

Mit Ayurvedischer Küche fit in den Frühling

In der indischen Lehre des Ayurveda ist der Frühling die Zeit, den Körper von den Spuren des Winters zu befreien. Gut, dass das heimische Frühlingsgemüse dabei helfen kann.

Ich bin ein absoluter Frühlingsfan. Ich liebe es, wenn die Tage wieder länger werden, die ersten Knospen erblühen und sich überall in der Natur die Lebensgeister wieder regen. Diese Zeit hat für mich etwas Magisches. Vor allem in Berlin, wo der Winter besonders lang und grau sein kann, regen die lang ersehnten Sonnenstrahlen scheinbar die ganze Stadt an, endlich wieder rauszugehen. Tatsächlich sind die Schlangen an den Eisdielen an diesen ersten Tagen besonders lang (Wusstest Du, dass die umsatzstärkste Zeit für Eisdielen der Frühling ist?). Spätestens wenn die Sonne auch wieder durch meine Fenster scheint und bisher verborgene Schlieren und Flecken auf dem Glas sichtbar macht, wird es für mich Zeit für den Frühjahrsputz.

Körper und Seele reinigen

Wenn man schon mal dabei ist: Warum nicht auch gleich Körper, Seele und Geist entschlacken? Ich nahm vor vier Jahren meine Brustkrebsdiagnose zum Anlass, um innezuhalten und innerlich und äußerlich aufzuräumen, mich von Belastendem zu trennen und dem, was mir guttut, mehr Raum in meinem Leben zu geben. Die Krankheit war somit eine Art Startpunkt in ein neues, auf allen Ebenen gesünderes Leben. Einmal ordentlich durchputzen und im Anschluss das Gute aufbauen.



Das ist auch das Prinzip eines ayurvedischen Pancha Karma, der indischen Variante einer sehr umfassenden Fastenkur. Sie hat einen festen Status im ayurvedischen Jahreszyklus. Ayurvedisch gesprochen ist der Frühling die Zeit, in der sich im Winter gebildetes Kapha – die im Winter willkommene Schwere – verflüssigt, und damit auch entstandene Schlacken zum Fließen kommen. Somit eignet sich der Frühling ideal für Ausleitungskuren, sodass typische Kapha-assoziierte Beschwerden wie Frühjahrsmüdigkeit und Erkältungskrankheiten gar nicht erst entstehen und wir voller Energie in die helle Jahreshälfte starten können.

Ayurvedisches Frühlings-Detox für zu Hause - die Grundregeln

Eine vollständige Pancha-Karma-Kur kann körperlich sehr zehrend sein und sollte nur unter der Aufsicht eines erfahrenen Ayurveda-Therapeuten durchgeführt werden, idealerweise in einem Kurzentrum. Doch Du kannst auch zuhause mithilfe ayurvedischer Ernährungsprinzipien detoxen und so leicht und fit in den Frühling starten. Was ich an ayurvedischer Ernährung liebe, ist, dass ich sie modular auf meine Bedürfnisse anpassen kann. Mit anderen Worten: Selbst ohne das Wissen über die Wirkweisen verschiedener Nahrungsmittel und Gewürze kannst Du schon mit wenigen einfachen Regeln Deine Verdauung anregen und Deinen Körper entlasten. Die Zauberformel dabei lautet: warm, regelmäßig und leicht verdaulich.

Konkret heißt das:

- Nimm Deine Mahlzeiten frisch gekocht und warm ein. Verzichte auf Rohes und alles, was direkt aus dem Kühlschrank auf den Teller kommt.
- Halte feste Zeiten für Deine Mahlzeiten ein und verzichte auf Zwischenmahlzeiten. Ideal ist ein Frühstück um sieben, Mittagessen zwischen zwölf und eins, und Abendessen um 18 Uhr.
- Verzichte auf schwere Nahrungsmittel (vor allem Fleisch, Käse und Brot) und ersetze diese mit Gemüse und gekochten Vollkornprodukten. Deine Hauptmahlzeit ist das Mittagessen. Abends darfst Du Deine Liebe zu

Suppen ausleben. Eine Suppe allein macht Dich nicht satt? Ergänze sie mit Einlagen wie Reis oder gesunden Ölen (mein absoluter Geheimtipp: Salsa Verde aus Radieschenblättern!)

