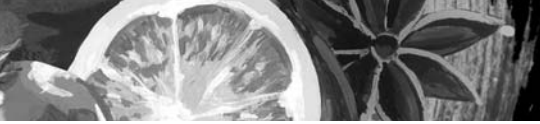
Das Yoga vegan KOCHBUCH

Vegane Vollwertküche für Körper und Geist

Yoga Vidya Verlag



Inhaltsverzeichnis

4 Einführung in die Yogaküche

6 Yogische Ernährung

9 Regeln für die Ernährung

11 Erläuterungen zum Kochbuch

12 Saucen

18 Salate

21 Suppen

26 Hauptspeisen

42 Kuchen und Desserts

52 Menüs aus aller Welt

53 Amerikanisches Menü

56 Chinesisches Menü

58 Indonesisches Menü

61 Italienisches Menü

64 Mexikanisches Menü

66 Menü aus dem Nahen Osten

69 Indisches Menü

72 Geheimrezepte aus der Ashram-Küche Bad Meinberg

74 Index

Einführung in die Yogaküche

Yoga heißt Harmonie. Yoga ist die Kunst, in Harmonie mit allen Aspekten seines Wesens und seiner Umwelt zu leben.

Yoga kann in 5 Aspekte unterteilt werden:
- Körperübungen (Asanas)
- Atemübungen (Pranayama)
- Entspannung
- Ernährung
- Positives Denken und Meditation

Die Ernährungsregeln im Yoga sind also als Teil eines ganzen Systems der Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung zu sehen.

Mit diesem Kochbuch wollen wir die Prinzipien der yogischen Ernährung erklären und Rezepte für leckere Gerichte vorstellen.

Die in diesem Kochbuch aufgenommenen Rezepte erfüllen folgende Kriterien:

- sie sind gesund, erhöhen Energie und geistige Wachheit
- sie entsprechen den Anforderungen der heiligen Schriften (wie Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika)
- sie entsprechen auch den in der westlichen Ernährungswissenschaft anerkannten Prinzipien der Vollwertkost
- sie schmecken ausgezeichnet
- sie sind einfach und unkompliziert zuzubereiten

Yogis sagen, dass die Ernährung gleichzeitig für den physischen Körper, den Energiekörper, den emotionalen und den intellektuellen Körper gesund sein sollte. Hier liegt der große Unterschied zwischen dem yogischen Ernährungssystem und vielen anderen Ernährungssystemen. Der Yogi bedenkt nicht nur die Wirkungen der Ernährung auf den physischen Körper, sondern auch auf unsere Lebensenergie, unsere Gefühle und unsere geistigen Fähigkeiten.

Für den Yogi ist der Mensch weder der physische Körper noch der Geist. Für den Yogi ist der Mensch die Seele, die einen physischen Körper und einen Geist besitzt. Die Ursache allen Leidens ist die falsche Identifikation mit diesen beiden Faktoren, die unser Bewusstsein begrenzen.

In Wahrheit ist der Mensch reines Bewusstsein, reine Seligkeit. Alles Wissen ist im Inneren. Der wahre Mensch ist unsterblich. Das Ziel des Lebens ist es, sich dieses reinen Zustand wieder bewusst zu werden. Deshalb stellt der Yogi alle Aspekte seines Lebens in den Dienst dieser vordringlichen Aufgabe: sein Selbst zu verwirklichen, das identisch ist mit der universellen Seele oder Gott. Er widmet sich spirituellen Disziplinen wie Meditation, Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen).
Er passt dem auch sein tägliches Leben an: seine Freizeitbeschäftigungen, die Einstellung zu seiner beruflichen Tätigkeit, seine Schlafgewohnheiten, seine Handlungsweisen, sein Denken. Und natürlich seine Ernährung.

Die Ernährung sollte also der Erlangung dieses Hauptzieles dienlich sein. Deshalb muss sie den physischen, energetischen, emotionalen und intellektuellen Körper in einen Zustand bringen, der dazu angetan ist, zu dieser Wahrheit zu gelangen. Daher muss sie gleichzeitig gut sein für den physischen Körper, für die Lebensenergie, für die Emotionen und für den Verstand.

Gut für den Körper heißt gesund, nahrhaft und ohne Giftstoffe. Gut für die Energien heißt, dass die Nahrung uns neue Kraft und innere Ruhe gibt. Gut für die Gefühle heißt, dass wir sie genießen können, dass sie uns gut schmeckt, unseren Sinnen Befriedigung schenkt.

Das schließt ein, dass kein Gedanke, auch kein unbewusster, an Töten und Leid vorhanden sein darf (also kein Fleisch). Gut für den Verstand

heißt, dass die Nahrung unsere Gedanken subtiler macht, unsere Konzentrationsfähigkeit, unser Erinnerungsvermögen, unsere Intuition und die Fähigkeit zur Meditation steigert.

Diesen Kriterien zufolge haben die Yogis die Nahrung in drei Kategorien eingeteilt: sattwig, rajasig und tamasig.

Tamasige Nahrung

Das, was den Körper vergiftet, die Energien lahmlegt, das Bewusstsein grobstofflich und/oder den Verstand träge macht, sollte gemieden werden.

Beispiele: Faule, unreife oder überreife Nahrungsmittel. Fleisch, Geflügel, Fisch. Zwiebeln, Knoblauch. Alles nicht milchsauer Vergorene, auch Essig. Tabak, Alkohol, Drogen, viele Medikamente, Konserven. Was zuviel gekocht wurde. Was zu oft aufgewärmt wurde. Zuviel essen ist auch tamasig.

Rajasige Nahrung

Das, was den Körper, den Geist und die Emotionen unruhig macht. Was die Leidenschaften anregt und den Geist schwer kontrollierbar macht. Rajasige Nahrungsmittel sollten auf ein Minimum reduziert werden.

