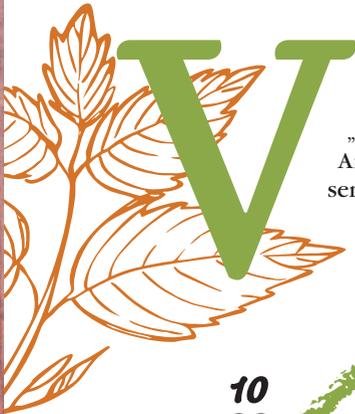




TEXT & FOTOS ■ DANIELA WOLFF

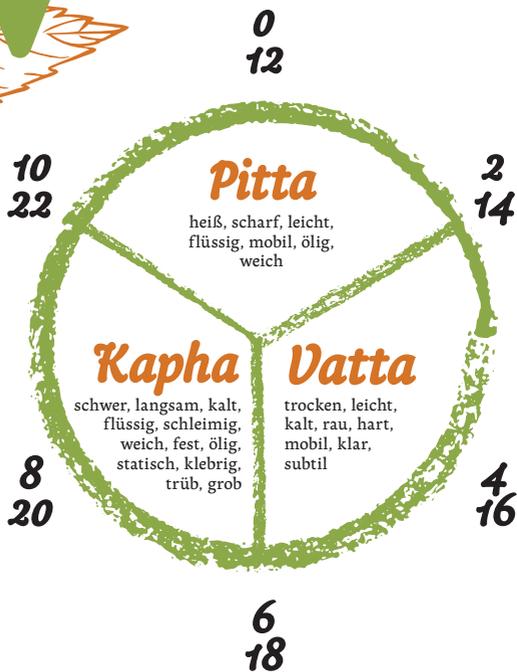
RETTET DAS *Mittagessen!*

Aus ayurvedischer Sicht sollten wir zu Mittag die größte Mahlzeit des Tages zu uns nehmen. Leider erschweren unsere modernen Lebensrhythmen dies. Ernährungs-Expertin Daniela Wolff weiß, wie es dennoch gelingt, dem Nachmittagstief vorzubeugen



V

or nicht allzu langer Zeit war das Mittagessen in fast allen Kulturen die größte Mahlzeit des Tages. Oft auch eine Art „get-together“ in der Familie oder für Arbeitskollegen. Im Idealfall gab es zu diesem Zeitpunkt ein frisch gekochtes Essen.



Seit ein paar Jahren kann es schon mal vorkommen, dass man Unverständnis erntet, wenn man mittags eine entspannte Essenspause einlegen möchte. Im heutigen Lebens- und Arbeitsrhythmus scheint dafür keine Zeit mehr zu sein. Nicht nur, dass Unternehmen ihren Mitarbeitern oft weniger als eine Stunde Mittagspause gönnen. Meist ist auch keine Möglichkeit vorhanden, selbst etwas zu kochen.

Nun ist es so, dass die stärkste Verdauungskraft in einem Zeitfenster zwischen 10.00 und 14.00 Uhr liegt. Die alten ayurvedischen Texte beschreiben dies als Korrelation des äußeren Feuers (Sonne) mit dem inneren Feuer (Verdauungskraft). Bei Sonnenhöchststand kann auch eine größere und schwerere Mahlzeit optimal verwertet werden, deshalb empfiehlt man ein ausgiebiges Mittag- und ein kleines Abendessen.

Dreht man das um und nimmt zu Mittag nur einen kleinen Snack, dafür aber ein großes Abendessen zu sich, agiert man gegen diesen Rhythmus der Natur. Die innere biologische Uhr unterstützt zuverlässig in mehreren Vier-Stunden-Zyklen verschiedene Körperfunktionen, Aktivitäten und Hormonfluktuationen. Lebt und isst man synchron dazu, fühlt sich das Leben leicht an, Körper und Geist sind vital und glücklich. Lebt und isst man konträr zu diesen Zyklen, schmerzt das irgendwann. Kleinere oder größere Beschwerden schleichen sich ein und manifestieren sich, was zu Stress und Unzufriedenheit führt.

Der Grundtakt in unserem Körper

Was vor ein paar tausend Jahren die Weisen Indiens in ihrer blumigen Sprache beschrieben haben, wird durch Erkenntnisse der modernen Wissenschaft der Chronobiologie untermauert. So hat man herausgefunden, dass sich tief im Gehirn eine Art Hauptuhr befindet, die das Timing der vielen biologischen Abläufe im menschlichen Körper reguliert. Gleichzeitig



Süßkartoffelsalat

für 4 Personen

- 4 große Süßkartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, optional Currypulver
- 1 Handvoll frische Kräuter (z.B. Minze, Koriander, Petersilie, Bärlauch oder Rucolablätter)

Dressing:

- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Weinessig oder Condimento Bianco
- 1 kleine Orange (Saft und geriebene Schale)
- 1 TL gemörserter Kreuzkümmel
- 50 g Rosinen (oder Cranberries)
- 1 TL Mandelmus
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 190 Grad vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Gewürzen mischen. Backpapier in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben, die Süßkartoffeln darauf verteilen und ca. 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für das Dressing alle Zutaten in ein größeres Schraubglas geben und kräftig schütteln.

