggie-Ernährung gleichbedeutend?	72
Süß, sauer und ausgewogen	74
Natürlich Gewürze!	79
Kapitel 5. Rezepte	87
Schnell und einfach	88

KAPITEL 1

Yoga + Bauch = Love

Wie Yoga und indische Ernährung mich und meinen Bauch retteten

Ich habe 13 Jahre lang in Indien als Korrespondentin für das schwedische Fernsehen gearbeitet und mein Wissen über Yoga und indisches Essen stammt zum Großteil aus dieser Zeit.

Schon bei meinem ersten Auftrag als Journalistin rückte mein Bauch in den Fokus. Auf dem Weg zum Annapurna-Basislager im Himalaya meldete sich mein Blinddarm. Einige mitgebrachte Antibiotika hielten mich am Leben, als man mich den Berg hinuntertrug. Aber in dem kleinen Dorfkrankenhaus konnte man nicht operieren. Zurück in Schweden folgten Monate mit Antibiotika, bevor der Blinddarm entfernt werden konnte.

Danach tat sich ein neues Problem auf. Früher konnte ich essen, was ich wollte, jetzt aber reagierte mein Bauch plötzlich auf

alles Mögliche empfindlich. Riesige Mengen Antibiotika hatten gute und schlechte Bakterien abgetötet und ich versuchte auf alle möglichen Arten, die Beschwerden zu lindern. Yoga erwies sich als effektiv, und auf meinen Reisen fing ich an, den Sonnengruß selbst im winzigsten Hotelzimmer zu praktizieren. Bald merkte ich, dass auch indisches Essen ungewöhnlich gut funktionierte, gern in kleinen Portionen und häufig. Anfangs fand ich es problematisch, nicht einfach etwas schnell nebenbei essen zu können. Nach einer Weile aber erkannte ich, dass mein ganzes Gerede über Mahlzeiten und ihre Planung mich näher an die Menschen brachte, denen ich begegnete. Wir hatten ein gemeinsames Interesse, das mich zur indischen Küche führte – und Interviews beenden wir heute oft am Esstisch.

Ich stellte fest, dass viele Inder über umfassendes Wissen über die Zubereitung von gesundem, gutem Essen verfügen. Zwischen chiliduftenden Suppen, die auf dem Ofen köchelten, erhielt ich kleine Vorlesungen, wie Ingwer und Kurkuma vor Entzündungen schützen können oder Zimt die Verdauung auf Trab bringt. Ich fing an, zu verstehen, wie Bauch und Gesundheit zusammenhängen.

Es zeigte sich auch, dass die Tricks, die ich selbst entwickelte, um meinen Bauch bei Laune zu halten, mit den indischen Methoden gut übereinstimmten. Nach dem Erscheinen meines ersten Buches waren meine Kochkurse, in denen es um den Weg zu einer besseren Gesundheit mit Yoga und um die indische Küche geht, ausgebucht. Die Umstellung, zu der ich gezwungen war, stellte sich nämlich als Glücksfall für meinen Körper heraus.

Heute zeigen Studien, dass die Bakterien in unserem Darm eine größere Rolle spielen, als zuvor angenommen. Sie beeinflussen unser Gewicht, die Aufnahme von Nährstoffen, den Umgang mit

Yoga, Ernährung und Bauch – wie alles zusammenhängt

Yoga zählt zu den gängigsten Sportarten und wird mit Geschmeidigkeit und gut trainierten Muskeln assoziiert. Aber die meisten Positionen entstanden im Hinblick auf die inneren Organe, vor allem auf den Bauch. Hat man Stress, funktioniert der Bauch schlechter. Aber durch die Bewegungen beim Yoga und die tiefen Atemzüge können Körper und Seele entspannt werden. Dann funktioniert auch die Verdauung besser. Geht es dem Bauch gut, nimmt der Darm Nährstoffe auf, wir bleiben gesund und haben mehr Energie.

