



deli/news/dez22

du bist was du isst/aber was bin ich?was tut mir gut?Ayurveda?was die indische Lehre von Gesundheit und gesunder Ernährungsweise für Dich bedeuten kann.Mach den Dosha-Test!

Why not?

Apropos:

Probier's mal vegan?Veganuary23/Der vegane Januar/mehr auf www.veganuary.com

Die

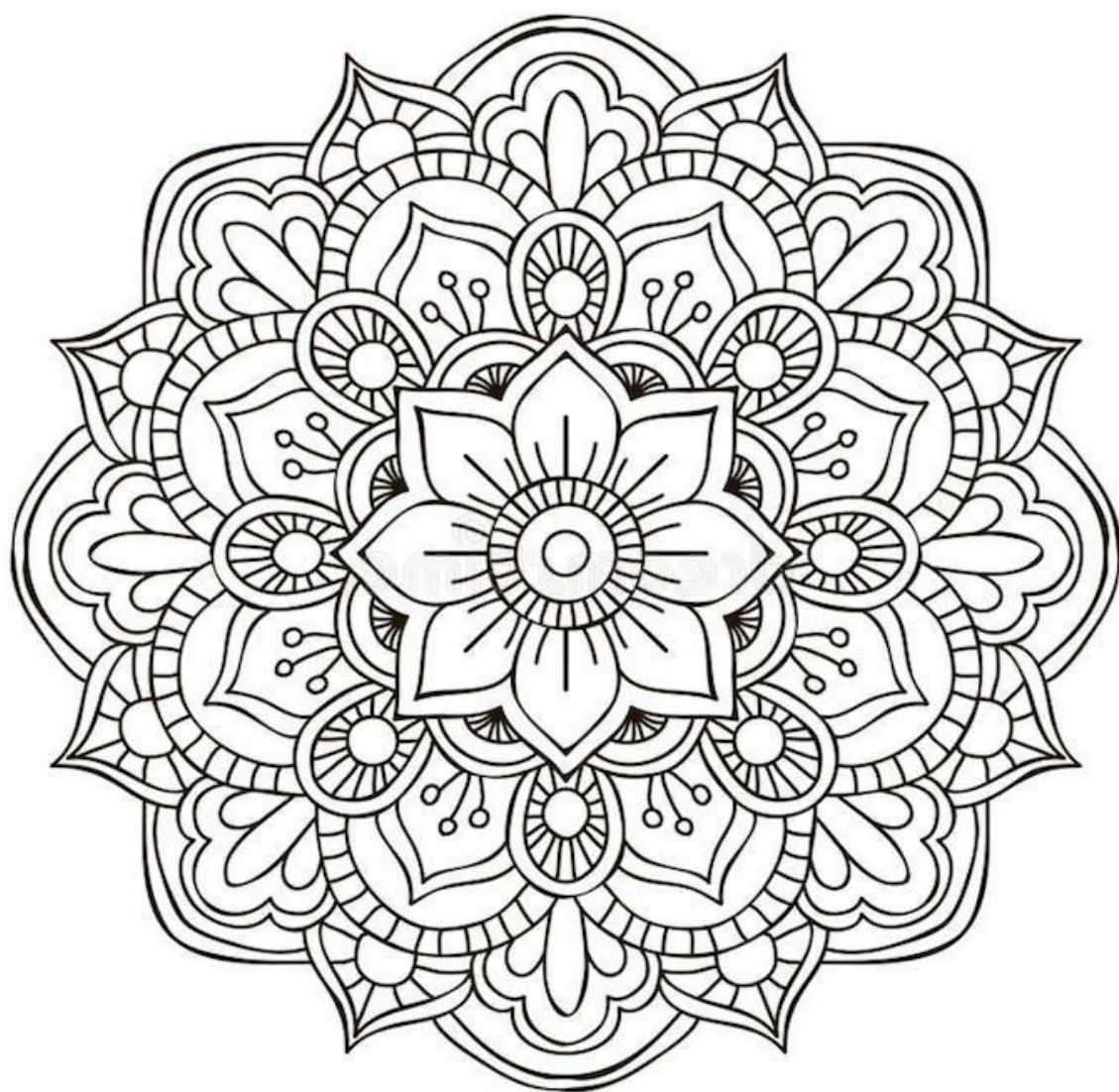
gesunde Alternative zum Glühwein&Co.

