



**DETOX - ME-TIME**  
**DEIN ENTLASTUNGSTAG**  
**ZUM JAHRESZEITENWECHSEL**  
**UND WANN IMMER DU WILLST**



**REZEPTBOOKLET**

**Für mehr frische Energie, Klarheit und neuem Elan in deinem Leben**



## DER START IN DEN MORGEN

An einem Entlastungstag startest du mit heißem **Zitronen-Honig-Wasser**, mit **Ingwer-Honig-Wasser** oder ganz verrückt mit **Zitronen-Ingwer-Kurkuma-Wasser**.

**Egal wofür du dich entscheidest, hiermit regst du deinen Stoffwechsel an und dein inneres Verdauungsfeuer (agni) wird so richtig angeheizt.**

### **Zubereitung Zitronenwasser:**

Nehme den Saft einer viertel bis halben Zitrone und gieße den Saft in einem Becher mit heißem Wasser auf. Lasse das Getränk auf ca. 40 Grad abkühlen (gute Trinktemperatur) und gebe dann einen Teelöffel guten, kaltgeschleuderten (Wald-)Honig in deinen Morgentrunke.

Wenn **Ingwer** für dich angenehmer ist statt Zitrone, übergieße in feine Scheiben geschnittenen Ingwer (ca. 1/2 cm ) mit einem 1/4 Liter kochendem Wasser. Auch hier, bevor der Honig dazu kommt, etwas abkühlen lassen.

Ich nehme auch gerne **ein Zitronen-Ingwerwasser** und ergänze es dann sogar noch um frische **Kurkumawurzel** und / oder **Minze**.

**Tip!** In der ayurvedischen Lehre heißt es, Honig sollte nicht über 40 Grad erhitzt werden, weil sich dadurch toxische Stoffe im Körper bilden.



Wenn dir dieser Morgentrunke zu leicht ist und du ein reichhaltigeres Frühstück benötigst, dann koche dir einen herzhaften oder einen süßen Frühstücksbrei z.B. mit gedünstetem Obst.

Magst du es gerne herzhaft, dann koche das Kitchari bereits am Morgen und esse zum Frühstück die erste Portion.



## MITTAGESSEN

Mittags bereitest du dir ein **Kitchari** zu.

Wenn du One-Pot-Gerichte nicht so gerne magst kannst du dir das Gemüse und Getreide auch separat zubereiten. Wähle dann **frisches Gemüse und eine kleine Getreidebeilage** wie: Hirse, Reis, Buchweizen, Quinoa oder Gerste.

Ergänze die Mahlzeit gegebenenfalls um leichtverdauliche Hülsenfrüchte wie Linsen oder Mungbohnen. Am besten garst du das Gemüse dann mit etwas Wasser, dann hast du gleich eine Sauce.

**Tipp!** Achte bei den Linsen auf die Einweichzeit und koche die Linsen bei Bedarf im ersten Schritt separat mit Wasser auf und entferne den gräulichen Schaum, der beim Kochen entsteht. Dieser Schaum enthält die blähenden Stoffe, die unserem Körper zu schaffen machen könnten. Wenn du keine Probleme mit Blähungen hast, kannst du auch Reis und Linsen zusammen in den Topf geben. Gut verdaulich wird es durch die Zugabe der Gewürze.

Kitchari ist die klassische Fastenspeise, die du eigentlich zu jeder Tageszeit essen kannst. Während einer Kur oder einem Fastentag kannst du diesen wohltuenden und entgiftenden Eintopf auch gerne zu allen 3 Tagesmahlzeiten essen. Das spart Zeit und macht den Entlastungstag noch einfacher. Wenn ich mir das Kitchari erwärme pimp ich mir die Mahlzeit meist noch mal auf, indem ich Ghee in einer Pfanne erwärme, nochmal Gewürze anröste, etwas frisches Gemüse anschmore und erst dann die Menge vom vorgekochten Kitchari hinzufüge und erwärme. So habe ich das Gefühl von „frisch“ gekocht und das Gemüse ist noch etwas knackig. Frische Kräuter oben drauf und fertig ist ein leckeres Essen!

Klassische **Kitchari-Gewürze** sind Kreuzkümmel, Koriander, Bockshornklee, Kurkuma und frischer Ingwer. Besonders lecker wird der Eintopf, wenn man von Anfang an eine Zimtstange mit kocht. Durch die enthaltenen Gewürze wird das Verdauungsfeuer angeregt und somit der ganze Stoffwechsel angekurbelt, was den **Detox-Effekt** des Kitcharis ausmacht.

Lasse dich bei der Auswahl des Gemüses vom saisonalen Angebot inspirieren.

Ideal ist eine Sorte unterirdisches Gemüse wie Süßkartoffel, Sellerie, Fenchel, Karotten etc. und eine weiche oder grüne Gemüsesorte wie Zucchini, Paprika, Spinat, Kohl, Mangold.



Jetzt folgen **2 Kitchari – Rezepte**. Beides sind Basis-Kitchari, einfach und unkompliziert.



