

carpe diem

ZEIT FÜR EIN GUTES LEBEN

2/21

EUR 5,80

AYURVEDA SCHMECKT

*Das Geheimnis der Inder:
Kochen für mehr Harmonie*

LOCKERLASSEN

*Endlich entspannt
mit Faszien-Yoga*

Die Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins.

Die Wunderwelt in mir

Auf den Spuren des unsichtbaren Superorgans: Wie unser Mikrobiom

Denken und Fühlen, Glück und Gesundheit steuert

UNTER WÖLFEN Vier Wochen in der Wildnis Wisconsins **SELBST GEMACHT** Ein Balsam zum Durchatmen
ZEICHNE MIR LIEBE Wenn Gefühle Farbe bekennen **ANGSTFREI** Strategien für mehr Gelassenheit

AY
UR
VE
DA

DAS WISSEN VOM LEBEN

Gelassen und feststeinalt werden und sich mit der Welt verbunden fühlen – wie geht das? Fragen wir die Inder.

d

3.500 Jahre oder noch viel mehr: So alt ist die traditionelle indische Gesundheitslehre Ayurveda. Genau festmachen lassen sich die ersten Erwähnungen nicht. Das ist vielleicht auch gar nicht nötig, weil in der Medizin am Ende zählt, was hilft. Und auf dem indischen Subkontinent ist das, was hilft, eben Ayurveda. Diese traditionelle Heilkunde wird dort nach wie vor gepflegt, ebenso wie in Sri Lanka, wo es ein eigenes Ministerium für „einheimische Medizin“ gibt und diese, neben westlicher Medizin, an Unis gelehrt wird.

Davon haben wir uns ein bisschen etwas abgeschaut und auf den nächsten Seiten zusammengetragen bzw. nachgekocht. Denn Gesundheit darf auch gut schmecken. Sie darf uns glücklich machen wie ein warmer Bratapfel am Morgen (siehe Seite 39), uns liebevoll einhüllen wie eine Ölmassage und uns Gelassenheit schenken wie eine Atemmeditation oder eine Yin-Yoga-Einheit (siehe ab Seite 80).

Eins vorweg: Eine richtige Ayurveda-Kur hat mit freundlicher Wellness wenig zu tun. Sie ist eine rigorose Methode, den Körper zu reinigen – nicht immer angenehm ...

Aber genau das ist das Schöne an einem gewachsenen und verästelten System: Es bietet für jeden etwas. Und mit etwas Glück für jeden das, was er gerade braucht. Im Ayurveda gilt das Prinzip der Selbstfürsorge. Nichts, was ein anderer für uns tun kann, ist so gut wie das, was wir für uns selbst tun können. Die nächsten Seiten sollen dich genau dazu inspirieren – mit Tipps für eine Ernährung, die zu dir passt, mit Gewürzen, die dich stärken, mit Empfehlungen zum richtigen Entgiften und Ritualen, die dir guttun.

TEXT

Gabriele Kuhn

FOTOS

Mayer mit Hut

REZEPTE

Maria Kornhofer

FOOD-STYLING

Alexander Höss-Knakal

SET-STYLING

Evelyne Zemplenyi

WAS IST AYURVEDA?

Ein ganzheitliches Gesundheitssystem. Körper, Geist und Seele werden als Einheit gesehen und immer gemeinsam behandelt. Die Säulen der Behandlung sind: richtige, typgerechte Ernährung (siehe „Doshas“ ab Seite 36), Massage- und Reinigungstechniken sowie Yoga-Praxis.

ABER IST DAS AUCH „SERIÖS“?

Wir können nicht alles belegen, was uns guttut – zumindest nicht mit den wissenschaftlich anerkannten Messinstrumenten moderner westlicher Medizin. Was wir aber sehr wohl können: vieles beobachten, anerkennend nicken und zugeben, dass man nicht alles neu erfinden muss. Erst recht nicht, wenn es in der ältesten Medizinlehre der Welt bereits vorkommt. Darüber hinaus gibt es mittlerweile sehr wohl Studien, die die Wirksamkeit ayurvedischer Methoden etwa bei Bluthochdruck, Reizmagen, Neurodermitis, Arthrosen, Rheuma und psychischen Erschöpfungszuständen aufzeigen.

