

# AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG IM SOMMER

*Die Zeit der höchsten Außentemperatur im Jahr*

*Von Dr. med. Wolfgang Schachinger*

**D**er Sommer ist die Zeit der höchsten Außentemperatur im Jahresverlauf. Die Hitze ist dem Feuer-Element zugeordnet und wird nach der Dosha-Lehre als Pitta bezeichnet. Durch steigende Temperaturen wird Pitta in unserem Geist-Körpersystem vermehrt. Also ist „Kühlen“ angesagt!

Das ist für die meisten Frauen in den Wechseljahren doppelt bedeutungsvoll, da Hitzewallungen ohnehin ein großes Thema sind. Und viele Frauen berichten, dass die innere Hitze durch den Einfluss heißer Witterung noch unerträglicher wird.

Grundsätzlich ist die Wärme, deren Quelle die Sonne ist, unverzichtbar für das Leben. Wärme ist ein

entscheidender Faktor für das Heranreifen der Früchte der Natur: ohne Sonnenlicht und Wärme können Getreide, Obst und Gemüse nicht gedeihen.

Beim Menschen ist die Wärme-Energie Pitta verantwortlich für Stoffwechsel, für Umwandlung der Nahrung in körpereigene Stoffe, für klare Entscheidungen und Leidenschaft.

## **Zu viel Hitze schwächt**

Zu viel Feuer schwächt jedoch. „Mit der Menopause hat meine Leistungsfähigkeit deutlich nachgelassen. Und wenn es draußen heiß ist, komme ich gar nicht mehr in Schwung!“ sagt Karin. „Ich bin dann noch leichter gereizt, bei der kleinsten Überbelastung kippt meine Stimmung.“



Zu den typischen Krankheiten der Pitta-Zeit gehören Störungen im Magen-Darm-Trakt wie Reisedurchfall, Übersäuerung oder Reizdarm. Kreislaufbeschwerden, Störungen der Augen und Hautkrankheiten wie Sonnenbrand oder Ekzeme sind jetzt besonders häufig. Und die Wechselbeschwerden werden bei Sommerhitze oft unerträglich!

### Wie bleiben Sie im Gleichgewicht?

Um Pitta in Balance zu halten, brauchen wir im Sommer kühlende Maßnahmen. Diese sollten sich jedoch nicht auf Eiswürfel in Getränken beschränken.

Außer im Sommer helfen das ganze Jahr über warme Speisen und Getränke, um die Doshas in Balance zu halten. Jetzt sollte alles etwas kühler sein, aber nur ausnahmsweise eiskalt. Selbst Wüstenbewohner wissen, dass bei Hitze lauwarmer Minztee besser wirkt als eiskalte Softdrinks.

Sommerfrische! Gehen Sie jetzt „runter vom Gas“ und versuchen Sie, die Welt einmal von der entspannteren Seite zu sehen!

### Ernährung in der „Pitta Zeit“ des Jahres

Leichte, frische und bekömmliche Kost ist Trumpf!

Die Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb haben laut Ayurveda kühlende Wirkung und sollten jetzt bevorzugt werden. Das bedeutet auch, dass im Sommer vor allem scharfe Gewürze, die im Frühjahr und Herbst so hilfreich sind, stark eingespart werden sollen. Gerade in dieser Jahreszeit wächst im Garten oder am Balkon das, was hilft, Pitta in Balance zu halten! Verwenden Sie reichlich Minze, Melisse, Rosmarin, Majoran, Oregano und Salbei. Alle diese Kräuter haben kühlende Wirkung und können in gekochten Speisen, in Salaten, Smoothies, als frischer Pesto oder im Joghurt (vor allem als Lassi) verwertet werden.



Von allen Bewegungsarten ist Schwimmen im Sommer am besten. Da Hitze die Leistungsfähigkeit einschränkt, ist es wichtig, im Sommer den beruflichen und sportlichen Ehrgeiz etwas herunter zu schrauben! Nicht umsonst ist die heiße Jahreszeit die traditionelle Zeit für Urlaub und

Durch die äußere Hitze kühlt das Verdauungsfeuer „Agni“ ab und ist dadurch weniger leistungsfähig. Das reduziert den Appetit vor allem während der besonders heißen Stunden des Tages. Deswegen ist es wichtig, eine sehr leichte Mittagsmahlzeit zu sich zu nehmen.

