

Dag Weinmann

Mit Liebe
schmeckt's
besser!

Poetisches aus der
Sommer-Ayurvedaküche





Inhalt

Einführung	12	Aufstriche	75
Gewürze & Zaubermittel	20	Kräuter-Feta-Aufstrich	76
Über würzige Persönlichkeiten	21	Pistazien-Tomaten Dip	77
Ghee und andere Zaubermittel	22	Paprika-Feta Aufstrich	78
Honig	25	Avocado Aufstrich	78
Kurkuma	26	Oliven-Cashew Aufstrich	81
Ingwerwurzel	28	Kokos-Blütenschmalz	82
Safran	29	Rucola-Mandel Aufstrich	83
Kardamom	29	Salate und Rohkost	84
Koriandersamen	30	Birndressing	88
Asafötida	30	Karottensalat	88
Fenchelsamen	33	Avocado-Carpaccio	90
Bockshornkleesamen	33	Spargelsalat	92
Nelken	34	Salatdressing	95
Vanille	34	Erdbeer-Rucolasalat	95
Zimtstange	37	Rote Bete Salat	96
Senfkörner	38	Kohlrabi-Carpaccio	98
Ajowan	38	Vorspeisen	100
Schwarzkümmel	40	Auberginen	103
Chilli	40	Süßkartoffel-Laibchen	104
Knoblauch	42	Gurkensalat mit Tahindressing	106
Zwiebel	42	Spargelsalat	107
Pfeffer	44	Hänchenschenkel mit Beeren-Chili-Chutney	108
Anissamen / Sternanis	44	Suppen	110
Steinsalz	45	Gersten-Gemüseintopf	113
Frühstück	46	Süßkartoffelsuppe mit Brennesseln	114
Dinkelgrieß	49	Sauerampfersuppe	116
Apfel-Hagebuttenkompott	49	Milde Tomatensuppe	117
Hirse-Mohnporridge	52	Zucchini-Salbeisuppe	118
Kokos-Jasminreis	52	Chutney	120
Milch	54	Ananas-Chutney	122
Palatschinken	56	Bananen-Zitronen-Chutney	124
Sauerkirsch-Salbeikompott	59	Kokos-Limetten-Chutney	125
Apfel-Meerrettichmus	59	Aprikosen-Basilikum-Chutney	126
Pikante Birnen	62	Paprika-Feigen-Chutney	127
Pikante Reisflocken	63	Birnen-Zitronen-Chutney	129
Rhabarber-Erdbeerkompott	63	Apfel-Mango-Chutney	130
Frühstücksemeln	64	Möhren-Chutney mit Thymian	135
Süße Semeln	67		
Polentabrei	68		
Vanille-Bananen	68		
Rührei	70		

Dal	138	Currys	214
Kichererbsen-Dal	141	Blumenkohlcurry	216
Zitronen-Mung-Dal	142	Brokkoli-Cashew-Kokoscream	219
Kichererbsen mit Joghurt	144	Karotten-Zucchini-Curry	220
Chli-Linsen	145	Mangold-Paprika-Curry	221
Mung-Dal mit Cranberries	147	Süßkartoffel-Auberginen-Curry	223
Beluga-Orangenlinsen	148	Zucchini-Mandel-Curry	225
Getreide	152	Ofengemüse	226
Brennessel-Jasminreis	154	Auberginen-Auflauf mit Tomaten	229
Bulgur mit Erbsen	156	Fenchel mediterran	231
Couscous mit Safrantomaten	157	Chicorée gebacken	232
Mangold-Karottenreis	159	Curry Rosmarinkartoffeln	235
Erbsenreis	160	Süßkartoffeln mit Kräuter-Chiliöl	235
Spinat-Mandelreis mit Safran	163	Zucchini-gemüse italiano	238
Zitronengras-Kokosreis	164		
Quinoa-Risotto	168	Desserts, Kuchen &	
Süßkartoffel-Blütentarte	170	Getränke	240
Pesto-Variationen	172	Ananas-Marzipanmousse	242
		Aprikosendessert mit Lavendel	242
Gemüse	174	Feigendessert mit weißer Schokolade	245
Anismöhren	177	Himbeer-Tiramisu	246
Gelbe Bohnen	179	Mohnkuchen mit Kirschen	248
Bohnen-Kartoffel-Pfanne	183	Karamellpudding mit Mandeln	249
Kartoffel-Laibchen mit Erbsen	185	Pfirsich-Kuchen	251
Kürbis iataliano	187	Orangencreme mit Karamell	252
Fenchelgemüse mit Feigen	188	Weißes Schokomousse	255
Mangoldgemüse	189	Quittenkuchen	256
Pastinaken-Cashew-Stampf	192	Mango-Sahne-Creme	261
Rote Bete mit Meerrettich	195	Rote Grütze mit Lavendel	262
Spinatmix	196	Nachwort	266
Spargel mit Orangen-Kerbelpesto	199	Zum Autor	268
Topinamburpfanne	200	Impressum	269
Spinat mit Vanille	203		
Zucchini-linguine mit Ziegenkäse	205		
Fenchel mit Zitronen	206		



