



Ernährung

**DEIN NEUSTART FÜR
KÖRPER, GEIST & SEELE!**

Dosha-gerechte Ernährungsweise

Als Basis für die Empfehlung der jeweiligen Dosha-Typen dienen die Geschmäcker und die Eigenschaften. Daraus lassen sich individuelle Ernährungspläne erstellen, die sich je nach Jahreszeit und eigener Verfassung anpassen lassen.

Vata-Dosha

Die Elemente Luft und Äther, welche mit den Geschmacksrichtungen bitter und astringierend assoziiert sind, werden durch erdende und feuchte Lebensmittel ausgeglichen. Besonders der süsse Geschmack, welcher in Wurzelgemüse, Getreide und süssen Früchten zu finden ist, gleicht Vata aus.

Der luftige Vata-Typ wird zudem mit regelmässigen Mahlzeiten und warmen Getränken geerdet.

Die Zubereitung sollte jeweils nicht zu trocken sein, weshalb gedünstetes Gemüse und Suppen eine ideale Nahrung für Vata bilden.

Eigenschaften der Nahrung

süss, befeuchtend, ölig und wärmend

Ausgleichender Geschmack

süss, sauer, salzig

Vermeiden

bitter, astringierend, scharf

Bevorzugte Zubereitungsarten

- Dünsten, Braten, Einweichen, Fermentieren, Keimen, Pürieren

Was Vatas brauchen oder meiden sollten

- trockene und kalte Nahrungsmittel meiden
- bittere und scharfe Speisen meiden
- warme Speisen bevorzugen
- Rohkost weglassen
- regelmässige Mahlzeiten
- in Ruhe essen
- anregende Substanzen wie Zucker, Koffein und Alkohol minimieren
- warmes Wasser durch den Tag verteilt
- Zitronensaft und Öl/Ghee zu den Mahlzeiten
- ausreichend trinken, mind. 2 Liter pro Tag
- schwer verdauliche Hülsenfrüchte, Kohlgemüse und Rohkost in kleinen Mengen essen und mit verdauungsfördernden Gewürzen kombinieren

Pitta-Ernährung

Das Element Feuer wird repräsentiert durch den scharfen und sauren Geschmack sowie das Element Wasser durch die fettigen, öligen und salzigen Komponenten. Um Ausgleich in der Nahrung zu schaffen, dienen der kühlende süsse und bittere Geschmack sowie der astringende Geschmack. Diese Elemente finden sich insbesondere in Hülsenfrüchten, bitteren Gemüsesorten, süssen und saftigen Früchten wieder. Die innere Hitze wird durch kühlende Gewürze wie Minze, Koriander oder Kokosnuss ausgeglichen.

Eigenschaften der Nahrung

süss, bitter, kühlend und beruhigend

Ausgleichender Geschmack

süss, bitter, astringend

Vermeiden

scharf, sauer, salzig

Bevorzugte Zubereitungsarten

- Dünsten, Einweichen, Keimen, Pürieren

Was Pittas brauchen oder meiden sollten

- warme aber nicht heisse Speisen, regelmässige Mahlzeiten
- etwas Rohkost am Mittag
- in Ruhe essen
- anregende Substanzen wie Zucker,
- Koffein und Alkohol minimieren
- beruhigende und kühlende Gewürze verwenden
- warmes Wasser durch den Tag verteilt
- maximal 1,5 Getränke pro Tag in Form von leicht warmen
- Kräutertees oder Wasser

Kapha-Dosha

Die Elemente Erde und Wasser spiegeln sich besonders in den Geschmacksrichtungen süß, salzig und sauer und in den kühlenden Eigenschaften wieder. Der Kapha-Typ benötigt daher vor allem Wärme, welche den Stoffwechselprozess anregt. Deshalb sind insbesondere scharfe Gewürze und Gemüsesorten gut geeignet. Der bittere und astringende Geschmack schenkt Leichtigkeit und Trockenheit und ist zum Beispiel in Hülsenfrüchten, grünem Gemüse und bitteren Kräutern zu finden.

