

Orange Wurzelgemüse-Curry-Suppe

Vegetarische Vitalität

3	EL	Ghee oder Oliven-Öl	in eine große Pfanne geben
1	TL	Kurkuma	dazugeben und 2 Minuten erhitzen
1	TL	Kreuzkümmel- Samen, gemahlen	dazugeben
1	TL	Koriander	
¼	TL	Zimt	
1-2		Knoblauchzehen, gehackt	
2	EL	Ingwer, gerieben	
1		Zwiebel, mittelgroß, in Würfel ge- schnitten	dazugeben und so lange anbraten, bis die Zwie- beln eine klare Farbe erlangt haben.
960	ml	Gemüsebrühe	hinzufügen
950	ml	Wasser	hinzufügen
226	g	Butternuß-Kürbis	gekocht oder roh - hinzufügen
450	g	Süßkartoffeln	gekocht oder roh - hinzufügen
			Alles für 30 Minuten zusammen kochen lassen, wenn der Kürbis und die Süßkartoffeln noch roh sind. Alles für mindestens 20 Minuten zusammen ko- chen lassen, wenn der Kürbis und die Süßkartof-

Orange Wurzelgemüse-Curry-Suppe

Vegetarische Vitalität

			feln schon vorgekocht sind. Die Kochzeit ist notwendig, damit sich der Geschmack entfalten kann.
			Danach vom Herd nehmen und 10 Minuten lang abkühlen lassen.
4 - 5		Paranüsse	für 2 Stunden in Wasser einweichen. Das Wasser anschließend abgießen.
			Die Suppe zusammen mit den Paranüssen mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine – nach dem Abkühlen – pürieren.
		Salz	abschmecken
		Pfeffer	
		Cyaennepfeffer	
			Wenn notwendig, noch einmal auf dem Herd bei schwacher Hitze erwärmen.
		Petersilie, gehackt	dekorieren



Orange Wurzelgemüse-Curry-Suppe

Vegetarische Vitalität

Paranüsse sind in diesem Gericht nicht unbedingt erforderlich, doch sie fügen einen wunderbaren cremigen Geschmack bei und sind reich an Mikro-Nährstoffen wie Selen, an denen viele Diäten arm sind und die vermutlich mit der Fähigkeit antioxidative Reaktionen zu unterstützen eine Rolle bei der Immunität spielen.

Dieses Rezept steht für ein großes Maß an Flexibilität, weil 3 Tassen Wurzelgemüse in beliebiger Mischung verwendet werden kann.

Das Rezept stammt von von Siri Chand Kaur Khalsa, M.D.

Dr. Siri Chand Kaur Khalsa unterhält eine private medizinische Praxis in Phoenix, Arizona. Von der Weisheit, die uns durch Yogi Bhajan gegeben wurde, lehrt sie den Grundgedanken, dass Lebensmittel in der Tat Medizin sind, die unseren physischen, mentalen und spirituellen Körper aufrecht erhalten können, während wir uns durch unsere Zeit auf Erden bewegen.

Nach Abschluss ihrer allopathischen Ausbildung, war es Dr. Khalsa möglich zu reisen, um international alte subtile Heilmethoden kennen zu lernen und ist als Kundalini Yoga Lehrerin und Reiki-Meisterin mit zusätzlichen Fortbildungen in Aromatherapie, Ayurveda und Ernährung zertifiziert.

Sie lehrt am Dr. Andrew Weil's fellowship in dem Bereich Integrative Medizin an der Universität von Arizona und am Southwest College Naturheilverfahren-Wissenschaft.

www.luminousfoods.com

Haridra, der Sanskrit-Name für Kurkuma (*Curcuma longa*) ist ein wesentlicher Bestandteil für viele der Currys in der indischen Küche. Diese Gewürze haben ein weit stärkeres Aroma als wir es in der Regel gewohnt sind, deswegen kann „weniger manchmal mehr sein“.

Yogi Bhajan sagte über Kurkuma: "Eine Sache ist sehr freundlich zu den inneren Organen jeder Frau und das ist Kurkuma. Integriere ihn in deine Mahlzeiten. Es ist ein innerer Arzt."

In den letzten Jahren wurde in Studien herausgefunden, dass einer der Wirkstoffe in Gelbwurz, Curcumin, weitreichende gesundheitliche Vorteile hat.

Es täglich einzubinden, zum Beispiel in Currys, hat gezeigt, dass das Risiko an Krebs, Arthritis und Alzheimer zu erkranken, reduziert wird.

Im Ayurveda werden primär der bittere und scharfe Geschmack definiert und viele Funktionen wirken auf dem feinstofflichen Energiesystem und es ist bekannt, dass in niedriger Dosis alle Doshas* ausbalanciert werden.

*Dhoshas = Damit werden die drei verschiedenen Lebensenergien

„Vata, Pitta und Kapha“ bezeichnet, die dem Menschen seine individuelle Konstitution verleihen und seine körperliche und geistige Funktion regulieren.

Die orange Farbe in Kurkuma, Speisekürbis und Süßkartoffeln zeigt die Anwesenheit von Carotinoiden wie Beta-Carotin, die wirksame Antioxidantien* und fettlöslich sind.

*Antioxiidantien = sind chemische Verbindungen, die eine unerwünschte Reaktion mit anderen Substanzen gezielt verhindert.

Das bedeutet, das mindestens ½ Teelöffel Fett wie Oliven-Öl oder Ghee in Mahlzeiten vorhanden sein müssen, damit wir alle Nährstoffe richtig aufnehmen zu können.

Orange Wurzelgemüse-Curry-Suppe

Vegetarische Vitalität

„Anerkennung (Wertschätzung) ist eine Kunst und ein Lebensstil und eine Quelle von Glück und Erfüllung. Es nennt sich Dankbarkeit – eine Haltung der Dankbarkeit.“

Yogi Bhajan, 27.06.1984

Forscherinnen und Forscher an der UC Davis stellten fest, dass diejenigen, die Dankbarkeit kultivierten eine bessere Gesundheit, einen besseren Schlaf, weniger Angst und Depressionen, langfristig höhere Zufriedenheit mit dem Leben und ein freundlicheres Verhalten anderen gegenüber hatten.

Wir haben so viel zeitlose Weisheiten von unserem Lehrer erhalten.

Eine Haltung der Dankbarkeit ist der sichere Weg für die Erhebung unseres Planeten und umfasst den Blick auf jene Aspekte des Lebens, die sauer oder bitter in der Zeit gewesen sind und die Entdeckung der Süße in ihnen.

Unsere Beziehung zu Lebensmitteln und wie wir Mahlzeiten gestalten, kann eine wunderbare Reflexion dieses Prinzips werden.