Beispiele: Eier, Kaffee, schwarzer Tee, scharfe Gewürze (Cayenne Pfeffer, Chilli), alles Saure und Bittere, weißer Zucker, Weißmehl, Weißbrot. Rajasig ist auch, zu hastig zu essen, ungenügend zu kauen oder zu viele verschiedene Nahrungsmittel bei einer Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Sattwige Nahrung

Das, was den Körper wertvolle Nährstoffe bringt, leicht verdaulich ist, neue Energie gibt und den Geist klar, subtil und friedvoll macht. Sattwige Nahrung unterstützt alle physischen, geistigen und spirituellen Fähigkeiten und Talente eines Menschen. Die ideale Nahrung für jeden Yogaübenden.

Sattwige Nahrungsgruppen:

1. Getreide

Alle Vollkorngetreideprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Hirse, Vollweizengries, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste, Tapioka. Kartoffeln sind zwar biologisch Gemüse, ernährungsphysiologisch aber wie Getreide zu bewerten.

2. Hülsenfrüchte

Grüne Linsen, rote Linsen, schwarze Linsen, Mungbohnen, Sojabohnen und Soja-Produkte wie Tofu und Tempeh, Ackerbohnen, geschälte Linsen, Azukibohnen, Kichererbsen, grüne Erbsen, gelbe Erbsen... Am einfachsten zu verdauen: Mungbohnen und Tofu.
Die meisten Hülsenfrüchte müssen gut gekocht werden, um einfach gut verdaut werden zu können: Sie sollten weich sein, und die äußere Haut geplatzt sein. Hilfe: Am Abend vorher einweichen.

3. Gemüse und Salat

Gekocht und roh. Ausreichend Rohkost nötig (am meisten Prana). Verschiedene Sorten essen, um großes Spektrum an Nährstoffen zu bekommen.

4. Obst

Je frischer, desto besser.

Empfehlung:

Täglich etwas aus allen 4 sattwigen Nahrungsgruppen zu sich nehmen. Herausfinden, welche Nahrungsmittel und Nahrungsmittelkombinationen dir am besten bekommen.

Wenn du nur sattwige Nahrungsmittel zu dir nimmst, wird dein natürlicher Instinkt dir hel-

fen, die für dich richtigen Nahrungsmittel zu finden. Trinke täglich 1,5-3 Liter Wasser oder Kräutertee.
Die Yogis geben keine allzu detaillierten Empfehlungen. x % Getreide, y % Früchte, so-und-so viel Eiweiß täglich. Kein Organismus gleicht dem anderen, er unterliegt saisonalen Schwankungen, Veränderungen im Klima und der Art der Beschäftigung, dem Biorhythmus usw. Die Bedürfnisse ändern sich. Wenn du tamasige und rajasige Nahrung vermeidest, wirst du den Kontakt zu deinen natürlichen Instinkten wiederfinden, die dir sagen, was dir bekömmlich ist und was nicht.

Mache den Versuch: Iss drei Monate lang nur sattwige Nahrung, übe täglich Asanas (Körperstellungen) und praktiziere Pranayama (Atemübungen). Jede Lust auf rajasige oder tamasige Nahrung wird verschwinden. Deine Geschmacksempfindungen werden sich merklich verändern. Vertraue deinen eigenen Erfahrungen und stimme deine Ernährung daraufhin ab. Dieser Ratschlag gilt für Personen in gutem gesundheitlichen Zustand. Jemand, der ernstlich krank ist, sollte einen Arzt oder Ernährungsberater konsultieren.

Die yogische Ernährung, die dazu dient, tiefer in die Meditation und auf dem spirituellen Weg weiter zu kommen, ist auch für den modernen Menschen optimal.

Selbst wenn dein Hauptinteresse nicht in der Gottverwirklichung liegt, wirst du schon bald die Wirkungen der Yoga-Ernährung erkennen: Ein gesunder und widerstandsfähiger Körper, sogar Heilung einzelner Krankheiten und Vorbeugung vieler anderer (lies dazu Bücher über Vegetarismus, wenn du dich genauer informieren möchtest), eine gesteigerte Vitalität, ein reiner und subtiler Verstand, ein Geist, der alle seine Möglichkeiten ausschöpfen kann. Und schließlich wirst du den besten Führer in Ernährungsfragen bei dir haben: deine natürlichen Instinkte, die es dir ermöglichen, das zu mögen, was für dich gut ist.

Dieses Buch möchte dir bei diesem Abenteuer, deine persönliche Ernährungsform zu finden, behilflich sein. Es schlägt eine Menge verschiedener Gerichte vor, die aus der vegetarischen Küche der ganzen Welt stammen. Jeder wird natürlich seine eigenen Lieblingsspeisen finden. Entdecke sie.

Vor den Rezepten folgen jetzt zuerst zwei Artikel von Swami Sivananda über Ernährung.

Swami Sivananda lebte von 1887 bis 1963 in Indien. Obwohl seine Ratschläge in manchen Teilen nach speziellen indischen Gegebenheiten ausgerichtet zu sein scheinen, können sie dir doch Anleitung sein und dich inspirieren.

Der Auszug unten zeigt dir die Sichtweise des großen Yogameisters und kann dir gerade am Beginn bei der Auswahl deiner Nahrungsmittel und der Art deiner Ernährung helfen.

Die yogische Ernährungsweise hilft dem Schüler, den Geist ruhig zu halten und die bewegten Sinne zu beherrschen. Sie hilft ihm, Rajas (Erregtheit) aus seinem Geist zu beseitigen und ihn mit Sattwa (Reinheit) zu erfüllen, so dass er stets bereit ist für die Meditation.

– Swami Sivananda –

„Alle Sinne sollen mit reiner Nahrung versorgt werden. Nur so wird der Geist rein und einpünktig werden. Nur so kann Selbstverwirklichung erlangt werden.