Eigenschaften der Nahrung

leicht, trocken, scharf, warme Speisen

Ausgleichender Geschmack

scharf, astringend, bitter

Vermeiden

süß, sauer, salzig

Bevorzugte Zubereitungsarten

Backen, Braten, Dünsten, Pürieren

Allgemeine Hinweise

- schwere Nahrungsmittel vermeiden
- Rohkost, wenn möglich, vermeiden
- vegane Kost wäre auch möglich
- am Morgen und Abend auf schwerverdauliches verzichten wie z.B. Sahne, Rohkost, Fleisch, Fisch und Käse
- regelmässige Mahlzeiten
- vielleicht auch nur 2 Mahlzeiten eine gegen 11:30 und die andere gegen 17:30 Uhr
- Lebensmittel, die trockene Eigenschaften haben, bevorzugen
- In Ruhe essen
- Zucker, Salz, saure und fettige Lebensmittel meiden
- Wärmende und scharfe Gewürze verwenden
- Warme und lauwarme Getränke bevorzugen, max. 1 Liter pro Tag

Deine Individuelle-Gewürzmischung für deinen Stoffwechseltyp

Vata-Dosha-Churna

- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1/4 EL Kurkuma
- 1/4 TL Pippali/schwarzer Pfeffer
- eine Prise Chili
-

Gewürzergänzung für die Reinigungswoche, um deine Verdauung zu unterstützen und dein Vata auszugleichen

- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Asafoetida
- 1/2 TL getrockneter Ingwer

Pitta-Dosha-Churna

- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1/4 EL Kurkuma
- 1/4 TL Pippali/schwarzer Pfeffer
- eine Prise Chili
-

Gewürzergänzung für die Reinigungswoche, um deine Verdauung zu unterstützen und dein Pitta auszugleichen

- 2 Nelken oder 1/2 TL gemahlene Nelken
- 1 TL Kardamom gemahlen

Kapha-Dosha-Churna

- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1/4 EL Kurkuma
- 1/4 TL Pippali/schwarzer Pfeffer
- eine Prise Chili

Gewürzergänzung für die Reinigungswoche, um deine Verdauung

zu unterstützen und dein Kapha auszugleichen

- zusätzlich 1/4 TL Chili
- zusätzlich 1/4 TL Pippali oder schwarzer Pfeffer
- 1 TL Senfsamen
- 1/2 TL getrockneter Ingwer

1. Röste die Kreuzkümmel-, Fenchel- und Koriandersamen in einer trockenen Pfanne kurz an. Durch das Anrösten entfalten die Gewürze am besten ihr Aroma. Schwenke die Pfanne ab und zu, damit die Gewürze nicht anbrennen. Gebe die angerösteten Samen im Anschluss in einen Mörser oder eine elektrische Mühle und mahle sie klein. Anschließend kannst du die für deinen Stoffwechseltyp empfohlenen Gewürze dazugeben und alles zu deiner individuellen Reinigungs-Gewürzmischung verarbeiten.

Gewürze

Ein paar wichtige Gewürze
im Überblick



Ingwer

- wirkt erwärmend
- ist gut bei Blähungen & Übelkeit
- beugt Ansammlungen von Giftstoffe vor

Kurkuma

- wirkt entzündungshemmend
- unterstützt Leber & Galle
- ist Verdauungsfördernd

Kreuzkümmel

- hilft gegen Blähungen
- ist Verdauungsfördernd
- stärkt das Immunssystem

Koriander

- ist entzündungshemmend
- hilft bei Hautkrankheiten
- lindert Magen-Darm beschwerden

Fenchel

- wirkt beruhigend
- kräftigt das Herz
- stärkt das Gedächtnis

Sternanis

- stärkt die Verdauung
- fördert den Schlaf
- wirkt beruhigend auf den Darm

Zimt

- wirkt desinfizierend & krampflösend
- beruhigend & Stimmungsaufhellend
- hilft bei Verdauungsbeschwerden

Senfsamen

- verdauungsfördernd
- wirkt erhitzend & anregend
- macht fettreiche Mahlzeiten leichter verdaulich

Schwarzer Pfeffer

- stärkt Körper & Geist
- schärft die Konzentrationsfähigkeit
- wirkt Schleimlösend

Die sechs Geschmacksrichtungen

Eine ganz wichtig Rolle in der ayurvedischen Küche spielen die sechs Geschmacksrichtungen. Denn jeder Geschmack hat eine ganz spezielle Wirkung auf den Körper und Geist. Damit kann man die verschiedenen Doshas erhöhen oder reduzieren. Das Ziel ist es, alle sechs Geschmacksrichtungen in den Gerichten einzubauen.

Süß

- Getreide + Reis
- Wurzelgemüse
- Kürbis
- Brot
- Ghee

Salzig

- Meersalz
- Steinsalz
- Sojasauce
- Algen

Sauer

- Joghurt
- Zitrone
- Essig
- Tomate
- Pilze

Scharf

- Pfeffer
- Ingwer
- Sprossen
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Zimt

Bitter

- Blattgemüse
- Kräuter
- Aubergine
- Sellerie
- Kaffee + Tee
- Schokolade

Astringend

- Hülsenfrüchte
- Kurkuma
- Rosmarin
- Petersilie
- Koriander