HALLO, TAG!

Wer einer ayurvedischen Morgenroutine frönt, muss früh aufstehen! Dafür wird er mit einem Ritual belohnt, das auf all die Bedürfnisse des „morgendlichen“ Körpers eingeht und frische Kraft für den Tag spendet.



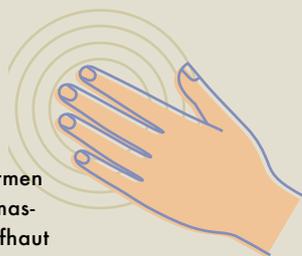
1. Mit dem ersten Hahnenschrei

Vor dem Sonnenaufgang aufzustehen bewirkt, dass wir die besondere Energie des neuen Tages vollkommen aufnehmen können. Dennoch gilt auch im Ayurveda: Das Schlafpensum von sechs bis acht Stunden bitte nicht unterschreiten.



2. Mit guten Gedanken in den Tag

Such dir ein Mantra, also einen bestärkenden Spruch, um dich perfekt auf den Tag einzustellen. Es sollte mindestens vier- bis fünfmal in Gedanken wiederholt werden. Ideal ist, dafür immer denselben Ort zu nutzen, damit sich Körper und Geist an das Ritual gewöhnen.



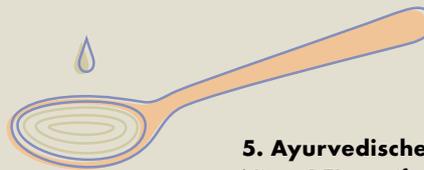
3. Selbstmassage

Sesamöl im Wasserbad erwärmen und den Körper zügig damit massieren: erst vom Herz zur Kopfhaut nach oben, dann vom Herz zu den Zehen. Kurz einwirken lassen, dazwischen die Zunge reinigen (siehe nächster Punkt) – dann ab in die Dusche.



4. Zungenreinigung

Über Nacht haben sich Stoffwechselabfallprodukte auf deiner Zunge gebildet. Du kannst sie mit einem Zungenschaber abziehen (erhältlich im Drogeriemarkt oder in der Apotheke) – vier-, fünfmal, von hinten nach vorne. (Manchen Menschen ist das allerdings unangenehm. Wenn du dich damit nicht wohlfühlst, lass es aus...)



5. Ayurvedisches Ölziehen

Nimm 1 EL gereiftes Sesamöl und spüle es fünf Minuten im Mund hin und her. Damit bindest du – laut Lehrmeinung des Ayurveda – Giftstoffe. Das Öl nährt den gesamten Mund- und Rachenraum, entspannt die Kiefermuskulatur und wirkt gegen Kopfschmerzen und Verspannungen. Danach wie gewohnt Zähne putzen.



6. Warmes Wasser trinken

Um deine Verdauung anzuregen, trink ein Glas abgekochtes warmes Wasser. Du kannst es am Vorabend auch mit einer Scheibe Ingwer in einer Thermoskanne ansetzen.



7. Nasya: die ayurvedische Nasenreinigung

Wenn du magst, kannst du deine Nasengänge schmieren. Dafür nimmst du Ghee (indisches Butterschmalz) oder Nasenöle, je nach Typ. In jedes Nasenloch 3 bis 5 Tropfen warmes Ghee oder Öl geben.

Nachgefragt bei: **CLAUDIA GNANT**,
Ayurveda-Expertin und Pharmazeutin, www.ayurvienna.at

DIE ERNÄHRUNGSLEHRE DES AYURVEDA

Ernährung hat im Ayurveda den Stellenwert vorbeugender Medizin. Jeder Mensch wird – abhängig vom Typus – von anderen Lebensmitteln und unterschiedlichen „Geschmäckern“ gestärkt. Wenn alle Elemente und Doshas (siehe Seite 36/37) in Balance sind, geht’s uns gut.

Die ayurvedische Ernährungslehre sagt nicht, was verboten ist, sondern fokussiert darauf, was uns **individuell stärkt**. Den Ausgleich der Doshas mithilfe von Nahrung erreicht Ayurveda mit der Ausgewogenheit der sechs Geschmacksrichtungen (*rasas*) in unserem Essen: **süß, salzig, sauer, bitter, scharf** und **herb**.

