

Allgemeine Anmerkungen:

Ernährung ist m.E. etwas sehr Individuelles. Moderne Ernährungskonzepte (*Basische Ernährung, Trennkost, Makrobiotik, Blutgruppendiät, Rohkost, ImmuPro* etc.) sowie überlieferte Konzepte und Typologien alter Traditionen wie *Yoga, Ayurveda, TCM* greifen alle für den Einzelnen wichtige Aspekte auf. Gleichzeitig kann ich sie nur selten eins zu eins auf den Einzelnen übertragen. Es gehört immer irgendwie auch Experimentieren dazu.

Ferner ist Essen eben auch nicht immer eine rein rationale Angelegenheit. Oft schwingt viel Emotion mit. Da helfen dann auch keine wohl gemeinten Konzepte, die drohend über mir schweben. Da hilft nur eine Auseinandersetzung mit dem Seele-Nahrungs-Komplex (z.B. in Form von psychotherapeutischer Arbeit).

Fest steht: Ernährung hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Es geht dabei zum Einen darum, *was wir essen*, aber auch darum *wie viel* und *wie wir* essen. So können die einzelnen Nahrungsmittel an sich noch so gesund sein, wenn ich mich regelmäßig damit vollstopfe und sie brutal runter schlinge, können sie wesentlich mehr Schaden anrichten, als immer wieder mal 2-3 wundervoll leckere Riegel bewusst genossener Schokolade.

Ein weiterer Aspekt ist die Ethik des Essens: Geht es beim Essen nur um meine Gesundheit und mein Wohlbefinden bzw. meinen Genuss oder u.U. auch um das Leben bzw. die Lebensqualität anderer Wesen bzw. um die Balance unseres Planeten? So mag gelegentliches Essen von Fleisch oder Fisch für den Einzelnen tatsächlich körperlich vorteilhaft sein, rechtfertigt das aber das grausame Abschlachten von Tieren in Massentierhaltung? Rechtfertigt maßloser Fleischkonsum das Abholzen von Regenwald, das fehlende Getreide für Millionen von Hungernden weltweit?

In diese Debatte kann man nun endlos einsteigen. Wen's interessiert: Googelt einfach mal „*Warum vegetarisch/vegan*“. Fakt ist: Zu viel Fisch, Fleisch und Milchprodukte sind für ganz sicher niemanden gut (aber auch hier gibt es natürlich die Sache mit der Seele). Massentierhaltung und Co. sind eine unmenschliche Schande und ökologischer Selbstmord. Wer's einmal wirklich hautnah erlebt hat oder sich offen damit auseinandersetzt, weiß, was ich meine...

Als letztes sei noch angemerkt, dass für viele Menschen m.E. Zucker eines der Hauptprobleme im Hinblick auf ungesunde Ernährung darstellt. Das liegt nicht nur daran, dass Zucker, insbesondere Industriezucker, schädliche körperliche Auswirkungen hat. Das liegt vor allem daran, dass Zucker zunächst einmal eine immer legal verfügbare und gesellschaftlich akzeptierte Droge mit einem hohen Suchtpotential ist. Negative seelische Auswirkungen also durchaus möglich. Solltest Du Dich hier wiedererkennen: Willkommen im Klub der zig Millionen weltweit.

Und als allerletztes dann noch – soll ja nicht so schrecklich steif sein hier, nicht wahr: Essen darf halt auch Genuss sein und neben Gesundheit auch Freude spenden. Ich möchte das Nachdenken und Experimentieren und Reglementieren auch nicht übertreiben. Denn Fakt ist auch: *Ich werde sterben – egal wie, womit und mit welchen Mengen ich mich ernähre. In diesem Sinne – viel Sinnesfreude und Gesundheit mit den folgenden Rezeptideen.*

*** Wasser, Mineralwasser ohne Kohlensäure**

*** Ayurvedisches Wasser**

Wasser aufkochen und 10 Min. bei niedrigerer Hitze köcheln lassen.

Das Wasser verändert durch das Kochen seine Eigenschaften (physikalisch-chemisch, geschmacklich). Es wirkt zugleich befeuchtend und entwässernd sowie wärmend (im Vergleich zu regulärem Wasser) Man kann es gut früh am Morgen trinken, um Flüssigkeit für den Tag zu tanken und Schlacken von der Nacht auszuscheiden.

