

GARLONE BARDEL

# YOGA KOCH BUCH



**GRUNDLAGEN  
ÜBUNGEN  
UND 108 REZEPTE**

**at**VERLAG

# Inhalt

6	Vorwort
8	Kochen als Lebensart
10	<b><u>Teil I: YOGA UND ERNÄHRUNG</u></b>
13	Die Qualität der Nahrung
16	Gesunde Ernährung im Zeitalter industriell hergestellter Nahrungsmittel
20	Yogische Antworten auf Vegetarismus, Laktose, Zucker, Gluten, Wasser
29	Mäßigung und Einsicht
31	Die individuell beste Nahrung finden und in den Alltag integrieren
36	Der Schlüssel für eine gute Verdauung und eine gute Nahrungsaufnahme
43	Yoga und Ayurveda auf dem Teller
46	Ernährung und Doshas
51	Prana, die Lebensenergie der Nahrungsmittel
54	Die Grundnahrungsmittel und ihre wohltuenden Eigenschaften
54	Der Vorratsschrank
64	Der Einkaufskorb: Gemüse, Gewürzkräuter und Milchprodukte
66	Ghee, sattvisch und wohltuend
67	Nahrungsmittel, die eher oder ganz zu meiden sind
69	Küchenutensilien
71	Kochmethoden für eine lebendige Nahrung

75	<b>Teil 2: YOGA UND YOGISCHE ERNÄHRUNG FÜR ALLE TAGESZEITEN</b>
77	Den Körper beim Aufwachen reinigen und nähren
78	Vor dem Yoga: Den Körper reinigen
80	Bereit für eine Yoga-Stunde mit sich selbst?
87	Andere morgendliche Praktiken: Pawanmuktasanas
99	Rezepte für das Frühstück
123	Den Körper am Mittag nähren
124	Yogaübungen für ein entspanntes Mittagessen
127	Rezepte für das Mittagessen
179	Den Körper den ganzen Tag über mit Feuchtigkeit versorgen
197	Brote, Kuchen und kleine Leckereien
237	Den Körper am Ende des Tages nähren
238	Yogaübungen vor dem Abendessen, ein Ruhepuffer
241	Rezepte für das Abendessen
291	Dank an Annapurna
292	Dank
294	Rezeptverzeichnis

# Yoga

Das Wort *Yoga* hat seinen Ursprung im Sanskrit und bedeutet sowohl »Vereinigung, Verbindung« wie auch »anspannen, einspannen, anschirren (unter das Joch)«. Soll dies bedeuten, dass es Anstrengung, Engagement und vielleicht auch Askese braucht, um den Yoga-Zustand oder anders gesagt die »Vereinigung« von Körper, Atem und Geist zu erlangen? Ja, so ist es. Doch warum sollen wir diesen Weg gehen, wenn er uns eine Anstrengung abverlangt? Was bietet uns das Yoga, das diese Anstrengung lohnen würde? Patañjali sagt uns *Yogascittavrttinirodhab* (Yogasutra I, 2): »Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.« Yoga ist vor allem ein Zustand, und jede Aktivität kann im Yoga-Zustand durchgeführt werden. Das Ziel des Yogas ist, Abstand von den negativen Erscheinungen des Lebens nehmen zu können. Oder anders ausgedrückt, mehr Einsicht. So wird sich der Yoga-Praktizierende nach und nach von seiner Konditionierung lösen und sich schließlich ganz befreien können. Yoga ist ein Weg der Befreiung.

Der Ursprung des Yogas verliert sich in grauer Vorzeit. Archäologische Grabungen am Unterlauf des Indus haben Reste von Siedlungen (Mohenjo-Daro und Harappa) aus der Zeit um 2500 v. Chr. zutage gefördert. Darunter waren Siegel, die einen Yogi in der Position des Mulabandhāsana, umgeben von Tieren, zeigen. Daraus lässt sich ableiten, dass es Yoga zu dieser Zeit bereits gab. Somit wäre es also fast fünftausend Jahre alt.

