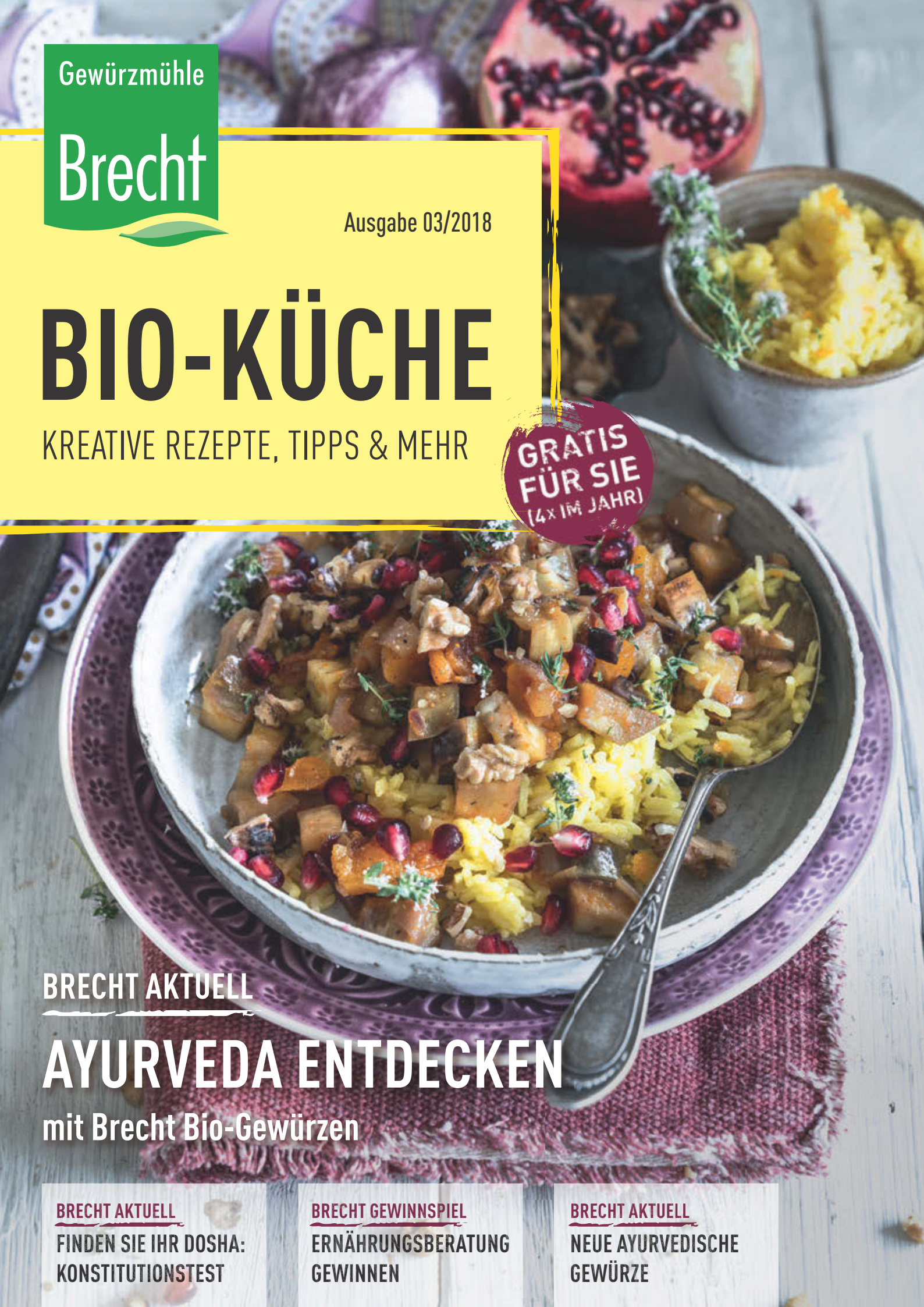
Gewürzmühle Brecht

Ausgabe 03/2018

BIO-KÜCHE

KREATIVE REZEPTE, TIPPS & MEHR

GRATIS FÜR SIE (4x IM JAHR)



BRECHT AKTUELL

AYURVEDA ENTDECKEN

mit Brecht Bio-Gewürzen

BRECHT AKTUELL
FINDEN SIE IHR DOSHA: KONSTITUTIONSTEST

BRECHT GEWINNSPIEL
ERNÄHRUNGSBERATUNG GEWINNEN

BRECHT AKTUELL
NEUE AYURVEDISCHE GEWÜRZE

INHALT

MIT BRECHT AYURVEDA ENTDECKEN

Brecht AKTUELL

Wohlfühlen mit Ayurveda 3

Neue Produkte bei Brecht: Ayurvedische Gewürze 4

Konstitutionstest 5

Die drei Doshas 6-7

Warum Vanille so teuer geworden ist 12

Brecht DIALOG 12

Brecht Gewinnspiel
Mitmachen und gewinnen!

BRECHT'S WOHLFÜHL-SOMMER

Brecht REZEPTE 8-11

Gefüllte Zucchiniblüten mit Gewürz-Bulgur und pikanter Tomatensoße 8

Avocado-Apfel-Salat mit grünem Linsen-Chili und Minze 9

Rote Bete Suppe mit Estragon-Tomaten-Nockerln 10

Orientalisches Auberginen-Aprikosen-Ragout 11

Tina Bumann
Foodbloggerin, Fotografin & Buchautorin

Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling hat uns ja schon ein bisschen verwöhnt. Haben Sie es sich gut gehen lassen oder suchen Sie noch nach Ihrem innerlichen Gleichgewicht? Der Alltagsstress lässt unseren inneren Haushalt gerne mal verrückt spielen. Wir haben uns daher auf die Spuren der Mutter der Medizin gemacht: Unsere Sommer-Bio-Küche steht ganz im Zeichen von Ayurveda. Lesen Sie auf den folgenden Seiten mehr über die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha.