Zur letzten bzw. nächsten Mahlzeit sollte ein Abstand von min. 30 Minuten sein. Bei langsamer Verdauung besser 1-2h nach dem Essen nichts oder nur wenig trinken.
Der Genuss dieses Wassers ist auch im Winter günstig, da das Wasser durch das Kochen energetisch wärmend (und nicht kühlend wie reguläres, insbesondere mit Kohlensäure versetztes Wasser) wirkt.

*** Alle Kräuter- und Fruchteees (mild)**

Alle Kräutertees ohne Zusatz von Gewürzen und Süßungsmitteln jeglicher Art (evtl. mit Ausnahme von *Stevia*, einem rein pflanzlichen Süßungsmittel, dass aber u.U. die Verdauung beeinflusst)

*** Getränke auf Soja-, Getreide- und Nussbasis (Reis, Dinkel, Hafer, Mandel etc.)**

Prinzipiell zwar erlaubt, teilweise aber stark zuckerhaltig, wie z.B. Reismilch mit einem Zuckergehalt, der herkömmlichen Limonaden gleicht (wobei der Zucker hier natürlich und nicht chemisch ist).
Bei Soja und Mandeln ist auch insbesondere auf allergische Reaktionen zu achten; Hafer und Dinkel sind glutenhaltig, was für einige Menschen nicht bzw. nicht in Maßen empfehlenswert ist.

Anmerkungen:

Alle im Folgenden aufgeführten Gerichte sind für die Diätphase im Anschluss an **Shankprashalana** besonders geeignet. Für das Essen unmittelbar nach der Reinigung empfehle ich *Kicheree* (mit viel Fett).

In den Rezepten wird i.d.R. ein Vorschlag zum verwendeten Fett gemacht. Du kannst aber je nach geschmacklicher Vorliebe jedes Fett auch gegen ein anderes austauschen. Erlaubt sind Ghee/Butaris (Butterreinfett) sowie alle pflanzlichen Fette (Raps, Olive, Sesam, Distel, Sonnenblume, Erdnuss, Walnuss, Kürbiskern, Alba etc.). Vorsicht bei Margarine: enthält oft Molkenerzeugnisse (Laktose!) sowie gehärtete Fette. Nicht so empfehlenswert.

Als Getreidebeilage kannst Du variieren zwischen verschiedenen Reissorten (Basmati, Natur, Wild, Bruch, Duft etc.), nussig-zartem Quinoa, locker-körniger Hirse, cremiger Polenta (auch gebacken möglich), herzhaftem Dinkel, intensivem Buchweizen, deftigem Bulgur und feinem Couscous.
Sofern möglich empfehle ich Bioqualität zu kaufen.

*** Schlichtes Kicheree**

Zutaten:

2 Teile Reis
1 Teil rote Linsen
Etwas Leinsaat, ganz
Ein guter Stich Ghee (geklärte Butter) o. alternativ *Butaris* o. *Pflanzenöl*
Eine Prise Salz

Zubereitung:

Die Linsen den Reis und getrennt gar kochen. Der Reis kann ruhig in viel Wasser breiig gekocht werden. Die Linsen sollten auch zerfallen.
Beides vermengen.
Das Ghee und die Leinsaat hinzufügen.
Mit Salz abschmecken. Fertig.

*** Variante: Kicheree mit Gemüse, indisch gewürzt**

Kicheree kann beliebig variiert und kombiniert werden. Eine Möglichkeit:

Zutaten:

2 Teile Reis
1 Teil gelbe halbierte Erbsen (eingeweicht)
Zusätzlich beliebiges Gemüse (Möhren, Tomaten, Aubergine, Blumenkohl etc.)
Cumin (als Samen o. Pulver)
Kurkuma
Frischen Koriander (mmh lecker...)
Ghee
Salz

Zubereitung:

Die Erbsen (brauchen u. U. sehr lange) und den Reis getrennt gar kochen.

Das Gemüse am Ende in den Erbsen mitkochen (bei Kohl nicht zu lange warten).

Ghee erhitzen.

