



# Ayurveda Kochbuch für *7-Tage at Home Detox*

---

Dr. med. Franziska Michels







FREIBURG, OKTOBER 2023

## Widmung

Für die heilige Energie und Weisheit, die durch uns  
alle fließt und sich mir so wunderschön durch die  
Menschen zeigt, die ich liebe.

Franziska Michels



# Herzlich Willkommen!

---

Herzlich Willkommen zum 7-Tage Detox Programm von



| **Ayurveda-Michels.de**

Dieses Kochbuch wird Sie kulinarisch durch jeden Tag dieser besonderen Woche führen.

Ich finde, dass Kochen und Essen sehr persönlich und verbindend sind. Daher erlaube ich mir, Sie als Leserin und Leser zu duzen.

Darf ich mich vorstellen?

Ich heiße Franziska.



Also lass uns gleich beginnen und bevor ich es vergesse: melde Dich gern, wenn Du Fragen hast, Dir etwas einfällt oder einfach nur mal so.

Du hast meinen Kontakt.

*Lass geht's!*

ICH DENKE, ES IST

*Zeit, dass wir  
uns duzen!*

# Was bedeutet Detox?

Wer sind

*Agni und Ama*

und was haben die mit mir zu tun?

## DETOX

Das Wort 'Detox' ist dieser Tage in aller Munde. Jeder weiß irgendwie, was es bedeutet, aber definiert es etwas anders. Detox ist die Abkürzung von 'detoxification' aus dem Englischen, was wörtlich übersetzt 'Entgiftung' heißt. Im Rahmen der Gesundheitsprävention wird darunter 'Entschlacken' oder oftmals auch eine Art Kur verstanden.

Für Detox gibt es in den klassischen ayurvedischen Schriften keinen Begriff. Dahingegen werden sehr klar die Entstehung von Stoffwechselgiften beschrieben und welche Bedeutung diese für die Gesundheit des menschlichen Organismus haben. Um dies genau verstehen zu können, widmen wir uns nun den Begriffen des AGNI und AMA.



# AGNI

आयुर्वेद

Agni ist ein Wort aus dem Sanskrit und kann frei als das 'Verdauungsfeuer' übersetzt werden. 'Ignis' aus dem Latein und 'ignite' aus dem Englischen finden hier ihre Verwandtschaft und die Assoziation mit Feuer.



Stell Dir vor, dass unsere Verdauung vereinfacht wie Kochen am Lagerfeuer funktioniert: das Feuer repräsentiert die Kapazität unseres Organismus, Nahrung aufzuspalten, die für uns nützlichen Komponenten aufzunehmen und brauchbar umzuwandeln. Der Topf mit Inhalt repräsentiert die Nahrung, die wir zu uns nehmen.

Ist das Feuer zu schwach, wird das Essen nicht gar und kann nicht verzehrt werden. Ist das Feuer zu stark, wird die Mahlzeit verbrannt und dadurch ungenießbar. Erst unter den richtigen Bedingungen wird das Kochen gelingen.

Jeder von uns hat ein ganz individuelles Verdauungsfeuer, was sich im Laufe unseres Lebens immer wieder verändert.

Die Ayurvedische Diagnostik versteht das Agni des Einzelnen zu erfassen, zu beschreiben und Empfehlungen für einen optimalen Stoffwechsel auszusprechen.

# आयुर्वेद

Im Ayurveda werden unterschiedliche Agni beschrieben, z.B. das Agni des Magens, der Leber bis hin zum Agni jeder einzelnen Zelle. So kann man sich vorstellen, dass Stoffwechsel nicht nur makroskopisch, sondern auch mikroskopisch stattfindet und für das Funktionieren unseres gesamten Organismus von elementarer Relevanz ist. Dr. Vasant Lad schreibt: 'Ohne Agni ist kein Leben möglich. {...} Im Ayurveda sagt man, ein Mensch ist so alt wie sein Agni. Befindet sich Agni in optimalem Zustand, ist das Immunsystem stark {...}, ist es robust, so kann man ein langes, gesundes Leben führen. Verlangsamt sich Agni, so verschlechtert sich die Gesundheit des Menschen.' [1]

Ein Ungleichgewicht der Doshas, falsche Ernährung  
oder Lebensstil, unverträgliche  
Nahrungskombinationen oder Stress schwächen das  
Agni und führen zu Ansammlung von Ama.

## AMA

## आम

Ama ist ein Wort aus dem Sanskrit und wird frei mit 'Stoffwechselabfall' übersetzt. Dies meint einerseits physische Komponenten wie Zellschrott, der nicht abtransportiert wird, oder unverdaute Nahrungsreste. Andererseits wird eine weitere energetische Komponente beschrieben, die den harmonischen Ablauf der Körperfunktionen stört.

# आम

आममद्भरसं केचित्केचित्सु मलसंचयं प्रथमं  
दोष दुःखं च केचितामं प्रचक्षते

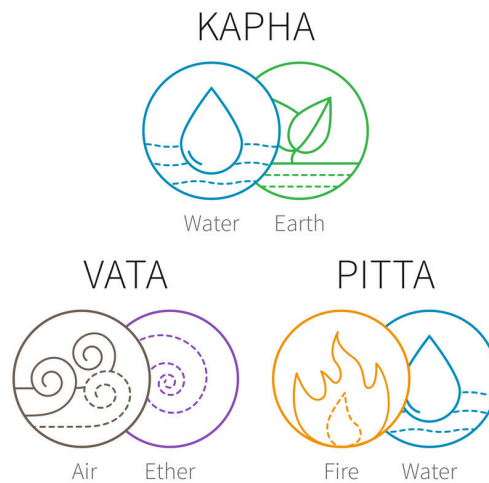
Āmam annarasam kechit kechitu  
mala sanchayam prathamam  
dosha dushtim cha  
Kecitāmam prachakshate

Madhāva Nidānam,  
*points from Madhukosha Vyākhyā*

‘Einige beschreiben Ama als unverdauten Nahrungsbrei,  
andere als die Ansammlung von Abfallstoffen und weitere  
erkennen darin ein Ungleichgewicht der Doshas.’

