

Für Leib und Seele

Leckere Rezepte für hormonelle Balance

von Wiebke Abel

Dass Menschen, die gut essen, vollwertige und frische Zutaten verwenden, ein geringeres Risiko haben, an Depressionen zu erkranken, ist bekannt. Es gibt daneben Mahlzeiten, die einfach besonders gut tun. Ernährung ist eine wichtige Säule für das Wohlbefinden, nicht nur im Ayurveda.

Zahlreiche Neurogastroenterologen, schreibt die Onlineausgabe der Zeit, sind „überzeugt davon, dass Stimmungen nicht nur im Kopf entstehen, sondern auch im Bauch“. Neben Hunger- und Sättigungsgefühl gelangen auch emotionale Informationen durch die Kommunikationsleitung vom Bauch ins Hirn.

Folgende kleine und größere Köstlichkeiten können dazu beitragen, dass (besonders) Frauen sich wohlfühlen.

Safran Reis mit Cranberries und Cashewnüssen



Für eine Person:

Zubereitung:

- 1 Teelöffel (oder fünf bis sechs) Safran-Fäden in etwas heißem Wasser zirka eine Stunde einweichen.
- In einer Pfanne Ghee erwärmen und eine halbe Tasse ungewaschenen Basmati-Reis unter ständigem Rühren anrösten.
- Je eine Handvoll Cranberries und Cashewnüsse dazugeben und weiter rösten.
- Safran mit dem Wasser dazugeben und köcheln lassen.
- Nach und nach so viel heißes Wasser dazu geben, bis der Reis gar ist.
- Am Ende mit etwas Salz, Koriander (gemahlen) und Kumin abschmecken.

Die Heilwirkung von Safran – das teuerste Gewürz überhaupt – liegt in seiner stimulierenden Wirkung. Safran gilt im Ayurveda unter Anderem als herzstärkend und blutreinigend. Im Altertum war Safran als „Gewürz der Liebe“ bekannt.

150.000 Blüten werden für ein einziges Kilogramm benötigt, deshalb ist Safran so kostbar.



Zimt-Karotten mit Rosinen

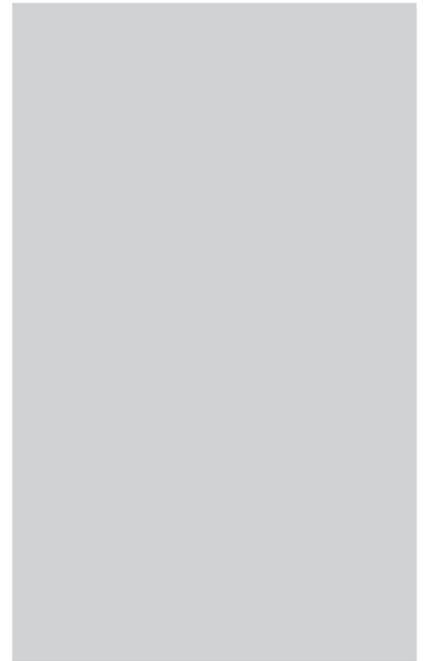
Zutaten:

- 750g Karotten, kleingeschnitten
- 4 EL Ghee
- 3-4 EL Kokosnuss, geraspelt
- 2 TL Zimt
- 150g Rosinen
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Karotten dämpfen. Ghee erhitzen, Kokosnuss hinzugeben und leicht anbräunen. Karotten und Rosinen darin schwenken, Zucker und Zimt hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüsegericht hat eine sehr befeuchtende Wirkung durch die Süße und ist sehr nährend. Rosinen gelten im Ayurveda als Regenerationswunder. Trauben, so heißt es, sind wie Nektar. Dunkle Trauben harmonisieren Vata und Pitta.

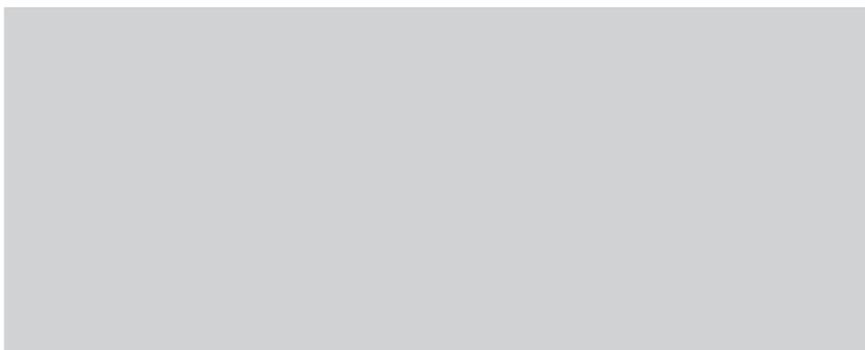


Gebackener Chicorée

Zubereitung:

- 2 - 4 Chicorée waschen und halbieren und den harten Strunk entfernen.
- Ein Backblech dünn mit Ghee bestreichen, ein paar Kumin-Samen darauf verteilen und den Chicorée zirka 20-30 Minuten bei Umluft (180 Grad) backen.

