



Yesh



WOW  
WOW  
WOW



HEATHER DONALDSON  
MARTIN RIEDEL

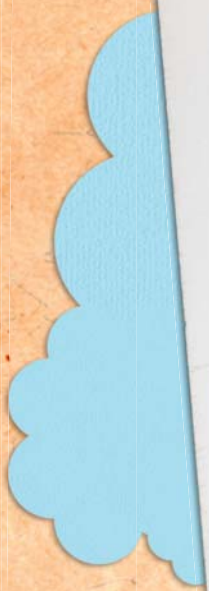
# PINK ELEPHANT COOKING

VEGANE REZEPTE UND YOGI-WEISHEITEN



südwest





57



MEM MEM MEM



# INHALT

<b>VORWORT</b>	<b>4</b>		
<b>YOGA UND ERNÄHRUNG - PINGPONG ZWISCHEN YOGAMATTE UND ESSTISCH</b>	<b>6</b>	<b>YOGI ON THE ROAD</b>	<b>40</b>
Lebensmittel – pure Lebensenergie	6	Aufstriche	44
Für Ausgeglichenheit und ruhige Nerven	7	Snacks	56
		Salate	66
<b>PINKI STYLE - WAS UNSERE KÜCHE AUSMACHT</b>	<b>8</b>	<b>RAW FOODS/SALATE</b>	<b>70</b>
Saisonal und regional – und manchmal auch exotisch	9	Keimlinge und Sprossen	72
Die sechs Säulen des Pinki Style	10	Salate	76
		Dressings	92
		Toppings	96
<b>KITCHEN MUST-HAVES - DIE PINKI-VORRATSKAMMER</b>	<b>12</b>	<b>MAHLZEIT!</b>	<b>98</b>
Im Kühlschrank	12	Kochen für Freunde	114
In Vorratskammer und Vorratsschrank	13	Suppen	124
Gewürze – mehr als das Salz in der Suppe	13	<b>GÖTTERSPEISEN</b>	<b>132</b>
Öle und Essig	14	Nachtisch und Süßes	132
Was der Kräutergarten hergibt	14	Rezeptregister	142
How to be sweet: Womit wir süßen	15	Impressum	144
<b>YOGI BREAKFAST</b>	<b>16</b>		
Shakes	30		
Fruit Smoothies	32		
Go Green Smoothies	38		

# VORWORT VON DR. RONALD STEINER

Vor über 10 Jahren habe ich Flippo und ein wenig später Heather auf der Yogamatte kennengelernt. Zwei enthusiastische Yogis tauchten in den Ashtanga Yoga ein. Ganz offensichtlich war für beide Yoga nicht nur eine körperliche Übung, sondern sie interessierten sich für die Hintergründe und Philosophie. Bald vertieften sie in der von mir geleiteten Yogalehrerausbildung ihre Erfahrungen. Yoga heißt für mich Ausrichtung auf das Lebendige. Dieses Lebendige ist unser wahrer Wesenskern und der Wesenskern von allem, was ist.

Und schon war die Frage da: Kann Kochen und Essen auch Yoga sein? Wenn ich heute Flippo und Heather beim Kochen beobachte, ist das die beste Antwort. Kochen ist Yoga!

Es fängt schon bei der Auswahl der Zutaten an. Sie wählen mit Sorgfalt, das was im Einklang mit dem Lebendigen steht. Mit ebenso viel Freude und Enthusiasmus bereiten sie es zu. Das ist der Yoga für Kochende! Was dabei entsteht, ist überaus köstlich und noch obendrein gesund. Solche Nahrung, bewusst genossen, ist ein Schritt zu mehr ganzheitlichem Wohlbefinden und bringt den Essenden wie selbstverständlich in Kontakt mit seiner Lebendigkeit. Das ist der Yoga des Essens!

Auf vielen meiner Retreats und vor allem den Lehrerausbildungen kochen nun Heather und Flippo und inspirieren die Teilnehmer, den Yoga von der

Matte an den Esstisch und in die Küche zu nehmen. Liebevolle und ebenso pfiffig-kreative Beschreibungen erklären, was hier zum genussvollen Verzehr angeboten wird. Jeder findet das, was ihm guttut. Ob roh oder vegan, laktose- oder glutenfrei – hier wird Essen in einer lockeren und undogmatischen Natürlichkeit zelebriert. Nach einer Woche Retreat sind im Gepäck nicht nur neue yogische Techniken und alte Philosophie, sondern auch das ein oder andere Rezept und ganz sicher die Inspiration, auch im Alltag mehr lockere Lebendigkeit in seiner Ernährung zu fördern.