In *Yoga-Küche* gebe ich meine besten Gesundheitstipps durch die Kombination von Yoga mit indischen Gerichten weiter. Denn mit dem Training geht oft auch der Wille einher, im Sinne des Yoga zu essen. Man möchte sich nicht körperlich schwer fühlen, wenn man die Position des herabschauenden Hundes oder des Baumes einnimmt. Auf die Ernährung zu achten ist Bestandteil eines Lebensstils im Sinne des Yoga, bei dem es darum geht, dem Körper zu geben, was er braucht,



KAPITEL 2

Yoga als Abkürzung

Yoga für einen zufriedenen Bauch

Wenn wir unruhig sind, frustriert – oder Gefühle zurückhalten, spüren wir das oft im Bauch. Mit Yoga können wir lernen, mit Stress umzugehen. Frieden mit sich und der Umgebung ist das Mantra des Yoga. Uns selbst und unsere Umgebung akzeptieren, die Kontrolle aufgeben. Ich hatte tatsächlich die Gelegenheit, dies im chaotischen indischen Alltag zu lernen. Da hielt ich es wie meine indischen Freunde – eine Tasse Tee trinken und lieber ein bisschen reden als hetzen. Aber in Sachen Akzeptanz und Geduld bin ich noch weit vom Ziel entfernt.

In Indien ist Yoga für viele Menschen Bestandteil des Lebens: Schulkinder beginnen den Tag häufig damit und es gibt sogar ein Yogaministerium. Früher wurden auch die gesundheitlichen Vorteile von Yoga erforscht. In Schweden hat das sogenannte medizinische Yoga für Interesse gesorgt, zum Beispiel zeigen Projekte am Krankenhaus Danderyd, dass Yoga mit dem Schwerpunkt auf tiefe Atmung und Entspannung den Blutdruck und Stresshormonspiegel bei Herzinfarktpatienten senkt. Deshalb wird medizinisches Yoga heute bei der Rehabilitation von Patienten in vielen schwedischen Kliniken einge-

Yoga gegen Stress

Wenn wir Stress haben, äußert sich das oft in Bauchbeschwerden. Stress erschwert die Verdauung; er beeinflusst die Schleimhaut im Magen-Darm-Trakt negativ. Die Schleimhaut ist wichtig für das Wohlergehen der Bakterien. Wenn sie aus dem Gleichgewicht gerät, hat der Darm es schwer, sämtliche Nährstoffe aufzunehmen. Ein unruhiger Bauch erzeugt gleichzeitig weiteren Stress. Wenn wir Schmerzen haben, verspannen wir uns, sodass der Magen sich verkrampft. Dann funktioniert der Darm nicht optimal. All das erzeugt eine Negativspirale, die eine Verschlimmerung der Beschwerden bewirkt. Als es mir vom Bauch her extrem schlecht ging, wollte ich weder essen noch mich bewegen. Aber mit einfachen Schritten kann man die Spirale verlassen. Auch wenn man keine Bauchbeschwerden hat, ist es gut, das anzugehen.

Ich setze Yoga und indische Gerichte als zwei Bestandteile einer gemeinsamen Lösung ein. Jeden Morgen stelle ich mich auf die Matte und mache meine Yogaübungen – ohne einen Gedanken daran zu verschwenden, ob ich Lust habe oder nicht. Egal, wie es mir vorher ging: Danach fühle ich mich besser.

