



Himmliches Lassi

Die meisten kennen das köstliche Mangolassi. Es wird in jedem indischen Restaurant oder Imbiss angeboten. Mangolassi ist aber nur die eine Variante von vielen, vielen Lassi-Rezepten, die im Ayurveda gerne empfohlen werden. In diesem Blogbeitrag liest du alles über Mangolassi, Lassi-Rezepte und warum Lassi so gesund ist..

Was ist Lassi eigentlich genau? Warum ist Ayurveda davon so begeistert?

Ayurvedisches Lassi ist ja nicht nur ein erfrischendes Getränk, sondern vor allem für deine Gesundheit ein Volltreffer. Traditionell ist Joghurt die Grundlage aller Lassi-Rezepte. Joghurt unterstützt deine Verdauung und ist eine Quelle von Probiotika.

Das Gleichgewicht der Doshas, speziell Pitta, wird durch die kühlenden Eigenschaften des Lassis gefördert. Neben der Verbesserung der Verdauung kann der regelmäßige Genuss von Lassi durchaus dein Immunsystem stärken. Mit der Zugabe von Früchten, wie der beliebten Mango, erhält man zusätzlich Vitamine und

Antioxidantien. Verschiedene Rezepte bieten für jeden Geschmack etwas – ob süß mit Früchten oder würzig mit Salz und Gewürzen. Lassi ist ein vielseitiges Getränk, das Gesundheit und Genuss harmonisch vereint.

Genieße dein Lassi möglichst mittags

Joghurt ist ein Sauermilchprodukt und gilt im Ayurveda, wie alle Sauermilchprodukte, als schwer verdaulich. Besonders abends kann es dein Verdauungssystem sehr belasten. Auch Buttermilch, Dickmilch, Kefir oder Molke werden im Ayurveda für den Abend nicht empfohlen. Joghurt ist also nach der ayurvedischen Lehre schwer verdaulich und führt zu Ama. Pittatypen 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.

Lassi Rezept Original

Warum empfiehlt Ayurveda Lassi, wenn Joghurt schwer verdaulich ist? Weil das Original-Lassi mit Wasser verdünnt wird! Joghurt wird



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 hast, dann verquirlen den Joghurt und das Wasser darin. Denn je besser und kräftiger der Mixer arbeitet, um so feiner und wertvoller wird das ayurvedische Joghurtgetränk.

Welches Mischungsverhältnis ist nun wirklich richtig?

Lassi-Rezepte gibt es unendlich viele. Du wirst überall unterschiedliche Mischungsverhältnisse für jedes Lassi Rezept finden. Die einen sagen Joghurt und Wasser im Verhältnis 1:2, dann wieder steht 1:5 geschrieben. Was ist richtig? Wie immer im Ayurveda: es kommt darauf an. Wer eine richtig gute Verdauung hat, kann ein Mischungsverhältnis von 1:2 gut verdauen, das sind aber wirklich die wenigsten Menschen.

Leichter verdaulich und damit wirkungsvoller ist ein Mischungsverhältnis von 1:4 bis 1:6.

Die Zubereitung von Mangolassi

Das Mangolassi ist zu recht das bekannteste und beliebteste Lassi. Mangolassi hat ja schon diese umwerfende Farbe und einen faszinierenden, schmeichelnden Geschmack. Deshalb möchte ich dir hier beschreiben, wie du dein Mangolassi schnell selbst machen kannst.

Süß und reif muss die Mango sein

Früher dachte ich immer, ich könnte ja auch fertigen Mango-Joghurt nehmen und einfach mit Wasser mischen – fertig ist das Mangolassi. 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.

Mangolassi – das einfache Lassi Rezept

Das eine Mango-Lassi-Originalrezept gibt es gar nicht. Es gibt so viele Unterschiede in der Wahl des Mischungsverhältnisses und ob du noch ein paar Gewürze oder Süße dazugibst. Deshalb gibt es so viele Rezepte, wie es unterschiedliche Geschmäcker gibt. Wichtig ist nur, dass du eine reife Mango nimmst und hochwertigen Bio-Joghurt. Alles andere kannst du nach Lust und Laune machen.

Nun geht es los:

Für das Mango-Lassi nimmst du eine reife, süße Mangofrucht. Schäle und püriere sie. Mangopüree selber machen ist also ganz einfach. Nimm frisches, hochwertiges, vollfettes Bio-Joghurt oder ein veganes Joghurt im Verhältnis 1:2 bis 1:6 (siehe oben) und verquirlen es mit Wasser. Dann das Mangopüree dazu geben und nochmals kräftig verquirlen. Ich mache es mir



manchmal leicht und 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.

Verschiedene Rezepte für ayurvedisches Lassi

Gewürzlassi – immer wieder ein anderer Lassi Geschmack

Gewürzlassi wird in Indien und vom Ayurveda sehr geschätzt, denn mit seinem Fettgehalt und den kühlenden Gewürzen mildert es die Schärfe eines Gerichts.

Bestes, frisches Vollfett-Joghurt oder ein veganes Joghurt in Bio-Qualität mit Wasser im Verhältnis von 1:5 mischen und schaumig schlagen. Je nach Dosha-Konstitution die folgenden Gewürze einrühren:

- Vata beruhigend: Kreuzkümmel, Ingwer, Steinsalz.
- Pitta beruhigend: Kreuzkümmel, Koriander, Steinsalz.
- Kapha beruhigend: Zimt, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kardamom, Ingwer, Honig.

Kokoslassi – ein Muss für jeden Pittatyp und für die Sommerzeit

Es gibt ja nicht nur das beliebte Mangolassi. Mein liebster Lassi-Geschmack ist das Kokoslassi. Die Zubereitung ist denkbar einfach: Kokosmus, Joghurt (tierisch oder vegan) lauwarmes Wasser und Gewürze verquirlen. 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 aber sparsam mit Süßen sein.

Probier mal neue Zutaten 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. Es soll noch schnittfest sein und kein Wasser gezogen haben.

Lassi-Rezepte mit immer neuen Zutaten

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

Das ayurvedische Salzlassi beruhigt Vata – und auf Reisen

Salzig ist eine der drei Geschmacksrichtungen, die Vata beruhigen. Deshalb ist das salzige Lassi für alle Vata-Typen und besonders auf Reisen wertvoll. Reisen erhöht das Vata-Dosha bei allen Menschen, denn Reisen bedeutet Bewegung.



Und hier das Lassi Rezept in der salzigen Variante:

- 0,1L Joghurt
- 0,3L Wasser (oder mehr, je nach Typ, siehe oben)
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Steinsalz
- 1 Prise Pippali-Pfeffer



Joghurt und Wasser kräftig verquirlen. Die Koriandersamen und den Kreuzkümmel trocken anrösten und danach fein mörsern, das wirkt sich besonders Vata beruhigend aus. Die Gewürze unter die Joghurt-Wassermischung rühren und Salz nach Geschmack hinzugeben. Wenn du hast, kannst du auch noch etwas Pippali-Pfeffer hinzufügen.

Obst und Sauermilchprodukte – das geht gar nicht!

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 Zusatzstoffen behandelt und siechen in einem Plastikgefäß dahin.

Lassi – zum oder nach dem Essen?

Trinke es 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.

Kein Mangolassi aus dem Regal nehmen!

Inzwischen bieten viele Firmen fertiges Mangolassi 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.

Veganes oder vegetarisches Lassi?

Der Ayurveda lehrt uns, dass Lassi am besten aus frischem Joghurt selbst hergestellt wird. Du kannst auch, wenn du dich vegan ernährst, einen veganen Joghurt nehmen. Veganer 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.

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