# Tridosha Kitchari mit Mungdal und Ghee

## Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Mung Dal (halbierte gelbe Mungbohnen)
- 300 g Basmati-Reis
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 mittelgroße Zucchini
- 4 EL Kokosflocken
- 3 EL Ghee (wer abnehmen möchte nimmt nur 1 EL; vegane Alternative: Kokosöl)
- 1 EL klein gehackter frischer Ingwer
- 2-3 Pfefferkörner\*
- 2 Lorbeerblätter
- 5 grüne Kardamom-Kapseln
- 1 Nelke
- 2 Zimtstangen
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL gemahlene Koriander
- 1 Bund frischer Koriander
- Steinsalz\*
- Limettensaft

Diese Variante ist mein Favorit, da hier die Gewürze von Anfang an dabei sind und dadurch das Gericht so lecker würzig schmeckt!

## Zubereitung:

1. Karotte schälen und mit der Zucchini in feine Würfel schneiden. Mung Dal und Basmati-Reis waschen.
2. In einem Topf etwas Ghee erhitzen und Lorbeerblätter, Ingwer, Nelken, Zimtrinde, schwarzen Pfeffer und Kardamomkapseln bei schwacher Hitze glasig anschwitzen. Kokosflocken, Kurkuma und Koriander dazugeben und umrühren.
3. Mung Dal und Basmati-Reis in den Topf geben und mit ca. 3 Liter Wasser für 5 Minuten bei starker Hitze kochen lassen. Hitze reduzieren, Möhren und Zucchini dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Topf vom Feuer nehmen und noch etwas ziehen lassen.
5. Erst direkt vor dem Servieren umrühren und die festen Bestandteile der Gewürze entfernen.
6. Mit Steinsalz abschmecken, Limettensaft überträufeln und mit Koriander garnieren.



# Kitchari Grundrezept mit Kokosöl und roten Linsen

## Zutaten für 1 Portion:

- 2 EL rote Linsen
  - 2 EL Basmati-Reis
  - Süßkartoffel und / oder 1 mittelgroße Karotte
  - Mangold oder Spinat
  - 1 TL natives Kokosöl
  - 1 TL klein gehackter frischer Ingwer
  - ½ TL Kreuzkümmel Samen \*
  - ½ TL Paprika Pulver
  - 1 kleine Zimtstange
  - 1 TL Kurkuma
  - 2 TL gemahlene Koriander
  - Frische Kräuter grob gehackt (z. B. Koriander, Petersilie, Kerbel)
  - Frisch gemahlener Pfeffer
  - Saft von einer Zitrone
  - ½ - 1 TL Steinsalz\*
1. Einen Kochtopf ca. 3 cm hoch mit Wasser füllen und die Linsen darin aufkochen. Die Zimtstange dazugeben. Für 10 Minuten köcheln lassen und den entstehenden grauen Schaum immer wieder abschöpfen.
  2. Den Basmati Reis und das geschnittene Gemüse dazugeben und alles für weitere 15 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Wenn nötig, noch etwas Wasser hinzugeben, sodass alles gut bedeckt ist.
  3. In einem kleinen Topf das Kokosöl erhitzen und die Kreuzkümmelsamen darin für ca. 1 Minute anrösten. Die Samen sind fertig geröstet, sobald sie sich dunkel färben und von selbst im heißen Öl bewegen. Nun die restlichen Gewürze dazugeben und kurz weiterrösten. Dann den Ingwer dazugeben und kurz mit braten. Die fertige Gewürzmischung sofort in den Eintopf geben, gut umrühren und nochmal aufkochen.
  4. Das Kitchari mit Steinsalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren mit gehackten Kräutern bestreuen.



## HIER NOCH EIN PAAR TIPPS

- Du kannst das Gemüse je nach Geschmack variieren und auch die Gewürze sind austauschbar.
  - Es gibt im Bioladen auch gute Gewürzmischungen wie „Agni Plus“, die du statt der Einzelgewürze verwenden kannst.
  - Wenn Du abnehmen möchtest, verändere das Verhältnis zwischen Reis und Linsen. Nimm dann 2 Teile Mung Dal und 1 Teil Reis. Um zuzunehmen, mache es genau anders herum.
- 

## ABENDS EIN LEICHTER AUSKLANG

Abends gibt es **eine Suppe oder einen leichten Eintopf** aus Gemüse. Verwende saisonales Gemüse. Um diese Jahreszeit ist es ja mehr als üppig auf den Märkten vorhanden.

### **Detox mit einer Karotten-Mango-Suppe**

für 4 Personen

#### **Zutaten:**

1 Kg Karotten, 4 Kartoffeln, 1 Mango

1 Liter Gemüsebrühe

500 ml Karottensaft

2 El Ghee zum Anbraten

#### **Gewürze:**

1 El gehackter frischer Ingwer, 1 Stange fein gehacktes Zitronengras

1 El Currypulver, 1 El edelsüßes Paprikapulver, 1 Prise Cillipulver

#### **Zubereitung:**

Karotten, Kartoffeln, Mango schälen, klein schneiden und zusammen mit dem Ingwer und den Gewürzen anbraten.

Brühe, Saft, Zitronengras zufügen und 15 Minuten kochen lassen.