Ayurveda und die Kunst des Kochens

Ayurveda, die traditionelle Heilkunde Indiens betrachtet die Kunst des Kochens als ein Lebensgefühl der Harmonie und des Glücks. Im Einklang mit der Natur schöpfen wir aus dem Reichtum frischer Früchte, Gemüse, Nüsse, Getreide und Kräuter, um daraus Speisen zuzubereiten, die Körper und Geist mit neuer Lebenskraft erfüllen. Dabei werden die Nahrungsmittel so verwendet, wie es ihrer saisonalen und regionalen Einzigartigkeit entspricht.

Zudem weiß ein guter Ayurveda-Koch um die individuellen Bedürfnisse seiner Gäste und die Transformationsprozesse des Kochens, welche die Heilkraft der Nahrung verstärkt. In diesem Sinne ist die ayurvedische Kochkunst eine kulinarischen Heilkunst und ein Ayurveda-Koch ein Alchemist für das leibliche und seelische Wohl.

Dieses Bild passt auch zu Dag Weinmann, der seit vielen Jahren mit einzigartiger Kreativität und Gelassenheit die Birsteiner Ayurveda-Küche in der Rosenberg Ayurveda-Akademie und dem -Kurzentrums bereichert. Seine Rezepte verführen oftmals durch ihre Einfachheit und sind doch sehr außergewöhnlich und komplex. Altbekanntes heimische Nahrungsmittel werden zu exotischen Kreationen, in dem sie mit feinen Gewürzen und viel Liebe in einem raffinierten Menü veredelt wurden.

Probieren Sie es einfach aus und erleben Sie die Liebe beim ayurvedischen Kochen mit Dag's Rezepten.

Ich wünsche dabei viel Freude und guten Appetit!

Kerstin Rosenberg

Ayurveda-Expertin, Buchautorin
Direktorin der Europäischen Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Kurzentrums

Ayurveda Paradies - der Himmel auf Erden

Ayurvedisch zu kochen bedeutet nicht zwangsläufig indisch zu kochen. Die ayurvedische Küche kann deutsch, französisch oder mediterran inspiriert sein. Und doch gibt es viele indische Gewürze, die diesen einzigartigen Geschmack hervorzaubern.

Im Ayurveda Paradies finden Sie nicht nur diese ganz besonderen Gewürze, sondern auch Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungen und gute Schokolade. Massageöle und Körperpflegemittel runden das Sortiment ab. Alle Produkte sind aus natürlichem Anbau, frei von chemischen Zusätzen.

Postwendend da

Das **Ayurveda Paradies** ist ein Online-Shop mit einem ganz besonderen Service. Ihre Produkte kommen klimaneutral und postwendend zu Ihnen nach Hause. Wir sind Partner von Pro Klima, One Tree und Greenpeace.