In diesem Zusammenhang darf der Begriff ‘Dosha’  
erklärt werden:

In der Samkhya Philosophie besteht unsere erfahrbare  
Welt aus den fünf Elementen Raum, Luft, Feuer,  
Wasser und Erde. Eine Kombination aus diesen  
Elemente beschreibt die ‘Doshas’ - frei übersetzt als  
‘Lebensenergie’.



Jedes Individuum hat eine ganz eigene Verteilung dieser Doshas und unsere Gesundheit basiert auf dem Erhalt dieser individuellen Balance.

## WAS KANN ICH MIT DIESEM WISSEN ANFANGEN?

Zunächst bist Du am richtigen Ort, denn dieses Detox-Programm hat zum Ziel, Ama zu reduzieren und Dein Agni zu stabilisieren.

Neben der individuell passenden Ernährung entsprechend Deiner ayurvedischen Konstitution und der Einschätzung Deines Agnis kann man ein irreguläres Agni ausgleichen und die Formation von neuem Ama durch 'Dipana und Pachana' minimieren.

## DIPANA UND PACHANA

Dipana ist ein Weg, die Verdauung vor einer Mahlzeit anzuregen, um so die Nahrung unter bestmöglichen Bedingungen verwerten zu können. Pachana wird nach einer Mahlzeit eingenommen, um die späte Phase der Verdauung zu stabilisieren und Ama zu minimieren. Nutze Dipana und Pachana während dieser 7 Tage. Wie das funktioniert, erklären die beiden Rezepte auf der nächsten Seite.



## Ayurvedic Detox Vorbereitung

### Zutaten

---

1 TL Honig  
1 TL Ingwer gerieben  
1/2 TL Salz

---

### Zutaten

---

1 TL Fenchelsamen  
2 EL Sesamsamen  
2 EL Kokosflocken  
1 TL Kurkuma gemahlen  
1/2 TL Kardamom  
gemahlen  
5 Gewürznelken  
1 TL Ingwerpulver  
1/2 TL Salz

---

## Dipana

# Ingwer-Honig-Mix

### Zubereitung

---

1. Alle Zutaten mischen. Fertig!
2. Die Mischung in einem kleinen, verschließbaren Gefäß aufbewahren und davon eine Teelöffelspitze 15-30min vor jeder Hauptmahlzeit im Mund zergehen lassen.

## Pachana

# Sesam-Mix

### Zubereitung

---

1. Fenchel- und Sesamsamen in einer Pfanne rösten bis die Aromen beginnen, sich zu entfalten.
2. Kokosflocken hinzugeben und ebenfalls sanft rösten.
3. Pfanne von der Herdplatte herunter nehmen und die übrigen Zutaten hinzufügen. Alles vermischen und abkühlen lassen.
4. Die Mischung in einem verschließbaren Glasbehälter aufbewahren.
5. ½ – 1 Teelöffel nach den Hauptmahlzeiten einnehmen, gut und langsam kauen.



# Knoblauch, Zwiebeln und *die drei Gunas*

Während der 7 Tage Detox wird beim Kochen vollständig auf die Verwendung von Knoblauch und Zwiebeln verzichtet. Das klingt im ersten Moment langweilig, wird aber spannend, wenn man die drei Gunas Rajas, Tamas und Sattva kennenlernt.

‘Guna’ ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet ‘Qualität’. Der Begriff meint die Qualität des Geistes und beschreibt die folgenden drei Zustände.

## TAMAS

Tamas beschreibt eine Trägheit, Schwere und die Lethargie des Geistes.

## RAJAS

Rajas beschreibt das hitzige Gemüt, schnell und feurig und umfasst die Emotionen von Wut und Ärger.

## SATTVA

Sattva beschreibt die Klarheit des Geistes, der differenziert und gegenwärtig entscheiden kann.

Die drei Gunas sind weitestgehend neutral zu bewerten, da wir manchmal ein hitziges Gemüt benötigen und manchmal eine Schwere mit Gelassenheit verbinden. Während dieser Tage gilt es, Sattva zu kultivieren. Die Klarheit des Verstandes birgt soviel Potenzial, um in diesen Tagen einen Überblick und eine klare Weitsicht zu gewinnen.

Der vorübergehende Verzicht auf Zwiebeln und Knoblauch wirkt im ersten Moment fad. Schon am zweiten Tag wirst Du jedoch merken, wie sehr Deine Geschmacksknospen einen Reset erfahren und Platz machen, um all die anderen köstlichen Aromen Deiner Mahlzeit wahrzunehmen. Darüber hinaus erwartet Dich nach Abschluss der 7 Tage eine wahre kulinarische Geschmacksexplosion.

Wow!



# Koffein, Nikotin und Zucker *und die Sehnsucht danach*

## KAFFEE

Mit Kaffee ist es doch so eine Sache: er macht wach, glücklich und es gibt ihn an jeder Ecke in einer köstlichen Vielfalt. Für jeden ist etwas dabei und ich selbst hatte noch keine Intention diese wohlgepflegte Sucht aufzugeben. Koffein lässt uns jedoch leider in einer energetischen Negativbilanz zurück- der kurze Aufschwung kostet uns insgesamt mehr Kraft als er uns bringt. Darüber hinaus aggraviert er die Qualität des Rajas. Was bringt er uns dann, wenn wir vielleicht scheinbar von Verstopfung befreit werden, aber den Rest des Tages sauer sind? Die Halbwertszeit von Koffein beträgt immerhin bis zu 8 Stunden. Hier eine Lösungsvorschlag bei der Entwöhnung:

### Zutaten

---

50ml Hafermilch  
150ml kochendes Wasser  
1/4 TL Ingwerpulver  
1/4 TL Kurkuma gemahlen  
1/4 TL Zimt  
1 TL Ahornsirup  
1 TL dunkles Kakaoapulver

---

## Non-Coffee-Coffee

### Zubereitung

---

1. Die Gewürze und die Hafermilch in eine Tasse geben, mit dem kochenden Wasser aufgießen und gut verrühren.
2. Fertig!

*Bei besonders großer Müdigkeit wirkt eine zusätzliche  
Prise frisch gemahlener Pfeffer wahre Wunder.*

## NIKOTIN

Nikotin bewirkt eine starke Abhängigkeit. Trotz mannigfaltiger und vielfach untersuchter Wirkung des Zigarettenrauchs bis hin zu Darstellung radioaktiver Isotope [2], gelingt es oft nur schwer, die Sucht zu beenden. Natürlich ist es gut, sich warm zu kleiden, wenn man vor der voll aufgedrehten Klimaanlage sitzt und friert. Besser jedoch, es gelingt einem, die Klimaanlage auszuschalten.

