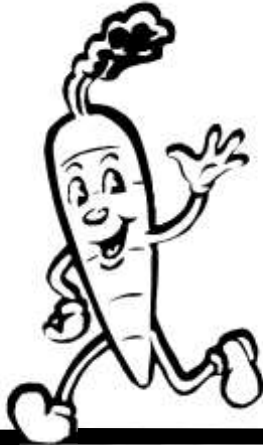


Ideen und Rezepte



für eine
lakto-vegetarische
Ernährung



Kreis des Guten Willens

Der Kreis des Guten Willens setzt sich ein für die Förderung rechter Beziehungen zwischen Menschen und zu Umwelt und Natur. Die Grundlagen sind dabei die Lehren der zeitlosen Weisheit. Diese wurden in neuerer Zeit der Welt durch die Werke von Helena P. Blavatsky, Alice A. Bailey, Helena Roerich u.a. vermittelt. In jüngsten Jahren brachte das Wirken von Dr. Ekkirala Krishnamacharya und Dr. K. Parvathi Kumar (The World Teacher Trust) den Menschen die Weisheitslehren in einer zeitgemässen Form nahe. Sie bilden das Fundament unserer Arbeit.

Der Kreis des Guten Willens engagiert sich insbesondere für die geistige Synthese zwischen Ost und West. Mit unserer Website und unseren Rundbriefen möchten wir Anregung und Ermutigung geben, eigene Erkenntnisse in die Alltagspraxis umzusetzen.

Alle Tätigkeiten vom Kreis des Guten Willens sind ehrenamtlich und unentgeltlich. Sie werden z.T. von Freunden durch Spenden unterstützt. Im Rahmen unserer Möglichkeiten unterstützen wir auch Tätigkeiten anderer Gruppen und Personen, die sich für die Förderung rechter menschlicher Werte einsetzen.

Bei Interesse geben wir gerne Informationen über weitere Aspekte unserer Arbeit (siehe auch letzte Seite der Broschüre).

Die Sprüche in diesem Heft sind aus Vorträgen von Dr. K. Parvathi Kumar.

Im Mai 2002

Kreis des Guten Willens

2. Auflage: September 2002

Kreis des Guten Willens

Tannackerstrasse 12a
CH-3073 Gümligen / Bern
Tel. & Fax: ++41-31-951.28.77

E-mail

guter-wille@good-will.ch

Website

Kreis des Guten Willens / Círculo de Buena Voluntad / Cercle de Bonne Volonté / Circle of Good Will: www.good-will.ch

Ideen und Rezepte für eine lakto-vegetarische Ernährung

INHALT

| | |
|---|----|
| <i>Ganz ohne Theorie geht es nicht...</i> | 4 |
| <i>Und nun ans Werk!</i> | 8 |
| - Gemüse | 8 |
| - Beilagen | 9 |
| - Salate | 12 |
| - Pflanzliche Proteine | 13 |
| <i>Milch und mehr</i> | 17 |
| <i>Süßes mit Pfiff</i> | 21 |
| <i>Vegetarische Menü-Vorschläge ohne Eier und Käse</i> | 27 |
| <i>Rezept-Index</i> | 29 |
| <i>Rundbriefe und Tätigkeiten vom Kreis des Guten Willens</i> | 31 |

„Ideen und Rezepte“ kann auch von unserer Website, www.good-will.ch als pdf-Datei heruntergeladen werden.



Ganz ohne Theorie geht es nicht...

Wähle Nahrungsmittel aus, die für dich geeignet sind und die dir Energie spenden. Bereite sie schmackhaft zu und genieße sie.

Vegetarismus ist nicht gleich Vegetarismus. Jeder, der vegetarisch kocht, entwickelt seine eigenen Rezepte und Vorlieben. Eine gut zusammengestellte, geschmackvolle Ernährung fördert das innere Gleichgewicht und Wohlbefinden, aber auch die Gesundheit. Die „Ideen und Rezepte“ des vorliegenden Büchleins sind aus dem Alltag entstanden. Sie sind ange-regt von einer westlichen Küche, aber auch von Grundlagen der Ernäh-rungslehre des Ayurveda, der indischen Lehre vom langen und gesunden Leben.

Die im Westen übliche ovo-lakto-vegetarische Ernährung unterscheidet sich deutlich vom "indischen" Vegetarismus (im Flugzeug übrigens unter "Asian vegetarian meal" erhältlich). Bei diesem wird auf Eier und jegli-chen gelagerten Käse verzichtet, nicht jedoch auf frische Milch, Joghurt, Butter und Ghee (gereinigte, eingesottene Butter). Im Grunde ist es ganz einfach: Der Vegetarismus nach ayurvedischen Richtlinien vermeidet al-les, was alt, tot oder vergoren ist oder riecht.

Nicht erwünscht sind

- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Alkohol
- Essig
- Hartkäse, konservierter Käse (z.B. die sogenannten Frischkäse wie Philadelphia oder Gala)
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Konserven
- Tiefgekühltes, auch Eiscrème
- Mineralwasser mit Kohlensäure (sie wird zwecks Konservierung beige-setzt)
- Softdrinks wie Cola oder Sprite
- Kaffee

Interessanterweise wirken die meisten dieser Nahrungsmittel im Körper säurebildend.

Als nicht mehr lebendig gelten auch gekochte Mahlzeiten, die älter als 3 Stunden, warmgehalten oder aufgewärmt sind. Nach 3 Stunden beginnt der Zersetzungsprozess. Jegliches Aufwärmen fällt daher weg. Mit ein bisschen Übung lernt die Köchin bald, nur so viel zu kochen, wie die Familie tatsächlich isst. Falls das Augenmass nicht immer genau genug ist, gibt es Küchenwaagen. In Indien wird übriggebliebenes Essen einfach auf der Strasse einem hungrigen Menschen gegeben...

Dasselbe gilt für heisse Getränke: Sie sollten frisch zubereitet heiss getrunken werden, nach dem Erkalten sind sie nicht mehr bekömmlich. Jegliches stehendes Wasser, sei es nun heiss oder kalt, nimmt die negativen Schwingungen aus der Umgebung sehr schnell auf.

Erwünscht sind:

- Frisches Quellwasser
- Obstsaft
- Alle frischen Früchte
- Alle frischen Gemüse und Kräuter; die oberirdisch gewachsenen werden den unter der Erde gewachsenen vorgezogen (Ausnahme: Karotten sind o.k.).
- Alle Arten von Hülsenfrüchten, speziell die verschiedenen Sojabohnenarten
- Alle Körner (Reis, Weizen, Hirse etc.)
- Milch, Quark, Joghurt, Ghee, Butter, Buttermilch, frischer Käse (z. B. Paneer)
- Öle, die neutral riechen (z.B. Sonnenblumen-, Sesam-, Distel-, Maiskeimöl)

Die Proteinfrage

*Die mit * versehenen Gerichte sind im Rezeptteil angeführt*

Wie komme ich denn auf genügend Protein, wenn ich auf Käse und Eier verzichte? Ausserdem sind die meisten erhältlichen Fleischersatzprodukte wie z.B. vegetarische Würstchen Konserven und/oder enthalten Ei und Knoblauch.