Chicorée hat viele wertvolle, gesunde Bitterstoffe, die gut auf die Verdauung wirken. Das vitamin- und mineralstoffreiche Gemüse fördert die Entgiftung des Körpers und stärkt das Immunsystem. Chicorée hilft ebenfalls bei der Gewichtsregulation.



Ananas-Bananen-Chutney

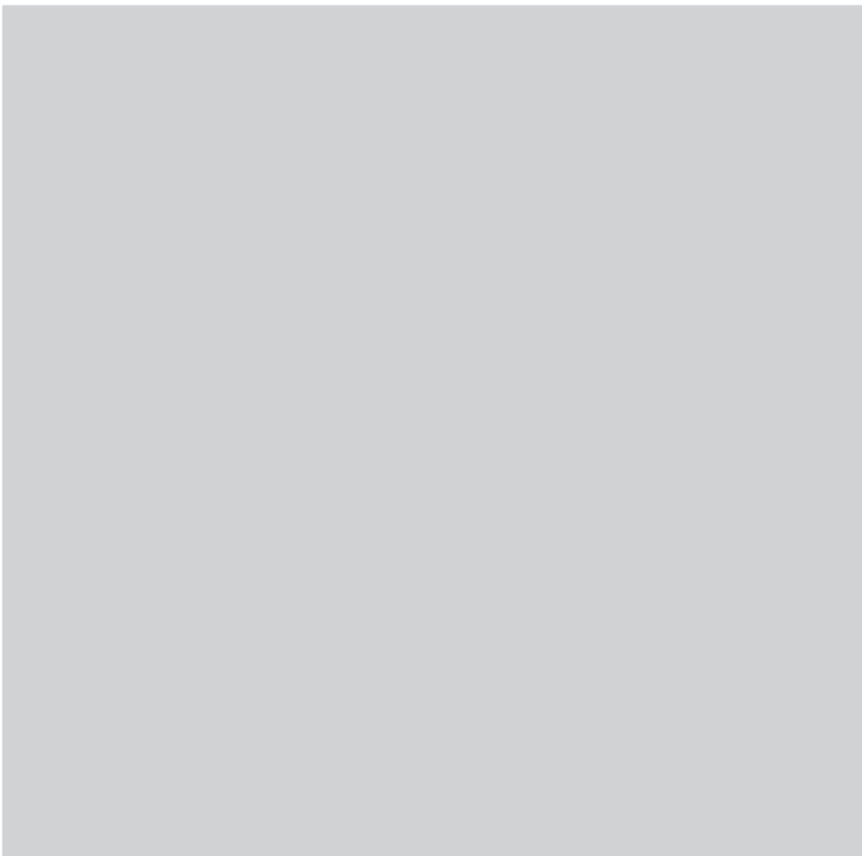
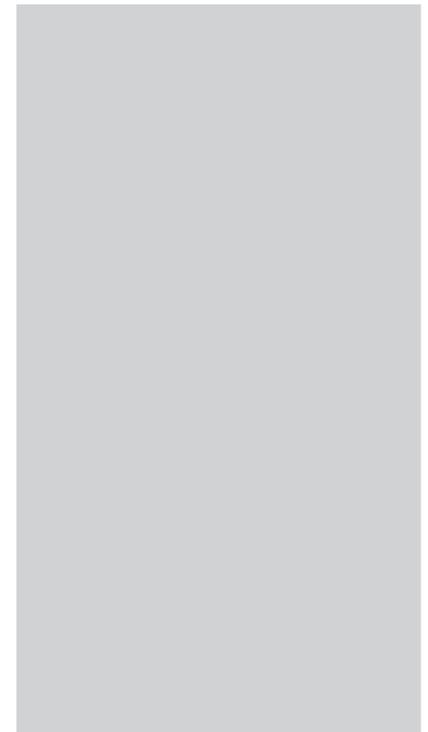
Zutaten:

- 1 EL Ghee
- 2 EL frischer Ingwer, kleingehackt
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kardamon
- 1/2 TL Nelken, gemahlen
- 1/2 TL Bourbonne Vanille
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Vollrohrzucker
- 1 große Banane gewürfelt
- 150g frische Ananas gewürfelt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ghee erhitzen, Ingwer kurz darin anschmoren, restliche Gewürze hinzugeben, bei kleiner Flamme anrösten. Zum Schluss den Zucker beimengen. Ananas und Banane hinzugeben, 5 Minuten leicht köcheln lassen und einige Minuten ziehen lassen. Mit Pfeffer abschmecken.

