



GESUNDHEIT

Raja's Cup – die gesunde Kaffee-Alternative

„Das ist ja ein nette Geschichte!“ Melody hatte mir gerade erzählt, wie der Raja's Cup zu uns nach Europa kam. Kennst du schon Raja's Cup, die ayurvedische Kaffee-Alternative? Er schmeckt (fast) wie Kaffee, wirkt leicht anregend und ist so gesund, dass du davon am besten mehrere Tassen pro Tag trinken solltest. Es ist die reinste Gesundheitsmedizin!

Raja's Cup gleicht Vata, Pitta und Kapha aus

Anders als Kaffee, der aufputschend und säuernd wirkt, regt der ayurvedische Raja's Cup mild an und beruhigt gleichzeitig dein Vata, Pitta und Kapha. Da staunst du jetzt aber, oder? Kaffee ist eines der stärksten Mittel um Vata und Pitta total aus dem Gleichgewicht zu brin-

gen. Raja's Cup dagegen beruhigt Vata, Pitta und Kapha.

Kaffee macht nur Ärger

Das ist echt übel: Kaffee übersäuert den Körper, erhöht Pitta und Vata, erhitzt Körper und Geist. Die Wirkung von Kaffee auf den Körper fördert die Ungeduld, erzeugt Ärger und Aggression. Gar nicht schön!



Raja's Cup als Latte Macchiato Raja's Cup als Latte Macchiato

Ayurveda Raja's Cup ist äußerst ergiebig. Schon ein Löffelchen (liegt in jeder Packung dabei) genügt für eine große Tasse Tee. Du kannst ihn pur, wie einen Tee genießen. Auch ein wenig Zucker,



Zimt oder Kardamom schmecken lecker dazu.

Hier mein Supertipp: Mandelmilch erwärmen und schäumen und dann als Latte Macchiato genießen. Das Rezept für selbst gemachte Mandelmilch steht etwas weiter unten. Auch mit flüssiger oder geschlagener Sahne ist Raja's Cup ein Gedicht.

Nur vier Zutaten

Strychnos potatorum (Brechnuss), Cassia occi-

dentalis (ein Johannisbrotgewächs), Withania somnifera (Winterkirsche), Süßholz.

Die **indische Brechnuss** ist herb und bitter. Sie verringert Kapha. Aber auch ein süßer Anteil ist enthalten, der verringert Vata. Die Brechnuss entgiftet, reinigt den Magen-Darmtrakt, den Urogenitaltrakt, die Haut und die Augen. Ist das nicht genial?

Cassia occidentalis schmeckt bitter und süß, verringert Vata und Kapha und reduziert die Übersäuerung im Körper. Na, das ist doch mal was! Cassia occ. entgiftet und beruhigt das Nervensystem. Prima!

Die **Winterkirsche** gilt als das beste Verjüngungsmittel und besänftigt besonders gut Vata und Kapha. Sie stärkt das Nervensystem, beruhigt, entspannt und ist gut gegen Blähungen. Zudem steigert sie die Abwehr, wirkt verjüngend und baut das Muskelgewebe auf. Wahnsinn, her damit!

Süßholz hat eine süße und kühlende Eigenschaft, reduziert Vata und Pitta. Ein erstklassiges Mittel gegen Vata-Störungen des Nervensystems, hilft bei Kopfschmerzen und Konzentrationschwäche. Und dann wirkt es auch noch antibakteriell. Ich mag normalerweise überhaupt kein Süßholz, aber hier habe ich es erst gemerkt, als ich die Packungsbeilage gelesen habe. Ist das nicht alles phantastisch?

Mein Korrekturleser

Bevor ich einen neuen Beitrag veröffentliche, gebe ich ihn gerne meinem geliebten Paul zum Korrekturlesen. Er las und las, machte hier ein Komma rein, dort einen Buchstaben weg. Dann stand er auf, sagte „Wahnsinn!“ ging in den Keller und holte sich eine Packung Raja's Cup fürs Büro. Der Kaffee hat nun weitgehend ausgedient und sein Vata und Pitta sind viel ausgeglichener.



Wie der Raja's Cup erfunden wurde

Ach ja, stimmt! Melodys Geschichte, wie der Raja's Cup nach Europa kam, wollte ich noch erzählen: Als vor vielen Jahren ein Vaidya (ein Ayurveda-Gelehrter aus Indien) nach Europa kam, war er stark verwundert, welche Mengen von Kaffee die Europäer tranken. Er sah und spürte sofort, dass die vielen Tassen Kaffee stark säuernd wirken und Vata und Pitta in die Höhe schießen lässt. Das gefiel ihm gar nicht.

Zurück in Indien brütete er lange über einer Rezeptur, die ähnlich wie Kaffee schmecken sollte mit einer anregenden, belebenden Wirkung – ohne all die negativen Eigenschaften. Heraus kam dabei Raja's Cup, die Tasse der Könige, die sanft belebt und Vata beruhigt. Denn bei den allermeisten Europäern ist Vata leider erhöht.

Mandelmilch selbst machen

Ich liebe Mandelmilch! Vorallem zum Aufschäumen eignet sich Mandelmilch sehr gut. Da im Ayurveda alles, was in Dosen oder Tetrapacks verkauft wird, als altes Lebensmittel zählt, mache ich mir die Mandelmilch immer selbst. Mit einem Hochleistungsmixer geht das ganz schnell.

- Zutaten für 1 Liter Mandelmilch
- 100g blanchierte Bio-Mandeln
- 10 Kokosflocken (optional)
- 1 Prise Steinsalz
- 1110 g Wasser

(Werbung) Nachdem ich anfangs immer nur kleine Tütchen im Bioladen à 100g gekauft habe, wurde ich es langsam leid, immer so viel Verpackung wegzuerwerfen. Bei Süß und Clever habe ich nun 1 kg-Packungen im kompostierbaren Papierbeutel gefunden. Den Link dazu findest du im Blog.

Alle Zutaten kommen in den Mixer und dann auf Höchststufe zwei Minuten lang mixen. Dann brauchst du einen großen Durchschlag, ein Passiertuch und eine große Schüssel darunter. Die Mandelmilch durch das Passiertuch filtern und fest ausdrücken – fertig ist die selbst gemachte, frische Mandelmilch. Den Mandeltrester rühre ich gerne in den Haferbrei zum Frühstück.



Bleibe gesund und trinke vergnügt Raja's Cup!

Lisa

