



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

Ayurvedischer Sommersalat



SOMMERHITZE IST PITTA-ZEIT

Wenn das Thermometer über die 25 °C-Marke klettert, spricht man im Ayurveda von Pitta-Zeit. Pitta steht für Hitze und Feuer. Um Pitta auszugleichen, empfehlen wir Ihnen kühlende Lebensmittel. Bevorzugen Sie am besten die Geschmacksrichtungen süß, herb und bitter.

Kühlende Lebensmittel für Salat: Alle Blattsalate, Rucola, Gurke, grünes Blattgemüse, Okra, Sellerie, Blumenkohl, Brokkoli, Rot- und Weißkohl, grüne Erbsen, Avocado, Spargel, Kürbis, Zucchini, Chicoree, grüne Bohnen. Gemüsesorten, wie Okra oder grüne Bohnen, genießen Sie bitte im gekochten und auf Zimmertemperatur abgekühltem Zustand.

Meiden Sie bei Sommerhitze alles Saure, Scharfe, Salzige und sehr heiße Gerichte. Reduzieren Sie möglichst diese Lebensmittel:

- Rote Bete
- Auberginen
- Karotten
- Rettich
- Tomaten
- scharfe Paprika
- Zwiebeln und Knoblauch
- Oliven
- Cashewkerne

Es ist eigentlich ganz einfach zu merken: Grün kühlt, Rot erhitzt. Das ist zwar eine sehr vereinfachte Regel, aber mit ihr liegen Sie weitgehend richtig.

© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems

AYURVEDISCHER SOMMERSALAT



Kühlender Sommersalat

Als Salatsauce verrühren Sie Olivenöl mit etwas Zitrone und wenig Steinsalz in einer Schüssel. Nehmen Sie dazu reichlich einheimische, gehackte frische Gartenkräuter, das ersetzt das erhaltende Salzige und liefert jede Menge aktivierende Vitamine, Mineralien, Enzyme und Chlorophyll.

Mit einem Esslöffel Agavendicksaft können Sie dem Salat die süße Komponente verleihen und mit Pitta-Churna abrunden. Und nun mischen Sie Ihre Lieblingsauswahl an Zutaten aus den Pitta-reduzierenden Lebensmitteln in einer Schüssel.

Als Getränk empfehlen wir Ihnen in der warmen Jahreszeit **Lassi!** Lassi ist generell kühlend, fördert die gute Zusammensetzung der Darmflora sowie die Verdauung. Ganz besonders ein Kokoslassi ist angenehm sommerfrisch.

Dazu frischen Vollmilchjoghurt mit Wasser im Verhältnis 1:5 verquirlen. Etwas Kokosmilch oder püriertes Kokosmark, Vanille und wenig Sharkara-Rohrzucker hinzufügen.

Vergessen Sie bitte trotz Sommerhitze nicht **abgekochtes, heißes Wasser** zu trinken. Denn die Verdauungskraft ist besonders bei heißen Außentemperaturen verringert. Wieso? Ganz einfach: Der Körper verteilt das Blut von den inneren Organen nach außen um, damit es sich über die Haut abkühlen kann. Daher muss der Verdauungstrakt mit weniger Blutfülle als sonst arbeiten – das Verdauungsfeuer ist reduziert. Natürlich muss das heiße Wasser nicht ganz so heiß wie im Winter getrunken werden. Aber das ayurvedisch abgekochte Wasser hilft Ihnen auch im Sommer, sich viel fitter und wohler zu fühlen.