Die ersten Texte, in denen Yoga erwähnt wird, sind die ab 1500 v. Chr. zuerst mündlich, dann schriftlich überlieferten Veden (*Rigveda* sowie die später entstandenen *Samaveda*, *Yajurveda* und *Atharvaveda*). Diese vier Veden sind aus den *Shrutis*, den sogenannten »gehört« Offenbarungen, hervorgegangen (Offenbarungen, welche die Weisen direkt vom Göttlichen »gehört« haben). Sie sind die Quelle für die Lehren der späteren Texte und überhaupt der geistigen Kultur Indiens. Der allererste Text jedoch, der das Yoga in einem vollständigen System zusammenfasst, ist das *Yogasutra* von Patañjali (vermutlich zwischen 200 v. Chr. und 200 n. Chr. verfasst), eine Folge von 195 Versen, in denen das Yoga in allen seinen Disziplinen beschrieben wird, was man davon erwarten kann (*Kaivalya*, Befreiung), und die Mittel, um dieses Ziel zu erreichen.



Nachdem Yoga lange Zeit nur mündlich überliefert wurde, wird es heutzutage selbst über das Internet verbreitet und auf der ganzen Welt so viel wie nie zuvor praktiziert, in traditioneller oder auch in ganz moderner Weise. Dabei wurde Yoga natürlich auch zu einem interessanten Geschäft (in den USA gab es 2007 selbst Versuche, Patente auf Yoga zu erheben). Ich bin jedoch für die Zukunft des Yogas sehr zuversichtlich: Der Verlust an Bezugspunkten, der sich in unserer Gesellschaft vollzieht, wird früher oder später eine Rückkehr zu sich selbst zur Folge haben. Unter allen Systemen, die diesen grundlegenden menschlichen Bedürfnissen Rechnung tragen, ist das Yoga zweifellos das umfassendste, das reichhaltigste und das freieste.

Damit sind die Grundlinien dieses Buch abgesteckt. Wir alle wissen es: *Mens sana in corpore sano* (ein gesunder Geist in einem gesunden Körper). Wir tun gut daran, den Körper – als Sitz der Seele und des Geistes – in bestmöglicher Form zu erhalten. Und wir alle wissen, einen gesunden Körpers kann man weder erlangen noch erhalten, wenn man ihn mit Junkfood und industriell hergestellten Nahrungsmitteln ernährt. Wie man sich bewusst ernährt und wie wunderbar einfach das ist, wird in diesem Buch aufgezeigt. Denn, wie es bei Racine heißt: »Wer weit reisen will, sollte sein Reittier schonen.«

*Hari Om Tat Sat.*

Blaise Angel  
Yogi und Karma Sannyasin  
[www.yoganidra.ch](http://www.yoganidra.ch)

# Kochen als Lebensart

Dieses Buch hat nicht nur einen einzelnen Aspekt des Yogas zum Thema. Es vereint das wunderbare Geschenk des Yogas mit der unerschöpflichen Freude, Nahrung zu bereiten und zu teilen. Yoga verfeinert die Empfindsamkeit und führt den Menschen dazu, in allen Formen der Nahrung das Beste zu suchen. Jeder Augenblick des Lebens ist im Grunde ein Veränderungsprozess, der seine Energie aus der Umwelt, den Nahrungsmitteln, der Luft und natürlich auch aus den Gedanken schöpft. Yogis haben schon immer gesunde, hochwertige Nahrungsmittel bevorzugt, die dem Körper Energie geben und ihn reinigen. In Schriften wie dem *Hatha Yoga Pradipika*, dem *Gheranda Samhita* und der *Bhagavad-Gita* sind die Ernährungsregeln niedergelegt, die dem Yoga-Praktizierenden angepasst sind.