Unser Körper hat oft eine deutliche Art, uns zu zeigen, wenn der Stress zu viel wird. Ich bekomme Bauchbeschwerden, andere Migräne und so weiter. Früher war ich frustriert, wenn mein Körper nicht mit-

Bedeutung der Yoga- Atmung

Die tiefe Yoga-Atmung erhöht die Blutzirkulation im Körper, was für den Bauch von zentraler Bedeutung ist. Die Atmung bewirkt auch Entspannung und ist daher der Schlüssel für die wohltuende Wirkung auf die komplette Verdauung. Durch bewusste Atemzüge hin zu verschiedenen Teilen des Bauches trägt die Atmung auch dazu bei, Darm und Magen zu „massieren“ – was Verspannungen löst, die oft für Bauchbeschwerden verantwortlich sind. Je tiefer die Atmung, desto mehr Abfallstoffe kann der Körper abbauen. Das ist fantastisch, weil uns Abfallstoffe krank machen und weil sie die Verdauung belasten.

Um die Bedeutung der Yoga-Atmung besser zu verstehen, sollte man wissen, dass unser Nervensystem zum einen ein somatisches System ist, das unsere bewussten Bewegungen steuert, und zum anderen ein autonomes, das Körperfunktionen steuert, die nicht willentlich beeinflussbar sind, wie zum Beispiel Herzschlag und Darmbewegungen.

KAPITEL 3

Asanas

YOGAPOSITIONEN

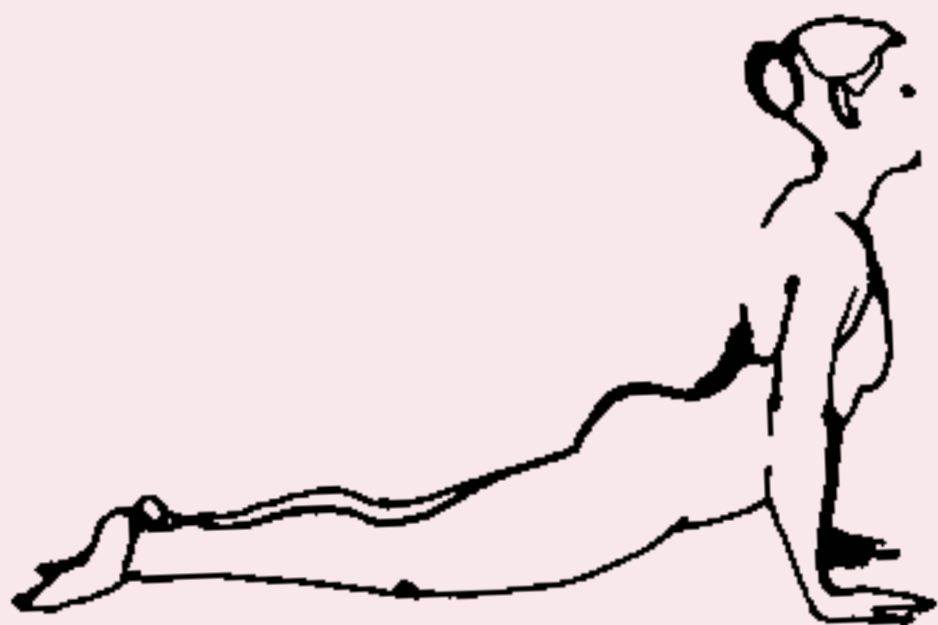
Allgemeine Empfehlung für alle Positionen:

Stelle die Atmung in den Vordergrund. Vergiss die Atmung bei den Positionen nicht, stelle sie immer in den Mittelpunkt.

Bleibe für fünf ruhige Atemzüge in jeder Position.

Entspanne Gesicht und Kiefer, auch Nacken und Schultern.

Erzwinge keine Bewegungen, sondern gehe sofort zurück, wenn es wehtut.





Natürlich Gewürze!

Gewürze haben in der indischen Küche eine wichtige Bedeutung und werden zum einen wegen des Geschmacks und zum anderen wegen ihrer Wirkung auf den Körper eingesetzt. Mit getrockneten und frischen Gewürzen erzeugt man üblicherweise verschiedene Aromen. Viele der Gewürze sind bakterientötend. Andere werden als gut für die Verdauung angesehen und manche nach indischer Tradition als Medizin verwendet.

