



Köstliche ayurvedische Festrezepte, die jeder machen kann

Wenn es ein Wellness-System gibt, das uns das richtige Essen beibringen kann, dann ist es Ayurveda. Übersetzt als „Wissenschaft vom Leben“ ist Ayurveda voller Ratschläge zu Lebensstil, Ernährung, Bewegung, Selbstfürsorge und vielem mehr und existiert seit Tausenden von Jahren. In Bezug auf Lebensmittel bietet Ayurveda eine tiefe und reiche Fülle von Informationen, die jeden Menschen zu einer Ernährung führen sollen, die seinen Bedürfnissen, seinem einzigartigen Körper und Geist entspricht und am besten für das Klima und die Jahreszeit geeignet ist. Eines der Grundprinzipien des Ayurveda ist „Gleiches erhöht Gleiches“ und „Gegensatz bringt Balance“. Wenn es also darum geht, Winterrezepte zuzubereiten, …



Wenn es ein Wellness-System gibt, das uns das richtige Essen beibringen kann, dann ist es Ayurveda. Übersetzt als „Wissenschaft vom Leben“ ist Ayurveda voller Ratschläge zu Lebensstil, Ernährung, Bewegung, Selbstfürsorge und vielem mehr und existiert seit Tausenden von Jahren. In Bezug auf Lebensmittel bietet Ayurveda eine tiefe und reiche Fülle von Informationen, die jeden Menschen zu einer Ernährung führen sollen, die seinen Bedürfnissen, seinem einzigartigen Körper und Geist entspricht und am besten für das Klima und die Jahreszeit geeignet ist. Eines der Grundprinzipien des Ayurveda ist „Gleiches erhöht Gleiches“ und „Gegensatz bringt Balance“. Wenn es also darum geht, Winterrezepte zuzubereiten, geht es darum, Wärme und Helligkeit in die kälteren, dunkleren Monate zu bringen.

Ayurveda betrachtet die Welt durch Paare von Eigenschaften; heiß und kalt, schwer und leicht, ölig und trocken, wolkig und klar, beweglich und statisch, rau und glatt, scharf und matt, weich und hart, dicht und flüssig und grob und subtil. Wenn wir zu viel von einer Qualität ansammeln, erleben wir ein Ungleichgewicht, und das Heilmittel dagegen wäre, mehr von der entgegengesetzten Qualität einzubringen. Während des Winters sammeln viele von uns die Eigenschaften von kalt, schwer, trocken und rau an, aufgrund der kalten Luft, kürzeren Tageslichtstunden und verschiedenen Veränderungen im Lebensstil (plus dem extra festlichen Festessen). Um uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen und unser Wohlbefinden den ganzen Winter über zu erhalten, ist es wichtig, mehr Qualitäten von warmen und leichten Speisen sowie gesunde Fette und Öle einzubringen, um den Körper von innen zu nähren, und spezielle Gewürze, um die ‚Agni‘ oder ‚Verdauungsfeuer‘ brennt gut. Lesen Sie weiter für drei Ayurveda-inspirierte festliche Rezepte, die Sie diesen Winter probieren können:

Gedämpfter Wintersalat

Ein nährstoffreicher Salat ist eine großartige Möglichkeit, viele

Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe in einer Saison zu sich zu nehmen, in der wir uns im Allgemeinen süßen Leckereien und Mince Pies zuwenden. Ayurveda besteht darauf, dass Rohkost nur sehr selten verzehrt werden sollte. Dies liegt daran, dass die Zellulose, aus der die Zellwände der Pflanzen bestehen, sehr schwer verdaulich sein kann. Daher nehmen wir manchmal nur einen kleinen Prozentsatz der Nährstoffe auf, im Gegensatz zum Dämpfen oder leichten Kochen, was im Wesentlichen dazu beitragen kann, Vitamine in Pflanzen „freizusetzen“.

Lebensmittel. Das sanfte Garen von Gemüse hilft auch, Blähungen vorzubeugen und hilft, ein starkes Verdauungsfeuer aufrechtzuerhalten. Ich bin ein großer Fan von Waldorfsalaten und diese wärmere saisonale Version ist eine gesunde, großartige Beilage oder Mittagsoption für die Weihnachtszeit.