Die Augen sollen das Bild einer Repräsentation Gottes, eines Heiligen, Weisen und andere erhebende Gegenstände sehen; die Ohren sollen

die Gita hören, die Upanishaden, das Ramayana (indische Heilige Schriften), den Koran oder die Bibel. Die Zunge soll von Gott sprechen. Das alles ist reine Nahrung für die Sinne.

Die Art der aufgenommenen Nahrung bestimmt den Charakter des Menschen. Fleischkost macht den Menschen unsensibel und grob. Sie regt die Leidenschaften an und macht den Verstand träge. Ein Fleischesser kann weder ein Philosoph noch ein Weiser sein. Sein Verstand ist derart dumpf, dass er weder die Probleme dieser noch anderer Welten lösen kann.

Eine vegetarische Ernährung macht den Verstand aktiv, subtil und scharf. Die vegetarische Ernährung ist dem erhabenen Denken und der Konzentration auf das Göttliche in hohem Maße förderlich. Sie schenkt eine größere Vitalität als eine Ernährung mit tierischen Nahrungsmitteln.

Die Ernährung muss sorgfältig ausgewählt und zusammengestellt werden. Zu scharfe Gewürze, Tee, Kaffee, Alkohol und Nahrungsmittel, die besonders stärkehaltig sind, Zucker und Fette und alle anregenden Getränke sollten vermieden werden.

Rohkost ist besser als gekochte Nahrung. Sie ist besser für die Blutbildung und stärkt den Körper und sollte wenigstens 80% der Ernährung ausmachen. Ernähre dich alle sechs Monate eine Woche lang von frischem Obst. Das wird die Ausscheidung von Unreinheiten aus dem Organismus fördern.

Die Nahrung muss auch Ballaststoffe enthalten, um die Darmperistaltik anzuregen. Rohkost enthält davon mehr als gekochte Lebensmittel. Eine schlechte Verdauung, hervorgerufen durch schweres Essen oder ungesunde Reiznahrung, wird eine Reihe von Reflexreaktionen in den Nervenzentren bewirken. Kaue die Nahrung gründlich. Iss nur, wenn du hungrig bist. Heutzutage halten die Menschen Gaumengelüste für Hunger. Der Hunger ist vielleicht ein Vergnügen, das sie nie kennengelernt haben. Man kann wirklichen Hunger ebensowenig beschreiben wie Gott selbst. Um ihn zu kennen, muß man ihn erfahren haben. Niemand kann ihn dir erklären.

Es ist unnötig, Appetithäppchen oder Aperitifs zu sich zu nehmen, die wie Lokomotiven funktionieren, um Nahrungsmittel in den Magen zu befördern, denn das Verdauungsfeuer (Appetit) braucht derartiges nicht. Dieses Verdauungsfeuer ist Gott selbst. Der Mensch muß auf das Erscheinen dieses Gottes im Innern warten und ihm also – einzig und allein – ein wenig Nahrung anbieten.

Iss langsam. Trinke reichlich nach dem Essen. Trinke nicht vor dem Essen, denn das löst die Magensäfte auf und ruft zudem eine schlechte Verdauung und viele Magenbeschwerden hervor."

Der Mund ist der Wächter über das Verdauungssystem. Er muss immer frisch und sauber gehalten werden, indem man ihn nach dem Essen mehrmals gründlich spült. Zahlreiche Keime können sich in einem schlecht gepflegten Mund bilden. Zähne putzen ist sehr wichtig.

Wir benötigen eine gewisse Vielfalt an Nahrungsmitteln, die über verschiedene Eigenschaften verfügen.

Obwohl diese Vielfalt in der Ernährung notwendig ist, dürfen wir dennoch nicht zu viele verschiedene Dinge gleichzeitig essen. Je weniger wir die Nahrung mischen, desto besser. Mutter Natur sorgt klug und in ausreichendem Maße für alle unsere Bedürfnisse vor. Sie vari-

iert die Zusammensetzung der Nahrung gemäß unseren Bedürfnissen.

Eine einfache Ernährung, die ein Minimum an nicht notwendigen Nährstoffen und an Abfällen enthält, beansprucht die Nieren weniger als eine reichhaltige Ernährung. Eine richtige Ernährung verbessert das Gewebe, da sie die Ansammlung von Rückständen im Organismus verhindert. Appetitanregende Nahrung zu sich zu nehmen und diese gut zu kauen, regt den Speichelfluss an. Die gesteigerte Speichelproduktion hat ihrerseits die Tendenz, die Absonderung von Verdauungssäften zu aktivieren. Diese Säfte wiederum regen die Schleimhaut des Zwölf- fingerdarms an und lösen die Produktion von Hormonen aus. Das Kauen der Nahrung ist also überaus nützlich. Es ist sehr gefährlich, es zu vernachlässigen.

Wenn du nicht richtig kaust, wird der Magen zuviel arbeiten. Es wird an ihm liegen, die Nahrung zu zerkleinern. Die Stärkesubstanzen werden im Mund durch den Speichel verdaut, welcher alkalisch ist. Das kann nur geschehen, wenn die Nahrung sorgfältig gekaut worden ist. Vollständiges Kauen ist daher absolut unerläßlich. Die Nahrung soll niemals hastig aufgenommen werden, denn das ruft Unverdaulichkeit hervor. Das Geheimnis, die Nahrung optimal zu nutzen und ihre gute Verdaulichkeit zu sichern, liegt darin, jeden Bissen so sorgfältig zu kauen, dass er die Kehle wie eine Flüssigkeit hinunterfließt.

Gutes Kauen beugt Verdauungsproblemen vor und heilt sie. Ganz im Unterschied zu einer großen Menge halb gekauter Nahrung sättigt eine kleine Menge gut gekauter Nahrung viel besser, sichert eine bessere Verdauung, erleichtert die Arbeit für den Magen und produziert eine geringere Menge von Ausscheidung.

