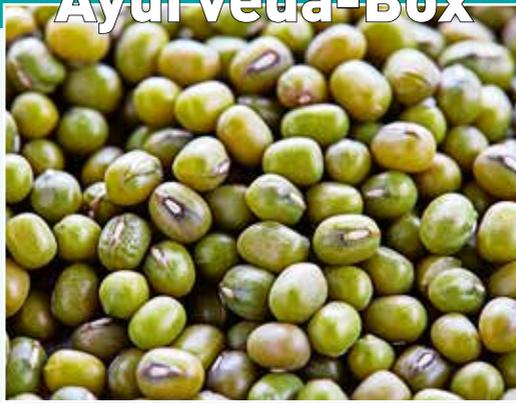


Ayurveda-Box

Sanft entlasten statt fasten

Nach der Fasnacht folgt die Fastenzeit. Mit den schon etwas längeren Tagen erwachen gleichzeitig die Lebensgeister neu. Das Frühjahr ist die ideale Zeit der Reinigung und des Entschlackens. So, wie wir im Haus den Frühjahrsputz durchführen, sollten wir auch dem Körper eine Reinigung gestatten. Eine leichte und typengerechte Entlastungskost verleiht dem Körper und Geist neue Vitalität. Fasten sollten nur Menschen, die gesund, robust und entspannt sind. Nervöse und hitzige Gemüter tun besser daran, sich regelmässige Entlastungstage zu gönnen. Ein solcher Detox-Tag könnte in etwa so gestaltet werden: Falls Sie morgens keinen Hunger verspüren, trinken Sie Ingwertee mit Zitrone. Wichtig ist an diesen Tagen, viel zu trinken, idealerweise warme Getränke. Möchten Sie nicht aufs Frühstück verzichten, essen Sie einen warmen Apfelkompott. Das Mittagessen besteht aus Kitchari, einem Linsengericht mit Reis und Gemüse. Dieses typisch ayurvedische Detox-Gericht mit heilenden



und sanft entgiftenden Eigenschaften eignet sich bestens dafür. Die spezielle Mischung von Basmatireis, Gemüse und Mungbohnen wirkt auf unseren Organismus basisch und bindet Säuren im Körper. Dadurch wird der Verdauungsapparat sanft gereinigt und entlastet. Abends essen Sie idealerweise eine Suppe. Mein persönlicher Tipp: Bereiten Sie eine grössere Menge Kitchari vor und geniessen Sie den Rest abends als Suppe.

Rezept: Kitchari-Dal, Linsen-Gemüse-Reis-Eintopf (für 2 Portionen)

50 g	geschälte, halbierte Mungbohnen
100 g	Basmatireis
2	Rüebli
1	Fenchel
1	TL Ghee
1	TL frisch geriebener Ingwer
1	TL Fenchel gemörsert
¼	TL Kurkuma
5–6 dl	Wasser
1	TL Salz
1	TL Zitronensaft

Zubereitung

Ghee in Pfanne erhitzen, Ingwer und Gewürze leicht anrösten, bis es fein riecht, klein geschnittenes Gemüse, gewaschenen Reis und Mungbohnen hinzufügen und kurz anrösten. Wasser dazugiessen und aufkochen, zirka 20 bis 30 Minuten sanft köcheln, zum Schluss mit Salz, Zitronensaft und frischen Kräutern abschmecken und geniessen.

*Trudi Bübler
www.ayurveda-erleben.ch*