Entgegen gewisser Vorurteile gibt es im Yoga keinerlei extreme und rigide Ernährungsvorschriften: Im Yoga wird lediglich eine Ernährung bevorzugt, die reich an Prana, das heißt an Lebensenergie ist. Dieses Buch stützt sich auf die überlieferten Grundsätze, jenseits aktueller Trends und Moden in der Ernährung. Was die geeignete und passende Nahrung ist, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Daher ist die einzig unwiderrufliche Regel die, auf seinen eigenen Körper zu hören. Wie auf der Yogamatte ist es auch hier ratsam, seinen Empfindungen gegenüber offen und achtsam zu sein. Jeder Mensch ist einzigartig, und der Inhalt seines Tellers sollte dem entsprechen.

Dieses Buch ist der erste Schritt zu einer Küche voller Vitalität, die dem Stoffwechsel, dem Alter, der Lebensweise und der Geschichte jeder und jedes Einzelnen angepasst ist. Dabei geht es nicht nur um das Essen an sich. Auch im Kochen und im Umgang mit den Lebensmitteln lässt sich Yoga praktizieren. Im Bewusstsein der Bedeutung des Prana wird Kochen, das die Vielfalt und die Erneuerung durch eine den Jahreszeiten und den Bedürfnissen angepasste Ernährung sicherstellt, Teil der yogischen Haltung dem Leben gegenüber. Die Früchte und das Gemüse, die wir in den Händen halten, müssen mit Sorgfalt und Achtsamkeit behandelt werden. Die einfachen Handgriffe in der Küche werden zu einem Bindeglied zwischen individueller und globaler Ökologie.

Genuss und Freude am Essen geht weit über die Geschmackspapillen hinaus. In einer wahrhaft yogischen Ernährung geht es darum, nicht nur den Körper, sondern alle Dimensionen des Seins zu nähren und zu beglücken.

Wir haben uns dafür entschieden, nur Rezepte ohne Fisch und Fleisch in dieses Buch aufzunehmen. Insbesondere für fortgeschrittene Stufen im Yoga wird eine vegetarische Ernährung empfohlen, wobei Vegetarismus aber keine zwingende Voraussetzung für die Ausübung von Yoga ist. Die Rezepte enthalten zudem weder Knoblauch noch Zwiebeln. Sie bewirken Schwere und stehen der Befreiung des Geistes entgegen, die im Yoga das Ziel ist.



Die Besonderheit dieses Buches liegt darin, zwei unterschiedliche Esskulturen miteinander zu verbinden: die Prinzipien der yogischen Ernährung und der ganzheitlichen indischen Medizin, des Ayurveda, und die gesunde westliche Ernährungsweise. 108 Rezepte, aus ganz unterschiedlichen Quellen inspiriert, zeigen, wie ein yogagemäßes Kochen aussehen kann, das dem heutigen beschleunigten westlichen Lebensrhythmus angepasst ist. Es braucht Erfindungsreichtum und Kreativität, um unter dem Druck entgegengesetzter äußerer Umstände dennoch für Lebensqualität und Qualität auf dem Teller zu sorgen.

Aber warum 108 Rezepte? Weil 108 die Schlüsselzahl des Yogas ist. In der indischen Tradition ist die 108 eine *Harshad*-Zahl, das heißt, eine Zahl, die durch ihre Quersumme teilbar ist. *Harshad* bedeutet im Sanskrit »große Freude«. In der Zahlensymbolik setzt sich 108 – ein Vielfaches von 9 – folgendermaßen zusammen:

1 steht für die Einheit.

0 repräsentiert alles, Leere und Fülle.

8 steht für die Unendlichkeit.

Neben den Rezepten helfen die beschriebenen Yoga-Übungen, jeden Tag bewusst zu erleben, für einen guten Energiefluss zu sorgen und die Verdauung sanft anzuregen. Nach dem Tagesablauf aufgebaut, bietet das Buch von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang viele Ideen, Anregungen und Inspirationen, um das Leben zu einem Feuerwerk von Geschmacksfreuden, Fröhlichkeit und Energie zu machen!