Ihr Marcel Rohmer und Ihr Michael Rohmer

Ayurveda Paradies, Friedhofstr. 16, 8492 Wila
www.ayurveda-paradies.ch

Gutscheincode: „Ayurvedaküche20“. 10% Rabatt bei Erstbestellung

Danksagung

Es ist manchmal schwer in Worte zu fassen
und doch so wichtig wie die tägliche Luft
welches einzig dem Herzen überlassen
ein Gefühl von Seligkeit in uns hervorruft

Ohne wenn und aber
sinke in mich hinein und sage JA
und ganz schnell wirst du innerlich zarter
sowie mir - der Dankbarkeit - ganz nah!

In diesem Sinne möchte ich das kostbare Gefühl der Dankbarkeit zeigen.

Ohne eure Hilfe, Ewelina und Jenny, hätte das Buch nicht das jetzige
strahlende grafische Gesicht.

Ohne dein Venuswesen, liebste Guna, hätten das Buch niemals diese Bilder.

Danke ebenso liebste Theresa, Nicole, Annia und Elli für euer freiwilliges
Mitwirken.

Und ohne Sie, liebe Leserinnen und Leser, gäbe es keinen wirklichen Sinn,
das Buch überhaupt zu schreiben.

Widmung

Gewidmet all meinen engsten Ayurvedafreunden sowie der kompletten Ayurveda-Rosenberg-Community.

Ebenso Mutter Natur und natürlich allen anderen Müttern ebenso!



Einführung



Eigenschaften eines Kochs

Laut der Ayurvedalehre sollte ein hervorragender Koch glücklich und ausgeglichen sein. Besser wäre jedoch, wenn er verliebt ist oder viel Liebe in sich trägt. Das Essen wird dadurch sicher nicht versalzen schmecken!

„Liebe geht durch den Magen“, wie ein Sprichwort behauptet. In Wirklichkeit geht die Liebe durch alle Organe und berührt zugleich die Seele. Denn die Liebe ist durch nichts beschränkt. Und sie ist auch nicht erklärbar.

Genauso ist es bei einem ayurvedischen Gericht. Es kann uns tief berühren und wir können es nicht erklären, warum das so ist. Und das ist auch gut so!

In diesem Sinne nehmen wir uns Zeit, um uns zu verlieben. Denn dafür ist immer genügend Zeitlosigkeit vorhanden! Ebenso zum Innehalten und für Herzensangelegenheiten, Zeit für etwas ayurvedische Romantik und eine poetische Umarmung! Zeit für ein paar sternenklare Küchenbotschaften und Köstlichkeiten!

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern einen verliebten Frühstücksmorgen und ein Universum an kulinarischen Küssen.

Anmerkung zu den Rezepten

Die Gerichte in diesem Werk sind für 3 Personen ausgelegt. Ausnahmen sind natürlich die Kuchenrezepte! Sie finden in den jeweiligen Gerichten Zutaten, welche in grauer Farbe geschrieben sind. Das bedeutet, dass man diese Zutaten im Gericht weglassen kann. Es wird trotzdem sehr lecker schmecken. Zudem vereinfacht dies das Kochen!

Zur besseren Lesbarkeit wird im gesamten Text meist die männliche Form verwendet; die weibliche Form ist selbstverständlich mit eingeschlossen.



*G*anz egal, bei welcher Art von Qual...

...ich begleite euch seit Ewigkeiten und auch dieses Mal

Auch wenn euer Leid kurz vor dem Himmel eisig erscheint...

...wartet dort eine offene Hand, die sich mit euch vereint

Einen kleinen Schritt zu mir müsst ihr jedoch selbst gehen...

...mir einfach vertrauen, bis zum ersehnten Wiedersehen

Denn so wie die Nacht am dunkelsten ist, bevor die Sonne aufgeht...

...werdet ihr mit mir bald spüren, dass Wundersames bevorsteht

Durch mich wird eure Dämmerung bewältigt...

