

Ayurveda-Box

Die Kunst der mediterran-ayurvedischen Küche

Kochen mit mediterranen Zutaten und nach den ayurvedischen Prinzipien bedeutet eine abwechslungsreiche und gesunde Aufwertung des täglichen Speiseplanes. Die italienische und französische Küche bieten eine riesengrosse kulinarische Auswahl von Möglichkeiten. Mediziner sind sich einig über ihre gesundheitlichen Vorteile. Die aromatische Küche der Mittelmeerländer zeichnet sich durch frische Zutaten aus. Die Kombinationen von hochwertigen Lebensmitteln, deren schonende Zubereitungsarten zur Erhaltung der wertvollen Nährstoffe – ergänzt mit mediterranen Kräutern und wohltuenden Gewürzen – bilden eine Symphonie für unseren Gaumen.

Ein bekanntes Dream-Team, das den Sommer verschönert

Sonnengereifte Tomaten treffen auf Basilikum, Mozzarella und Olivenöl. Tomaten,



auf Italienisch «pomodore», das heisst Goldapfel, früher auch «Liebesäpfel» genannt, bestehen zu 94 Prozent aus Wasser und sind reich an wertvollen, sekundären Pflanzenstoffen. Ayurveda empfiehlt den moderaten Konsum von Tomaten ausschliesslich

im Sommer, dann schmecken sie herrlich aromatisch. Der hohe Säure-Histamin-Gehalt kann ansonsten bei empfindlichen Personen und Pitta-Konstitutionen entzündende Erkrankungen verstärken. Tomaten mit Basilikum schmecken nicht nur fein und erfrischend, das Königskraut ist auch bekannt, verdauungsfördernde, schleimreduzierende, temperaturregulierende und aphrodisierende Eigenschaften zu besitzen. In Indien wurde Basilikum bereits im Jahre 1000 vor Christus als Gewürz-, Heil- und Zierpflanze kultiviert. Nach indischer Tradition wird gerne eine Basilikumpflanze an den Hauseingang gestellt, wo sich ihre ätherischen Öle verbreiten. Durch die antibakterielle Wirkung der Öle erhofft man sich, Krankheiten aus dem Haus zu halten. Ob nun mediterran, ayurvedisch oder einfach grundsätzlich, versuchen wir unsere Esskultur zu kultivieren mit natürlichen und saisonalen Zutaten.

*Trudi Bübler
www.ayurveda-erleben.ch*