Cumin addieren und einige Sekunden rösten.

Kurkuma kurz mitrösten.

Alles vermischen, salzen und kurz vor dem Servieren den gehackten Koriander untermengen.

*** Kürbisgemüse mit Kokosmilchbouillons**

Zutaten:

ca. 150 ml Kokosmilch je nach Vorliebe auch mehr

3 Teile Kürbis (Hokkaido (ungeschält), Butternut (geschält))

1-2 Teile Kartoffeln

1 Teil Möhren

4-6 EL Rapsöl

Fenschelsamen

Cumin (als Samen und/oder Pulver)

Kurkuma

Koriander

Fenugreek (Bockshornklee)

Asafoetida (Achtung: sehr intensiv)

Galangal

Eine Prise Salz

Zubereitung:

Topf erhitzen. Öl zugeben und kurz erhitzen.

Samen hinzugeben und unter Rühren kurz anbraten.

Salz und Gemüse hinzugeben und unter Rühren 1-2 Min. vorgaren.

Ausreichend heißes Wasser hinzugeben (Gemüse aber nicht ganz bedecken).

1-2 Gewürze nach Wahl hinzugeben (gerne zwischen den oben angegebenen Gewürzen variieren - z.B.

Cumin & Koriander oder Asafoetida und Fenugreek - um so Abwechslung zu erzeugen - nicht alle auf einmal!). Aufkochen und dann ca. 20 Min. köcheln lassen.

Das übriggebliebene Kochwasser in ein großes Glas abgießen. Glas dann mit Kokosmilch auffüllen, gut durchrühren und als Vorspeise servieren.

Zum Gemüse die restliche Kokosmilch schütten und noch kurz auf Herd lassen;

Wahweise: Gemüse einfach so servieren, stampfen oder pürieren.

Mit Salz abschmecken. Fertig.

*** Karoffel-Möhren-Brei**

Zutaten:

3 Teile Kartoffeln

2 Teile Möhren

Ein guter Stich Ghee (geklärte Butter)

Eine Prise Salz

Zubereitung:

Die (auf Wunsch geschälten) Kartoffeln und Möhren zusammen in Wasser gar kochen. Das Wasser sollte leicht gesalzen sein und so wenig sein, dass am Ende nichts abgeschüttet werden muss.

Das Ghee hinzufügen.

Alles zusammen pürieren oder stampfen, bis ein schöner Brei entsteht.

Mit Salz abschmecken. Fertig.

*** Zum Frühstück: Dinkelgriesbrei**

Zutaten:

2 Teile Hafer o. Sojamilch (z.B. 1 Tassen)

1 Teil Vollkorndinkelgrieß (z.B. 0,5 Tassen)

Ghee (z.B. 2 EL)
Eine Prise Salz

Zubereitung:

Hafer o. Sojamilch mit Prise Salz erhitzen.
Gries unter ständigem Rühren (Schneebeesen) hinzugeben und aufkochen.
Ca. 3 Min. auf kleiner Flamme und unter Umrühren köcheln lassen. Fertig.

*** Zum glutenfreien Frühstück: Amaranth-Kokos-Brei**

Zutaten:

ca. 2 Teile Reismilch o. Wasser (z.B. 1 Tasse) – evtl. auch Kokosmilch begeben
1 Teil Amaranth (z.B. 0,5 Tassen)
Kokosflocken (z.B. 3 EL)
Kardamon (je nach Vorliebe z.B. ½ TL – Vorsicht intensiv)
Ghee (z.B. 2 EL)
Eine Prise Salz

Zubereitung:

Wasser/Reismilch mit Prise Salz erhitzen.
Amaranth hinzugeben und aufkochen. Kokosflocken, Kardamon & Ghee hinzugeben.
Ca. 25-30 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Fertig.

Alle hier erwähnten Gerichte sind sehr einfach zuzubereiten. Du kannst sie beliebig mit Gewürzen verfeinern. Während der Diätphase im direkten Anschluss an *Shankprakhshana*, in der Du ohne Gewürze auskommst, lasse Dich einfach auf die Qualität dieser einfachen Geschmäcker ein. Die neu gewonnene Intensität Deiner Sinne kann Dich dabei sehr positiv überraschen.