



5 ayurvedische Rezepte – das Beste für den heißen Sommer

Ayurvedische Rezepte, die speziell für den Hochsommer geeignet sind, helfen dir, dein Pitta in Schach zu halten. Mit den folgenden ayurvedischen Ernährungstipps kannst du jetzt schon dafür sorgen, dass du auch im Herbst noch gesund bist. Denn gerade jetzt im Sommer ist es gut, wenn du immer schön cool bleiben kannst.

Der Klimawandel sorgt nun immer öfter dafür, dass unsere Sommer sehr heiß werden. Für mich als Pitta-Typ ein Graus. Ich fange im frühen Sommer schon an, alle Fensterläden und Vorhänge im Haus geschlossen zu halten, damit wenigstens das Haus so kühl wie möglich bleibt. Statt im Schlafzimmer im 1. Stock schlafe ich nun in unserem kühlen Meditationsraum im Parterre. Mein lieber Paul ist ein Vata-Pitta-Typ, er kann die Hitze ein bisschen besser ertragen als ich.

Sommerhitze ist Pitta-Zeit

Erinnerst du dich an die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha? Pitta steht für Feuer, Hitze, Entzündung, Gereiztheit. Und richtig, wenn es jetzt im Sommer so richtig heiß wird, dann ist Pitta-Zeit. Das bedeutet, dass bei allen Menschen nun Pitta ansteigt. Wenn du aber ein Pitta-Typ bist, oder auch ein Vata-Pitta- oder Pitta-Kapha-Typ, dann solltest du ganz besonders gut darauf achten, dass das Dosha Pitta jetzt im Sommer nicht allzu sehr ansteigt.



Dafür möchte ich dir heute 4 ayurvedische Rezepte vorstellen.

Ayurvedische Ernährungstipps: die drei Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb

Süß, bitter und herb bringen Pitta wieder ins Gleichgewicht, sie haben eine kühlende Wirkung. Richte dich für die heißen Tage nach diesen ayurvedischen Ernährungstipps und du wirst dich viel wohler fühlen.



Süß beruhigt

Aber bitte keine Unmengen. Wie immer, Süßes nur in geringen Mengen genießen. Ideal ist süßes, reifes Obst. Kein saures Obst, das erhöht Pitta unnötig. Ideal ist ein Obstsalat aus Birnen, Bananen, Mango, Datteln, Feigen, Trauben, Kirschen, Ananas, Granatapfel. Einfach alles, was gerade reif und süß ist. Aber es gibt auch süßes Gemüse, wie die Süßkartoffel, den Kürbis und die Karotten. Ich koche mir ja auch nach wie vor im Sommer mein Lieblingsrezept „Zimtkarotten“, denn darin sind Kokosflocken enthalten – und die liebe ich einfach. Zimt reduziert ebenfalls Pitta.

Bitter fördert die Leichtigkeit

Im Ayurveda gelten als bitter: Rucola, Artischo-

cken, grüne Paprika, Chicoree, Spinat, Löwenzahn, Gartenkräuter, Kurkuma und Bockshornklee.

Herbe Lebensmittel

Sie haben eine zusammenziehende Wirkung. Die Geschmacksrichtung herb reduziert Pitta (die Hitze) und Kapha (die Trägheit).

Liste der Lebensmittel für ayurvedische Rezepte

Ich habe dir alle Lebensmittel zusammengetragen, die alle drei Eigenschaften haben und bei großer Hitze besonders geeignet sind. Sie alle sind süß, herb und bitter und damit für ayurvedische Rezepte in der Sommerzeit gut geeignet.

Gemüse:

Grüne Bohnen, Kartoffeln, Zucchini, Chicoree, alle Blattsalate, grünes Blattgemüse, Okra, Sellerie, Staudensellerie, Gurke, Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Rot- und Weißkohl, Erbsen, Sprossen, Kürbis, Spargel, Avocado.

Hülsenfrüchte:

Alle Dalsorten, wie rote Linsen, gelbe und grüne Mungbohnen, Kichererbsen, Tofu und alle Sojaprodukte.

Nüsse und Samen:

Kokosnuss, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Kürbiskerne, grüne Pistazien.

Getreide:

Basmatireis, Weizen, Grieß, Hafer, Gerste, Couscous.

Jetzt ist Lassi-Zeit!

Lassi kann ich ja jeden Tag trinken. Aber nie ist es wertvoller als jetzt zur Sommerzeit. Erinnerst du dich an meinen Beitrag „Himmliches Lassi“? Darin findest du nicht nur das Rezept für das göttliche Mangolassi, das immer und jeden Tag optimal ist. Es gibt auch die Variante „Kokoslassi“. Kokos ist wunderbar kühlend und



schmeckt im Sommer exotisch-frisch.

Rezept Nr. 1: Kokoslassi

1,5 Tassen frischer Joghurt (kann auch veganer Joghurt sein)

3 Tassen Wasser (Zimmertemperatur)

3 EL Kokosnusscreme

evtl. 1 EL Sharkara (nach Belieben)

1 TL Vanillezucker

2 Prisen Kadamom, gemahlen

1 Prise Zimt

Alles verrühren und mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen.

Rezept Nr. 2: Rosenlimonade

3 Limonen oder Limetten

1 EL Vanillezucker

1-2 EL Sharkara (ayurvedischer Zucker, du kannst auch anderen Zucker nehmen)

1 TL fein geriebener Ingwer

1-2 TL Rosenwasser

700 ml Mineralwasser

ca. 4 Minzblätter

Die Limonen auspressen und mit Vanillezucker, Sharkara, Ingwer und Rosenwasser in einer großen Schüssel verrühren. Mit dem Mineralwasser vorsichtig auffüllen, es schäumt leicht. Mit einem Schneebesen verrühren. In Gläser abfüllen und mit den Minzeblättchen garnieren. Bitte trinke auch diese Limonade, wie alle anderen Getränke auch, in Zimmertemperatur! Warum liest du gleich hier.