- **Süß (madhura) nährt, harmonisiert** und steckt in kohlehydrathaltigen Nahrungsmitteln (Reis, Mandeln, reifem Obst, Milch).
- **Sauer (amla) regt die Verdauung** und den Appetit an. Es findet sich in säurehaltigen oder fermentierten Lebensmitteln (Beeren, Zitrusfrüchten, Fruchtsäften).
- **Salzig (lavana) wirkt appetitanregend** und befeuchtend; Beispiele: Fisch, Salze, Sojasauce.
- **Scharf (katu) regt an**, erhitzt und stärkt die Verdauung, kann aber auch austrocknen. Die meisten Gewürze, Kräuter, Zwiebel, Knoblauch sind scharf.
- **Bitter (tikta) reinigt**, trocknet, entgiftet; enthalten in vielen Salatsorten, etwa Rucola, Kresse, Chicorée sowie Heilpflanzen wie Löwenzahn. Kaffee und Kakao sind ebenfalls bitter.
- **Herb (kashaya) wirkt austrocknend**, beugt Wassereinlagerungen vor, strafft; steckt in allen Pflanzen und Früchten, die Gerbstoffe enthalten, z. B. Brombeeren, Brokkoli, Kohl, Mangold.

Es sollten alle **sechs Geschmacksrichtungen in einer Mahlzeit vereint** werden, damit es nicht durch einseitigen Genuss zu einer Erhöhung eines Doshas kommt. Auf den folgenden Seiten liest du mehr zur typgerechten Ernährung. Generell gilt:

- Möglichst **feste Essenszeiten** einhalten und mehrstündige Pausen zwischen den Mahlzeiten, damit das Essen vollständig verdaut wird.
- **Hauptmahlzeit des Tages ist das Mittagessen**, gegen 12 Uhr, da ist das Verdauungsfeuer (*agni*) am stärksten. Frühstück und Abendessen sind eher leicht. Abends vor 19 Uhr essen.
- Koche frisch, mit regional-saisonalen und biologischen Lebensmitteln.
- **Iss vor allem warme, gekochte Speisen**, weil sie der Körper besser aufnehmen und verarbeiten kann. Wenn du Rohkost essen möchtest, dann mittags, nur als Beilage.
- **Wenn du isst, iss!** Fokussiere auf das (langsame) Kauen, Schmecken, Genießen. Du solltest dabei entspannt sein.
- Wasser wirkt Wunder – und zwar **warmes Wasser**. Es reinigt und unterstützt den Körper bei seiner Arbeit. Während der Mahlzeiten wenig trinken, Eiskaltes generell meiden.
- Fett und Öl eher wenig, stattdessen **Ghee verwenden**, speziell hergestelltes Butterreinfett.
- Zum Süßen: Ahornsirup, Birnendicksaft, Honig.
- Zu guter Letzt: **mit Liebe kochen, in Dankbarkeit essen**.

DIE DREI DOSHAS IM AYURVEDA

Was und wie bin ich? Das ist eine wichtige Frage im Ayurveda, wenn nicht die wichtigste überhaupt. Der eine ist ein Luftikus, der andere bodenständig. Der eine braucht Wettkampfsport, der andere liebt Couchsur ng. Im Westen nennen wir das Konstitution – im Ayurveda wird vom Prinzip der drei Doshas gesprochen.

k

Kleine Zeitreise zurück zu den Ursprüngen der ayurvedischen Lehre: Die alten Weisen glaubten, dass alles auf der Welt aus fünf Elementen besteht – Luft, Raum, Feuer, Wasser und Erde. Diese fünf Elemente stecken überall drin, in Steinen ebenso wie in Pflanzen oder Tieren. Und, ja, auch in uns Menschen, schließlich sind wir ein Teil des Ganzen.

Wie jedoch diese Elemente in jedem Einzelnen von Geburt an verteilt sind, ist unterschiedlich. Der Mix macht's aus und bestimmt den Typus – wie er aussieht, denkt, handelt und fühlt, seine Schwächen und Stärken, welche Nahrungsmittel er bevorzugt und welche ihn stärken. Diese Mischung wird im Sanskrit *Prakriti* genannt: Natur. Sie ergibt sich aus den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha, die ihrerseits wiederum aus den Elementen bestehen: Vata aus Luft und Raum, Pitta aus Feuer und Wasser, Kapha aus Wasser und Erde.

