



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Wassermelonendrink



Rosenblüten-Lassi



Gurken-Raita

DREI KÜHLENDE SOMMERREZEPTE

Im Ayurveda wird zwischen kalten und kühlenden Speisen unterschieden. Wenn der Sommer sich von seiner heißen Seite zeigt, greift man gerne zu kalten und sogar eiskalten Lebensmitteln und Getränken. Davon rät Ayurveda allerdings ab, denn Eiskaltes reduziert Agni, das Verdauungsfeuer, massiv. Die Folge ist eine unvollständig verdaute Mahlzeit und zurückbleibende Stoffwechselrückstände. Diese werden im Ayurveda Ama genannt. Diese Ablagerungen können die Ursache dafür sein, dass sich daraus später Krankheiten entwickeln.

Im Ayurveda wird deshalb empfohlen, lieber kühlende Speisen zu genießen. Diese sollten mindestens Zimmertemperatur haben, damit der Körper nicht allzu viel Energie aufbringen muss, um die Speisen auf Körpertemperatur zu bringen. Genießen Sie mit unseren drei kühlenden Rezepten den Sommer – frisch, fruchtig und gesund!

- 1. Wassermelonendrink mit Steinsalz**
- 2. Kühlendes Rosenblüten-Lassi**
- 3. Gurken-Raita**

Rezept und Fotos: René Sundag
© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



DREI KÜHLENDE SOMMERREZEPTE

1. Wassermelonendrink mit Steinsalz

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine, kernlose Wassermelone
- 1 Prise Steinsalz

Für die Dekoration:

- 4 Physalis (Andenbeeren) und
4 kleine Pfefferminz-Blattrosetten



Zubereitung

Das Fruchtfleisch der Wassermelone aus der Schale herauslösen. Zusammen mit der Prise Steinsalz im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. In 4 Gläser abfüllen und mit jeweils einer Physalis und Blattrosette von der Pfefferminze garnieren.

Rezept und Fotos: René Sundag
© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



DREI KÜHLENDE SOMMERREZEPTE

2. Kühlendes Rosenblüten-Lassi

Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Bio-Joghurt, vollfett, [idealerweise selbst hergestellt](#)
- 800 ml Wasser
- 4 EL Rosenblütenwasser
- 1 Prise Kardamom
- Nach Bedarf 1 EL Sharkara (ayurvedischer Zucker) oder Rohrzucker, falls Sie es süßer mögen.

Für den Zuckerrand:

- 4 EL rote Beeren, pürieren, passieren und evtl. etwas einkochen
- 4 EL Rohrzucker



Zubereitung

Alle Zutaten gut verrühren, am besten mit einem Hand- oder Standmixer verquirlen, bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind.

Für den Zuckerrand den Beerensaft und den Rohrzucker jeweils in eine Untertasse gießen. Den Glasrand zuerst in den Beerensaft tauchen, danach in den Zucker. So entsteht ein roséfarbener Zuckerrand.

Rezept und Fotos: René Sundag
© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



DREI KÜHLENDE SOMMERREZEPTE

3. Gurken-Raita

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Schlangengurken
- 2 große Tomaten
- 200 g Bio-Joghurt, vollfett, [idealerweise selbst hergestellt](#)
- 1 großes Bund Korianderkraut
- je 2 TL Koriandersamen und Kreuzkümmelsamen
- je 1 Prise Steinsalz und schwarzen Pfeffer



Zubereitung

Die Gurken schälen, der Länge nach vierteln und die Kerne entfernen. Die Gurke fein reiben, salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Koriandersamen und Kreuzkümmelsamen ohne Fett leicht anrösten, bis sie duften. Im Mörser fein verreiben.

Das Korianderkraut waschen und klein hacken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, schälen, vierteln und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Gewürze, Korianderkraut und Bio-Joghurt gut vermischen. Die Gurkenraspel in ein Sieb geben und das gezogene Wasser abgießen. Zusammen mit den Tomaten in den Joghurt rühren und gut mischen.

Rezept und Fotos: René Sundag
© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH
Staatlich anerkannte Privatlinik (§ 30 GewO)

Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems

Telefon: 0 26 03 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de