Vor dem Servieren pürieren

Ggf. etwas Reis dazu essen

Rezept von Volker Mehl

Übrigens: Kartoffeln werden im Ayurveda als Gemüse und nicht als Beilage betrachtet. Du kannst gut sättigende Gemüsesorten wie Kartoffeln, Kürbis oder Pastinaken mit in deinem Eintopf verwenden.

**Würze** dein Essen ausreichend, Gewürze sind das Herz im Ayurveda. Sie wirken stoffwechselanregend und entschlackend.



Das Rezept von Volker Mehl passt eigentlich immer, aber im Moment ist der Sommer im vollen Gange und die Tage sind zurzeit sehr heiß, was für uns bedeutet, dass unser Verdauungsfeuer runterfährt, um die Hitze von außen zu regulieren. Daher ist unsere Verdauungskraft im Sommer eher schwächer ausgeprägt. Insbesondere an heißen Tagen eignet sich daher eine leicht kühlende und erfrischende Suppe, wie diese hier, die ich auf der Seite: <https://yogiveda.de> entdeckt habe.

## Rezept: Ayurvedische Sommer-Suppe

Diese ayurvedische Sommer-Suppe ist leicht verdaulich und hat eine kühlende Wirkung auf unseren Körper. Daher sorgt sie für einen Pitta-Ausgleich an heißen Sommertagen.

---

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Kohlrabi
  - 1 Salatgurke
  - 400 ml Gemüsebrühe
  - 200 ml Cashewmilch oder Kokosmilch (Tipp: An heißen Tagen ist Kokosmilch optimal geeignet, um Pitta zu regulieren und den Körper zu kühlen)
  - ½ TL Kreuzkümmelsamen
  - ½ TL Koriandersamen
  - eine Prise Asafoetida
  - ½ TL Fenchelsamen
  - 4 Stängel Dill
  - 1 TL Ghee oder Kokosöl
- 

### Zubereitung:

1. Zuerst den Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Kreuzkümmelsamen, Koriandersamen und Fenchelsamen grob mörsern.
3. Salatgurke halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die Gurke anschließend klein schneiden.
4. In einem Topf Ghee oder Kokosöl erhitzen.
5. Die gemörserten Samen dazugeben und kurz anrösten.
6. Den Kohlrabi in den Topf geben und ebenfalls kurz mit anrösten.
7. Anschließend die Gemüsebrühe dazugeben und den Kohlrabi anschließend für ca. 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.
8. Nach 15 Minuten Kochzeit die Gurke und die Cashew- oder Kokosmilch dazugeben.
9. Im Anschluss die ayurvedische Sommer-Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.
10. Zum Schluss den Dill waschen, fein hacken und über die Suppe geben.

*An heißen Tagen kannst du die Suppe vor dem Verzehr leicht abkühlen lassen.*



**Verzichte** an diesem Tag auf Kaffee, Zucker, Weizen- und Milchprodukte ebenso wie auf fermentierte Produkte wie Käse, Essig und Alkohol. Iss warm und verzichte auf Brotmahlzeiten.

Trinke zwischendurch viel heißes Wasser. Hast du besonders viel Zeit, dann koche dir **ayurvedisches Wasser**. Dazu kochst du das Wasser 15 Minuten leicht sprudelnd im offenen Topf. Das Wasser wird dadurch weicher und es bekommt **erwärmende, reinigende** Eigenschaften.

**Verzichte** am besten auf **Zwischenmahlzeiten**. Wenn Hungergefühl aufkommt, trinke schlückchenweise heißes Wasser oder iss bei Bedarf süße, reife Früchte der Saison.

Diesen Entlastungstag kannst du auch mehrere Tage hintereinander wiederholen.

Du wirst sehen, wie du dich am nächsten Tag bzw. nach diesen Tagen viel fitter fühlst.

#### WARUM ENTLASTUNGSTAGE GUT TUN

Kleinere und größere Ernährungssünden schlagen sich in unserem Körper nieder. In den Zeiten, wo wir über die Stränge schlagen, macht sich ein ungutes Gefühl der Schwere breit. Wir fühlen uns erschlagen, unkonzentriert und antriebslos und häufig bilden sich im Körper Schlacken und Gärungstoffe wie Fäulnisgase. Schlacken sind **Stoffwechselreste**, die nicht vollkommen verdaut wurden und in unserem Körper an den verschiedensten Stellen abgelagert werden.

Mit einem **Entlastungstag** sorgst du dafür, dass der Körper in Grossreinemachen-Stimmung kommt. Du heizt deinem Agni, deinem Verdauungsfeuer so ein, dass es so stark lodert, dass es sich sogar um die Altlasten kümmert und alte Reste verstoffwechselt.

Ein Jahreszeitenwechsel ist also eine wundervolle Gelegenheit, den Körper zu entlasten und so Ungleichgewichte auszugleichen, das Immunsystem zu stärken und sich selbst zu „reseten“. Wenn du dich leichter und frischer fühlen möchtest, probier es doch einfach mal aus und berichte mir danach gerne, wie es dir ergangen ist.

Deine Nicole

P.S. Teilen ausdrücklich erlaubt!