*Rauchstopp gelingt mit Unterstützung durch ein  
Raucherentwöhnungsprogramm, die meisten  
Krankenkasse bieten ein solches an. Ein Versuch ist  
es vielleicht wert.*

## ZUCKER

Bei raffiniertem, weißen Zucker weiß man gar nicht, wo man anfangen soll. In der Industrie ist er billig, er ist überall und meist in großen Mengen zu finden. Besonders spannend ist, dass 'Zucker im Gehirn in ähnlicher Weise auf das Belohnungssystem wirkt wie Drogen'. [3]. In diesem Buch wird vollständig auf raffinierten Zucker verzichtet.

Falls die Sehnsucht nach etwas Süßem aber doch zu groß wird, folgen nun zwei süße Snacks.



## Ayurvedic Detox Süßes für alle Fälle

### Zutaten

---

1 EL Leinsamen  
2 EL Wasser  
75g gemahlene Mandeln  
150g Haferflocken  
30g Vollkornmehl  
jeweils 1/4 TL Zimt, Ingwer  
und Kardamom  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
3 EL Ahornsirup  
125g Butter oder vegane  
Alternative  
50ml Hafermilch

---

# Hannahs

## Mandel-Haferkekse

### Zubereitung

---

1. Lass die Leinsamen 5min. im Wasser einweichen.
2. Lass die Butter schmelzen und füge alle Zutaten zusammen.
3. Verrühre alles und forme runde, rustikale Kekse.
4. Backe diese 20min. bei 180° C im Ofen.

*Falls Du Kindern dieses Fest der Ballaststoffe noch schmackhafter machen möchtest, füge ein paar Schokostreusel zum Teig hinzu oder verziere die Kekse nach dem Backen mit ein wenig Schokoglasur.*





Ayurvedic Detox  
Süßes für alle Fälle

# Datteln



Manchmal überrascht einen ja die Sehnsucht nach einer Süßigkeit und es muss schnell gehen.

Ganz ohne Backen hilft die treue Dattel aus.

Man kann die Dattel zusätzlich mit etwas Nussmus, Tahini oder ganzen Nüssen füllen.

Voilà!

## Was gibt es vorzubereiten?

*Ghee und die Atmosphäre beim Essen*

### GHEE

Ghee hat in der ayurvedischen Küche einen außerordentlich hohen Stellenwert. Dieses Öl hat eine sehr hohe Hitzetoleranz, ist gut verdaulich und wird wie eine Medizin angewandt.





Es gelangt nicht nur gut durch den Magen-Darm-Trakt, sondern wird in jedes Gewebe aufgenommen. Die medizinischen Qualitäten werden in Zusammenhang der Phytotherapie genutzt, um die Inhaltsstoffe der therapeutisch angewandten Pflanzen zu transportieren.

Es empfiehlt sich daher bei der Herstellung von Ghee auf Butter besonders hoher Qualität zu achten.

## Zutaten

500g Butter



Zum Filtern eignet es sich, das Baumwolltuch mit einem Gummiband am Rand des Glases zu fixieren.

## Rezept für Ghee

### Zubereitung

1. Bring die Butter in einem Topf zum Kochen und lass sie 10-20min. köcheln. Es bildet sich eine schaumige Schicht auf der zerlassenen Butter, die entweder abgeschöpft werden kann oder im Verlauf des Kochens auf den Grund sinkt.
2. Du wirst knisternde Geräusche von den verdampfenden Wasserteilen hören. Lass alles weiter köcheln, bis Du fast nichts mehr davon hören kannst.
3. Nimm die Topf vom Herd und lass alles weitere 10min. abkühlen, bevor Du die Flüssigkeit gefiltert durch ein Baumwolltuch in einem Glas aufbewahren kannst.





## WAS IST, WENN ICH MICH VEGAN ERNÄHRE?

Alle Zutaten bis auf Ghee und Kuhmilch sind in diesem Rezeptbuch pflanzlichen Ursprungs. In unserer Einzelkonsultation empfehle ich Dir die Öle zum Kochen, die Deiner Konstitution dienlich sind. Diese kannst Du anstelle von Ghee verwenden.

Für Kuhmilch wird eine Alternative im Rezept angeboten.

## ATMOSPHERE BEIM ESSEN

Im Rahmen von Prävention denken wir oft daran, was wir essen. Welche Bedeutung spielt dabei jedoch, WIE wir essen? Manchmal lässt der Alltag vielleicht nur zu, dass wir unterwegs, in Eile oder abgelenkt am Schreibtisch essen. Dann fragt man sich manchmal, wer denn eigentlich den Nachtisch gegessen hat, obwohl man selbst derjenige war und es leider verpasst hat.

Vielleicht hast Du Lust, während dieser Tage das Essen mit allen Sinne zu genießen, wann immer Du die Gelegenheit dazu bekommst. Am Tisch sitzend, erst alles betrachtend, um zuerst zu riechen bevor Du mit dem eigentlichen Essen beginnst. Versuche genau zu schmecken, was Dein Körper aufnimmt.

Verdauung beginnt bereits im Mund. Erlaube daher Deinem Mund diese Aufgabe zu erfüllen, indem Du die Nahrung fein zerkaust und beim Trinken die Flüssigkeit im Mund erwärmst und mit Speichel mischst. Treu nach dem Motto:

**Iss Dein Wasser und trinke Dein Essen!**

# Genug der Theorie!

## *Es ist Zeit, zu kochen.*



### Ayurvedic Detox Tag 1

#### Zutaten

---

240ml Kuhmilch oder  
Mandelmilch  
1TL gemahlenes Kurkuma  
1/2 TL gemahlener Ingwer  
1 TL Ghee  
1 Prise Pfeffer (frisch  
gemahlen)  
1/2 - 1 TL Honig

---

#### Getränk am Morgen:

## Golden Milk

#### Zubereitung

---

1. Erwärme die Milch in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze bis Dampf aufsteigt.
2. Füge alle Zutaten bis auf den Honig hinzu.
3. Rühre um, bis alles gut vermischt ist.
4. Fülle die Milch in eine Tasse und gib den Honig hinzu.
5. Gleich genießen, bon appetit!





