

## **Segenswünsche**

Möge ich glücklich sein.

Möge ich gesund sein.

Möge ich getragen und beschützt sein.

Möge ich in Frieden und Harmonie und in Liebe leben.

Mögen alle Menschen und alle Wesen nah und fern glücklich und gesund sein.

Mögen alle Menschen und alle Wesen von allem Leid befreit sein.

Mögen sie in Frieden und Harmonie und im Einklang mit der Natur miteinander leben.

Möge unser friedvolles Tun weite weite Kreise ziehen.

Trage auch Du Dein Licht in die Welt hinaus.

Lass Dein Licht leuchten und noch viel heller erstrahlen

Lebe die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.

## **Unsere Inspirationen für Deinen Sommer voller Wohlbefinden:**

Die lichtvollste Zeit des Jahres, die uns einlädt im Innen und Außen zu wachsen.

Die Zeit der Lebensfreude, des Feierns und der Leichtigkeit. Wir zelebrieren die Sommersonnenwende und die Zeit der Kräuter und des Lichtes.

Unsere Hoch-Zeit des Jahres. Jetzt sind alle Sinne offen für all das was uns die Natur gerade an Pracht und Duft und Schönheit schenkt.

Während wir den frühen Sommer mit einem starken Verdauungsfeuer und aktivem Stoffwechsel genießen können, wird unser Stoffwechsel mit steigenden Temperaturen träger, Agni unser Verdauungsfeuer nimmt ab und im Körper entsteht viel Hitze. Deshalb ist es wichtig, viel Wasser zu trinken und übermäßige körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Wir können durch kühlende, saftige, frische und süße Speisen ausgleichen, durch mäßiges Yoga-Programm die Verdauungskraft aktivieren und uns mit kühlenden Kokosöl-Massagen Wohltat verschaffen...

Im Sommer darf die Hauptmahlzeit (die südlichen Länder machen uns dies vor) ruhig auf die frühen Abendstunden gelegt werden und am Mittag sollte etwas Leichtes wie zum Beispiel süßes Obst oder ein Salat oder eine Suppe unsere Mahlzeit sein. Und wer eine Siesta dann und wann einlegen kann, sollte es tun... Auf saure Speisen verzichten wir im Sommer lieber, da die Konstellationen im Sommer und saure Speisen die Ursache für Entzündungen und Hautbeschwerden sein können.

## Minz-Chutney

Zutaten:

- 2 Bund frische Minze
- 1 grüne Chilischote
- 1 Tomate
- 1 TL Vollrohrzucker
- 1 TL Salz
- 1 MS Kardamom
- 1 MS Kreuzkümmel, gemahlen
- 150 gr Joghurt, natur

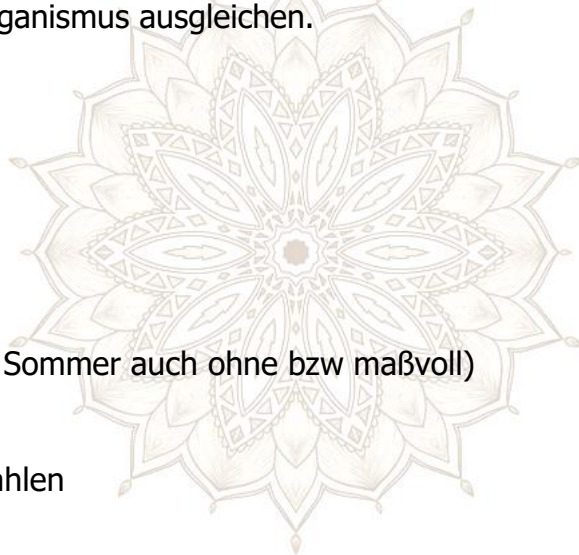
Die Minze waschen und die Blättchen abzupfen. Mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Minz-Chutney ist eine typische Abrundung für ein Hitze ausgleichendes Menü, denn Minze und Joghurt wirken kühlend und befeuchtend. Sie können mit einem Minz-Chutney Ihren von feurig-scharfen Speisen erhitzten Gaumen löschen oder Pitta-Ansammlungen im Organismus ausgleichen.

## Schmorgurken

Zutaten:

- 2 TL Ghee
- 2 Gurken
- 1 TL Ajwan
- 1 Scheibe Ingwer (im Sommer auch ohne bzw maßvoll)
- ½ TL Kurkuma
- frischer Basilikum
- 1 MS Koriander, gemahlen
- Salz



Ghee in einem Topf erhitzen und die Ajwansamen darin anrösten. Fein geschnittenen Ingwer und Kurkuma zufügen.

