

Ayurveda

Journal für ein gesünderes Leben

**RAUS
AUS DER
STRESSSPIRALE**

*Mit Yoga und
Ayurveda*

AYURVEDA UND DIE CORONA-KRISE

*Stabil durch
bewegte Zeiten*

MEHNDI

*Die magische Kunst der
Hennabemalung*

IHR AYURVEDA- LIFESTYLE IM SOMMER

Trotz Hitze cool bleiben

HILFE BEI PSORIASIS

*Ganzheitlich und
individuell*

KÖSTLICHE SOMMERREZEPTE

Genuss mit Frischekick

Wege in die Gelassenheit





44

SOMMERGEWÜRZE 40

Kühlen und ausgleichen

DOSHA-STORIES 42

Drei chatten in der Corona-Krise

AYURVEDA FÜR KINDER 44

Geheimnisse einer glücklichen Kindheit

INDISCHE GÖTTERSAGEN 48

Rama, der Gott der Zuversicht

AYURVEDISCHE HILFE BEI PSORIASIS 50

Ganzheitlich und individuell

INGWER UND KURKUMA 54

Mehr als nur gesund

GENUSS MIT FRISCHEKICK 56

Ayurvedische Sommerrezepte

WICHTIGE ADRESSEN 61

*Von Ärzten, Therapeuten und
Kliniken in Ihrer Nähe*

IMPRESSUM & HEFTVORSCHAU 66



37



20



56

Kühlung & Genuss

Ayurvedische Sommerrezepte

von Daniela Dörflinger Bruggeman

Im Sommer sind die Tage deutlich länger und viele Menschen schätzen die wohltuende Wirkung von Sonne und Licht. Auch die Natur richtet sich in der warmen Jahreszeit nach außen, zahlreiche Pflanzen blühen in voller Pracht. Der Ayurveda lehrt uns, im Einklang mit den Einflüssen der jeweiligen Saison zu leben. Die Jahreszeiten werden von unterschiedlichen Doshas dominiert und beeinflussen unser Wohlbefinden.

PITTA AUSGLEICHEN

Im Sommer überwiegt das Pitta-Dosha, das mit zunehmender Hitze ansteigt. Um diese äußere Wärme auszugleichen, reagiert der Körper mit einem langsameren Stoffwechsel und unser Verdauungsfeuer Agni nimmt ab. Im Sommer sollten wir deshalb eine leichte Ernährung bevorzugen, die den Körper sanft kühlt, ausreichend befeuchtet und Agni stärkende Qualitäten aufweist.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR DEN SOMMER

Die Versuchung, Kaltes zu konsumieren, ist gerade während der warmen Jahreszeit besonders groß. Doch trotz der Hitze empfiehlt uns der Ayurveda auch im Sommer vorwiegend gekochte Mahlzeiten. Besonders geeignet sind leichte Getreidegerichte, gedünstete Gemüse oder auch Suppen. Angesagt sind auch kühlende Früchte- und Gemüsesorten wie Gurke, Melone, Zucchini, Fenchel oder Granatapfel. Gegen die zunehmende Trockenheit im Körper helfen kaltgepresste Öle, Ghee oder Kokosöl. Daneben reduzieren bittere Blattsalate und Gemüsesorten ein überhitztes Pitta und stärken die Verdauungskraft. Empfehlenswerte Gewürze für den Sommer sind Kardamom, Korian-

der, Fenchel, Safran oder Kurkuma. Auch frische Gartenkräuter wie Basilikum, Dill, Petersilie oder Minze sind in der ayurvedischen Sommerküche sehr beliebt.