Die ausgewogenste Mahlzeit besteht aus Reis*, Gemüse, Dal* und etwas Joghurt*. Sie ist aus der uralten vegetarischen Tradition Indiens hervorgegangen, und man wird auf angenehme Weise satt, ohne sich zu überessen. Man kann förmlich merken, wie sich die Proteingehalte der einzelnen Bestandteile gegenseitig ergänzen und verstärken. Die synergetische Wir-

kung entsteht besonders, wenn Hülsenfrüchte und Getreide zusammen gegessen werden.

Dal sind geschälte, halbierte Hülsenfrüchte, die zu einem suppigem Brei gekocht werden. Es gibt Dal aus Sojabohnen (Urid und Mung Dal), aus Kichererbsen (Chenna Dal), roten Linsen und anderem mehr. Rote Linsen sind geschält und haben deswegen die kürzeste Kochzeit: Halbierte Linsen 10 Min., ganze Linsen 20 Min. Grundsätzlich Hülsenfrüchte erst salzen, wenn sie gekocht sind, da das Salz das Weichwerden erschwert.

Doch wir wollen ja nicht zu Indern mutieren, und so gibt es noch Alternativen aus anderen Kulturkreisen: Aus Japan Tofu (aus Sojabohnen) und Seitan* (Weizeneiweiss), aus Indien Paneer* (aus frischer Milch). Bekannter sind die Klösschen aus gepufftem Sojamehl, auch Soja-Fleisch* genannt (in Deutschland z.B. unter "Hensel's" vertrieben, in der Schweiz unter "Sojana", oder im Indien-Laden erhältlich). Aus dem arabischen Raum stammt Humus*, ein Brotaufstrich aus Kichererbsen und Tahin (Sesammus). In der Makrobiotik (Japan) gelten Vollreis zusammen mit Azuki-Bohnen (roten Sojabohnen) als Proteinbombe.

Am empfehlenswertesten sind sämtliche Sojaarten und -Produkte, da sie als einzige Hülsenfrüchte und Proteinquelle basenüberschüssig sind und bei ihrem Genuss keine Harnsäure im Körper entsteht. Überschüssige Säure lagert sich mit der Zeit u.a. in den Gelenken ab und verursacht Schmerzen. Es gibt gelbe, grüne (Mung), rote (Azuki), und schwarze (Urid) Sojabohnen (ganz, halbiert, halbiert und geschält [Dal]), Tofu, Sojamehl, Sojamilch, Sojajoghurt etc. Um gentechnisch manipuliertes Soja zu vermeiden, auf Bio-Qualität (Reformhaus) achten.

Nussmuse (speziell Mandelmus) sind ebenfalls gute Proteinlieferanten.

Man kann auch viele Speisen wie Brot, Saucen, Suppen oder Pfannkuchen mit Sojamehl anreichern. Kichererbsenmehl geht auch und bindet ausgezeichnet, gilt aber als weniger hochwertig.

Zugegeben, die Planung der Mahlzeiten braucht etwas mehr Köpfchen als wenn man einfach ein Spiegelei oder ein Raclette in die Pfanne hauen kann, doch Übung macht auch hier den Meister; und mit den oben erwähnten Produkten lassen sich sehr schmackhafte, nahrhafte Mahlzeiten zubereiten.

Vollwert und Bio

Am wertvollsten sind diejenigen Lebensmittel, die möglichst wenig verändert oder behandelt wurden, also z.B. Vollreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, ungeschwefeltes Trockenobst, Zuckerrohrsaft, Birnendicksaft, kaltgeschlagener Honig, kaltgepresste Öle, Rohmilch etc.

Ebenso sind biologische oder bio-dynamische (Demeter) Produkte und Gemüse vorzuziehen, da sich die Chemikalien der herkömmlich gezogenen Produkte in unserem Körper ansammeln.

Jede Person und Familie muss ihren Kompromiss zwischen Körnlickerei und Junk Food individuell herausfinden: Bei manchen verursacht Vollkorn Blähungen, andere können oder wollen sich das teurere Bio-Essen nicht leisten oder es ist zu weit weg, oder die Kinder treten bei dem ach so gesunden Essen in Streik. Eine Familie zu ernähren ist ein kreativer Akt, bei dem sich immer wieder etwas wandelt. Und ganz wichtig: Essen muss schmecken, sonst verhindert der Widerwille dagegen, dass es gut verdaut wird!

All unsere Bemühungen um eine gesunde Ernährung sollten uns nicht vergessen lassen, dass unser äusserer Lebensstil nur einen Drittel unserer Gesundheit ausmacht. Die anderen beiden sind unsere Gefühle und Gedanken. Nagen Stress und Frust an uns, können wir uns noch so gesund ernähren, wir untergraben dennoch unsere Gesundheit. Mit einer positiven Lebenseinstellung können wir mit all unseren Schwierigkeiten besser umgehen.

Das ist ja alles schön und gut, doch es macht ganz schön Arbeit!

Die Arbeit der Hausfrau und speziell der Köchin ist enorm wichtig für das Wohlergehen ihrer Familie. Es werden immerhin die Körper ihrer Kinder für deren Leben aufgebaut. Diese Erkenntnis hilft der Mutter vielleicht, den Mehraufwand mit Liebe und Freude auf sich zu nehmen. Liebe ist die wichtigste Zutat beim Kochen, die Essenden nehmen auch diese auf, nicht nur die Nährstoffe, und werden von ihr psychisch genährt.

Zu den Mengenangaben

Gehören Sie auch zu den Köchinnen, die sich von Rezepten grundsätzlich nur inspirieren lassen und sowieso nie "375 g geputzte Möhren" oder "10 g Mehl" abwiegen? Aus diesem Grund wurden die Mengenangaben nur bei gewissen Rezepten genau gemacht. Es handelt sich bei den LeserInnen sicher um erfahrene KöchInnen; ansonsten gibt es genügend Basiskochbücher.



Und nun ans Werk!

Man kann Gedanken guten Willens in das Essen hineingeben und servieren.

Gemüse

Panierte Auberginen

- Auberginen
- Gemüsebouillon
- Kräutersalz („Trocomare“)
- (Vollkorn-) Paniermehl
- Öl

Grosse Auberginen quer in 2 cm-dicke Scheiben schneiden; kleine längs halbieren, aussen ein Stück der Schale wegschneiden, damit eine panierbare Fläche entsteht. In wenig Gemüsebouillon nicht zu weich kochen, abtropfen lassen, einseitig nachsalzen. Im Paniermehl wenden (hält auch ohne Mehl und Ei) und in Öl hellbraun braten.

Zitronenkohlraben

Geht schnell

- Kohlraben
- Gemüsebouillon
- Zitronensaft
- (frische) Pfefferminze
- Ghee

Feingehobelte Kohlraben in wenig Bouillon weichkochen. Mit Zitronensaft und gehackter Pfefferminze abschmecken, etwas Ghee beifügen.