Chili

In der indischen Küche sind zumeist zwei Arten von Chilifrüchten vertreten: die grünen, die frisch verarbeitet werden, und die roten, die meist getrocknet Verwendung finden. Viele verzehren auch grünen Chili als Beilage zu einem Gericht. Es gibt viele Mythen um die gesundheitsfördernde Wirkung von Chili. Unter anderem liefern Studien einen Hinweis darauf, dass der Stoff Capsaicin, der für die Schärfe des Chilis verantwortlich ist, gegen Herzgefäß- und Stoffwechselerkrankungen wirksam sein soll. Es sind jedoch weitere Untersuchungen erforderlich, bevor man mit Sicherheit sagen kann, dass Chili Krankheiten vorbeugt. Dagegen weiß man, dass Capsaicin durch die Erhöhung der Wärmeproduktion die Verbrennung im Körper beschleunigt. Es han-

KAPITEL 5

Rezepte

Schnell und einfach

Indische Gerichte kann man schnell und einfach zubereiten. Und die Welt bricht nicht zusammen, wenn ein paar Gewürze fehlen. Man kann eine Gemüsesorte gegen eine andere austauschen, die man lieber mag oder gerade im Haus hat. Die Rezepte in *Yoga-Küche* gehen von Zutaten aus, die ich in Indien verwende, die aber auch bei uns im Geschäft erhältlich sind.

Ein Trick, der die Sache einfacher macht, ist, zu viel zu kochen. Übriggebliebene Kartoffeln vom Vortag kann man zum Beispiel mit indischen Gewürzen, Gemüse und einer Dose Kichererbsen braten, dann ist das Mittagessen in weniger als zehn Minuten fertig. Oder man bereitet ein Omelett zu gebratenen Kartoffeln mit Gemüse.

Das gilt auch für den Linsenbrei, Dal. Ich koche eine ordentliche Portion, die ich am nächsten Tag aufwärme. Ich kann auch etwas Brühe dazugießen, dann wird es eine Suppe, oder ich füge für einen Gemüseeintopf etwas Gemüse hinzu. Wenn der Linsenbrei dick ist, kann man daraus Kugeln formen, sie auf ein Backblech legen und im Ofen backen, die Linsenbratlinge dann mit Salat und Joghurtsauce, Raita, in ein Pitabrot füllen.

In übriggebliebene Möhrensuppe können ein paar Tomaten gemischt werden. Alles mit Tamarinde abschmecken und dann ein paar

Fischfilets in der Sauce ziehen lassen – Fischeintopf in Rekordgeschwindigkeit.

Eine indische Mahlzeit kann aus mehreren verschiedenen Gerichten bestehen, die einander ergänzen. Ich liebe es, wenn mir Essen auf diese Art serviert wird, habe aber selten Zeit, mehrere Gerichte selbst zuzubereiten. Deshalb sind die Rezepte in *Yoga-Küche* darauf ausgelegt, dass nur ein Brei, Eintopf oder Gericht serviert wird. Ich ergänze den sonnengelben Blumenkohl zum Beispiel mit Bohnen, damit er zu einer kompletten Mahlzeit wird und nicht wie in Indien ein Gericht unter mehreren ist.

Wenn man es sich wirklich einfach machen möchte, kocht man Tomatensauce in großen Mengen, wenn man ohnehin dabei ist, weil indische Rezepte normalerweise Tomaten, Zwiebeln und Gewürze als Basis haben. Die Sauce kann für alles verwendet werden – vom Panireintopf bis zur Tomatensuppe. Verdopple oder verdreifache die Mengen aus dem Rezept auf Seite 142. Was nicht gebraucht wird, kommt in den Kühl- oder Gefrierschrank. Dann ist der größte Teil der Arbeit bereits erledigt, wenn du dich das nächste Mal an den Herd stellst.

