

Bargtheiderin veröffentlicht ihr zweites ayurvedisches Kochbuch Mit Ayurveda durchs Frühjahr

Nach der Ayurveda-Lehre ist im Frühjahr alles, was anregt, gefragt: leichte und trockene Nahrung, die bitter, herb oder scharf schmeckt. Dazu Bewegung, die den Puls hochbringt – Joggen, Nordic-Walking, Aerobic. Es gilt, die Winterschwere zu vertreiben.

„Ich nehme leichte Nahrungsmittel zu mir und achte noch mal strenger auf Nahrungskombinationen“, sagt Ayurveda-Expertin Martina Kobs-Metzger aus Bargtheide. Das heißt: Im Frühjahr stehen Hirse und Quinoa, sowie als Gemüse Kohl, Radicchio oder Mangold auf ihrem Speisezettel.

Kohl ist zwar schwer zu verdauen, doch von seinen Eigenschaften her trocken. Und das ist nach der Ayurveda-Lehre im Frühjahr gefragt. Dazu die Geschmacksrichtungen bitter, zusammenziehend oder scharf. Süße, salzige oder saure Speisen sollten dagegen reduziert, Kartoffeln und Reis nur in Maßen verspeist werden. Kobs-Metzger: „Was bei uns in der Jahreszeit wächst, ist ideal. Es muss ja nicht exotisch sein.“

Drei Doshas repräsentieren im Ayurveda die Elemente und deren Eigenschaften im Körper. Die Balance von Vata (Äther und Luft), Pitta (Feuer und wenig Wasser) und Kapha (Wasser und Erde) ist wichtig für unser Wohlfühl.

Im Frühling gilt es, ein erhöhtes Kapha-Dosha auszugleichen und die Verdauungskraft zu stärken. Dafür ungeeignete Nahrungsmittelkombinationen, wie Milch mit Salz, sollten vermeiden werden. Also: Cornflakes ade, oder aber ohne Milch und auch zum Butterbrot keine Milch trinken. Denn Cornflakes und Brot enthalten Salz. Diese Kombination ist im Frühjahr, wenn der Körper ohnehin zur stärkeren Schleimbildung neigt, besonders schwer verdaulich.

Auch Yoghurt mit Früchten sind nach der Ayurveda-Lehre vor allem im Frühjahr verpönt.

Einer Kundin mit Hautjucken und gereizter, roter Haut hat die Ernährungsberaterin gerade Fruchtjoghurt vom Essensplan gestrichen. Nach dem Absetzen war das Hautjucken innerhalb von einer Woche verschwunden. Am besten verzichtet man im Frühjahr ganz auf Milchprodukte. Und trinkt Yogi-Tee seltener und ohne Milch. „Ich bevorzuge meistens Guduchi-Tee.“ Diese Heilpflanze aus dem Himalaya wird mit Zitronengras versetzt. Aber auch Brennneseltee ist geeignet und zudem ein Entschlackungste, den jeder Ayurveda-Typ trinken kann.

Und was ist mit Fasten? Der Effekt ist gering, eine Diät sinnvoller, so die Fachfrau. Am besten sei jedoch eine Ernährungsumstellung. „Darüber kann man auch wunderbar reinigen.“ Was nütze es schon, wenn man zwei oder drei von 365 Tagen faste und sich ansonsten von Schokolade ernähre? Lieber solle man nur zwei bis drei Mal im Jahr Schokolade essen, aber die restlichen Tage nicht. Viele Menschen würden fast täglich Süßes, auch Kuchen, essen und Gemüse und Reis vergessen. „Statt der Produkte, die einen nähren, kommen Hefeteigbällchen, Schokolade und Fertigprodukte auf den Tisch.“

Wer nun glaubt, die frische Küche sei schon zeitlich ein Problem, der irrt. Mehr als eine Stunde täglich verbringt die Bargtheiderin nicht am Herd. Zum Frühstück



Die Gewürze stehen für sechs Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter, zusammenziehend. Foto: VITAL-CENTRUM

gibt es beispielsweise Hirseflockenbrei, mittags Reis mit Linsen und abends Gemüsesuppe mit Getreide.