Genau übersetzt bedeutet *Dosha* „Fehler“ oder, besser verständlich, „das, was Fehler verursachen kann“. Wenn ein Mensch gesund ist, befindet er sich energetisch in Balance: Von keinem Dosha ist zu viel da, die Energien sind ausgeglichen. Das kann sich im Laufe des Lebens aber immer wieder verändern.

„Das Leben ist ein Fluss. Wenn du es näher betrachtest, dann wirst du sehen, dass sich alles in jedem Augenblick ändert“, sagte Drukpa Rinpoche, tibetischer Meister. Dieser Satz

drückt schön aus, dass alles in Bewegung bleibt – auch der Mensch. „Die Konstitution ist angeboren, doch im Laufe des Lebens kann sich die Zusammensetzung der Doshas verschieben. Etwa durch unpassende Ernährung oder Stress, auch die Jahreszeiten beeinflussen uns. Dann kann es zur Erhöhung eines oder sogar zweier Doshas kommen, während andere unterdrückt werden“, sagt die Ayurveda-Expertin Claudia Gnant. Ein Beispiel: Dominiert gerade Pitta, ist es besser, zusätzliche Hitze zu meiden und auf scharfe Gewürze oder Rotwein zu verzichten. Für Claudia Gnant ist das Drei-Dosha-Konzept die wichtigste Basis für individuelle Gesundheit. Bleiben die Doshas in Harmonie, bist du gesund. Typgerechte Ernährung ist hier einer der entscheidenden Faktoren.

Und wie erkenne ich meinen Ayurveda-Typus? Am einfachsten ist ein Selbsttest (siehe rechte Seite). Wer's ganz genau wissen möchte, geht zum Ayurveda-Arzt. Der schaut sich erst einmal an, welchem Typus du von Geburt an entsprichst, und dann, wie weit du gerade davon entfernt bist. Dafür macht er eine Pulsdiagnose, legt die Fingerkuppen seines Zeige-, Mittel- und Ringfingers auf die Stelle oberhalb des Handgelenks – dort, wo eine leichte Vertiefung zu spüren ist. Er will die „Qualität“ des Pulses erkennen, wie schnell, regelmäßig oder stark er ist. Das hilft, um den aktuellen Zustand einer Person zu erkennen. Der Ayurveda-Arzt achtet außerdem auf das äußere Erscheinungsbild (Zunge, Haut, Haare, Stimme etc.) und fragt nach der Verdauung. Die meisten Menschen sind übrigens Mischtypen, es finden sich meist zwei Doshas – z. B. Vata-Pitta oder Kapha-Pitta. Zu bewerten ist das nicht – jeder hat Schwächen und Stärken. Stattdessen geht's schlicht darum, sich seiner besonderen „Energie“ bewusst zu werden, um so zu leben, wie man als Mensch von Geburt an gedacht war.

WELCHER TYP BIST DU?

Gib den Eigenschaften, bei denen du dich klar wiedererkennst, einen Punkt. Die Kategorie mit den meisten Punkten entspricht deinem Typus. Erzielst du bei zwei Doshas eine ähnlich hohe Punktezahl, bist du ein Mischtyp, sind alle in etwa gleich ausgeprägt, bist du ein Tridosha-Typ.