Golden Milk/Sie ist mit dem Gesundheits-Allrounder Kurkuma gut ausgestattet/Rezept auf s5.

deli update/in 2023 ist das Deli kein esf-Projekt mehr/dafür gibt es Zuverdienstplätze und Teilnahmemöglichkeiten für junge Erwachsene aus dem Bereich Betreutes Wohnen der ajb.

**...auf [instagram/project.deli](https://www.instagram.com/project.deli) könnt ihr sehen, was wir machen, wie z.B. ein großes Catering im Flughafen Tempelhof aussah.
wir wünschen euch ein gutes neues Jahr/euer deliTeam**





„Was es schon so lange gibt, muss gut sein!“

Ayurvedische Ernährung, kurz zusammengefasst und getextet

von Roman

Erst einmal ist Ayurveda ca. 4000 Jahre alt. *Was es schon so lange gibt, muss gut sein.* Ich möchte euch dazu heute einiges nahebringen.

Ayur=Leben und Veda=Wissen beschreibt nicht nur die Summe seiner Teile wie bei uns sondern auch die Art der Zubereitung ist wichtig. Nach dem Ayurveda ist ein Essen erst dann nahrhaft, wenn es mit Liebe zubereitet ist. Es geht um Achtsamkeit und wo beginnt diese, wenn nicht bei dem was *mich* ausmacht? Der Körper besteht aus Essen! *Du bist, was Du isst:* Wenn ich meinem Körper zuhöre, was er mag und was nicht, dann ist das auch Selbstliebe. Das bedeutet frisch Zubereitetes und kein abgepacktes Fertigessen vom Fließband. Selbstliebe ist auch Nächstenliebe – und da verzichtet man ganz auf Fleisch oder mindestens auf Massentierhaltung, denn da steckt ganz sicher keine Liebe mehr drin.

Ayurveda beobachtet den menschlichen Körper und seine Eigenschaften. Und so wurde ein System von **Doshas** und **Gunas** entwickelt: Doshas sind die 3 Grundtypen unseres physischen Körpers: **Vata, Pitta und Kapha**. Jeder Mensch ist eine festgelegte „Mischung“ dieser Typen. Dazu später mehr.

Die Gunas beschreiben die „Seins-Qualitäten“: **Tamas**=dumpfe Trägheit, **Rajas**=egozentrische Unruhe und **Sattva**=glückliche Reinheit. Und da unser Körper ja aus Nahrung besteht, finden wir diese Qualitäten auch in unserem Essen (das gilt auch für die Doshas aber sooo tief möchte ich nicht einsteigen). Ein paar Beispiele dazu: **Tamas-Essen** findest du im Fastfood, im Eingeschweißten und Alkohol – Essen nebenher / beim TV . **Rajas-Essen** ist scharf, stark gewürzt und fettig – Essen im Gehen und gar nicht merken, wie es schmeckt. **Sattva-Essen** ist frisch und ohne Gewalt zubereitet – du nimmst Dir bewusst Deine Zeit zum Essen.

Zur Gewaltfreiheit noch ein paar Worte: diese bezieht sich nicht nur den Verzicht auf getötete Tiere, sondern auf die **gesamte Kette vom Anbau bis zur Lieferung**. Eine unter unfairen und nicht ökologischen Bedingungen hergestellte Kichererbse ist *nicht* sattvig. Es geht aber nicht immer alles. Wichtig ist das Gleichgewicht, wie überall im Leben! Wenn ich im Gleichgewicht bin, geht es allen gut. Das ist die Weisheit dahinter. Der Weg dahin braucht (wie alles im Leben) Geduld und Ausdauer.