Blumenkohlcurry

- 1 EL Öl
- 1 EL braune Senfkörner
- 1 TL Kreuzkümmel

- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kurkuma (Gelbwurz/Turmerik)
- ½ TL getrockneter Ingwer
- nach Belieben Pfeffer oder frische Chilis oder Chilipulver

- kleingeschnittener Blumenkohl
- Wasser
- Salz oder gekörnte Brühe

- Crème fraîche
- Rosinen

Die Senfkörner und den Kreuzkümmel ins recht heisse Öl geben, zudecken, da die Senfkörner nun zu springen beginnen. Den Topf vom Herd nehmen und warten, bis die Körner nicht mehr springen. Die Gewürze dazugeben, unter Rühren wieder erhitzen, den Blumenkohl dazugeben, gut durchmischen und kurz andünsten. Mit etwas Wasser ablöschen, salzen, weichkochen. Kurz vor dem Servieren etwas Crème fraîche und ein paar Rosinen darunterühren, noch einmal erhitzen.

In der originalen indischen Küche wird keine Crème fraîche an Gemüsegerichten verwendet. Es gibt noch viel mehr Gewürze als die in diesem Rezept verwendeten, sie werden für jedes Gericht neu komponiert. Tüfteln Sie Ihre eigene „Hausmischung“ heraus.

Beilagen

Ofenkartoffeln

- mehligkochende Kartoffeln
- (Maiskeim-)Öl
- Kräutersalz (Trocomare)
- evtl. Sesam, Mohn oder Kümmel

Kartoffeln schälen, grosse längs in 1 cm-dicke Scheiben schneiden, kleine längs halbieren. Auf einem Backblech verteilen, mit einem Pinsel sparsam mit Öl bestreichen, bei 200° C ca. 15 Min. backen. Salzen.

Oder ungeschälte, etwa gleichgrosse Kartoffeln längs halbieren, mit der Schalenseite aufs Blech setzen, einölen, mit Sesam, Mohn oder Kümmel bestreuen, salzen, backen (ca. 25 Min.).

Eine Art **Pommes Frites** ergeben sich, wenn die Kartoffeln in Stängelchen geschnitten (es gibt dafür auch eine Schneidemaschine), eingölt und 15 Min. gebacken werden. Salzen.

Risotto

Die vegetarische Variante ohne Hühnerbouillon, Weisswein, Zwiebeln und Pilze

- 1 Teil Risottoreis (ein Rundkornreis, z.B. „Carnaroli“)
- Olivenöl
- ca. 4 Teile Gemüsebouillon
- Safran

Risottoreis in Olivenöl glasig dünsten, mit Bouillon ablöschen, weichkochen. Am Schluss mit Safran gelb färben.

Variante Gemüse-Risotto: Im heissen Öl zuerst feingeschnittenen Sellerie und Karotten oder Fenchel andünsten, bevor der Reis hinzugefügt wird. Zum Schluss nach Belieben Rahm beifügen.

Chapati (sprich: Tschapati)

Das indische, hefefreie Fladenbrot. Chapati-Mehl enthält einen Anteil feinstgemahlener Hartweizen (Dunst).

Pro Person 1 - 2 Chapati rechnen. Pro Chapati:

- 50 g Chapati-Atta (Spezialmehl aus dem Indienladen) oder Ruchmehl (D: Weizenmehl Type 1050)
- ¼ TL Salz
- Wasser
- evtl. Ghee

Das Mehl mit dem Wasser und dem Salz zu einem geschmeidigen Brotteig kneten. Etwas ruhen lassen, zu Bällchen formen und mit dem Nudelholz auf etwas Mehl zu runden Fladen auswallen. Das überflüssige Mehl abklopfen. Die rohen Chapati nicht aufeinanderstapeln, da sie sonst zusammenkleben. In einer beschichteten oder Gusseisenpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze beidseitig backen, bis der Teig Blasen wirft. Wenn die Pfanne einmal heiss ist, dauert das pro Chapati ca. 3 Minuten. Nach Belieben mit etwas Ghee bestreichen.

Chapati sind eine angenehme Beilage zu einem Saucengemüse. In Indien wird das Gemüse von Hand mit dem Fladenbrot aufgenommen.

Reis

- 1 Teil Reis
- ca. 4 Teile Wasser
- Salz

Den Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar abläuft. 15 Min. in klarem Wasser einweichen, 15 Min. abtropfen lassen. Dies bewirkt, dass der Reis etwas Wasser aufnimmt und hinterher nicht mehr zusammenklebt. Nun im Salzwasser aufkochen und ca. 15 Min. milde köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat. Für die letzten Minuten die Restwärme der Platte ausnutzen.

Es entsteht ein herrlich lockerer, körniger Reis. Diese Zubereitungsart eignet sich nicht für „parboiled“ Reis (Uncle Ben's), sondern für normalen weissen oder braunen Langkorn-Reis.

Pfannkuchen (Omeletten), Spätzli, Waffeln ohne Ei

Das Kichererbsenmehl bzw. Sojamehl ersetzen das Ei-Eiweiss. Das Sojamehl bindet nicht, es dient rein als Proteinquelle. Mit dem Chapati-Atta gelingen die Pfannkuchen schön locker.

- Milchwasser
- 2 Teile Mehl, 1 Teil Kichererbsenmehl (bindet ausgezeichnet) oder Chapati-Atta bzw. Ruchmehl (D: Weizenmehl, Type 1050) und pro Person 1 EL Sojamehl
- Salz

Das Milchwasser mit etwas Salz und soviel Mehl anrühren, bis die gewünschte Dicke entsteht.

Pfannkuchen: dickflüssiger Teig, braucht beim Ausbacken etwas mehr Zeit, bis er sich verfestigt und hält auch nicht so gut zusammen wie ein Teig mit Ei. Doch mit etwas Geschick und einer beschichteten Pfanne lassen sich ganz passable Pfannkuchen zubereiten. Variante: Den Teig noch etwas dicker zubereiten und pro Person 1/2 kleinen Apfel dazurafeln. In Öl ausbacken (wenn der Teig zu flüssig war, hält er nun wegen der Äpfel nicht mehr zusammen) und mit Zimtzucker servieren. Wie seit eh und je ein beliebtes Gericht für Kinder.

Waffeln: Etwas dicker als einen Pfannkuchenteig zubereiten, evtl. leicht süssen. Im Waffeleisen ausbacken.

Spätzli: Den Teig so dick zubereiten, dass er beim Rühren nicht mehr fließt und der Schneebesen fast darin stehen bleibt. Durch ein Spätzlisieb in kochendes Salzwasser treiben. Kochen lassen, bis die Spätzli aufsteigen (2 - 3 Min.), ja nicht länger, da sie schnell matschig werden. Durch ein Sieb abgessen.

Es kann sein, dass das Kichererbsenmehl und auch das Sojamehl bei empfindlichen Personen Blähungen verursacht.

Sauerrahmsauce (Senfsauce, Currysauce)

Ein einfaches Grundrezept, das sich durch die verschiedenen Gewürze variieren lässt. Auf das übliche Anrösten des Mehls in Butter (Mehlschwitze) wird bewusst verzichtet, um die Sauce leichter verdaulich zu machen.

- Mehl
- Wasser
- (Kräuter-) Salz oder gekörnte Brühe
- Crème fraîche
- evtl. Curry
- oder gemahlene Senfkörner (kein handelsüblicher Senf, enthält Essig)
- Ghee

Das Wasser mit so viel Mehl aufkochen, dass die gewünschte Dicke entsteht. Etwas köcheln lassen. Es kann auch noch Gemüsekochwasser beigelegt werden. Crème fraîche (auf 200 ml Flüssigkeit 2 - 3 Esslöffel), Salz oder Brühe und nach Belieben die Gewürze unterrühren, nochmals erhitzen. Die Senfkörner vorsichtig dosieren, sonst wird die Sauce bitter. Kurz vor dem Servieren etwas Ghee beifügen.

