

Majas News über Ernährung

Über mich

Ich möchte mich ganz kurz vorstellen. Mein Name ist Maja Rieser. Ich bin seit 7 Jahren mit Acharya Kailash verheiratet. Wir leben mit meinen zwei Söhnen aus erster Ehe im Kanton Thurgau in der Schweiz. Wir führen eine Yogaschule in Frauenfeld. Ich praktiziere Babaji`s Kriya Yoga seit vielen Jahren und habe das Teacher Training bei Durga in Kanada absolviert. Ich unterrichte eine Yoga- und eine Tanzgruppe wöchentlich. Kailash und ich haben für Satchidananda die Einweihungen in der Schweiz organisiert. Während seinem Aufenthalt in der Schweiz wohnte Satchidananda bei uns zuhause und ich habe für ihn gekocht. Er gab mir damals die Idee, vegetarische Kochkurse zu geben, um Studenten von Babaji`s Kriya Yoga zu motivieren, sich fleischlos zu ernähren. Später habe ich eine Ausbildung als Ayurveda Ernährungsberaterin absolviert. Mich faszinierte vor allem den Bereich der Heilkräuter in Verbindung mit der Ernährung. So habe ich damit begonnen auszuprobieren, wie eine bewusste und gesunde Ernährung auf mich wirkt. Schnell habe ich festgestellt, dass meine Yogapraxis einfacher und freudvoller wurde. Ich war auf einmal auch beweglicher und meine körperlichen Beschwerden verschwanden. Geistig wurde ich klarer und konzentrierter, emotional ruhiger und ausgeglichener. Ich kann sagen, dass meine spirituelle Entwicklung durch meine Art von Ernährung unterstützt wird. Heute gebe ich tatsächlich Kochkurse und kreierte meine eigenen Gewürzmischungen und Rezepten. Ich habe für die zweite Einweihung und für das überregionale Satsang in der Schweiz gekocht und zwar mit rein pflanzlichen Nahrungsmitteln, also ohne jegliche tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier und Honig.

Ich werde ab und zu über ein Thema in Bezug auf Ernährung schreiben und ein Rezept beifügen.

Vielleicht habt ihr euch auch schon mit diesem Thema auseinander gesetzt und ihr wisst selber schon vieles darüber. Ihr müsst auch nicht immer mit mir einer Meinung sein; es geht mehr darum, euch zu motivieren, einen natürlichen und bewussten Umgang mit den Nahrungsmitteln zu bekommen und zu achten, wie sie auf euch wirken.

Warum es Sinn macht, auf unsere Ernährung zu achten

Dein Körper ist dein Fahrzeug auf Erden. Es ist daher deine eigene Verantwortung, auf ihn acht zugeben. Dazu gehört eine gute Körperpflege, regelmässige Bewegung, frische Luft, viel Sonne und eine gesunde Ernährung. Die Nahrungsmittel die wir einnehmen enthalten Informationen. Reift ein Apfel mit viel Sonnenschein und guter Luft, wird er mit Liebe geerntet, transportiert und verkauft, dann enthält er in sich die förderliche Information von Licht und Liebe. Wird ein Apfel dagegen gespritzt, maschinell geerntet und in riesige Supermärkte verkauft, dann enthält er eine Information von Gift und Technik. Es gibt hochentwickelte Geräte, die den Lichtanteil in einer Frucht messen können. Ein Apfel aus dem Bioladen, der mit viel Sonnenlicht und Liebe gereift ist, enthält mehr Lichtanteile als ein Apfel vom Supermarkt, der gespritzt und maschinell geerntet wurde. Das Sonnenlicht wird von der Frucht aufgenommen und gespeichert, so wie die Spritzmittel auch. Ich empfehle daher, die Nahrungsmittel im Bioladen zu kaufen. Vielleicht sind sie etwas teurer, aber sie machen deinen Körper mit einer guten Information satt. Es ist nämlich nicht nur wichtig den physischer Körper mit gesunden Nahrungsmitteln zu ernähren, sondern auch den feinstofflichen Körper. Die Energien in und um unseren Körper werden durch die Nahrungsmittel auch genährt. So wird die Information von Liebe im Apfel vom feinstofflichen Körper aufgenommen. Jetzt im Herbst gibt es eine Vielfalt an frischen Nahrungsmitteln. Am besten findest du einen Biobauer in deiner Nähe und kaufst das Gemüse und die Früchte direkt bei ihm. Wenn du diese Möglichkeit nicht hast, findest du sicherlich ein Lebensmittelgeschäft in deiner Umgebung, wo die Produkte regional eingekauft werden. Die Natur hat es gut eingerichtet: das, was in deiner unmittelbarer Umgebung wächst, ist für dich die beste Nahrung weil sie frisch ist und nicht viele Stunden Transport hinter sich hat. Beiliegend ein Rezept für ein Gemüse deiner Umgebung.

Zutaten:

Regionales, saisonales Gemüse (zum Beispiel Fenchel oder Kürbis)

Kokosnussfett oder Olivenöl

Gewürze: Kreuzkümmel, Fenchel, Ingwer, Pfeffer

Salz

Für die Sauce:

3 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Sojasauce

3 Esslöffel Mandelpüree (findest du im Bioladen)

1/2 Teelöffel Salz

Frische saisonale Kräuter

Oder getrocknete Kräuter

Vorbereitung Gemüse:

Das Gemüse waschen, eventuell schälen und in Stücke schneiden. Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Gewürze darin leicht anrösten. Das Gemüse beifügen und kurz anbraten. Nun genügend Salz beifügen.

Durch das Salz kann das Gemüse in der eigenen Flüssigkeit gar werden. Wenn das Gemüse wenig eigener Saft enthält, dann ein wenig Wasser beifügen. Hitze reduzieren und Deckel schliessen.

In der Zwischenzeit bereitest du die Sauce vor.

Sauce:

Mandelpüree mit 2 dl Wasser gut mischen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Sojasauce beifügen.

Dabei die Pfanne vom Herd nehmen, damit es nicht spritzt. Nun das Gemisch aus Mandelpüree und Wasser beifügen und gut umrühren. Alles nochmals gut erhitzen, salzen und ganz am Schluss frische zerhackte Kräuter beimischen. Die Sauce über das fertige, weiche Gemüse verteilen. Dazu passt sehr gut ein Reis.

Nun möchte ich euch motivieren, dieses Rezept auszuprobieren. Wenn ihr es gut praktisch umsetzen könnt, dann könnt ihr auch mal eure Freunde oder Gäste damit verwöhnen. Ihr könnt auch eure Yogastudenten motivieren, sich gesund zu ernähren, damit sie schneller ihre körperlichen Beschwerden lösen und so die beste Voraussetzung haben um Yoga zu praktizieren oder ihr kocht mit ihnen zusammen ein Essen.

Licht und Liebe, Maja