

BAROS

maldives

WISSENSWERTES rund um den Reis

Reisgerichte sind ein wichtiger Bestandteil der ayurvedischen Küche, denn sie sind sehr bekömmlich und gut verdaulich.

In der ayurvedischen Küche wird viel Wert auf die richtige Zubereitung von Reis gelegt. Nur allein ihn in Wasser aufkochen und quellen lassen, reicht bei Weitem nicht aus.

Die schnellste Variante Reis zu kochen geht wie folgt: Reis waschen, im Sieb abtropfen lassen, in Ghee und in verschiedenen Gewürzen sautieren. Anschließend in etwa der doppelten Menge Wasser aufkochen und auf kleiner Stufe ausdünsten lassen. Während dieser Zeit bilden sich kleine Lüftungskanäle, durch die das Wasser verdunstet und der Reis gleichmäßig gart. Daher den Deckel immer geschlossen halten und niemals umrühren.

Der Reis ist fertig, wenn sich ein Reiskorn zwischen zwei Fingern beim Zusammendrücken weich anfühlt.

TIPP: Wenn man Reis vorher 15 Minuten im warmen Wasser einweicht, „entspannen“ sich die Reiskörner und der Geschmack wird intensiver. Als Königsreis gilt der Basmatireis oder auch Duftreis genannt. Er hat sehr gute Kocheigenschaften und ein ausgeprägtes Aroma. Basmatireis enthält alle essenziellen Aminosäuren und viele Mineralien. Er gleicht alle drei Dosha aus. Da er bekömmlicher als alle anderen Getreide ist, kann er auch gut von Kapha-Typen gegessen werden. Kühl, leicht und sanft besänftigt er Pitta und befeuchtet Vata.

Reis stärkt Haare, Zähne, Nägel, Muskeln. Er lindert Magen- und Darmbeschwerden und wirkt entwässernd.

Grundrezept für Reis (4 Personen)

- 4 Tassen weißer Basmatireis
- 8 Tassen Wasser
- 3 TL Ghee
- ¼ TL Salz
- 4 ganze Kardamomkapseln
- 3 Nelken
- 2 Lorbeerblätter oder 4 Curryleaves
- 20-25 Minuten Zubereitung

Den Reis können Sie auch mit Safran oder Rosinen und Nüssen, gemahlener Kardamom oder Zimt und Kurkuma variieren.



Fotos: UZUMBA, iStockphoto

GHEE - Gesunde Alternative zu Bratfett Und so wird's gemacht

Ghee ist Butterschmalz, reines Butterfett, dem bei der Herstellung Wasser und Eiweiß entzogen werden.

500 g Butter (am besten Bio- oder frische Bauernbutter) in einem Topf ohne Deckel bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen. Auf kleinster Stufe langsam sieden lassen, ohne umzurühren! Den sich bildenden Schaum mit einem Sieblöffel immer wieder abschöpfen. Während des Siedens ist durch das Verdampfen des Wassers ein Geräusch zu hören. Nach etwa 30 bis 60 Minuten hört das Geräusch plötzlich auf. Die Flüssigkeit ist jetzt goldgelb, klar und hat einen nussigen Duft. Am Boden hat sich evtl. ein leicht bräunlicher Satz gebildet. Topf sofort vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Durch ein Geschirrtuch oder Metallsieb mit Küchentuch am besten in einen Steinguttopf oder ein anderes dunkles, hitzebeständiges Gefäß füllen, erkalten lassen, nicht luftdicht abdecken und kühl lagern. Ghee je nach Bedarf mit einem sauberen Löffel entnehmen. Da Ghee sehr lange hält, lohnt sich die Herstellung einer größeren Menge (bei 1 kg Butter erhöht sich die Kochzeit auf etwa 2 Stunden, bei 2 kg auf 3 bis 4 Stunden). Ghee nicht im Kühlschrank aufbewahren, da es durch Kondenswasser schimmeln kann.



