



Himmlisches Lassi

In den 70er Jahren kamen die ersten italienischen Restaurants nach Deutschland. Heute glauben die Kids, dass Pizza ein deutsches Nationalgericht sei. Danach kam „Der Grieche“, „Der Thailänder“ und natürlich „Der Inder“.

Seit es in jedem Provinzkaff einen Inder gibt, kennt auch jeder Lassi. Die meisten kennen sicher das leckere Mangolassi, es gibt aber auch salziges Lassi und unendlich viele andere Rezepte. Ich stelle dir hier die schönsten, leckersten und ayurvedischsten vor.

Kein Lassi aus dem Regal nehmen!

Inzwischen bieten viele Firmen fertiges Lassi an, sogar in Bio-Qualität. Da denkst du, du tust dir etwas Gutes. Aber das stimmt leider ganz und gar nicht. Denn im Ayurveda wird Frische über alles gestellt. Jedes Lebensmittel, das auf Haltbarkeit getrimmt ist, ist schon nicht mehr frisch. Das fertige Lassi, das du kaufen kannst, ist zudem in Plastikbecher abgefüllt, was aus

zwei Gründen nicht gut für dich ist: Du produzierst vermeidbaren Müll und das Aufbewahren in Plastik kann den Lebensmitteln schaden. Du brauchst es auch nicht zu kaufen, denn es geht so unglaublich schnell selbst herzustellen.

Vegan oder vegetarisch?

Der Ayurveda lehrt uns, dass Lassi am besten aus frischem Joghurt selbst hergestellt wird.



Du kannst auch, wenn du dich vegan ernährst, ein veganes Joghurt nehmen. Veganes Kokosjoghurt oder Mandeljoghurt sind besonders lecker. Egal ob vegan oder vegetarisch, in beiden Joghurtarten stecken die gleichen Darmstreichler drin, die feinen, guten Bakterien, die



deinen Darm mit Samthandschuhen von innen streicheln und für ein optimales Immunsystem sorgen.

Joghurt pur ist schwer verdaulich

Reines Joghurt ist als Sauermilchprodukt zu schwer verdaulich und führt zu Ama*. Pitta-typen können Joghurt pur noch am ehesten verdauen, sie haben in der Regel ein starkes Verdauungsfeuer. Joghurt am Abend ist aber selbst für Pitta-Typen nicht gut zu verdauen.

Deshalb gibt es Lassi! Denn es ist Joghurt mit Wasser im Verhältnis von 1:5 vermischt (1 Teil Joghurt, 5 Teile Wasser). Und schon hast du nur noch die allerbesten Eigenschaften von Joghurt für dich und deinen Freund, den Darm. Wenn du einen Standmixer oder gar einen Thermomix hast, dann verquirle den Joghurt und das Wasser darin. Denn je besser und kräftiger der Mixer arbeitet, um so feiner und wertvoller wird das Lassi.

Obst und Sauermilchprodukte – no go!

Meide auf jeden Fall die Kombination saures Obst und Milch oder saures Obst und Sauermilchprodukte. Beides führt zur Gärung im Magen und Darm und damit zu Ama*. Und das willst du auf keinen Fall, da bin ich mir sicher.

Fertig produzierte Lassis sind leider reines Ama*, sie sind nicht frisch, dafür mit allerhand behandelt und siechen in einem Plastikgefäß dahin.

Süß und reif

Früher dachte ich immer, ich könnte ja auch fertigen Fruchtjoghurt nehmen und einfach mit Wasser mischen – fertig ist das Fruchtlassi. Aber nein! Nur ganz reife, sehr süße Früchte können mit Milchprodukten kombiniert werden. Alles andere produziert Ama*! Die Mango, wenn sie wirklich süß und reif ist, gehört zu den wenigen Obstsorten, die mit Joghurt eine ayurvedische Verbindung eingehen. Deshalb ist Mangolassi so ein großer Genuss. Und, es geht eben nichts über frische, reine Lebensmittel.

Lassi – zum oder nach dem Essen

Trinke das Lassi voller Genuss und Freude entweder zum Essen oder als kleinen Nachtisch. Er sollte Zimmertemperatur haben oder eher noch etwas wärmer sein. Auf keinen Fall gekühlt. Alles was gekühlt ist, also kälter als dein Bauch ist, muss vom Körper auf Betriebstemperatur gebracht werden. Wenn du zum Essen etwas Kaltes trinkst, muss dein Verdauungsfeuer, Agni, dieses kalte Getränk erwärmen. Diese Energie fehlt dann aber, um dein Essen gut zu verdauen.

*Ama: Im Ayurveda ist Ama die Grundlage für den Beginn jeder Krankheit. Ama ist das, was man gerne mal salopp als Schlacken bezeichnet.



net. Ama produzieren wir auch dann, wenn wir schon wieder essen, bevor die vorangegangene Mahlzeit noch nicht verdaut ist.

Rezept für Mangolassi

Nimm eine reife, süße Mangofrucht**. Schäle und püriere sie.

Frisches, hochwertiges, vollfettes Bio-Joghurt oder ein veganes Joghurt im Verhältnis 1:5 mit Wasser verquirlen und das Mangopüree dazu geben.

Ich mache es mir manchmal leicht, ich nehme das fertige Mangopüree im Glas. Denn das ist stets aus vollreifen Früchten gemacht und wird nicht im Flugzeug transportiert.

Du kannst noch mit einer Prise Kardamom und Ingwer würzen und nach Belieben etwas Zucker, Ahornsirup oder Sharkara (ayurvedischer Rohrzucker) dazugeben.

Lass es dir schmecken!

**Mangos gleichen alle drei Doshas aus.

Es gibt eine interessante, salzig-würzige Alternative zum süßen Lassi: Gewürzlassi

Bestes, frisches Vollfett-Joghurt oder ein veganes Joghurt mit Wasser im Verhältnis von 1:5 mischen und schaumig schlagen.

- Vataberuhigend: Kreuzkümmel, Ingwer, Steinsalz.
- Pittaberuhigend: Kreuzkümmel, Koriander, Steinsalz.
- Kaphaberuhigend: Zimt, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kardamom, Ingwer, Honig.

Für jeden Pittatyp ein Muss: Kokoslassi

Mein Lieblingslassi ist ja das Kokoslassi. Die Zubereitung ist denkbar einfach: Kokosnusscreme, Joghurt (tierisch oder vegan) lauwarmes Wasser und Gewürze verquirlen. Das genaue Rezept findest du hier. Wenn du ein Pittatyp bist, dann

ist Kokoslassi für dich das ganze Jahr über sehr gut geeignet. Vata- und Kaphatypen profitieren davon besonders zur Pittazeit im Sommer. Kaphatypen sollten sparsam mit Süßen sein.



Probier mal neue Zutaten und Gewürze aus

Phantasie und die richtigen Zutaten kreieren immer neue Rezepte. Wichtig ist nur: Das Joghurt soll so naturbelassen wie möglich sein (Bioqualität, vollfett) und ganz frisch sein. Es soll noch schnittfest sein und kein Wasser gezogen haben.

- Rosenwasser (mein Favorit!)
- Kokossirup in bester Bio-Qualität
- Bourbon-Vanille
- Sharkara
- Ahornsirup
- Safranfäden
- Kardamom
- Zimt
- Sternanis

Genieße das Leben mit Lassi und bleibe gesund und fröhlich. Alles Gute wünscht dir

Lisa