Die Milchfrage

In früheren Auflagen des Yoga Kochbuchs wurden Milch und Milchprodukte als 5. sattwige Nahrungsmittelkategorie bezeichnet. Einige Rezepte enthielten Milch und Milchprodukte. Seit 2012 ist das Yoga Kochbuch ein veganes Kochbuch, d.h. es wird auf Milchprodukte gänzlich verzichtet.

In den Yoga Schriften und auch in den Büchern von Swami Sivananda wird Milch häufig als besonders sattwig und nutzbringend bezeichnet. Allerdings wurden im alten Indien Kühe mit Ehrerbietung und Respekt behandelt. Auch sind nur kleine Mengen Milch gemeint und nicht die großen Mengen, die die Menschen heute zu sich nehmen. Kühe galten als heilig und durften von Menschen nicht getötet werden. Heutzutage ist im Westen die Milcherzeugung sehr eng mit der Fleischindustrie verknüpft. Mit Ahimsa ist ein Verzehr von Milchprodukten aus Massentierhaltung nicht vereinbar. Auch in der Öko-Tierhaltung wird Kühen nach 1-2 Tagen das Kalb weggenommen. Mutter und Kind „muhen" manchmal noch Tage nacheinander, weil sie Trennungsschmerz empfinden. Auch in der Öko-Tierhaltung werden Kühe, die normalerweise 20 Jahre leben können, nach 6-10 Jahren geschlachtet und das Kälbchen nach 1-10 Tagen weggenommen. Und alle männlichen Rinder werden im frühen Erwachsenenalter für den Verzehr der Menschen geschlachtet.
In den letzten 20 Jahren gab es eine Fülle von Studien, die nahelegen, dass Milchprodukte ungesund für den Menschen sind. Unter anderem stehen Krebs, Herzkreislaufprobleme, Rheuma, Allergien, alle Autoimmunerkrankungen und chronischen Entzündungen im Zusammenhang mit dem Verzehr von tierischen Produkten, also Fleisch-, Fisch-, Eier- und Milchprodukten. Eine gesunde, ethische und ökologische Ernährung ist daher also rein pflanzlich, also vegan.

Regeln
für die Ernährung

„Es ist für jeden besser, nach den eigenen Handlungsgesetzen zu leben, auch wenn sie nicht vollkommen sind, als nach den untadeligen Gesetzen anderer."

Bhagavadgita III. 35

Regeln für die Ernährung

von Swami Sivananda

- Iss mäßig. Steh vom Tisch auf, wenn der Magen zu drei Vierteln gefüllt ist. Überlade deinen Magen nicht.
- Iss nur, wenn du tatsächlich hungrig bist. Misstraue falschen Hungergefühlen.
- Iss nichts zwischen den Mahlzeiten.
- Iss gesunde Nahrung, in vernünftigen Mengen, zu festgelegten Zeiten.
- Nimm keine zu heiße oder zu kalte Nahrung zu dir: das reizt den Magen und ruft Unverdaulichkeit hervor.
- Iss nichts, was du nicht magst, aber iss nicht alles, was du magst.
- Reduziere gekochte Speisen auf ein Minimum.
- Nimm nur vier bis fünf verschiedene Nahrungsmittel pro Mahlzeit zu dir. Verzichte auf zu vielfältige Kombinationen und Mischungen. Die Verdauungssäfte können verschiedenartige und komplexe Zusammensetzungen nur schwer verdauen.
- Iss keine Konserven und ranzige Butter. Koche Reis und Gemüse am Dunst. Langes Kochen entzieht dem Gemüse Geschmack und Gehalt. Schütte das Kochwasser von Reis und Gemüse nicht weg; es enthält wertvolle Mineralien. Trinke es.
- Iss nur zweimal täglich zu festgelegten Zeiten. Wärme Speisen niemals auf.
- Nimm dann Nahrung zu dir, wenn du durch das rechte Nasenloch atmest.
- Setz dich nach dem Essen für zehn Minuten in Vajrasana (Fersensitz), um die Verdauung zu erleichtern.
- Iss schweigend.
- Ändere deine Ernährungsgewohnheiten langsam und allmählich. Wenn ein Bestandteil der Ernährung dir nicht entspricht, reduziere seine Menge. Das wird dir mehr zusagen.
- Unternimm nach den Mahlzeiten keine an strengenden Tätigkeiten, weder physisch noch geistig. Ruhe eine halbe Stunde. Laufe nicht sofort zu einem Zug.
- Vermeide spätabendliches Essen.
- Iss nicht, wenn du zornig bist. Ruhe einen Augenblick, bis dein Geist die Ruhe wiederfindet. Iß erst dann. Wenn man zornig ist, scheiden die Drüsen Gifte aus, die ins Blut geschickt werden.
- Nimm die Nahrung wie Medizin zu dir. Sei nicht naschhaft.
- Faste einmal pro Woche. Durch Fasten werden Gifte ausgeschieden, der innere Mechanismus wiederhergestellt, und die Organe können sich erholen.
- Während der Mahlzeiten und zu jeder Zeit denke daran, dass Gott in allen Nahrungsmitteln wohnt, in Früchten und im Gemüse. Er schenkt allen Nutzen. Bete zu ihm unmittelbar vor und nach dem Essen.

Maßeinheiten

T	*Tasse (ca. 150 ml)*
EL	*leicht gehäufter Eßlöffel*
TL	*leicht gehäufter Teelöffel*
l	*Liter*
g	*Gramm*
St	*Stange oder Stück*
Pckg	*Packung*
Bd	*Bund*
Msp	*Messerspitze*

Gabelprobe:
um festzustellen, ob Backwerk fertig ist, mit einer Gabel oder Stricknadel hineinstechen, es dürfen keine Teigreste kleben bleiben.

nach Belieben:
kann auch weggelassen werden.

Zutaten

Bio Margarine:
sie kann in vielen Rezepten durch Öl oder Kokosöl ersetzt werden.

