

AYURVEDA-TIPPS UND -REZEPTE FÜR BERUFSTÄTIGE

Im Alltag einfach umsetzbar

von Ulrike Dreier

Ayurveda-Ernährung und -Lifestyle liegen voll im Trend, dennoch genießt der Ayurveda häufig den Ruf, kompliziert in der Umsetzung zu sein. Viele Berufstätige, deren Alltag von Hektik, Multi-Tasking und schnellen Entscheidungen geprägt ist, scheuen deshalb den Schritt in Richtung Ayurveda. Nicht noch mehr Stress und To-Do's im täglichen Balance-Akt.

Dabei verlangen Gehirn und Körper gerade im stressigen Berufsalltag nach einer guten Nährstoffversorgung, um die vielfältigen Anforderungen zu meistern. Dazu kommt, dass im Herbst das ohnehin durch Stress und Unregelmäßigkeiten erhöhte Vata durch die kühlen Winde noch weiter verstärkt wird. Eine Vata reduzierende Ernährung, wie sie in dieser Jahreszeit empfohlen wird, kommt damit den Berufstätigen sehr entgegen. Warme, kräftigende Mahlzeiten besänftigen das Vata und gleichen die Nachteile der modernen Arbeitsbedingungen aus. Kleine Tricks und eine gute Planung helfen, erhöhtes Vata zu senken und die ayurvedischen Prinzipien dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

WARMES WASSER

Der Ayurveda empfiehlt, den Tag mit einem warmen Wasser zu beginnen, um Verdauung und Gehirn in Schwung zu bringen. Damit dieses Ritual morgens nicht zusätzlich stresst, kochen Sie das Wasser bereits abends ab und füllen es in eine Thermoskanne.

FRÜHSTÜCK

Laut Ayurveda ist ein warmes, leicht verdauliches Frühstück die beste Grundlage für einen Tag voller Energie, geistiger Fitness und starker Nerven.

TIPPS

- Weichen Sie schon abends Haferflocken für das Frühstück ein.
- Wenn Brei absolut nicht Ihres ist, kaufen Sie fein vermahlene Brote in Bio-Qualität. Essen Sie das Brot getoastet mit ungesüßten Frucht-aufstrichen, Nussmusen oder anderen Aufstrichvariationen.
- Damit es morgens schnell geht, decken Sie schon abends den Frühstückstisch.

MITTAGESSEN

Ihr Verdauungsfeuer ist mittags am größten und kann die benötigten, vitalstoffreichen Nahrungsmittel am besten verwerten.

TIPPS

- Versuchen Sie, ein vollwertiges Mittagsgesicht im Bioladen, beim guten Italiener oder eine Suppe zu bekommen. Vielleicht gibt es auch ein gutes Essen in Ihrer Kantine.
- Werten Sie Ihr Mittagessen mit einer fertigen ayurvedischen Gewürzmischung oder einem Chutney auf. Die darin enthaltenen sechs Geschmacksrichtungen fördern die Verdauung, beugen Heißhunger vor und geben Energie
- Gehen Sie nach dem Mittagessen eine Runde an die frische Luft!

GESUNDE SNACKS

Widerstehen Sie den Verlockungen von Teilchen und Plätzchen im Besprechungsraum. Bevorzugen Sie Feigen, Datteln, frische Früchte, eine Nussmischung, dunkle Schokolade oder gesunde Riegel ohne Zuckerzusatz. ▶

ABENDESSEN

Bereiten Sie abends eine Mahlzeit nach ayurvedischen Regeln zu. Essen Sie möglichst früh zu Abend, mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen und ohne schwer verdauliche Lebensmittel wie Joghurt, Käse, fettiges Fleisch und saure Früchte. Nur so kann der Körper nachts gut regenerieren.

Erstellen Sie einen Essensplan und daraus abgeleitet eine Einkaufsliste. Machen Sie einmal in der Woche einen Großeinkauf, sodass Sie nur noch für frische Nahrungsmittel zwischendurch losgehen müssen. Wenn Sie abends nach Hause kommen und schon wissen, was Sie kochen möchten und alle Zutaten zu Hause haben, ist es unwahrscheinlich, dass Sie den Pizzaservice anrufen.

Bereiten Sie Basics für den Kühlschrank vor, aus denen sich schnell viele Gerichte zaubern lassen:

- gewürfeltes Gemüse (z.B. für Ofengemüse)
- Hummus
- Pesto
- Tomatensauce
- Pfannkuchenteig
- Teig für Fladenbrot
- Kürbis- oder Bohnenpüree
- gekochter Quinoa oder Bulgur

THERMOSKANNE, THERMOBEHÄLTER UND LUNCHBOXEN

Der Ayurveda sagt, dass es uns guttut, über den Tag verteilt reichlich abgekochtes warmes Wasser oder Kräutertee zu trinken. Das besänftigt und ist notwendig für eine gute Konzentration, denn das Gehirn besteht zu etwa 85 Prozent aus Wasser und dehydriert

schnell. Einen noch stärkeren Effekt erreicht man mit Vata-Tee. Er wirkt beruhigend auf Menschen, die unter starker mentaler Anspannung stehen und z. B. viel Computerarbeit leisten müssen.

TIPPS

- Nehmen Sie abgekochtes heißes Wasser oder Tee in einer Thermoskanne mit ins Büro. Wenn es an Ihrem Arbeitsplatz steht, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Kanne am Abend leer ist.
- Wenn Sie morgens nicht direkt frühstücken können, nehmen Sie sich das warme Frühstück in einem Thermobehälter mit an den Arbeitsplatz.
- Das gleiche gilt für eine warme Suppe, wenn Sie mittags keine Möglichkeit haben, vollwertig zu essen. Sie gibt Ihnen all das, was Sie für eine gute Konzentration am Nachmittag benötigen.
- Ein vorbereiteter, sättigender Getreidebrei oder Ofengemüse vom Vorabend als Alternative für die Mittagsmahlzeit können z.B. zusammen mit Nüssen oder Obst in einer Lunchbox mit ins Büro genommen werden.

