

Majas News über Ernährung

Die Nahrung für den Menschen

Wenn wir üblicherweise über Nahrung für den Menschen sprechen, meinen wir generell die Nahrungsmittel, die wir täglich einnehmen, doch die „wirkliche“ Nahrung für den Menschen besteht nicht in erster Linie aus Nahrungsmitteln...Die feste Nahrung macht lediglich 10 % der gesamten Nahrung aus. Der grösste Teil der Nahrung, die der Mensch braucht ist in Form von Prana, die Lebensenergie aus der Luft, die er durch das bewusste atmen und Atemübungen, Pranayamas in sich aufnimmt. Eine andere wichtige Nahrung ist das Wasser, weil der menschliche Körper zu ca. 80% aus Wasser besteht. Sauerstoff bekommt der Organismus aus allen drei Bereichen: aus Luft, Wasser und fester Nahrung. Eine andere wichtige Nahrungsquelle für den Menschen ist das Erdmagnetfeld. Diese wichtigen Strömungen der Erde nimmt er durch die Füsse auf. Das Sonnenlicht nährt ihn durch die Haut und belebt alle wichtigen Funktionen der Organe und Energiezentren. Ohne Sonnenlicht würde der Mensch nicht lebensfähig sein. Nicht zu vergessen ist die kosmische Energie, die Urkraft allen Lebens. Diese nimmt er durch die Chakren auf; sie strömt durch die Energiezentren in den physischen Körper. Diese Nahrungsquelle ist die allerwichtigste; das göttliche Licht, das ununterbrochen aus dem Kosmos auf die Erde strömt, nährt alle Schichten des Körpers, die feinstofflichen und die grobstofflichen. Und doch sind die 10% der festen Nahrung ein so wichtiger Aspekt der gesamten Nahrung, denn hier entstehen die grössten Fehler. Viele Menschen essen täglich krankmachende Nahrung, ohne sich dessen bewusst zu sein. Die Industrie ist sehr interessiert daran, möglichst ein grosses Geschäft daraus zu machen. So lockt sie den unbewussten Kunden mit „schmackhaften“ Nahrungsmitteln, die auf der Zunge zergehen und im Gaumen einen kurzen wohltuenden Effekt erzeugen; mit der fatalen Folge, dass der Organismus dabei krank wird. Viele Fertigprodukte sind mit Geschmacksverstärker, weissem Zucker, raffinierte Mehle und Fette, Emulgatoren, viel Salz und Farbstoffe angereichert, damit sie den Gaumen täuschen.

Was der Körper an Nahrungsmittel wirklich braucht

Beim Verzicht auf tierische Produkte, ist es wichtig natürliche Eiweisslieferanten einzunehmen. Es gibt viele Nahrungsmittel die ein gesundes Eiweiss liefern, welches der Körper auch richtig verwerten kann und ihm gut tut. Hier einige davon: Kartoffeln, Mandeln, Sesam, Kürbiskernen, Buchweizen, Soja Bohnen, Erdnüsse, alle grünen Blattgemüse, die meisten Früchte und Birkenzucker. Wichtig ist es auch, genügend Fette zu essen. Das Fett kann aus hochwertige Nüsse und pflanzlichen Öle bezogen werden. Natürliche Vitamine und Mineralien werden aus den verschiedenen saisonalen Gemüsesorten und Früchten, aus Hülsefrüchte und Getreide bezogen. Bitterstoffe werden von der Nahrungsindustrie meist aus dem Grundnahrungsmittel entzogen. Das ist schade, denn Bitterstoffe sind sehr wertvoll. Sie kühlen den Körper und nehmen die Lust auf süsses weg. Die Geschmacksrichtung Bitter ist im Ayurveda besonders für den Vata und Pitta Typ sehr wichtig, da sie ausgleichend wirkt. Bitterstoffe befinden sich in vielen Kräutern und Nahrungsmitteln: Eisenkraut, Fenchel, Koriander, Gelbwurz, AloeVera Löwenzahn, Enzian, Rhabarber, Bohnenkraut, Dill, Kümmel, Galgant, Thymian, Basilikum Anis, Rosmarin, Echinacea, Artischocken, Rucola und Kakao. Die wichtigen Ballaststoffe finden wir in allen Vollkorn Produkten. Deshalb ist es wichtig, das volle Korn oder Getreide

zu essen und nicht das raffinierte und geschälte Korn. Das Salz sollte sehr hochwertig sein; das Himalaya Kristallsalz enthält sehr viele wichtige Informationen eines Meeres das damals noch sauber war. Hier noch ein Rezept aus Hülsenfrüchten.

Kichererbsen

Zutaten: Getrocknete Kichererbsen, Salz, Pfeffer, Pflanzliches Öl, Galgant Gewürz, und Kräuter. Kichererbsen über Nacht ins Wasser legen, das verkürzt die Kochzeit. Aus dem Wasser nehmen und kurz waschen. In einer Pfanne mit nur Wasser weich kochen, ca. 1 Stunde lang (im Dampfkochtopf ca. 30 Minuten). Salzen, Öl, Gewürze und Kräuter beimischen und warm als Beilage zum Gemüse servieren. Du kannst gut etwas mehr davon kochen und die Kichererbsen dann im Kühlschrank für den nächsten Tag aufbewahren.

Die kalten Kichererbsen kannst du wie folgt verwenden:

Hummus (Kichererbsen Püree)

Zutaten: die kalten, gekochten Kichererbsen, etwas Olivenöl, Zitronensaft, eine Knoblauchzehe, frische Kräuter, Paprika, Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel, wenig Kurkuma und Heisses Wasser. Alle Zutaten ausser dem Wasser in einen Behälter geben. Nun etwas heisses Wasser dazu geben und alles pürieren. Durch das Wasser wird der Hummus warm und man kann ihn gut pürieren.

Salat

Zutaten: die kalten, gekochten Kichererbsen, Öl und Essig, Senf, ev. etwas Soja Jogurt, Salz und Pfeffer, Kräuter, Ingwer und Essiggurken. Die Essiggurken klein schneiden. Mit den anderen Zutaten eine Salatsauce machen. Kichererbsen und Essiggurken unter die Sauce mischen.