Die Gurken geschält, entkernt und gewürfelt dazugeben und umrühren. Etwas salzen (damit sie Wasser ziehen) und bei milder Hitze sanft köcheln lassen. Nach ca. 20 min. mit frisch gehacktem Basilikum und gemahlenem Koriander abschmecken.

Schmorgurken sind eines der Lieblingsgerichte der ayurvedischen Schonkost und somit auch ideal für heiße Tage und geringes Agni. Schmorgurken sind leicht verdaulich, feucht und nährend. Sie sind sehr wohltuend und innerlich schmeichelnd. Als Alternative zur bisherigen Salatsoße:

## **Salatsoße**

Diese leckere und milde Salatsoße macht ihren Salat besonders gut verträglich. Probieren Sie doch mal dieses Dressing für Ihren Salat:

Frischer Dill und Petersilie (oder Giersch oder Löwenzahn)

1 TL Senf

½ Tasse Apfelsaft

Saft 1 Zitrone

Salz, Pfeffer

Sonnenblumenöl oder Olivenöl

Die Kräuter waschen und grob zerkleinern. In einem Mixerglas zusammen mit einem Teelöffel Senf pürieren. Das Öl nach und nach dazu geben.

Eine halbe Tasse Apfelsaft und den Saft einer Zitrone zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Bohnengemüse**

Zutaten:

500 gr Stangenbohnen

1 EL Ghee

1 TL schwarze Senfkörner

1 kleines Stück frischer Ingwer in kleine Würfel geschnitten

1 Zwiebel in kleine Würfel geschnitten

1 TL Curry

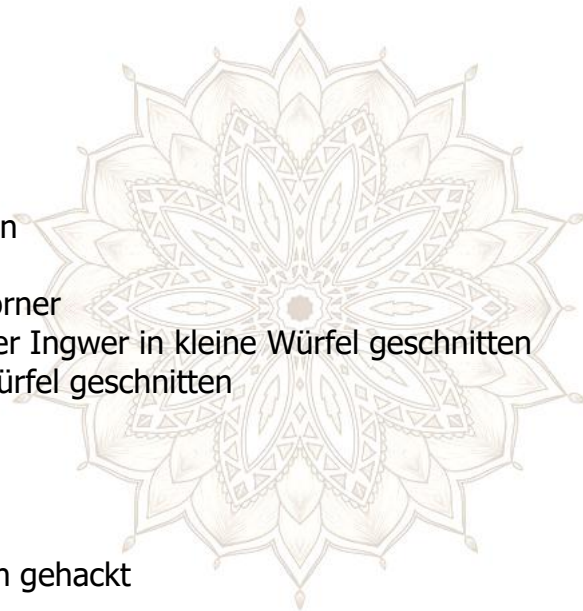
1 Msp Chilipulver

1 TL Thymian

1 EL Balsamico

Frischer Basilikum fein gehackt

Salz und Pfeffer



Ghee im Kochtopf heiß werden lassen, Senfkörner und Ingwer darin unter Rühren kurz dünsten. Zwiebeln, Salz, Curry und Chili dazugeben und unter ständigem Rühren im Topf 1-2 Minuten dünsten. Bohnen waschen, putzen und in ½ cm breite, schräge Stücke schneiden. In den Topf geben, gut umrühren und bei niedriger Temperatur etwa 25 min garen. Balsamico und Basilikum unterrühren, evtl. nachsalzen und mit Pfeffer abschmecken.

## **Sheera- süßer Grießbrei**

2 TL Ghee

50 gr Grieß (probiere mal Dinkel –oder Kamutgrieß)

1-2 EL Rohrzucker (je nach Geschmack)

¼ TL Kardamompulver

1 Msp Zimtpulver

200 ml Mandelmilch oder Reismilch  
Nach Belieben: Mandelsplitter und Rosinen

Das Ghee in einem Topf erhitzen. Grieß, Zucker und Gewürze zufügen und unter Rühren 2 Minuten anrösten.

Die Milch dazugeben, umrühren, aufkochen und unter stetigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss nach Belieben Mandeln und Rosinen unterheben oder mit etwas Zimtzucker bestreuen.