## Ayurvedic Detox Tag 1

### Zutaten

---

200ml Mandelmilch  
200g Blaubeeren  
3 EL Chiasamen  
1 Prise Vanille  
1/4 TL Zimt, Ingwer und  
Kardamom  
1 TL Honig

---

### Zutaten

---

500ml Wasser  
1/2 TL Kreuzkümmel-  
samen  
1-2cm frischer Ingwer in  
Scheiben geschnitten  
3 Gewürznelken  
1/4 TL gemahlener  
Kurkuma  
2 Pfefferkörner

---

## Frühstück

# Chia Pudding mit Blaubeeren

### Zubereitung

---

1. Lass die Chiasamen 5-10min. in der Mandelmilch einweichen.
2. Füge danach die restlichen Zutaten hinzu und mixe alle für 2 Minuten mit einem Pürierstab oder Standmixer.
3. Genießen!

*Falls Du keinen Mixer hast, kann man auch alle Zutaten nach dem Einweichen gut miteinander vermischen. Die Samen sollten dann 30min. Zeit zum Quellen bekommen.*

## Kräutertee für

# Klarheit und Wärme

### Zubereitung

---

1. Das Wasser mit allen Zutaten zum Kochen bringen.
2. 20min. köcheln lassen.
3. Eine Tasse gleich Trinken und die zweite Tasse für den Nachmittag in einer Thermoskanne aufbewahren.
4. Klarheit und Wärme genießen!



## Ayurvedic Detox Tag 1

### Mittagessen

# Dal mit gerösteten Cherrytomaten



### Zutaten

---

400g Cherry Tomaten  
1/2 TL Zimt  
1/2 TL Koriander  
gemahlen  
100g rote Linsen  
250ml Wasser  
200g grüne Bohnen  
1 TL gemahlenes Kurkuma  
1 Bund frischen Basilikum  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl  
1 EL Jogurt

---

*Falls es keine Cherry Tomaten gibt, funktionieren  
auch andere Tomaten*

### Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Tomaten mit 2 TL Olivenöl, etwas Salz, Zimt und Koriander mischen und im Backofen 15-20min. backen, bis sie in sich zusammen fallen.
3. Bring parallel das Wasser zum Kochen und füge die gewaschenen Linsen hinzu.
4. Gib nach ca. 5min. das Kurkuma und die grünen Bohnen dazu und lass alles ca. weitere 15min. kochen, bis die Bohnen gar sind.
5. Nimm den Topf vom Herd und rühre die Tomaten, einen Teelöffel Olivenöl und Salz nach Geschmack unter.
6. Garniere jede Portion mit einer Handvoll geschnittenem Basilikum, Jogurt und etwas frisch gemahlenem Pfeffer.

*Die Mahlzeit schmeckt gut allein oder mit einer  
Portion Reis oder Quinoa.*





## Ayurvedic Detox Tag 1

### Zutaten

---

500g rote Beete gekocht  
600ml Mandelmilch  
1/2 TL Koriander  
gemahlen  
1/2 TL Salz  
1 Fenchel  
Ghee zum Dünsten  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

---

## Abendessen

# Rote Beete Suppe mit gedünstetem Fenchel

### Zubereitung

---

1. Schneide die rote Beete in Stücke und koche sie zusammen mit der Mandelmilch, dem Koriander und Salz auf.
2. Püriere alles mit dem Mixstab.
3. Schneide den Fenchel in feine Streifen und dünste diesen in Ghee und einer Prise Salz und Pfeffer bis er gar ist.







## Ayurvedic Detox Tag 2

### Zutaten

---

100ml Wasser  
1/2 Gurke in Stücken  
1 TL frisch geriebener  
Ingwer  
1 TL Limettensaft

---

### Zutaten

---

200g Buchweizenflocken  
200g Blaubeeren  
700ml Mandelmilch  
1 TL Backpulver  
1 TL Zimt  
1 TL Vanille  
1/2 TL Salz  
50ml Ahornsirup  
2 EL Kokosöl

---

## Getränk am Morgen:

# grüner Smoothie

### Zubereitung

---

1. Alle Zutaten mixen und fertig!
2. Wohl bekomm's!



## Frühstück

# gebackener Buchweizen mit Baubeeren

### Zubereitung

---

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Vermenge alle Zutaten und gib sie in eine gefettete, ofenfeste Auflaufform.
3. 45min. backen und 10min. abkühlen lassen.
4. Schneide rechteckige Portionen und genieße eine davon garniert mit Mandelmilch und Ahornsirup nach Geschmack

Die übrigen Portionen können heute als Nachtisch oder an einem anderen Tag als Zwischenmahlzeit gegessen werden.





## Ayurvedic Detox Tag 2

### Zutaten

500ml Wasser  
1 TL Kreuzkümmel Samen  
1 TL Koriander Samen  
1 TL Fenchel Samen

Verwendet werden die ganzen Samen ohne gemahlen zu werden.  
Manche Menschen sind sehr sensitiv für Fenchel, reduziere daher ggf. die Menge der Fenchel Samen nach Deinem Geschmack.

### Zutaten

400ml Wasser  
100g gelbe Linsen  
200g Spinat  
1-2cm frischer Ingwer in kleinen Stückchen  
1/4 TL gemahlener Kurkuma  
1/4 TL Kreuzkümmel Samen  
2 EL Ghee  
Salz und Pfeffer

## Tee

## CCF-Tea

### Zubereitung

1. Das Wasser mit allen Zutaten zum Kochen bringen und 5-10min. köcheln lassen.
2. Eine Tasse gleich Trinken und die zweite Tasse für den Nachmittag in einer Thermoskanne aufbewahren.

## Mittagessen

## Spinat Dal Curry

### Zubereitung

1. Das Wasser mit den gewaschenen Linsen, Salz und Pfeffer ca. 10min. köcheln bis die Linsen weich sind.
2. Dünste in einer separaten Pfanne Ghee, Ingwer und Kreuzkümmel für ca. 2min., bis sich die Aromen entfalten.
3. Gib den Inhalt der Pfanne zu den Linsen und füge ebenfalls den Spinat hinzu.
4. Lass alles kurz weiter köcheln, bis der Spinat weich ist.