Die Hauptmahlzeit sollte neben leichten Getreiden wie Reis, Gerste, CousCous oder Quinoa vor allem frische Gemüse wie Kohlrabi, Zucchini, grüne Blattgemüse (Spinat, Mangold), grüne Erbsen und Bohnen, Radicchio, Brokkoli und Blumenkohl enthalten. Der Rohkostanteil darf wegen seiner kühlenden Wirkung im Sommer etwas höher sein, aber niemals die Verdauungskraft überfordern.

Als Eiweißquellen eignen sich Frischkäse und Joghurt, für Vegetarier und Veganer Saucen aus Hülsenfrüchten wie gelben Mungbohnen und roten Linsen. Wer Fleisch isst, sollte mehr bei weißen Fleischsorten aus Geflügel und Fisch zugreifen.

Als Fette zum Kochen und für Aufstriche, Pestos und Salate eignen sich jetzt Ghee, Kokosfett und Olivenöl.

## Getränke für den Sommer

Ausreichend Flüssigkeitszufuhr ist bei Hitze entscheidend! Dehydrierung entsteht bei hohen Außentemperaturen besonders leicht und ist ein absoluter Killer von Leistungsfähigkeit und guter Laune. Also trinken Sie jetzt jeden Tag mindestens 2 Liter Wasser!

Zu den besten Tipps der Ayurvedamedizin gehört die Anwendung von Lassi als kühlendes Getränk im Sommer. Lassi ist ein dünner Joghurt-Shake mit Gewürzen. Es wirkt dann umso kühlender, je „dünner“ es zubereitet wird. Günstig ist ein Verhältnis von Joghurt zu Wasser von 1:4 bis 1:6. Das sind 1-2 gehäufte Esslöffel Joghurt

auf ¼ Liter Wasser. Diese Mischung wird entweder im Blender, durch Schütteln in einer Flasche oder mit dem Schneebesen in einem Becher leicht schaumig geschlagen und gleichzeitig mit Gewürzen versetzt. Lassi kann süß oder salzig zubereitet werden. Für süßes Lassi eignen sich Rohrzucker oder Birkenzucker als Süßungsmittel, Rosenblüten, Minze oder Basilikum als Kräuter, und die Gewürze Kardamom, Vanille, Safran und wenig Ingwer. Als Verdauungshilfe nach gewürztem Essen kann man auch salziges Lassi mit Koriander, Minze und Kümmel oder Kreuzkümmel zubereiten.

Lassi schmeckt (und wirkt) am besten, wenn es etwa in Zimmertemperatur serviert wird.

Auch Minztee oder ayurvedischer Pitta-Tee in Zimmertemperatur wirken hervorragend als kühlende Getränke.

## Zusammenfassung

Sommerhitze und innere Hitze durch die hormonelle Umstellung können sich addieren und zu einer äußerst unangenehmen Befindlichkeit führen.

Die Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb haben kühlende Wirkung auf Geist und Körper.

Richtig eingesetzte kühlende Speisen und Getränke können dazu führen, dass der Sommer zum Genuss wird!

Dr. Schachinger

### Tagesmenü PITTA 1

**Frühstück:** Pfefferminztee, Fruchtsalat oder Toast mit Butter, Honig und Marmelade

**Mittagessen:** kleiner Rohkostteller mit frischen Salaten als Vorspeise, Zitronenreis oder Cous Cous, Fenchel in Tomatensauce; süßes Lassi mit Rosenwasser

**Abendessen:** kleiner Salatteller, getoastetes Brot mit Frischkäse, Oliven und frischem Pesto aus Gartenkräutern

### Tagesmenü PITTA 2

**Frühstück** Pittatee, Smoothie aus Früchten der Saison (Erdbeeren, Marillen, Pfirsiche), frischer Minze, Melisse und Salatblättern, oder Toast mit Butter, Honig und Marmelade