KOCHEN VOR TRAUMHAFTER KULISSE Ayurveda-Workshop auf den Malediven

Im Fünf-Sterne-Resort Baros Maldives kann man nicht nur spirituelle Kraft und Energie vor traumhafter Kulisse tanken, sondern auch den Kochlöffel schwingen. Vom 2. bis 17. April werden jeweils zwei fünftägige Ayurveda-Workshops angeboten, in denen man die Zubereitung ayurvedischer Gerichte lernt. Für die Kurse konnte man den bekannten Münchner Ayurveda-Koch und Ernährungsspezialisten Volker Mehl gewinnen. 5-tägiger Ayurveda-Workshop inkl. 4 Nächte in einer Deluxe Villa ab 850 Euro/P. www.baros.com

FÜR MEHR ENERGIE IM KOCHTOPF Kurse von Ayurveda bis zur 5-Elemente-Küche

Vegetarische Energieküche nennt Brigitte Schuller das, was sie u.a. in der Küche des Ayurveda-Resorts Rosana in Rosenheim (www.rosana.de) zaubert. Fast zwanzig Jahre lang hatte sie ein vegetarisches Bistro in München bevor sie aufs Land zog. Dort fand die umtriebige Köchin, die sich bisher auf die 5-Elemente-Küche, Makrobiotik

und Hildegard von Bingen konzentriert hat, ein neues Aufgabenfeld: die ayurvedische Küche. Brigitte Schuller bietet zahlreiche Kurse an. Der nächste Kurs „Einführung in die ayurvedische Küche“ findet am 10. April in Amerang statt. Mehr Infos über die Kurse sowie Anmeldung unter www.5elemente-schuller.de

ALLER GUTEN DINGE SIND DREI Massagen, Ernährung und Diagnostik

Wer einen tieferen Einblick in die ayurvedischen Prinzipien haben möchte, muss längst nicht mehr ins Ursprungsland Indien reisen. Das IST-Studieninstitut bieten u.a. im Bereich Ayurveda drei verschiedene Weiterbildungen an: „Ayurvedische Massagen“, „Ayurvedische Ernährung“ und „Ayurvedische Diagnostik“. Wer alle drei Lizenzkurse absolviert, erhält zusätzlich das IST-Diplom „Ayurvedischer Gesundheitsberater“. Nächster Starttermin ist Juli 2011. Informationen gibt es unter der kostenfreien Rufnummer 0800/478 0800 oder auf www.ist.de

BAROS

maldives

BAROS

maldives

WISSENSWERTES rund um den Reis

Reisgerichte sind ein wichtiger Bestandteil der ayurvedischen Küche, denn sie sind sehr bekömmlich und gut verdaulich.

In der ayurvedischen Küche wird viel Wert auf die richtige Zubereitung von Reis gelegt. Nur allein ihn in Wasser aufkochen und quellen lassen, reicht bei Weitem nicht aus.

Die schnellste Variante Reis zu kochen geht wie folgt: Reis waschen, im Sieb abtropfen lassen, in Ghee und in verschiedenen Gewürzen sautieren. Anschließend in etwa der doppelten Menge Wasser aufkochen und auf kleiner Stufe ausdünsten lassen. Während dieser Zeit bilden sich kleine Lüftungskanäle, durch die das Wasser verdunstet und der Reis gleichmäßig gart. Daher den Deckel immer geschlossen halten und niemals umrühren.

Der Reis ist fertig, wenn sich ein Reiskorn zwischen zwei Fingern beim Zusammendrücken weich anfühlt.

TIPP: Wenn man Reis vorher 15 Minuten im warmen Wasser einweicht, „entspannen“ sich die Reiskörner und der Geschmack wird intensiver.

Als Königsreis gilt der Basmatireis oder auch Duftreis genannt. Er hat sehr gute Kocheigenschaften und ein ausgeprägtes Aroma. Basmatireis enthält alle essenziellen Aminosäuren und viele Mineralien. Er gleicht alle drei Dosha aus. Da er bekömmlicher als alle anderen Getreide ist, kann er auch gut von Kapha-Typen gegessen werden. Kühl, leicht und sanft besänftigt er Pitta und befeuchtet Vata.

Reis stärkt Haare, Zähne, Nägel, Muskeln. Er lindert Magen- und Darmbeschwerden und wirkt entwässernd.

Grundrezept für Reis (4 Personen)

- 4 Tassen weißer Basmatireis
- 8 Tassen Wasser
- 3 TL Ghee
- ¼ TL Salz
- 4 ganze Kardamomkapseln
- 3 Nelken
- 2 Lorbeerblätter oder 4 Curryleaves
- 20-25 Minuten Zubereitung

Den Reis können Sie auch mit Safran oder Rosinen und Nüssen, gemahlenem Kardamom oder Zimt und Kurkuma variieren.