*Die Mahlzeit schmeckt gut allein oder mit einer Portion Reis oder Quinoa.*



## Ayurvedic Detox Tag 2



## Raita Bonus zum Mittagessen

*Raita ist eine indische Beilage auf Jogurtbasis mit variabler Zutatenkombination.*

*Falls Du heute 10 Minuten extra Zeit hast und das gewisse Etwas beim Essen suchst, kommt hier ein feines Petersilien-Jogurt-Fest.*

### Zutaten

---

200g Jogurt  
50ml Wasser  
1 Karotte  
1/2 Gurke  
ein Bund Blattpetersilie  
1/2 TL Salz  
1 TL Ghee  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Senfsamen  
1/4 TL Kurkuma  
1/4 TL Zimt

---

### Zubereitung

---

1. Reibe die Gurke und Karotte mit der Küchenreibe in feine Stücke.
2. Erhitze das Ghee auf mittlerer Hitze zusammen mit dem Kurkuma, dem Kreuzkümmel und den Senfsamen, bis sich die Aromen entfalten.
3. Vermische alles mit dem Jogurt und den restlichen Zutaten.
4. Tada!

*Diese köstliche Beilage hält sich für weitere Mahlzeiten als Beilage einige Tage im Kühlschrank.*



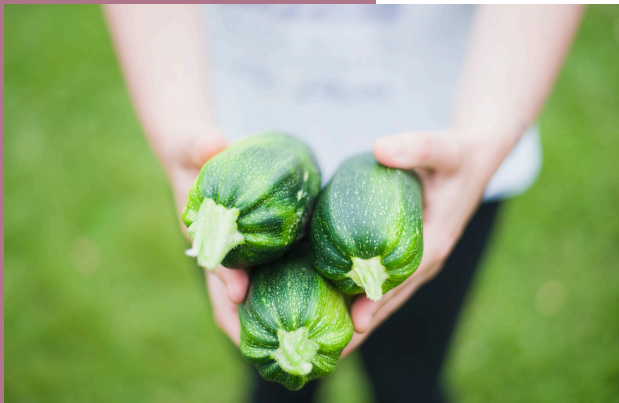
## Ayurvedic Detox Tag 2

### Zutaten

---

2 EL Ghee  
1/2 TL Kurkuma  
1/2 TL Senfkörner  
1/2 TL Koriandersamen  
1/2 TL Kreuzkümmel  
gemahlen  
1cm frisch geriebenen  
Ingwer  
1 Brühwürfel  
200g Zucchini  
400ml Wasser  
Salz und Pfeffer

---



## Abendessen

# Zucchini Suppe

### Zubereitung

---

1. Ghee im Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und alle Gewürze hinzugeben, davon die Senfkörner als letztes.
2. Wenn die Gewürze ihre Aromen entfalten, Zucchini in Stücken hinzugeben und andünsten.
3. Wasser und Brühe hinzugeben und alles köcheln lassen, bis die Zucchini gar ist.
4. Pürieren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Guten Appetit!
6. Heb die zweite Hälfte der Mahlzeit für morgen Abend auf!

*Hierzu würde z.B. noch etwas Riata vom Mittagessen passen.*

*Als Nachtisch, falls Du noch Appetit hast, eignet sich ein Buchweizen-Riegel vom Frühstück.*

*Vorbereitung für Tag 4:*

*Weiche 50g ganze Mung-Bohnen über Nacht in Wasser ein und wechsle morgen früh und morgen Abend das Wasser. Die Mung-Bohnen werden sprossen und die Basis für das Mittagessen an Tag 4 sein.*





## Ayurvedic Detox Tag 3

### Zutaten

---

1 Avocado  
5 Rosinen  
2 Datteln  
200ml Wasser  
etwas Limettensaft

---

### Zutaten

---

300ml Wasser  
200ml Mandelmilch  
40g Haferflocken  
1 Birne  
1/4 TL Zimt  
1/8 TL gemahlener  
Kardamom  
4 Datteln in Stückchen  
1 Prise Salz  
ein paar Blaubeeren als  
Garnitur

---

## Getränk am Morgen

# Avocado Smoothie

### Zubereitung

---

1. Alle Zutaten mixen und fertig!
2. Guten Start in den Tag!

## Frühstück

# Sentas Porridge

### Zubereitung

---

1. Das Wasser mit allen Zutaten bis auf die Mandelmilch zum Kochen bringen.
2. Ca. 10min. köcheln lassen und zwischendurch umrühren.
3. Am Ende die Mandelmilch unterrühren, mit ein paar Blaubeeren garnieren und warm genießen.
4. Mmmh!





## Ayurvedic Detox Tag 3

## Kräutertee

## Chai



### Zutaten

---

200 ml Wasser  
200ml Milch (oder  
Milchalternative)  
3 geknackte  
Kardamomhülsen  
1cm frisch geriebener  
Ingwer  
1/2 TL Zimt  
1TL  
Agavendicksaft/Ahornsirup  
zum Süßen

---

### Zubereitung

---

1. Das Wasser mit allen Zutaten zum Kochen bringen und 15-20min. köcheln lassen.
2. Eine Tasse gleich Trinken und die zweite Tasse für den Nachmittag in einer Thermoskanne aufbewahren.
3. Wohl bekomm's!

*Wow! Frisch geknackte Kardamomkapseln entfalten erstaunliche Aromen und behalten im Gegensatz zu den gemahlten Samen sehr lange ihre medizinalen, kühlenden Qualitäten.*







## Ayurvedic Detox Tag 3

### Zutaten

---

1 Tasse Reis  
2 Tassen Wasser  
2 EL Ghee  
1/2 TL Kurkumapulver  
1/2 Senfsamen  
1/4 TL Zimt  
1/4 TL Koriander gemahlen  
1/4 TL Ingwerpulver  
1/2 TL  
Kreuzkümmelsamen  
1/2 Zitrone  
1 Brokkoli  
Salz und Pfeffer

---



### Mittagessen

## Brokkoli mit Zitronenreis

### Zubereitung

---

1. Reis in Wasser kochen, bis er gar ist und parallel mit Schritt 2 weiter machen.
2. Alle Gewürze in zerlassenen Ghee in einer Pfanne erhitzen, bis sich die Aromen entfalten.
3. Brokkoli in kleine Blumen schneiden und in die Pfanne geben. Deckel auf die Pfanne tut und ggf. mit etwas Wasser garen lassen bis der Brokkoli noch schön grün und gar ist.
4. Alles zusammen mischen, den Saft der Zitrone unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Guten Appetit!