...und all der Nebel über dem Morgengrauen beseitigt

Nur noch ein Mal ganz tief Luft holen...

...ohne Angst vor den brennenden Kohlen

Selbst wenn das Umfeld seine scharfen Krallen zeigt...

...das Herz schmerzvoll vor Heimweh schreit

Dürft ihr euch niemals völlig aufgeben...

...sondern einfach euren Kopf in meinen Schoß legen...

denn ich bin das ewige Leben!

Der Ayurveda

Mit Liebe schmeckts besser

Sind wir jemals satt? Oder ist da immer noch ein Hunger, der sich auf Kummer reimt, in uns? Vielleicht nicht nach Schokolade, dafür nach bedingungsloser Hingabe, nach wirklichem Lebensgenuss oder einfach einem liebevollen Kuss!


Verliebte scheinen eine feinere Sensibilität zu haben. Die Regenbogenfarben erscheinen leuchtender, Düfte sind betörender und Musik ist inspirierender.

Eigentlich schärfen sich durch die Liebe alle Sinne. Das Gefühlsempfinden scheint intensiver und die Speisen schmecken in der Liebe auch besser. Menschen, die voller Liebe sind, sehen sogar schöner aus und oftmals erscheint die ganze Welt wie verzaubert.

Werden wir also einfach zum Liebesesser – das wäre auf Dauer doch viel besser!

Doch welches Aroma hat die Liebe? Ich glaube, dass die Liebe einen süßlich-lieblichen Geschmack hat, welcher - ähnlich wie der Duft einer Rose - ganz ätherisch durch alle Dimensionen in uns dringt und wie ein Dornröschenkuss wirkt, der uns sanft aus dem tiefen Illusionsschlaf, in dem wir uns befinden, erweckt.

Oder was glauben Sie, wie die Liebe schmeckt?



Sobald der Gedankensturm allmählich schwindet...
...die immerwährende Stille dich wieder findet.

Der Geist sich rein wie frisch gefallene Schneeflocken zeigt...
...und aus endloser Tiefe längst vergessene Freude aufsteigt.

Ein kindliches Lächeln ohne kontrolliert-sein wiederkehrt...
...die Sanftmut des unschuldigen inneren Wesens sich vermehrt.

Die Hände zum kreativen Ausdruck des Herzens sich veredeln...
...unzählige geistreiche Träume durch deine Gedanken segeln.

Ein Sinn sich deinem Tun anschmiegsam nähert...
...und dein Herz sich an all die vergessenen Düfte erinnert.

Wird all das, was du kochst und genießt...
...so verliebt schmecken, wie wenn dich der Frühling küsst.













Meine liebsten Lebensmittel

Kürbis, Brennessel, Vanille, Knoblauch, Waldhonig, Himmelsbeeren (Himbeeren), Kirschen, Kokos, Ziegenkäse, Butter, Datteln, Meerrettich und Hagebutte.

Und welche 13 Lebensmittel (13 ist in Wahrheit ein Glückszahl!) würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?

Persönliche Lieblingsrezepte

-  Junge Brennesseltriebe mit der Schere klein schneiden, in etwas Ghee oder Butter andünsten, mit Hühnerbrühe ablöschen, salzen und 5 Minuten köcheln lassen.
-  Ein Stück Bauernbrot mit sehr viel Butter (gute 1,5 cm!) und Hagebuttenmarmelade.
-  Luft und Liebe (am liebsten zum Frühstück).
-  Pasta mit selbstgemachtem Pesto. Dazu gewürfelte Süsskartoffeln oder Kürbis mit Knoblauch in Butter andünsten, getrocknete oder frische Tomaten, Pfeffer und Salz dazu.
-  Einfach frischer Feldsalat mit Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Kräutersalz angemacht.
-  Avocado und Tomaten würfeln und mit Kürbiskernöl, einer Prise Rohrzucker, Pfeffer und Kräutersalz anmachen. Dazu viel frischer Rucola!
-  Ein Bauernbrot mit eingelegten Oliven, Ziegenkäse und etwas Knobi sowie ein gutes Bier dazu!
-  Honig löffeln – egal in welcher Form oder welche Art; aus frischem Lavendel oder Salbei einen Tee brühen.
-  Bratkartoffeln mit viel Pfeffer, Salz, gerösteten Zwiebeln und Rosmarin
-  Sauerkraut von meiner Mama

*M*agst du mit mir eine vergessene Welt bereisen,
die spielenden Delphine auf weiter See umkreisen...