VATA

PITTA

KAPHA

ERSCHEINUNGSBILD	<input type="radio"/> zartgliedrig, sehnig, entweder klein und zart oder groß und hager	<input type="radio"/> mittlere Statur, muskulös, sportlich	<input type="radio"/> stämmig, stattlich, oft korpulent bis übergewichtig
GESICHT	<input type="radio"/> markant, unruhige Augen, feine, schmale Lippen, ungerade kleine Zähne	<input type="radio"/> ausgeprägtes Kinn, markante Nase, durchdringender Blick, volle Lippen	<input type="radio"/> große Augen, weiße, eher große Zähne, große, geschwungene Lippen
HAUT	<input type="radio"/> dünn, trocken, rau, rissig	<input type="radio"/> hell, sensibel, Neigung zu Sonnenbrand, Leberflecken, Ausschlägen	<input type="radio"/> glatt, „Porzellanhaut“, fest, feucht
HAARE	<input type="radio"/> dünn, trocken, oft kraus	<input type="radio"/> fein, oft rötlich, blond, Glatze	<input type="radio"/> fest, dick, fettig, oft dunkel bis schwarz
NÄGEL	<input type="radio"/> brüchig, klein	<input type="radio"/> weich, elastisch, rosig	<input type="radio"/> breit, groß, „perlig“
WETTER-ABNEIGUNG	<input type="radio"/> Kälte, Wind, Wetterwechsel	<input type="radio"/> Hitze, direkte Sonne	<input type="radio"/> Kälte, feucht
INTELLEKT/GEIST	<input type="radio"/> kreativ, begeisterungsfähig, luftig, schnelle Auffassungsgabe, vergesslich	<input type="radio"/> scharf, klar, strukturiert, rasches Auffassungsvermögen, analytisch, kritisch, stur	<input type="radio"/> geduldig, zentriert, bedächtig, lernt und versteht langsam, aber nachhaltig
SCHLAF	<input type="radio"/> leicht, weniger als sechs Stunden pro Tag	<input type="radio"/> eher kurz, aber tief, neigt zu Einschlafstörungen	<input type="radio"/> lang, tief, meist über acht Stunden oder mehr
SPRACHE & STIMME	<input type="radio"/> schnell, wortgewandt; leise, rau, manchmal angestrengt	<input type="radio"/> überzeugend; scharf und klar	<input type="radio"/> langsam, bestimmt, nicht sehr redselig; tiefes Timbre
STRESSVERHALTEN	<input type="radio"/> entspannt sich schwer, nervös, ermüdet schnell	<input type="radio"/> schnell ärgerlich und gereizt, hitzig, Wutausbrüche	<input type="radio"/> stoisch, stabil
BEWEGUNG	<input type="radio"/> je mehr, desto besser; liebt es, zu tanzen	<input type="radio"/> Sport im Freien, liebt Wettkampf, Herausforderungen	<input type="radio"/> träge, langsam
APPETIT	<input type="radio"/> unregelmäßig	<input type="radio"/> viel Hunger, viel Durst	<input type="radio"/> Neigung zu Übermaß (und zu Übergewicht)
CHARAKTER/EIGENHEITEN	<input type="radio"/> luftig, rastlos, unentschlossen, sensibel, spontan, interessiert an Neuem	<input type="radio"/> intensiv, voller Tatendrang, leistungsstark, praktisch, Kämpfernatur	<input type="radio"/> geduldig, treu, beständig, entspannt, ausdauernd, mitfühlend, konservativ
EMOTIONEN	<input type="radio"/> leicht erregbar, wechselnde Gemütslage, neigt zu Besorgnis	<input type="radio"/> neigt zu Wutausbrüchen, ungeduldig, tut sich mit Kritik schwer	<input type="radio"/> ausgeglichen, gefasst
DAS TUT GUT	<input type="radio"/> Routine, entspannende Massagen mit warmem Öl, Wärme, gutes gekochtes, warmes Essen, warme Getränke, Ruhe, Musik, Tanz, Spazieren, Walken, Meditation	<input type="radio"/> sich beim Sport auspowern, Hitze meiden, Gefühle ausdrücken, tiefgehende Massagen, Meditation, vegetarisches Essen, Verzicht auf Stimulanzien (Kaffee, Alkohol)	<input type="radio"/> regelmäßiger Sport, idealerweise in Gruppen (wegen der Motivation), Routinen auch mal wechseln, weniger essen, als angeboten wird, Anregungen statt Tagesschlafchen

REZEPTE FÜR DEINEN VATA-TAG

Beweglich, trocken, kühl: So ist Vata! Menschen mit viel Vata brauchen Nahrungsmittel zum Ausgleich, die schön warm, feucht und ölig sind.

GEWÜRZE FÜR VATA



Fenchelsamen



Vanille



Anissamen



Ingwer

Vata mag flüssige, gekochte und nahrhafte Speisen wie Risotto mit Kürbis, Süßkartoffeln, Karotten oder Pastinaken. Und morgens süße oder saure Früchte, leicht gedünstet.