Hüten Sie sich davor, perfekt sein zu wollen. Gerade zu Beginn kann eine Umstellung eine Herausforderung sein. 80 Prozent sind ein guter Anfang und wenn es mal nicht klappt, kein Problem. Fangen Sie morgen wieder an. Und wenn Sie das Ziel, jeden Tag mindestens einmal frisch zu kochen, nicht erreichen können, bereiten und kochen Sie vor. Finden Sie eine Ernährungsweise, die ihnen guttut und eine Art zu kochen, die in Ihrem Alltag ohne zusätzlichen Stress zu bewältigen ist.

FRÜHSTÜCK

Birnen-Haferbrei

Zutaten für 2 Personen

- 6 EL Haferflocken
- 100–150 ml Wasser
- 1 EL Ghee
- 1 Birne
- 1/4 TL Vanille
- Mandelsplitter oder Knuspermüsli
- Honig nach Belieben (ca. 1–2 TL)

Zubereitung:

Haferflocken am besten über Nacht mit kaltem Wasser in einem Topf ansetzen. Birne in kleine Stücke schneiden. Ghee in einen Topf geben, erhitzen. Birne und Vanillepulver hinzufügen und auf kleiner Hitze 10–15 Minuten schmoren lassen. Haferflocken mit Wasser hinzufügen und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Evtl. noch Wasser hinzufügen, wenn der Brei zu fest wird. Etwas abkühlen lassen. Honig hinzufügen und mit Knuspermüsli oder Mandelsplittern dekorieren.



Quinoa mit geschmorten Karotten

Zutaten für 4 Personen

- 160 g Quinoa
- 4 Scheiben Ingwer
- 4 EL Rosinen
- 800 g Möhren
- Salz
- 400 ml Bio-Gemüsebrühe
- 2 TL Baharat
- 2 EL Ghee
- 2 TL getrockneter Thymian

Zubereitung:

Quinoa gründlich abspülen. Mit Brühe, Ingwerscheiben, Gewürzmischung und Rosinen zugedeckt einmal aufkochen und etwa zehn Minuten bei kleiner Hitze garen. Deckel auflegen und noch zehn Minuten ziehen lassen. Möhren

schälen, vierteln oder achteln und in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Ghee in einer Pfanne erhitzen, Möhren und Thymian hinzufügen und zugedeckt 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofengemüse

Zutaten für 4 Personen

- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- ½ Blumenkohl
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Süßkartoffel
- 150 g Cocktailtomaten
- 1 Fenchelknolle
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung:

Backofen auf 190 Grad vorheizen. Saftpfanne oder Blech gut einölen oder mit Backpapier auslegen. In einer großen Schüssel Öl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Blätter abstreifen, hacken und unterrühren. Kürbis waschen, vierteln und in 2 cm breite Spalten schneiden. Süßkartoffel schälen und in Würfel (2 x 2cm) schneiden. Blumenkohl waschen, Röschen abbrechen und Strunk in kleine Würfel schneiden. Cocktailtomaten halbieren. Fenchel waschen, Knolle halbieren, Strunk entfernen und Hälften quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Gemüse mit der Marinade gut vermischen und dann in der Fettpfanne verteilen. Im heißen Ofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 40 Minuten garen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Petersilie unter das fertige Ofengemüse mischen. Das Ofengemüse passt prima zu Hummus, den man im Supermarkt oder Bioladen kaufen kann.

Rote-Bete-Suppe mit Chiasamen und Karotten

Zutaten für 4 Personen

- 2 mittelgroße Rote Bete
- 2 Karotten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Ziegenfrischkäse
- 1 Brühwürfel
- 5 g Chiasamen
- 2 EL Ghee
- 1 EL dunkler Balsamico
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Karotten schälen und grob raspeln, Frühlingszwiebelweiß in feine Ringe schneiden und Frühlingszwiebelgrün klein hacken. Knoblauchzehe pellen und klein hacken. In einer Pfanne Chiasamen drei Minuten rösten. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Rote Bete schälen, halbieren, in kleine Würfel schneiden oder grob raspeln. Zwei EL Ghee in einem Topf erhitzen und Knoblauch sowie Frühlingszwiebelweiß bei mittlerer Temperatur eine Minute anbraten. Anschließend rote Bete und Karotten hinzugeben und 15 Minuten unter Rühren mitbraten. 500 ml

Wasser sowie Brühwürfel hinzugeben, aufkochen und 15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Währenddessen Frischkäse in einer Schale mit dem Frühlingszwiebelgrün, zwei EL Wasser, ¼ TL Salz sowie nach Geschmack mit Pfeffer vermengen. Suppe nach 15 Minuten vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit einem EL dunklem Balsamico, ¼ TL Salz sowie nach Geschmack mit Pfeffer würzen. Rote-Bete-Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit Frühlingszwiebel-Frischkäse sowie Chiasamen garnieren.

Viel Freude bei der Zubereitung und einen guten Appetit!



Ulrike Dreier ist selbstständige Präventologin, Ayurveda-Ernährungsberaterin und Gesundheitscoach. Gemeinsam mit ihrer Geschäftspartnerin managt sie das Unternehmen „Wild and Veda“, mit Standorten im Ruhrgebiet und in Hamburg. Mit individuellen Gesundheitsberatungen, Workshops und einem 12 Wochen Online-Coaching begleiten sie Privatpersonen und Unternehmen auf dem Weg zu einem gesunden Healthstyle.
www.wildandveda.com