

Kitchari – sanfter Detox zum Jahresbeginn

Dieses einfache, nährnde Gericht stammt aus dem Ayurveda und wird dort seit Jahrtausenden als Reinigungs- und Aufbaukost verwendet. Kitchari beruhigt den Verdauungstrakt, unterstützt die Ausleitung von Stoffwechselrückständen und schenkt dem Körper neue Lebenskraft.

Der Jahresbeginn trägt etwas von einem stillen Versprechen in sich. Ein neues Kapitel. Ein leeres Blatt. Nach den üppigen Festtagen darf der Körper langsam zurück in seine natürliche Ordnung finden. Statt radikalem Fasten lädt Kitchari zu einem sanften Reset ein: wärmend, entlastend und zugleich stärkend.

Ein paar Tage Kitchari zum Jahresbeginn wirken wie ein inneres Aufräumen: In dieser stilleren Zeit zwischen den Jahren und den neuen Anfängen ist der Körper besonders empfänglich für solche einfachen, klärenden Impulse. Was wir essen, wird zu Information für jede Zelle. Kitchari schenkt dem Organismus eine Pause vom ständigen Verarbeiten, Sortieren und Ausscheiden. Die Verdauung darf sich erholen, das Nervensystem beruhigt sich, die innere Wahrnehmung wird feiner. So entsteht Raum – nicht nur im Bauch, sondern auch im Denken. Entscheidungen werden klarer. Wünsche leiser, aber wahrhaftiger. Der Blick richtet sich nicht mehr nur nach aussen, sondern wieder nach innen.

Kitchari ist deshalb nicht nur Nahrung, sondern auch ein kleines Ritual. Ein Innehalten. Ein bewusster Übergang vom alten ins neue Jahr.

Wer mag, kann diese Tage begleiten mit warmem Tee, Spaziergängen, ruhigem Yoga, ein paar Momenten der Stille. Und vielleicht einer Frage, die man sich immer wieder leise stellt: Was darf in diesem neuen Jahr genährt werden?



Nicht der
Verzicht heilt –
sondern die
Rückkehr zur
Einfachheit.



Kitchari

Grundrezept

Zutaten (2 Portionen)

- ½ Tasse Basmatireis
- ½ Tasse geschälte gelbe Mungbohnen (oder gelbe Linsen)
- 1–2 EL Ghee
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Koriander
- ½ TL Kurkuma
- optional: Fenchelsamen, Senfsamen
- ca. 1,2 Liter Wasser
- Salz nach Geschmack
- frischer Koriander oder Petersilie
- frische Zitrone

Zubereitung

- Reis und Mungbohnen (oder Linsen) gründlich waschen.
- Ghee in einem Topf erhitzen, Gewürze und Ingwer sanft anrösten, bis sie duften.
- Reis, Hülsenfrüchte und Gemüse hinzufügen und kurz vermengen.
- Wasser zugeben, aufkochen, dann 20–25 Minuten sanft köcheln lassen, bis alles weich und cremig ist.
- Mit Salz abschmecken.
- Beim Servieren je nach Vorliebe frischen Koriander (oder andere Kräuter) und einen Spritzer frischen Zitronensaft darübergerben.

Dieses Grundrezept ist eine Einladung zur Einfachheit – und lässt sich je nach Saison, Geschmack und Verträglichkeit wunderbar mit verschiedenem Gemüse ergänzen.



Me Time zum Jahresbeginn

Sonntag, 11. Januar 2026, 9:00 – 13:30 Uhr

Am Anfang eines Jahres liegt ein besonderer Zauber: Alles ist noch offen, die Samen für das Kommende warten darauf, bewusst gesetzt zu werden.

In diesem Workshop nimmst du dir Zeit für dich – Zeit, um innezuhalten, loszulassen und deine Ausrichtung für 2026 zu spüren. Wir verweben achtsame Yogapraxis mit Impulsen aus der Yogaphilosophie. Sie erklärt so treffend, wie unser Geist funktioniert: warum wir uns manchmal verlieren, was uns Kraft schenkt und wie wir uns neu ausrichten können.

Gemeinsam bewegen wir Körper und Atem, kommen zur Ruhe und tauchen ein in Reflexion und Schreiben. Kleine Fragen öffnen den Blick nach innen: Welche Samen möchte ich setzen? Wovon darf mehr wachsen? Was lasse ich zurück?

Beim gemeinsamen Mittagessen erwartet dich ein Kitchari – leicht, reinigend und nährend. Wir stärken Körper und Seele und teilen die Freude des Zusammenseins.

www.anandayoga.ch

Ananda
YOGA

Kurskosten
CHF 80
inkl. Mittagessen
(Kitchari)