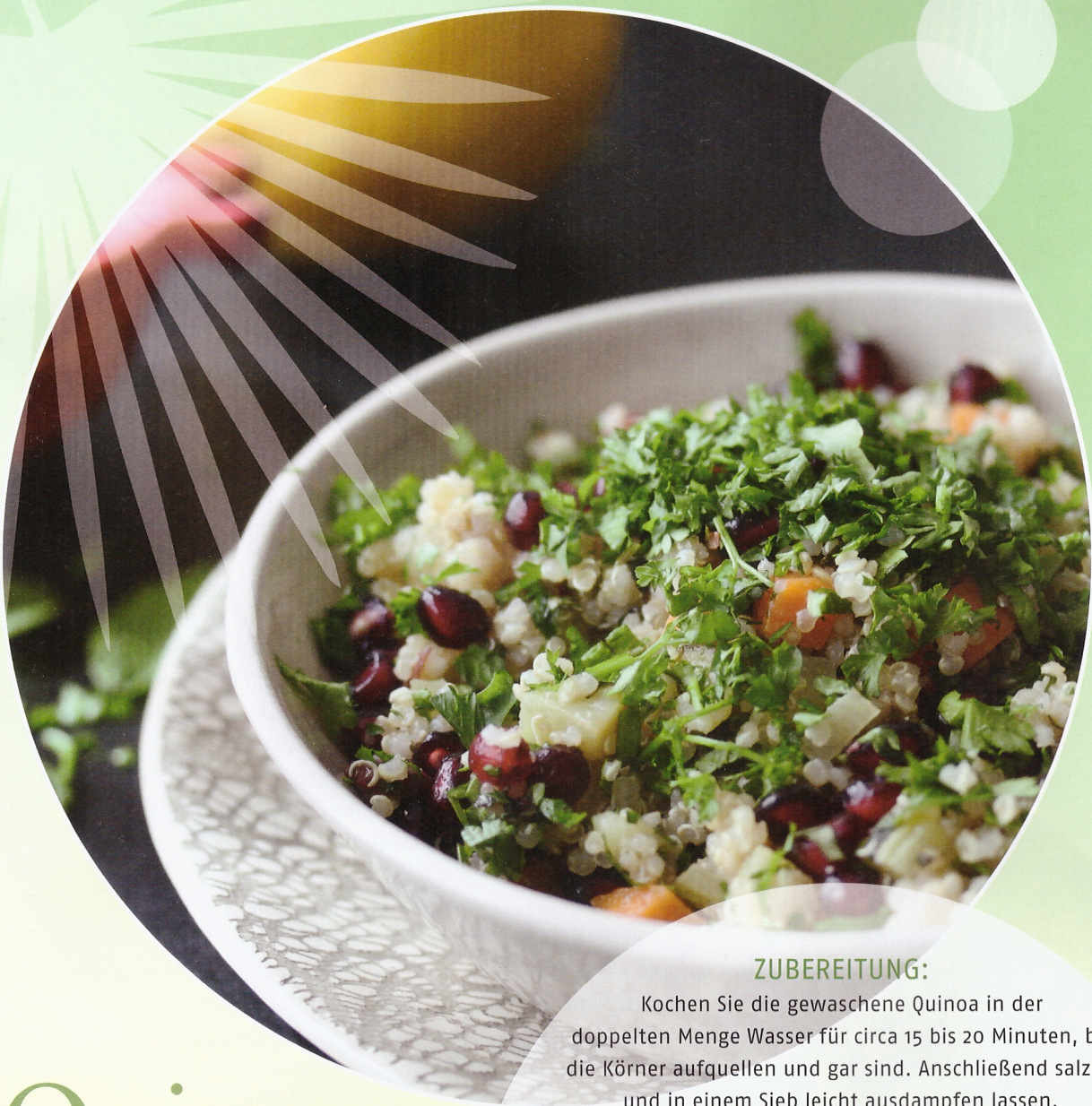
WAS WIR MEIDEN SOLLTEN

Wer im Sommer sein Wohlbefinden steigern möchte, sollte auf scharfe und erhitzende Gewürze wie Chili, Senfsamen oder Knoblauch verzichten sowie schwere Nahrung oder salzige Speisen und rotes Fleisch meiden. Die durchaus beliebten BBQ-Abende sind für die Verdauung nicht von Vorteil, denn Gegrilltes wirkt stark erhitzend und belastet den Körper unnötig.

AUSREICHEND FLÜSSIGKEIT

Weil wir aufgrund der zunehmenden Hitze vermehrt schwitzen, sollten wir auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Ein Teeaufguss aus Süßholz, Hibiskus, Rose oder Melisse wirkt kühlend auf den Organismus. Anregende Getränke wie Kaffee, Alkohol oder Schwarztee gilt es zu meiden. Um die Hitze aus dem Körper zu treiben, hilft auch ein zimmerwarmes Glas Wasser mit Gurkenstücken oder Minzblättern.

