

Ayurveda-Box

Nicht jeder Narr soll fasten

Nach den Fasnachtswochen folgt die Fastenzeit. Mit den schon etwas längeren Tagen erwachen gleichzeitig die Lebensgeister neu. Die Lust nach Leichtigkeit und Bewegung nimmt zu. Deshalb ist das Frühjahr die ideale Zeit zum Fasten und Entlasten. Auf Nahrung zu verzichten oder eine leichte entsprechende typengerechte Entlastungsdiät regt den Stoffaustausch an und verleiht dem Körper und Geist neue Vitalität. Auf feste Nahrung verzichten sollten jedoch nur Menschen, die gesund, robust und entspannt sind. Nervöse und hitzige Gemüter tun besser daran, sich regelmässig einzelne Entlastungstage zu gönnen. Ein- bis zweimal wöchentlich, zum Beispiel morgens nur bei Hunger, einen gedämpften Apfel, mittags ein Kidchari und abends eine Gemüsesuppe essen. Für den kleinen Hunger dazwischen empfiehlt Ayurveda warme Getränke zu trinken, idealerweise Ingwertee mit Zitrone und diesen nach Belieben mit etwas Honig süssen.

Suppennacht

Eine Suppe am Abend schenkt dem Körper Ruhe, Stärkung und Entspannung. Wurzelgemüse und Kartoffeln wirken sehr ausgleichend und helfen dem Stoffwechsel bei der inneren Reinigung und Entsäuerung. Organe wie Galle und Leber regenerieren sich nur nachts und sind dankbar, wenn sie nicht zusätzlich mit schwerer Verdauungsarbeit belastet werden. Die Mungbohnsuppe eignet sich sehr gut zur Reinigung, zum Fasten oder als leichtes Abendessen.

Ayurvedisches Entlastungessen

Zutaten für 2 Portionen

50 g	Mungbohnen
80	Basmatireis
	Gemüse nach Saison
1 TL	Ghee, (ausgelassene Butter)
1	Scheibe Ingwer, gerieben
1	kleine Zwiebel
1 TL	Fenchelsamen gemörsert
1 MS	Hing
¼ TL	Kurkuma
5–7 dl	Wasser
½ TL	Salz
1–2 TL	Zitronensaft



Zubereitung

Mungbohnen und Reis mit fliessend heissem Wasser abspülen. Ghee in Pfanne erhitzen, Ingwer, Zwiebel, Gewürze, Reis, Mungbohnen und Gemüse hinzufügen und kurz anrösten. Wasser dazugießen und aufkochen, zirka 20 bis 30 Minuten sanft köcheln, zum Schluss mit Salz, Zitronensaft und frischen Kräutern abschmecken. Eine ideale und schnelle Mahlzeit, mit etwas mehr Flüssigkeit als Suppe oder mit weniger Flüssigkeit als Eintopfgericht.

Trudi Bühler, Ayurveda Beratung & Kochkurse
www.ayurveda-erleben.ch
www.wohlum.ch