Nun zu den **Doshas**: jeder Mensch hat individuelle Eigenschaften und doch sind wir uns in vielen ähnlich. Stimmt doch oder? Genau diese Ähnlichkeiten finden wir in den Doshas:

Wenn Du wissen möchtest,
welcher Mischtyp Du bist:
www.euroved.com

Der Kapha Typ

Eigenschaften: unbeweglich, schwer, feucht, langsam, fest, stabil

Körperbau: eher stabil & schwer

Verdauung: weniger Appetit, langsame Verdauung, nimmt leicht zu.

Persönlichkeit: ausdauernd, stark und ruhig

Folgt Kapha seiner Neigung zu wenig Bewegung und reichlichem Essen, gerät das Dosha aus dem Gleichgewicht. Mögliche Folgen sind Übergewicht, Depressionen und verschiedene Zivilisationskrankheiten.

Ausgleichende Ernährung:

- Langsam umstellen!
- Leichte Mahlzeiten, gekochtes Gemüse aller Art,
- Nicht zu viel essen (kurz vor satt), abends wenig
- Scharfes, bitteres, herbes, warm, trocken, fettarm
- Keine Fleisch- und Milchprodukte
- Empfohlene Gewürze: Pfeffer, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma

Der Pitta Typ

Eigenschaften: warm/heiß, gerötet, scharf, gereizt – es dominiert das Element Feuer

Körperbau: nicht dick noch dünn, normalgewichtig, schwitzt schnell und stark

Verdauung: ausgeprägter Hunger, gute Verdauung

Persönlichkeit: Ausstrahlung, Intellekt, Willenskraft, kann Stress ab und arbeitet gerne

Nimmt die Willenskraft überhand (Arbeit, Kontakt mit anderen Menschen), gerät das Dosha aus dem Gleichgewicht: die Folgen sind Zorn, Rechthaberei & Arbeitssucht, körperlich erfolgt Überhitzung/ Entzündungen durch zu viel Säurebildung (Sprichwort: „*ich bin sauer!*“), dazu gehört auch unreine Haut, Magenschmerzen, Sodbrennen, Kreislaufstress. Für Pitta's ist Zurückhaltung die beste Wahl in jeder Hinsicht.

Ausgleichende Ernährung:

- Feste Mahlzeiten
- Wenig warmes Essen, Rohkost-Gemüse
- Haferflocken, Dinkelbrot, gekochte Kartoffeln, Bohnen, Kichererbsen, Gemüse allgemein
- Wasser und abgekühlter Tee (Pfefferminze zb.)
- Vermeiden von Fleisch, Zucker, Saures, Scharfes, Salziges, Kaffee & andere Stimulanzen

Der Vata-Typ

Eigenschaften: beweglich, schnell, leicht, kühl/kalt, trocken, wechselhaft, es dominieren die Elemente Luft & Raum

Körperbau: leicht/schlank, eher geringes Gewicht

Verdauung: eher unregelmäßig, gilt auch für den Hunger, Neigung zu Verstopfung und Blähungen

Persönlichkeit: schnelle Auffassungsgabe, Begeisterungsfähigkeit, klarer, wacher Geist, Kreativität

Sonstiges: Abneigung gegen kalte Witterung & Zugluft, hat einen leichten Schlaf

Wenn Vata's dauerhaft zu kalt sind und hektisch, gerät das Dosha aus dem Gleichgewicht: Ruhelosigkeit, Euphorie, Überreizung, Grübeleien, Angst, Unsicherheit = Ausgleichend wirkt Stabilität und Wärme, ein regelmäßiger Tagesablauf, achtsame Bewegung (bspw. Yogapraxis), heiß duschen, (Selbst)Massagen

Ausgleichende Ernährung:

- Feste Mahlzeiten
- Wärmende Mahlzeiten & Getränke, nichts Kaltes!
- Keine Rohkost (weil kalt), dafür gut gekochtes Gemüse
- Süße Früchte (aber kein Zucker)
- Empfohlene Gewürze: Anis, Fenchel, Kreuzkümmel, frischer Ingwer, Senfsamen, Zimt, Kardamom, Nelken, schwarzer Pfeffer (in kleinen Mengen), Basilikum und Salz

dez22/Golden Milk

Infos zusammengetragen von Dorothea.

