

## Frühstück aus ayurvedischer Sicht

Im Ayurveda wird Fasten nicht empfohlen, da es sowohl Pitta als auch Vata und Kapha Dosha stört. Besonders das Auslassen des Frühstücks bringt Sadhaka Pitta, ein Subdosha von Pitta, durcheinander. Sadhaka Pitta ist dafür zuständig, eine ausgeglichene Gemütsverfassung beizubehalten und bringt, wenn es im Gleichgewicht ist, Freude und Zufriedenheit. Ein unausgewogenes Sadhaka Pitta kann zu Reizbarkeit und instabiler Gemütslage führen.

Viele Leute haben morgens zu wenig Zeit, um zu frühstücken oder haben einfach keinen Hunger. Wenn Sie es bisher gewohnt waren, nicht zu frühstücken, beginnen Sie zuerst mit einer Kleinigkeit jeden Morgen und gewöhnen Sie sich dann langsam wieder an ein gesundes Frühstück. Ein guter Weg, die schlechte Gewohnheit zu durchbrechen ist, frische Obst- oder Gemüsesäfte zu machen und zu trinken. Die Versorgung des Körpers mit frischen, natürlichen und nährenden Flüssigkeiten wird Ihnen zu einem guten Start in den Tag verhelfen. Probieren Sie eine Saftmischung aus frischer Karotte, frischem Korianderkraut und Zucchini oder frische süße Trauben mit Apfel- oder Birnensaft. Wählen Sie am besten reifes und süßes Obst. Orangensaft wird auf leeren Magen nicht empfohlen, da er zu viel Säure enthält. Welchen Saft Sie auch wählen, frisch gepresster Saft ist immer am besten, da er Prana d.h. lebensspendende Energien gibt. Der Saft sollte auch idealerweise Zimmertemperatur haben oder höchstens leicht kühl sein, jedoch nie eiskalt. Der Ayurveda sagt, dass Obst am Morgen Gold wert ist. Das ist die beste Tageszeit um den optimalen Nährwert aus Obst zu beziehen. Gekochte Äpfel, die man als erstes am Morgen isst, tragen dazu bei, "Ojas" zu erzeugen, das letzte und verfeinertste Nebenprodukt der Verdauung. Ojas trägt zu verbesserter Vitalität, Stärke, Immunität und allgemeinem Wohlbefinden bei. Süße, saftige Früchte sind ausgezeichnet zur Reinigung geeignet – sie helfen, Unreinheiten aus dem Körper auszuleiten. In den ayurvedischen Schriften wird empfohlen, Obst als erstes am Morgen zu essen, 30 Minuten vor dem anderen Frühstück wie z.B. warmen Getreidebreien.

Andere Vorschläge fürs Frühstück sind getrocknete Feigen und Rosinen, die zuvor über Nacht eingeweicht wurden oder mit etwas Wasser 30 Minuten gedünstet wurden. Oder probieren Sie eine der folgenden gesunden Zusammenstellungen: Datteln mit einem Tupfer Ghee an Stelle des Kerns, Chapati

Fladenbrot mit unbehandeltem Honig und warmer Milch oder Haferflocken mit Rosinen und gehackten Mandeln. Mandel Vital (Milkshakepulver) mit warmer Milch gemischt ist auch eine ausgezeichnete Art, den Tag zu beginnen.

## Rezept für gedünstete Äpfel und Birnen

- 1 Bioapfel
- 1 Biobirne
- 1 TL Biorosinen
- 1 Nelke
- 1/4 Tasse Wasser

Schälen Sie die Früchte und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Geben Sie die Früchte in einen kleinen Topf und fügen Sie das Wasser, die Rosinen und die Nelke zu. Bringen Sie die Mischung zum Kochen und kochen Sie das Ganze auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten bis das Obst weich ist. Essen Sie es warm.