Vor dem Servieren die Süßkartoffeln mit dem Dressing und den frischen Kräutern mischen.

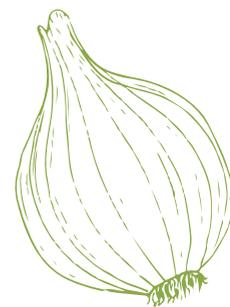
Die Süßkartoffeln können zusätzlich mit Quinoa, Kamut-Couscous, Reis oder Hirse gemischt werden.

gibt es periphere Uhren, z.B. in der Leber, der Nebenniere und anderen Teilen des Körpers, die durch Essen oder Schlafen zur falschen Zeit aus der Synchronizität mit dem Haupttaktgeber im Gehirn fallen. Dies bildet den Nährboden für viele der heutigen Beschwerden wie Übergewicht, Diabetes, Verdauungsprobleme, Niedergeschlagenheit, Energielosigkeit u.a.

Das Resynchronisieren der unterschiedlichen Körperuhren wird von den Wissenschaftlern als ein kraftvolles Werkzeug gesehen, um Gesundheit und Wohlbefinden wiederherzustellen. Die ayurvedischen Tipps zum Tages- und Jahreszeitenrhythmus erscheinen in diesem Kontext wie eine Antwort auf die ernährungsbedingten Herausforderungen unserer modernen Hightech-Welt.

Nachmittagshoch statt Nachmittagsloch

Die vielen Vorteile eines umfangreicheren Mittagessens zeigen sich in den Stunden danach. In der Vata-Zeit des Tages ab



Reis-Gemüse-Bowl

für 2 Personen

- 100 g Basmatireis
- optional 30 g rote Linsen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ca. 300 g verschiedene saisonale Gemüse, die ähnliche Kochzeit haben (z.B. Karotten, Stangensellerie, Brokkoli, Lauch)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Kurkuma
- 1 TL Gewürzmischung nach Belieben (Currypulver, Kräutermischung, Ras el-Hanout o.Ä.)
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund frische Kräuter (Koriander oder Petersilie)

Zubereitung

Reis (und Linsen, falls verwendet) waschen und in einen Topf geben. Zwiebel und Ingwer klein hacken, Gemüse klein schneiden und zum Reis geben. Mit Gemüsebrühe bedecken, Gewürze zugeben und ca. 15–20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Kräutern garniert servieren. Nach Belieben 1/2 TL Ghi in den Eintopf rühren.

Variation 1

Die Zwiebeln und den Ingwer in Ghi oder Öl kurz anbraten. Danach Reis und Gemüse dazugeben und kurz anschwitzen, mit Brühe bedecken und bissfest kochen.

Variation 2

Diese Variante gibt einen sehr würzigen Geschmack. Während die Reis-Gemüse-Mischung kocht, in einer kleinen Pfanne einen EL Ghi oder Öl erhitzen, 1/2 TL Senfkörner dazugeben und springen lassen, 1/2 TL gemörserte Kreuzkümmelsamen hinzufügen, nach ca. 1 Minute Zwiebel und Ingwer dazugeben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die Würzmischung in das fertige Gericht geben und gut umrühren. Ein paar Minuten nachziehen lassen.

»Was vor ein paar tausend Jahren die Weisen Indiens in ihrer blumigen Sprache beschrieben haben, wird durch Erkenntnisse der modernen Wissenschaft der Chronobiologie untermauert.«

ca. 14 Uhr ist das Nervensystem aktiviert, das Gehirn benötigt Nährstoffe aus dem Mittagessen. Bei ausreichender Versorgung hat man genügend Energie für den Nachmittag und darüber hinaus für das Abendprogramm mit Familie, Freunden, für Hobbys u.v.m. Ein kleines Abendessen ist dann völlig ausreichend.

Fällt das Mittagessen jedoch aus oder besteht es nur aus einem Sandwich oder Salat, hastig vor dem Computer gegessen, findet das Gehirn nicht genügend Kraftstoffe, um den Nachmittag zu überstehen. Was folgt, sind ein spürbarer Energieabfall und Gelüste auf so genanntes Comfort-Food wie süße Snacks und Kaffee, oft verbunden mit Stimmungsschwankungen. Am Abend neigt man dann eher zum Überessen.