Ayurvedisch wird es auch bei unseren Rezepten – mit Angela Jung aus Düsseldorf haben wir für Sie vier Gewürzmischungen entwickelt, die ab sofort im Handel erhältlich sind. Die Rezepte im Innenteil stammen von der anerkannten Ayurveda Therapeutin Angela Jung, die wir Ihnen auf den folgenden Seiten noch näher vorstellen möchten.. Gefüllte Zucchiniblüten oder orientalisches Auberginen-Aprikosen-Ragout – sommerlich frisch in Szene gesetzt von unserer Fotografin Tina Bumann.

Haben Sie schon gemerkt, dass die Vanille eine rasante Preissteigerung hinter sich hat? Wir erklären die Hintergründe.

Einen ayurvedischen Wohlfühlsommer wünscht Ihnen ...

Ihr Team der Gewürzmühle Brecht

WOHLFÜHLEN MIT AYURVEDA

Nahrung für die Seele

Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst und bedeutet so viel wie „die Wissenschaft vom Leben". Aus Sicht des Ayurveda wirken in der gesamten Natur drei grundlegende Funktionsprinzipien – die Doshas. Sie heißen Vata, Pitta und Kapha und regeln u. a. auch alle physiologischen und psychologischen Abläufe im Körper. Diese drei Energien sind bei jedem Menschen vorhanden, jedoch in unterschiedlichen Anteilen. Befinden sich die drei Doshas in ihrem individuellen Gleichgewicht, ist man gesund und fühlt sich wohl. Ein Ungleichgewicht z. B. durch Stress hervorgerufen, kann der Grund für eine Krankheit sein. Schon mit einer typangepassten Ernährung und der richtigen Tagesroutine kann jeder einen wichtigen Schritt in Richtung eines dauerhaften Gleichgewichts gehen, die Doshas harmonisieren und so das individuelle Wohlbefinden steigern.

HARMONIE AUS DEM KOCHTOPF

Ein zentrales Thema im Ayurveda ist die richtige Ernährung. Entscheidend für die Nahrungsauswahl ist die individuelle Verträglichkeit der Nahrungsmittel. Was für den einen gut ist, muss für den anderen nicht unbedingt förderlich sein. Je nach persönlichen Vorlieben, Verdauungskraft des Körpers (Agni) und Ausprägung der Doshas im Körper werden Ernährungsempfehlungen im Ayurveda individuell angepasst. Der einfachste Weg, die Doshas mit Hilfe der Nahrung zu harmonisieren, ist die Verwendung von speziellen ayurvedischen Würzmischungen. In Zusammenarbeit mit der zertifizierten klinischen Ayurveda-Therapeutin Angela Jung haben wir 4 harmonisch abgestimmte Gewürzzubereitungen, sogenannte Masalas entwickelt. Mit VATA, PITTA, KAPHA und TRI-DOSHA MASALA haben wir genau das Richtige zum Würzen für jeden Typ. Sie wissen nicht, welches Dosha bei Ihnen überwiegt? Dann machen Sie schnell den Kurztest auf den nächsten Seiten. Dort erfahren Sie mehr über Ihren Konstitutionstyp und finden leckere Rezeptideen von Frau Angela Jung.

NEU

4 NEUE AYURVEDISCHE GEWÜRZZUBEREITUNGEN AB SOFORT IM HANDEL!

NEUE PRODUKTE BEI BRECHT: AYURVEDISCHE GEWÜRZE

Ayurveda Jung®
Seelennahrung für unser Glück

Zwei, die sich gesucht und gefunden haben: die Gewürzmühle Brecht und Ayurveda Jung. Entstanden ist eine Kooperation. Angela Jung entwickelte für die Gewürzmühle Brecht vier ayurvedische Gewürzmischungen, weitere Gewürzmischung sind in Planung. Die anerkannte Ayurveda Therapeutin ist in Düsseldorf ansässig, liebt und lebt ihren Beruf rund um das Thema Ayurveda seit 20 Jahren. Gut die Hälfte dieser Zeit arbeitet sie unter anderem als bekannter Ernährungscoach. Im Fernsehen ist sie regelmäßig Gast zum Thema Ayurveda. In der ersten Juli-Woche können Sie Frau Jung im ZDF Morgenmagazin „Volle Kanne" erleben. Der genaue Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest und kann in der ZDF Mediathek im Internet nachgelesen werden. Wer den Termin verpasst hat, kann dort die Sendung zu einem späteren Zeitpunkt abrufen.

Interview mit der Ayurveda Therapeutin Angela Jung

Frau Jung, wie sind Sie zum Ayurveda gekommen, gab es einen besonderen Auslöser?

Einen Anlass gab es tatsächlich. Bei einem Autounfall 1997 verlor ich meinen Geruchs- und Geschmackssinn. Geholfen hat mir ein Freund, der mir den Tipp gab, Heilungschancen mit der ayurvedischen Philosophie in Indien in Anspruch zu nehmen. Ich folgte seinem Rat und ging für sieben Monate nach Kerala, wo ich die lange Ayurveda-Geschichte von der Pike auf kennen und lieben gelernt habe. Heute veranstalte ich erfolgreich ayurvedische Kochkurse an einer Kochschule im Düsseldorfer Medienhafen, ohne eigenen Geschmacks- und Geruchssinn. Natürlich mit eigenen Rezepten für meine Gäste, zu denen auch eine große Schar von interessierten Kindern zählt.

„Seelennahrung für unser Glück!"

Welchen Stellenwert hat die spezielle Ernährung im Ayurveda?