*Garlone Bardel*

# Die Qualität der Nahrung

Nach der indischen Tradition werden Nahrungsmittel nicht nach ihrem Nährstoffgehalt (Aminosäuren, Vitamine, Mineralsalze usw.) unterschieden, sondern nach der Energie, die sie enthalten. Nach der Philosophie des *Samkhya*, zu dem auch das Yoga gehört, ist jedes Element des Universums, egal ob menschlich, tierisch, pflanzlich oder mineralisch, aus drei Grundprinzipien aufgebaut, den Gunas:

*Sattva* verkörpert das Prinzip von Ausgeglichenheit, Harmonie, Reinheit, Licht.

*Rajas* verkörpert das Prinzip von Aktivität, Verwandlung, Leidenschaft, Ruhelosigkeit.

*Tamas* steht für Trägheit, Passivität, Schwere, Unwissenheit, Dunkelheit.

Diese drei Gunas sind in jedem Nahrungsmittel gegenwärtig und wirken im Körper, wenn ein Nahrungsmittel aufgenommen wird. Um Körper und Bewusstsein zu reinigen, werden im Yoga sattvische Nahrungsmittel bevorzugt, auch wenn rajasische und tamasische Nahrungsmittel im Ernährungszyklus durchaus eine Rolle spielen.

## Sattvische Nahrung

Sattvische Nahrung ermöglicht die Entwicklung auf allen Ebenen des Seins: physisch, energetisch, emotional, intellektuell und spirituell. Gesunde und nahrhafte sattvische Lebensmittel sind gut für den Körper, sie fördern Zufriedenheit, Harmonie, Frieden und Ruhe. Sie wirken anregend und energisierend, erzeugen Vitalität, Kraft und Ruhe. Sie sind appetitlich und wohlschmeckend und wirken sich daher auch auf der emotionalen Ebene günstig aus. Die sattvische Ernährung verbessert Gedächtnis, Intuition, Klarheit des Denkens und Meditation, ist gut für die geistige Verfassung und den Intellekt. Sie gibt dem Körper die für den Stoffwechsel erforderliche Energie, regeneriert ihn und fördert die Erweiterung des Bewusstseinszustands. Sattvische Nahrungsmittel zeichnen sich durch große Frische aus; sie sind biologischen Ursprungs, vegetarisch und sehr gut verträglich, da sie mehr Energie liefern, als für ihre Umwandlung erforderlich ist. Sattvisches Obst und Gemüse ist nicht chemisch behandelt, auch nicht genetisch verändert, es ist im natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten gewachsen und in der Sonne gereift. Obst und Gemüse sollten vorzugsweise aus lokalem Anbau stammen.

Sattvisch meint dabei nicht nur die Qualität des Nahrungsmittels an sich, sondern umfasst auch die gesamte Haltung und den Respekt der Erde und dem Tier gegenüber, den mentalen und emotionalen Zustand beim Kochen und beim Verzehr der Nahrung. Vom Acker bis



auf den Teller sollen Liebe und Respekt vor dem Leben und jedem Lebewesen von der wahren yogischen Haltung der Ernährung gegenüber zeugen.

Auch der Rahmen, in dem die Mahlzeit stattfindet, spielt eine Rolle. Es sollte ein angenehmer, sauberer, heller, gut gelüfteter und ruhiger Ort sein. Wird sattvische Nahrung unter rajasischen Bedingungen (Lärm, Gereiztheit, Unruhe) oder schlimmer noch unter tamasischen Bedingungen (Gewalt, Schmutz) eingenommen, verliert sie ihre wohltuende Wirkung. Das Essen sollte immer im Sitzen eingenommen werden. Vermeiden Sie es, im Gehen zu essen oder nebenbei etwas anderes zu tun; halten Sie beim Essen auch Abstand zu Handy, Bildschirm und Ablenkungen aller Art. Es geht darum, sich bewusst und ausschließlich dem Inhalt des Tellers zuzuwenden. Bewusst essen bedeutet: »Während ich esse, weiß ich, dass ich esse, und ich weiß, was ich esse, denn ich nehme die Geschmacksaromen, die Texturen und die Eindrücke wahr, die es in mir hervorruft.«

