

Ayurvedisch-vegane Küche für die Familie

Die ayurvedisch-vegane Küche ist eine gesunde, gut verträgliche, schmackhafte Küche, die für die ganze Familie geeignet ist. Mit ihrer kreativen Zubereitung unter Verwendung des natürlich süßen Geschmacks lieben auch Kinder und Männer das ayurvedische Essen.

TEXT: INDIRA BIRGIT DOLLINGER

Grundvoraussetzung für ein leckeres, gesundes Essen ist im Ayurveda neben der natürlichen Qualität der Nahrung eine achtsame, liebevolle Einstellung beim Kochen. Das ist für Mütter oft eine große Herausforderung angesichts der häufigen Überlastung im Alltag. Wenn das Kochen jedoch unter Stress und Widerstand geschieht, dann gehen diese Energien in das Essen über, wodurch es schwer verdaulich, unbekömmlich und sauer wird. Wird das Essen mit Liebe und Freude zubereitet, erhält es eine heilende Wirkung, die durch das ganze System geht. Gerade Kinder sind sehr empfänglich dafür, aber auch bei Erwachsenen hat dies erstaunliche Effekte.

Was sich im Ayurveda besonders wohltuend und befriedigend auf den Geschmack der Gerichte auswirkt, ist die Kombination der sechs Geschmäcker in den Gerichten: süß, sauer, salzig, herb, bitter und scharf. In Bezug auf die Familienküche ist besonders der natürlich süße Geschmack ein entscheidender Bestandteil, denn er reduziert deutlich das Verlangen der Kinder nach weißem Zucker. Der natürlich süße Geschmack ist zum Beispiel in gekochten Süßkartoffeln und Karotten, getrockneten Früchten, Dattelsüße, Kokosblütenzucker sowie Kokos-Reismilch enthalten.

Im Ayurveda spielen qualitativ hochwertige Öle eine bedeutende Rolle. Sie dienen als Ge-



Die ayurvedisch-vegane Küche ist reichhaltig

schmacksträger für das Essen und sind zugleich ein unerlässlicher Nährstoff für die Zellen. In der veganen Küche eignen sich zum Erhitzen sowie Anbraten Kokosöl, Sesamöl und spezielle Biobratöle. Olivenöl und Leinöl sollten nicht erhitzt und nur mit bereits gekochtem Gemüse oder für Salate verwendet werden.

Die Kombination des Ayurveda mit der veganen Küche ist gerade bei Allergien und Unverträglichkeiten, die heutzutage auch oft Kinder betreffen, sehr zu empfehlen. Milchprodukte führen häufig zur Verschlackung des Verdauungssystems. Sie können durch pflanzliche Milchsorten und Kokosjoghurt ersetzt werden, und Butter durch Kokosöl. Es gibt zahlreiche, schmackhafte Möglichkeiten, Fleischprodukte durch spezielle Zubereitung von Linsen, Ge-

Gemeinsam mit den Kindern die Vielfalt der ayurvedisch-vegane Küche entdecken



müse und Soja zu ersetzen. Dabei ist auch wichtig, auf einen geringen Glutengehalt in der Nahrung zu achten, da dieses häufig das Verdauungssystem verlangsamt oder blockiert. Urkörner wie Emmer, Einkorn oder Kamut haben wenig Gluten, Getreide wie Reis, Quinoa, Hirse oder Buchweizen sind glutenfrei.

Ayurvedisch-vegane Gerichte

Zum Frühstück lieben Kinder die Kokos-Polenta mit Nüssen und gekochten Früchten wie Aprikosen, Bananen oder Mangos. Ein beliebtes Nudelgericht ist die vegane Bolognese mit Sojaschnitzel, Tomatensoße und veganem Parmesan aus Edelschmelze und Cashewnüssen. Aus Linsen und Haferflocken können vegane Burger mit Biokeetchup und veganer Mayonnaise gemacht werden. Beliebt sind ebenfalls gebratene Süßkartoffeltaler oder Sellerieschnitzel. Als Süßspeise lieben Kinder Schoko-Energiekugeln aus Kakaopulver, Haferflocken, Dattelsüße, Kokosreismilch, Ca-

shewnüssen und Kokosöl. Oder das vegane Mangoeis aus pürierten, gefrorenen Mangos mit Cashewnüssen und Kokossahne.

Fazit

Generell ist die ayurvedische Küche nicht rein vegetarisch oder vegan. Daher kann sie auch mit Milchprodukten, Fleisch oder Fisch aus nachhaltiger Produktion kombiniert werden. Aber vielleicht schmecken dem einen oder anderen mit der Zeit auch die veganen Varianten besser. ■



Indira Birgit Dollinger
In Südspanien und im Alpenland bietet Indira Retreats, Seminare und Ausbildungen zur Inneren

Heilung und Transformation, Familien Retreats, Ayurvedische Ernährungs- und Kochkurse sowie ganzheitliche Gesundheitsberatung an. Weitere Informationen und Rezeptbücher unter www.yoga-soultretrat.com

Foto: santypari/Fotolia