Die Ernährung nimmt im Ayurveda einen großen Stellenwert ein. Dabei spielen Gewürze eine wichtige Rolle zum Ausgleich der Doshas. Im Ayurveda ist die Diätetik ein weiterer Teil eines Therapieansatzes. Mit berücksichtigt wird neben dem Temperament und dem Körperempfinden des Einzelnen vor allem die Qualität der verwendeten Lebensmittel. Heute bestimmen fehlende Nährstoffe im Essen und deren mangelhafte Umwandlung viele Krankheitsbilder. Umso wichtiger ist meine Empfehlung, unserer täglichen Nahrung mit der richtigen Lebensmittelqualität und der Eigenschaft von Gewürzen eine ausgewogene Nahrungszusammensetzung zu verleihen. Zwar lassen sich die Ergebnisse einer Ernährungsumstellung nicht von heute auf morgen realisieren, aber mit Therapieplänen helfe ich dem Ernährungszug aufs richtige Gleis.

Kann man jeden Tag mit Ayurveda leben oder ist das eine große Umstellung?

Die Frage, ob ayurvedisches Essen jeden Tag auf Dauer nicht langweilig wäre, kann ich nur mit einem eindeutigen Nein beantworten. Denn ayurvedisches Essen bedeutet nicht automatisch indisches Essen! Gemeint ist vielmehr alles, was Mutter Erde und die Jahreszeiten an Lebensmitteln hergeben. Es kommt also „nur" auf die Kombination und Zubereitungsart an – zusammen mit der Verwendung entsprechender Gewürze. Dabei sind gelegentliche Sünden erlaubt. Denn es sind genau diese kleinen Ausnahmen, die auch Teil der Ayurveda-Lehre sind, nur das Maß und die Freude am Essen an sich ist entscheidend. Auf diese Weise bleiben die Menschen stets am Puls der Zeit, sie leben im Einklang mit den ayurvedischen Urprinzipien. Und dies erfordert wirklich keine größeren Umstellungen. Vielmehr aber die richtige Einstellung zum Thema Ayurveda.

Muss ich aufpassen, wenn ich die eine oder andere Grunderkrankung habe?

Zunächst ist wichtig: Das richtige Essen ist definitiv kein Allheilmittel. Viele Krankheiten, gerade die schweren chronischen Erkrankungen, benötigen zunächst ein medizinisches Konzept, womöglich auch mit Operationen oder psychologischer Unterstützung. Ayurveda ersetzt also nicht den Arzt, es bietet vielen kranken Menschen jedoch die Chance, aktiv etwas gegen ihre Erkrankung zu tun, die Heilung positiv zu beeinflussen. Sich selbst helfen zu können, schafft dabei ein gutes Gefühl der Zufriedenheit.

Wie schnell wirkt eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten?

Das ist ganz unterschiedlich. Jeder Mensch ist einzigartig und spricht unterschiedlich schnell auf eine Veränderung der Ernährung an. Abnehmerfolge zum Beispiel treten oft schon rasch ein. Um aber eine systemische, also den ganzen Stoffwechsel betreffende solide Veränderung zu erreichen, benötigt der Körper in der Regel ein paar Wochen oder sogar Monate. Wichtig ist: Es geht um eine langfristige und machbare Änderung der Ernährungsgewohnheiten.

KONSTITUTIONSTEST

Bitte ankreuzen und die Kreuzchen je Typ zählen, und schon haben Sie Ihr Dosha. Überwiegen 2 Doshas in ähnlich hoher Anzahl, sind Sie ein Mischtyp.

	Vata	GESAMT	Pitta	GESAMT	Kapha	GESAMT
KÖRPERBAU	zierlich, klein oder hochgewachsen		muskulös, mittelschwer		schwer und kräftig	
GEWICHT	leicht, nimmt schwer zu und bei Stress ab		mittleres Gewicht, Gewicht kann rauf und runter gehen		schwer und nimmt eher zu als ab, neigt zu Übergewicht	
HAUT	rau, trocken, kalt, bräunliche Farbe, eher dunkler Typ, glanzlos, öfters rissig		neigt zu öliger Haut, rötlicher Ton, errötet leicht, Sommersprossen, Akne, Muttermale, warm		ölig, kühl, blass, fest, kräftig und robust, weich, feucht und schlecht durchblutet	
HAAR	eher trocken, leicht gelockt, brechen schnell ab, wenig und fein		weich, mittlere Qualität, fein, frühzeitiges Ergrauen, Geheimratsecken bis kahl, fettig, sandfarben oder rötlich		viel Haar, kraus, fest und kräftig, glanzvoll, oft ölig	
ZÄHNE	klein, schief, unregelmäßig, wenig/schwaches Zahnfleisch, perlartiger Glanz		mittelgroß, gelblich, rosa Zahnfleisch, neigt zu Zahnfleischbluten		groß und wohlgeformt, vollständig, kein/wenig Karies, rosa und feuchtes Zahnfleisch	
AUGEN	klein, eher trocken, daher wenig Glanz, Blick unruhig, feine Augenbrauen, eher ungleichmäßig		mittelgroß, neigt zu Entzündung oder Rötung, feine Äderchen, gerne einen durchdringender Blick		groß, weit auseinanderstehender Blick, schöne ausdrucksstarke Augen, dichte und feste Wimpern, dunkle oder blaue Augenfarbe, kräftige Augenbrauen	
GESICHT	länglich, schmal, zierlich und neigt zu frühzeitiger Faltenbildung		mittelgroß, scharfkantige Gesichtszüge und somit auch ein entschlossener Ausdruck		weiche Züge, groß und rund, ausdrucksvoll	
HÄNDE	sehr schmal, klein oder lang und fein, kalte und trockene Hände, neigt zu brüchigen Nägeln		mittelgroß, warm, rosige Nägel, spricht und gestikuliert viel mit den Händen		groß, kräftig, fester Griff, kräftige Nägel und ein helles Nagelweiß	
GELENKE	zart, wenig gepolstert, knacken sehr gerne, schwach		mittelgroß, warm, weich, beweglich		kräftig ausgeprägt, gut befeuchtet	
MUSKULATUR	asketische Anmutung		mittel, weich, athletische Anmutung		stark ausgeprägt	
AKTIVITÄT	aktiv, mobil, gerne unterwegs auf Reisen, unternimmt viele Dinge gleichzeitig		kann gut Aktivität und Ruhe abwechseln		etwas träge, ist gerne an einem Platz, beständig, ausdauernd, ruhig auch im Urlaub	
APPETIT	wechselhaft und neigt dazu, oft das Essen zu vergessen		kann immer essen		kann auch einmal gut eine Mahlzeit auslassen oder auch fasten	
VERDAUUNG	schwach		kräftig		träge	
DURST	wenig		stark		mäßig	
GEIST	aktiv, neugierig, klar und schnell, oft unentschlossen		intelligent, kritisch, durchdringend, entscheidungsfreudig, setzt die Dinge auch um, analytisch		abwägend, ruhig, geht den Dingen immer gerne auf den Grund, entscheidet sehr langsam, wägt immer ab und bleibt dann bei seiner Meinung	
GEDÄCHTNIS	gutes Kurzzeitgedächtnis		gutes Kurz- und Langzeitgedächtnis, erinnert sich immer gut, Erinnerung präzise bis ins kleinste Detail		lernt langsam, vergisst aber dann auch nichts, Langzeitgedächtnis, kann gut auswendig lernen und behalten, erinnert sich immer gut an Gefühle	
SPRACHE	schnell, spricht viel, etwas chaotisch, spricht gerne die Sätze nicht zu Ende, Begabung für Fremdsprachen, leise bis manchmal zu Heiserkeit		klar, argumentativ, sehr überzeugend, mäßig und schnell, mittlere Stimmlage, hat manchmal etwas Schärfe und Spitze in der Stimme, energisch		langsam, eine melodische Stimme, entschlossen und bestimmt, warm	

