

## INGWER-ZITRONEN APPETITANREGER

2 Portionen



### ZUTATEN

- ca. 2 cm großes Stück Ingwer, geschält
- Saft von 1/4 Zitrone
- 1/8 TL Salz

### ZUBEREITUNG

- ✓ Ingwer schälen, fein hacken oder in feine Streifen schneiden. Gemeinsam mit der Zitrone/Limette und dem Salz in einer kleinen Schüssel vermengen.
- ✓ Für ca. eine Stunde gut durchziehen lassen und rund 15-30 Minuten vor dem Essen kauen und genießen.
- ✓ Bei weniger Zeit kann die Ziehzeit entfallen und die Mischung frisch gegessen werden.

## VERDAUUNGSFÖRDERNDE SAMENMISCHUNG

Reicht für ca. 30 Portionen - 1 Teelöffel nach dem Essen nehmen und gut kauen. / Rezept Dr. Vasant Lad



### ZUTATEN

- 6 EL Fenchelsamen
- 3 EL Koriandersamen
- 1 EL Sesamsamen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL Ajowansamen (Königskümmel)  
(alternativ Anis verwenden)
- 1 EL heißes Wasser
- 2 Prisen Salz  
(am besten Schwarzes oder Meersalz)

### ZUBEREITUNG

- ✓ Das Salz in 1 EL Wasser auflösen.
- ✓ Eine (gusseiserne) Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. Die Fenchelsamen hineingeben und etwa 2 Minuten rösten, bis sie leicht braun sind. Das Salzwasser darüber spritzen und weiter rühren, bis alles trocken ist und duftet. In einen Teller schütten.
- ✓ Die übrigen Samen jeweils etwa 1 Minute separat rösten, bis sie duften und leicht braun sind. Zum Fenchel geben und gut vermischen.
- ✓ Auskühlen lassen und in einem Schraubglas aufbewahren.

## HEISSES, ABGEKOCHTES WASSER

ca. 3-4 Portionen



### ZUBEREITUNG

- ✓ 1 Liter Wasser (bzw. gewünschte Menge) für rund 10 Minuten in einem Kochtopf kochen lassen. Danach leicht abkühlen lassen und am Morgen 1-2 Gläser trinken bzw. in eine Thermoskanne über den Tag verteilt trinken.
- ✓ Optional mit etwas Zitrone und/oder Honig.

## INGWERWASSER



### ZUTATEN

- 1 l Wasser
- 1 cm großes Stück Ingwer

### ZUBEREITUNG

- ✓ Ingwer waschen und in Scheiben schneiden.
- ✓ Gemeinsam mit Wasser aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- ✓ Noch warm, aber nicht mehr zu heiß trinken. Direkt vor dem Frühstück oder über den Vormittag verteilt.

## DETOX-TEE

1 Tagesration / Dauer 5 Minuten



### ZUTATEN

- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1/2 TL Kreuzkümmel Samen
- 1 l Wasser

### ZUBEREITUNG

Je nach Stärke kannst Du die Zubereitung variieren:

+ Mit kochendem Wasser überbrühen und 10-15 Minuten ziehen lassen.

++ 10 Minuten in Wasser kochen.

+++ Abends vor dem Schlafen gehen die Teemischung mit 1 Liter kochendem Wasser in einer Thermoskanne über Nacht stehen lassen. (Die Samen können auch den nächsten Tag noch im Wasser bleiben)

### ANWENDUNG

Über den Tag verteilt schluckweise trinken (bis 18 Uhr fertig sein, damit man nachts nicht zu oft Wasser lassen muss).

### WIRKUNG

Der Tee regt Verdauung und Stoffwechsel an, entfernt sanft Giftstoffe aus dem Verdauungstrakt und schwemmt wasserlösliche Giftstoffe aus den Nieren heraus.



**Kreuzkümmel** enthält sehr viele wirksame Antioxidantien und Eisen, aber auch Ballaststoffe und regt die Bildung verdauungsfördernder Enzyme im Körper an. Er lindert Entzündungen in der Darmschleimhaut und verbessert die Darmfunktion.



**Koriander** wird in der ayurvedischen Medizin zur Behandlung vieler Darmkrankheiten verwendet, weil er Blähungen, Verdauungsstörungen, Bauchkrämpfe und Entzündungen lindert. Außerdem hemmt er Entzündungen, die mit rheumatoider Arthritis einhergehen.



**Fenchel** lindert Blähungen und regt die Fettverdauung an. Seine Phytoöstrogene tun Frauen mit hormonellem Ungleichgewicht gut. Fenchel ist außerdem ein gutes pflanzliches Heilmittel zur Ausscheidung von Lymphe und zum Abbau von Pseudofett.

## REISSUPPE / CONGEE

1-2 Personen / Dauer 25 Minuten mit Druckkochtopf  
oder 1,5 Stunden ohne



### ZUTATEN

- 50 g Basmati Reis
- 500 ml Wasser (Menge je nach gewünschter Konsistenz erhöhen)
- 1 TL Ingwer, frisch (klein geschnitten)
- 1/4 TL Kurkuma, gemahlen
- 1-2 TL Ghee / Öl für Deine Konstitution \*)
- Alternative oder ergänzende Gewürze: Fenchelsamen, Kreuzkümmelsamen
- Gewürze für "süßen" Brei: Zimt, Vanille
- Etwas Steinsalz und ggf. Zitrone zum Abschmecken

\*) Öl für Deine Konstitution:

- Ghee (V/P/K)
- Olivenöl (V/P)
- Sesamöl (V)
- Rapsöl (P/K)
- Sonnenblumenöl (V/P/K)

### ZUBEREITUNG

- ✓ Reis zweimal gründlich waschen.
- ✓ Ghee/Öl in einem Topf oder Schnellkochtopf erhitzen.
- ✓ Ingwer hinzufügen und kurz anschwitzen lassen.
- ✓ Reis hinzufügen und umrühren.
- ✓ Kurkuma und Steinsalz beimengen und mit Wasser aufgießen.
- ✓ **Im normalen Topf:** Einmal aufkochen und bei niedriger Hitze 1-2 Stunden köcheln lassen, bis die Reiskörner fast zerfallen sind. Ggf. zwischendurch umrühren.

**Im Schnellkochtopf:** 10-20 Minuten unter Druck kochen.

#### TIPP NR. 1

Wenn Du gerne Brei isst, kannst Du die Suppe vor dem Verzehren pürieren.

#### TIPP NR. 2

Variiere mit Gewürzen für unterschiedliche Geschmackserlebnisse (siehe Zutaten).