



- #1 Rezept Ayurveda-Trink-„Kur“ mit heißem Wasser**
- #2 Rezept „Goldene Milch“ aus Kurkuma
ein Ayurvedisches Heilgetränk und
Kurkuma-Paste als Grundlage für „Goldene Milch“,
Tee oder Speisenzusatz**
- #3 Rezept „Ingwer-Power-Drink“**
- #4 Rezept das „Gold des Ayurvedas“ Ghee**



*Willst Du wertvolle Impulse für Deinen persönlichen Weg
und transzendente Erfahrung erhalten.*

*Ich lade Dich herzlich ein zu meinen Seminaren und freue
mich, mit Dir in Kontakt zu kommen.*

#1 Rezept Ayurveda-Trink-Kur mit heißem Wasser

Wasser ist das kostbarste Element auf diesem Planeten und auch unser Körper besteht zu über 80% aus Wasser. Aus ayurvedischer Sicht können die Vorteile der Zuführung von Wasser gar nicht hoch genug eingeschätzt werden: Wasser ist unser Lebensspender, erfrischt uns und der Körper nimmt es leicht auf. Es wirkt Müdigkeit entgegen und beruhigt. Unser Körpergewebe wird gestärkt und die Verdauung unterstützt.

Die Aufnahme des Wassers im Körper unterstützen

Bei niedrigem Verdauungsfeuer (Agni) oder blockierter Stoffwechsellätigkeit und Ansammlung von Ama (Stoffwechselrückstände) kann der Weg des Wassers zu den Zellen blockiert sein. Um die Feuchtigkeitsaufnahme im Körper zu unterstützen, ist es empfehlenswert, Wasser in einem Topf vor dem Trinken für ca. 10 Minuten lang zu kochen.

Durch das Kochen wird die Qualität des Wassers in Richtung „subtiler/feiner“ geführt und die Reinigung der feinen Körperkanäle durch tieferes Eindringen in die Zellen ermöglicht.

Regelmäßig heißes Wasser trinken

Das Verdauungsfeuer wird durch das länger gekochte Wasser angeregt, die Nahrung wird bei den Mahlzeiten besser aufgenommen. Zwischen den Mahlzeiten getrunken, trägt die vermehrte Aufnahme des Wassers zur Ausscheidung wasserlöslicher Toxine bei.

Trinke also alle 30 Minuten etwas vom zuvor länger abgekochten Wasser!

Herstellung des heißen Wassers für den Tag

Um am Tag immer wieder kleinere Mengen heißes Wasser zur Verfügung zu haben, empfiehlt es sich, das länger gekochte Wasser am Morgen in eine Thermoskanne zu füllen. Für Geruch-/Geschmacksvarianten können immer wieder unterschiedliche Gewürze mitgekocht werden: Zimt, Kardamon, Anis, Stern-Anis, Fenchel, Ingwer, Piment, Nelke, aber auch Wurzeln und Blätter eignen sich zum Beispiel dafür s.u.

Heißes Wasser zu den Mahlzeiten und in den Jahreszeiten

Bei bereits gewürztem Essen empfiehlt sich tendenziell wenig/kaum/gar kein „gewürztes“ Wasser zu trinken, sondern lediglich abgekochtes Wasser. Im Sommer kann das Wasser beim Verzehr Raumtemperatur haben, in den kühleren Monaten trinken wir es mäßig bis stärker warm.

Eine Variante für einen morgendlicher Erfrischungsdrink im Sommer ist abgekochtes lauwarmes Wasser/oder Zimmertemperatur mit einer Scheibe Bio-Zitrone und etwas Cayenne-Pfeffer anzureichern. Dies gibt sofort einen Frische-Kick und Energie.

Spezielle Varianten für den jeweiligen Konstitutionstyp

Wenn dir dein Konstitutionstyp nicht bekannt ist, ist es möglich im Internet einen Selbst-Test zur Dosha/Typ-Bestimmung zu machen.

Vata, Pitta, Kapha

Angereichertes Wasser, welches **Vata-Dosha** balancieren kann:

Nach dem Kochen füge
Minze, Fenchelsamen, Eibischwurzel hinzu.

Angereichertes Wasser, welches **Pitta-Dosha** beruhigen kann:

Nach dem Kochen füge
Fenchelsamen, Rosenknospen und 1 Gewürznelke hinzu

Angereichertes Wasser welches **Kapha-Dosha** ausgleichen kann:

Nach dem Kochen füge
Basilikumblatt, etwas Ingwer, Kreuzkümmel und Fenchel hinzu

#2 Rezept „Goldene Milch“ aus Kurkuma ein Ayurvedisches Heilgetränk und

Kurkuma-Paste als Grundlage für „Goldene Milch“, Tee oder Speisenzusatz

„Kurkuma Latte“ oder „Goldene Milch“ ist an kalten Tagen ein feines Getränk, gesund und lecker. Ich selbst trinke sie auch gerne etwas kühler an warmen Tagen. Sie vermag die Stimmung anzuheben, Erkältungen vorzubeugen und hat viele gesunde Aspekte. Man kann sie herstellen aus frischem Kurkuma/Wurzel oder Pulver, oder aus vorbereiteter Kurkumapaste, welche man gut im Kühlschrank lagern kann zur Weiterverarbeitung s.o.