Auflösung auf den Seiten 6-7 >

DIE DREI DOSHAS

Nutzen Sie die Empfehlungen für Ihr überwiegendes Dosha und steigern Sie Ihr Wohlbefinden

Sich entsprechend der eigenen Konstitution typgerecht zu ernähren und zu leben, ist der Weg zu einem gesunden und emotional ausgeglichenen Sein.
Schon mit wenigen Schritten und einfachen Maßnahmen, wie z. B. den passenden Gewürzen aus dem Hause Brecht, ist es möglich, viel für Ihre Gesundheit und damit auch für Ihre Seele zu tun. Das Beste daran: Ayurveda ist ohne Verzicht und Dogmen. Es bedeutet „lediglich" eine natürliche und jahreszeitlich abgestimmte Ernährung sowie den achtsamen Umgang mit sich selbst und seinem Körper. Beides zusammen schenkt neue Lebensqualität im Alltag und Sie kommen Ihrem Wohlbefinden wieder nahe. Welche Ernährung zu wem passt, ist sehr individuell und abhängig von Körper- und Konstitutionstyp, Vorlieben, aktuellen Lebensumständen und ganz besonders den Gewohnheiten.

Sie sind Vata?

Nach geistigen und körperlichen Anstrengungen fühlen sich Vata-Menschen oft müde und erschöpft. Sie brauchen jetzt Ruhe, Geborgenheit und Wärme. Keine weiteren Reize. Jetzt eine nahrhafte, süße, saure und salzige Mahlzeit, gewürzt mit unserem VATA MASALA! Gemüse aus dem Wok, mit ein paar Spritzern Zitronensaft oder ein kleiner warmer Mandelgrieß wirken beruhigend und nervenstärkend. „Ohne Krimi geht die Mimmi nicht ins Bett" fällt heute aus. Stattdessen besser ein warmes Wannenbad, im Sommer vielleicht nur ein kleines Fußbad, dienen ebenfalls dem Ausgleich eines Vata Ungleichgewichts.
In der heutigen Zeit gibt es kaum jemanden, der nicht zu viel Vata hätte. Vata ist das Prinzip der Bewegung. Die Unruhe und Hektik unserer westlichen Lebensweise erhöhen ganz automatisch das Vata. Für Vata-Typen gilt daher: Pflegen Sie die Gemütlichkeit. Genießen Sie die Ruhe, machen Sie es sich kuschelig und schön warm. Dennoch sollten Sie auch an die frische Luft und Spaziergänge genießen.

Wenn es einer Vata-Persönlichkeit nicht gut geht, sie überlastet ist, dann helfen:

> regelmäßige, saftige, warme, frisch gekochte Mahlzeiten
> genügend und regelmäßiger Schlaf
> viel heißes Wasser und warme Kräutertees
> ausreichend Ghee und hochwertige Öle
> Verzicht auf Sinnesüberreizungen (laute Musik, zu viele Gespräche)
> warme Ölmassagen, Bäder und Fußbäder mit beruhigenden Zusätzen
> Ruhe, warmes Wetter und Spaziergänge in der Natur

Empfehlungen für Vata

Geschmacksrichtung: süß, sauer, salzig

Zu bevorzugende Lebensmittel:

- ✓ **Hülsenfrüchte:** Mungobohnen, rote Linsen
- ✓ **Getreide:** Dinkel, Hafer (nur gekocht), Getreide möglichst gekocht.
- ✓ **Gemüse:** Sollte immer gekocht und warm serviert werden. Möhren, Rettich, Rote Bete, Süßkartoffeln, Sellerie, Erbsen. Wenig Rohkost – nicht abends.
- ✓ **Obst:** Süße und reife Früchte; Aprikose, Avocado, Pflaumen, Pfirsich, Mango
- ✓ **Milchprodukte:** Milch, Sahne, Frischkäse
- ✓ **Öle:** Ghee, Olivenöl, Sonnenblumenöl
- ✓ **Fleisch:** Huhn, Eier – gebraten oder als Rührei
- ✓ **Gewürze:** VATA MASALA*, Anis, Zimt, Bockshornkleesamen, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Kreuzkümmel (Cumin), Kümmel, Muskat, Nelken, Oregano, Senfsamen, schwarzer Pfeffer, Schwarzkümmel, Thymian, Basilikum, Majoran, Salz
- ✓ **Süßmittel:** Ahornsirup, Honig, Rohrzucker

* **VATA MASALA** hat eine aufbauende, beruhigende Wirkung auf das unruhige Vata-Dosha und entspannt den Geist. Passt hervorragend zu allen Getreidegerichten, Suppen, Soßen und ist im Herbst/Winter ein optimales Gewürz für alle Wurzel-Gemüse.