Zu eigentlich jedem Gericht wird in Indien ein Chutney gereicht. Denn Chutneys, die musartigen traditionellen Saucen, stärken die Verdauungskraft und beschwingen den Stoffwechsel. Ananas ist enzymreich und hat eine gesundheitsfördernde Wirkung.



Kokos Lassi

Zubereitung:

- 200 ml Joghurt
 - 200 ml Kokosmilch
 - 200 ml Wasser
 - etwas Rohrzucker
- miteinander verquirlen

Kokosmilch ist stark Vata- und Pitta-senkend. Ein Lassi (indisches Joghurt-Getränk) hilft gut bei Hitzewallungen.

Dattel-Vanille-Creme

Zutaten:

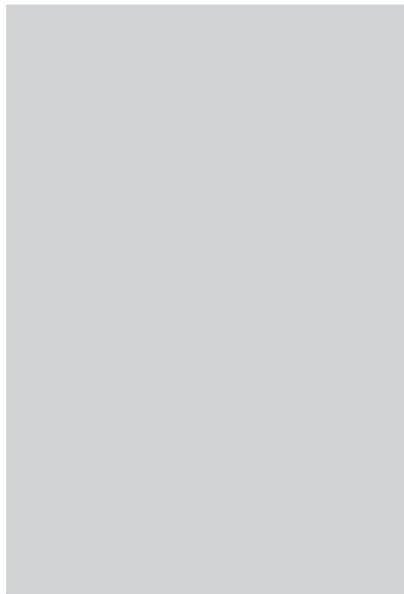
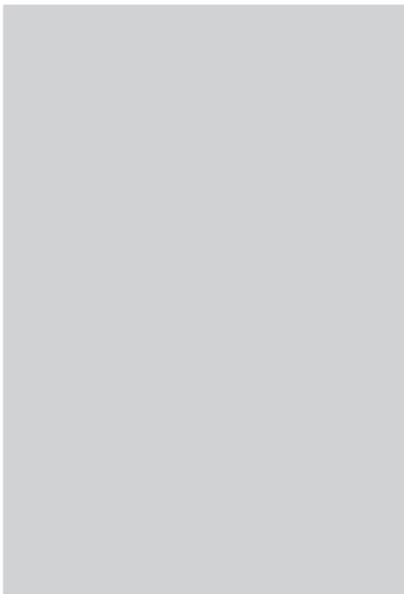
- 10 getrocknete (oder frische) Datteln
- ¼ L Sahne
- ½ TL Bourbon Vanille
- ½ TL Kardamon
- 1 EL flüssiger Honig
- etwas Rosenwasser

Zubereitung:

Datteln waschen, Stiel entfernen, mit Mixer zerkleinern. Sahne schlagen und anschließend mit den restlichen Zutaten vermischen.

Datteln sind kleine Energie- und Vitaminwunder. Sie sind sehr nahrhaft und wirken dem Abbau von Körpergewebe entgegen. Obwohl sie einen hohen Zuckeranteil haben, sind Datteln keine Dickmacher und enthalten weniger Kalorien als Süßigkeiten oder Nüsse.

Verbene-Tee



Zubereitung:

Ein Esslöffel Verbene-Blätter mit heißem Wasser ziehen lassen, Zitronen-Scheiben dazu geben, nach Geschmack mit Holunderblüten-Sirup süßen. Der Tee schmeckt sowohl warm wie auch kalt.

Die Verbene (Verbena) sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Eisenkrautgewächse (Verbenaceae). Verbena ist bekannt als uralte Pflanze, die gegen alle „Frauenleiden“ hilft.



Wiebke Abel

arbeitet als Heilpraktikerin, Ayurveda-Beraterin und -Therapeutin in Hamburg. Sie hat während ihrer zahlreichen Aus- und Fortbildungen in vielen internationalen Großküchen gekocht. Ihre Spezialität sind Gerichte, die anregend sind und glücklich machen.

www.svasthya.de