Salate

Süsser Karotten-Apfelsalat mit Sonnenblumenkernen

Für 4 Personen

- 4 mittelgrosse Karotten
- 2 kleine Äpfel
- 3 EL Sonnenblumenkerne

Sauce

- 3 EL Crème fraîche
- ca. 1/2 Zitronensaft
- 1 EL Birnendicksaft
- 1 EL mildes Öl

Die Zutaten für die Sauce verrühren, die geraspelten Äpfel und Karotten und die Sonnenblumenkerne daruntermengen.

Zu rohen Karotten sollte immer etwas Öl gegeben werden, da das Vitamin A der Karotten so erst aufgeschlüsselt werden kann.

Salatsauce ohne Essig

Salatsaucen werden sehr schmackhaft, wenn man den Essig durch Zitronensaft ersetzt.

- 1 Teil Zitronensaft
- Salz oder Flüssigwürze
- 2 Teile Öl (kaltgepresst)
- nach Belieben Crème fraîche

Verrühren.

Pflanzliche Proteine

Dal

Indisches Hülsenfrüchtlegericht für 4 Personen. Wenn Sie die Chilis weglassen, ist es kaum scharf, aber schön würzig. Entweder einen Dal aus dem Indienladen verwenden (z.B. Urid- oder Mung-Dal) oder gelbe Erbsen oder eine Linsenart (wenn's schnell gehen soll, rote), siehe Vorwort.

- 4 Handvoll Dal
- Wasser

Masala (Gewürzmischung)

- 1 EL Öl
- 1 EL schwarze Senfkörner
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Ingwerpulver oder frischer, geriebener Ingwer
- 1 EL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Gelbwurz (Kurkuma/Turmerik)
- ¼ TL Asafötida (Hing)
- nach Belieben frische oder gemahlene Chilis

- 1 Tomate oder etwas Spinat / Mangold
- Salz
- wenig Ghee

Den Dal gründlich waschen, mit Wasser bedecken und ca. 45 Min. kochen (unter Druck 15 Min.), bis er zerfällt. Gelbe Erbsen erst einweichen.

In einem zweiten Topf das Masala zubereiten: Das Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, die Senfkörner und den Kreuzkümmel hineingeben und mit einem Deckel zudecken. Warten, bis die Senfkörner zu springen anfangen. Den Topf vom Herd nehmen und warten, bis sie nicht mehr springen. Den Deckel abnehmen und die anderen Gewürze beifügen. Umrühren. Den weichen Dal dazukippen, die Tomate hineinschneiden oder den gewaschenen Spinat dazugeben, salzen, wenn nötig Wasser bis zur gewünschten, dünnflüssigen Konsistenz beifügen und noch einmal kurz aufkochen. Zum Schluss mit wenig Ghee verfeinern.

Linsensuppe mit Gemüse

Schnelles Eintopfgericht

- rote halbierte Linsen (sind in 10 Min. gar) oder rote ganze Linsen (brauchen 20 Min.)
- Gemüsebouillon
- Gemüse
- Kartoffeln, Reis oder Nudeln ohne Ei
- Ghee

Die Linsen gut waschen und in kaltem Wasser aufsetzen. Sobald sie kochen, Suppenkonzentrat beifügen, ebenso beliebige Gemüse (Karotten, Kohlraben), Kartoffelstücke oder Reis oder Nudeln. Kochen lassen, bis die Linsen zerfallen. Am Schluss etwas Ghee beifügen.

Humus (sprich: Chumus)

Gehört in Griechenland und der Türkei sowie im arabischen Raum auf den Vorspeisenteller und wird mit Brot aufgestippt. Etwas dicker zubereitet können wir ihn als Brotaufstrich verwenden.

Das Verhältnis der Kichererbsen zum Tahin kann nach eigenem Geschmack dosiert werden. Der Knoblauch wird hier weggelassen.

- 2 Teile sehr weichgekochte Kichererbsen
- heisses Wasser
- 1 Teil Tahin (Sesammus)
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz

Die Kichererbsen mit heissem Wasser zu einer dicken Paste pürieren. Tahin, Olivenöl, Zitronensaft und Salz unterrühren. Mit Wasser zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Abschmecken.

Sojabohnen gelten als ernährungsphysiologisch wertvoller als Kichererbsen. Es ist ein Experiment wert, den Humus mit Mung- oder Urid-Dal zuzubereiten. Der Dal zerfällt beim Kochen besser als die ganzen Sojabohnen, die Kochzeit ist viel kürzer und das Einweichen kann auch entfallen. Ebenso lohnt es sich, die Hülsenfrüchte zwecks besserer Verdaulichkeit mit etwas Kreuzkümmel, Koriander und Asafötida (Hing) zu kochen.

Sie können auch Kichererbsen- oder Sojamehl verwenden. Mit Wasser 15 Min. zu einem dicken Brei kochen, etwas erkalten lassen und die restlichen Zutaten unterrühren. Der Humus wird so ganz zart und fein.

Seitan

Ein Weizeneiweissprodukt aus Japan

Weizenmehl enthält u. a. Eiweiss und Stärke. Bei diesem Rezept wird die Stärke grösstenteils herausgewaschen, übrig bleibt das Eiweiss. Eine schmackhafte Alternative zu Tofu. Macht wohl Arbeit, doch ab und zu lohnt sie sich!

Ergibt 8 mittelgrosse Portionen.

- 1250 g Ruchmehl (D: Weizenmehl Type 1050)
- Wasser
- 1 l Brühe

- Öl
- Flüssigwürze (cenovis)

Aus dem Mehl mit Wasser einen Brotteig ohne Salz und Hefe zubereiten. In einer grossen Schüssel mit reichlich warmem Wasser bedeckt 30 - 60 Min. stehen lassen. Diese Ruhezeit ist unabdingbar, weil sich sonst die Stärke wesentlich schlechter aus dem Teig löst. Nun beginnt eine etwa 10-minütige Knet- und Spülphase. Den Teig unter ständig fliessendem, lauwarmem Wasser kneten und durch die Finger drücken. Erst wird er sich in Krümel zersetzen, später verbindet er sich allmählich zu einem schwammartigen Gebilde. Das trübe Wasser ein paar Mal durch ein grosses Sieb abgiessen (die Teigstücke verstopfen sonst den Abfluss). Selbst wenn der Kloss zusammenhält weiterspülen, bis das Wasser einigermassen klar abläuft. Nun den zukünftigen Seitan als runden Laib in die kochende Brühe geben und 1 h lang bei kleiner Hitze köcheln lassen. Im Dampfdruckkochtopf dauert das 20 Min. In ein Sieb abgiessen und vor der Weiterverwendung etwas abkühlen und verfestigen lassen.

In Scheiben oder Würfel schneiden, mit Flüssigwürze würzen und in Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Flüssigwürze dringt besser in den porösen Seitan ein als Streuwürze. Obwohl er in salziger Brühe gekocht wurde, hat er noch einen sehr milden Eigengeschmack.