Die goldene Milch, auch Kurkuma Latte genannt, ist ein Geheimtip aus dem uralten Wissensschatz der Ayurveda-Küche. Der Heiltrunk besteht aus einer pflanzlichen Milch, die mit Gewürzen gemischt wird. Die Hauptzutat Kurkuma ist gleichzeitig verantwortlich für die Namensgebung und die gelbe Farbe.

Wie wirkt die goldene Milch?

Die goldene Milch stärkt unser Immunsystem und wärmt von innen. Ihre positive Wirkung der goldenen Milch beruht hauptsächlich auf den beiden grossen Heilpflanzen Kurkuma und Ingwer.

Kurkuma (Gelbwurz) enthält das Antioxidans Curcumin.

Curcumin wirkt stark entzündungshemmend, auch bei chronischen Entzündungsprozessen. Im Zusammenspiel mit der Schärfe des Ingwer und dem Pfeffer regt es die Verdauung an, unterstützt die Leber und hilft dem Körper bei der Entgiftung.

Die goldene Milch ist ein natürliches Detox Getränk.

Ingwer wärmt und vertreibt innere Kälte.

Der Inhaltsstoff Gingerol der Ingwerknolle wirkt antiviral und hilft bei der Abwehr von Erkältungskrankheiten. Unsere Psyche unterstützt die Superknolle während der dunklen Jahreszeit mit ihrer stimmungsaufhellenden und anregenden Wirkung.

Wann trinke ich die goldene Milch?

Wir können die goldene Milch morgens als Kaffeeersatz trinken, als wärmender Stärkungstrunk zwischendurch sowie abends vor dem Einschlafen.

Gibt es Nebenwirkungen? In der Regel nicht.

Wie immer bei neuen Ernährungskomponenten ist es wichtig auf den eigenen Körper zu hören. Jeder Körper reagiert individuell auf neue Informationen und hat seine eigene Verträglichkeitsgrenze.

Oft wird der Geschmack als gewöhnungsbedürftig empfunden. Wer sich langsam an die Goldene Milch heran tasten möchte, kann mit einer geringeren Menge an Ingwer, Kurkuma und Pfeffer zu starten.

Rezept

30g Kurkuma

20g Ingwer

1 Prise schwarzer Pfeffer!

1/2 TL Kokosöl

1/2 TL Zimt

130 ml Wasser

ggf. vegane Süße, z.B. Agavendicksaft

Pflanzenmilch (z.B. Hafermilch)

Zubereitung:

Kurkuma und Ingwer abbürsten, mit der Schale fein reiben und mit den anderen Zutaten, außer Pflanzenmilch, in einen kleinen Topf geben und unter Rühren zum kochen bringen. Sobald eine cremige Masse entstanden ist, den Topf vom Herd nehmen.

Das ist die Paste.

Vegane Milch zu der Paste (1 TL für eine Tasse Milch) hinzufügen und gut umrühren.

Wer möchte, kann die goldene Milch vor dem Trinken durch ein feines Sieb abgiessen.

Wenn es schnell gehen soll, können auch alle Zutaten in einen Mixer geben werden und dann erhitzt werden.

Mit Agavendicksaft süßen, kurz abkühlen lassen und geniessen.

Tip: Die Paste für die goldene Milch kann auf Vorrat hergestellt werden. In einem verschlossenen Einmachglas ist sie kühl gelagert bis zu einer Woche haltbar.

Um die Haltbarkeit zu erhöhen etwas Kokos-Öl auf die oberste Schicht geben.

ALL YOU CAN EAT



SOCIAL VEGAN ORGANIC CATERING