Sie sind Pitta?

Pausieren, abschalten und den Dynamo herunterfahren. Dem Pitta-Menschen hilft es, sich durch ausgleichende Aktivitäten, wie Sport oder Gartenarbeit, zu regenerieren. Hierdurch fährt Pitta sein Feuer herunter und bekommt neue Motivation und Energie. Am Abend ist Getreide mit frischem Gemüse, angereichert durch unser Pitta-Masala, optimal. Sollte der Pitta-Typ auch unter Vata-Stress leiden, so greift er gerne am Abend, um zur Ruhe zu kommen, zu Süßigkeiten und Alkohol. Es beruhigt vermeintlich sein durch Vata ausgelöstes Kopfkino, sein hitziges Pitta Gemüt wird dadurch jedoch entfacht.
Wenn es richtig heiß wird, empfiehlt es sich, die innere Kühlung zu aktivieren. Pitta-Charaktere haben eine gute Verdauung. Sie vertragen jedes Essen, haben oft mehr als eine Darmentleerung am Tag und können viel essen. Was sie jedoch gar nicht mögen, ist, auf eine Mahlzeit zu verzichten. Schon die Verschiebung um eine Stunde zur gewohnten Zeit macht den Pitta-Typen nervös.

Wenn eine Pitta-Persönlichkeit gereizt, überlastet ist, dann helfen:

> schwere und ölige Mahlzeiten (nur in Maßen genießen)
> reichhaltige Speisen und auch Getränke
> Getränke immer in Zimmertemperatur

Geschmacksrichtung:
süß, bitter, herb

Empfehlungen für Pitta

Zu bevorzugende Lebensmittel:

- √ **Hülsenfrüchte:** Mungobohnen, grüne Bohnen, alle Hülsenfrüchte außer Linsen
- √ **Getreide:** Gerste, Hafer (gekocht), Basmatireis, Weizen
- √ **Gemüse:** Süße und herbe Gemüsesorten, Blattgemüse (grün), Blumenkohl, Bohnen (grün), Brokkoli, Erbsen, Gurken, Kartoffeln, Kohl, Kürbis, Mangold, Paprika (grün), Petersilie, Rosenkohl, Salate (grün), Sellerie, Spargel, Sprossen, Wirsing, Zucchini
- √ **Obst:** Süße Früchte, Ananas, Äpfel, Avocados, Bananen, Birnen, Feigen, Granatäpfel, Kirschen, Mangos, süße Melonen, Orangen (süß), Pflaumen, Rosinen, Trauben (süß und dunkel), Zwetschgen
- √ **Milchprodukte:** Ghee, Milch, ungesalzene Butter, Hüttenkäse, Frischkäse, Lassi-Joghurtgetränk
- √ **Öle:** Ghee, Kokosöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl
- √ **Fleisch:** Huhn, Wild, Hühnereiweiß
- √ **Gewürze:** PITTA MASALA*, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kurkuma, Pfeffer schwarz, Safran, Zimt
- √ **Süßmittel:** Alles außer Honig

*** PITTA MASALA** hat eine ausgleichende und beruhigende Mischung für das hitzige Pitta-Dosha. Es eignet sich optimal für Pasta-Gerichte, Gemüsepfannen, Reis- und Risotto-Gerichte.

Sie sind Kapha?

Erschöpfung wirkt sich beim Kapha-Menschen durch Schweregefühl und Antriebslosigkeit aus. Sehr gerne würden Menschen dieser Konstitution nun alle Viere von sich strecken und gar nichts mehr tun. Eine mangelnde Aktivität führt allerdings zu noch mehr Kapha-Schwere. Besser diese Lethargie durch eine entspannende und dennoch energieanregende Beschäftigung ersetzen. Ein Spaziergang am Nachmittag oder zum frühen Abend hilft Heißhungerattacken zu umgehen. Zum Abend eher Gemüsepuffer mit einem leckeren Chutney oder ein Linsen-Curry, immer angereichert mit unserem ayurvedischen KAPHA-MASALA. Egal welche Konstitution sie auch haben: Ausgleich bei Stress und Überreizung wird durch energiestärkende Gewürze und Kräuter erzielt – am besten zum Nachmittag verzehren. Somit beugt man dem Energieloch am Abend vor. Auch gut: Ein Gewürztee mit warmer Milch (auch mit Mandel- oder Hafermilch). Bei zu viel Kopfkino (Vata-Konstitution) hilft es, etwas Safran und Muskat der warmen Milch hinzuzufügen. Bei einer Kapha-Konstitution darf es etwas Chili sein. Ein Wurzelgemüse am Abend, mit dem entsprechenden Gewürz, hilft (Vata, Pitta und Kapha) zur Ruhe zu kommen.

Menschen mit einem ausgeprägten Kapha sind die Gemütlichen, Fürsorglichen und Verlässlichen. Menschen, die wir gerne um uns haben. Hektik, Flatterhaftigkeit und Spontanaktionen müssen wir von ihnen nicht befürchten. Auf den Kapha-Typ ist Verlass. Aber er hat einen langsamen Stoffwechsel und daher fällt es ihm nicht immer ganz leicht seine Figur zu halten. Da er seine Gewohnheiten nicht gerne ändert, kann mit kleinen Schritten die Ernährung umgestellt werden. Anstatt Aufzug zu fahren, nutzen Sie öfter einmal die Treppe. Halten Sie auf gar keinen Fall ein Mittagsschläfchen, sondern gehen Sie raus an die frische Luft für einen Spaziergang, das reicht schon aus.