Magst du mit mir die tiefsten Wälder bewandern,
bei Vollmond die wirbelnden Naturwesen bewundern...

Magst du mit mir den perlblauen Himmel berühren,
die darin eingebettete Sonne im Herzen spüren...

Magst du mit mir im Lichte der Morgenröte meditieren,
ohne Wertung eigene Mängel akzeptieren...

Magst du mir stillschweigend in die Augen blicken,
wie Kinder sich gegenseitig mit Lachen verzücken...

Magst du mit mir barfuß tanzen, wenn es draußen schneit,
bei einem Tee sich einkuscheln voller Gemütlichkeit...

Magst du mit mir bei einem Lagerfeuer verrückte Ideen spinnen,
bei jeder Sternschnuppe sich dankbar besinnen...

Magst du mit mir kindliche Märchen wahr werden lassen,
die Entscheidung wunschlos zu werden, fassen...

Magst du mit mir geheimnisvolle Phantasien entdecken,
noch einmal den Moment totaler Ektase aufwecken...

Magst du mit mir den Vorhang der Illusionen wegziehen,
alle Fenster öffnen, um der Begrenzung zu entfliehen...

Und magst du mit mir auf einer Silberschnur zu den Sternen fliegen,
bis die Gedanken sich in der Unendlichkeit verlieren?

Wenn ja, dann bist du gewiß bereit für folgende Geschmacksreise,
welche – das sei dir zugeflüstert – ganz sinnlich und leise
viele Geheimnisse offenbaren wird – jedoch nur esslöffelweise!

Wie schön jedenfalls, dass du bist bis hierher geblieben –
Zeit ist es nun, sich ins ayurvedische Kochen zu verlieben!

*Gewürze &
Zauberstoffe*



Über würzige Persönlichkeiten

All unser Gemüse und unsere Gewürze sind besondere Persönlichkeiten. Diese genießen das wärmende Sonnenlicht, so wie wir Menschen die Hände einer zärtlich-liebenden Person.

Unendlich sanftmütig und voller Hingabe nehmen die zarten Wesen den lebensspendenden Dienst an. Die Sonne ist wie eine kosmische „Umarmung“ für die Pflanzen, vergleichbar der Umarmung von Mutter und Kind.

Die Pflanze nimmt dies in tiefster Dankbarkeit an und öffnet ihr Blütenherz umso mehr, je sanfter und wärmer Surya, die Sonne, scheint. Es ist ein wahrlicher Genuss, den die Pflanze erfährt. Diesen behält sie jedoch nicht für sich. Sie „opfert“ sich aus Liebe zum Ganzen und stellt sich als Lebensmittel (Mittel zum Leben) zur Verfügung.

Ich lerne gern von diesen würzigen Persönlichkeiten. Sie sind „Gäste“, die zu Besuch kommen und eine achtungsvolle Gastfreundschaft verdient haben. Meist erscheinen sie ohne Einladung oder eine unbewusste Sehnsucht in mir hat sie eingeladen.

Sie machen mir den Tag schmackhafter und lebendiger. Und je mehr Neugierde und Aufmerksamkeit ich ihnen als Gastgeber schenke, umso mehr entfalten sich diese Geschöpfe in meiner Essenschüssel.