*Vielleicht ist ja noch etwas von Deinem Petersilien-Raita von gestern übrig, das würde toll dazu passen!*

### Abendessen

## Kochpause

*Heute Abend hast Du eine Pause vom Kochen, denn es gibt die zweite Hälfte der Zucchini-Suppe. Vielleicht hast Du auch noch ein paar andere Essenssachen der letzten Kochtage übrig?*

*Ja stimmt, am meisten Energie steckt in frisch gekochtem Essen und gleichzeitig ist so eine Kochpause doch auch mal gut, wenn kein Essen verschwendet wird.*

Weiche 50g Mung-Dal über Nacht in Wasser ein! Was ist der Unterschied zwischen Mung-Bohnen und Mung-Dal? Siehe übernächste Seite.







## Ayurvedic Detox Tag 4 KITCHARI Day

### Zutaten

---

1/2 Apfel  
1/2 Karotte  
2 Stangen Sellerie  
200ml Wasser  
etwas Limettensaft

---

### Zutaten

---

300ml Wasser  
50g Mung Dal über Nacht  
eingeweicht  
50g Basmati Reis  
1 Birne  
2 Datteln  
2 EL Kokosöl  
1/2 TL Zimt  
1/2 TL Kardamom  
gerieben  
1/2 TL Ingwer gemahlen  
1 Prise Salz  
Nüsse und Ahornsirup zum  
Garnieren

---

## Getränk am Morgen

# bunter Smoothie

### Zubereitung

---

1. Alle Zutaten mixen und fertig!
2. Guten Start in den Tag!

# Guten Morgen Kitchari!

### Zubereitung

---

1. Erhitze das Kokosöl in einem Topf und füge den Zimt, Ingwer und Kardamom hinzu. Erwärme die Gewürze, bis sie ihre Aromen entfalten.
2. Gib das Wasser, den Mung Dal, den Reis, die Birne und die Datteln in Stücken hinzu und lass alles köcheln bis der Dal weich ist.
3. Füge ggf. mehr Wasser hinzu.
4. Genieße eine Schüssel zum Frühstück garniert mit Nüssen und Ahornsirup!

Falls Du vergessen hast, den Mung Dal einzuweichen, kannst Du auch gelbe Linsen verwenden.



## Ayurvedic Detox Tag 4 KITCHARI Day

### Mung Bohnen

Die Mungbohne ist eine Leguminose mit grüner Schale, die im Anbau keinen Stickstoffdünger benötigt und so die Belastung des Bodens reduziert. Gleichzeitig fördert sie durch die Anreicherung von Luftstickstoff in ihren Wurzeln die Bodenfruchtbarkeit.



## Getränk zwischendurch

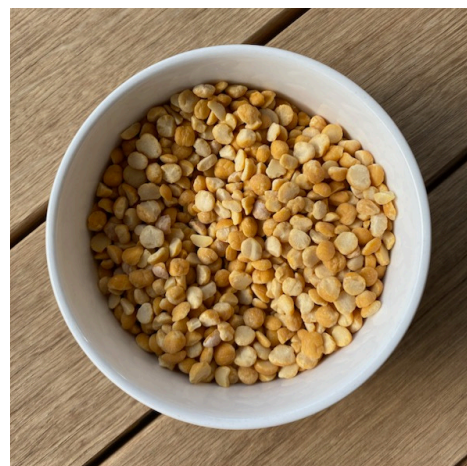
# Golden Milk

Hier kommt Deine Dosis Antioxidantien und  
Stärkung des Immunsystems.  
Das Rezept bleibt wie an Tag 1.

## Info Boxenstopp

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen  
ganzen Mungbohnen und Mung Dal?

### Mung Dal



In unseren Supermärkten wird der Begriff  
‘Mung Dal’ oft benutzt, um halbe geschälte  
Mungbohnen zu beschreiben. Sie müssen ebenso  
wie die ganze Bohne vor dem Kochen  
eingeweicht werden



**Ayurvedic Detox**  
**Tag 4**  
**KITCHARI Day**

Mittag- und Abendessen

# Mung-Dal Kitchari



## Zutaten

---

400 ml Wasser  
50g gesprossete Mung  
Bohnen  
50g Reis  
1 Karotte in Scheiben  
geschnitten  
2 TL Ghee  
1cm frisch geriebener  
Ingwer  
1/2 TL Koriandersamen  
1/2 TL  
Kreuzkümmelsamen  
1 TL Kurkuma  
1/4 TL Fenchelsamen  
Salz und Pfeffer zum  
Abschmecken  
Blattpetersilie oder  
Korianderblätter als  
Garnitur

---

## Zubereitung

- 
1. Erhitze das Ghee in einem Topf und erwärme die Gewürze, bis sie ihre Aromen entfalten.
  2. Gib das Wasser, die gesprossenen Mung Bohnen und den Reis hinzu und lass alles köcheln, bis es gar ist.
  3. Füge ggf. mehr Wasser hinzu, wenn nötig.
  4. Genieße eine Schüssel abgeschmeckt mit Salz und Pfeffer und garniert mit frischen Kräutern.
  5. Bewahre die zweite Hälfte der Mahlzeit als Abendessen auf.
  6. Guten Appetit!





## Ayurvedic Detox Tag 5 DETOX\_DAY

### Zutaten

---

15 ml Rizinuöl  
3g Salz  
200ml lauwarmes Wasser

---

### Zutaten

---

4cm Ingwer gerieben  
2 Liter Wasser

---



## Darmreinigung

*Nimm das Getränk zur Darmreinigung nur im Zusammenhang meiner Begleitung. Falls Du diesem Kochbuch unabhängig von einer Ayurveda-Kur folgst, behandle diesen Tag wie einen reinen Fastentag.*

### Zubereitung

---

1. Misch alle Zutaten und trinke sie innerhalb von 5 Minuten, schneller geht auch.

## Tee für den Tag

## Ingwer-Tee

### Zubereitung

---

1. Das Wasser mit dem Ingwer 10min. köcheln lassen.
2. Trink eine halbe Tasse 15min. nachdem Du das Getränk für die Darmreinigung getrunken hast.
3. Trinke jeweils eine weitere halbe Tasse nach jedem Stuhlgang.