Gewürze:
getrocknete Gewürze anrösten, frische Kräuter am besten immer erst kurz vor Schluss dazugeben.

Mehl:
wir verwenden grundsätzlich nur Vollkornmehl, meist vom Weizen, wenn möglich ganz frisch gemahlen, um die wertvollen Nährstoffe zu erhalten.

Zucker:
wir verwenden so wenig Zucker wie möglich.

Brauner Zucker ist etwas besser als weißer Zucker. Reissirup; Agavendicksaft; Melasse (Ahorn-, Zuckerrübensirup), Datteln, Rosinen, Feigen sind besser als brauner Zucker.

Am besten ist es, gar nicht zu süßen, sondern sich langsam umzugewöhnen.

Pflanzenmilch:
Hafermilch, Reismilch, Dinkelmilch, Mandelmilch, Kokosmilch. Sojamilch eignet sich besonders gut zum Backen.

Pflanzliche Sahne:
Sojasahne; Hafersahne.

Salz:
unraffiniertes Steinsalz; Sojasauce (Tamari oder Shoyu); Miso.

Die in diesem Kochbuch beschriebenen Rezepte sind in erster Linie als Grundlage und Anregung gedacht.

Die Mengenangaben, der Zubereitungsvorgang und die Kochzeiten sind bewusst etwas weniger „genau" gehalten.

Selbst ausprobieren und eigene Erfahrungen sammeln ist die beste Anleitung zum guten Gelingen.

Kochen sollte nicht nur eine „tägliche Routine" sein, sondern der Kreativität und Phantasie Raum lassen.

Die Menschen, für die diese Speisen mit Liebe und Aufmerksamkeit zubereitet werden, „schmecken" sicherlich die positiven Schwingungen der Zuwendung, auch wenn das Gericht nicht optimal gelungen sein mag.

Wir wünschen viel Spaß beim – am besten gemeinsamen – Kochen und Essen!

Sauce Hollandaise

1 T	*Gemüsebrühe*
1 EL	*Speisestärke (in 2 El kaltem Wasser aufgelöst)*
2 EL	*Sojaghurt*
2 TL	*geriebene Zitronenschale*
1 EL	*Zitronensaft*
125 g	*Bio Margarine in kleine Stückchen geschnitten*
½ TL	*Kurkuma*

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Hitze reduzieren, aufgelöste Speisestärke dazugeben und 8 Min. sieden lassen.
Zitronensaft und -schale, Kurkuma und Sojaghurt zusammenschlagen. 2 EL der erhitzten Gemüsebrühe zu der Sojaghurtmischung geben, gut vermischen, dann langsam den Rest der Brühe dazugeben. Bei niedriger Hitze 5 Min. köcheln, gut umrühren. Langsam mit einem Schneebesen die Margarine dazugeben.
Für 4 Personen.

Veganes Pesto

300 g	*frisches Basilikum*
1½ T	*Olivenöl*
200 g	*Pinienkerne*
1 T	*Sojaghurt*
	Steinsalz
	Pfeffer nach Geschmack

Basilikum waschen, abtrocknen und mit dem Olivenöl, den Pinienkernen und Steinsalz im Mixer kräftig pürieren, dann den Sojaghurt unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Über fertig gekochte und abgetropfte Pasta geben.

Fruchtmarksauce

400 g	*Früchte oder Beeren*
1 EL	*Zitronensaft*
2 EL	*Reissirup*

Die Früchte oder die Beeren mit dem Zitronensaft und dem Reissirup im Mixer pürieren.
Für 4 Personen.

Salatsauce mit Sonnenblumenkernen

1 T	*Öl*
½ T	*Tamari*
½ T	*Zitronensaft*
½ T	*eingeweichte Sonnenblumenkerne*

Alle Zutaten in einen elektrischen Mixer geben und solange schlagen, bis die Masse flüssig, cremig und gut gebunden ist. Wenn die Sauce zu dick geworden ist, mit Wasser verdünnen.
Diese Masse mit allen beliebigen Kräutern und Gewürzen abschmecken.
Ergibt 4-5 Tassen.

Gurkensauce

3	*mittelgroße Gurken*
1 kl Bd	*Petersilie*
1 kl Bd	*Dill*
1 TL	*Zitronensaft*
¼ T	*Sojaghurt*
¼ T	*Sojasahne*
	Salz, Pfeffer

Die Gurken schälen, Kerne entfernen, halbieren und in wenig Salzwasser ca. 5 Minuten kochen lassen. Gehackte Petersilie, Dill, Salz und Pfeffer dazugeben.
Die Gurkenhälften grob schneiden, und wieder hinein geben, mit Gemüsewasser aufgießen und mit Zitronensaft, Sojaghurt und Sojasahne abschmecken.

Pürierte Gemüsesuppe

2	*Karotten*
1½ T	*Blumenkohl*
1	*kleine Zucchini*
1 T	*grüne Bohnen*
3 T	*Wasser*
¼ TL	*Salbei*
1 EL	*frischer Dill*
1 EL	*Tamari*
3 EL	*Hefeflocken*
	Salz

Gemüse, Wasser, Gewürze und Tamari in einen Kochtopf geben, zum Kochen bringen und schmoren lassen. Wenn das Gemüse noch fest ist, im Mixer pürieren, dann in den Topf zurückgießen und die Hefeflocken dazugeben.
Es können auch andere Gemüse wie Brokkoli, Spinat, Sellerie oder Kartoffeln verwendet werden . Auch die Kräuter können nach Geschmack variiert werden. Für ca. 7 - 8 Teller.

