



THEMA DES WETTBEWERBS 2015: Salbei

KATEGORIE:

Wissenschaft, Gesundheit & Forschung

PROJEKTTITEL:

Salbei und die ayurvedische Ernährungslehre

EINGEREICHT VON

AYUROMA, Silvia Liptay

Kontakt: liptay@aon.at
www.ayuroma.info

PROJEKTKURZBESCHREIBUNG

In der altindischen Gesundheitslehre – dem Ayurveda- ist Nahrung Medizin. Um ein ausgewogenes Verhältnis der 6 Geschmacksrichtungen innerhalb einer Mahlzeit zu gewährleisten, bedienen wir uns kleiner Beigaben – den Chutneys. Ich stelle ein Salbei Chutney Rezept vor, der Salbei dazu wächst im eigenen Garten.

Salbei und die ayurvedische Ernährungslehre

Salbei unterstützt mich in meiner Beratungs- und Unterrichtstätigkeit der ayurvedischen Gesundheits- und Ernährungslehre seit 15 Jahren. Kein anderes Nahrungsmittel, Kraut oder Gewürz kann den Unterschied zwischen den Geschmacksrichtungen bitter und herb so deutlich machen wie Salbei.

Beim Kauen von frischen Salbeiblättern wird es spürbar – die Mundschleimhaut wird trocken, alles zieht sich zusammen. Das ist der Effekt der Geschmacksrichtung herb. Das bringt weder der bittere, noch der saure Geschmack zustande. In der Ayurveda-Medizin wird mit Geschmacksrichtungen – hier vornehmlich in der Kräuterheilkunde – therapiert.

Grundsätzlich sollten beim gesunden Menschen alle 6 Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb) in einer Mahlzeit vereint sein. Die Ausgewogenheit schützt vor dem Verlangen einer süßen Nachspeise. Die Auswahl der Nahrungsmittel und der Einsatz von Gewürzen will gelernt sein. Sehr hilfreich und einfach ist der Einsatz von Chutneys, die alle Geschmacksrichtungen beinhalten. Mit ihrer Vielfalt beschieren sie uns ein Geschmackserlebnis und dienen gleichzeitig der Gesundheitsvorsorge. 1-2- Kaffeelöffel pro Mahlzeit reichen völlig aus.

BILDER



ANHANG / Rezept

Zutaten für ein ayurvedisches Salbei Chutney:

- ½ - ¾ kg süß/säuerliche Äpfel (z.B. Topaz)
- 250g Zwiebeln
- 150ml Honig (alternativ Apfel- oder Birnendicksaft)
- 1 Zimtstange
- 1 MS Chili gemahlen
- ¼ TL Nelken gemahlen
- 1 große Handvoll frische Salbeiblätter
- 200g Rohrzucker
- 1 TL naturbelassenes, nicht raffiniertes Steinsalz

Zubereitung:

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden. Mit der Hälfte des Rohrzuckers und dem Salz vermischen und in einer Schüssel zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen. Es sollte sich Flüssigkeit bilden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Im Ghee sanft anbraten, dann den restlichen Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Salbei in dünne Streifen schneiden.

Nun sämtliche Zutaten zu den Zwiebeln geben und auf niedrigster Herdstufe so lange köcheln, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Das kann 1-2- Stunden dauern. Zum Schluss eventuell noch abschmecken. Das Chutney in Schraubgläser füllen (reicht für 3-4 kleine Gläser), gut verschließen. Es hält sich im Kühlschrank ca. 4-5 Wochen. Es passt sehr gut zu gegrilltem Gemüse, Fleisch, Fisch und gebratenem Tofu.