

Suppen – Soups

- | | | |
|---|--|------|
| 1 | Gemüsesuppe indischer Art (✓) _A
<i>Vegetable soup, Indian style</i> | 2.90 |
| 2 | Gemüsesuppe _A
mit frisch ausgebackenem Fladenbrot
<i>with freshly fried baloon bread</i> | 4.00 |
| 3 | Südindische Sambhar-Suppe ✓
würzig mit Linsen und Gemüse
<i>Southindian spezial soup with lentils</i> | 3.50 |
| 4 | Südindische Sambhar-Suppe _A
mit frisch ausgebackenem Fladenbrot
<i>with feshly fried baloon bread</i> | 4.60 |
| 5 | Badam Shorba (✓) _{A, G, H}
Mandel-Crème Suppe
<i>Almond cream soup</i> | 3.90 |
| 6 | Tomatensuppe indischer Art (✓) _A
<i>Tomato soup, typical Indian style</i> | 3.50 |

Vorspeisen – Starters

- | | | |
|----|---|------|
| 10 | Samosa – Pakora (✓) _{A, H}
mit Kartoffeln, Erbsen und Nüssen
gefüllte Teigtasche und Blumenkohl
im knusprigen Teigmantel
<i>Patties stuffed with potatoes, peas,
nuts and crispy fried cauliflower</i> | 3.50 |
| 11 | Blumenkohl und Auberginen (✓)
Pakoras im knusprigen Teigmantel
mit Tamarindenchutney und Raita
<i>Coated cauliflower and egg-plant with
tamarind-chutney and raita</i> | 3.60 |
| 12 | Mixed Pakoras (✓)
verschiedene Gemüse im knusprigen
Teigmantel ausgebacken: Blumenkohl,
Auberginen, Champignons, Panir-Käse,
mit Tamarindenchutney und Raita
<i>Fried mixed vegetables in crispy coating
served with chutney and raita</i> | 4.50 |
| 13 | Chole Bathura (✓) _A
pikante Kichererbsen mit Fladenbrot
<i>Chick-pea curry with Indian bread</i> | 5.50 |

Salate – Salads

- | | | |
|----|--|------|
| 15 | Kleiner gemischter Salatteller _G (✓)
3.50
<i>Small mixed salad</i> | |
| 16 | Gemischte Salatschale, gross _G (✓)
<i>Big mixed salad bowl</i>
Dressings siehe Bio Salat | 5.50 |
| 17 | Indischer Salat _G (✓)
mit Früchten, Rahmkäse und Papad
<i>with papad, fruit and home-made cheese</i> | 6.50 |
| 18 | Kleiner indischer Salat _G (✓)
<i>Small Indian salad</i> | 4.90 |
| 19 | Bio Salat Frischer Rohkost-Salat _G (✓)
mit Gemüse und Früchten, Keimen,
Naturreis, Sprossen und Kräutern
<i>Fresh raw vegetable salad with sprouts,
herbs and natural brown rice</i> | 6.90 |

Exotische Wildgemüse

Exotic wild vegetables

Jede Woche frisch aus Indien importiert!
Fresh weekly import from India!

- | | | |
|----|---|------|
| 20 | Bananencurry _{G, H} (✓)
Bananen mit indischem Käse
in würziger Crème-Sauce
<i>Bananas with cheese cubes in
aromatic cream sauce</i> | 6.50 |
| 21 | Baingan Curry _H (✓)
Wilde Baby-Auberginen in pikanter
Tomatensauce mit frischem Ingwer
und Knoblauch
<i>Wild egg plants in spicy tomato sauce
with fresh ginger and garlic</i> | 6.90 |
| 22 | Baingan Bangalore (✓)
Original indische Wild-Auberginen in
Kokosnuß-Sauce südindischer Art
<i>Original Indian wildfrowing egg plant
in coconut gravy southindian style</i> | 7.50 |
| 23 | Okraschoten Curry (✓)
frische Okraschoten in würziger
Zwiebel-Tomatensauce
<i>fresh ladyfinger in spicy onion-tomato sauce</i> | 7.80 |
| 24 | Topinambur (✓)
Stärkehaltiges Wurzelgemüse in
herzhafter Zwiebel-Tomatensauce
<i>Arbi roots in savoury onion-tomato sauce</i> | 7.50 |
| 25 | Jimikandh (✓)
Gebratene Yamswurzel in pikanter
Currysauce mit frischem Ingwer
<i>Fried yam root in curry with fresh ginger</i> | 7.90 |
| 73 | Exotische Platte _{G, H} (✓)
hausgemachter Käse und eine Auswahl
exotischer Gemüsezubereitungen mit
verschiedenen Saucen
<i>Home made cheese and exotic
vegetables with a variety of dips</i> | 8.90 |