Wiener Tomatensuppe

1 EL	*Bio Margarine*
2 EL	*Weizenvollkornmehl*
1 T	*Tomatenmark*
2 TL	*Reissirup*
1 TL	*Zimt*
1/8 l	*Hafersahne*
1 EL	*Sojaghurt pro Teller*
1	*vegetarischer Suppenwürfel*
8-10 T	*Wasser*
	Salz, Pfeffer

Margarine in einem Topf zergehen lassen und Mehl darin aufschäumen, mit Salz, Pfeffer und Suppenwürfel würzen und danach mit Wasser aufgießen. Tomatenmark dazugeben, mit Reissirup, Zimt und Suppenwürze abschmecken. Salzen, pfeffern. Aufkochen lassen, danach die Hafersahne einrühren. Vor dem Servieren mit etwas Hafersahne oder Sojaghurt garnieren.
Für 4 - 6 Personen.

Brokkolicremesuppe

6 T	*Brokkoli, zerteilt*
¼ T	*Bio Margarine*
½ TL	*Bohnenkraut*
¼ TL	*geriebene Muskatnuss*
½ TL	*Oregano*
6 EL	*Vollweizenmehl*
4 T	*Dinkelmilch*

Die Brokkolistücke zerhacken und kurz andünsten. Währenddessen die Margarine bei schwacher Hitze in der Pfanne zergehen lassen und das Mehl dazugeben; gut umrühren. Nach und nach unter ständigem Rühren die Pflanzenmilch zugießen. Bevor weitere Milch zugegeben wird, jeweils eindicken lassen. Sorgfältig und ohne Unterbrechung weiterrühren, damit sich keine Klumpen bilden und die Masse nicht ansetzt. Kräuter beigeben, wenn alle Milch aufgebraucht ist. Brokkoli im Mixer fein pürieren. Wenn die Suppe heiß ist, das Brokkolipüree dazugeben und gut einrühren. Noch einen Augenblick auf dem Feuer lassen.
Ergibt ca. 9 Teller.

Erfrischende Gurkensuppe für heiße Tage

1	*mittelgroße Salatgurke*
1	*kleiner Apfel*
1	*eingeweichte Dattel*
2 EL	*frischer, kleingeschnittener Dill*
1 TL	*Olivenöl und/oder*
1 EL	*Sojasahne*
	Salz und Pfeffer nach Geschmack

Die Gurke mit dem Apfel, der Dattel und dem frischem Dill im Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Olivenöl und/oder Sojasahne verfeinern.
Für eine Person.

Alu Sabji (Kartoffeln und Erbsen)

4	*mittelgroße Kartoffeln*
2 T	*Erbsen*
¼ T	*Öl*
1 TL	*Fenchel*
1 TL	*schwarze Senfkörner*
½ TL	*Cumin*
2 TL	*Kurkuma*
	Salz, Wasser

Die in Würfel geschnittenen Kartoffeln weich kochen und beiseite stellen. Öl in einer Pfanne erhitzen, alle Gewürze und Körner dazugeben; wenn die Senfkörner aufspringen, alle Zutaten beigeben, einschließlich der abgetropften Kartoffeln und der Erbsen. Ca. 5 Minuten kochen bis die Erbsen weich sind.
Für 4 Personen.

Reis Biryani

1 T	*Auberginen, in Würfel geschnitten*
1 T	*Karotten, in Würfel geschnitten*
1 T	*Erbsen*
1 T	*Blumenkohl*
1	*Paprika, in Würfel geschnitten*
1	*Tomate, zerkleinert*
1 EL	*Bio Margarine oder Kokosöl*
4	*Gewürznelken*
4	*Kardamomschoten*
1	*Zimtstange (4 - 5 cm)*
2 T	*Vollkornreis*
¼ TL	*Cayennepfeffer (nach Belieben)*
4 T	*Wasser*
	Salz

In einem großen Topf die Margarine/Kokosöl zergehen lassen und darin die Paprikastücke anbraten, dann die Gewürznelken, das Kardamom und die in drei Stücke gebrochene Zimtstange dazugeben und weitere 3 Minuten anrösten. Die Tomate dazugeben und unter ständigem Umrühren 5 Minuten dünsten.

Wenn sich Tomate und Gewürze zu einer Sauce verbunden haben, den rohen Reis dazugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und gut durchmischen. Alle anderen Gemüse dazugeben und gut umrühren, damit sie vollständig mit der Sauce bedeckt sind. Nun das Wasser dazugießen und 20 Minuten dünsten lassen oder so lange, bis das Wasser völlig aufgebraucht ist.
Dieses Gericht mit Sojaghurt servieren.
Für 6 - 8 Personen.

Gelber Reis-Gemüse Pilaf

1½ T	*Vollkornreis*
1 St	*Ingwer (ca. 2 - 3 cm)*
2 kl	*grüne Peperoni (nach Belieben)*
2	*Lorbeerblätter, gestoßen*
1 EL	*frisch gehackte Korianderblätter*
½ TL	*Kurkuma*
3 EL	*Bio Margarine oder Kokosöl*
1	*roter Paprika, fein geschnitten*
1 TL	*Curry*
1 T	*Erbsen*
1 T	*grüne Bohnen, in Stücke geschnitten*
1 T	*zerkleinerte Tomaten*
3 T	*Wasser*
	Salz

Ingwer, Peperoni, Lorbeerblätter, Koriander und Gelbwurz im Mixer pürieren. Margarine/Kokosöl zergehen lassen und darin den Paprika mit Curry leicht anbraten. Dann die Ingwerpaste und den Reis dazugeben; Reis glasig werden lassen.
Gemüse und Salz dazugeben. Einige Minuten anbraten. Mit Wasser aufgießen, zum Kochen bringen und im zugedeckten Topf dünsten lassen, mindestens 20 Minuten oder solange bis alles Wasser verkocht ist.
Für 4 - 6 Personen.

Apfelmuffins

1 T	*fein geraspelte Äpfel*
2 T	*fein gesiebtes Weizenvollkornmehl*
1 EL	*Backpulver*
2 TL	*Zimt*
½ T	*Sojamilch*
¼ T	*Kokosöl*
½ T	*Reissirup*
2 EL	*Sojaghurt*
2 EL	*Sojamilch*

Die feuchten und die trockenen Zutaten getrennt vermischen und dann zusammengeben, nicht zu lange rühren, dann rasch die Äpfel einarbeiten und in die dafür vorgesehenen gut gefetteten Muffinformen füllen. Im heißen Backofen 20 – 25 Min. backen.
Für 12 große Muffins.