Lunch to go ist ein No-go

„Essen Sie immer an einem Esstisch. Ein Schreibtisch ist kein „Esstisch“, schreibt der angesehene amerikanische Food-Journalist Michael Pollan in seinem wunderbaren Buch „Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte“ (Kunstmann Verlag). In keiner traditionellen Kultur wäre man je auf die Idee gekommen, während des Essens vor dem Computer oder Fernseher zu sitzen oder gar Auto zu fahren. Ebenso wenig hat man in einem Zustand von Stress, Anspannung oder Ärger Nahrung zu sich genommen. Das Verdauungsfeuer ist in diesen Situationen schlicht nicht vorhanden – somit bleibt alles, womit man sich den Magen füllt, erst mal unverdaut liegen. Denn im angespannten Zustand ist das sympathische Nervensystem im Fight-or-flight-Modus aktiv, was für die Fokussierung auf eine Aufgabe oder die Aktivierung der Muskulatur gut ist. Gleichzeitig wird jedoch die Verdauung komplett lahmgelegt. Meist hat man in diesem Zustand auch keinen Hunger, der als Signal für die Aufnahmebereitschaft von Essen gilt. Ein hastiges Essen kann nicht mit allen Sinnen erfasst werden, man schmeckt nicht, was man isst, und man merkt oft nicht mal, wie viel man zu sich nimmt.

Wenn man sich dagegen Zeit zum Essen nimmt, wird das parasympathische Nervensystem (Rest-and-digest) aktiviert. In diesem entspannten Zustand kann man das Essen genießen, und gleichzeitig arbeitet das Verdauungssystem optimal. Der Genuss einer Tasse Tee danach und ein kleiner Spaziergang von zehn Minuten ersetzen die Müdigkeit nach dem Essen durch eine überraschende Klarheit am Nachmittag.

4 BAUSTEINE für ein gutes Mittagessen

1. Frische, saisonale Lebensmittel in hoher Qualität

Sie gewährleisten, dass alle Gewebe gut genährt werden, was das Immunsystem stärkt und für Vitalität sorgt. Das spricht vor allem bei Obst und Gemüse für biologische, regionale und saisonale Produkte z.B. vom Wochenmarkt oder aus der Biokiste. Damit ist sichergestellt, dass der Körper genau das bekommt, was er zur jeweiligen Jahreszeit benötigt. In Supermärkten und der Gastronomie gibt es häufig das ganze Jahr über alles. Lernt man die Gemüse der Saison kennen, verhindert man zumindest, dass der Kürbis im Frühjahr, die Zucchini im Winter, Spargel zu Weihnachten und Erdbeeren zu Ostern im Einkaufswagen landen.

Viele Lebensmittel, die in unserem Klima nicht wachsen, haben in anderen Regi-

onen und Kulturen ihren gesundheitlichen Wert bewiesen und stellen in kleinen Mengen eine große Bereicherung für unseren Speiseplan dar. Dazu gehören Ingwer, Pfeffer, bestimmte Gewürze, Kokosprodukte, Mandeln, Quinoa, Miso und vieles mehr.

2. Von allem etwas

Die Natur stellt uns eine große Fülle an Lebensmitteln zur Verfügung, die sowohl Genuss als auch bestmögliche Versorgung mit Nährstoffen garantieren. Einzelne Nahrungsmittel oder gar ganze Nahrungsmittelgruppen zu eliminieren, wie es in den letzten Jahren im zunehmend verwirrenden Ernährungsdschungel zum großen Trend wurde, widerspricht diesem Prinzip der Vielfalt und kann auf längere Sicht Ungleichgewichte sowie Mangelerscheinungen hervorrufen.

Ein ideales Mittagessen beinhaltet Anteile von Getreide

(Reis, Hirse, Quinoa, Mais etc.), saisonalem Gemüse, hochwertigen Ölen, Gewürzen und Kräutern. Dies kann man alle paar Tage mit Hülsenfrüchten, hochwertigen Milchprodukten, Nüssen und Samen oder ein bis zweimal pro Woche mit Fleisch und Fisch ergänzen, wenn man nicht vegetarisch leben möchte.

Neben dem Eliminieren von Nahrungsmitteln gibt es auch den Trend des Hinzufügens, z.B. von so genanntem Super-Food. Ganz eindeutig sind ihre Wirkungen auf lange Sicht noch nicht erwiesen; frisches regionales Gemüse und Obst in Bioqualität sind mindestens genauso „super food“.

