Grieß mit Feigen

Zutaten für eine Person:
3–4 EL Dinkelgrieß,
300 ml Hafermilch,
2 Safranfäden,
1/4 TL Vanille, 2 Feigen,
3 EL Wasser, 2 EL Ghee,
etwas Waldhonig

Zubereitung:
Hafermilch mit Safran und Vanille aufwärmen, bis es köchelt. Dann den Grieß mit einem Schneebesen einrühren und aufkochen lassen, bis er schön cremig ist. 1 EL Ghee ergänzen und mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Feigen waschen, in Scheiben schneiden und in Wasser und 1 EL Ghee dünsten, bis sich ein schöner Sud gebildet hat und die Feigen weich sind. Den Grieß mit Feigen anrichten, die Feigen mit dem Sud dazu und als Topping Waldhonig darüber geben.

GEWINNSPIEL
Wir verlosen drei Ritucharya-Kalender unter biomagazin.de/gewinnen*

Das Rezept stammt aus:

AYURVEDA-KALENDER RITUCHARYA
Dein Leben im Einklang mit den Jahreszeiten,
→ nahrungsglueck.de,
34,99 Euro

Rituale fördern unsere Gesundheit

Laut Dr. Marisa Hübner, Ärztin für innere Medizin, Ernährung und Ayurveda, „unterstützen uns Rituale dabei, dass Dinge, die uns guttun – etwa regelmäßige Pausen, kurze Massagen, Spaziergänge, körperliche Übungen wie Yoga oder Stretching, ein kurzer Mittagsschlaf oder schlicht geregelte Essenszeiten – fester Bestandteil unseres Alltags werden". Denn meist gehen solche kleinen, positiven Dinge im Alltag unter, stattdessen dominieren Stress und Hektik. Rituale sorgen für mentale Ruhe und fördern die körperliche Regeneration. „Das Einhalten solch schöner Rituale erfordert zwar Selbstdisziplin, aber es stärkt auch die Selbstachtung, wenn wir uns bewusst Zeit für uns nehmen", weiß Hübner.

In allen Kulturen existieren gesundheitsfördernde Gewohnheiten – so auch im Ayurveda, der altindischen Gesundheitslehre, in der das Leben im Einklang mit der inneren und äußeren Natur von großer Bedeutung ist. Dinacharya (von „Dina", der Tag und „Acharya", Meister) nennt man die ayurvedische Tagesroutine, die eine Reihe von Maßnahmen umfasst, beispielsweise Ölziehen, Atemübungen, Selbstmassagen und Meditationen.

Entgiftung fördern

Um den Stoffwechsel gleich zu Beginn des Tages in Schwung zu bringen und damit auch die Verdauung anzuregen, empfiehlt der Ayurveda nach dem Aufstehen ein Glas (0,2 Liter) lauwarmes Wasser zu trinken. Das warme Wasser mobilisiert den Darm und sorgt für einen regelmäßigen Stuhlgang. So beugt man Verstopfung vor und schwemmt zusätzlich Abfallstoffe aus, die sich über Nacht angesammelt haben. Je nach Geschmack und Vorliebe können Sie dem Wasser etwas Ingwer zugeben, er fördert die Entgiftung. Bauen Sie also gleich nach der Nachtruhe, anstatt Kaffee oder Tee zu trinken, dieses einfache ayurvedische Ritual in Ihren Alltag ein, tun Sie mit diesem kleinen Schritt bereits Großes für Ihre Gesundheit. Natürlich lässt sich das Wasser auch durch einen anregenden Kräutertee mit Zitrone oder Ingwer ergänzen.

DR. MARISA HÜBNER
ist Ayurveda-Ärztin, Internistin und Kräuterexpertin. Sie hat am Immanuel Krankenhaus Berlin und an der Charité Berlin Erfahrungen mit der Naturheilkunde gemacht und war ärztliche Leiterin des komplementärmedizinischen Zentrums JIVITA in Zürich. Heute verbindet sie ihr Wissen aus Schulmedizin, Naturheilkunde und Ernährung als selbstständige Gesundheits- und Ernährungsberaterin.

Feste Rituale für die Verdauung

„Auch wenn es vielleicht banal klingt", sagt die Medizinerin Marisa Hübner, „eines der wichtigsten Rituale ist es, dem Körper geregelte Essenszeiten zu bieten. Dabei sollten wir mittags die größte Mahlzeit zu uns nehmen. Dann ist unser Stoffwechsel aktivsten, in dieser Zeit verdaut unser Körper am besten." Unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hängen stark mit der Verdauung zusammen. Daher hat die Verdauung auch im Ayurveda einen hohen Stellenwert und das Verdauungsfeuer agni spielt eine wichtige Rolle. „Mittags sollte es zum festen Ritual