

Optimale Ernährung an heißen Tagen

## 5 Ayurveda-Tipps für den Sommer



Interview für Yoga GUIDE mit *Kerstin Rosenberg*

### Wie sollte Mann/Frau in der warmen Jahreszeit frühstücken?

Laut Ayurveda verringert sich in der warmen Jahreszeit das Verdauungsfeuer (Agni). Je heißer es wird, umso weniger Appetit haben wir. Deshalb sind leichte Nahrungsmittel mit kühlenden Eigenschaften besonders wichtig. Ebenso helfen verdauungsfördernde Gewürze die Agni anregen und trotzdem Pitta reduzieren.

Am Morgen ist es sehr gut, mit frischen Früchten zu beginnen. Besonders Trauben, Melone und Bananen sind jetzt erfrischend und kühlend. Gerne kann dies mit Kokosnuß und Reis kombiniert werden. Ein schöner Reisbrei mit in Kokos gebackener Banane ist somit ein echtes „Sommer-Power-Frühstück“.

### Was eignet sich zum Mittag- und Abendessen?

Mittags ist im Ayurveda normalerweise immer die Hauptmahlzeit. Wenn es allerdings sehr heiß ist, darf die Hauptmahlzeit auch auf die kühleren Abendstunden verlegt werden. Sehr gut ist es, mittags immer eine gute Portion Salat und Rohkost mit einzubauen. Speziell die bitteren Blattsalate wie Chigoree oder Radiccio sind nun besonders gut zum Pitta-Agni-Ausgleich. Am Abend sollte auf alle Fälle etwas Warmes gegessen werden. Eine schöne Suppe oder ein leichtes Getreidegericht, wie Cous-Cous mit Gemüse, nähren und erfrischen Körper und Geist auf optimale Weise.

### Empfehlst Du mehrere Zwischenmahlzeiten oder nur 1x am Tag eine Hauptmahlzeit zu sich zu nehmen?

Zwischenmahlzeiten belasten das Verdauungsfeuer und führen oftmals zu toxischen Verdauungsrückständen (Ama). Aus diesem Grunde sollten sie speziell an sehr heißen Tagen eher gemieden werden. Optimal ist es, 3 regelmäßige Mahlzeiten zu sich zu nehmen und zwischendurch viel Wasser, verdünnte Fruchtsäfte und eventuell etwas frisches Obst zu sich zu nehmen.

### **Was sollten wir in der warmen Jahreszeit an Getränken und Speisen besser meiden?**

Obwohl alle Leute bereits beim ersten Sonnenstrahl ihren Grill aus der Gartenhütte holen, ist der Verzehr von heißen, sauren und scharfen Speisen – wie rotes Fleisch, Tomaten, Chilli, Meerrettich, Senf, Alkohol oder Kaffee – nicht empfehlenswert. So sollten wir besser auf gegrilltes Gemüse, ein Tabouleh oder ähnliches zurück greifen.

In Indien trinken viele Menschen im Sommer Kreuzkümmelwasser (Jeerawater), um den Stoffwechsel anzukurbeln und die Körpertemperatur runter zu kühlen. Einfach 1 EL Kreuzkümmel in 3/4 Liter Wasser aufkochen und für 5 Minuten köcheln. Anschließend abkühlen lassen und über den Tag verteilt trinken.