3. Geschmacksvielfalt

„Von allem etwas“ ermöglicht, dass in einer Mahlzeit alle sechs Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb) abgedeckt werden, was zu einem harmonischen und

äußerst befriedigenden Sättigungsgefühl führt. Chutneys und Pestos, die man leicht auf Vorrat zubereiten und vielfältig einsetzen kann, können die Geschmacksvielfalt innerhalb einer Mahlzeit ebenfalls unterstützen.

4. Simplicity

Je unkomplizierter man kocht, desto positiver der Effekt. Das Verdauungsfeuer ist ausreichend beschäftigt mit wenigen frischen Zutaten in guter Qualität, und der Kochende ist glücklich, wenn er nicht eine Stunde in der Küche verbringen muss. Einfache Gemüsegerichte sind in der Regel in maximal 30 Minuten zu zaubern. Wenn die Mahlzeit zusätzlich leicht verdaulich ist, bleibt ausreichend Energie für den Bedarf des Körpers am Nachmittag.

Schnelle Gerichte für Berufstätige

Wer mittags keine Möglichkeit hat, seine eigene Mahlzeit zuhause zuzubereiten oder in einem vegetarischen/veganen Restaurant in der Nähe zu essen, das täglich frisch Gekochtes anbietet, kann mit guter Planung folgende zwei Gerichte ausprobieren:

1. Eintopf aus Reis und Gemüse: Als Zutaten dienen Basmati-Reis, alle saisonalen Gemüsesorten, die in ca. 20 Minuten weich gekocht sind, optional rote Linsen, Gewürze. Man benötigt nicht mehr als eine Kochplatte in der Büroküche und einen Topf. Das Gemüse ist in der Regel sehr schnell vorbereitet, man kann dies auch morgens zu Hause schon alles in den Topf geben und dann zur Mittagszeit kochen.

2. Salat aus Ofengemüse: Das jeweils gewünschte Gemüse wird am Vorabend oder morgens im Ofen gegart (optional in Wasser gekocht) und zu Mittag mit einem Dressing gemischt. Hirse, Quinoa und Reis sind dabei nach Belieben ideale Ergänzungen, die der Mahlzeit zusätzlich Wärme geben. Ein kleiner Reiskocher, in dem man sehr schnell fast jedes Getreide zubereiten kann, während man den Salat anrichtet, dient dabei als perfekter Küchenhelfer.

Vom Trinken beim Essen

Vor oder beim Essen viel zu trinken, wird im ayurvedischen Kontext nicht empfohlen, weil durch die Flüssigkeit das Verdauungsfeuer geschwächt wird wie ein Lagerfeuer, auf das man Wasser kippt. Trotzdem ist es wichtig, dass der Magen gut befeuchtet ist. Am besten trinkt man ein großes Glas Wasser ca.

15–30 Minuten vor dem Essen, um die wasserreiche Bicarbonschicht des Magens zu hydratisieren. Sie ist verantwortlich dafür, dass die Magensäuren, die bei der Verdauung entstehen, gepuffert werden und keinen Schaden anrichten. Ist der Magen zu trocken, wird diese Produktion eingeschränkt und kann die Verdauung nicht ausreichend unterstützen, was dazu führt, dass unverdautes Essen im Darm landet und zu Irritationen führt.

Das Glas Wasser, vor dem Essen getrunken, hat einen weiteren Vorteil: Man isst weniger. In den alten ayurvedischen Texten ist dies die erste Empfehlung, wenn man Gewicht reduzieren möchte.

Generell ist es sehr förderlich, während des Tages immer wieder kleine Mengen heißes oder warmes Wasser zu sich zu nehmen. Gerne auch mit Kräutertees im Wechsel. Was kein Mensch braucht, sind Softdrinks, Vitaminwässerchen oder anderweitig angereicherte Spezialgetränke. „Machen Sie Wasser zum Getränk Ihrer Wahl“ – ein weiterer kluger Satz von Michael Pollan. ■



Daniela Wolff ist Ernährungsberaterin (IFE) und hat fünf Jahre in Ayurveda-Hotels auf Sri Lanka gearbeitet. Während ihrer Reisen nach Indien zwischen 2009 und 2012 erhielt sie bei verschiedenen Ayurveda-Ärzten intensiven Privatunterricht über die ayurvedischen Ernährungsprinzipien anhand der klassischen Texte.

Seit 2010 hält sie Vorträge, veranstaltet Kochkurse und arbeitet als Köchin für Seminare und Veranstaltungen. Ihr Schwerpunkt ist der Transfer der ayurvedischen Ernährungsprinzipien in unser modernes Alltagsleben.

www.danielawolff.com