

Kitchari – Mungbohnen und Reis



„From time immemorial practicing yogis have eaten this simple diet to enhance their spiritual practice. It provides a perfect balance of easily digested proteins and complex carbohydrates that sustains the body while allowing deep meditation and detoxification. Whether you choose kitchari as a tasty meal or use it as a cleansing mono diet, it is as close as you can get to the perfect food.“

Kirpal Singh

Hier kommt unser ergänztes Original-Rezept für ein leckeres und reinigendes Kitchari.

Zutaten

für 4-6 Personen

- 1 Tasse Mungbohnen (besser Mung Dal aus dem Bioladen: Das sind halbierte Mungbohnen, sie sind schneller gar.)
- 1 Tasse Reis (gern Basmatireis; keinen Vollkornreis, da schwerer verdaulich)
- 9 Tassen Wasser
- 6 Tassen Gemüse nach Wunsch, Gemüse gern auch variieren, z.B.:
- 2 Tassen Stangensellerie
- 2 Tassen Karotten
- 2 Tassen Rote Beete
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1/3 Tasse Ingwer, fein gehackt
- Knoblauch 8-10 Zehen, fein gehackt
- 1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 TL Garam Masala
- 1/2 TL Schwarzer Pfeffer
- 1 TL zerstoßene rote Chilischoten nach Geschmack maximal, ggf. auch weniger
- 1 EL Basilikum
- 2 Lorbeerblätter (nach dem Kochen entfernen)
- 5 Kardamonschoten (verwende nur die Samen)
- **wenig** Tamari oder Shoyu oder (Meer-)Salz
- etwas Ghee (alternativ Bratöl) zum Anschwitzen
- 1/2 Tasse Olivenöl erst nach dem Kochen zugeben.

Zubereitung:

- Weiche die Mungbohnen über Nacht ein (dies kann bei Verwendung von Mung Dal (geschälte Mungbohnen) entfallen). Wasche die Bohnen erneut und auch den Reis.
- Erhitze das Ghee in einem gr. Topf und füge geschnitten die Zwiebeln, den Knoblauch und Ingwer hinzu und sautiere diese bei mittlerer Hitze.
- Reduziere die Hitze etwas und füge die Gewürze hinzu (**nicht** Tamari, Shoyu oder Salz, auch nicht die Kräuter). Achte darauf, dass die Gewürze nicht verbrennen. Lass das Ganze weiter simmern.
- Füge den Reis hinzu und röste auch diesen wenige Minuten ganz leicht an (gut rühren). Gib dann kochendes Wasser, ca. aufs doppelte Volumen, hinzu.
- Dann folgt gleich das gereinigte und geschnittene Gemüse. (Reihenfolge ggf. verzögert nach Garzeit).
- Fülle mit kochendem Wasser auf, so dass alles knapp damit bedeckt ist.
- Lasse alles bei kleiner Hitze kochen. Öfter bis zum Boden umrühren!
Nach 20-30 Minuten probieren.
- Die Konsistenz sollte schwer, dick und suppig sein. Der Reis aber nicht matschig.
- Etwas abkühlen lassen (s. o.) und dann Tamari oder Shoyu oder Salz sowie Kräuter und Olivenöl, je nach Geschmack auch Zitronensaft, zufügen.

Bon Appetit 😊!

Kitchari als Diät:

- Als Monodiät iss 9-40 Tage **ausschließlich** Kitchari, dafür aber so viel Du magst.
- Vermeide Überessen und halte ausreichend Pausen (ca. 4h) zwischen den Mahlzeiten ein.
- am besten trinke heißes „Ayurvedisches Wasser“, also 10-15 Min. gekochtes Wasser. Dies unterstützt Deinen Reinigungsprozess optimal.
- Oder auch Maisbarttee (Bioladen, Reformhaus)
- Oder auch Kräutertees in Maßen.
(Auf Schwarzen- und Grünen Tee sowie Kaffee dann ganz verzichten).
- Kitchari ist ca. 3 Tage im Kühlschrank haltbar. Du könntest also Kitchari für ca. 3 Tage vorkochen, hygienische Handhabung vorausgesetzt! Beim Abschmecken etc. also keinesfalls „abgeschleckte“ Löffel etc. verwenden! Wärme immer nur so viel auf, wie Du isst.

Tipp: für's Kitchari passen auch prima z. B. Hokaidokürbis, Spargel, Knollensellerie, Fenchel, Petersilienwurzel, Pastinaken, u. v. m.. Gern variere auch die Hülsenfrüchte (z. B. mit roten, gelben oder Berglinsen, weißen oder schwarzen Bohnen ...).

Guten Appetit!

Bei Fragen melde Dich gern bei uns (z.B. unter info@ardas-yoga.de)