Krokant

2¼ T	*feine Haferflocken*
½ T	*Kokosraspeln*
¼ T	*geriebene Nüsse (Sorte nach Belieben)*
½ T	*Rosinen*
¼ T	*Sonnenblumenkerne*
⅛ T	*Sesam*
¼ T	*Kokosöl*

Alle Bestandteile außer den Rosinen gut vermischen. Die Haferflocken müssen gut feucht sein. Das Ganze in einer trockenen Pfanne rösten, oder im Backofen bei mittlerer Hitze dörren. Nach etwa 15 Minuten mit einem Spatel wenden und dörren lassen, bis das Ganze goldbraun ist. Dann die Rosinen untermischen.

Diesem Grundrezept kann je nach Geschmack jedes beliebige Getreide oder alle gewünschten Früchte beigefügt werden.

Cashewnuss Schlagsahne

2 T	*Cashewnüsse*
1 T	*Apfelsaft*
½ TL	*Vanillepulver*
	Prise Salz (optional)

Cashewnüsse unter kaltem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. Die Nüsse in den Messbecher eines Mixers schütten und Apfelsaft, Vanillepulver und optional Salz hinzugeben. Pulsierend mixen bis die Mischung geschmeidig wird und dann auf hoher Stufe mixen, bis die Masse cremig ist. Danach mindestens eine Stunde kühl stellen.
Passt zu deinem veganen Lieblingsdessert und zu Kuchen.

Mandel Burfi

2 T	*Mandeln*
½ T	*gemahlene Leinsamen (braune oder goldene)*
½ T	*ungesüßte Kokosflocken*
½ T	*Mandelmus oder Sonnenblumenkernmus*
1	*Prise Salz (optional)*
½ T	*Kokosöl*
4	*Tropfen Stevia*
1 TL	*Agavendicksaft (oder ½ T anstelle des Stevia)*
1 TL	*Vanillepulver*

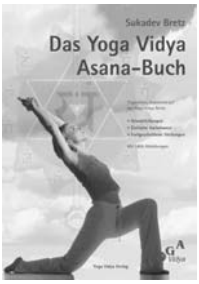
Gib die Mandeln, Leinsamenmehl, Kokosflocken, Mandel- bzw. Sonnenblumenkernmus und Salz in eine Küchenmaschine. Pulsierend in eine bröckelige Mischung verwandeln.
In einer kleinen Pfanne das Kokosöl bei geringer Hitze schmelzen. Das Öl vom Herd nehmen und mit Stevia, Agavendicksaft und Vanille vermischen. Die Kokosölmischung in die Küchenmaschine zu den anderen Zutaten geben und zu einer groben Masse mixen. Die Masse in eine Backform pressen und im Kühlschrank kühlen, bis die Masse fest ist. In schöne Quadrate oder Rauten schneiden.

ebenfalls im Yoga Vidya Verlag

Das Yoga Vidya Asana-Buch

Sukadev Bretz

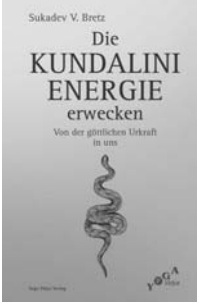
Die klassische Yoga Vidya Grundreihe, die 84 Hauptasanas, plus sanfte Übungen und viele fortgeschrittene Variationen. Asanas, wie sie von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda gelehrt wurden, plus speziell konzipierte Übungsreihen, wie z.B. Yoga für den Rücken und Bodywork. Sukadev Bretz teilt in diesem Buch sein Wissen und seine Erfahrung aus über 30 Jahren Yogapraxis. Geeignet für alle Yogapraktizierenden, die im Hatha Yoga weiterkommen möchten und eine gute Hilfe für Yogaunterrichtende und deren Unterrichtsvorbereitung. Mit zirka 1800 Fotos. Im A4-Format. Mit umfangreichem Index der Asanas.
Paperback, 208 Seiten, €19,80, ISBN 978-3-931854-48-5



Die Kundalini-Energie erwecken

Sukadev Bretz

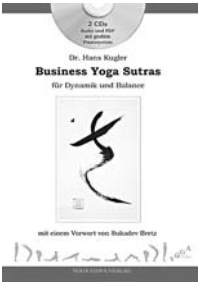
Gleich einer eingerollten Schlange ruht die Kundalini-Energie, die kosmische Urkraft, am Ende der Wirbelsäule. Durch die stufenweise Erweckung dieser Energie können wir das Höchste – die Einheit mit dem Absoluten – erreichen. In inspirierender Klarheit führt Sukadev in die spirituellen Geheimnisse der Kundalini ein. Mit Erläuterungen zur tantrischen Tradition, zu Reinigungs- und Erdungsritualen, zum Astralkörper, zu Nadis und Chakras helfen, die Kraft der Kundalini besser zu verstehen und ermöglichen einen umsichtigen Umgang mit spirituellen Erweckungserlebnissen.
Hardcover, 200 Seiten, €14,80, ISBN 978-3-931854-91-1



Business Yoga Sutras

Dr. Hans Kugler

In Anlehnung an Patanjalis Yoga Sutras wird im Buch die Essenz des Business Yoga in prägnanten Leitsätzen erklärt. Der präzise Theorieteil wird ergänzt durch einen großen Praxisteil. Im Buch enthalten sind zwei CDs: Auf der einen befindet sich ein vielfältiges Yogaübungssystem mit PDFs und Excel-Tabelle, das auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten werden kann. Auf der zweiten CD sind Audioanleitungen, die es ermöglichen, die Yogaprogramme wirkungsvoll in den Arbeitsalltag zu integrieren. Von Interesse für Yogaübende und Yogalehrende. Mit einem Vorwort von Sukadev Bretz.
Hardcover mit 2 CDs, 272 Seiten, €24,90, ISBN 978-3-943376-07-4



