

Majas News über Ernährung

Die Geschenke in der Erde

Viele Gemüsearten wachsen in der Erde. Diese sind wertvolle Kraftspender, vor allem für den Winter, da sie dem Menschen die Kraft der Erde schenken, wenn es in der Natur still wird. Sie eignen sich optimal zum lagern; nach der Ernte im Spätherbst legt man sie am besten in einen kühlen, dunklen Keller. Ist das Klima im Keller optimal, bleiben sie den ganzen Winter hindurch frisch. So kann man sich einen gesunden Wintervorrat an Lebensmitteln anschaffen. Das ermöglicht es uns, unabhängig vom Markt zu werden, unnötige Gemüsetransporte auf der Strasse oder auf den Schienen können erspart werden, die Umwelt und die Ressourcen der Erde werden geschont und die Luft bleibt sauberer. Doch der wichtigste Faktor dabei ist die Qualität des Gemüses: keine Pestiziden, keine künstlichen Treibhäuser und keine unreife Ernte. Das schmeckt man einfach im Mund und man spürt es im Körper! Hier einige Winter lagerfähige Gemüsearten, die bei uns in der Ostschweiz wachsen: rote Bete, Karotte, Sellerie, Kartoffel, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Zwiebel. Die rote Bete, den Sellerie und die Karotten können gut roh als Salat gegessen werden; ich finde es wichtig, täglich auch etwas Rohkost zu essen. Wir haben uns praktisch den ganzen Winter hindurch aus diesen regionalen Gemüsearten ernährt.

Mit der klassischen Kartoffel lässt sich einiges anstellen; sie wirkt sehr ausgleichend auf alle drei Doshas und kann gut 2-3 Mal die Woche gegessen werden. Im Ayurveda wird sie mit Gewürzen angereichert; Rosmarin zum Beispiel passt sehr gut zur Kartoffel die in der Pfanne mit Öl angebraten wird. Dazu wird die Kartoffel geschält und in Stücke geschnitten. Bei uns in der Schweiz sind die „Rösti“ bekannt, geraffelte rohe Kartoffeln, die im Öl zu einem Fladen angebraten werden. Ich benutze dabei Kokosöl und eine Ayurveda Gewürzmischung aus Curcuma, Koriander, Ingwer und Kräutersalz, damit sie besser verdaulich sind. Die Gemüsesorten die wir vom Garten im Herbst ernten durften, haben wir entweder eingefroren, getrocknet oder eingelegt. Auch davon konnten wir uns den ganzen Winter hindurch gesund ernähren. Aus den gefrorenen Früchten konnten wir feine Kuchen backen und sie als Kompott oder als Marmelade essen. Tomaten und habe ich getrocknet und für die Saucen benutzt. Die Vorarbeit für die Wintermonate im Herbst erfordert zwar etwas Zeit und Musse, aber es ist sicherlich lohnenswert.

Frühling

Doch jetzt im Frühling wachsen wieder andere Gemüsesorten; der Lauch schmeckt wunderbar leicht angedämpft oder in der Suppe und den Rhabarber kann man als Kompott oder auf dem Kuchen geniessen. Wir konnten schon mehrjährigen Salat in Garten ernten und wir freuen uns täglich an den frischen Gewürzen die einfach wieder wachsen. Die Arbeit im Garten macht Freude: man spürt die Kraft der Erde, bewegt sich an der frischen Luft und tut etwas Sinnvolles. Auch das Kochen macht Spass; man kann kreativ sein, neue Rezepte ausprobieren oder neu erfinden, Gewürze und Kräuter mischen, den Tisch dekorieren und das Essen geniessen. Das ist gelebtes Yoga: für seinen Körper gut zu sorgen, ihm wertvolle, gesunde Nahrung zu schenken und dabei auch Freude daran haben. Yoga im Alltag umzusetzen bedeutet auch bewusstes einkaufen und achtsames konsumieren, der Umwelt Sorge tragen und sie schonen, den Bezug zur Mutter Erde aufrecht zu erhalten, mit ihr zu kommunizieren und dankbar zu sein für ihre Geschenke.

Hier noch zwei Rezepte

Kartoffelgratin: 2-3 Kartoffeln pro Person, 2 dl Sojamilch, 1 EL Mandelpüree, Paprika, Muskatnuss, Kreuzkümmel, Ingwer, Curcuma, Galgant, Oregano, Salz und Pfeffer.

Kartoffeln in ganz feine Scheiben schneiden und in eine Backofenfeste Form legen.

Sojamilch, Mandelpüree und Gewürze mischen und in einer Pfanne aufkochen. Sobald es kocht, über die Kartoffeln verteilen. Die Kartoffeln sollten ganz mit der Flüssigkeit überdeckt sein. Backofen vorheizen und ca. 30 Minuten backen.

Kartoffeln im Ofen: 3-4 kleinere neue Kartoffeln pro Person, Sesamsamen, Olivenöl und Kräutersalz. Ofen auf 200 Grad vorheizen und ein Blech mit Backfolie belegen. Jede Kartoffel mit einem Messer halbieren und die abgeschnittene Seite in Sesamsamen pressen. Kartoffel auf das Blech legen, mit der Sesamseite nach unten und das Öl mit einem Pinsel über die Kartoffel streichen. Mit Kräutersalz würzen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis sie hellbraun sind.

Zu diesen Rezepten passt grünes Gemüse sehr gut. Guten Appetit!