

Ayurveda-Box

Ein leichter Start in den Tag

Das Frühstück ist im Ayurveda eine kleine, warme und leichte Mahlzeit. Sie dient der Anregung des Stoffwechsels und schenkt uns frische Lebensenergie für den ganzen Tag. Als Alternative zu Brötchen oder Müesli mit Joghurt essen wir in der kühlen Jahreszeit am Morgen einen warmen Getreidebrei, mit etwas gedünsteten Früchten. Obligatorisch ist der warme Ingwertee, mit dem wir das winterliche Frühstück beginnen. Ingwertee ist ein wertvolles Therapeutikum zur Anregung des Stoffwechsels und zum Abbau von Schlackenstoffen. Vielen erscheint das ayurvedische Frühstück zu Beginn etwas ungewöhnlich. Doch vor allem Menschen die oft kalt haben und auch Kinder schätzen die wohltuende Wirkung von einem warmen Start in den Tag. Und so findet dieses leichte Frühstück immer öfters seinen Platz auf unserem Frühstückstisch.

Wärmend für den Winter

Getreidebrei oder Porridge: ein wichtiges ayurvedisches Frühstücksrezept. Es entlastet



den Stoffwechsel, bindet Säuren und stärkt den Körper. Zusammen mit gedünstetem Obst ist es ein delikates Frühstück, welches besonders zur kalten und windigen Jahreszeit oder bei Stress-Situationen äusserst nährend und aufbauend wirkt.

Probieren Sie doch mal:

1 Tasse Getreideflocken nach Wunsch mit 2 bis 3 Tassen Wasser und etwas Salz zirka 5 Min. köcheln lassen, nach Belieben mit

Honig, Ahornsirup, Birnel oder Vollrohrzucker süssen, mit Ghee, (eingesottene Butter) oder Rahm verfeinern, und nach persönlicher Vorliebe mit Zimt, Kardamom und Vanille abschmecken. «En guete» Start in den Tag.

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