Kurkuma, auch Gelbwurz oder Safranwurz genannt verleiht der „Milch“ seine goldgelbe Farbe. Kurkuma mit seinem Wirkstoff Curcumin wirkt unter anderem entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem und regt die Verdauung an. Mit Honig und Kokosöl verfeinert, schmeckt sie wunderbar „abgerundet“.

Die Zutaten in der „Goldenen Milch“

Kurkumapulver/Paste/oder frischer Kurkuma

gehört zu den stärksten Antioxidantien

Ingwer

Die Wurzelknolle regt die Verdauung an und stärkt das Immunsystem

Zimt

Stange/Pulver erzeugt Wärme und wirkt regulierend auf den Blutzuckerspiegel

Kardamon

Regt Galle und Speicheldrüsen an und damit die Verdauung.

Kaltgepresstes Kokosöl

hilft, die Bioverfügbarkeit des Wirkstoffes Curcumin zu steigern

Das schnelle „Goldene Milch“ Rezept

„Goldene Paste“ ist zu erwerben und kürzt sozusagen die Zubereitung der „Goldenen Milch“ ab. Sie ist ca. 2 Wochen im Kühlschrank haltbar. Teelöffelweise kann sie zur Pflanzen/Milch zugegeben werden, als Grundlage für einen Heißwasseraufguss/Tee dienen oder auch zum Müsli oder als Beigabe zu weiteren Mahlzeiten gegessen werden.

Eigenherstellung von Kurkuma-Paste (alternativ zum Kaufprodukt)

4 cm Frischen Kurkuma, mit Schale in Scheiben geschnitten (Achtung färbt!)
Oder circa **2 gehäuften TL Kurkuma Pulver** (vereinfacht die Handhabung)

1 cm frischen Ingwer, mit Schale in Scheiben geschnitten

Entspricht ca. **1 gehäuften TL Ingwerpulver**

4 Kardamom Kapseln, Samen zerdrückt oder gemahlen

Samen aus der Kapsel herauslösen oder bereits ohne Schale kaufen

Entspricht ca. **½ Teelöffel Kardamon-Pulver**

Prise Schwarzen Pfeffer, frisch gemahlen

Optional: etwas Anis Pulver, 1/2 TL Zimt Pulver

Die Gewürze können in der Menge je nach Geschmack variiert werden

250 ml Wasser

1 TL Kokosöl

1 EL Honig oder Kokosblütenzucker

Zubereitung der Paste:



Wasser und Kurkumapulver in einem Topf mischen .

Ca. 5-10 Minuten unter ständigem Rühren bei niedriger Hitze eindicken.

Wenn die Masse zu fest ist, gib etwas Wasser hinzu.

Fein ist es, wenn die Masse schön cremig ist.

Topf vom Herd nehmen

Kokosöl und Gewürze einrühren, schmelzen lassen.

Variante: Kokosöl und Gewürze mit dem Kurkuma von Anfang an zusammen erwärmen, mit Wasser aufgießen und reduzieren lassen bis zur cremigen Konsistenz.

Zur Aufbewahrung/Einfrieren fülle die cremige Masse in kleine Gläser. Bei der Lagerung im Kühlschrank (Haltbarkeit ca. 2 Wochen) kann sich oben Flüssigkeit sammeln, vor der Verwendung rühre daher nochmals alles gut durch.

Zubereitung des Rezeptes „Goldene Milch“ für 500 ml

Schnell-Variante 1: 1 bis 2 Esslöffel vorbereitete Kurkuma-Paste s.o. gieße mit ca. 250 ml Wasser auf und rühre bei mittlerer Hitze

Variante 2: nehme 1 bis 2 Esslöffel Kurkuma-Pulver und die Gewürze s.o. Gieße mit ca. 250 ml Wasser auf und lass die Flüssigkeit unter Rühren reduzieren. Hier am Ende noch etwas Kokosöl hinzugeben – das rundet ab.

Weiterverfahren in beiden Varianten: Pflanzliche/Milch (Mandel-/oder Kokosmilch) hinzugeben/ ca. 250 ml und alles gut durchziehen lassen.

Danach den Topf vom Herd nehmen, einige Minuten ziehen lassen

Die Süße einrühren, wenn das Getränk bis zur „Trinkwärme“ abgekühlt ist Gegebenenfalls füge eine Prise Pfeffer hinzu und GENIESSE!

Trinkfertig rühre immer wieder mal in der Tasse um, so dass sich die Gewürze nicht am Boden absetzen.