Sojasklösschen (Sojafleisch)

Pro Person:

- 1 Handvoll Sojasklösschen oder -Granulat (CH: „Soyana“, D: „Hensel's“, oder Indienladen)
- heisse Brühe
- evtl. Öl

Variante 1: in Sauerrahmsauce

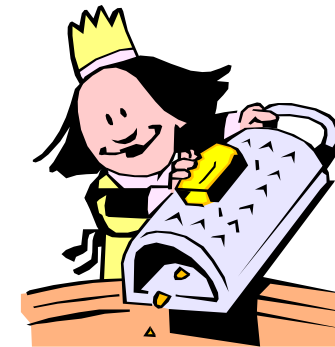
Die Klösschen in so viel kochender Brühe einweichen, dass sie damit bedeckt sind. Sie quellen nun relativ rasch zu doppelter Grösse auf. In eine der Sahnesaucen geben und noch einmal aufkochen.

Variante 2: gebraten

Die Klösschen in einen Topf mit so viel heisser Brühe geben, dass sie damit bedeckt sind. Das Wasser auf mittlerer Hitze einkochen lassen, anschliessend etwas Öl begeben und die Klösschen noch etwas anbraten.

Variante 3: als vegetarische „Sauce Bolognese“

Nicht Klösschen, sondern Granulat nehmen und direkt einer Tomaten- oder Gemüsesauce beifügen, etwas ziehen lassen, fertig.





Milch und mehr

Man kann die Qualität seiner Gedanken verbessern, indem man die Qualität des Essens verbessert und umgekehrt.

Joghurt

Joghurt selber machen lohnt sich, wenn frische Rohmilch zur Verfügung steht (schmeckt ausgezeichnet), wenn ein milder Joghurt vorgezogen wird oder wenn grosse Mengen konsumiert werden (billiger).

- 950 ml Rohmilch oder handelsübliche, pasteurisierte Milch
- 50 - 100 ml Vollmilchjoghurt

Die Milch aufkochen und auf Handwärme abkühlen lassen. Im kalten Wasserbad geht es schneller und strapaziert den Kühlschrank nicht. Die Milch muss so warm sein, dass man es mit dem Finger ca. 10 Sekunden gut darin aushält, sie darf sich aber auch nicht lauwarm anfühlen.

Manchmal steht man nicht neben der Milch, und sie ist plötzlich schon zu kalt. Eine andere Methode, auf die richtige Wärme zu kommen, ist folgende: 600 ml Rohmilch aufkochen (entfällt bei pasteurisierter Milch) und auf Kühlschranktemperatur abkühlen lassen. 350 ml kochende Milch dazugeben; die Temperatur ist jetzt ungefähr richtig.

Den Joghurt unterrühren. Beim ersten Mal einen gekauften Joghurt (100ml) verwenden. Je milder der Anfangsjoghurt, desto milder das Endprodukt. Darauf achten, dass der Joghurt möglichst kein Milchpulver (Konserven!) enthält. Die nächsten Male kann mit dem eigenen Joghurt (50 ml) weitergemacht werden. Wenn er zu sauer wird, einen Neuanfang mit frischem gekauftem Joghurt machen.

Nun muss der zukünftige Joghurt 2 - 4 Stunden Wärme haben. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten: Die Milch in eine Thermoskanne einfüllen; oder in Glasflaschen (mit weitem Hals, lassen sich besser reinigen) in den Backofen bei der kleinstmöglichen Hitze (gut handwarm) stellen.

Es ist ein wenig heikel, den richtigen Moment zu erwischen, wann der Joghurt fertig ist. Er sollte fest sein, aber am besten noch keine Molke absondern (dann ist er saurer). Entweder war dann zu viel "Impfjoghurt" drin, oder er hat zu heiss bekommen, oder er war zu lang an der Wärme. Wenn er nicht fest wurde, war das Gegenteil der Fall...

Der Säuerungsprozess muss nun gestoppt werden, indem der fertige Joghurt sofort in den Kühlschrank gestellt wird. Es ist ratsam, ihn aus der Thermoskanne umzufüllen, sonst säuert er noch im Kühlschrank fröhlich weiter.

Es braucht etwas Experimentierfreude und Geduld, bis Sie Mengen, Wärme und Zeiten mit "Ihren" Rohprodukten herausgefunden haben.

Als Lohn winkt ein herrlich cremiger, sahniger milder Joghurt, der viel besser als ein gekauftes Produkt schmeckt.

Ghee (sprich: Gi)

Das Ghee (eingesottene Butter) spielt in der ayurvedischen Küche eine prominente Rolle. Es „schmiert die Gehirnzellen“ und verfeinert die subtilen Körper. In Indien wird es geschmolzen aus einem Kännchen über das fertige Gericht geträufelt; hierzulande kann es einfach zum Abschmelzen von Gemüse, Suppen und Reis/Nudeln etc. verwendet werden. Eine Tagesportion sollte 3 Teelöffel voll betragen; mehr kann der Körper nicht aufnehmen. Es wird *nicht* zum Kochen oder Braten verwendet, dafür nimmt man Öl.

Ergibt 2 - 2 ½ 325 ml-Gläser fertiges Ghee

- 1 kg Butter

Die Butter in einem Topf schmelzen und auf kleinem Feuer ca. 40 Min. köcheln lassen. Dabei den am Anfang in reichlichen Mengen anfallenden Eiweisschaum abschöpfen. Ein kleiner Rest davon steigt nicht nach oben und verfestigt sich zum Schluss zu festen, braunen Körnchen; ein Zeichen, dass das Ghee nun fertig ist. Gleichzeitig sollte die Butter ganz klar sein. Ein weiteres Anzeichen: Das Geräusch, verursacht vom in der Butter noch enthaltene Wasser, hört auf. Durch ein Sieb in Schraubgläser abfüllen.

Ghee hält sich im Kühlschrank 6 Monate, selbst in Indien ohne Kühlschrank 4 Wochen!

Den Eiweisschaum für Gemüse oder Beilagen verwenden, falls der doch recht süssliche Geschmack nicht stört, oder in einen Quarkblätterteig oder die Caramel-Nussplätzchen unterschmuggeln. Der Schaum verdirbt nach 3 oder 4 Tagen, also schnell aufbrauchen oder ausnahmsweise einmal tiefkühlen.

Paneer (sprich: Panier)

Der selbstgemachte indische Frischkäse zum Braten. Eine köstliche Alternative zu Tofu, die angenehm satt macht.

Ergibt vier kleinere oder drei grössere Portionen:

- 1 ½ l frische Rohmilch (mit der handelsüblichen pasteurisierten, homogenisierten Milch geht es schlecht, der Käse wird krümelig und trocken)
- ½ - ¾ Zitrone (Saft)
- Öl
- Kräutersalz (Trocomare)

Die Milch aufkochen, von der Platte nehmen. Unter ständigem Rühren so viel Zitronensaft beifügen, bis die Milch deutlich ausflockt. Die anfänglich kleinen Käsekrümel werden zu Flocken, die etwas zusammenpappen. Die Molke wird grünlich und trennt sich deutlich vom Käse. Die Molke und den Käse nun in ein grosses Sieb umschütten und die Molke abfliessen lassen, darauf achten, dass die Molke neben dem Käse her abfließt, sonst verbindet er sich anschliessend etwas weniger schön. Mit kaltem Wasser kurz überbrausen, damit kein Zitronensaft mehr im Käse bleibt. Die noch heisse Masse mithilfe eines Löffels und des Siebes zu einem länglichen Kloss formen. Die losen Flocken beginnen, sich zu einem schnittfesten Käse zu verbinden. Im Sieb erkalten lassen. Im Kühlschrank verfestigt sich der Käse so weit, dass er anschliessend in Scheiben geschnitten werden kann.

