

Kitchari

sanfte Entgiftung auf ayurvedisch

Im Ayurveda wird empfohlen zwischendurch immer wieder einmal einen (oder mehrere) Entlastungstage einzulegen. Dabei wird nicht komplett auf Nahrung verzichtet. Vielmehr werden spezielle Gerichte verzehrt, die leicht verdaulich sind, den Verdauungstrakt nicht belasten und mit Nährstoffen und Energie versorgen. Ein Klassiker dabei ist im Ayurveda das Kitchari. Es besteht grundsätzlich aus Reis und Mungbohnen und verschiedenen Gewürzen. Die Kombination aus Reis und Mungbohnen enthält einen guten Mix an verschiedenen Aminosäuren, die für unseren Körper wichtig sind. Du kannst das Kitchari regelmässig in deinen Speiseplan einbauen, entweder als leichte Mahlzeit oder während eines Entlastungstages als Speise, die du drei Mal am Tag zu dir nehmen kannst.

Das folgende Rezept stammt von meiner wunderbaren Kollegin Gina Capitoni.



Zutaten

- 1 Tasse Basmati Reis
- 1 ½ Tassen Mungbohnen
- 8 Tassen Wasser
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 2 EL Ghee
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Kümmel, ganz
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Asafoetida
- Salz & Pfeffer
- 1–2 Handvoll saisonales Gemüse (Möhren, Grünkohl, Spinat etc.)
- Frische Kräuter zum garnieren (Koriander, Petersilie)

So funktioniert es

- Die Mungbohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
- Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Mungbohnen mit dem Reis waschen. Beides mit frischem Wasser für 20 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Ghee mit den Gewürzen in einer Pfanne vorsichtig erhitzen.
- Das Gemüse waschen und klein schneiden, dann für weitere 10 Minuten zu dem Reis geben und zugedeckt köcheln lassen.
- Für die letzten paar Minuten das Ghee mit den Gewürzen dazu geben und gut umrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und eventuell mehr Ghee abschmecken. Warm mit frischen Kräutern deiner Wahl genießen.