Gut tun auch Suppen und Eintöpfe. Flüssiges gleicht das Trockene des Vata-Doshas aus, ebenso wie gut Gekochtes, auch am Morgen. Da ist etwa ein Brei fein, mit wärmenden Gewürzen – oder du probierst unsere Bratäpfel.

Kaffee sollte eher gemieden werden, weil er zu sehr stimuliert.

Alles, was süß, sauer oder salzig ist, ist für Vata-Typen sehr bekömmlich, Herbes und Bitteres hingegen meiden.

Ganz besonders sollten Vata-Menschen auf Ruhe, Regelmäßigkeit und bewussten Genuss ohne Ablenkung achten. Getränke (auch Wasser) warm genießen – und vor allem: viel trinken!.



INGWER-TEE FÜR VATA

1 l Wasser
1 EL frisch geriebener Ingwer
3–4 schwarze Pfefferkörner
1–2 Nelken
evtl. Honig

Wasser mit Ingwer und Gewürzen aufkochen und ca. 15 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen. Etwas abkühlen, bei Bedarf süßen.

STRENGES FASTEN IST NICHTS FÜR VATA-TYPEN. WENN DU TROTZDEM MAL EINEN TAG ENTSCHLACKEN MÖCHTEST, SOLLTEST DU DARAUF ACHTEN, DASS DU REGELMÄSSIG ISST – UND ZWAR WARME UND BERUHIGENDE MAHLZEITEN WIE NÄHRENDE SUPPEN MIT EINEM STÜCK VOLLWERTIGEM BROT. AUCH BEIM FASTEN IST FLÜSSIGKEIT FÜR VATA WICHTIG: VIEL WARMES ODER HEISSES WASSER, MIT FRISCHEM INGWER UND ZITRONE ANGEREICHERT.

FRÜHSTÜCK
Bratäpfel mit
Hafer ockenfüllung

ZUTATEN
4 mittelgroße Äpfel
80g Hafer ocken
1/6l Milch

3TL Ghee
1 EL Honig
1 Msp. Vanille
1 Msp. Anispulver

ZUBEREITUNG

Die Äpfel waschen, halbieren und das Gehäuse entfernen.

Aus den restlichen Zutaten eine Art Teig herstellen und die Apfelhälften damit füllen.

Die Äpfel in eine Back- oder Auflaufform geben, den Boden mit etwas Wasser bedecken und bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.



MITTAG

Kürbisrisotto

ZUTATEN

1 EL Ghee
½ TL Koriandersamen
3 Nelken
1 KL fein geschnittener
Ingwer

2 Tassen Risotto-Reis

400 g kleine Kürbiswürfel

450 ml Gemüsefond

1 TL Kurkuma

50 ml Schlagobers

2 EL Parmesan, Salz, Pfeffer

1 Msp. geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Das Ghee in einem Topf erhitzen, gemörserte Koriandersamen, Nelken und den fein geschnittenen Ingwer kurz darin anrösten.

Den Reis dazugeben und glasig anschwitzen lassen. Danach die Kürbiswürfel einrühren und mit dem Gemüsefond aufgießen.

Kurkuma dazugeben und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

Zum Schluss Obers und Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



ABEND

Pastinakensuppe

ZUTATEN

4 mittelgroße Pastinaken
1 Stange Lauch
1½ l Gemüsefond
1 EL Ghee
1 TL Kreuzkümmel, gemörsert
2 TL Fenchelsamen, gemörsert