Unsere Spezialitäten

- auf der heißen Eisenplatte serviert -
Our specials from the sizzler

- | | | |
|----|--|------|
| 45 | Soja Tikka Spezial (✓) _F
Gegrillte Sojawürfel mit Paprika,
Zwiebeln und Tomaten
<i>Grilled soya protein cubes with
capsicum, onions and tomatos</i> | 7.90 |
| 46 | Kathal Tikka (✓)
Gebackene rohe Jackfrucht gegrillt und
angebraten mit Paprika, Zwiebeln und Tomaten
<i>Baked jackfruit, grilled and fried in spezial
spices with capsicum, onions and tomato</i> | 8.50 |
| 47 | Tandoori Panir Tikka _G (✓)
Hausgemachter Käse in Joghurt-Safran-
Sauce mariniert und gegrillt
<i>Cheese cubes marinated in yoghurt-saffron
sauce with herbs and grilled</i> | 9.80 |
| 48 | Tandoori Mix Tikka (✓)
Gegrilltes gemischtes Gemüse,
heiß auf der Gußeisenplatte serviert
<i>Grilled mixed vegetables on a sizzler</i> | 8.60 |

Hauptgerichte – Main dishes

Traditionelle südindische Spezialitäten

Traditional southindian specialities

- | | | |
|----|--|------|
| 30 | Butter Plain Dosa ✓
knuspriger hauchdünner Reismehlfladen mit Kokosnuss Chutney und Sambhar Sauce
<i>Crispy rice flour pancake, served with coconut chutney and sambhar</i> | 5.50 |
| 31 | Masala Dosa _M ✓
Knuspriger Reismehlfladen, gefüllt mit würziger Kartoffel-Zwiebel Mischung, mit Kokoschutney und Sambhar Sauce
<i>Crispy rice flour pancake filled with fresh vegetable-potato mix, served with coconut chutney and sambhar</i> | 7.60 |
| 32 | Mushroom Dosa _M ✓
Dosa mit Champignon-Zwiebel-Kartoffelfüllung, mit Kokoschutney und Sambhar Sauce
<i>Dosa with mushroom-vegetable-potato filling, coconut chutney and sambhar</i> | 7.90 |
| 33 | Panir Dosa _{GI, M} (✓)
Dosa mit Käse-Zwiebel-Kartoffelfüllung, Kokoschutney und Sabhar Sauce
<i>Dosa with cheese-vegetable-potato filling, coconut chutney and sambhar</i> | 8.50 |
| 35 | Rava Masala Dosa _M ✓
Knuspriger Reis-Grieß Fladen mit würziger Kartoffel-Zwiebel Füllung, original Kokoschutney und Sambhar
<i>Crispy rice-semolina pancake with spicy vegetable-potato filling, coconut chutney and sambhar</i> | 7.50 |
| 36 | Uttapam _M ✓
Reispfannkuchen mit eingebackenen Zwiebeln, Tomaten, Gemüse, Kräutern und Gewürzen mit original südindischem Kokoschutney und Sambhar
<i>Rice pancake with baked onions, fresh tomatos, vegetables, hers and spices with coconut chutney and sambhar</i> | 6.50 |
| 37 | Vadai _M ✓
Heisse, mild gewürzte Reiskrapfen mit original Kokoschutney und Sambhar Sauce
<i>Hot rice doughnut served with coconut chutney and sambhar</i> | 6.90 |
| 34 | Upma – leichte südindische Speise - ✓ _{A, M}
Heiße, herzhaft geröstete Grießspeise mit Zwiebeln, Ingwer, Curryblatt und Koriander, Beilage Kokoschutney und Sambhar-Sauce
<i>Hot, roasted semolina dish with onion, ginger, curryleaves and cilantro, served with coconut chutney and sambhar</i> | 6.90 |
| 38 | Lemon Rice _M ✓
Reis, gebraten mit Senfkörnern, Linsen, frischem Limonensaft und Curryblättern, serviert mit Kokoschutney und Sambhar
<i>Rice, fried with mustard seeds, lentils, fresh lemon juice and curry leaves, served with coconut chutney and sambhar</i> | 6.80 |
| 39 | Coco Rice _M ✓
Gebratener Kokos-Reis mit Cashewnüssen, serviert mit Sambhar Sauce
<i>Fried coconut rice with cashew nuts, served with coconut chutney and sambhar</i> | 6.50 |