Wenn eine Kapha-Persönlichkeit müde, antriebslos ist, dann helfen:

- > warme, leicht verdauliche Nahrung
- > Salate und Rohkost, wenn überhaupt nur mittags
- > nach dem Essen nicht trinken
- > kann gut auf das Frühstück verzichten

Geschmacksrichtung:
bitter, herb, scharf, trocken und leicht

Empfehlungen für Kapha

Zu bevorzugende Lebensmittel:

- √ **Hülsenfrüchte:** außer Sojaprodukte
- √ **Getreide:** Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hafer (trocken), Hirse, Mais, Reis, Roggen
- √ **Gemüse:** Artischocken, Auberginen, Blattsalate (bedingt), Blumenkohl, Brokkoli, Chicoree, Erbsen, Fenchel, Karotten, Kartoffeln (bedingt), Keimlinge, Knoblauch, Kohl, Mangold, Paprika, Petersilie, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Sellerie, Spargel, Sprossen, Stangensellerie, Spinat, Sprossen, Wirsing, Zwiebeln
- √ **Obst:** Äpfel, Aprikosen, Beerenobst, Birnen, Dörr- und Trockenobst, Granatäpfel, Kirschen, Mangos, Pfirsiche, Preiselbeeren, Rosinen
- √ **Milchprodukte:** Ghee, Frischkäse (sehr wenig), Kuhmilch (bedingt, verdünnt mit Wasser)
- √ **Fleisch:** Huhn, Rührei – keine Spiegeleier, Wild
- √ **Gewürze:** KAPHA MASALA* Chili, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kurkuma, Pfeffer, Meerrettich, Nelken, schwarzer Pfeffer, Senfsamen, Zimt, alle scharfen und wärmenden Gewürze, Ur-Steinsalz (wenig)

*** KAPHA MASALA** ist eine anregende Ayurveda Mischung, gleicht die schweren und schleimigen Kapha-Eigenschaften aus. Für eine bessere Bekömmlichkeit eignet sich KAPHA MASALA optimal für schwerverdauliche Gerichte wie z.B. deftige Eintöpfe (Herbst-/Winterzeit), Ofengemüse, Bratkartoffeln und für die Grillsaison.

Tri-Dosha Masala ...

... ist eine relativ milde Ayurveda Mischung und wirkt daher ausgleichend auf alle drei Doshas. Passt zu allen Linsengerichten und stärkt das Verdauungsfeuer (Agni).

– VEGETARISCH –

GEFÜLLTE ZUCCHINIBLÜTEN

MIT GEWÜRZ-BULGUR UND PIKANTER TOMATENSOSSE

BRECHT VATA MASALA passt hervorragend zu allen Getreidegerichten, Suppen, Soßen und zu Wurzelgemüse.

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT 40 Minuten

SCHWIERIGKEIT mittel ★ ★ ☆

PRO PORTION
24,0 g E, 26,1 g F, 37,0 g KH
484 kcal (2.028 kJ); BE = 3,0

ZUTATEN

ZUCCHINIBLÜTEN MIT BULGUR

150 g	grober Bulgur
400 ml	Gemüsebrühe
½ TL	Brecht Kurkuma, gemahlen
50 g	Zwiebeln (rote)
200 g	Kräuterseitlinge oder Champignons
400 g	Seidentofu (kein anderer!)
1 Bund	Petersilie
2 Zweige	Thymian
30 g	Pinienkerne
200 g	Frischkäse
¼ TL	Ghee
1	Bio-Zitrone
1 TL	VATA MASALA
4	Zucchiniblüten

TOMATENSOSSE

¼ TL	Ghee
2 cm	Ingwer
½	kleine frische Chilischote
1	Zitronengrasstange (alternativ 1 Msp. Brecht Lemongras)
¼ TL	TRI-DOSHA MASALA oder PITTA MASALA
450 ml	geschälte Tomaten

= BUTTERSCHMALZ-GEKLÄRTE BUTTER

ZUBEREITUNG

Zucchiniblüten mit Bulgur:

1. Bulgur mit 400 ml warmer Gemüsebrühe und Kurkuma zum Kochen bringen und 5 Minuten weiterkochen lassen. Herd ausschalten und bei geschlossenem Topf 10 Minuten nachziehen lassen.
2. Zwiebel, Pilze, Seidentofu, Petersilie, Thymian fein würfeln bzw. hacken. Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Zwiebeln mit Ghee anrösten, Champignons und VATA MASALA hinzufügen.
3. Vom Herd nehmen, ein wenig auskühlen lassen und Seidentofu sowie gepressten Zitronensaft hinzufügen. Gehackte Pinienkerne und Frischkäse unterrühren.
4. Zunächst den Stempel und die Staubgefäße entfernen, dann die Zucchiniblüten vorsichtig an einer Seite trennen und mit Masse füllen. Auf einem Backblech (Backpapier) auslegen.
5. Ein weiteres Backblech mit Wasser füllen, unten in den Ofen schieben. Somit werden die Zucchinis nicht trocken.
6. Das Backblech mit den Zucchinis auf mittlerer Höhe bei Umluft 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Tomatensoße:

1. Ghee im Topf zerlassen.
2. Klein gehackten Ingwer und Chilischote hinzufügen, Zitronengras zer- bzw. andrücken und TRI-DOSHA MASALA (oder PITTA MASALA) zugeben.
3. Kurz andünsten und mit geschälten Tomaten ablöschen. Kurz vor dem Servieren das Zitronengras entfernen.

Tipp: Nach Belieben einen Spritzer Limettensaft oder eine Prise Rohrzucker zugeben.

– VEGAN –

AVOCADO-APFEL-SALAT

MIT GRÜNEM LINSEN-CHILI UND MINZE

BRECHT PITTA MASALA eignet sich optimal für Pasta-Gerichte, Gemüsepfannen, Reis- und Risottogerichte.