Wenn Du möchtest, kannst Du den Tee mit etwas Zitrone und Honig verfeinern.





## Ayurvedic Detox

### Tag 5

### DETOX\_DAY

#### Zutaten

---

1 L Wasser  
1 TL Zucker  
1/2 TL Salz oder Steinsalz  
Saft von 1/2 Zitrone

---

#### Zutaten

---

400ml Wasser  
50g Grieß  
Salz

---

## Flüssigkeit bei Wasserverlust

Falls Du bis 16.00 Uhr mehr als 10 Mal Stuhlgang hattest, trinke diese Elektrolytlösung.

## Elektrolyt-Wasser

#### Zubereitung

---

1. Alle Zutaten nacheinander im Wasser vermischen.
2. Trinke ein halbes Glas jede halbe Stunde.

## Mittag- und Abendessen

## Grießbrei-Endspurt

#### Zubereitung

---

1. Das Wasser mit dem Grieß zu einem Brei kochen, dabei rühren, damit keine Klumpen entstehen. Der Grieß dickt oft etwas nach, daher ggf. etwas Wasser je nach Konsistenz hinzufügen.
2. Salzen und fertig.
3. Manchmal kann einem auch etwas Olivenöl oder frische Kräuter zur Garnitur gut tun. Hör auf Deinen Bauch!

Weiche über Nacht 100g 'Mung Dal' (halbe geschälte Mungbohnen) als Vorbereitung für morgen ein.



## Ayurvedic Detox Tag 6 KITCHARI DAY

### Zutaten

---

200ml Wasser  
200g Granatapfel ohne  
Schale  
5 Rosinen  
2 Datteln

---

### Zutaten

---

500ml Wasser  
1 TL Zucker  
1/4 TL Zimt, Koriander,  
Kurkuma gemahlen und  
Thymian getrocknet

---

### Getränk am Morgen

## Granatapfel- Smoothie

### Zubereitung

---

1. Alle Zutaten mixen und fertig!
2. Wenn Du willst, kannst Du die Schwebstoffe durch ein feines Sieb filtern und das Getränk als Saft genießen.

### Frühstück

## Guten Morgen Kitchari!

Das Rezept bleibt das Gleiche wie an Tag 4.

### Kräutertee

## Gewürz-Tee

### Zubereitung

---

1. Alle Zutaten im Wasser 20min. köcheln lassen.
2. Trinke den Tee über den Tag verteilt und süße ggf. mit Honig.
3. Wohl bekomm's!





## Ayurvedic Detox Tag 6 KITCHARI Day

### Zutaten

---

400ml Wasser  
100g eingeweichter Mung  
Dal  
50g Reis  
1 Karotte in Scheiben  
geschnitten  
2 TL Ghee  
1cm frisch geriebener  
Ingwer  
1/2 TL Koriandersamen  
1/2 TL  
Kreuzkümmelsamen  
1 TL Kurkuma  
1/4 TL Fenchelsamen  
Salz und Pfeffer zum  
Abschmecken  
Blattpetersilie oder  
Korianderblätter als  
Garnitur

---

## Mittag- und Abendessen

# Simple Kitchari

### Zubereitung

---

1. Erhitze das Ghee in einem Topf und erwärme die Gewürze, bis sie ihre Aromen entfalten.
2. Gib das Wasser, den Mung Dal und den Reis hinzu und lass alles köcheln, bis es gar ist.
3. Füge ggf. mehr Wasser hinzu.
4. Genieße eine Schüssel abgeschmeckt mit Salz und Pfeffer und garniert mit frischen Kräutern.
5. Bewahre die zweite Hälfte der Mahlzeit als Abendessen auf.
6. Guten Appetit!

Falls Du zwischenzeitlich mehr Appetit hast und sich Dein Bauch gut anfühlt, kannst Du zusätzlich ein Gemüse Deiner Wahl dünsten und dieses mit ein wenig Sojasoße zum Kitchari servieren.





## Ayurvedic Detox Tag 7

### Zutaten

---

200ml Wasser  
1 Avocado  
1 Handvoll Blaubeeren  
1 TL Limettensaft  
1/2 TL gemahlener Ingwer  
1TL Honig oder Ahornsirup  
zum Süßen

---

### Zutaten

---

300ml Kokosmilch  
80g Chiasamen  
1/4 TL Vanille  
1 TL Honig  
1/4 TL gemahlener Ingwer  
1/4 TL Zimt

---

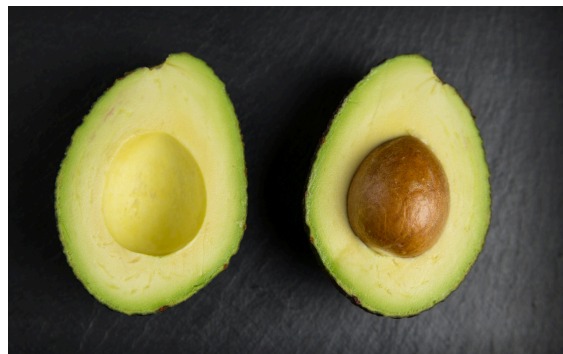
## Getränk am Morgen

# Avocado-Blaubeer-Smoothie

### Zubereitung

---

1. Alle Zutaten mixen und fertig!
2. Wohl bekomm's!



## Frühstück

# Chiasamen Pudding

### Zubereitung

---

1. Misch alle Zutaten und lass die Samen in der Mischung ca. 30min. quellen.
2. Garniere ggf. mit Nüssen oder Beeren Deiner Wahl.
3. Genießen!





## Ayurvedic Detox Tag 7

### Zutaten für das Ofengemüse

---

Gemüse der Saison: z.B.  
2 Kartoffeln  
1 Karotte  
1 Fenchel  
3 EL Ghee  
Salz und Pfeffer  
Rosmarin

---

### Zutaten für die Dosas

---

200g Kichererbsenmehl  
150ml Wasser  
1 TL Salz  
1 EL Jogurt  
Ghee für die Pfanne

---



## Mittagessen

# Daniels Ofengemüse mit Dosa und Tahini-Dip

### Zubereitung

1. Putze das Gemüse und schneide es in Stücke, während der Ofen auf 180°C vorheizt.
2. Mische alle Zutaten und gib sie auf ein Backblech.
3. Lass alles ca. 30min. im Ofen, bis das Gemüse gar ist.