Versuchen Sie, wenn möglich, lokale und biologische Zutaten zu beziehen, da diese alle Nährstoffe enthalten, die unser Körper im Winter braucht (wie Vitamin C, A und K). Hanfsamen sind eine großartige Möglichkeit, die Aufnahme von Antioxidantien und Fettsäuren zu steigern – beides ist wichtig für die Gesundheit des Gehirns, aber Hanf ist auch eine wunderbar nachhaltige Pflanze, weshalb Yogamatters sich entschieden hat, ihre super nachhaltige Pflanze auf den Markt zu bringen Hanf-Sammlung, vervollständigen mit Kissen mit Bio-Buchweizenfüllung, beruhigende Augenkissen, und das schöne (Link entfernt)

Zutaten

Für 4

- ½ Weißkohlkopf, grob gehackt, oder mit einer Mandoline fein hacken
- 2 Karotten, in Streifen geschnitten
- 1 Apfel, gewürfelt

- 1 Pastinake, auf größter Stufe gerieben
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse (rösten Sie die Walnüsse, um ihr Öl und ihren Geschmack zu entfalten)
- 2 EL Hanfsamen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Muskatnuss
- 2 EL Apfelessig
- Prise Salz und Pfeffer

Methode

1. Das gesamte Gemüse und den Apfel in einen Topf geben und 8 – 10 Minuten dämpfen
2. Das vom Dämpfen übrig gebliebene Wasser abseihen, dann das Gemüse mit Walnüssen, Öl, Essig, Gewürzen sowie Salz und Pfeffer vermischen.
3. Als Beilage servieren oder als leichtes Mittagessen mit warmem Quinoa genießen

Ayurvedisches Cranberry Chutney

Im Ayurveda gelten Preiselbeeren als Jugendelixiere – sie beugt Faltenbildung und Austrocknung der Haut vor und verleiht einen

zarten und strahlenden Teint. Cranberry hilft auch, die Verdauung zu verbessern und wurde auch mit einer verbesserten Immunfunktion in Verbindung gebracht. Das fröhliche Rot von Cranberry ist auch eine wunderbare Möglichkeit, die Wärmequalität in der kalten Jahreszeit einzubringen, weshalb Yogamatters seinen Bestseller neu aufgelegt hat Yoga Zafu Meditationskissen in Cranberry, mit Bezug aus 100 % Bio-Baumwolle und kompostierbarer Verpackung. Bringen Sie mit diesem verdauungsfördernden Cranberry-Chutney etwas Fröhlichkeit in Ihre Küche und Ihren Körper.

Zutaten

- 450g frische Preiselbeeren
- 3 ganze Nelken
- 2 TL Zimt
- ½ Zoll frischer Ingwer, gerieben (kein Schälen erforderlich, wenn Bio)
- 1 Tasse ungesüßter Cranberrysaft
- 1 EL Orangenschale
- 1/3 Tasse Ahornsirup
- 3 EL Johannisbeeren
- 6 Pfefferkörner

Methode

- In einem mittelgroßen Topf Preiselbeeren, Johannisbeeren, Gewürze, geriebenen Ingwer, Saft und Orangenschale mischen.
- Die Mischung zum Kochen bringen, dann den Ahornsirup hinzufügen und die Hitze reduzieren
- Etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, oder bis die Mischung eine marmeladige Konsistenz erreicht hat
- Abkühlen lassen, die Nelken erst kurz vor dem Servieren entfernen
- Servieren Sie es zu Ihrem festlichen Lieblingsgericht und bewahren Sie Reste in einem verschlossenen Behälter bis zu 4 Tage im Kühlschrank auf

Wintergewürzmischung

Dies ist eine wärmende, beruhigende Mischung, die die Verdauung stark hält und Blähungen und Blähungen vorbeugt. Fügen Sie Ihren Wintermahlzeiten hinzu oder rühren Sie einen Teelöffel in heiße Milch, um ein nahrhaftes Getränk vor dem Zubettgehen zu erhalten. Ich mag es, jede Saison eine andere Gewürzmischung zu meinen Mahlzeiten hinzuzufügen, und dies ist meine erste Wahl, um mein Verdauungssystem den ganzen Winter über bei Laune zu halten.

Zutaten

- 2 EL gemahlener Ingwer
- 1 EL gemahlener Zimt
- 1 TL gemahlene Nelke
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- Prise Muskatnuss
- 1 EL Fenchelsamen, im Mörser zerstoßen

Kombinieren und in einem Glasgefäß mit luftdichtem Deckel aufbewahren.

**Auf der Suche nach dem perfekten gesunden
Weihnachtsrezept? Unsere farbenfrohen
Nackenrollen und Meditationskissen passen**

perfekt zu jedem Weihnachtsmenü und Dekorationsthema für Weihnachten und darüber hinaus. Shoppen Hanffarben-Kollektion und unser Cranberry-Zubehör.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)