Dazu passen wunderbar gedünstete Früchte.

Ein herrlich leichtes Frühstück in der heißen Sommerzeit. Belastet nicht und gibt Kraft für den ganzen Tag.

### **Rosenblüten:**

Kühlende und verjüngende Eigenschaften  
Gleichen alle Doshas aus, reinigen das Blut, stärken das Herz und das Gedächtnis, wirken hirntonisch, wirkt als Rasayana

In Form von Rosenwasser, Rosentee, Rosenmarmelade

### **Detox Kräutertee:**

20gr Rosenblüten  
50gr Kamilleblüten  
30gr Salbei

mischen, 1TL davon mit 200ml heißem Wasser übergießen, 5-10 min ziehen lassen, auf Zimmertemperatur abkühlen und je nach Geschmack mit Rohrzucker süßen

### **Gewürztee für warme Sommertage:**

40gr Fenchelsamen  
40gr Koriandersamen  
10gr getrockneter Rosmarin  
10gr zerstoßene Kardamomkapseln

Mischen, 1 TL davon mit 200ml heißem Wasser übergießen, je nach Geschmack mit brauem Vollrohrzucker süßen, auf Raumtemperatur abkühlen lassen und mit 1 EL Rosenwasser verfeinern

### **Minze:**

Agni-anregend, erfrischend, verdauungsfördernd  
Dank vieler ätherischer Öler auch krampflösend und entzündungshemmend

### **Minz-Koriander –Tee mit Honig**

Dafür 400 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, 1TL Koriandersamen zufügen und 5 min köcheln lassen, vom Herd nehmen, 2 Stängel frische Minzezufügen und 10 min durchziehen lassen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und mit 1-2 TL Honig süßen

Honig: gleicht alle Doshas aus, zur Agni-Stärkung, reduziert das Fettgewebe, wirkt aktivierend, belebend und reinigend auf den Organismus, mind. 1 TL am Tag

Herrlich regional: Gänseblümchen, Lavendel, Kamillentee und Tee aus Johanniskraut auch wunderbar als Kur im späten Sommer und Herbst

Stärkendes Tonikum: frischer Rosmarin in Rot-oder Weißwein für 2 Wochen ansetzen, dann abseihen und in Schnapsglasgröße genießen

### **Empfehlungen für einen Tagesplan- spätsommerliche Detox-Kur**

**Nach dem Aufstehen:** 1 bis 2 Tassen Ingwerwasser mit Honig (nicht für ausgeprägte Pitta-Naturen), warmes Wasser und Morgenroutine (Zungeschaben, Ölgurgeln, Nasya Nasenspülung, Yogaprogramm und Selbstmassage mit Öl oder Seidenhandschuh)

**Am Morgen:** leichter Grießbrei mit Gewürzen und gedünsteten Früchten

**Am Vormittag:** warmer Tee mit Honig, warmes Wasser (erfrischende Tees mit Minze, Koriander oder Fenchel beleben den Körper, erfrischen den Geist und entfachen das Verdauungsfeuer)

**Zur Mittagszeit:** ein leichtes Mittagessen mit Blattgemüse und-salat, bei wenig Appetit darf es auch eine ayurvedische Buttermilch, ein grüner Smoothie oder ein Fruchtsalat sein

Rezept Buttermilch Grundrezept: 1 Portion am Tag  
25 gr Bio-Joghurt Vollfettstufe  
100 ml Wasser (Verhältnis Wasser/Joghurt wichtig)  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)  
1 Prise Steinsalz in einem Mixer miteinander verquirlen

Je nach Konstitution zufügen: Koriander, Ghee, Asafoetida

**Am Nachmittag:** warmer Tee mit Honig, warmes Wasser

**Am Abend:** Je heißer der Tag, umso wichtiger ist ein stärkendes Abendessen mit frischem (gedünstetem) Gemüse, Nüssen, Samen und genügend Ghee oder Olovenöl

**Vor dem Schlafengehen:** Fußmassage mit Ghee oder Kokosöl

Wir wünschen Dir eine wunder-volle Sommerzeit voller Wohlbefinden und bester Gesundheit,

Nadine & Axel

**Viel Freude beim Ausprobieren und einen guten Appetit 😊**

(Rezepte aus „Ayurveda & Detox, Kerstin Rosenberg und Das Grosse Ayurveda Ernährungsbuch Rhyner/Rosenberg)

