

Fünf ayurvedische Ernährungstipps

Die Ernährung wird im Ayurveda gewöhnlich ganz individuell auf jeden einzelnen Menschen und seine Konstitution abgestimmt.

Diese fünf Regeln gelten jedoch für alle Menschen gleichermaßen. Sie sorgen für ein optimales Verdauungsfeuer, gute Verwertung der Nahrung und heben damit den Energiepegel des Körpers.

- Die größte Mahlzeit des Tages sollte stattfinden, wenn die Sonne am höchsten steht, da dann auch die Verdauungskraft am stärksten ist. Das Frühstück sollte eher bescheiden ausfallen, da der Körper am Morgen noch mit der Entgiftungsarbeit beschäftigt ist und das Abendessen sollte leicht verdaulich, gekocht und wärmend sein.
- Zu den Mahlzeiten sollte möglichst wenig oder nichts getrunken werden, da dies das Verdauungsfeuer einschränkt.
- Generell sollten besser keine kalten Getränke genossen werden, sondern warme. Damit ist nun nicht unbedingt Kaffee oder Tee gemeint, sondern einfach Wasser. Warmes Wasser hat eine reinigende und verdauungsfördernde Wirkung und raubt dem Körper darüber hinaus keine Energie.
- Rohe Früchte sollten am besten allein für sich gegessen und nicht mit anderen Lebensmittelgruppen gemischt werden.
- Kichari ist ein ausgewogenes und heilendes Eintopfgericht, das Körper und Geist harmonisiert und alle sechs Geschmacksrichtungen bedient. Kichari ist dosha-balancierend und nährend und dient der Regeneration und Verjüngung. Es ist eine wichtige Mahlzeit, die auch während einer akuten Krankheit empfohlen wird.

Mit Rezeptteil auf der Folgeseite!

Kichari – Das Rezept

Zutaten:

- 1 Tasse Basmati Reis (über Nacht in warmes Wasser eingeweicht)
- ½ Tasse geschälte Mungbohnen (Mung Dal oder rote Linsen, über Nacht eingeweicht)
- 1 Esslöffel Ghee
- Je 1 Teelöffel ganze Samen Cumin (Kreuzkümmel), Bockshornkleesamen und Senfsamen
- 1 Teelöffel Kurkuma gemahlen
- 1 Teelöffel Koriander gemahlen
- 1 Prise (1/8 Teelöffel) Asafoetida (= Hing)
- 1 – 3 Teelöffel frisch geriebener Ingwer (je nach Konstitution bzw. Geschmacksvorliebe)
- 2 Tassen biologisches Gemüse: Hier ist alles möglich (je nach Jahreszeit und Geschmack) Zum Beispiel: fein geschnittener Kohl, Möhren, Pastinaken, Sellerie, Kohlrabi, Spinat, Mangold

Zubereitung:

Ghee bei mittlerer Hitze in einem großen Topf schmelzen lassen.

Cumin, Bockshornkleesamen, Senfsamen und Ingwer zufügen und leicht anbraten.

Reis und Mungbohnen (ohne Einweichwasser und gut ab gespült) dazu geben und 1 Min. lang anbraten. Hitze reduzieren.

Jetzt Kurkuma, Koriander und Asafoetida unterrühren und weitere 60 Sek. anbraten.

6 bis 8 Tassen oder bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen (Kichari sollte Konsistenzmäßig wie eine dicke Suppe werden).

Dann die Wurzelgemüse dazu geben, abdecken und für 20 bis 30 Minuten köcheln. Nach der Halbzeit die Blattgemüse hinzufügen und weiter mitköcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem gehackten Koriander und einer Zitronenscheibe servieren.