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT 50 Minuten

SCHWIERIGKEIT mittel ★ ★ ☆

PRO PORTION
11,1 g E, 27,1 g F, 28,3 g KH
484 kcal (1.701 kJ); BE = 2,3

ZUTATEN

1-2	Limetten
1 EL	Dijonsenf
1-2	grüne Chilischoten
1 Prise	PITTA MASALA
1 EL	Agavensirup
4 EL	mildes Olivenöl
½ Bund	Minze
2 kleine	Avocados
1 kleine	Zwiebel
1 EL	Ghee
½ TL	TRI-DOSHA MASALA ODER KAPHA MASALA
150 g	Du-Puy-Linsen oder einfache flache Linsen
2	säuerliche Äpfel (z.B. Granny Smith)

= BUTTERSCHMALZ-GEKLÄRTE BUTTER

ZUBEREITUNG

1. Saft von 1-2 Limetten, Dijonsenf, feingehackte Chili (ohne Kerne), eine Prise PITTA MASALA, Agavensirup und Olivenöl miteinander vermengen.
2. Danach die gehackten Avocados in das Dressing geben.
3. Die frische Minze erst später kurz vor dem Servieren hinzufügen.
4. Die klein geschnittene Zwiebel kurz in Ghee glasig andünsten. ½ TL TRI-DOSHA oder KAPHA MASALA hinzufügen.
5. Das gründliche Abspülen der Linsen in einem Sieb unter fließendem lauwarmen Wasser verhindert Blähungen. Linsen zu den Zwiebeln geben und mit der doppelten Menge lauwarmem Wasser (ungefähr mit 2 Tassen) ablöschen und 30 Minuten leicht bissfest köcheln lassen. Danach abgießen.
6. Äpfel in Spalten schneiden.
7. Die Linsen mit Esslöffeln abstechen und auf dem Teller anrichten: z. B. Apfelspalten als Fächer auslegen, in der Mitte das Linsen-Chili setzen und darüber das Dressing gießen.

Tipp: Ideal als Mittagsgericht oder Zwischengang, aber auch als Vorspeise ein Augenschmaus für Ihre Gäste! Aus ayurvedischer Sicht sollte abends auf dieses Gericht aufgrund der Äpfel (Rohkost) verzichtet werden.

– VEGETARISCH –

ROTE BETE SUPPE

MIT ESTRAGON-TOMATEN-NOCKERLN

BRECHT KAPHA MASALA eignet sich optimal für deftige Eintöpfe, Ofengemüse, Bratkartoffeln und Grillgerichte.

ZUBEREITUNG

Rote Bete Suppe:

1. Rote Bete und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, KAPHA oder TRI-DOSHA MASALA hinzufügen und ca. 15 Sekunden erhitzen. Kartoffeln, Lauchzwiebeln und Rote Bete zugeben und gut verrühren.
3. Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe 25 Minuten köcheln lassen.
4. Zitronensaft zugeben, die Suppe pürieren und Crème fraîche unterziehen.

Nockerln:

1. Die Tomaten 5 Minuten in heißes Wasser legen, dann in kleine Würfel schneiden. Estragon waschen und fein hacken.
2. Das Ei mit der Butter schaumig rühren. Grieß einrühren, dann Tomaten und Estragon zugeben. Eine Prise VATA MASALA hinzufügen und alles zu einem sämigen Teig vermischen.
3. In einem großen Topf 1 l Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen.
4. Mit zwei Löffeln Nockerln drehen und ins Wasser geben. Den Topf vom Herd ziehen und die Nockerln 5 Minuten gar ziehen lassen.

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT
Rote Bete Suppe: 10 Minuten
Nockerln: 25 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Rote Bete Suppe: leicht ★ ☆ ☆
Nockerln: mittel ★ ★ ☆

PRO PORTION
9,3 g E, 20,2 g F, 38,6 g KH
379 kcal (1.588 kJ); BE = 3,2

ZUTATEN

ROTE BETE SUPPE

500 g	frische Rote Bete
250 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1 Bund	Lauchzwiebeln
2 EL	Olivenöl
1 TL	KAPHA MASALA oder TRI-DOSHA MASALA
1,2 l	Gemüsebrühe
1	Bio Zitrone (Saft)
100 ml	Crème fraîche

nach Belieben salzen

NOCKERLN

2	getrocknete Tomaten
1 Zweig	Estragon
1	Ei
1 EL	Butter/Ghee
80 g	Weichweizengrieß
1 Prise	VATA MASALA

= BUTTERSCHMALZ-GEKLÄRTE BUTTER

– VEGETARISCH –

ORIENTALISCHES AUBERGINEN-APRIKOSEN-RAGOUT

BRECHT TRI-DOSHA MASALA verfeinert Gemüse, Kartoffeln, Eierspeisen, Suppen, Salate und Obstspeisen.

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT 20 Minuten

SCHWIERIGKEIT leicht ★ ☆ ☆

PRO PORTION
10,2 g E, 12,7 g F, 73,7 g KH
507 kcal (2.124 kJ); BE = 6,1

ZUTATEN

RAGOUT

600 g	Auberginen
½ TL	Brecht Ur-Steinsalz
400 g	Zwiebeln
3 EL	Olivenöl
250 g	getrocknete Aprikosen (verzehrfertig)
400 ml	Gemüsebrühe
2-3 TL	TRI-DOSHA MASALA
2 EL	Granatapfelsirup
2 Zweige	Thymian (oder Brecht Thymian gerebelt)
40 g	Walnusskerne
1 kleiner	Granatapfel (ersatzweise Berberitzen oder Cranberrys)

SAFRAN-REIS

300 g	Basmatireis
1 EL	Ghee
1 TL	Brecht Ur-Steinsalz
1	Brecht Lorbeerblatt
1 Msp.	Brecht Safran, gemahlen
1	Bio Orange

= BUTTERSCHMALZ-GEKLÄRTE BUTTER

ZUBEREITUNG

Ragout:

1. Auberginen waschen und putzen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden, dann würfeln. Mit ½ TL Ur-Steinsalz bestreuen und beiseitestellen. Zwiebeln schälen, würfeln und im Öl glasig dünsten.
2. Die Auberginen abbrausen und mit Küchenpapier kräftig ausdrücken. Zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten mitschmoren, ab und zu umrühren. Inzwischen die Aprikosen klein schneiden. Zum Gemüse geben und etwa 5 Minuten unter Rühren mitschmoren. Brühe zugießen, aufkochen, den Deckel schließen und das Ragout bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln bis alles weich ist. Dann offen einkochen, bis die Flüssigkeit sämig ist. Mit TRI-DOSHA MASALA und Granatapfelsirup würzen und mit Ur-Steinsalz abschmecken.
3. Thymian abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen abstreifen und hacken. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Granatapfel rundherum anritzen, auseinanderbrechen und die Kerne herauslösen. Zusammen mit Thymian und Walnusskernen über das Ragout streuen. Mit dem Safranreis anrichten.

