



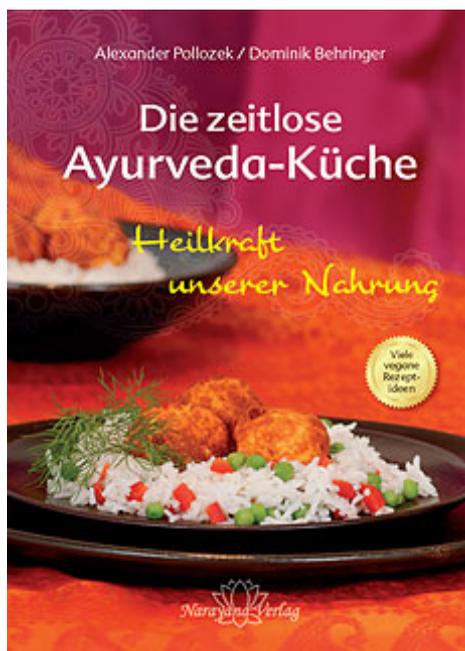
# Pollozek / Behringer Die zeitlose Ayurveda-Küche

Leseprobe

[Die zeitlose Ayurveda-Küche](#)

von [Pollozek / Behringer](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b8345>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>

## Gewürzmilch, V-P-K<sup>+</sup>



Frühwinter (Vata-Jahreszeit)

In der **trockenen kalten Jahreszeit** ist es ratsam, öfter eine heiße Gewürzmilch zum Frühstück oder zwischendurch zu trinken. Sie „schmiert“ die Gelenke (insbesondere Kurkumamilch) und stabilisiert die Schleimhäute. Sie wirkt stärkend, angenehm sättigend und erdend/entspannend auf luftige und hitzige Naturen.

Diese Gewürzmilch ist ideal bei degenerativen Kniegelenkerkrankungen wie Arthrose. Man muss dazu die Kurkumamilch allerdings täglich über einen Zeitraum von 40 Tagen trinken.

### Zutaten:

0,5 l frische, nicht  
homogenisierte Milch  
3 Kardamomkapseln, zerstoßen  
oder Kardamompulver  
Zimtstange, 3 cm oder  
Zimtpulver  
3 Nelken  
3 schwarze angestoßene  
Pfefferkörner

🕒 5-10 min

### Zubereitung:

#### Kurkumamilch

Für Kurkumamilch benötigt man 1 TL Kurkuma auf 0,5 l Milch. Sie muss so lange geköchelt werden, bis  $\frac{1}{3}$  der Milch eingekocht ist.

#### Gewürzmilch

Die Milch unter Rühren zum Kochen bringen, die Gewürze dazugeben und auf kleiner Flamme für 5-10 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben süßen.

## Gewürztee-Mischungen



### Vata

Der *Vata*-Tee besteht aus Nelken, Zimt, Ingwer, Kardamom und schwarzem Pfeffer.

Auch hier gibt es die Möglichkeit, eine würzigere Variante auszuprobieren. Diese besteht aus frischem Ingwer, gemahlenem Kardamom, Zimtpulver und Ajwan zu gleichen Teilen.

### Pitta

Der gängige Chai zur Besänftigung von *Pitta* besteht aus Kardamom, Süßholz, Zimt und Rosenblättern ungefähr zu gleichen Teilen.

Eine andere, würzigere Variation ist Cumin, Koriander, Fenchel, Rosenblätter und Korianderblätter zu gleichen Teilen.

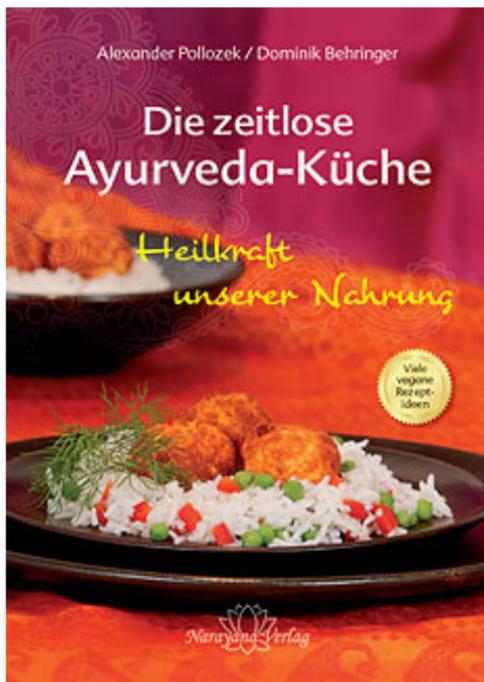
### Kapha

Für *Kapha*-Typen geeigneter Tee kann aus Ingwerpulver, Nelkenpulver, Dillsamen und Bockshornkleesamen bestehen.

Alle diese Gewürztees sollten mit kochendem Wasser überbrüht werden und etwa 5 Minuten ziehen.

Beim Süßen achten Sie bitte auf ihren Typ.





Pollozek / Behringer

## Die zeitlose Ayurveda-Küche

Heilkraft unserer Nahrung

400 Seiten, geb.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)