### Zubereitung

1. Vermische alle Zutaten bis ein flüssiger Teig entsteht, der die Konsistenz von Pfannkuchenteig hat.
2. Lass die Mischung ca. 5min. ruhen und erhitze währenddessen eine Pfanne.
3. Zerlass 1 TL Ghee in der Pfanne und brate die Dosas, bis sie auf beiden Seiten goldgelb sind.
4. Der Teig hält sich einen Tag im Kühlschrank. Bewahre etwas davon als Beilage für heute Abend auf, wenn Du möchtest.
5. Mmmh!

Diese Dosas sind eine schnell gemachte und köstliche Beilage, die zu so vielen Gerichten passt.



## Ayurvedic Detox Tag 7

### Zutaten für den Tahini Dip

---

100ml Tahini  
3 EL Olivenöl  
4 EL Zitronensaft  
1/2 TL Salz

---

## Mittagessen Fortsetzung

# Tahini-Dip

### Zubereitung

---

1. Alle Zutaten verrühren, bis sie einen glatten Dip ergeben. Das dauert länger, als man denkt.
2. Guten Appetit!

## Kräutertee

# CCF-Tea

Das Rezept bleibt das Gleiche wie an Tag 2. Wenn Du willst, kannst Du es auch mit anderen Gewürzen Deiner Küche variieren, z.B. mit Kardamom oder Ingwer. Werde kreativ!





## Ayurvedic Detox Tag 7

### Zutaten

---

200ml Wasser  
100ml Kokosmilch  
400g Erbsen  
1 EL Ghee  
1/2 TL  
Kreuzkümmelsamen  
Salz und Pfeffer  
2 EL Kokosflocken

---

### Abendessen

## Suppe mit Kokos und Erbsen

### Zubereitung

---

1. Erwärme das Ghee in einem Topf zusammen mit den Kreuzkümmelsamen, bis sich die Aromen beginnen, zu entfalten
2. Füge die restlichen Zutaten bis auf die Kokosflocken hinzu und lass alles 10min. köcheln. Wenn die Erbsen gar sind, kannst Du alles zu einer Suppe fein pürieren.
3. Röste parallel die Kokosflocken ohne Fett in einer Pfanne, bis die Flocken beginnen zu duften und an manchen Stellen goldgelb zu werden.
4. Serviere die Suppe mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und garniert mit den gerösteten Kokosflocken.
5. Guten Appetit!

# Und jetzt?

Kommen die

# Gratulationen!!!



## JA WIRKLICH!

Du verdienst einen Pokal und kannst sehr stolz auf Dich sein. Präventionsarbeit erscheint nicht sehr heroisch oder prestigegeladen. Hier sind Deine Gratulationen, die Du verdienst. Du hast viel für Dich und Deine Mitmenschen getan, indem Du Dir die Zeit, Kraft und den Raum genommen hast, auf Dich, Deinen Körper und Deinen Geist aufzupassen.



Nimmt Dein neu erlerntes Wissen mit in diese neue Zeit. Vielleicht wird Dich ja das ein oder andere Rezept dieses Buches weiter begleiten, auch jetzt wenn Knoblauch und Zwiebeln wieder mitkochen dürfen.

Ich danke Dir für all Dein  
Durchhaltungsvermögen, Deine  
Neugierde und Deine Hingabe!

**Lokah Samastah Sukhino  
Bhavantu**

Mögen alle Lebewesen frei und glücklich sein und möge ich  
mit meinen Gedanken, Worten und Handlungen auf  
bestmögliche Weise dazu beitragen.

Franziska



# Liste der Zutaten

Salz

ganze Pfefferkörner mit Mühle (oder  
bereits gemahlen)

Fenchelsamen ganz

Sesamsamen

Kokosflocken

Kurkuma gemahlen

Kardamom gemahlen

Gewürznelken

Ingwerpulver

Zimt gemahlen

Vanille gemahlen

Kreuzkümmel gemahlen

Kreuzkümmelsamen

Koriander gemahlen

Koriander ganze Samen

Kardamom ganz

Senfsamen

Thymian getrocknet

Rosmarin getrocknet

1 Brühwürfel

dunkles Kakaopulver

Leinsamen

Mandeln gemahlen

Mung Dal

Mung Bohnen

rote Linsen

gelbe Linsen

Kichererbsenmehl

Haferflocken

Vollkornmehl

Backpulver

Datteln

Rosinen

Chiasamen

Reis

Grieß

Buchweizenflocken

Olivenöl

Rizinusöl (Drogeriemarkt)

Kokosöl

Honig

Ahornsirup

### Obst und Gemüse

Ingwer 2 große Knollen  
Blaubeeren 500g (ggf. tiefgekühlt)  
400g Cherrytomaten oder Tomaten  
200g grüne Bohnen (ggf. tiefgekühlt)  
1 Bund Basilikum  
1 Bund Blattpetersilie  
1 Bund Koriander  
rote Beete gekocht 500g  
2 Fenchel  
1 Gurke  
1 Limette + 1 Zitrone  
200g Spinat (ggf. tiefgekühlt)  
5 Karotten  
200g Zucchini  
2 Avocados  
2 Birnen  
1 Brokkoli  
1 Apfel  
2 Stangen Sellerie  
200g Granatapfel  
2 Kartoffeln  
400g Erbsen (ggf. tiefgekühlt)

Kokosmilch  
Mandelmilch 2L  
Hafermilch 100ml  
Jogurt 300g  
(ggf. vegane Jogurtalternative)  
Butter 3x 250g

## Quellen:

[1] Dr. Vasant Lad 'Lehrbuch des Ayurveda'

[2] Strahlenbelastung durch Zigarettenrauch

<https://www.mta-r.de/blog/strahlenbelastung-durch-zigarettenrauch/>

[3] 'Süchtig nach Zucker' Gehirn&Geist 1/2018

Fotos: Dr. Franziska Michels, [www.pexels.com](http://www.pexels.com), [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