Genießen Sie mit Ayurveda die Leichtigkeit des Sommers und viel Freude bei der Zubereitung der Rezepte!



Quinoa-Salat

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 200 g Quinoa
- 1 EL Ghee
- 1 Karotte
- 1 Stange Sellerie
- 1/2 Zucchini
- 1 Handvoll Mandeln
- 1/2 TL Ingwer, gemahlen
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- 2 EL Ahornsirup
- 1/2 Zitrone, Saft
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Minze
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1/2 Granatapfel
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Kochen Sie die gewaschene Quinoa in der doppelten Menge Wasser für circa 15 bis 20 Minuten, bis die Körner aufquellen und gar sind. Anschließend salzen und in einem Sieb leicht ausdampfen lassen.

Während die Quinoa kocht, das Gemüse (Karotten, Stangensellerie, Zucchini) in kleine Würfel schneiden. Ghee in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse für ein paar Minuten andünsten. Circa 100 Milliliter Wasser hinzufügen, sodass der Pfannenboden knapp bedeckt ist. Warten Sie, bis das Wasser verdampft und geben Sie dann die grob gehackten Mandeln in die Pfanne. Anschließend Ingwer-, Korianderpulver und den Ahornsirup hinzugeben und alles für weitere drei bis fünf Minuten garen.

Das Gemüse mit der Quinoa mischen und die fein gehackte Minze und Petersilie unterheben. Den Salat mit etwas Olivenöl und Zitronensaft marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Granatapfelkerne unterheben.

Fenchel mit Kräuter-Ricotta

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 3 Fenchelknollen
- 1 Handvoll gemischte Gartenkräuter, z. B. Basilikum, Petersilie, Majoran, Minze, Koriander
- 200 g Ricotta
- ½ Zitrone, Schale
- 2 EL Olivenöl
- ca. 150 ml Gemüsebouillon
- 2 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Fenchelknollen der Länge nach halbieren, dabei das schöne Grün bewahren und zur Seite legen. Den Fenchel für circa zehn Minuten in einem Topf mit Salzwasser weich garen und anschließend abtropfen lassen.

Schneiden Sie den Strunk mit einem spitzen Messer keilförmig aus und achten Sie darauf, dass der Fenchel nicht auseinanderfällt. Vorsichtig die zwei innersten Schichten der Knolle entfernen und diese in kleine Würfel schneiden. Legen Sie die Fenchelhälften anschließend in eine ausgebutterte Gratinform. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die frischen Gartenkräuter mit einem großen Messer sehr fein hacken und in den Ricotta rühren. Die gewürfelten Innenstücke hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und geraspelter Zitronenschale abschmecken. Den Kräuter-Ricotta auf den ausgehöhlten Fenchelknollen verteilen und das Gericht mit Olivenöl beträufeln.

Gratinieren Sie den Fenchel bei 180 Grad für zehn Minuten im Ofen. Danach den Boden der Gratinform mit der Gemüsebouillon bedecken und das Gericht für weitere zehn Minuten backen. Inzwischen die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie leicht bräunen. Bestreuen Sie den überbackenen Fenchel vor dem Servieren mit Pinienkernen und dem fein gehackten Fenchelgrün.