Die beliebtesten Gerichte aus ganz Indien –

mit Basmatireis oder Bio-Naturreis (+0.40€)

Most popular dishes from all over India

with basmati or organic brown rice (+0.40€)

- | | | |
|---|--|------|
| 50 | Palak Panir _G (✓)
hausgemachter Rahmkäse mit Spinat
<i>Home made cheese in spinach</i> | 5.80 |
| 51 | Daal Tarka (✓)
Linsen, angebraten mit Cumin, frischem Ingwer, Tomaten und original Gewürzen
<i>Lentils, fried with cumin, fresh ginger, tomatoes and typical Indian spices</i> | 5.80 |
| 52 | Kofta Curry _{A, H}
Vegetarisches Kebab in pikanter Sauce
<i>Vegetable kebab in aromatic gravy</i> | 6.90 |
| 53 | Vegetarischer Spiess _{G, H} (✓)
Gemüse-Käse-Spiess in pikanter Sauce
<i>Mixed vegetables and cheese on a skewer</i> | 6.80 |
| 54 | Mattar Panir _{G, H} (✓)
Rahmkäsewürfel mit Erbsen in Cashew-Sauce
<i>Homemade cheese with peas in cashew sauce</i> | 6.50 |
| 55 | Khumbi Subji _{G, H} (✓)
Frische Champignons mit Käse in Sahnesauce
<i>Fresh mushrooms with cheese in creamy gravy</i> | 6.80 |
| 56 | Soja Korma (✓) _{F, G, H}
Sojawürfel in Sahnesauce
<i>Textured soya protein cubes in cream sauce</i> | 6.80 |
| 57 | Dal Spinat (✓)
Linsen mit Spinat, Kokosnuss und Cumin
<i>Lentils with fresh spinach, coconut and cumin</i> | 6.80 |
| 58 | Panir Broccoli _{G, H} (✓)
Indische Rahmkäsewürfel mit Broccoli in Butter-Cashew-Sauce
<i>Indian cream cheese cubes with fresh broccoli in butterdashew sauce</i> | 7.50 |
| 59 | Panir Bhujia _{G, H} (✓)
Geraspelter Rahmkäse mit Zwiebeln, Tomaten, Cumin, Champignons und Erbsen
<i>Fried cream cheese cubes with onions, tomatoes, cumin, mushrooms, green peas</i> | 7.90 |
| 60 | Vegetable Biryani _{G, H} (✓)
Frisches Gemüse mit Basmatireis, Nüssen und Rosinen gedämpft
<i>Fresh seasonal vegetables with basmatirice, nuts and raisins</i> | 6.90 |
| 62 | Alu Gobhi (✓)
Gebackene Kartoffeln mit Blumenkohl, mit frischem Ingwer, Cumin und Tomaten gedünstet
<i>Cauliflower and potatoes prepared in fresh ginger, cumin and tomatoes</i> | 6.50 |
| Gefülltes - | | |
| mit einer Gemüse-Rosinen-Nuss-Füllung (✓) _{A, G, H} | | |
| <i>Stuffed vegetables – with vegetable-nut-raisin filling</i> | | |
| 63 | Tomaten <i>tomatoes</i> | 7.50 |
| 64 | Shahi Mirch - Paprika <i>capsicum</i> | 7.50 |
| 65 | Shahi Bengan -Aubergine <i>egg plant</i> | 7.90 |
| 67 | Panir Jhal Firezi _G (✓)
Hausgemachter Rahmkäse, mit Zwiebeln, Ingwer, Tomaten gebraten (scharf)
<i>Home made cheese fried with onions, ginger, tomatoes and chillies (a spicy delicacy)</i> | 7.90 |

Hauptgerichte – Main dishes

mit Basmatireis oder Bio-Naturreis (+0,40€), und Salat – *with basmatirice or organic brown rice(+0,40€) and salad*

