

Es kommt auf den Typ an: DER GEMÜTLICHE

(Im tibetischen Medizinsystem **Beken** = Schleim)

In der tibetisch-buddhistischen und auch der ayurvedischen (Konstitutions-) Lehre wird der Mensch ganzheitlich betrachtet. Damit er gesund bleibt oder wieder wird, müssen sich Körper, Geist und Seele in einem harmonischen Gleichgewicht befinden. Das Grundprinzip basiert auf der Annahme, dass jeder Mensch mit einer individuellen Grundkonstitution auf die Welt kommt, d.h. mit unterschiedlich ausgeprägten Veranlagungen, die sich im Charakter, dem äußeren Erscheinungsbild und der Krankheitsdisposition ausdrücken. Nach der tibetischen und ayurvedischen Heillehre werden diese in 3 Hauptcharakteristika eingeteilt und zwar in

- **Lung** (Wind, entspricht dem **ayurvedischen Vata-Typ**)
- **Tripa** (Galle, entspricht dem **ayurvedischen Pitta-Typ**)
- **Beken** (Schleim, entspricht dem **ayurvedischen Kapha-Typ**)

Im besten Fall tragen wir diese Energien in gleichen Teilen in uns, was in der Praxis aber nur selten der Fall ist. Von Haus aus neigen wir also zu „Schieflagen“, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Hinzu kommen all‘ die Dinge aus unserem Alltag die wir tun oder zu denen wir uns ‚verführen‘ lassen, die aber weder für unseren Körper, noch für unseren Geist und unsere Seele gut sind. Jeder weiß, was gemeint ist.

Tibetische Mediziner führen die Entstehung von Krankheiten primär auf eben diese „Schieflagen“ zurück. Sie haben sich darauf spezialisiert, Ratsuchende (also eigentlich alle) einerseits durch eine typgerechte Ernährungsweise, andererseits durch den Einsatz von Pflanzen- und Kräuter-Rezepturen zurück in ihr Gleichgewicht zu bringen. Die eigene Lebensweise kann dazu dienlich oder auch kontraproduktiv sein.

Da das folgende Rezept für den gemütlichen Typ (Schleim) geeignet ist, hier nun eine sehr vereinfachte Beschreibung, die einen ersten lebensorientierten Einblick geben kann.

Demnach ist der Schleim-Typ:

Gemütlich, liebenswert, nicht aus der Ruhe zu bringen, ausdauernd, geduldig und verständnisvoll. Kapha-Typen mögen Routine, Regelmäßigkeiten, arbeiten strukturiert und methodisch. Sie sind sozusagen der ‚Fels in der Brandung‘. Von Natur aus strahlen sie mit ihrer meist stattlichen Figur Ruhe aus. An Appetit fehlt es ihnen keineswegs.

Disharmonien in diesem Konstitutionstyp zeigen sich häufig durch Trägheit, Schwere, Lethargie, Besitztrieb, einer Neigung zu Depression und Übergewicht.

Typische Krankheiten: Diabetes Mellitus, Adipositas, Depressionen, Steinleiden

Wer sich in der Beschreibung wiedergefunden hat, wird das folgende Rezept genießen und als Wohltat empfinden. Wer unsicher ist oder sich der Übersicht nicht zuordnen kann, liest am besten gleich in den anderen Rezepten weiter.

Rehmedaillons auf frischen Pfifferlingen an mit Wodka marinierten Kirschen

Zutaten für 2 Portionen:

6	Reh - Medaillons à 50 g
	Salz
	Pfeffer
etwas	Muskat
1 ½ EL	Butter
120 g	Pfifferlinge, küchenfertig, ersatzweise TK - Ware
25 g	Schalotte(n), grob gewürfelt
	Pfeffer - Körner, grün, eingelegt, nach Belieben
	Cognac
	Petersilie, gehackt
60 g	Schattenmorellen
	Wodka, nach Belieben
	Nelke(n), gemahlen
	Zimt
etwas	Gelatine, gekörnt
	Preiselbeeren, als Konfitüre

Am Abend vorher die Kirschen mit Wodka marinieren, mit Nelkenpulver und Zimt abwürzen und kaltstellen.

Rehmedaillons mit etwas Muskat und Pfeffer sowie wenig Salz vorsichtig würzen, in der erhitzten Butter auf jeder Seite etwa 2 bis 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Rehfleisch sollte nicht zu viel gewürzt werden, damit der Eigengeschmack erhalten bleibt. Bratfett mit etwas Cognac lösen.

Große Pfifferlinge halbieren. Die Pfifferlinge und die Schalotten unter Wenden im Bratfett kräftig anbraten, einige Pfefferkörner zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie zufügen.

Die marinierten Kirschen erwärmen, die Soße mit etwas in Wasser aufgelöster Gelatine andicken und evtl. mit Zimt nachwürzen.

In der Mitte der vorgewärmten Teller die Pfifferlinge anhäufen und mit den Kirschen umgießen. Je 3 Medaillons über den Pfifferlingen anhäufen und mit einem Klecks Preiselbeeren garnieren. Mit Kastanienpüree servieren. Als Digestif gerne Obstschnaps.

Arbeitszeit ca. 40 Minuten

Gesamtzeit ca. 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal

GUTEN APPETIT!