In etwas Öl bei mittlerer Hitze braten (brennt schnell an!), mit Kräutersalz würzen.

Quarkbutter

Die fettreduzierte Butter ganz ohne E-Nummern und Emulgatoren

- 125 g Butter
- 150 g Vollmilchquark

Die Butter und den Quark in einem hitzefesten Gefäss bei 100° C für eine Viertelstunde in den Backofen stellen, bis die Butter geschmolzen ist. Das Geheimnis dabei ist, dass der Quark die gleiche Temperatur wie die Butter haben muss. Mit dem Schneebesen verrühren, es sollte eine gut gebundene, weissliche Masse entstehen. Falls die Butter als goldene Pünktchen obenauf schwimmt, ist sie noch zu heiss; etwas abkühlen lassen. Kalt stellen. Es entsteht eine gut streichbare "Diätbutter", bei der man den Unterschied zu normaler Butter kaum merkt.

Mayonnaise-Ersatz

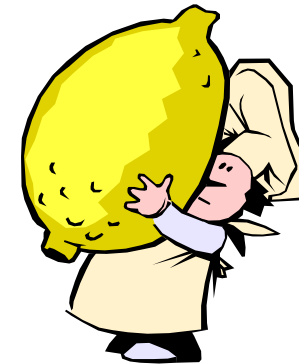
- 2 Teile Crème fraîche
- 1 Teil Mandelmus
- Salz
- evtl. Curry oder andere Gewürze

Verrühren. Für Spargel, Artischocken, rohen Blumenkohlsalat, Kartoffelsalat etc. Für Salate mit etwas Joghurt verdünnen.

Stippmilch (Quarkcrème)

- Vollmilchquark
- Milch
- Selbstgemachter Vanillezucker* oder ein vollwertiges Süssungsmittel

Den Quark mit so viel Milch verrühren, dass die gewünschte Konsistenz entsteht, süssen.





Süsses mit Pfiff

Wir sollten wissen, was, wann, wie viel und wie wir essen müssen. Vielen Leuten ist dies bekannt, ohne dass es ihnen hilft, da sie nicht das tun, was sie wissen. Wir sollten lernen, unser Wissen praktisch anzuwenden.

Die fertigen, im Handel erhältlichen Backwaren enthalten meistens Ei. Die folgenden Rezepte lassen sich mit vernünftigen Aufwand gut selber machen.

Laddus spezial

Brauchen Zeit

Köstliche indische Pralinen, ganz ohne Kakao und sehr nahrhaft. Ein Laddu reicht, und der Hunger auf Süßes ist gestillt. Ergibt 12 -16 Stück

Schritt 1

- 100 g Butter
- 110 g Kichererbsenmehl (gram flour, Indienladen)

Schritt 2

- 3 EL ungeschälte Sesamsamen (geschälte haben weniger Aroma, gehen aber auch)
- 2 EL gestiftete Mandeln
- 2 EL Pinienkerne
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL gemahlener Kardamom

Schritt 3

- 4 ganze, gedörrte kleingewürfelte Aprikosen
- 60 g Puderzucker

Schritt 1

Als erstes muss das Kichererbsenmehl mit der Butter zusammen gar geröstet werden. Am besten arbeitet es sich auf 2 Kochplatten: Die eine auf kleinster Hitze (Stufe 1 von 6), die andere auf mittlerer (Stufe 4 von 6).

Die Butter auf der heisseren Kochplatte schmelzen. Das Kichererbsenmehl hineinsieben und mit dem Schneebesen unterrühren. Die dickliche Masse sollte nicht zerfließen, aber auch nicht steif sein. Nach einigen Sekunden sollte sich die Lücke, die der Schneebesen auf dem Topfboden hinterlässt, wieder schliessen. Merkwürdigerweise verhält sich die Butter-Kichererbsenmehlmischung trotz Abwiegen jedesmal anders. Nach Bedarf also noch etwas Mehl oder Butter beifügen. Warten, bis der Teig auf der heisseren Platte Blasen wirft. Auf die weniger heisse Platte wechseln und unter gelegentlichem Umrühren 10 Minuten (Küchenwecker!) köcheln lassen. Die Hitze so regulieren, dass die Masse immer "plöderlet", sonst wird das Kichererbsenmehl nicht gar. Bei zu grosser Hitze verbrennt es, bevor es gar ist.

Schritt 2

Wieder auf die heissere Platte wechseln und die Sesamsamen, Mandeln, Pinienkerne und Gewürze beifügen. Zum Köcheln bringen, (die heissere Platte kann jetzt abgeschaltet werden), den Topf auf die weniger heisse Platte wechseln und weitere 5 Minuten rösten lassen. Dadurch werden die beigefügten Samen und Nüsse ebenfalls schön knusprig.

Schritt 3

Den Topf von der Platte nehmen und die gedörrten Aprikosenwürfel unterrühren. Den Puderzucker dazusieben und am besten mit einem Löffel unterheben, da die Masse jetzt dick wird. Auf Handwärme abkühlen lassen (nicht kälter, sonst lassen sie sich schlecht formen) und zu Bällchen formen. Falls die zukünftigen Laddus etwas zerfließen, geben ihnen Pralinenförmchen die notwendige Stabilität. Kühlstellen und im Kühlschrank aufbewahren.

Es ist besser, die Laddus in einem Rutsch zuzubereiten und den Röstvorgang nicht zu unterbrechen. Irgendwie schmeckten sie nach „Telefonatunterbrüchen“ weniger knusprig...

Selbstverständlich kann auch mit anderen Nussmischungen experimentiert werden, z.B. mit Mohnsamen, Cashew- oder Walnüssen, Kokosraspeln, oder anderem Dörrobst wie Datteln. Oder ersetzen Sie den Puderzucker ganz oder teilweise durch vollwertige Süßungsmittel. Im Originalrezept werden der Butter-Kichererbsenmehlmischung (neben dem Puderzucker) nur gehackte Nüsse und Kokosraspeln beigelegt.

Quarkblätterteig

Für Apfelstrudel, Nussrollen, Salzgebäck etc.

- 150 g Butter oder halb Butter, halb Ghee-Rückstand
- 200 g Mehl
- 1 TL Salz
- ca. 100 g Vollmilchquark

Die Butter mit dem Mehl und dem Salz zu kleinen Bröseln zerreiben. So viel Quark begeben, dass ein weicher, elastischer Teig entsteht. Vor dem Verarbeiten noch etwas kühlstellen.

Nussrollen

Ergibt 8 kleinere Rollen

- 250 g Blätterteig oder selbstgemachter Quarkblätterteig (½ Rezept)

Füllung

- 100 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
- 2 EL selbstgemachter Vanillezucker* oder normaler Zucker
- 1 TL Maisstärke oder Ei-Ersatz (von Hammermühle, im Reformhaus erhältlich)
- 2 EL Orangeat
- 1/4 TL gemahlener Kardamom
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- Crème fraîche
- Milch

Glasure

- Puderzucker
- Zitronensaft

Den Blätterteig zu einem grossen Rechteck auswallen, in 8 gleich grosse, viereckige Stücke schneiden.