**Mittagessen:** kleiner Rohkostteller mit frischen Salaten als Vorspeise, Spinatquiche; Früchte der Saison, ev. mariniert mit Kardamom und Melisse

**Abendessen:** Minestrone mit Fadennudeln



## REZEPTE FÜR DEN SOMMER

### Zitronenreis



#### Zutaten:

- 1 Häferl Basmatireis, 1 ½ Häferl Wasser
- 1 EL Ghee
- ½ TL Senfkörner braun
- 1 TL Kreuzkümmel ganz
- ¼ TL Curry indisch
- ½ TL Kurkuma
- ¼ TL Ingwer frisch geschnitten od. Pulver
- ¼ TL Asafötida
- 1 Zimtstange
- 4 EL Zitronensaft
- Steinsalz

#### Zubereitung:

1. Reis gut waschen.
2. Ghee in einem Topf erhitzen, geschnittenen Ingwer, Senfkörner und Kreuzkümmel anrösten, dann Kurkuma, Asafötida und Curry hinzufügen und weitere 2-3 Minuten anrösten.
3. Den gewaschenen Reis zu den angerösteten Gewürzen geben, kurz umrühren und mit 1 ½ Häferl

Wasser aufgießen; Zimtstange begeben und salzen, kurz aufkochen und dann bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Der Deckel bleibt auf dem Topf.

4. Kurz vor dem Servieren den Zitronensaft über den Reis verteilen.

#### Tipp:

Cashewnüsse trocken in der Pfanne anrösten und vor dem Servieren darüber streuen oder mit Pesto anrichten.

### Spinatquiche

#### Teig:

- 125 g Dinkelmehl
- 125 g Weizenmehl
- 100 g Butter
- knapp 1/8 l Wasser
- 1/2 TL Steinsalz
- 4 EL Haferflocken od. Hirseflocken

**Belag:**

- 1 kg Spinat (750 g netto)
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Fenchel
- ½ TL Asafötida, ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Ghee, 1 TL Steinsalz
- 400 g Tomaten



**Zubereitung:**

**Teig:**

Frischgemahlenes Dinkelmehl und Weizenmehl mit lauwarmen Wasser, Salz und kleingeschnittener Butter abbröseln und alles zusammenkneten (Mürbteig). Teig 30 – 60 Minuten ruhen lassen. Eine ungefettete Springform damit auslegen und einen 2-3 cm hohen Rand drücken. Haferflocken auf Teigboden streuen.

**Belag:**

1. Spinat putzen, dicke Stiele abschneiden und gut waschen. Spinat ohne Wasser (das noch haftende Waschwasser genügt) aufsetzen und kurz (3-5 Minuten) kochen, bis er zusammengefallen ist. In ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2. In Ghee Pfeffer, Asafötida und Kreuzkümmel anrösten und den klein geschnittenen Fenchel dünsten. Salz darüber streuen. 5 Minuten weiter dünsten, Fenchel und Spinat vermischen und dann etwas abkühlen lassen. Das Gemüse auf den mit Haferflocken besträuten Teigboden verteilen und mit Tomatenscheiben belegen

3. Bei 210°, zweite Schiene von unten, 35 – 40 Minuten backen. Mit Kuchenretter auf Platte heben und servieren.

**TIPP:**

mit Mozzarella oder Parmesan belegen

**Fenchel in Tomatensauce**

**Zutaten**

- 2 Fenchelknollen
- ca. 2 cm Porreestange, klein gewürfelt
- 1 EL Ghee
- 1/2 TL Bockshornkleesamen
- 1/2 TL Galgant
- Mehl zum Stauben
- 1 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung**

1. Fein würfelig geschnittenen Porree in 1 EL Ghee anrösten
2. Mit Bockshornkleesamen und Galgant würzen.
3. Mit Mehl stauben und 1EL Tomatenmark dazugeben, kurz rösten und mit Wasser aufgießen.
4. Die Fenchelknolle dazugeben - salzen, pfeffern und weichdünsten.



**TIPP aus der Ayurvedaküche:**

Das Fenchelgrün für die Garnitur verwenden, als Zweigerl oder fein geschnitten.