

## Ayurveda im Herbst

Die Herbstzeit, die Zeit der Ernte, ist in der Anfangszeit noch von der Wärme des Sommers beeinflusst. Deshalb ist es ratsam, noch Pitta reduzierende Speisen zu essen. Zu Herbstbeginn eignen sich daher Auberginen, Gurken, frisches Weisskraut, Zucchini, Blumenkohl, Tomaten und leichte Dhalgerichte. Dies ist auch eine Jahreszeit, die sich gut für Yoga-Übungen und Sport sowie für eine Reinigungskur eignet.

Sobald der Spätherbst beginnt und die Tage kälter und kürzer werden, nimmt Vata langsam zu. Da empfiehlt es sich, schwerere und wärmende Nahrung zu sich zu nehmen. Im Herbst beginnt auch die Kürbiszeit. Der Kürbis gilt als besonders gesunde Pflanze und soll eines der wichtigsten Mittel gegen die Hitze innerer Organe, insbesondere der Leber, Nieren und Galle sein und wirkt durch die Bitterstoffe harntreibend. Nachfolgend ein Rezept für eine ayurvedische Kürbissuppe.

### Ayurvedische Kürbiscremesuppe

#### Zutaten

- 1 Hokkaido-Kürbis  
300 g Kartoffeln  
1 ½ Lt. Wasser  
½ Teelf. gemahlene Koriander  
½ Teelf. Kurkuma  
2 Lorbeerblätter  
100 g Rahm oder Kokosmilch (für Veganer)  
½ Telf. gemahlene Muskatnuss  
1 Teelf. getrockneter Thymian  
½ Teelf. Garam Masala  
Salz & Pfeffer



#### Zubereitung

- Kartoffeln schälen, Kürbis gründlich waschen und mit einem scharfen Messer nur von unschönen Stellen und dem Strunk befreien und entkernen. Beides in Würfel schneiden
- In einem grossen Topf, die Kürbis- und Kartoffelwürfel mit Wasser, Koriander, Kurkuma und Lorbeerblättern ca. 30-40 Minuten kochen, bis das Gemüse gar ist
- Die Lorbeerblätter entfernen und das Gemüse mit einem Pürierstab pürieren
- Sollte die Suppe zu dick sein, kann noch etwas Wasser hinzugefügt werden
- Mit Rahm oder Kokosmilch (für Veganer), Garam Masala, Muskat, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken

### Pflaumen-Chutney

Das Pflaumen-Chutney passt hervorragend zu im Ofen gebackenen Hokkaido-Kürbis-Schnitzen, Reis und ein Dhal.

#### Zutaten

- 200 g Pflaumen  
Ghee  
1 Stück Zimtstange  
1 Prise Kardamom, gemahlen  
¼ Teelf. Koriander, gemahlen  
¼ Teelf. schwarzen Pfeffer  
etwas Ingwer frisch gerieben  
2 Nelken

- ¼ Teelf. Salz
- 1 kleine getrocknete Chilischote, wahlweise (wer es scharf mag)
- 1 Eeelf. Zitronensaft
- 3 Eeelf. Rohrohrzucker

**Zubereitung**

- Die Pflaumen entkernen und in kleine Stücke schneiden
- Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen und die Pflaumenstücke mit sämtlichen Gewürzen unter Rühren kurz anbraten
- ¼ - ½ Tasse Wasser hinzufügen. Aufkochen lassen und bei niedrigster Hitze einköcheln lassen (ca. 10-15 Minuten)
- Anschliessend mit Zucker und Zitronensaft abschmecken

([www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de))