- | | | | | | |
|----|---|------|----|---|------|
| 66 | Tinda Subji (✓)
Nordindisches Tinda Gemüse in Currysauce
<i>A curry of the northindian Tinda vegetable</i> | 7.40 | 74 | Mango Panir ^{G, H} (✓)
Rahmkäse in Mango-Currycreme,
mit Fruchtstückchen
<i>Indian cheese in creamy mango currysauce
with fruit pieces</i> | 7.80 |
| 68 | Shahi Panir ^{G, H} (✓)
Hausgemachter indischer Rahmkäse
in Butter-Sahne Sauce, mit Mandeln
und Rosinen
<i>Home made Indian cheese prepared in a
cream-sauce with almonds and raisins</i> | 7.90 | 72 | Vegetarische Platte ^{G, H}
eine Auswahl verschiedener
Gemüse-Gerichte: Palak Panir, Mattar Panir,
Soja Korma, Champignons und Daal Tarka
<i>Variety of different vegetable dishes:
Palak Panir, Mattar Panir, Soja Korma,
Champignons and Daal Tarka</i> | 7.80 |
| 70 | Shabnam Subji ^{G, H} (✓)
Verschiedene Gemüsesorten mit
frischen Champignons
<i>Fresh seasonal vegetables with mushrooms</i> | 6.90 | 71 | Vegane Platte ✓ ^{F, H}
mit Kichererbsen, Spinat mit Tofu,
frischem gemischtem Gemüse,
Daal und Salat
<i>Vegan platter with chickpeas, spinach
with tofu, fresh mixed vegetables,
daal and a salad</i> | 7.90 |
| 69 | Sarson ka Saag (✓)
Gehackte frische Senfblätter, gekocht
mit hausgemachtem Käse indischer Art,
etwas pikant
<i>Fresh chopped mustard leaves, prepared with
homemade cheese Indian style, slightly spicy</i> | 6.90 | | | |

Kinderteller – Kiddies menu

- | | | |
|--|--------------------------------------|------|
| | Nach Wunsch
<i>at your option</i> | 3.90 |
|--|--------------------------------------|------|



Beilagen – Side dishes

- | | | |
|-----|--|------|
| 80 | Bathura ^{A, G}
blasig frittiertes Fladenbrot
<i>Fluffy fried Indian bread</i> | 1.10 |
| 81 | Chapatti ✓ ^A
Vollkornbrot auf der Tawa gebacken
<i>Indian whole wheat flat bread</i> | 1.60 |
| 82 | Naan ^{A, G}
Weizen – Fladenbrot
<i>Flat wheatflour bread</i> | 1.60 |
| 61 | Garlic Naan ^{A, G}
Naan mit frischem Knoblauch gebacken
<i>Naan baked with fresh garlic</i> | 1.90 |
| 83 | Papadam ✓
Knusperfladen aus Sojamehl
<i>Crispy soy flour cracker</i> | 0.90 |
| 84 | Pickles ^H ✓
scharfe eingelegte Früchte und Gemüse
<i>Spicy pickled vegetables and fruits</i> | 2.00 |
| 85 | Raita ^G
würzige Joghurtsauce mit Cumin,
Gurken und Tomaten
<i>yoghurt with cumin, cucumber, tomatoes</i> | 2.90 |
| 86 | Mangochutney ✓
süß-sauer eingelegte Mangostückchen
<i>sweet & sour mangopieces</i> | 2.50 |
| 99 | Portion Basmatireis ✓
<i>Portion basmati rice</i> | 2.00 |
| 100 | Portion biologischer Naturreis ✓
<i>Portion organic brown rice</i> | 2.50 |

Nachspeisen – desserts

- | | | |
|-----|---|------|
| 90 | Gulab Jamun ^{A, G, H}
Milchbällchen im Rosenwassersyrup
<i>Milkballs in rose water syrup</i> | 3.50 |
| 91 | Kokos – Barfi ^H ✓
süße Schnitte mit Kokos-Mandel
<i>Sweet with coconut and almond</i> | 2.00 |
| 92 | Mango- und Lychee-Früchte ^H ✓
<i>Mango- and lychee fruit</i> | 3.50 |
| 93 | Mango – Creme ^{G, H}
Creme aus Joghurt mit Mangofrucht
mus und Rosenwasser
<i>Crème of yoghurt with mangofruit
and rosewater</i> | 4.50 |
| 94 | Sweet Dosa ^H (✓)
Knuspriges Reis-Crepe mit süßer
Füllung
<i>Crispy rice-crepe with sweet
stuffing</i> | 4.90 |
| 95 | Sohan Papri ^H
Indischer Blätterkrokant
<i>Sweet Indian brittle</i> | 2.00 |
| 401 | Kulfi – Indisches Eis ^{G, H}
mit Granatapfel-, Pfirsich- oder
Vanillesauce
<i>Indian Icecream
With pomegranate-, peach- or
vanillasauce</i> | 5.50 |
| 402 | Kulfi – Indisches Eis ^{G, H}
mit frischen Früchten, Sahne nach
Wunsch
<i>Indian Icecream with fresh fruits
cream on demand</i> | 6.50 |



