

Frühstücksbrei mit Kompott- Grundrezept

Die Zutaten für den Getreidebrei:

- 70 g Getreideflocken (zum Beispiel Hafer-, Reis-, Dinkel, Kamut-, Gerstenflocken)
- Ca. 300 ml Wasser (Wasser kann jederzeit nachträglich beigefügt werden, falls der Brei eine zu feste Konsistenz haben sollte)
- 1-2 Tl Ghee, 1-2 El Rohrzucker
- 2-3 El Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse)
- 1-2 El Trockenfrüchte (z.B. Datteln, Rosinen, Berberitzen)
- ½ Tl Kurkumapulver, 1 Tl Zimtpulver

Die Zutaten für den Kompott:

- 2-3 Äpfel, 200ml Wasser
- 1 Tl Ghee (geklärte Butter), ca. 1-2 Tl Rohrzucker, 1 Prise Steinsalz, 1-2 Tl. gehackte Walnüsse
- 3 Kardamomkapseln, 2 Nelken, 1-2 Sternanis, ½ Tl Zimt, ¼ Tl Vanille

Frühstücksbrei mit Kompott - Variationen und Anpassung an die verschiedenen Konstitutionstypen:

Anstelle der Getreideflocken können sie auch Getreideschrot verwenden
- am Besten frisch gemahlen

Oder auch die sogenannten Pseudogetreide wie: Quinoa, Amaranth, Buchweizen (diese sind Gluten frei und sind daher bei einer Unverträglichkeit auf Gluten zu empfehlen) auch die Verwendung von Hirse und Maisgries (Polenta) ist möglich.
Sie müssen lediglich auf die unterschiedlichen Garzeiten achten.

Alle Getreidesorten besitzen primär einen süßen Geschmack und haben daher immer auch nährnde Eigenschaften. Trotzdem gibt es unterschiede in den Qualitäten bzw. Eigenschaften (Gunas) von Getreide. Die meisten haben eher kühle Eigenschaften, es gibt aber auch eher wärmende Getreidearten. Ein weiterer Unterschied liegt in der eher trockenen oder befeuchtenden Wirkung der einzelnen Sorten.

Daher kann man auch bei Getreide eine Einteilung vornehmen, die sich nach den einzelnen Konstitutionstypen richtet. Sie kommt insbesondere dann zum Tragen, wenn Störungen der einzelnen Doshas von Vata, Pitta und Kapha vorhanden sind.

Frühstücksbrei mit Kompott - Variationen und Anpassung an die verschiedenen Konstitutionstypen:

Vata: Hafer, Dinkel, Reis, Kamut, Roggen, Buchweizen

Pitta: Hafer, Dinkel, Reis, Kamut, Hirse, Gerste, Mais

Kapha: Gerste, Reis, Mais, Hirse

Für den Kompott können sie eigentlich alle Früchte verwenden

Aus ayurvedischer Sichtweise sind einheimische Früchte immer vorzuziehen, diese sind natürlich auch für unsere Umwelt auf Grund der kürzeren Transportwege verträglicher.

Für die Pitta Konstitution eignen sich am Besten süße und herbe Früchte

Wie zum Beispiel: süße Trauben, Äpfel, Banane, Birnen

Für Vata süße und saure Früchte. Wie zum Beispiel: Orangen, Kirschen, Äpfel, Papaya

Für die Kapha Konstitution leicht herbe und ggf. auch saure Früchte

Wie zum Beispiel: Äpfel und Birnen

Frühstücksbrei mit Kompott - Variationen und Anpassung an die verschiedenen Konstitutionstypen:

Bei Kapha Konstitutionen kann die Zugabe von Ghee entfallen oder sie können auch etwas Sesamöl verwenden

Für Kapha Konstitutionen kann der Kompott und Brei auch etwas schärfer sein - zum Beispiel durch die Zugabe von Ingwer, langem Pfeffer oder etwas Chili

Kapha Konstitutionen süßen am Besten mit Honig

Honig sollte nicht erhitzt werden, sondern erst direkt vor dem Essen dazu gegeben werden

Für Kapha Konstitutionen eignet sich am Besten Buchweizen, Gerste, Hirse und Roggen

Vata Konstitution können auf Grund Ihrer Trockenheit ggf. etwas mehr Ghee verwenden und weniger Trockenfrüchte (am Besten nur ein paar Rosinen)

Pitta Konstitutionen sollten nur mild würzen. Am Besten geeignet: Koriandersamen und Kurkuma

Das im Clip vorgestellte Rezept hat eine eher ausgleichende Wirkung auf die Doshas von Vata, Pitta und Kapha. Eine Anpassung an die verschiedenen Konstitutionstypen ist meist dann zu empfehlen, wenn ein Dosha Ungleichgewicht vorhanden ist (Prakriti)