

Ayurvedisches Frühstück: Haferbrei

Ayurvedan



Das beste ayurvedische Frühstück, ein Haferbrei, besteht aus ganz wenigen Zutaten und ist ruckzuck fertig.

Warm und Vata-beruhigend

Ein warmes Frühstück ist fast allen Dosha-Typen zu empfehlen, denn die meisten von uns haben ein Vata-Ungleichgewicht angesammelt. Zu spät ins Bett, zu viel Computer oder Fernsehen, zu viel Hektik... Ach, mehr muss ich dir doch gar nicht mehr aufzählen, das weißt du eh schon alles selbst.

Nur die Kapha-Menschen brauchen nicht unbedingt ein Frühstück. Wenn du merkst, du kannst auch ohne Frühstück gut zurecht kommen und du wirst auch nicht hippelig, dann ist es für dich mit deiner Kapha-Dominanz völlig in Ordnung, mittags das erste Mal zu essen.

Mein lieber Paul hat von Haus aus viel Vata und dazu noch viel Computerarbeit, für ihn ist der warme Haferbrei am Morgen der perfekte Start in den Tag.

Haferflocken, frisch gequetscht

Seitdem ich Anni, die Flockenquetsche, habe, mache ich jeden Morgen meine Haferflocken selbst. Denn nur die frisch gequetschten Haferflocken sind wirklich vata- und pittaberuhigend. Für die industrielle Herstellung von Haferflocken werden die Haferkörner vorher gedarrt, anschließend gedämpft, gequetscht und getrocknet. Dadurch wirken sie vataerhöhend. Wenn du viel Vata hast und fertige Haferflocken

nimmst, mache es wie Paul. Er gießt sich immer eine ordentliche Portion frischer Sahne in den Haferbrei und schon wird sein Vata wieder beruhigt. Für Veganer mit erhöhtem Vata empfehle ich Hafersahne oder Kokosmus.





Hafer, das gesunde Getreide

Mein alter Motorradkumpel Hubsie sagte einst zu mir, als ich einmal wieder besonders ausgelassen die kurvige Bergstrecke über einen Alpenpass fuhr: "Dich hat wohl der Hafer gestochen!" Wie recht er hatte, denn außer den Nervenvitaminen B₁ und B₆ sind im Hafer auch Botenstoffe enthalten, die dem Gehirn signalisieren: Jippieh, gute Laune ist angesagt!

Hafer ist leicht verdaulich, was sehr praktisch ist, denn das Frühstück fällt meist in die Kaphazeit zwischen 6 Uhr und 10 Uhr. In dieser Zeit ist Agni, das Verdauungsfeuer, noch im Halbschlaf. Agni läuft erst zur Pittazeit von 10 Uhr bis 14 Uhr zur Hochform auf. Deshalb sollte ein Frühstück in der Kaphazeit leicht verdaulich sein.

Grundrezept für zwei Personen:

100 g Haferflocken
850 g Wasser, kann teilweise auch Kokosmilch, Sahne oder Getreidemilch sein
1 Apfel, geschält und klein geschnitten
2 EL Rosinen
Frisches Obst der Saison
Kardamom und Zimt

Zubereitung:

Haferflocken, Wasser (evtl. mit Kokosmilch, Sahne oder Getreidemilch), Apfel und Rosinen zusammen aufkochen lassen. Anschließend mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Du kannst ja jetzt ins Badezimmer gehen oder meditieren. In dieser Zeit dickt der Haferbrei ein und wird wunderbar sämig, ohne viel zu rühren. Bei uns zieht der Haferbrei noch 45 Minuten nach. Dann ist er richtig toll und hat eine essbare Temperatur.

Zum Servieren mit Kardamom und Zimt bestreuen, frisches Obst der Saison dazu.

Varianten:

Alle Trockenfrüchte, besonders empfehlenswert sind Datteln, die möglichst schon am Vorabend eingeweicht wurden.

Nüsse und Saaten aller Art, Kokosflocken.

Frischer Ingwer, ganz klein gehackt oder gerieben

Alle Gewürze, die dir gefallen.

Haferflocken teilweise ersetzen durch Milchreis, Quinoa, Dinkelgrieß oder andere Getreideflocken.



Das solltest du vermeiden

Zum Süßen solltest du auf keinen Fall Honig nehmen, denn Honig wirkt ab 40 °C toxisch. Mehr darüber liest du in dem Beitrag: "Kann Honig giftig werden?" Alternativen sind Sharakara, Kokosblütensirup oder Agavendicksaft.

Kuhmilch verträgt sich überhaupt nicht mit frischem Obst. Die Säure des Obstes und Kuhmilch sind extrem schwer verdaulich. In meinem Bauch fühlt sich das dann an, als ob ich Steine gegessen hätte. Deshalb koche ich den Haferbrei mit Wasser. Wem das aber zu plörrig ist, nimmt Getreidemilch, Sahne oder Kokosmilch dazu.

Ersetze von Anfang einen Teil der Wassermenge mit Sahne (von der Kuh oder pflanzlich) oder mit Kokosmilch. Kokosmilch ist übrigens pittaberuhigend und bei Pittaüberschuss sehr zu empfehlen. Kokosprodukte wirken kühlend und reduzieren bei Pitta-Persönlichkeiten die Hitze des Haferbreis.

Es kommt darauf an

Wie immer im Ayurveda, solltest du deinen Dosha-Typ kennen und auch ein Gefühl dafür entwickeln, ob du heute eher etwas vata-, pitta- oder kaphaberuhigendes brauchst. Das kann jeden Morgen anders sein. Zum Dosha-Test geht es hier.

Für alle Kaphatypen habe ich zum Abschluss noch eine gute Nachricht: Auch sie können den Haferbrei genießen, wenn sie die Haferflocken vorher in der Pfanne rösten.

Ich wünsche dir einen fröhlichen Start in den Tag mit dem besten ayurvedischen Haferbrei.

Fröhliche Guten-Morgengrüße schickt dir Lisa ♥