satyam

**DAS INDISCH – VEGETARISCHE RESTAURANT
IN BERLIN MIT TEMPEL**

**SÜDINDISCHE, VEGANE UND AYURVEDISCHE SPEISEN
UND CATERING-SERVICE**



**Goethestraße 5 - 10623 Berlin – Charlottenburg
Ecke Knesebeckstraße
Öffnungszeiten: täglich von 12.00 bis 24.00
Tel. (030) 318 06 111 Fax. (030) 315 03 097
e-Mail: info@mysatyam.de
www.mysatyam.de**

Namaskaram und *Willkommen!* *im rein vegetarischen indischen Restaurant satyam!*

Das **satyam** ist seit 1989 die erste Adresse in Berlin für „satvic food“, ein rein vegetarisches Speisevergnügen. Vergnügen deshalb, weil nichts den Genuss trübt: es werden gesunde und frische Nahrungsmittel, Gewürze und Kräuter verwendet, die, schonend zubereitet, Körper und Geist gut tun. Alle Gerichte werden ausnahmslos ohne Fleisch, Fisch und Ei hergestellt. Unser Koch legt großen Wert auf die Qualität der Zutaten und verwendet, wo möglich, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau. In unserer Küche gibt es weder Glutamat noch Mikrowelle, und es kommt nur frischer, gelatinefreier Joghurt zum Einsatz.

Vegan: In unserer Speisekarte kennzeichnet das Zeichen ✓ vegane Gerichte. Mit (✓), also in Klammern gesetzt, sind Speisen, die wir auf Wunsch vegan zubereiten können. In diesem Fall ersetzen wir die Sahne durch Sojamilch und den Käse durch Tofu.

Tridosha Qualität: Die Zutaten unserer Gerichte sind im ayurvedischen Sinne für die drei Doshas harmonisch ausbalanciert. Speziell auf die Konstitutionstypen abgestimmte Speisen finden Sie auf unserer Ayurveda-Karte.

Allergien: Allergene sind in unserer Karte gekennzeichnet:

A (enthält glutenhaltiges Getreide), E (enthält Erdnüsse), F (enthält Soja), G (enthält Milch oder Laktose), H (enthält Schalenfrüchte), M (enthält Senf), N (enthält Sesam), O (enthält Sulfite)

bitte lassen Sie uns wissen, wenn Sie gegen bestimmte Lebensmittel allergisch sind, unser Personal berät Sie gerne.

Gewürze: unsere Küche ist würzig, aber nicht scharf, gerne bereitet unser Koch Ihr Essen mild, mittelscharf oder sehr scharf für Sie zu.

Anregungen: darüber freuen wir uns immer: persönlich, per Mail an satyamberlin@web.de oder direkt an die Geschäftsleitung: mobil unter 0176-23735582

Since 1989 the **satyam** restaurant is ranking first in Berlin for its „satvic food“, the pleasure of purely vegetarian fare. A pleasure because of the unspoiled enjoyment of fresh, wholesome ingredients, spices and herbs, which please both body and soul. All dishes are prepared strictly without meat, fish and eggs, our cook emphasises the excellent quality of the ingredients, which are – where ever available – organically grown products. In our kitchen you will find no glutamate, and no microwave oven in use. We use only fresh, gelatine-free yoghurt,

Vegan: in our menu the sign ✓ stands for vegan dishes. All dishes which may be prepared vegan on demand, by replacing cream by soyamilk and panir-cheese by tofu, are marked with a (✓) in brackets.

Tridosha Quality: the ingredients of our dishes are harmonically balanced for the three Doshas in the sense of ayurvedic cookery. In our seasonally changing Ayurveda – Menu you can find special preparations suitable for each individual constitutional type.

Allergies: please inform us about any food allergies, our staff will take care and advise you which dishes are suitable for you.

Spices: our preparations are aromatic but not hot, please let us know if you prefer mild, semi-hot or very spicy food.

Suggestions: we are happy and thankful to receive them personally or per e-mail: info@mysatyam.de, or straight to the management on mobile phone 0176-23735582.