Du wirst sehen, wenn Du eine Woche lang nur diese Prinzipien umgesetzt hast, fühlst Du Dich leichter, Deine Verdauung flutscht, und das alles ohne Kalorienzählen oder Hungern. Klar, wenn Du Dich bisher durch den Tag gesnackt hast, wird Dein Körper einige Tage benötigen, um sich an die Essenspausen zu gewöhnen. Trink dann einen ungesüßten Kräuter- oder Ingwertee, statt zum Schokoriegel, Käsebrot oder Apfel zu greifen. Schon bald wird das Verlangen nach Nahrung zwischen den Mahlzeiten ausbleiben.

Heimisches Frühlingsgemüse durch die Ayurveda-Brille

Das Tolle am Frühling ist, dass vieles, auf das wir uns saisonbedingt ab März freuen, per se schon viele entschlackende Eigenschaften besitzt. Typisches Frühlingsgemüse wie Spargel, frischer Spinat und Co. enthalten viele Bitterstoffe und sind somit echte Kapha-Vernichter – also ideal für das große Reinemachen. Mit den richtigen Gewürzen verfeinert kannst Du ihren Effekt noch verstärken.

Spinat: Er ist eines der ersten Gemüse, das wir im neuen Jahr ernten können, und hat eine positive Wirkung auf die Bronchien, zum Beispiel bei Asthma und chronischem Husten (siehe Rezept



Die drei Doshas

Die ayurvedische Lehre beruht auf der Lehre der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. In diese Mechanismen teilt Ayurveda alles ein, was auf uns wirken kann, wie zum Beispiel Tages- oder Jahreszeiten und Nahrungsmittel. Gesundheit und Wohlbefinden erreicht man, wenn die Doshas im Gleichgewicht sind.



Gut zu wissen:

Bitterstoffe werden nicht nur im Ayurveda aufgrund ihrer verdauungsfördernden und appetitanregenden Wirkung geschätzt (zum Beispiel bei Appetitmangel unter Chemotherapie). Als natürliche Blutreiniger und Unterstützer von Leber und Darm eignen sie sich außerdem bestens zum Entschlacken.

Spinat-Linsen-Sabji → S. 56). Menschen mit Gallen- oder Nierensteinen wird er jedoch abgeraten.

Spargel: Bist Du ein Spargelfan? Super! Denn die weißen und grünen Stangen sind auch nach ayurvedischen Kriterien ein Superfood zum Ausleiten. Ihre positive Wirkung kannst Du am Anfang der Saison mit Senfsamen verstärken, zum Ende der Saison verwende einen Extra-Löffel Kreuzkümmel (siehe Rezept Spargel-Kitchari → S. 57).

Radieschen: Ich habe die kleinen roten Knollen erst letztes Jahr für mich entdeckt. Bis dahin waren Radieschen mir zu scharf – und als Rohkost auch zu schwer verdaulich. Dann habe ich eine Radieschensuppe ausprobiert. Seitdem bin ich absoluter Fan! Positiver Nebeneffekt: Aus den grünen Blättern kannst Du eine leckere Salsa Verde machen (siehe Rezept Radieschen-Suppe → S. 56). Die grüne Soße passt je nach Konsistenz über die Suppe geträufelt oder als Dip für Ofengemüse und ist voll wichtiger Vitamine und Mineralien. •

Gut zu wissen:

Hülsenfrüchte werden bekömmlicher, wenn man sie vor dem Kochen wäscht und einweicht. Hierzu zum Beispiel die Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken und mit den Händen sanft kneten. Das sich dann trübende Wasser abgießen und den Prozess so oft wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Im Anschluss alles noch einmal großzügig mit frischem Wasser bedecken und mindestens eine halbe Stunde einweichen lassen. Das Einweichwasser vor dem Kochen abgießen. Auch Reis lässt sich so behandelt schneller kochen und bleibt schön fluffig.



