



The Ayurvedic Restaurant by Flow Food Joe

Die Doshas, die Bausteine unseres Körpers

Die 3 Bioenergien (= Doshas) heissen Vata, Pitta und Kapha und sind die Bausteine unseres Körpers. Ist ein Dosha überaktiv, vermehren sich dessen Eigenschaften, ist es eher inaktiv, weist es ein Defizit in uns auf.

Vata

ist die Bioenergie der Bewegung. Ihre Funktionen im Körper sind Enthusiasmus, Ein- und Ausatmen, Bewegung, Kreislauf, Beseitigung der Abfallprodukte. Sie fühlt sich kalt, leicht, trocken, rau, mobil, penetrierend, klar, herb und bitter an.

Pitta

ist die Bioenergie der Umwandlung. Ihre Funktionen im Körper sind Sehvermögen, Verdauung, Temperatur, Hunger, Durst, Ausstrahlung, Glücksgefühl und Intelligenz. Sie fühlt sich heiss, leicht, leicht ölig, flüssig, penetrierend, salzig, sauer und scharf an.

Kapha

ist die Bioenergie der Struktur. Ihre Funktionen im Körper sind Öligkeit, Zusammenhalt, Stetigkeit, Gewicht, Fruchtbarkeit, Potenz, Kraft, Ausdauer, Geduld und Begierdelosigkeit. Sie fühlt sich kalt, schwer, feucht, schleimig, unbeweglich, weich und süss an.

Agni

ist das Verdauungsfeuer im Körper. Jede Mahlzeit nährt die Doshas und unser Agni ist verantwortlich für die vollständige Verdauung und Verwertung der Nahrung. Der Zustand des Agni hängt von der Dominanz der Doshas in uns ab. Menschen mit einem hohen Vata Anteil haben meist ein schwankendes und labiles Agni, Kapha Typen ein stabiles, aber kleines Agni und Pitta Typen ein recht starkes und oft überhitztes Verdauungsfeuer. Das ayurvedische Dosha bezogene Essen nährt und harmonisiert die Doshas und stärkt dein Agni.



The Ayurvedic Restaurant by Flow Food Joe

Leichte Speisen

Idli	12.-
Fluffige herzhaft Dampfkuchen aus Uriddal. Serviert mit Dal, Kokos Chutney und Chilisauce.	
Hafer Kokos Brei	8.-
Mit Agni stärkenden Gewürzen, Mango / Banane, Ghee & Honig.	
Power Drink	9.-
Natürlich Energie aus Datteln, Ingwer, Hafer, Banane, Honig und Reismilch.	

Snacks & Vorspeisen

Samosa	12.-
Teigtaschen mit Kartoffel, Veggie Füllung, Dazu 2 Saucen.	
Pakora	12.-
Süßkartoffel, Blumenkohl und Mais in würziger Kichererbsen Kruste. Dazu 2 Saucen.	
Kofta Chat V	10.-
Snack plate mit knusprigen Koftas, Kichererbsen, Joghurt, bunten Saucen & spice indian Mix.	
Papadam	2.-
Linsenchips	
Masala Papadam	11.
Papadam garniert mit Tomaten, Avocado, Gurke, Rübli und spiced Indian Mix.	
Pizza Chapati V	12.-
Chapati gefüllt mit Curry & Käse	
Falafel Chapati	14.-
Mais Falafel, Kichererbsen Curry, frische Salate und Saucen im Chapati	
Edelbitter Chips V	7.-
In Kichererbsenteig knusprig gebackene Bittergurken sind das edle bittere Highlight! Dazu Joghurt-Tamarinden-Dip.	
Pommes	8.-
Mit hausgemachtem Ketchup.	
Cheese Pommes V	11.-
Mit würziger Cheddar Tomaten Sauce.	

Preise in CHF; Änderungen vorbehalten; Alle unsere Speisen sind vegan; Vegetarische Speisen sind mit einem grünen V gekennzeichnet; Bei Allergien wenden Sie sich bitte an das Servicepersonal



The Ayurvedic Restaurant by Flow Food Joe

Unsere Spezialitäten

"Thali" Ayurvedischer Wunder Teller 31.50

Basmatireis mit Chapati, Dal, 2 Curries (mit Panir / Tofu), Pakora, Raita, Papadam & Dessert.

Biryani 27.-

Spicy Basmatireis mit Cashews, Veggies und Panir / Tofu / Planted Chicken.

Mit Raita und Papadam serviert.

Tandoori Raita 18.-

Gebackenes Gemüse in mild spicy Joghurt. Mit Reis und Papadam serviert.

Joe`s Currys & Dal

Alle Currys werden mit Basmatireis und Papadam serviert.

Butter Masala 21.50

Tomaten Rahm Sauce gewürzt mit Liebe zum Detail.

Mit Erbsen, Rüebli und Blumenkohl, Panir V / Tofu / Planted Chicken.