Ayurveda und Ernährung

Ayurveda ist die älteste überlieferte Heilkunde der Menschheit, die alten Sanskritwörter Ayus (Leben) und Veda (Wissen) verbinden sich in ihm zum Wissen vom Leben. Entstanden in einer der großen Wiegen der Zivilisation, den blühenden, hochentwickelten Stadtstaaten Harappa und Mohenjo Daro, erkannten die großen Rishis (Weisen) des alten Indien vor über 5000 Jahren in der Einsamkeit des Himalaya die innere Ordnung der Grundlagen aller Lebensvorgänge durch Beobachtung.

Nach der Legende schenkten sie den damaligen Stadtbewohnern, die sich durch ihre Lebensweise weit vom natürlichen Ursprung entfernt hatten, durch Ayurveda die Antwort auf deren Suche nach Einsicht und Heilung. Die Erkenntnis, dass der Mensch nur im Einklang mit sich selbst und der Natur im wahren Sinne heil sein kann, ist ein wesentlicher Bestandteil der Lehre des Ayurveda. Sein Ziel ist es, Gleichgewicht im Innen und Außen zu finden und zu bewahren. Nicht das Behandeln von Krankheit, sondern das Erhalten der Gesundheit ist dabei sein Ziel. Das tägliche Essen und die Qualität der Ernährung genießen deshalb einen besonders hohen Stellenwert.

Auch wenn die Ursprünge des Ayurveda in Indien liegen, beruhen seine Erkenntnisse auf exakter Naturbeobachtung und sind universal. Umfassend und systematisch beschreibt es die komplexen kosmischen Gesetzmäßigkeiten von Raum, Zeit und Materie, die bis in den Makro- und Mikrokosmos hinein wirken.

Auch das tägliche Leben des Menschen und seine Konstitution werden von den drei elementaren Kräften der drei Doshas bestimmt. Der Wind **Vata** bewegt sich frei und leicht, und entfaltet sich im Raum. Die Verbindung von Feuer und Wasser im **Pitta** transformiert alle Stoffe und schenkt Leben. Die Erde und das Wasser im **Kapha** geben Kraft und Beständigkeit und ermöglichen Wachstum. Der Mensch steht durch seine Sinne im ständigen Austausch mit diesen drei Kräften. Die Sinne sind das Tor zur körperlichen Wahrnehmung und geistigen Erkenntnis. Wenn Ernährung und Lebensgewohnheiten das Gleichgewicht dieser Kräfte zum Ziel haben, wird der Mensch die Weisheit des Ayurveda erkennen, und sein Glück genießen.

Ayurvedische Speisen

Kennen Sie Ihren Konstitutionstyp?
Machen Sie unseren Dosha-Test, und wählen Sie aus unserem
saisonal wechselnden Angebot das Ihrem Typ entsprechende Menü aus!
Alle Gerichte werden frisch zubereitet – bitte geben Sie uns etwas Zeit!

Für den VATA-Typ

Kürbis-Curry mit gerösteten Sesam ^N

mit Basmatireis und Cumin-Joghurt
7.50

Panir-Käse und grüne Bohnen in Kokos-Erdnuss-Sauce ^G

mit Basmatireis und Limonen-Pickles
8.50

Für den PITTA-Typ

Kokos-Gemüse mit frischen Curryblättern

Frisches Gemüse in Kokossauce mit Basmatireis
7.80

Feld-Champignons und Kidneybohnen südindischer Art ^M

mit schwarzen Senfkörnern, Basmatireis und Mangochutney
7.90

Für den KAPHA-Typ

Frische Okraschoten mit dunklen Kichererbsen

in Senfkörnern, Cumin und Kurkuma geschmort,
mit Basmatireis, und Koriander
7.80

Gefüllte Rote Beete mit Süßkartoffel-Broccoli-Füllung

mit Ingwer-Sauce, Basmatireis und Chutney
8.60

Getränke – Beverages

Warme Getränke – hot drinks

	Tasse	Kännchen
Tees - tea		
101 Yogi Tee (Tschai) mit Gewürzen und Honig	1.10	2.20
112 Ayurveda - Heilkräuterwasser verdauungsförderndes Kräuterwasser aus der Nagarjuna Klinik in Kerala	2.50	5.00
102 Ayurveda Tee Das Original - mit 12 Kräutern aus dem Himalaya	2.50	5.00
103 Ingwertee -mit frischem Ingwer-	1.90	3.80
112 Chai latte organic cremiger Gewürztee	2.50	
104 Darjeeling Tee 	1.90	3.80
105 Assam Tee 	1.90	3.80
106 Grüner Tee 	1.90	3.80
107 Jasmin Tee 	1.90	3.80
108 Früchtetee 	1.90	3.80
109 Pfefferminztee 	1.90	3.80
110 Kamillentee 	1.90	3.80