Aprikosen-Crumble

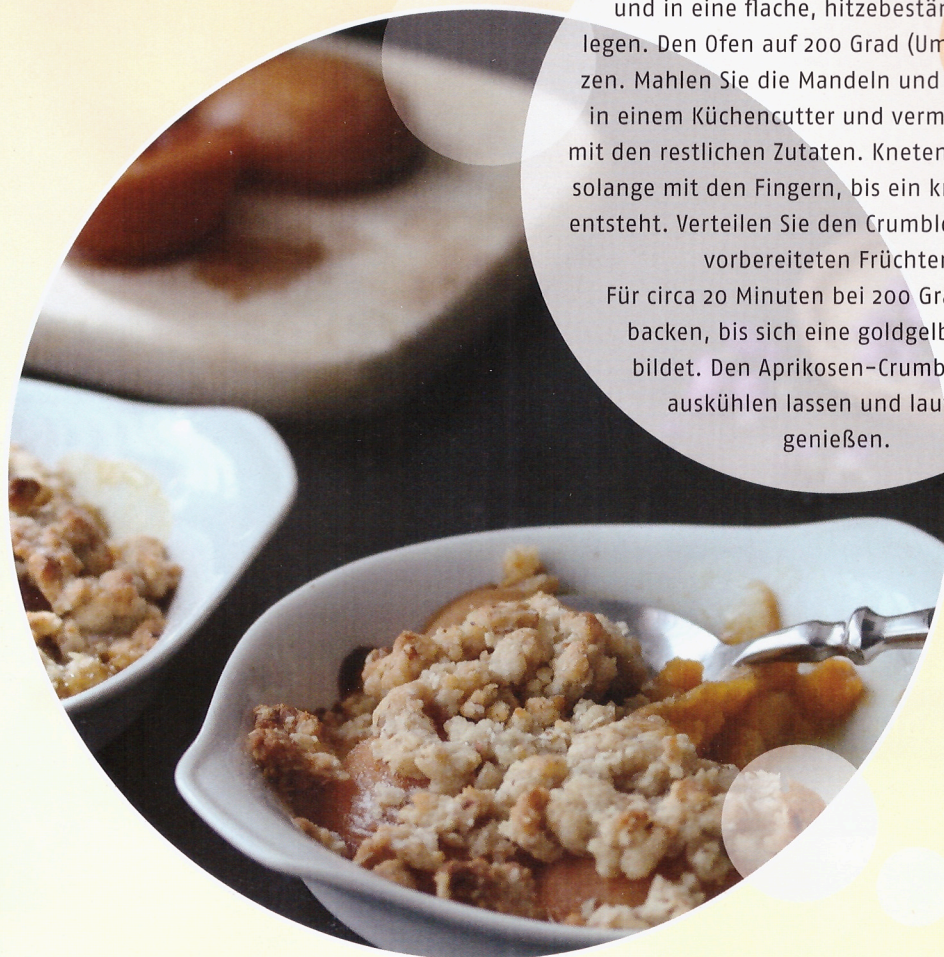
ZUBEREITUNG:

Die Aprikosen entkernen und halbieren und in eine flache, hitzebeständige Schale legen. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Mahlen Sie die Mandeln und Haferflocken in einem Küchencutter und vermengen diese mit den restlichen Zutaten. Kneten Sie die Masse solange mit den Fingern, bis ein krümeliger Teig entsteht. Verteilen Sie den Crumble-Teig auf den vorbereiteten Früchten.

Für circa 20 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen, bis sich eine goldgelbe Kruste bildet. Den Aprikosen-Crumble etwas auskühlen lassen und lauwarm genießen.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 4-6 reife Aprikosen
- 1 EL Mandeln
- 1 EL Haferflocken
- 3 EL Dinkelmehl
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Kokosöl, kaltgepresst
- ½ TL Kardamom, gemahlen
- ½ TL Ingwer, gemahlen



Erfrischender Sommerdrink

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 1 l Wasser
- 8 Kapseln Kardamom
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Koriandersamen
- 2 Scheiben Ingwer
- je ½ Bund Minze und Zitronenmelisse
- ½ Zitrone, Saft
- Honig

ZUBEREITUNG:

Die Kardamomkapseln leicht mörsern, sodass sie aufplatzen. Das Wasser mit Ingwer und Gewürzen (Kardamom, Kurkuma, Koriander) für zehn Minuten in einem geschlossenen Topf kochen. Frische Minze und Zitronenmelisse hinzufügen und den Sud auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Mit Zitronensaft und Honig geschmacklich abrunden und servieren.



Daniela Dörflinger Bruggeman stammt aus einer Gastronomenfamilie und bezeichnet sich als leidenschaftliche Küchenfee. Sie ist ausgebildete Yoga-Lehrerin sowie Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Mit großer Freude vermittelt sie in Kochkursen und Yoga-Retreats ihre Begeisterung für die genussvolle Ayurvedaküche. Auf ihrem Blog Ayurfood teilt sie Erfahrungen, Lieblingsrezepte und Inspirationen aus dem Ayurveda. www.ayurfood.ch