Upgrade mit Pakoras und Raita / + 5.-

Sunrise 21.50

Curry aus Kokos-Cashew Milch und Sunrise Masala ist ein wärmendes Geschmackserlebnis.

Mit Aubergine, Rüebli und Blumenkohl, Panir V / Tofu / Planted Chicken.

Upgrade mit Pakoras und Raita / + 5.-

Full Moon 21.50

Erfrischendes Curry aus Kokos-Cashew Milch, Kurkuma, Koriander und Zitrone.

Mit Erbsen, Rüebli, Blumenkohl und Rosinen, Panir V / Tofu / Planted Chicken.

Upgrade mit Pakoras und Raita / + 5.-

Mango Flower 21.50

Mango, Apfelsaft, pfiffige Gewürze und Reismilch. Süss sauer, erfrischend und spicy.

Mit Aubergine, Rüebli und Blumenkohl, Panir V / Tofu / Planted Chicken.

Upgrade mit Pakoras und Raita / + 5.-

Jogi Mellow 21.50

Pfiffige Tomatensauce, Joghurt und frische Curryblätter.

Mit Erbsen, Rüebli und Blumenkohl, Panir V / Tofu / Planted Chicken.

Upgrade mit Pakoras und Raita / + 5.-



The Ayurvedic Restaurant by Flow Food Joe

Mong Dal 15.-

Hausrezept Rezept mit der Königin unter asiatischen Linsen.
Sehr bekömmlich. Mit Reis und Papadam serviert.

Mit gebratenem Gemüse / + 3.-

Upgrade mit Pakoras und Raita / + 5.-

Beilagen

Basmati Reis 4.-

- mit Ghee / + 1.50.-

Chapati 4.-

Hausgemachtes Fladenbrot

Plain Paratha 5.50

Mit Ghee gebackenes Fladenbrot

Joe's hausgemachte Saucen 3.50

Ketchup, Mango-Chili, Tamarinde, Joghurt-Herb und Kokos Chutney

Erfrischende Beilagen

Raita V 6.50

Joghurt mit Gurken, Rübli und Kräutern.

Salat 10.-

Grüner Salat, Rübli, Gurke und Tomaten veredelt mit Sonnenblumenkernen,
Olivenöl und Zitronensaft Dressing.

Naturjoghurt V 4.-

Jain Travel Bag

Plain Paratha, Alu Baji und Acar 15.-

2 Hausgemachtes Fladenbrote mit Ghee; gebratene Kartoffeln und Mango Acar.



The Ayurvedic Restaurant by Flow Food Joe

Desserts

Überraschungs Süßspeise	8.-
1 Kugel Eis V	3.50
Vanille / Erdbeer / Schoko	
- mit Schlagsahne V / +2.-	
- mit Mango Muus / +2.-	
Chi Twister	3.50
Türmchen mit Apfel, Marzipan, Frucht-Elixier, Banane, Gulab Jamun, Honig und Chili. Eine bunte Geschmacksexplosion, gut für Verdauung, Herz und Geist.	
Ayurvedischer Digestiv	
Ayurvedische Hausmittel für ein starkes "Agni" (Verdauungsfeuer) und Immunsystem	
Gour Ras V	5.-
Ein goldener Sirup aus Honig, Kurkuma, Ingwer, Zitronensaft & Pfeffer, enthält natürliches Antibiotikum, *Agni* stärkende Enzyme und Vitamine.	
Ingwerwürfel & Himalaya Salz	5.-
Im Munde zermahlen ist es wie flüssiges Feuer. Ideal für eine gute Verdauung.	
Pfeffer Ingwer Trunk	4.50
Hoch Agni stärkend.	



The Ayurvedic Restaurant by Flow Food Joe

Getränke

Heiss

Safran Tee 6.50

Unsere Safranblüten aus dem Afghanistan Hochgebiet, gepflückt und traditionell getrocknet, wirken sehr wärmend, beruhigend und aphrodisisch.

Ingwer Zitrone Tee 6.50

Zeit Wundermittel mit Rohrzucker gesüsst, stärken deinen Stoffwechsel und wärmen von innen.

Masala Chai 6.50

Ayurvedischer Tee mit wärmendem Masala, Rooibos / Schwarztee und Milch / Reismilch.

Kaffee Creme 4.80

Mit Don George in der Schweiz geröstet.

Espresso 4.50

Mit Don George in der Schweiz geröstet.

Kalt

Mango Lassi V 6.50

Mit Jogurt, Mango, Vanille und Safran.

Salty Lassi V 6.50

Reine Erfrischung mit Naturjoghurt, geröstetem Kreuzkümmel und Koriander.

Nimbu Pani 5.-

Erfrischendes Zitronen Wasser und Ingwer Saft (gesüßt).

Soft Drinks 4.50

Cola, Sprite, Fanta, Wasser (still & prickelnd), Eistee (Pfirsich / Zitrone), etc.

Alkoholisch

Bier 5.50

Kingfisher, Lion, Cobra, Quöllfrisch

Wein 7.-

(rot, weiss)