Daher ist es schön, dass es nun dieses Buch gibt. Ich blättere durch die Seiten und bin entführt in die Küche von Flippo und Heather. Einmal ist es der bunte Mix der Gerichte aus ganzer Welt, zum anderen auch die farbenfroh schillernden Erzählungen der beiden kochenden Yogis. So lässig und freudig kann gesundes Kochen und gesunde Ernährung sein!

Auch als Arzt kann ich solch eine undogmatische Ernährung, die dennoch konsequent frei ist von künstlichen Zusatzstoffen und Zucker, dafür reich an vitalen naturbelassenen, oft rohen Lebensmitteln, vollkommen empfehlen.

*Dr. Ronald Steiner*

Arzt und Yogalehrer - [AshtangaYoga.info](http://AshtangaYoga.info)





# YOGA UND ERNÄHRUNG — PINGPONG ZWISCHEN YOGAMATTE UND ESSTISCH

Wenn du in deinem Leben nichts verändern willst, fang nicht mit Yoga an! Denn dadurch wird sich vieles ändern – höchstwahrscheinlich auch deine Ernährungsweise. Obwohl bei uns im Westen Yoga oft auf die körperlichen Übungen, die Asanas, reduziert wird, ist es als ganzheitliches System zu betrachten. Die Headline in der Tageszeitung: »Erleuchtung durch Sixpack und Kerze« wird es nicht geben! In jeder Art ganzheitlichen Lifestyles spielt die Ernährung eine große Rolle, und beim Yoga ist das nicht anders.

Den Körper als Tempel zu betrachten ist ein gern verwendetes und gutes Bild. Wir verlangen unserem Tempel einiges ab. Es herrscht darin ein steter Zulauf von Ansprüchen und Gewohnheiten. Ein Tempel ist aber sowohl ein Ort der Begegnung als auch des Rückzugs und der Einkehr. Er wird gepflegt, mit den schönsten Blumen geschmückt und achtsam genutzt. Und so sollten wir auch mit unserem Körper umgehen – nicht, als lebten wir an einer Bushaltestelle!

## LEBENSMITTEL – PURE LEBENSENERGIE

Körper und Geist geht es am besten, wenn sie im Einklang sind und ihr Wechselspiel ohne großen Reibungsverlust verläuft. Wir sind der Überzeugung, dass neben der Yogapraxis die Art, sich zu ernäh-

ren, ganz entscheidend zu diesem Einklang beiträgt. Wenn man Yoga ernst nimmt, muss man auch den Körper ernst nehmen und ihn mit guten Lebensmitteln nähren.



Und schon sind wir wieder bei der Tempelpflege. Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es dient der Regeneration von Körper und Seele. Darüber hinaus haben wir festgestellt, dass es von Vorteil ist, wenn die ganze Sache auch noch richtig super schmeckt.

Lebendige Lebensmittel enthalten Prana, Lebensenergie. Lebendige Lebensmittel sind Rohkost, Sprossen und Keimlinge, Lebensmittel, die beim Trocknen nicht über 42 °C erhitzt wurden. Wer im Trend segeln will, nennt es »raw«. Früchte, rohes Gemüse und Nüsse erhöhen die Lebenskraft und stimmen das Gemüt friedlich. Auch Vollkorngetreide und sanft gekochtes Gemüse sind aktivierende Lebensmittel und für den Körper wichtig.

Wer regelmäßig Yoga übt, stellt meist irgendwann seine Ernährung um. Man beginnt zu spüren, was ei-

nem guttut und wie sich das Essen vom Vorabend auf die Yogapraxis auswirkt. Wer schon mal nach einer Portion Pommes rot/weiß auf die Matte gegangen ist, weiß, wovon wir sprechen. Aber, hey, nichts gegen Pommes! Wir lieben Pommes!