Eine sattvische Ernährung setzt einen positiven Kreislauf in Gang. Sie stärkt die Gesundheit des Körpers, seine Geschmeidigkeit und seine Widerstandsfähigkeit, und sie wirkt sich in allen Dimensionen des Seins positiv aus. Sie lässt die Energie frei fließen, erhält die Vitalität und stimuliert dadurch die Aktivität, Lust und Freude am Tun, Begeisterung und Optimismus. Je mehr die sattvischen Dimensionen genährt werden, desto mehr prägen sie das Verhalten und verbessern es in günstiger Weise.

*Beispiele für sattvische Nahrungsmittel:* natürlich gereifte, frische biologische Früchte und Gemüse, qualitativ gute Milch und Butter, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Honig. Unter den Getreiden ist Reis besonders sattvisch. Für alle, die ein gutes Verdauungsfeuer haben, ist Vollkornreis die erste Wahl. Auch andere Getreide (Quinoa, Couscous, Dinkel, Weizen) sind ausgezeichnet. Dazu Zitrone (reinigt den Organismus), gekeimte Sprossen, Wasser von guter Qualität, Kräutertees.

## Rajasische Nahrung

Rajasische Nahrung regt an und auf, stimuliert auf physischer, mentaler und emotionaler Ebene. Sie bewirkt eine erhöhte Geschwindigkeit und Erregbarkeit, kann zu psychischen und nervösen Unruhezuständen führen. Im Übermaß aufgenommen, schürt diese Art der Nahrung die Leidenschaften, macht die geistige Verfassung schwer kontrollierbar, ruft lebhaftere, starke Gefühle wie Wut, Reizbarkeit, Eifersucht, Lust, Unwohlsein, Schmerz hervor und kann zu Abhängigkeit führen.



*Beispiele für rajasische Nahrungsmittel:* Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Fisch, Schokolade, Kaffee, Tee, Pfeffer, scharfe Gewürze, eisgekühlte Getränke, zu trockene, zu heiße, zu saure, zu salzige und zu stark gewürzte Nahrungsmittel. Rajasische Nahrungsmittel sind nur verarbeitet, gekocht oder gewürzt genießbar. Rajasisch wirkt auch zu schnelles, hastiges Essen und zu viele unterschiedliche Kombinationen von Nahrungsmitteln.

Menschen, die sehr auf Aktivität und Erfolg ausgerichtet sind, benötigen etwas Rajas.

## Tamasische Nahrung

Tamasische Nahrung belastet («vergiftet») den Körper, ermüdet ihn, erschwert die Verdauung und verbraucht viel mehr Energie, als sie dem Körper zuführt. Sie entbehrt jeglicher Vitalität. Nach der yogischen Lehre zieht sie den Geist nach unten, macht dumpf und grob, führt zu Pessimismus, Zweifeln, Geiz, Faulheit und Minderwertigkeitsgefühlen. Sie ist mit größter Vorsicht zu genießen.

*Beispiele für tamasische Nahrungsmittel:* Fleisch, Schalentiere, Eier, Hartkäse, industriell hergestellte Nahrungsmittel, Frittiertes, Konserven und Eingemachtes, getrocknete, tiefgefrorene, überlagerte und sterilisierte Nahrungsmittel. Eine tamasische Wirkung hat auch Essen im Übermaß, in einer ungünstigen Umgebung oder Essen, das mit negativen Gefühlen zubereitet wurde.