Die Zutaten zu der Füllung mit so viel Crème fraîche und Milch zusammenrühren, dass ein dicklicher Teig entsteht. Die Füllung gleichmässig auf die Teigstücke verteilen. Die Ränder der Teigstücke mit Wasser bestreichen, über die Füllung klappen und zusammendrücken (mit den Fingern oder einer Gabel). Bei 200° C ca. 15 Minuten hellbraun backen. Noch heiss mit der Glasur bepinseln.

Ganz frisch schmecken die Rollen am besten.

Karamell-Nuss-Plätzchen

Auf der Basis eines Mürbteigs

Mürbteig

- 75 g Zucker
- 50 g geriebene (evtl. geschälte) Mandeln
- 100 g Butter oder halb Eiweisschaum (von der Ghee-Produktion), halb Butter
- 175 g Mehl
- 1 EL Backpulver
- 25 g selbstgemachter Vanillezucker*
- 2 EL Orangeat
- 1/4 TL gemahlener Kardamom (kann entfallen)
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- ca. 100 g Vollmilchquark

Glasure

- Puderzucker
- Zitronensaft

In einem Topf auf mittlerer Hitze (Stufe 4 von 6) unter ständigem Rühren den Zucker zusammen mit den Mandeln karamellisieren lassen. Von der Platte nehmen und die Butter in der heissen Masse schmelzen lassen. Die Butter kann zur Hälfte durch den beim Ghee-Kochen anfallenden Eiweisschaum ersetzt werden. Mehr ist wegen des doch recht süsslich-penetranten Geschmacks nicht zu empfehlen. Etwas abkühlen lassen, anschliessend das Mehl mit dem Backpulver, dem Orangeat und den Gewürzen hinzufügen und zu einer trockenen, krümeligen Masse verrühren. So viel Quark begeben, dass ein zarter, elastischer Teig entsteht. Etwas kühlstellen. Direkt auf Backtrennpapier etwa 8 mm dick zu einem Viereck auswallen. Bei 200° C 10 - 15 Minuten hellbraun backen. Noch heiss mit Zitronenglasur bepinseln (Puderzucker mit Zitronensaft zu einer dicklichen, aber gut streichbaren Masse verrühren) und in Quadrate oder Rhomben schneiden.

Vollkorn-Sesam-Plätzchen

Die Bio-Variante der Caramel-Nuss-Plätzchen

- 75 g Jaggery (getrockneter Zuckerrohr- oder Palmzuckersaft, Indien-laden)
oder ein anderes vollwertiges Süssungsmittel
- Wasser
- 75 g ungeschälter Sesam
- 75 g Butter oder halb Eiweisschaum (von der Ghee-Produktion), halb Butter

- 75 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 75 g Ruchmehl (D: Weizenmehl Type 1050)
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Quark

Den Jaggery mit Wasser aufkochen, bis er sich auflöst, zu einem dicklichen Sirup einkochen. Bei flüssigen Süßungsmitteln wie Honig oder Birnendicksaft entfällt dieser Schritt. Den Sesam bei mittlerer Hitze ohne Fett rösten, bis er leicht anbräunt und zu duften beginnt. Die Butter dazugeben und schmelzen lassen. Den Jaggerysirup beifügen und das Mehl mit dem Backpulver unterrühren. Die Masse mit dem Quark verkneten, zu einer Rolle formen und kühlstellen. 7 mm dicke Plätzchen abschneiden und bei 200° C 10 - 15 Min. backen.

Gebrannte Mandeln und Haselnüsse

Vorsicht: Es fällt schwer, mit dem Essen aufzuhören.

- Zucker
- etwas selbstgemachter Vanillezucker*
- Zimt
- gemahlener Kardamom (nicht zu viel)
- Wasser
- Mandeln oder Haselnüsse oder halb-halb

In einen Topf so viel Zucker geben, dass der Boden gut bedeckt ist. Die Gewürze beifügen und so viel Wasser, dass ein Sirup entsteht. Aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. So viel Nüsse begeben, dass sie den Topfboden bedecken. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen lassen. Die Hitze darf nicht zu gross sein, da bei diesem langsamen Rösten die Nüsse erst knusprig werden. Der Zucker wird immer dicker, bis er sich nach ca. 10 Min. als weisses, trockenes Mäntelchen um die Nüsse legt. Noch etwas weiter rösten, bis der Zucker ansatzweise karamellisiert, d.h. jede Nuss zur Hälfte glänzt. Wenn er zu sehr karamellisiert, wird er leicht bitter. Die Nüsse sofort aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

Selbstgemachter Vanillezucker

Ausgezeichnet in (selbstgemachtem) Joghurt, auf Milchreis oder für Gebäck

- 1 Vanilleschote
- ca. 500 g Zucker

Die Vanilleschote in zwei Stücke schneiden, längs halbieren und die Samen herauskratzen. Den Zucker mit den Schoten und Samen in ein

Schraubglas geben, vermischen. Nach ein paar Tagen nimmt der Zucker das Aroma der Vanille an. Er kann mehrmals nachgefüllt werden, bis man merkt, dass das Aroma sich erschöpft.

Gewürztee

Auf der Basis von Rotbusch-Tee

- herausgeschälte Samen von 6 Kardamomkapseln
- ½ Zimtstange
- 6 Nelken
- evtl. ein paar frische Ingwerscheiben
- 1 l Wasser
- 1 TL Rotbuschtee
- ca. 250 ml Milch
- 2 EL Honig

Das Wasser mit den Gewürzen aufkochen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Den Rotbuschtee beifügen, 5 Min. weiterkochen, die kalte Milch dazugießen, aufkochen lassen. Zum Schluss mit dem Honig süßen und durch ein Sieb abgessen.

Ein wärmender Wintertee, der auch ein wenig den Hunger nimmt.





Vegetarische Menuvorschläge ohne Eier und Käse

*Es wird empfohlen, an einem sauberen
und heiteren Ort zu essen, an dem
Stille und Reinheit herrscht. Iss mit
Ruhe und einer freundlichen inneren
Haltung.*

Warme Hauptmahlzeiten

nach Belieben mit einer Vor- und / oder Nachspeise ergänzen. Die mit *
versehenen Gerichte sind im Heft beschrieben.

