

# AYURVEDA & THERAPIE NEWSLETTER (30)

**Herzlich Willkommen zu meinem 1. Newsletter in 2018**

Ich wünsche Ihnen eine **sonnige und früh-blühende Frühlingszeit.**

Ayurvedisch befinden wir uns vom 22. Februar bis 21. April im frühen Frühling und der **Kapha-Zeit.**

Dies ist eine gute Zeit für eine Entschlackungskur, für die Reinigung von Unverdaulichem des Winters, eine Darmreinigung oder eine Optimierung des Stoffwechsels. Wenn im Winter Kapha erhöhende Kost wie z.B. Joghurt und Käse gegessen oder der Darm überstrapaziert wurde, können jetzt Erkältungen, Bronchitis und Frühlings-Allergien ausbrechen. Mittagsschlaf und spätes Aufstehen am Morgen verstärken ebenfalls Kapha. Bewegung an der frischen Luft und leichte, warme Ernährung mit viel frischen Kräutern sind jetzt hilfreich. Bei einem erhöhten Kapha darf auch mal eine Mahlzeit ausfallen, am besten das Abendessen.

## DAS FRÜHJAHR 2018 IN BORGFELD

<b>Gespräch am Runden Tisch: „Selbst- und Fremdbestimmung“ Mittwoch, 14. März 2018, 19.00 Uhr</b>	<b>Gespräch am Runden Tisch: “Selbst gesetzte Ziele“ Mittwoch, 11. April, 19.00 Uhr</b>
<b>Beide entschlackenden Ayurveda-Frühjahrskuren im März sind bereits komplett.</b>	<b>Die ayurvedische Frühjahrsküche am Sonnabend, 3. März ist bereits ausgebucht</b>
<b>Nähere Informationen finden Sie auf meiner Website.</b>	<b>Ich bitte um Anmeldung, wenn Sie am Runden Tisch teilnehmen möchten. Herzlichen Dank.</b>
<b>Am 1. April passe ich meine Ayurveda-Preise den gestiegenen Kosten an.</b>	<b>Mehr dazu finden Sie demnächst auf meiner website.</b>



**Ulrike Wendt** Ayurveda & Lebensbewegende Therapie  
Ayurveda-Massage-Therapeutin / Psychotherapeutische Heilpraktikerin

## VEGETARISCHER BORSCHT (4 PERSONEN)

- **Rote Bete** gehören zu den süßen Gemüse und sind mineralstoffreich. Sie sind gut für die Vata- und Pitta-Konstitution.
- **Kohl** besitzt jede Menge Folsäure, Vitamin C und A, Mineralstoffe wie Eisen, Calcium, Magnesium, Kalium und viele Ballaststoffe. Er ist eines der besten Wintergemüse zum Entschlacken und bringt das Fett zum Schmelzen. Er hilft bei Magen-Darmentzündungen und gegen Erkältungen, da die Inhaltsstoffe das Immunsystem stärken.
- **Sellerie** besitzt viele Antioxidantien und hilft bei entzündlichem Prozessen des Verdauungstraktes sowie der Blutbahnen, besonders erfolgreich bei Gicht und Rheuma. Er kräftigt des Herz-Kreislauf-System und schützt den Magen. Im Ayurveda wird er bei Verdauungsstörungen eingesetzt (da eher der Staudensellerie).

### REZEPT

- 2 EL Ghee
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- 400 g Rote Bete
- 120 g Knollensellerie
- 3-4 Möhren
- 300 g Weißkohl oder Spitzkohl
- 500 g Kartoffeln
- 1 kleine Petersilienwurzel
- 1 EL Cuminpulver
- 1 EL Kümmel (Samen)
- 1 Prise Asafötida
- 1 EL dunkler Balsamico Essig
- ca. 1,5 L Gemüsebrühe
- 1 Bund Dill
- Steinsalz, Pippali

Die Rote Bete, Sellerie, Möhren, Kartoffeln, Petersilienwurzel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Kohl längs vierteln und den Strunk herausschneiden, in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Ghee in einem Topf erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch goldgelb andünsten. Anschließend erst Gewürze und dann das Gemüse dazugeben und kurz andünsten.

Gemüse mit Balsamico und Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten garen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und nach Geschmack Steinsalz und Pippali dazu geben. Mit Dill bestreut servieren.

**Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit.**

DAS GESTERN IST FORT,

DAS MORGEN NICHT DA.

LEB ALSO HEUTE

*Pythagoras von Samos*



**Ich wünsche Ihnen/dir die Fähigkeit, im Moment leben und ihn genießen zu können.**

**Eine fröhliche Osterzeit.**

**Herzlichst**

**Ihre/deine**

**Ulrike Wendt**