Zuerst war es Neugierde, die Martina Kobs-Metzger vor zwölf Jahren zu einer Panchakarma-Kur in eine indische Ayurveda-Klinik brachte. Doch die Reinigungskur veränderte ihr Leben. Sie stoppte unregelmäßiges Essen, Pizza, Eis und Bäckerartikel. Frühere Beschwerden wie Völlegefühl oder Blähungen plagten sie seitdem nie mehr. Als Ayurveda-Ernährungsberaterin gibt sie ihr Wissen in Yoga-Instituten und in Kochkursen weiter (www.ayurveda-kochschule.de). Mit „Die Fünf-Elemente-Küche Indiens“ hat sie ihr zweites Kochbuch vorgelegt.

SUSANNA FOFANA

Möhren mit Sesamsaat

Für 4 Personen; ca. 25 Min

Zutaten:
600 g Möhren
1 EL Sesamöl
2 EL Sesamsamen
1 EL frisch gehackter Ingwer
Steinsalz
etwas Limonensaft

Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Sesamsamen darin anrösten. Ingwer hinzufügen und leicht anbräunen. Wenn sich das Aroma der Gewürze gut entfaltet hat, den Gewürzsud gut mit dem Gemüse vermischen.



Ayurveda-Kochbuchautorin Martina Birgit Kobs-Metzger bruzzelt ein Frühlingssgericht. Foto: FOFANA

Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Möhren bei niedriger Temperatur weich dünsten. Gelegentlich umrühren. Mit Steinsalz und Limonensaft abschmecken.

Ein äußerst beliebtes und einfach zubereitendes Gericht. Diese Speise kocht Martina Kobs-Metzger gern für Gruppen.

Yoga Walking an der Lübecker Trave

Yoga Walking bietet Christa Dirks jeden Mittwoch von 16 bis 17.45 Uhr an der Trave an. Dieses Walken mit frei pendelnden Armen wird auch Breathwalk genannt, da das Gehen im Einklang mit einem bestimmten Atemmuster erfolgt, um über den Atem Körper und Geist auszurichten. Entsprechende vorbereitende und abschließende Yogaübungen erhöhen die Wirkung, um sich tief zu entspannen oder auch zu energetisieren. Nähere Infos und Anmeldungen unter Tel. 0451/ 47 97 655.

Garnelen ja, aber nicht zu oft

So ein Pech: Schalen- und Krustentiere wie Krabben und Garnelen enthalten reichlich Cholesterin und gefährden deshalb potenziell die Blutgefäße. „Allerdings liefern sie, im Gegensatz zu Fleisch, auch ungesättigte Fettsäuren, die die Gefäße schützen“, erklärt Dr. Astrid Tombek, leitende Ernährungsberaterin des Diabetes Zentrums Merгентheim im Apothekenmagazin „Diabetiker Ratgeber“. Daraus schließt sie: „Mit einer Portion Garnelen fährt man also immer noch besser als mit einer Fleischmahlzeit.“ Nur solle man sie nicht allzu oft und nicht allzu viele davon essen.

Triyoga-Workshop im Moorgarten

Ein Triyoga Basic Workshop intensiv findet am Sonnabend, 3. Mai, von 11 bis 17 Uhr im Yogazentrum Aum Devi in Moorgarten statt. Beim Triyoga sind die aus dem klassischen Hatha-Yoga bekannten Körperübungen zu Serien zusammengefügt, die Übergangslos ineinander fließen. Info unter Tel. 0451 / 880 47 45 oder www.aum-devi-triyoga.de

Redaktion:

Tessa Maiborg (Ltg.), Sabine Goris
Telefon 0451/ 144-1791, Fax 0451/144-1776
E-Mail: Kollektive@LN-Luebeck.de