#3 Rezept „Ingwer-Power-Drink“

Der Ingwer-Power-Drink ist das gewisse Extra. Morgens oder zwischendurch als Alternative für einen Koffein-Push, oder als erfrischende Zutat in Getränken oder Speisen ist er eine willkommene Abwechslung und „feuert“. Daher genügt 1 kleines „Schnapsgläschen“ für den täglichen Konsum.

Die Zutaten für den Ingwer Power Drink:

Für das 500 ml frischen Ingwertrunk (ergibt ca. 12 mini Drinks) benötigst Du:

Ca 120 g Ingwer frisch fein reiben /alternativ nehme Pulver

Eine Geschmacks Variation wäre, den Ingwer durch etwas Galgant-Pulver zu ersetzen. Galgant gehört zur Ingwerfamilie, hat jedoch ein anderes Aroma.

2 Zitronen

Eine weitere Variation wäre, den Power-Drink zu „strecken“: dafür gib aus 1 bis 2 Orangen den Saft zum Zitronensaft hinzu

(in dieser Variante ggbs die Flüssigkeit reduzieren – nach Vorliebe)

100 ml naturtrüben Birnen-/Apfel-Saft

Am allerbesten schmeckt als Grundlage frisch gekochter Birnen-/Apfelbrei, der dann zu „Saft“ mit Wasser verdünnt wird

Dazu Süße, wie erwünscht: Anhaltspunkt ca. 50 ml:

Agaven-/Apfel-/Birnen-Dicksaft, Honig, Birkenzucker etc.

Dazu ggbs. Gewürze wie

1 Teelöffel Kurkuma-Pulver, Prise Cayennepfeffer, 1 Teelöffel Zimt

Herstellung des Drinks:

Zitronensaft und alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Bei Bedarf den „Saft“ fein durchs Sieb filtern. Im Kühlschrank in Gläser/Flasche aufbewahren.



#4 Rezept für das „Gold des Ayurvedas“ Ghee

Ghee wird „ghi“ gesprochen und ist geklärte Butter. Sie hat einen köstlichen Geschmack und andere Qualitäten als Butter. Für das Ghee wird sie kontrolliert erhitzt, das Wasser verdampft und der Schaum, welcher oben schwimmt sowie die Partikel, die sich am Boden absetzen, werden vom reinen Butterfett gelöst. Somit verändern sich die Eigenschaften der Butter. Das Butterfett lässt sich höher erhitzen, eignet sich daher sehr für das Anbraten von Speisen und - wie im Ayurveda üblich - von Gewürzen. Außerdem ist es länger haltbar. der Geschmack ist sehr angenehm und „soft“.

Wirkungsweise von Ghee:

Im Ayurveda wird es als Mittel gegen Hautprobleme und Entzündungen eingesetzt und ist als Anwendung im Tee oder bei der Zubereitung von Speisen Basis einer jeden Ayurveda-Kur, denn Ghee ist leicht verdaulich. Laut Sushruta Samhita – einer Schrift aus dem alten Ayurveda – zählt Ghee zu den besonderen antientzündlich wirkenden Lebensmitteln.

Zutaten und Zubereitung:

500 g Butter wird in einem kleinen Topf (am Besten mit Schüttrand) erwärmt und weiterhin sanft erhitzt, bis sie zu köcheln beginnt. Langsam trennt sich das Eiweiß vom goldenen Fett. Den „groben“ Schaum kannst Du mit einem Löffel herunternehmen.

Ich selbst gieße das Ganze nicht durch ein Sieb oder Tuch. Viel leichter geht es, wenn ich die goldene Butter sehr langsam über den Schüttrand in ein Gefäß gieße – siehe Foto 2.

Der Schaum/Eiweißbestandteile der Milch können für alle, die keine Lactoseintoleranz haben, ebenso verzehrt werden. Es schmeckt sehr lecker, es über das bereits gedünstete Gemüse zu essen oder zu fertig gekochten Linsen z.B.



Willst Du wertvolle Impulse für Deinen persönlichen Weg sowie Informationen über die Seminare und Reisen erhalten?

Ich freue mich, mit Dir in Kontakt zu kommen.

© Birgit Sinn

Disclaimer und Hinweise

Alle Informationen in dieser Anleitung wurden mit viel Sorgfalt und Liebe und Sorgfalt erstellt und unterliegen dem Urheberrecht. Alle Rechte werden vorbehalten. Die unerlaubte Verwendung, Wiedergabe oder Reproduktion von Inhalt, auch auszugsweise, ist untersagt. Bitte wenden Sie sich wegen einer Erlaubnis zur Nutzung des Inhaltes an die Herausgeberin. Es kann für die Vollständigkeit und Richtigkeit keine Gewähr übernommen werden. Ebenso ist jegliche Haftung für eventuelle Schäden in Zusammenhang mit der Nutzung des eBooks ausgeschlossen.

Datenschutzerklärung

Ihre Daten sind bei mir sicher und werden niemals an Dritte weitergegeben.
Die Datenschutzerklärung können Sie einsehen unter:
www.birgitsinn.de/datenschutzerklärung