Fotos: LIZUMBA, iStockphoto

GHEE - Gesunde Alternative zu Bratfett Und so wird's gemacht

Ghee ist Butterschmalz, reines Butterfett, dem bei der Herstellung Wasser und Eiweiß entzogen werden.
500 g Butter (am besten Bio- oder frische Bauernbutter) in einem Topf ohne Deckel bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen. Auf kleinster Stufe langsam sieden lassen, ohne umzurühren! Den sich bildenden Schaum mit einem Sieblöffel immer wieder abschöpfen. Während des Siedens ist durch das Verdampfen des Wassers ein Geräusch zu hören.

Nach etwa 30 bis 60 Minuten hört das Geräusch plötzlich auf. Die Flüssigkeit ist jetzt goldgelb, klar und hat einen nussigen Duft. Am Boden hat sich evtl. ein leicht bräunlicher Satz gebildet. Topf sofort vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Durch ein Geschirrtuch oder Metallsieb mit Küchentuch am besten in einen Steinguttopf oder ein anderes dunkles, hitzebeständiges Gefäß füllen, erkalten lassen, nicht luftdicht abdecken und kühl lagern. Ghee je nach Bedarf mit einem sauberen Löffel entnehmen.
Da Ghee sehr lange hält, lohnt sich die Herstellung einer größeren Menge (bei 1 kg Butter erhöht sich die Kochzeit auf etwa 2 Stunden, bei 2 kg auf 3 bis 4 Stunden). Ghee nicht im Kühlschrank aufbewahren, da es durch Kondenswasser schimmeln kann.



KOCHEN VOR TRAUMHAFTER KULISSE Ayurveda-Workshop auf den Malediven

Im Fünf-Sterne-Resort Baros Maldives kann man nicht nur spirituelle Kraft und Energie vor traumhafter Kulisse tanken, sondern auch den Kochlöffel schwingen. Vom 2. bis 17. April werden jeweils zwei fünftägige Ayurveda-Workshops angeboten, in denen man die Zubereitung ayurvedischer Gerichte lernt. Für die Kurse konnte man den bekannten Münchner Ayurveda-Koch und Ernährungsspezialisten Volker Mehl gewinnen. 5-tägiger Ayurveda-Workshop inkl. 4 Nächte in einer Deluxe Villa ab 850 Euro/P. www.baros.com

FÜR MEHR ENERGIE IM KOCHTOPF Kurse von Ayurveda bis zur 5-Elemente-Küche

Vegetarische Energieküche nennt Brigitte Schuller das, was sie u.a. in der Küche des Ayurveda-Resorts Rosana in Rosenheim (www.rosana.de) zaubert. Fast zwanzig Jahre lang hatte sie ein vegetarisches Bistro in München bevor sie aufs Land zog. Dort fand die umtriebige Köchin, die sich bisher auf die 5-Elemente-Küche, Makrobiotik

und Hildegard von Bingen konzentriert hat, ein neues Aufgabenfeld: die ayurvedische Küche. Brigitte Schuller bietet zahlreiche Kurse an. Der nächste Kurs „Einführung in die ayurvedische Küche“ findet am 10. April in Amerang statt.
Mehr Infos über die Kurse sowie Anmeldung unter www.5elemente-schuller.de

ALLER GUTEN DINGE SIND DREI Massagen, Ernährung und Diagnostik

Wer einen tieferen Einblick in die ayurvedischen Prinzipien haben möchte, muss längst nicht mehr ins Ursprungsland Indien reisen. Das IST-Studieninstitut bieten u.a. im Bereich Ayurveda drei verschiedene Weiterbildungen an: „Ayurvedische Massagen“, „Ayurvedische Ernährung“ und „Ayurvedische Diagnostik“. Wer alle drei Lizenzkurse absolviert, erhält zusätzlich das IST-Diplom „Ayurvedischer Gesundheitsberater“. Nächster Starttermin ist Juli 2011. Informationen gibt es unter der kostenfreien Rufnummer 0800/478 0800 oder auf www.ist.de