„Kräuter sind Gottes heilsame Pilger,
die auf der Erde ihr Lager aufgeschlagen haben.“

Ghee und andere Zaubermittel

„Ghee ist so wohltuend wie flüssiger Sonnenschein.“

Ghee (geklärte Butter) ist geballte Lebensenergie, ganz ähnlich wie die Sonne uns Leben schenkt. Es ist das optimale Trägerfett für all die feinen ätherischen Stoffe aus den Pflanzen, welche so wohltuend und heilsam auf unseren Organismus wirken.

Hierbei „umarmt“ das Ghee beim Kochen alles was sich an Gewürzen, Gemüse und Getreide im Topf befindet und öffnet deren Herz, sodass diese lebensspendende Kraft anschließend dem Menschen zur Verfügung steht.

Sesamöl

Magisch ist auch das Sesamöl, mit dem wir Ayurvedaköche des Öfteren kochen. Schließlich heißt es ja schon im Märchen von Ali Baba: „Sesam öffne dich“. Wenn der Sesam im Märchen von 1001 Nacht selbst Berge und Felsen zu öffnen vermag, um zum beglückenden Goldschatz zu gelangen, dann wird dieser Samen auch ganz bestimmt die versteckte Magie der Pflanzen und Gewürze öffnen, die wir ins heiße Sesamöl geben.

Kokosöl

Auch das Kokosöl hat einen ganz besonderen Zauber. Ähnelt doch seine Zusammensetzung an Inhaltsstoffen am meisten von allen Lebensmitteln der der Muttermilch. Kokos bringt wahrlich Power ins System. Egal wie viel Fett im Kokos drin ist, er ist der Motorantrieb für viele Körperfunktionen.

Beim Kochen bringt Kokosöl einen wundervollen karibischen Kokosgeschmack ins Essen. Ob als Fett, Mehl oder Raspel – er wird sehr schnell zum besten Küchenkumpel!





Honig - ein demütiges Danke an all die Bienen!

Schenkt uns der Honig viel Genuss, Langlebigkeit und verklebte Finger. Ein Brot, gebacken nach alter Tradition, dazu feine Butter mit ordentlich Honig drauf, gilt alle Tage als wundersame Komposition.

Das Aroma des Honigs kann so vielfältig sein wie das Leben selbst, denn durch ihn wird unser Gemüt erhellt.

Nutzen Sie den Honig so oft es geht und beachten Sie, den goldenen Schatz nicht über 60° Grad zu erwärmen. Dabei würden nämlich wertvolle Enzyme futsch gehen.

Wenn Sie das nächste Mal also zwischen ein paar Obstbäumen entspannen, an denen gerade die heiligen Bienen die Blüten bestäuben, dürfen Sie gerne wieder wie die Kinder vom goldenen Nektar träumen!

„Honig ist wirklich ein Nektar, wirkt sein Wesen doch bis in die Seele, wenn auch unscheinbar.“

Gewürze – in jedem von ihnen steckt eine frohe Küchenbotschaft

Kurkumawurzel (Gelbwurz)

Ich die kleine gelbe Sonnenknolle spiele,
wenn es nach mir ginge, die wichtigste Rolle –
nicht nur wegen meiner wissenschaftlichen Protokolle
oder meinen Flecken auf sämtlicher Kleidungswolle.

Ich biete dir Langlebigkeit und schöne Haut
und Sorge dafür, dass das Essen fröhlich aussieht.

Selbst wenn dein Körper ist mit Toxinen versaut,
bin ich die wundersame Knolle, die es dir erlaubt,
dass sich all deine Vitalität wieder aufbaut!

So besuche ich euch nicht umsonst in einer Zeit,
welche geprägt ist von körperlichem Leid.

Vom Auge bis zum kleinen Zeh bin ich also voll einsatzbereit –
ein anderes Thema ist dabei meine Genießbarkeit.
Jedoch muss ich auch nicht gleich in jede Mahlzeit.

Du kannst mich auch in Pillenform schlucken!
Dadurch werden dir weniger die Gesichtsfalten zusammensinken.

Vor allem unterstütze ich die Leber, wenn du bist betrunken.
Doch um mehr zu erfahren, geh am besten im Internet nachgucken.