Jetzt zum Thema veggie bzw. vegan: Wir haben sowohl bei uns selbst als auch bei vielen anderen beobachtet, dass die Entscheidung, auf Fleisch zu verzichten, ganz von allein kommt. Viele werden aus ethischen Gründen Vegetarier, viele berichten aber auch davon, nach Fleisch einfach kein Verlangen mehr zu haben. Das gleiche Prinzip kann sich über die vegetarische bis zur veganen Ernährungsweise fortsetzen. Eines Tages bemerkt man, dass man im Café nach Hafermilch für seinen Crema gefragt hat.

## FÜR AUSGEGLICHENHEIT UND RUHIGE NERVEN

Yoga gleicht Körper, Geist und Seele aus und wirkt beruhigend auf die Nerven. Das gilt bei uns auch fürs Kochen, und das wiederum überträgt sich auf die zubereitete Speise. Man schmeckt die Laune des Kochs. Liebe und Freude beim Kochen fördern den Nährwert jeder Speise. Wir haben in der Küche immer gute Lau-

ne, wir hören Musik, scherzen miteinander und legen auch mal einen Boogie auf die Küchenfliese. Flippos Moonwalk verleiht jedem Gericht das gewisse Etwas.

Eine Lebensregel des 14. Dalai Lama besagt: Widme dich der Liebe und dem Kochen mit wagemutiger Sorglosigkeit. Right on then!

# PINKI STYLE – WAS UNSERE KÜCHE AUSMACHT

Gerichte und Rezepte sind im idealen Fall mit Geschichten und Emotionen verbunden. Die meisten unserer Gerichte und Ideen bringen Impressionen unserer bisherigen Reisen auf den Tisch. Yoga schickt uns durch die ganze Welt: Deutschland, Portugal, Holland, Österreich, Schweiz, Griechenland, Italien, Frankreich, Kreta, Hawaii, Chicago, Bali, Indien ... Und so unterschiedlich wie diese Länder sind auch unsere Gerichte – asiatisch, europäisch und oft, durch die exotisch verarbeiteten Zutaten, multikulti heimatverbunden deutsch.

Wir haben keine klassische Kochausbildung. Wir kamen durch die Liebe zum Essen und dessen Zubereitung zum Kochen. Aber die Art und Weise,

wie wir jetzt kochen, ist ganz klar vom Yoga geprägt. Nicht nur unser Lebens-, auch unser Kochstil ist ein ganz anderer geworden. Das Fundament von Pink Elephant Cooking wird nicht durch eine bestimmte Ernährungswissenschaft gebildet. Es entsteht, wie beim Yoga, aus der Erfahrung: Was funktioniert gut – in Verbindung mit einer regelmäßigen Yogapraxis –, was weniger gut. Die genaue Beobachtung in der Praxis hat uns gezeigt, was förderlich ist und was besser an einem Off-Day oder Moonday gegessen werden sollte – beispielsweise die heiß geliebten selbst gemachten Pommes von vorhin. Traditionell praktizieren Ashtanga Yogis 6 Tage in der Woche, außer an Voll- und Neumondtagen.





Heather Donaldson, Martin Riedel

**Pink Elephant Cooking**

Vegane Rezepte und Yogi-Weisheiten

Paperback, Flexobroschur, 144 Seiten, 19,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-517-09303-1

Südwest

Erscheinungstermin: März 2015

Mit Power durch den Tag

Pink Elephant Cooking heißt Obst und Gemüse so zuzubereiten, dass es köstlich schmeckt und dem Körper Energie gibt. Die Rezepte von Pink Elephant sind: vegan, zuckerfrei, sojafrei, rohkostreich, Superfood-gespickt und Freestyle. Flippo und Heather, selbst Yoga-Trainer, führen mit ihren Gerichten durch den Yogi-Alltag: von Kitchen-Must-Haves wie Liebe, Öle, Gewürze, Kräuter, Pestos, Saucen und einer guten Vorratskammer zum Yogi-Breakfast aus Shakes, Fruit Smoothies und Green Smoothies bis hin zu Live Food und Raw Food. Leckere Gerichte für die Off Days sind genauso mit dabei wie göttlich Süßes und Menüs für Freunde. Fotografiert werden die Koch- und Yogasessions von Mike Meyer, einem bekannte Fotograf aus Berlin.