

## 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 nach Yogi Bhajan für ein leckeres und reinigendes Kitchari, das Du begleitend und z. B. unterstützend zu unserer Intensiv-Sadhana-Zeit für 40 Tage essen kannst.

Das 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.

Iss 40 Tage **ausschließlich** Kitchari, dafür aber so viel Du magst

Vermeide Überessen und halte ausreichend Pausen zwischen den Mahlzeiten ein.

### 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, gern mal 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, wenn das Ganze bereits etwas abgekühlt ist (<60°C).

## **Zubereitung:**

- Weiche die Mungbohnen über Nacht ein (dies kann bei Verwendung von Mung Dal sehr stark verkürzt werden). Wasche die Bohnen und den Reis. Bringe das Wasser zum Kochen, füge den Reis und die Bohnen hinzu und lasse alles bei mittlerer Hitze kochen.
- Bereite das Gemüse zu. Füge das Gemüse dem kochenden Reis und den Mungbohnen hinzu (Reihenfolge nach Garzeit).
- Erhitze das Ghee in einer großen Pfanne. Füge die Zwiebeln, den Knoblauch und Ingwer hinzu und sautiere diese bei mittlerer bis starker Hitze bis sie bräunen. 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.
- Wenn alles gut gelungen ist, mische die Zwiebeln mit den Mungbohnen, dem Reis und Gemüse. Du musst das Ganze oft und gut umrühren, um einem Anbrennen vorzubeugen.
- Fahre fort, alles bei mittlerer bis kleiner Flamme zu kochen, bis es gut gegart ist und rühre oft um. Die Konsistenz sollte schwer, dick und suppig sein.
- Etwas abkühlen lassen (s. o.) und dann Tamari, Shoyu oder Salz sowie Kräuter und Olivenöl zufügen.

## **Diätbegleitende Getränke**

- am besten heißes „Ayurvedisches Wasser“, also 10-15 Min. gekochtes Wasser. Dies unterstützt Deinen Reinigungsprozess optimal.
- Maisbarttee (Bioladen, Reformhaus)
- Kräutertees in Maßen. Auf Schwarzen- und Grünen Tee sowie Kaffee ganz verzichten.

Quelle, ergänzt nach: Foods for Health & Healing. Yogi Bhajan / Foto: 3HO

Guten Appetit!

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