

AYURVEDA & THERAPIE NEWSLETTER

27

Herzlich Willkommen zu meinem 4. Newsletter in 2017

Ich wünsche Ihnen einen **sonnigen Spätsommer**.

Ayurvedisch befinden wir uns vom 22. August bis 21. Oktober
schon im frühen Herbst und der **Pitta/Vata**-Zeit.

Jetzt sind süße, leichte und bittere Nahrungsmittel und Getränke empfehlenswert, vermeiden Sie scharfe Gewürze und säuernde Milchprodukte wie Joghurt. Dies ist die beste Jahreszeit, um das Feuer-Element Pitta, das durch Sommer-Wärme aggraviert sein kann, durch Pitta-reduzierende Ernährung und Behandlungen auszuleiten. Eine entsäuernde, Basenreiche Kur von 7-10 Tagen unterstützt die Ausleitung.

DER SPÄTSOMMER 2017 IN BORGFELD

**Entsäuernde Ayurveda-Herbstkur
vom 11. bis 15. September
Es gibt wieder 1 freien Platz**

**Gespräch am Runden Tisch:
"Prägungen und Glaubenssätze"
Mittwoch, 13. September, 19.00-21.00 Uhr**

**Entsäuernde Ayurveda-Herbstkur
vom 18. bis 22. September
Es gibt noch 2 freie Plätze**

**Meditations & Mantra-Abend
Mittwoch, 20. September, 19.00-20.30 Uhr**

**Entsäuernde Ayurveda-Herbstkur
vom 9. bis 13. Oktober
Es gibt wieder 1 freien Platz**

**Ayurvedische Herbst-Küche
Kochevent im kleinen Kreis
Sonnabend, 23. September 10.00-15.00 Uhr**

**Gespräch am Runden Tisch:
"Wege der Selbsterkenntnis"
Mittwoch, 11. Oktober 19.00-21.00 Uhr**

**Meditations & Mantra-Abend
Mittwoch, 1. November, 19.00-20.30 Uhr**

**Nähere Informationen finden Sie auf meiner
Website.**

**Ich bitte bei Interesse um Anmeldung.
Herzlichen Dank.**



Ulrike Wendt

Ayurveda & Lebensbewegende Therapie

Ayurveda-Massage-Therapeutin / Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Mexikanisch-italienische Freundschaft

- **Kidneybohnen** enthalten viel Eiweiß und Magnesium.
- **Mandeln** sind gute Eiweißträger, sie liefern Calcium, B-Vitamine, Vitamin E und Beta-Carotin sowie Zink, Selen, Fluor und Eisen.
- **Paprikaschoten** sind reine Vitaminbomben, angeführt vom Vitamin C, dem ein hoher Gehalt an Beta-Karotin, B6, Folsäure und Vitamin E folgt, was vor allem die roten Schoten zu Antioxidantien zählen lässt. Ergänzt wird dieser Cocktail mit Bioflavonoiden.

REZEPT

- 6 große Blätter Romana-Salat
- Kidneybohnenpaste:
- 1 Dose Kidneybohnen (400g)
 - 30 g rote Paprikaschoten entkernt
 - 2 getrocknete Tomaten
 - 2 EL dunkles Mandelmus
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 gestr. TL Oregano
 - 1 Prise Asafoetida
 - 1 TL Cumin
 - Steinsalz/Meersalz und Pfeffer

Füllung:

- 250 g rote Paprikaschoten entkernt
- 150 g Salatgurke
- 100 g Wurzeln
- 1 EL Olivenöl
- Steinsalz/Meersalz und Pfeffer

Mandelmus:

- 4 TL weißes Mandelmus
- 30 ml Wasser
- ¼ TL Zitronensaft
- Steinsalz/Meersalz

Kidneybohnen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Paprika und Tomaten würfeln, alles zusammen pürieren.

Für die Füllung Paprikaschoten klein würfeln, Salatgurke waschen, evtl. schälen, längst halbieren, Kerne entfernen, würfeln, Wurzeln bürsten, längst halbieren und in dünne Würfel schneiden, in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.

Mandelmus, Wasser und Zitronensaft cremig rühren und salzen.

Salatblätter waschen, trocken schleudern, mit Bohnenpaste bestreichen. Füllung darauf verteilen und mit der Mandelcreme beträufeln.

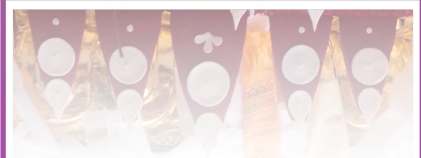
Ursprungsrezept Attila Hildmann

Viel Freude beim Zubereiten und guten Appetit.

„EINE
VORAUSSETZUNG
FÜR DEN
FRIEDEN IST DER
RESPEKT VOR
DEM ANDERSSEIN
UND VOR DER
VIELFÄLTIGKEIT
DES LEBENS.“

S.H. der 14. Daila Lama

**anlässlich der Einweihung
des Friedens-Buddhas für
Europa in der Botanika
Bremen**



**Ich wünsche uns allen
einen friedlichen,
liebvollen Umgang
miteinander und eine
wärmende
Spätsommerzeit.**