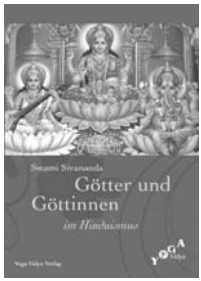
CD – Yoga für Anfänger – Sanfte Stunde

Übungen für Menschen, die noch keine Erfahrung mit Yoga haben oder gerne besonders sanft üben. Ideal auch als Geschenk für jeden, der Yoga einfach mal ausprobieren will. Anfangsentspannung, Krokodilsübungen für einen entspannten Rücken, Nackenübungen, sanfte Wechselatmung, Bauchmuskelübung, unterstützter Schulterstand, sanfter Fisch, sanfte Vorwärtsbeuge, Kobra, Drehsitz und Tiefenentspannung. Sprecher: Sukadev Bretz.
CD, Laufzeit zirka 53 Min., €9,80, ISBN 978-3-931854-80-5

ebenfalls im Yoga Vidya Verlag

Götter und Göttinnen

Swami Sivananda

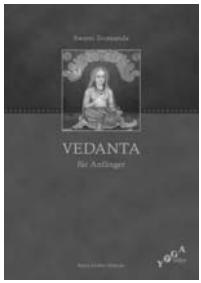


Die Vielfalt der indischen Götterwelt ist zugleich faszinierend und verwirrend. Alle Götter sind Aspekte des einen Absoluten, der allumfassenden kosmischen Energie oder Weltenseele. In diesem Buch beschreibt Swami Sivananda einige der wichtigsten Aspekte der indischen Mythologie und erklärt ihre Symbolik. Auch werden traditionelle Rituale erläutert. Ein Buch, das unsere Fantasie anregt, uns ein besseres Verständnis der indischen Mythologie schenkt und uns im Herzen tief berühren kann.

Paperback, 152 Seiten, €9,50, ISBN 978-3-931854-66-9

Vedanta für Anfänger

Swami Sivananda



Die Philosophie des Vedanta ist für Menschen aus unserem Kulturkreis oft nicht so leicht zugänglich. Es gibt viele Sanskritbegriffe und die Welt soll Maya, also ein Illusion, sein. In diesem Buch erläutert Swami Sivananda kurz und bündig die Kernaussagen des Vedanta und erklärt viele Fachausdrücke. Gleichzeitig sind auch viele wertvolle praktische Anweisungen, Meditationsanleitungen und anschauliche Analogien enthalten. So ist dieses Buch ein sehr inspirierender Begleiter, der jedem helfen kann, Zugang zu dieser erhabenen Philosophie zu bekommen.

Paperback, 124 Seiten, €9,80 ISBN 978-3-931854-83-6

CD – Tiefenentspannung mit Nilakantha & The Love Keys

Die CD enthält vier verschiedene Entspannungsanleitungen, von klassischer Yoga-Tiefenentspannung und Ausdehnungsentspannung bis hin zu Autogenem Training, für tiefe Regeneration und Inspiration. Angeleitet von Nilakantha Christian Enz-Jung, erfahrener Yogalehrer (BYV) und Leiter des Yoga Vidya Zentrums Villingen-Schwenningen. Untermalt mit wunderschöner Musik von The Love Keys, eine der beliebtesten Musikgruppen der deutschen Yogaszene.

CD, Laufzeit zirka 73 Minuten, €16,80, ISBN 978-3-943376-12-8

CD – 108 Suyra Mantra Sonnengrüße

Auf der einen CD befinden sich 108 Sonnengrüße mit Surya Mantras und Harmonium begleitet. Auf der anderen CD sind 108 Sonnengrüße mit Affirmationen, Surya Mantras, Konzentration und entspannender Musik. Der Gruß an die Sonne, ohne die auf dieser Erde kein Leben existieren würde. Eine Stunde Bewegungsmeditation. Die Übungsreihe wirkt belebend auf den ganzen Organismus, auf Körper, Geist und Seele. Angeleitet von Vani Devi.

Doppel-CD, Gesamtlaufzeit zirka 120 Min., €14,80, ISBN 978-3-931854-99-7

Bestellungen bitte an:

Yoga Vidya GmbH - Verlag & Versand · Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-2209 · Fax 05234/87-2225
E-Mail: shop@yoga-vidya.de · www.shop.yoga-vidya.de

YOGA Vidya

Europas größte Yoga- und Ayurveda-Seminarhäuser

Seminare, Ausbildungen und Erholung in idyllischer Natur:

Yoga und Meditation • Yoga-Ferien • Familie und Kinder • Wellness und Erholung • Kundalini • Yogalehrer-Ausbildungen • Weiterbildungen • Ayurveda-Ausbildungen • Massage-Ausbildungen Therapie • Heilpraktiker • Kunst und Musik • Spiritualität • Events • Yoga- und Ayurveda-Kongress und vieles mehr gibt es in den Yoga-Vidya Seminarhäusern in Bad Meinberg/Teutoburger Wald, Oberlahr/Westerwald, Oy-Mittelberg/Allgäu sowie an der Nordsee.

Informationen unter: **www.yoga-vidya.de**

Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg • Tel. 05234/870
badmeinberg@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr • Tel. 02685/80020
westerwald@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Nordsee
Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel • Tel. 04426/9041610
nordsee@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Allgäu
Lärchenweg 3 Maria Rain, 87466 Oy-Mittelberg • Tel. 08361/925300
allgaeu@yoga-vidya.de

In rund 100 Yoga-Vidya-Zentren in ganz Deutschland
Yoga systematisch lernen, praktizieren und vertiefen:
www.yoga-vidya.de/center