# LÖWENZAHNSALAT

Nutzen Sie Ihre ersten Frühlingsspaziergänge zum Pflücken von Löwenzahnblättern (später im Jahr werden sie zu säuerlich und zu bitter). Man findet Löwenzahn aber auch immer öfter auf dem Markt. Löwenzahn ist nicht nur eine wahre Chlorophyllbombe, sondern liefert auch Inulin (Fruktan), eine prebiotische Nahrungsfaser. Prebiotika sind unverdauliche Ballaststoffe, die den erwünschten Bakterien im Darm, den Probiotika, als Nahrung dienen. Sie fördern damit eine gesunde Darmflora, die wiederum das Verdauungssystem und das Immunsystem unterstützt. Löwenzahn gehört zu den Nahrungsmitteln vom Typ Prana, jener Energie, die im Brustraum, vom Bauchnabel bis zur Kehle, wirkt. Im Frühjahr, wenn es viel Prana-Energie gibt, wächst er sehr schnell. Er besitzt zahlreiche wertvolle Eigenschaften: anregend, reinigend, harntreibend, vorbeugend gegen Gallen- und Nierensteine und wohltuend für die Haut.

Für dieses Rezept sollten Sie unbedingt Bioeier verwenden. Eier liefern nicht nur Protein, sondern auch Vitamin A, D, E, K sowie der B-Gruppe, außerdem Magnesium, Phosphor und Kalium. Wer keine Eier isst, lässt sie einfach weg. Das Olivenöl wirkt hier besonders besänftigend, nährend und heilend. Im Ayurveda betrachtet man Olivenöl als muskel-, haut- und nervenstärkend. Es eignet sich hervorragend für ältere Menschen und Personen, die besonders anfällig sind.

Dieser Salat passt gut als Beilage zum Kartoffelkuchen von Seite 139.

FÜR 4 PORTIONEN	Die Eier in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken und dieses salzen. Aufkochen und 8 Minuten kochen lassen.
Kochen: 8 Minuten	
Zubereiten: 15 Minuten	Die Löwenzahnblätter sorgfältig waschen und trocknen. Mundgerecht schneiden oder zupfen und in eine Schüssel geben.
200 g Löwenzahnblätter	Die Eier schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Zum Salat geben.
5 Eier	
3 EL Olivenöl	Kurz vor dem Servieren mit Olivenöl und Salz vermischen.
nicht raffiniertes Meersalz oder Fleur de Sel	Probieren und falls nötig nochmals nachwürzen.



## GÖTTLICHER REIS

Dieses traditionelle indische Gericht ist einfach zauberhaft. Sein Duft belebt die Sinne, es kann für große Gelegenheiten zubereitet werden, aber auch für ein einfaches Essen. Reis ist aus der indischen Küche nicht wegzudenken, man betrachtet ihn als das beste Stärkungsmittel für den Körper. Er verleiht ihm Substanz, Stabilität und physische Kraft. Er ist sehr wohltuend für alle drei Doshas, gerne fügt man Ghee hinzu, um eine Vata- oder Pitta-Konstitution zu stärken, sowie Gewürze zur Stärkung von Kapha, um das Verdauungsfeuer zu erhöhen und Fett zu verbrennen. Dieser göttliche Reis hat alles, was ein yogisches Essen braucht; er besteht aus Zutaten vom Typ Udana (für Hals, Kopf, Nervensystem und alle Sinnesrezeptoren), Reis als Nahrungsmittel vom Typ Samana (der Energie im Bauchraum, die Verdauung und Aufnahme der Nährstoffe regelt) sowie sattvischen Gewürzen wie Zimt oder Kardamom.

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereiten: 15 Minuten

Kochen: 15 Minuten

1 Tasse Basmatireis, falls verträglich  
Vollkornreis  
6 Gewürznelken  
1 Zimtstange  
1 Prise Salz  
8 Safranfäden  
6 Kardamomkapseln, zerstoßen  
1 EL Pistazien  
2 EL brauner Zucker  
2–3 EL Ghee  
1 EL Rosinen  
1 EL Mandelstifte

Den Reis waschen. Mit 1½ Tassen Wasser, Gewürznelken, Zimt und 1 Prise Salz auf kleiner Hitze kochen. Er ist gar, wenn das Wasser vollständig aufgesaugt ist und er eine glatte Oberfläche bildet, mit prallen, lockeren Körnern.