- *Gebratene Tofuscheiben
grüne Bohnen oder Zitronenkohlraben*
Risotto**
- *Sojafleisch* an Sauerrahmsauce*
Lauchgemüse
Chapati**
- *Spaghetti (ohne Ei) Bolognese mit granuliertem Sojafleisch
Panierte Auberginen**
- *Kichererbsen an Currysauce*
Gebratene Banane
Reis**
- *Die „indische Mahlzeit“
Dal*
Blumenkohlcurry*
Reis*
Joghurt**
- *Linsen mit Senfsauce*
Fenchelgemüse
Hirse*

- *Gebratener Paneer*
Ratatouille
Couscous oder Bulgur*
- *Gebratener Seitan*
Broccoli
Pommes Frites aus dem Ofen (Ofenkartoffeln*)*
- *Gebratener Seitan* oder Paneer*
Gedämpfte Tomaten und Zucchini
Kartoffelpüree*



Rezept-Index

Auberginen, paniert 8
Beilagen 9
Blumenkohlcurry 9
Chapati 10
Currysauce 12
Dal 13
Gebrannte Mandeln und
Haselnüsse 25
Gemüse 8
Gemüse-Risotto 10
Gewürztee 26
Ghee 18
Hummus 14
Joghurt 17
Karamell-Nuss-Plätzchen 24
Karotten-Apfelsalat 12
Laddus spezial 21
Linsensuppe mit Gemüse 14
Masala (Gewürzmischung) 13
Mayonnaise-Ersatz 20
Menuvorschläge 27
Milchprodukte 17
Nussrollen 23
Ofenkartoffeln 9

Omeletten 11
Paneer 19
Pfannkuchen 11
Pflanzliche Proteine 13
Pommes Frites 10
Quarkblättereig 23
Quarkbutter 19
Quarkcrème 20
Reis 11
Risotto 10
Sauerrahmsauce 12
Salate 12
Salatsauce ohne Essig 13
Seitan 15
Senfsauce 12
Sojablösschen (Sojafleisch) 16
Spätzli 11
Stippmilch 20
Süßigkeiten 21
Vanillezucker, selbstgemacht 25
Vollkorn-Sesam-Plätzchen 24
Warme Hauptmahlzeiten 27
Waffeln 11
Zitronenkohlraben 8



GUTER WILLE GUTE ABSICHT GUTES DENKEN GUTES HANDELN GUTES LEBEN

Vegetarische Ernährung hat mit Gutem Willen zu tun, denn durch eine fleischlose Ernährung tragen wir dazu bei, dass dem Tierreich keine Gewalt angetan wird.

Guter Wille ist nicht gute Absicht. Eine gute Absicht mag der Anfang sein, doch sie alleine reicht nicht. Auch nicht gutes Wünschen und Verlangen. Wir müssen die erforderlichen Fertigkeiten entwickeln und unser Denken schulen. Wir müssen intelligent und entschlossen handeln. Guter Wille muss effizient sein, nicht unpraktisch und träumerisch unrealistisch.

Guter Wille wird viel kraftvoller durch Kooperation und Gruppenarbeit, als wenn Einzelpersonen handeln, doch jede Arbeit, die etwas Gutes für die Gesellschaft bedeutet, ist eine Arbeit des Guten Willens. Bereits der Wille zu dienen ist eine Tat des Guten Willens. Die Reinheit der Absicht ist dabei sehr wichtig: Der Wille zu dienen ist nicht der Wille zur Macht.

Für Guten Willen ist rechtes Wissen erforderlich. Wissen über das, was gut und was anders als gut ist. Wer ein Arbeiter oder eine Arbeiterin des Guten Willens sein will, muss sich dieses Wissen aneignen. Er bzw. sie muss wissen, was in der Gesellschaft und auf dem Planeten vor sich geht und darf nicht nur mit seinen / ihrem eigenen kleinen Leben beschäftigt sein. Um uns kundig zu machen, helfen uns das Fernsehen, Internet und die schriftlichen Medien, auch wenn es dort viele nutzlose oder sogar destruktive Dinge gibt. Aber wir können ja wählen.

Wenn wir das Element des Guten Willens in die Gesellschaft einbringen, lassen sich Veränderungen zum Guten herbeiführen. Besonders durch Personen mit Einfluss und durch rechten Gebrauch des Geldes. Auch Geschäftsleute sind Menschen mit einem Herzen, die ihre Ressourcen nutzen können, um Taten Guten Willens zu initiieren. Wir alle haben einen gewissen Einfluss und finanzielle Möglichkeiten, seien sie noch so gering. Wir inspirieren durch unser eigenes Vorbild. Dabei spielt es keine Rolle, in welchem Lebensbereich wir tätig sind. Ein Vorschlag ist, 10 Prozent des eigenen Einkommens (den biblischen „Zehnten“) und der eigenen Zeit für Taten Guten Willens zu verwenden.

Es ist hilfreich, sich täglich zu fragen, wieviel Zeit man für Guten Willen aufgebracht hat.

Taten Guten Willens geben Energie. Wer meint, dafür keine Zeit zu haben, möge sich überlegen, wieviel Energie er sich durch zerstreute Tätigkeiten und Gedanken selbst raubt.

Auch wir können mit rechter Entschlossenheit viel Gutes bewirken. Unternehmen wir daher Anstrengungen, um Gedanken und Taten guten Willens ins Leben einzubringen - mit Geduld, Liebe und Mitgefühl. Aber auch mit Beständigkeit und Ausdauer.

Rundbriefe vom Kreis des Guten Willens

Die folgenden Rundbriefe erscheinen regelmässig auf Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch, per Brief oder E-mail:

„**Vollmond-Rundbriefe**“ (monatlich zum Vollmond, seit Löwe 2000): enthält einige Gedanken zur Qualität der jeweiligen Zeit und kurze Hinweise aus den Weisheitslehren zum Nachdenken.

„**Guter Wille in Aktion**“ (vierteljährlich, zu den Tierkreiszeichen des Fixen Kreuzes, zusammen mit dem Vollmond-Rundbrief)

Bisher erschienene Nummern:

- Nr. 1: Grundlagen einer spirituellen Erziehung
- Nr. 2: Geld und Guter Wille
- Nr. 3: Der Wert des Dienens
- Nr. 4: Essen und Trinken
- Nr. 5: Körper und Haus

„**Grundlagen spirituellen Lebens**“ (3 x jährlich, zu den feurigen Zeichen des Tierkreises, zusammen mit dem Vollmond-Rundbrief)

Bisher erschienene Nummern:

- Nr. 1: Yoga - Der Pfad der Synthese
- Nr. 2: Rhythmisches Leben
- Nr. 3: Das Arbeiten mit Klang

Alle Rundbriefe vom *Kreis des Guten Willens* sind kostenlos. Die Texte der Rundbriefe sowie weitere Informationen werden auch regelmässig auf unserer Website www.good-will.ch in Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch veröffentlicht.

Weitere Tätigkeiten

In der Region Bern führen wir:

- regelmässige Meditations- und Studiengruppen (u.a. zum Vollmond)
- Yoga-Asanas-Gruppen für Kinder sowie für Frauen (Yoga-Übungen helfen, die Wirbelsäule elastisch zu erhalten und die Lebenskraft anzuregen.)

Wir gehen auf Fragen im Umfeld der Weisheitslehren ein. Wir arbeiten auch mit anderen Gruppen zusammen, vor allem des World Teacher Trust.

Guter Wille ist ansteckend !

Good Will is contagious !

¡ La Buena Voluntad es contagiosa !

La Bonne Volonté est contagieuse !

Der Koch ist wichtiger als das, was gekocht wird.

Wo Essen mit Liebe zubereitet und serviert wird, fördert es die Gesundheit.

Keine Nahrung, wie reichhaltig sie auch sein mag, ist ein guter Ersatz für Liebe.

Deshalb ist das Essen das beste, das mit Liebe in reiner, heiterer und heiliger Umgebung zubereitet wurde.

Dr. K. Parvathi Kumar