

# AYURVEDA & THERAPIE

## NEWSLETTER

33

**Herzlich Willkommen zu meinem 4. Newsletter in 2018**

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-Hitze in diesem Jahr sehr erhöht sein kann, durch Pitta-reduzierende Ernährung und Behandlungen auszuleiten. Eine entsäuernde, Basenreiche Kur von 7-10 Tagen sowie Spaziergänge in walddreicher Natur unterstützen das gesunde Gleichgewicht.

### DER SPÄTSOMMER 2018 IN BORGFELD

**Entsäuernde Ayurveda-Herbstkur  
vom 24. bis 28. September  
täglich 9.30-13.00 Uhr**

**Entsäuernde Ayurveda-Herbstkur  
vom 29. Oktober bis 2. November  
täglich 9.30-13.00 Uhr**

**Gespräch am Runden Tisch:  
"Werte / Ethik"  
Mittwoch, 20. August, 19.00-21.00 Uhr**

**Gespräch am Runden Tisch:  
"Freundschaft / Respekt / Güte"  
Mittwoch, 19. September 19.00-21.00 Uhr**

**Ayurvedische Herbst-Küche  
Kochevent im kleinen Kreis  
Sonnabend, 15. September 10.00-15.00 Uhr**

**Gespräch am Runden Tisch:  
"Die eigene Geschichte"  
Mittwoch, 17. Oktober 19.00-21.00 Uhr**

**Meditations & Mantra-Abend  
Montag, 17. September, 19.00-20.30 Uhr**

**Meditations & Mantra-Abend  
Montag, 5. 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**

## Cashew-Spinat

- Frischer **Spinat** ist ein ideales Gemüse zum Ausgleich für Pitta und Kapha, da es zu den bitteren Gemüsen zählt. Spinat hat einen hohen Gehalt an Vitamin A und Eisen, das die Körpersäfte harmonisiert, außerdem zählt er zu den Antioxidantien.
- **Ingwer** wärmt, stärkt die Leberfunktion, lindert Rheuma und Muskelschmerzen, stärkt die Stimme und hilft bei Husten und Erkältungen. Außerdem senkt er den Cholesterinspiegel.
- **Zwiebeln** reinigen das Blut, sind aphrodisierend und kräftigend, sorgen für eine gesunde Darmflora, sie regen die Magensaftproduktion an, dadurch kann Eiweiß besser aufgespalten werden, die Vitamine werden besser resorbiert. Außerdem senken sie den Cholesterinspiegel. Aus ayurvedischer Sicht sind gedünstete oder gebratene Zwiebeln besser zu verdauen und rohen vorzuziehen.
- Die **Cashewnuss** ist mit der Mango verwandt. Ihr hoher Eiweiß- und Magnesium-Gehalt ist eine gute Nervennahrung vor allem für Veganer. Ihr hoher Tryptophan-Gehalt schüttet das Glückshormon Serotonin aus.

### REZEPT

- 1 kg Spinat
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Cashewmus
- 200 ml Wasser
- 1 TL Cumin / Kreuzkümmelpulver
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Ghee oder Kokosfett
- Steinsalz
- Etwas Zitronensaft
- 50 g Cashewkerne

Spinat gründlich waschen, bei Wurzel-Spinat den Strunk entfernen und grob hacken.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer pellen und hacken.

Cashewmus mit Wasser und Cumin mischen.

Ghee oder Fett in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten, Hitze runterschalten und den Spinat hinzugeben, bis er zusammengefallen ist. Das angerührte Cashewmus hinzufügen und es sämig einkochen lassen. Nach Bedarf salzen und etwas Zitronensaft hinzufügen.

Cashewkerne in einer trockenen Pfanne anrösten und über den Spinat verteilen.

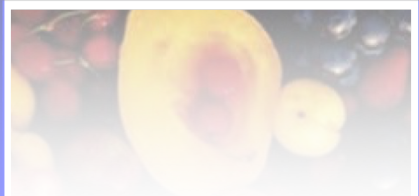
Dazu passt Reis, Hirse oder Quinoa.

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

**Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß. Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren, und auf den Fluren laß die Winde los.**

**Befiehl den letzten Früchten, voll zu sein; gib ihnen noch zwei südlichere Tage, dränge sie zur Vollendung hin, und jage die letzte Süße in den schweren Wein.**

*Rainer Maria Rilke  
(Auszug aus Herbsttag)*



**Ich wünsche Ihnen allen eine wärmende Spätsommerzeit.**

**Ihre Ulrike Wendt**