Safran-Reis:

1. Den Reis im heißem Ghee glasig dünsten, dann 700 ml Wasser zugießen. Aufkochen, Ur-Steinsalz, Lorbeerblatt und Safran zugeben. Hitze reduzieren. Zugedeckt etwa 13 Minuten ausquellen lassen.
2. Inzwischen die Orange heiß waschen und abtrocknen. 2 TL Schale abreiben. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen. Den Reis etwas auflockern und die Orangenabrieb untermischen.

WARUM VANILLE SO TEUER GEWORDEN IST

Entgegen aller Hoffnungen hat sich die Situation auf dem Vanillemarkt leider immer noch nicht entspannt. Wirbelstürme haben in den vergangenen 2 Jahren große Teile der Ernte im Hauptanbaugebiet Madagaskar zerstört. Alternative Ursprünge sind entweder nicht in der Lage vergleichbare Qualitäten herzustellen oder genügend Menge zu produzieren, um auf die aktuelle Situation Einfluss nehmen zu können. Aufgrund der hohen Preise haben die Produzenten neue Vanillepflanzen angebaut, diese benötigen jedoch 3-4 Jahre, bis sie das erste Mal Blüten tragen. Zu welchem Zeitpunkt die Neupflanzungen ihre volle Auswirkung auf die Erntemenge zeigen, ist noch ungewiss. Die kontinuierlich anhaltende Nachfrage bei dem geringen Angebot auf dem Weltmarkt treibt die Preise weiter in die Höhe. Um Ihnen Vanille in gewohnter Qualität anbieten zu können, mussten auch wir unsere Preise anpassen.

BRECHT GEWINNSPIEL

Wir verlosen 3x eine 30-minütige Ernährungsberatung bei Frau Angela Jung und ein Set der ayurvedischen Brecht Masalas.

Einfach die aktuelle Gewinnspielfrage beantworten, an Gewürzmühle Brecht senden und mit etwas Glück gewinnen.

WIE LAUTET EINES DER DREI DOSHAS IM AYURVEDA?

☐ A: KARLA

☐ B: KAPHA

Schicken Sie die richtige Antwort bis zum **21.09.2018** (Datum des Poststempels)
per Post an: Gewürzmühle Brecht GmbH, Ottostraße 1, D-76344 Eggenstein
oder per Email an: gewinnspiel@gewuerzmuehle-brecht.de

Name _____

Adresse _____

Mit unserem Newsletter informieren wir Sie regelmäßig kostenlos per Email über unsere aktuellen Angebote und Verbraucherinformationen. Der Bezug des Newsletters ist kostenlos, verpflichtet Sie zu nichts und kann jederzeit widerrufen werden.

☐ **Ja, ich möchte den Newsletter abonnieren (Datenschutzhinweise können auf unserer Internetseite nachgelesen werden) - bitte ankreuzen.**
Hier meine Email-Adresse:

Email _____

Ihre Daten werden ausschließlich für das Gewinnspiel genutzt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Preise können nicht in bar abgelöst werden. Die Ermittlung der Gewinner erfolgt per Losziehung. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mitarbeiter der Gewürzmühle Brecht und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir beraten Sie gerne und halten immer eine Auswahl an Brecht Produkten für Sie bereit.

Gewürzmühle Brecht

SERVICE

Weitere Infos oder Fragen?
Unser Team mit Ernährungs- und Gewürzspezialisten ist für Sie da.

Info-Hotline:
+49(0) 721-97827-80

info@gewuerzmuehle-brecht.de
www.gewuerzmuehle-brecht.de

IMPRESSUM

Herausgeber
Gewürzmühle Brecht GmbH
Ottostraße 1 · D-76344 Eggenstein
Tel.: +49(0) 721-97827-0
Fax: +49(0) 721-97827-38

Redaktion (V.i.S.d.P.)
Rezeptentwicklung: Angela Jung
Redaktion: Vera Gambal, Sandra Kunz

Konzeption und Gestaltung
Domino Werbung & Kommunikation GmbH & Co. KG, www.domino-click.de

Fotografie
Tina Bumann, Thomas Berger

Bildnachweise
S.2 ©istockphoto.com/fcafotodigital
S.2 ©shutterstock.com/Marina Demidova
S.2/3 ©shutterstock.com/NicoElNino
S.3 ©shutterstock.com/SeaWave
S.3/4/12 ©Ayurveda Jung
S.4-7 ©shutterstock.com/29october
S.6 ©shutterstock.com/Nataly Studio
S.7 ©istockphoto.com/dianazh
S.7 ©shutterstock.com/Evgeny Karandaev

Papier
Steinbeis Charisma Silk, 80 g/m²

FSC www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C125071

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN
www.blauer-engel.de/uz195
• ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• überwiegend aus Altpapier
HF6

Druck
alpha print medien AG, www.apm.ag

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/10190-1806-1001

Import / Vertrieb Schweiz
Somona GmbH
CH-4657 Dulliken
Tel.: +41 62-28546-46
Fax: +41 62-285-46-64
info@somona.ch
www.somona.ch

somona
Natürlich besser