Während der Reis kocht, in 1 Esslöffel Wasser Safran, Kardamom, Pistazien und Zucker erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Diese Mischung über den gekochten Reis verteilen.

Das Ghee in einer Pfanne erhitzen, Rosinen und Mandelstifte hinzufügen und unter Rühren braten, bis die Mandeln goldgelb sind. Zum Reis geben, gut vermischen und sofort servieren.



# REZEPTVERZEICHNIS

- Auberginen, geschmort, mit Feta, Rucola und frischen Kräutern 266
- Auberginen, konfiert, mit würziger Tomatensauce 247
- Auberginen-Curry 264
- Avocado-Bananen-Creme 212
- Avocado-Bananen-Creme mit rohem Kakao 214
- Avocadobrot mit Sprossen und Zitrone 108
- Blumenkohlsalat mit Kichererbsen, Granatapfel, Petersilie und Haselnüssen 174
- Blumenkohlsuppe, Cashewkerne und Zitronengras 286
- Bowl zum Mittagessen 159
- Brennnesselsuppe 248
- Briochebrot mit Nüssen 202
- Brokkolisalat, lauwarmer, mit Feta und Petersilie 164
- Brotaufstrich mit Haselnuss und Rohkakao 120
- Brötchen, Nordische 198
- Brunnenkresse-Cremesuppe 132
- Budwig-Müsli 105
- Burger mit mariniertem Tofu, Kurkuma und Ingwer 142
- Butternusskürbis, Cashewkerne, Zitrone, Ingwer und Koriander 172
- Chapatis mit Rucola, Radieschen, Avocado, Kichererbsen und Zimt 148
- Chia-Porridge mit Rohkakao, Walnuss, Samen, Mandeln und Kardamom 117
- Cracker mit Kümmelsamen 203
- Creme der Glückseligkeit 212
- Creme mit rohem Kakao, Avocado und Banane 214
- Cremesuppe aus Radieschenblättern oder Brunnenkresse 132
- Crêpes mit Rosenwasser und Fenchel 204
- Dal mit roten Linsen 257
- Detox-Salat 168
- Einkornbrot 200
- Energiebällchen ohne Gluten 232
- Erbsen, zerdrückt, mit Minze und Burrata 150
- Früchteschale mit Gewürzen und Kräutern 106
- Frühlingsgemüsecurry und Vollwertreis 128
- Frühlingsgemüsetopf 250
- Frühlingsrollen 136
- Gemüse, Sommer-, geschmort 162
- Gemüse, Winter-, ofengeschmort 272
- Gemüse-Crumble 274
- Gemüsecurry und Vollwertreis 128
- Gemüsesuppe mit Gewürzen und Reismilch 265
- Gemüsetopf, Frühlings- 250
- Gerstensalat, lauwarmer, mit gebratenem Blumenkohl, Mandeln und Gewürzen 260
- Gewürzkuchen 226
- Gnocchi, Quinoa-, mit würziger Tomatensauce 256
- Gomasio 114
- Göttlicher Reis 242
- Granola mit Hafer, Roter Bete und Ingwer 100
- Grünkohl-Chips 268
- Gurkensuppe mit Mandeln und Estragon 152
- Haferflockenkekse mit Ingwer und Kardamom 234
- Haselnuss-Brotaufstrich mit Rohkakao 120
- Herbstsuppe, Rote 273
- Hokkaidokürbis, gebraten, mit Thymian und Rosmarin 176
- Karamellkuchen, saftig-weicher 228
- Karotten, konfiert, mit Ingwer, Karottengrün und Koriander 156
- Karottenkuchen 236
- Kartoffelauflauf mit Gemüse und Zitrone 166
- Kartoffeln, in Ghee konfiert 246
- Kartoffelsalat, lauwarmer, mit Kräutern und Zitrone 146
- Kartoffelkuchen »Om« 139
- Kichererbsensalat, Tomaten, Gurken, Kräuter und Gewürze 158
- Kitchari (Mungobohnensuppe) 284
- Koriandercremesuppe mit Kokosmilch 278
- Kräuterreis 130
- Kürbis, Butternuss-, mit Cashewkernen, Zitrone, Ingwer und Koriander 172
- Kürbis-Cari mit Spinat und Gewürzen 270
- Kürbis, Hokkaido-, gebraten, mit Thymian und Rosmarin 176
- Laddus, Energiebällchen ohne Gluten 232
- Linsen mit frischen Kräutern 280
- Linsen, Dal 257
- Löwenzahnsalat 144
- Magic Budwig 105
- Maki Sushi 252
- Mandelcreme mit Orangenblüten und Pistazien 216