Ich genieße jetzt erst mal weiter meine Wichtigkeit als Sonnenknolle
oder nenne mich viel besser einfach die „Wundervolle“.



Ingwerwurzel

Aufgepasst hier kommt

die Feurige,
die Einzige,
die Zukünftige,

die, die dich gesund bis an dein Lebensende begleitet,
meine wohlwollende Wärme stetig in dir ausbreitet,
jegliche Trägheit im Darm und Gehirn schnurstracks ausleitet
und dir stets geschmeidige Gelenke gewährleistet.

Durch meinen Genuss ist nie jemandem schlecht,
denn ich finde mich in jedem Gericht zurecht.

Zu Suppen, Currys und Kompott passe ich echt ganz gut–
mich ganz in der Küche zu ignorieren wäre wirklich zu resolut.

Sehr früh zu Tagesbeginn Sorge ich als Tee ganz geschwind,
dass der Vormittag voller Elan weiterklingt.

Und abends wenn Mann und Frau sich auf Erotisches besinnen,
wird durch meine Hitze erst richtig die Nacht beginnen.

Safran

Hier tanze ich, der König der Gewürze.
Wahrlich bin ich einer der heiligsten Schätze
und kulinarisch gesehen eine absolute Delikatesse.
An Machoköchen hab ich aber kein Interesse!

Behandelst du mich wie das Wertvollste überhaupt,
bin ich dir gerne anvertraut.
Ich schenke meinen Verehrern eine wunderschöne Haut.
Es lohnt sich also, dass ihr mich in Würde anschaut!

Von meiner Zartheit brauchst du nicht viel zu nehmen,
in welchen Topf du mich entführst, musst du dir gut überlegen.
Ich helfe dir dabei, dass deine Sinne alles klarer wahrnehmen –
soll ich noch mehr von meinen Eigenheiten erwähnen?

Kardamom

Aufgepasst hier ist der grüne Kapselwicht,
dessen Inhalt duftet wie ein Gedicht
und Erfrischung bringt in jedes Gericht –
ist das nicht eine schöne Aussicht?

Die Milchprodukte verehren mich,
denn ich mache diese besser verträglich.

Nutzen kannst du mich ganz umfangreich,
besonders Curry und Porridge freuen sich
und selbst Kaffee mache ich besser bekömmlich.

Du kannst mich gemahlen oder im Ganzen nutzen,
durch mein minziges Aroma musst du weniger die Zähne putzen.

Du kannst mich nach dem Essen oder vor dem Knutschen auslutschen
oder wenn du mein Aroma nicht magst, den Buckel runter rutschen.

Koriandersamen

Einer für alle und alle miteinander –
dies ist meine Aufgabe als Koriander!
Als Samen am besten vermischt im würzigen Durcheinander,
frisch als Kraut bin ich am Ende passender.

Manch einer würde mich aufgrund meines Aromas abschießen,
ohne wirklich zu wissen, dass sich durch mich
neue Aromenhorizonte lassen erschließen –
bringe ich doch ebenfalls die weiblichen Energien zum Fließen.

Und falls du zu viel Säure hast im Gedärm oder sonst wo,
oder es brennt mal öfters auf dem Klo,
dann sei jetzt mal ganz froh,
für meine geschmackvolle Koriandershow!

Asafötida (Hing, Teufelsdreck)

Ich sehe schon, du machst dich lustig über mich.
Mein Name klingt nicht gerade feierlich,
doch mein Aroma ist gar nicht lächerlich,
sondern in kleinen Mengen außerordentlich köstlich!

Wenn es krampfartig gewittert in dir,
wegen zu viel schwerem Essen und Gier,
wirke ich entspannend wie eine Romanze auf dem Klavier,
auch wenn ich rieche wie ein Stinktier.

Ebenso tue ich deinen Lungen gut.
Reinigend wirke ich auch auf das Blut,
um mit mir zu kochen braucht es etwas Mut
und was mir selbst stinkt ist sämtliches Fast Food!