In Indien isst man Salat selten so wie bei uns, und das gefällt mir gut, weil ich von rohem Gemüse Bauchschmerzen bekomme. Aber gekochte, lauwarme Salate sind eine gute Alternative und ich gehe häufig von indischen Zutaten und Aromen aus. Meine Salate sind komplette Mahlzeiten und gleichzeitig schön, farbenfroh und gesund. Außerdem sind sie schnell gemacht.

Indische Speisen müssen nicht scharf sein, aber gern voll mit den Aromen der verschiedensten Gewürze. In Indien kann sogar die Milch gewürzt sein, die sogenannte Masala-Milch. Aber lasse dich nicht von neuen Gewürzen abschrecken, man muss nicht alle verwenden und kann natürlich ausprobieren, welche man selbst am liebsten mag.

Zwiebeln werden einerseits in rauen Mengen in indischen Rezepten verarbeitet. Andererseits gibt es Menschen, die Zwiebeln und Knoblauch meiden. Die religiöse Gruppe der Jains nimmt zum Beispiel nichts zu sich, das unterirdisch gewachsen ist, da ihre Mitglieder nicht riskieren wollen, Bodenlebewesen zu töten, wenn die Ernte eingebracht wird. Andere ziehen die sogenannte Sattva-Diät vor (siehe S. 60), deren strikte Anhänger verschiedene Zwiebelsorten ausschließen. Ich selbst meide rohe Zwiebeln und gehe mit Knoblauch beim Kochen sehr sparsam um. Aber röste gern ein bisschen Knoblauch mit den Gewürzen an, wenn du indisch kochst. Man kann auch eine oder mehrere ganze Knoblauchzehen in der Sauce mitköcheln lassen, dann wird der Knoblauchgeschmack milder.



Raita mit Möhren oder Roter Bete

4 PORTIONEN

1 EL Rapsöl

½ TL Kreuzkümmelsamen

10 Curryblätter (nach Geschmack)

80 g gekochte Rote Bete, gewürfelt, oder 1 Möhre, gerieben

1 Bund frischer Koriander, gehackt

200 ml Joghurt, gern mit hoher Fettstufe

Salz und Pfeffer

Kreuzkümmel in der Pfanne anrösten, bis er zischt und duftet.

Curryblätter, Rote Bete oder Möhre hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz unter Rühren anbraten.

Koriander hinzufügen und umrühren.

Joghurt in eine Schüssel geben und die gerösteten Zutaten dazugeben.

Vorsichtig unterheben, nicht komplett vermischen.



Paprika- Walnuss-Dip

4 PORTIONEN

2 rote Paprika

55 g Walnüsse

1 roter Chili, gehackt (ohne Samen, wenn man es milder mag)

½ Bund Koriander, gehackt

Salz und Pfeffer

Backofen auf 225 °C vorheizen.

Paprika in große Stücke teilen und Samen entfernen. Die Stücke mit der Schale nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen und im Ofen ca. 10 Minuten rösten, bis die Schale schwarz wird.

Paprika in eine Plastiktüte geben. Durch das Kondensieren löst sich die Haut leichter. Abkühlen lassen.

Die Walnüsse in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie Farbe annehmen.

Paprikahaut abziehen.

Alle Zutaten zu einem glatten Teig mixen, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grütze mit Erdbeeren und Chili

4 PORTIONEN

400 ml Wasser

400 ml Milch, beliebige Sorte

1 TL Salz

½ TL Chiliflocken

1 TL gemahlener Kardamom (oder 8 Kapseln)

200 g Haferflocken

50 g Cashewkerne (am besten über Nacht einweichen lassen)

8 große Erdbeeren, zerkleinert

Wasser mit Milch, Salz und Gewürzen aufkochen.

Haferflocken dazugeben und bei geringer Hitze 3–5 Minuten kochen.
Mehrmals umrühren.

Cashewkerne und Erdbeerstücke unterrühren.

Sofort servieren.