Das Märchen von den eisgekühlten Getränken

Leider muss ich dir die Illusion nehmen, dass eiskalte Getränke kühlen würden. Ein eiskaltes Getränk fühlt sich zwar im Mund kalt und damit kühlend an. Aber was passiert, wenn die Eissuppe in den Magen wandert? Er heizt auf! Der Körper möchte immer seine 37 °C-Wohlfühltemperatur

halten und gleicht alles aus, was kälter oder heißer in ihn hineinkommt. Der Körper muss also ordentlich Wärme produzieren, da-



mit der Magen wieder seine 37 °C-Wohlfühltemperatur bekommt. Er schuftet und heizt auf. Und du schwitzt dann gleich mit. Ayurvedische Rezepte für den heißen Sommer sind niemals kühl-schränkkalt. Das Kälteste ist immer Zimmertemperatur.

Mach es wie die Wüstenbewohner

Am besten ist es tatsächlich, wenn dein Getränk annähernd Körpertemperatur hat. Oder wenigstens Zimmertemperatur, was in Hochsommertage oft auf das gleiche hinauslaufen kann.

Ein Krug Wasser mit Zitronenmelisse oder Minze steht bei mir jetzt immer bereit. Und auch der köstliche, frisch aufgebrühte Pfefferminztee, lauwarm mit einem Löffelchen Zucker genossen, gehört zu meinen absoluten Favoriten.

Rezept Nr. 3: Salat tropical mit Früchten

Mein Ernährungstipp für den heißen Sommer ist natürlich Salat! Denn alle Blattsalate wirken kühlend. Gurke wirkt mit ihrem vielen Wassergehalt ebenfalls kühlend. Bei den Tomaten soll-



test du die Kerne herauslösen, denn die Kerne sind die unreifen Samen und alles Unreife ist Pitta – genau das, was du vermeiden möchtest. Verzichte auf Zwiebeln und Knoblauch, auch sie



sind nicht förderlich, wenn es heiß ist.

Mein Lieblingstrick für Salat: ich schnibbel für den süßen Anteil immer noch etwas Obst rein. Auf dem Foto ist es eine reife Goldkiwi, aber auch Pfirsich, Mango, Birne oder Ananas sind köstlich. Denn die Kombination süß-herb-bitter ist bei heißem Wetter ideal.

Noch ein wichtiger Ernährungstipp aus dem Ayurveda

Den Salat solltest du möglichst nur mittags genießen. Denn Rohkost ist schwer verdaulich und abends schafft Agni, das im Sommer ohnehin durch die Hitze geschwächt ist, die Verdauung nicht mehr. Dann liegt der halbverdaute Salat endlos lange im Magen, im Darm ist schon Feierabend und so bildet sich Ama, der Stoffwechselrückstand. Ama ist der Beginn jeder Krankheit.

Rezept Nr. 4: Meine Salatsauce, speziell für Veganer:

Hafer Cuisine oder Soja Crème Fit mit Olivenöl und etwas Zitrone verrühren. Nimm bitte keinen Essig, denn der Ayurveda betrachtet Essig als ein verdorbenes Lebensmittel. Ayurvedische Rezepte haben auf der Zutatenliste niemals Essig stehen. Nicht nur, dass es als vergorenes Lebensmittel als bedenklich gilt, es ist eben auch sauer und erhöht dein Pitta, was im Sommer ja eher reduziert werden sollte. Dazu kräftig Pitta-Churna und wenig Salz nehmen. Fertig.

Da ich von Salat alleine nicht satt werden, esse ich gerne ein Dinkel-Baguette dazu oder neue Kartoffeln mit viel frischen Kräutern. Darüber passt dann auch gleich noch mehr von der Salatsauce.

Rezept Nr. 5: Kokospudding mit Rosenwasser

150 g Kokosraspel, möglichst fein

20 g Ghee/vegane Butter

30 - 40 g Rohrohrzucker/Sharkara/Kokosblütenzucker

1 Prise Kardamom

1 Prise Zimt

10 g Speisestärke

30 g Reismehl

500ml Kokos-Reisdrink

3 - 4 EL Rosenwasser

1 Prise Muskatnuss

Kokosraspel, Ghee/vegane Butter, Zucker, Kardamom und Zimt 5 Minuten im Topf anrösten.

Speisestärke und Reismehl dazugeben und mit dem Kokos-Reisdrink auffüllen. 3 - 4 Minuten köcheln lassen und dabei mit dem Schneebe-



sen ständig rühren.

Vom Herd nehmen und 3 - 4 EL Rosenwasser sowie die Prise Muskatnuss unterrühren.

In 4 Schälchen oder eine große Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Kokos und Rosenwasser kühlen

Alle Produkte aus der Kokosnuss kühlen, ebenso Rosenwasser. Auch Kardamom und Zimt haben eine kühlende Wirkung, sie sind also Pitta reduzierend.

Ich mag diesen Pudding gerne abends als Abendessen. Frische Früchte nehme ich dazu nur, wenn ich sehr reife Erdbeeren oder Himbeeren bekomme. Obst gilt im Ayurveda am Abend als schwer verdaulich, da es ja Rohkost ist. Aber süßes und weiches Obst, wie Erdbeeren und Himbeeren, können in kleinen Mengen auch am Abend noch verstoffwechselt werden.

Ich wünsche dir, dass du die Sommerhitze jetzt ganz entspannt genießen kannst. Keep cool und bleib gesund

Lisa