Kaffee - coffee

111 Kaffee	2.00	3.80
113 Cappuchino	2.80	
115 Espresso	1.90	

Milchshakes – milkshakes 0,2l 0,4l

120 Mangoshake	2.40	4.20
121 Mangolassi mit Joghurt -with yoghurt	2.40	4.20
122 Lycheeshake oder -Lassi	2.40	4.20
123 Lassi süß - sweet	2.40	4.20
124 Lassi salzig - salty	2.40	4.20
125 Bananenshake oder-Lassi	2.40	4.20

Alkoholfreie Getränke – soft drinks

	0,25l	0,75l
130 Mineralwasser – mineralwater	1.95	4.95
131 Stilles Wasser – still mineral water	1.95	4.95
	0,2l	0,4l
132 Cola (1,2), Cola light (1,2,4,6)	1.90	3.60
133 Fanta (2,4,5)	1.90	3.60
134 Sprite (4,5)	1.90	3.60
135 Tonic Water Schweppes (3)	1.90	3.60
136 Ginger Ale Schweppes (2)	1.90	3.60
137 Bitter Lemon Schweppes (3)	1.90	3.60
138 Orangensaft	1.90	3.60
139 Apfelsaft	1.80	3.60
140 Mangofruchtsaftgetränk	2.20	3.90

Bionade – natural organic lemonade

	0,33l
150 Bionade Orange & Ingwer	2.50
151 Bionade Litschi	2.50
152 Bionade Kräuter	2.50
153 Bionade Holunder	2.50

Sojadrinks – soya drinks F 0,2l 0,4l

160 Sojadrink Natur	2.00	3.90
161 Sojadrink Vanille	2.00	3.90
162 Sojadrink Schoko	2.00	3.90
163 Sojadrink Erdbeere	2.00	3.90
164 Sojadrink Banane	2.00	3.90
andere Geschmacksrichtungen auf Anfrage other flavours on enquiry		

Bier – beer

170 Beck Pils	0,33l	2.70
171 Becks alkoholfrei	0,33l	2.70
173 Weizenbier Hefe	0,50l	3.95
173 Weizenbier Kristall	0,50l	3.95
174 Weizenbier alkoholfrei	0,50l	3.95
175 Indisches Bier „Kingfisher“	0,33l	3.50
178 Indisches Bier „Cobra“	0,33l	3.50
176 Alsterwasser	0,50l	3.80
177 Radler	0,50l	3.80

Wein – wine o 0,2l 0,5l 1l

180 Côtes du Rhône trockener Rotwein aus kontrolliertem Anbau	3.70	8.40	15.40
181 Chianti Italienischer Rotwein, trocken	3.20	7.70	14.20
182 Montepulciano d`Abruzzo Trockener roter italienischer Landwein	3.10	7.30	13.40
183 Blanc de blanc Trockener französischer Weisswein	3.20	7.70	14.20
184 Deutscher Riesling Trockener Weisswein aus biologischem Anbau	3.50	8,20	15.80
187 Rosé Qualitätswein	3.50	8.20	15.80
188 Grüner Veltliner Spritziger Weisswein	3.40	7.90	14.90
189 Zweigelt Junger fruchtiger Rotwein	0,75l Fl.		18.50
191 Dornfelder Rotwein Gut Schmitt	0,75l Fl.		18.50
192 Riesling Kabinett Weingut Nægler	0,75l Fl.		22.50

Indische Weine – Indian wines o

aus dem Sahyadri Valley, östlich von Mumbai, Maharashtra

	0,2l	0,75l
185 Indischer Rotwein von Cabernet Sauvignon und Bangalore Purple Gewächsen	3.50	12.50
186 Indischer Weisswein Blend von Chardonnay, Ugni Blanc und Thompson	3.50	12.50