SPINAT-LINSEN-SABJI

Zutaten für 2 Personen

- 250 g frischer Spinat
- 100 g Mung Dal
- ½ l Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 EL Ghee oder Sesamöl
- Gewürze: 1 TL Senfsamen, 1 TL Kreuzkümmel, 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Asafoetida (Alternativ 1 gequetschte Knoblauchzehe)
- ½ TL Salz

Zubereitung

1. Spinat und Linsen waschen, im Anschluss mit frischem Wasser etwa 30 Minuten kochen. Wenn alles gar ist, überschüssiges Wasser abgießen.
2. In einer Pfanne auf mittlerer Hitze das Ghee erwärmen. Wenn es heiß ist, die Gewürze (außer Salz) dazu geben und unter Rühren kurz anrösten (Achtung! Die Gewürze dürfen nicht verbrennen!).
3. Die Spinat-Dal-Mischung dazu geben, salzen und pfeffern. Dazu passt gedünsteter Reis.

RADIESCHEN-SUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 1 gehäufte TL Ghee (geklärte Butter)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund Radieschen
- 200 ml Wasser
- 50 ml Sahne
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ½ TL frische rote Pfefferkörner
- Abrieb einer halben Zitrone
- Olivenöl

Zubereitung

1. Radieschen putzen und grob hacken. Radieschenblätter zur Seite stellen. Zwiebel fein würfeln.
2. Ghee in einem Topf schmelzen, Zwiebel darin glasig andünsten. Radieschen dazu geben, nach 3-4 Minuten mit Wasser aufgießen und ca. 5 Minuten kochen. Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe pürieren und mit Sahne verfeinern.
3. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronenabrieb abschmecken.
4. Für die Salsa Verde die Radieschenblätter mit ca. 5 EL Olivenöl und etwas Zitronenabrieb pürieren. Im Anschluss mit Salz abschmecken.
5. Suppe mit Salsa Verde beträufeln und mit rotem Pfeffer bestreuen.

Gut zu wissen:

Ihre Schärfe haben Radieschen von dem Senföl Sulforaphan, das auch in Kreuzblütlern wie Brokkoli und Co. enthalten ist und dem in diversen Studien krebshemmende Eigenschaften bescheinigt wurde.



Gut zu wissen:

Kurkuma werden zahlreiche positive und sogar krebshemmende Eigenschaften zugeschrieben, was vor allem an seinem Inhaltsstoff Kukurmin liegt. Seine volle Wirkung entfaltet Kurkuma jedoch nur in Verbindung mit Fett und etwas schwarzem Pfeffer. Achtung Tamoxifen-Patientin! Für Dich ist Kurkuma nicht geeignet, denn durch seine Verstoffwechslung hemmt es die Wirkung von Tamoxifen. Lass Kurkuma in den Rezepten einfach weg.

**SPARGEL-KITCHARI****Zutaten für 2 Personen**

- 150 g Spargel (weiß oder grün)
- 100 g Linsen (Mung-Dal, Beluga-Linsen oder rote Linsen)
- 100 g Reis (roter Reis oder Wildreis machen das Gericht noch knackiger)
- 1 EL Ghee oder Sesamöl
- 1 L Gemüsebrühe
- Gewürze: 1 TL Kreuzkümmel, 1 EL Fenchelsamen, 1 TL Kurkuma, 1 TL frischer Ingwer, 1 Prise Asafoetida
- Salz, Pfeffer, geriebene Zitronenschale

Zubereitung

1. Reis und Linsen waschen und einweichen lassen.
2. Währenddessen den Spargel schälen, holzige Enden entfernen und die Stangen in 2-3 cm große Stücke schneiden.
3. In einem Topf das Fett erhitzen, unter Rühren die Gewürze (außer Kurkuma) dazu geben und kurz mit anrösten. Gemüse und Reis dazu geben und 3-4 Minuten anbraten.
4. Kurkuma und Brühe hinzufügen und alles ca. 20 Minuten lang köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Nach Bedarf mit Salz, schwarzem Pfeffer und geriebener Zitronenschale abschmecken.

**Autorin**

Willst Du mehr darüber lernen, wie Du mit ayurvedischer Ernährung Deinen Körper unterstützen kannst? Carmen Schumacher bietet als „Frau Mamma“ in Berlin ayurvedische Ernährungs- und Lebensstilberatung speziell für Frauen mit Brustkrebsdiagnose an. Ayurveda er„leben“ kannst Du außerdem zusammen mit anderen Brustkrebsbetroffenen in ihren deutschlandweiten Yoga- und Ayurveda-Retreats, die sie zusammen mit Yoga-und-Brustkrebsexpertin Stefanie Ebenfeld durchführt.