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 Herbst voller Wohlbefinden:

Nun ist die Zeit gekommen, sich vom Sommer zu verabschieden. Ein Hauch von Melancholie liegt in der Luft. Wir saugen noch einmal Fülle, Licht und Wärme in uns auf, bevor die Zeit des Rückzugs und der inneren Einkehr kommt.
Jetzt können wir das ernten, was wir durch unser Tun im Frühling und Sommer erreicht haben und danke sagen. Wir können prüfen was uns noch gut tut und das Loslassen, wovon wir uns nun verbschieden wollen.

Der Herbst eignet sich daher gut für Entgiftungs- und Entschlackungskuren und zum Ausgleich des Säure-Basenhaushaltes.

Die Herbstküche ist saftig, leicht, süß und nährend mit vorwiegend warmen Speisen, vielen Suppen und Brühen und hochwertigen Fetten. Agni, unser Verdauungsfeuer, ist nun recht stabil und so können nun auch unsere geliebten Kohlgemüse gut verdaut werden.
Besonders gut geeignet sind Kürbis, Zucchini, Blumenkohl, Wirsing, Brokkoli, Spitzkohl oder Weißkohl.

Eine herrliche Kürbissuppe für raue Herbsttage:

Zutaten:
1 Kürbis (ca. 1kg) …2 Kartoffeln…1 Stange Lauch….1/2 Knolle Sellerie….1 säuerlicher Apfel
1 EL Ghee oder Olivenöl
1 Dose Kokosmilch
Frische Kräuter

Gemüse und Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Im Fett zuerst den Lauch andünsten, dann das Curry und das übrige Gemüse. Alles zusammen einige Minuten andünsten lassen.
Mit der Kokosmilch und so viel Wasser ablöschen, dass alles gut bedeckt ist. Ca. 20 Minuten kochen lassen.
Suppe nach Wunsch fein oder grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen Kräutern pürieren.

Ofenkürbis

Hokkaido-Kürbis in kleine Schiffe schneiden mit Rosmarin, Olivenöl oder Ghee, Salz und Pfeffer würzen, ca.10-15 min im Backofen backen

dazu passen Ofenkartoffeln oder einfach pur genießen

Abendsuppe

Zutaten:
1 El Ghee (alternativ 1 EL Olivenöl)
1 Zwiebel
1 kl. Scheibe Ingwer
750 ml ausgekochte Gemüsebrühe (alternativ Wasser)
500 gr Gemüse der Jahreszeit entsprechend (Karotten, Rote Beete, Pastinaken, Steckrüben, Fenchel, etwas grüne Bohnen, etwas Kartoffel oder Süßkartoffel…Kohl vermeiden, da er abends blähend wirken kann)
½ TL Bockshornklee
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Koriander
¼ TL Paprika edelsüß
etwas Salz und Pfeffer
1 TL Zitronensaft

Die Zwiebel und das Gemüse klein schneiden. Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Gewürze darin kurz anrösten, dann die gehackte Zwiebel und Ingwer hinzufügen und etwas dünsten. Nun das klein geschnittene Gemüse unterrühren. Mit der

Gemüsebrühe auffüllen und ca. 25 min köcheln lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Nach Belieben mit frischen Kräutern (wie Koriander, Basilikum, Dill, Petersilie oder Giersch) verfeinern.

Sesamkartoffeln

Zutaten:
Kartoffeln
2 EL Ghee
1 TL Fenchelsamen
½ TL Methisamen (Bockshornklee)
½ TL Paprikapulver
2 TL Salz
50 gr Sesamsamen

Die Kartoffeln schälen und halbieren bzw. vierteln.

Ein Backblech mit Ghee bestreichen. Die Fenchelsamen und Methisamen mörsern und mit Salz und Sesam mischen. Auf dem Backblech eine dicke Schicht mit Sesam verteilen.
Die Kartoffeln darauf legen, mit etwas Ghee bestreichen und im Backofen 30 – 40 min bei 180°C backen.

Sesamkartoffeln sind reich an Vitaminen, Mineralien und Aufbaustoffen und werden vor allem für Vata und Pitta empfohlen.

Zur Immunstärkung:

Morgens heißes Wasser nach dem Aufstehen

Zunge schaben/Ölziehen

Ölbäder und Ölmassagen (z.B. mit Johanniskrautöl), besonders bei starkem Wind und Kälte

Fußbäder/Vollbäder mit Natron

Natron/Zitronen Kur (siehe Video Webseite „Nakurapie Florian Sauer")

Ingwerwasser mit Zitrone und Honig am Morgen

Heiße Milch oder Mandeldrink mit Muskat, Zimt und Safran vor dem Schlafengehen

Regelmäßig Kräuter -und Gewürztees mit Honig, um die Atemwege frei zu halten

Süßholz als Tonikum für Herbst und Winter (Dosis beachten! Und Rückfragen bei Bluthochdruck zur Dosierung beim Arzt)…befreit die Atemwege, stärkt Konzentration, Nerven und Gedächtnis, blutreinigend, entzündungshemmend und lindernd bei Sodbrennen, Blähungen und Magenschleimhautentzündungen

Tee aus Johanniskraut (Sonne beachten)

Datteln, Mandeln, Nüsse , Walnüsse zur Stärkung für Nerven und Immunsystem

Kürbis, Zucchini, Basilikum, Rosmarin (auch zur Leberstärkung), Trauben und Granatapfel mental ausgleichend

Gewürze zur Jahreszeit:

Ingwer (eins der wichtigsten Gewürze im Ayurveda, entzündungshemmend, erwärmend, entblähend, appetitanregend)

Kurkuma (eins der wichtigsten Gewürze im Ayurveda, blutreinigend, antiseptisch, Agni-anregend)

Fenchel: harmonisiert die Verdauung, wirkt ausgleichend

Kreuzkümmel: unterstützt die Verdauung, wirkt gegen Blähungen, besonders zu empfehlen kür Kohlgemüse und alle Arten von Linsen und Hülsenfrüchten

Knoblauch: für Darm, Gehirn und Immunsystem, reinigt die schweißführenden Kanäle und unterstützt den Fettstoffwechsel, bei Atemwegsbeschwerden

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

Wir wünschen Dir viel Freude beim Ausprobieren und einen guten Appetit ☺

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