Chili-Bohnengericht

Wärmendes Dal für Verdauungsfeuer & Darmflora

Hilft bei: Blähungen, Völlegefühl, innere Unruhe, Ängste, Schlafstörungen, Kälte/Frieren, Kopfschmerzen und trockene Schleimhäute. Vor allem für Menschen mit schwachem Verdauungsfeuer, wo nicht genügend Verdauungs- und Enzymsäfte gebildet werden. Ein exzellentes Rezept, um das Mikrobiom bzw. die Darmflora zu optimieren.

Zutaten

- 2 Tassen rote Kidney- oder weiße Jumbo-Bohnen (auch Urid-Dal, z. B. Fa. Cosmoveda Bio) – eine Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag im Crockpot 6–8 Std. oder länger kochen.

Gewürze:

- ½ rote Zwiebel oder ½ Lauch
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander-Pulver
- 1 EL Adios Salz (Fa. Sonnentor, Salzersatz-Kräutermittel)
- 4 Knoblauchzehen, kleingeschnitten
- Option: 4 schwarze Kardamon-Kapseln für eine indische Geschmacksnote (Asienmarkt)

Warum das funktioniert

Dieses herzhafte Bohnen-Dal-Gericht ist optimal, um die Wildkräuter-Vitalkost-Gerichte und -Säfte energetisch auszugleichen. Dank der langen, schonenden Zubereitung entstehen keine Blähungen! Es schenkt dem Magen ein warmes, angenehm-sättigendes Gefühl – für Menschen mit einer Vata-Störung (Verdauungsprobleme, Verstopfung bzw. Durchfall, innere Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen) besonders wohltuend.

Therapeutisches Prinzip

Für einen Vata-Typ gibt es nichts Besseres als eine wärmende Suppe bzw. ein Bohnen-Dal-Gericht, das über viele Stunden bei niedriger Temperatur gekocht hat. Dazu gibt man frisch gepflückte Wildkräuter und Sprossen.

Werden Bohnen nicht optimal vorbereitet, können heftige Blähungen entstehen – das liegt an ihrem hohen Gehalt an Phytinsäure. Wurden die Bohnen eine Nacht eingeweicht und am nächsten Tag 6–8 Stunden im Crockpot Slow Cooker gegart, gibt es in der Regel keine Unverträglichkeiten. Wer trotzdem Probleme hat, kann auf Kichererbsen ausweichen (gleiche Vorbereitung).

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer setzen heilkräftige Phytonährstoffe frei. Urid-Dal, eine spezielle Bohnensorte, enthält 25 % Eiweiß – ein unglaublicher Sattmacher, der Fleisch ersetzt.

Praxis-Tipp

Tipp: Die vielen Wildkräuter-Sprossen-Säfte und Fermentsäfte lassen sich energetisch hervorragend mit diesem Linsen-Bohnen-Dal ausgleichen. Die Legumen halten den Blutzucker im Zaum und senken dadurch das Entzündungsniveau im Körper.

Empfehlenswert: Ein Crockpot Slow Cooker (Langsam-Gartopf), 1,5 l Inhalt, ca. 40 € (amazon.de). Bohnen/Linsen/Dal oder Suppen werden bei ca. 70–85 °C gegart und brennen dadurch nicht an. Kochzeit: 5–8 Stunden. Suppenknochen können mitgekocht werden.

© Online-Kurs Zellerneuerung / Gemeinnütziger Verein Ich-Bin-Bewusst – Förderung einer bewussten Lebenskultur · ZVR: 1236406467
in Zusammenarbeit mit Dr. med. John Switzer · https://ich-bin-bewusst.org · office@ich-bin-bewusst.org
Rezept/Text von Dr. med. John Switzer