- Mandelcremesuppe mit Safran 288  
Mandelmilch, selbst gemacht 102  
Mandelmilchsuppe mit Fenchel und Esskastanien 282  
Milch, pflanzliche, selbst gemacht 102  
Milchreis mit Mandelmilch, Vanille und Kardamom 206  
Mungobohnensuppe mit Limette und Koriander 284  
Nuss-Briochebrot 202  
Orecchiette mit Kräuterpesto 140  
Pancakes, Wohlfühl- 118  
Panzanella 154  
Pflirsichsalat mit frischen Kräutern 220  
Porridge mit Buchweizen, Kokosnuss, Cashewkernen, Gewürzen 104  
Porridge mit Chiasamen, Reismilch und Gewürzen 112  
Porridge mit Flohsamen, Hafer, Ingwer und Vanille 110  
Porridge, Chia-, mit Rohkakao, Walnuss, Samen, Mandeln und Kardamom 117  
Porridge, Prana-, mit Hafer, Chia, Leinsamen, Hanfsamen und Ingwer 111  
Porridge, Quinoa-, mit Mandelmilch und Zitrone 116  
Porridge, würziger, mit Reisflocken und Gomasio 114  
Quinoa-Gnocchi mit würziger Tomatensauce 256  
Quinoa-Porridge mit Mandelmilch und Zitrone 116  
Quinoasalat, rohes Gemüse und frische Kräuter 167  
Radieschenblätter-Cremesuppe 132  
Reis, Göttlicher 242  
Reis, Kantonesischer, auf meine Art 134  
Reis, Kräuter- 130  
Rhabarber mit Vanille und Zitrone 218  
Salat aus grünen Bohnen, Mungobohnen, Spinat und Avocado 138  
Salat mit Grünkohl, Blumenkohl, Erbsen, Basilikum, Seidentofu und Feta 244  
Schafmilchjoghurt mit Holunder 210  
Schafmilchjoghurt mit Vanille 208  
Schokoladenkuchen mit Orangenschale 227  
Sommergemüse, geschmort 162  
Spinatrollen und Cracker mit frischem Ziegenkäse 254  
Süßkartoffelsuppe mit Karotten und Ingwer 283  
Taboulé mit Kräutern und Gewürzen 160  
Tofu-Burger mit Kurkuma und Ingwer 142  
Tomatensuppe mit Gewürzen 262  
Vanillegelhupf 224  
Weiße Rüben, konfiert, mit Zimt 170  
Wintergemüse, ofengeschmort 272  
Wohlfühl-Pancakes 118  
Wundersuppe mit Trockenerbsen, Spinat und Gewürzen 276  
Yoga Bowl zum Mittagessen 159  
Zucchini mit Quinoa, Ziegenkäse und Basilikum 258  
Zucchinikuchen mit Walnüssen und Kardamom 222
- Getränke  
Golden Latte 186  
Grüner Saft 192  
Indischer Chai mit Mandel- und Kokosmilch 191  
Kakao Latte mit Ingwer und Vanille 188  
Klassischer indischer Chai 190  
Kräutertees zum Verdauen 182  
Kurkuma Latte 186  
Matcha Latte 188  
Prana-Saft 194  
Roter Saft 194  
Tulsi-Kräutertee 180  
Yogi-Gewürzteeaufguss 184