Exotische Drinks – exotic drinks

Alkoholfrei – alcoholfree		
165 Kirschen-Bananen Drink	0,2l	2.50
166 Kokos-Ananas Fruchtsaftgetränk	0,2l	2.50
168 Jal Jeera Kräuterwasser mit schwarzem Salz	0,1l	2.50
Alkoholisch – with alcohol		
169 Mangolikör	2cl	2.90
170 Indischer Rum „Old Monk“	2cl	3.50
167 Kardamomlikör (2)	2cl	2.90

(1) koffeinhaltig, (2) mit Farbstoff (3) chininhaltig (4) mit Konservierungsstoffen
(5) mit Antioxydationsmitteln (6) enthält Phenylalaninquelle

Keine Gewürzkunde

W a m,

In Indien werden alle Familienmitglieder mit Gewürzen als tägliches Hausmittel gegen vielerlei Alltagsbeschwerden behandelt. Dieses alte Wissen fließt automatisch in die Küchenpraxis mit ein:

Gegen **Erkältung und Schnupfen** 1 EL frischen Ingwer und Nelkensamen oder alternativ ½ TL Süßholz und 1 EL frischen Ingwer als Tee zubereiten.

Gegen **Halsentzündung, Hautbeschwerden und Darmpilze** ½ TL Kurkuma in Wasser aufkochen und abgekühlt trinken.

Bei **Appetitlosigkeit** 1 Scheibe Ingwerwurzel und ½ TL Galgantpulver in ½ Liter Wasser für 15 Minuten köcheln lassen und ca. 20 Minuten vor dem Essen trinken.

Gegen **Blähungen** 1 TL geriebenen Ingwer mit 1 TL Kreuzkümmel und 1 TL Hing in ½ l Wasser zum Kochen bringen und auf die Hälfte einkochen. Hilft, in kleinen Schlucken getrunken, hervorragend.

Kardamom: wirkt entspannend, zugleich anregend, leicht aphrodisierend, entzündungshemmend, stimmungsaufhellend. Im Ayurveda wird es zur Reduzierung des Pittas eingesetzt. Es regt das Agni (Verdauungsfeuer) an, ohne Pitta zu erhöhen. Dadurch wird ebenso der Stoffwechsel angekurbelt und somit auch die Verdauung.

Ingwer: diese Knolle ist allseits beliebt und bekannt. Ingwer wird bei Erkältungskrankheiten und Übelkeit eingesetzt, denn auch dieses Gewürz wirkt antiseptisch, hilft also bei entzündlichen Prozessen. Es ist ebenso als natürliches Schmerzmittel bekannt und fördert die Durchblutung. Auch Ingwer kann aphrodisierend wirken.

Zimt: dieses Gewürz wärmt immens. Auch bei Erkältungen wird es eingesetzt. Es kann den Blutzucker senken und ist antibakteriell. Auch Sodbrennen kann damit gelindert werden. Wirkt hustenlindernd.

Sternanis: wirkt anregend und zugleich harmonisierend, soll ein ausgezeichnetes Mittel gegen jegliche Art von Magenkrämpfen sein und außerdem die Bronchien bei Reizung beruhigen.

Ghee, Kurkuma, Safran: Wirken antitoxisch, antiseptisch sowie antibakteriell und unterstützen Abbau und Ausscheidung von toxischen Substanzen aus dem Körper; z.B. hilfreich bei starker Exposition gegenüber Umwelt-, Genuss- oder Nahrungsmittelgiften sowie nach Chemotherapie. Im Ayurveda sagt man Kurkuma eine entgiftende Wirkung nach und dass es die Blutbildung fördert. Allgemein stärkt Kurkuma und reinigt den Organismus.

Dillsamen, Kreuzkümmel: Gemäß diesem wichtigen Therapiekonzept des Ayurveda helfen diese Gewürze, um eine Fehlregulation der Vata-Bewegung wie Störungen der Peristaltik und sämtliche Spasmen vegetativ gesteuerter Muskulatur auszugleichen.

Ajwain: Der aromatische Königskümmel hilft dabei, schwere Nahrung (Fleisch, Käse, Kartoffel- und Nudelgerichte, Linsen) leichter zu verdauen. Er lindert Blähungen, Krämpfe und Völlegefühl. Auch Unterleibsbeschwerden vor und während der Menstruation können gemildert werden.

Hing (Asafötida): stark verdauungsfördernd bei Magen- und Darmstörungen, krampflosend und ein unentbehrlicher Helfer bei Blähungen und Übelkeit. Asafötida hat ähnliche Eigenschaften wie Knoblauch, ist jedoch in der Wirkung stärker und verursacht keinen Mundgeruch oder Blähungen.