



Ayurveda-Schatztruhe.de

Zwetschgen-Chutney

Ayurvedan



Melody, meine allwissende und immer fröhliche Yogalehrerin, strahlte mich an, als ich sie auf dem Markt beim Einkaufen traf: „Guck mal, diese tollen Zwetschgen! Und wie die duften, herrlich!“ Daraus wird sie Zwetschgen-Chutney kochen. Das Rezept dazu findest du am Ende des Beitrags.

Frisch gekochtes Chutney

Im Ayurveda gelten konservierte Nahrungsmittel als minderwertig. Nur frisch Gekochtes aus besten, reifen Zutaten gilt als gesundheitsfördernd. Irgendwie logisch, oder? Hast du schon einmal ein gekauftes Chutney probiert? Es schmeckt stark sauer nach billigem Essig, die Früchte sind bis zur Unkenntlichkeit zercocht und damit es halt ein bisschen lecker schmeckt, wird dann noch viel weißer Zucker dazu gegeben. Puh, davon kann ich dir nur herzlich abraten.

Chutney ohne Zwiebeln und Knoblauch

Ich kenne viele Chutney-Rezepte mit Zwiebeln und Knoblauch. Das ist sehr bedauerlich, denn Zwiebeln und Knoblauch haben eine Qualität, die im Ayurveda mit Rajas beschrieben wird. Tamas, Rajas und Sattva sind die drei Gunas. Nicht zu verwechseln mit den drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha! Dosha ist eine Energieform, Guna ist der Charakter eines Lebensmittels.



Zwetschgen-Chutney

Ayurvegan

Die drei Gunas

Was ist Tamas, Rajas und Sattva? Damit wird im Ayurveda eine Qualität beschrieben, die man mit Erscheinungsform oder Charakter eines Lebensmittels definieren kann.

Tamas

ist das Prinzip der Dumpfheit, Trägheit, Dunkelheit und des Widerstands. Lebensmittel mit Tamas-Qualität sind extrem schwer verdaulich, produzieren keine Lebensfreude und spenden keine Lebenskraft. Abgestandene, wieder aufgewärmte, verdorbene, kühl-schräkalte und mit Gewalt genommene Lebensmittel gehören dazu:

Fleisch, Fisch, Eier, Erdnüsse, Pilze, homogenisierte Milch, Hartkäse, Fast Food, Fertiggerichte, Konserven und Tiefkühlkost.

Rajas

ist das Prinzip der Energie, der Leidenschaft, der Aktivität, der Unruhe. Lebensmittel mit Rajas-Qualität haben anregende Wirkung, aber nicht unbedingt angenehm.

Kaffee, Knoblauch, Zwiebeln, Alkohol, Fisch, Ketchup, Schokolade und öfters frittierte Speisen gehören dazu. Wer ein Leben hin zur inneren Mitte führen möchte, sollte von diesen Lebensmitteln Abstand nehmen. Gerade Knoblauch regt die Sexualität an, das könnte dich von einem entspannenden, spirituellen Leben abhalten.

Sattva

ist das Prinzip des Lichtes, der Freude, der Reinheit und Tugend, der Klarheit, Harmonie und Intelligenz. Sattvische Lebensmittel sollten deine bevorzugten Bestandteile deines Speis-

plans sein, wenn du ein Leben in Freude und im Einklang mit den Naturgesetzen führen möchtest.

Die Auswahl an sattwischen Lebensmittel ist zum Glück recht groß! Frische Milch im ayurvedischen Sinn, also gewaltfrei und mit Liebe von der Kuh genommen, siehe <https://ayurveda-schatztruhe.de/milch-im-ayurveda/>), Dinkel, Reis, reife Früchte, Gemüse, Linsen und Hülsenfrüchte, Ghee, Nüsse und Samen sowie frische Kräuter.

Sattwische Lebensmittel haben eine frische, ölige, saftige und süße Qualität und sie sind vor allem nahrhaft.

Sattwisches Chutney

Gekauftes Chutney hat also keine sattwische Komponente. Deshalb kocht Melody, und ich natürlich auch, das Chutney frisch aus bestem Bio-Obst vom Markt.

Noch mehr Informationen, warum ein Chutney zu jeder kompletten Mahlzeit gehört, findest du beim Rezept für Apfel-Chutney. (<https://ayurveda-schatztruhe.de/ayurvedisches-apfelchutney/>)





Ayurveda-Schatztruhe.de

Zwetschgen-Chutney

Ayurvedan

Rezept für Zwetschgen-Chutney

Zutaten

- 500 g Zwetschgen
- 2 TL Ghee oder Bio-Margarine
- 1 Sternanis
- 1/4 bis 1/2 TL Chilipulver
- 1/4 TL Piment
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Zimtstange
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Sharkara oder Rohrohrzucker
- 40 ml Saft (rote Traube, rote oder schwarze Johannisbeer oder ein anderer dunkler Saft)
- 1 Zitrone

Zubereitung

Die Zwetschgen waschen, entsteinen und achteln.

Ghee oder Bio-Margarine in einer Pfanne erhitzen. Alle Gewürze und den Zucker im Ghee erwärmen, bis es duftet.

Die Zwetschgen und den Saft dazu geben, unter gelegentlichem Rühren ohne Deckel 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss den Zitronensaft nach Belieben und Dosha-Konstitution hinzufügen.

Ich wünsche dir viel Freude mit diesem ebenso schnellen wie köstlichen Zwetschgen-Chutney.

Fröhliche Küchengrüße von Lisa ♥

