



# Die ayurvedische Suppenmahlzeit

## Ayurveda-Basics

Seit meinem Entdecken von Ayurveda für mich, bin ich begeistert vom ganzheitlichen Theoreansatz dieses uralten Heilsystems, das auch *die Mutter der Medizin* genannt wird.

Als Ayurveda-KomplementärTherapeutin empfehle ich, Dich mit der eigenen Konstitution auseinanderzusetzen, und dies so früh, d.h. so jung wie möglich. Das würde heissen, beginne möglichst früh, an Dir zu forschen, wie Du funktionierst, wie Deine Urnatur angelegt ist. Forse alleine, beobachte, wie Du Dich in bestimmten Situationen allein, in Gesellschaft, mit Deinem Freund / Partner / Deiner, Deinen FreundInnen, Deiner Familie, im Berufsalltag etc. fühlst. Sich gut zu kennen, noch besser kennenlernen zu wollen, das bedeutet Selbstliebe, gut verwurzelt zu sein, immer klarer durchs Leben gehen zu können.

Das hat Auswirkungen - Auswirkungen auf Dein Leben, Deinen Beruf, Deine Gesundheit, Deine Freundschaften, etc. Ideal ist es, sich möglichst früh über die eigenen Visionen und Lebensinhalte Gedanken zu machen, sich auch mit seinen Sorgen und Ängsten auseinanderzusetzen und diese nicht zuzudecken.

Es gibt den grossen Lebensthemen als Frau (als auch als Mann) in Themen wie Beruf / Berufung / Frauengesundheit / Kinderwunsch / Kinder / Partnerschaft / Familie / Familienleben eine gute Struktur, die oft, trotz eventueller Opposition, Halt und Boden im Leben und die Beziehungen geben kann. Gerade im Zusammenleben mit Kindern ist dies von grösster Wichtigkeit.

Den Mensch als Ganzes zu betrachten, ganzheitlich, mit Fokus auf Körper, Geist und Seele - das Erkennen seiner Konstitution mit folglich konstitutionsbezogener, dem Alter angepasster Ernährung, seine ideale Lebensweise (die übrigens in Dir, Deinem Innern angelegt ist und nur entdeckt werden will), das macht ganz einfach glücklich, glücklich im Innen mit Ausstrahlung ins Aussen und für viele Auf und Abs, die das Leben so mit sich bringt, standfester.

Also, es ist wichtig zu wissen, welche Elemente in Deiner Konstitution (Vikriti / Prakriti) vorhanden sind. Vata bedeutet Luft/Äther, Pitta bedeutet Feuer/Wasser und Kapha (Erde/Wasser), auf körperlicher als auch seelischer Ebene - damit lässt sich arbeiten, forschen, sich entwickeln. Alle Lebensphasen, speziell auch der Zyklus beinhaltet Vata-, Pitta- und Kapha-Zeiten.

Interessiert?





## Die ayurvedische Suppe

Nach ayurvedischer Ernährungslehre sollte am Abend immer eine Suppe gegessen werden. Dies gilt besonders für Vata-Konstitutionen, Berufstätige und Kinder, aber auch allen anderen Menschen schenkt diese Stärkung und Entspannung. Wurzelgemüse und Kartoffeln wirken sehr ausgleichend und helfen dem Stoffwechsel bei der inneren Reinigung und Entsäuerung, Linsen geben ihnen wichtige Proteine. Die cremigen Gemüsesuppen gleichen alle belastenden Stressfaktoren des Tages aus und schenken Wärme, Kraft und Ruhe. Konstitutionsgerecht gewürzt sind sie ein wahrer Segen.

Die ayurvedische Abendsuppe, die von berufstätigen Menschen und Eilige durchaus auch mittags genossen werden kann, unterstützt den Organismus in der Ausleitung von Säuren und bildet eine wertvolle Grundlage für den gesamten Zellaufbau. Diese warmen Suppen unterstützen auch ganz besonders Frauen während ihrem lebenslangen Zyklus und in der Schwangerschaft, die alle beide von magischer Kraft sein können!

*Die ayurvedische Küche erfordert ein paar Küchen-Basics:*

Ghee, rote Linsen (beides in Bioqualität im Reformhaus oder bei Coop erhältlich), Kurkuma, Koriander, Himalaya-Salz. Wichtigster Mitarbeiter bzw. Assistent in der Küche; ein Bamix-Stabmixer – Gemüse möglichst in Bioqualität, regional und saisonal wählen.

## Karotten-Ingwer Suppe

- 1 EL Ghee
- 1 EL Senfsamen\*, im Mörser zerstoßen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- ½ TL Kurkuma
- 50 g Ingwer, geschält oder gerieben
- 500 g Karotten/Rüebli
- 1 Kartoffel
- 1 EL rote Linsen (wichtiger Proteinspender bzw. Fleischersatz)
- 8 DL Wasser
- 1 TL Himalaya-Salz, etwas Pfeffer, evtl. Bouillon (Bio, fleischfreie Qualität)
- 2 EL Koriander- oder Petersilienblätter, gehackt

## Zubereitung:

1. Ghee in einem Topf erhitzen, die Gewürze (Samen) hineingeben und kurz anrösten
2. Die Karotten- und Kartoffelwürfel dazugeben und anrösten, bis sie rundherum braun werden. Jetzt den Ingwer dazugeben und kurz mitrösten
3. Wasser aufgiessen
4. rote Linsen und Lorbeerblatt dazugeben und zum Kochen bringen.
5. Suppe auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Linsen und Karotten weich sind
6. Suppe pürieren, salzen (Himalaya-Salz)
7. Mit wenig Rahm (oder Sojarahm) verfeinern und mit Kräutern garnieren





\* bittere, scharfe Nahrungsmittel und Gewürze in der ersten Zeit der Schwangerschaft vorsichtig verwenden oder besser weglassen. Fragen Sie auch Ihre Hebamme oder Ihren Arzt.

*Wenn immer, möglichst bewusst, an einem schönen, liebevoll gedeckten Tisch, evtl. mit Kerzenlicht - ohne Ablenkung wie Fernseher, Computer, Handy, grossen Diskussionen - langsam und genüsslich essen. „Oh, wie schmeckt das fein, was ich da eben für mich, meine Liebsten gekocht habe, wie wohltuend ist dies für unsere ganzheitliche Gesundheit“.*

Diese Suppe kann auch als Mittagslunch (in der Thermosflasche) zur Arbeit oder auf einen Ausflug mitgenommen werden. Es stärkt den Körper und gibt ihm eine wohlige Wärme, ohne den Magen und die Verdauung zu belasten.

Februar 2017

r a u m fürAYURVEDA.ch  
Regula Meyer-Burri  
Eidg. dipl. KomplementärTherapeutin  
Methode Ayurveda-Therapie