1 TL Currypulver
1 TL Ingwerpulver
1 Msp. Muskat
Salz, Pfeffer
frisch gehackte Petersilie
(zum Garnieren)

ZUBEREITUNG

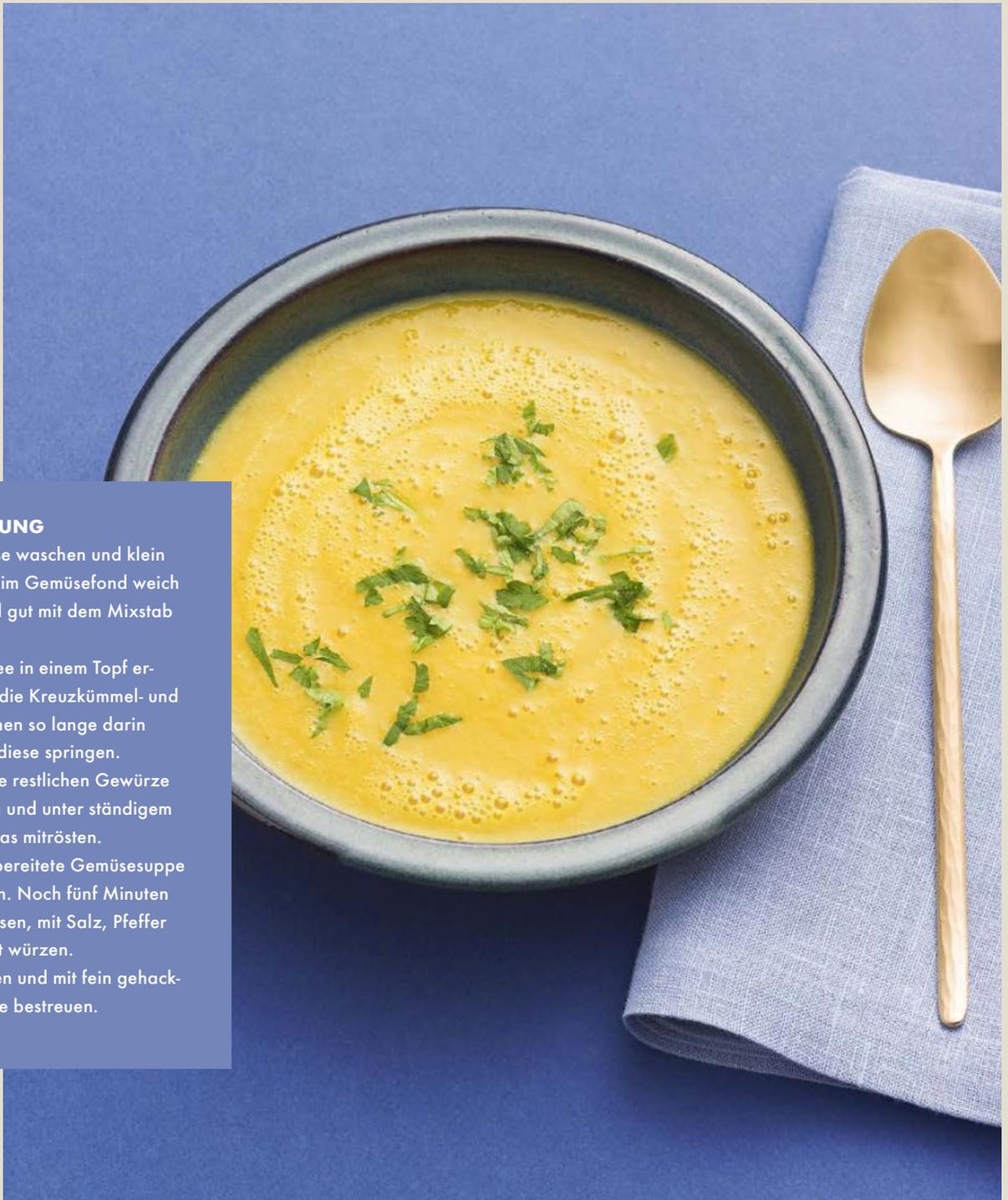
Das Gemüse waschen und klein schneiden, im Gemüsefond weich kochen und gut mit dem Mixstab pürieren.

Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Kreuzkümmel- und Fenchelsamen so lange darin rösten, bis diese springen.

Dann die restlichen Gewürze dazugeben und unter ständigem Rühren etwas mitrösten.

Die vorbereitete Gemüsesuppe dazugießen. Noch fünf Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Anrichten und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.



REZEPTE FÜR DEINEN PITTA-TAG

Heiß, scharf, durchdringend: So ist Pitta!
Daher tun Menschen mit dominantem Pitta Lebensmittel gut,
die mildernd, dämpfend und kühlend wirken.

GEWÜRZE FÜR PITTA



Sesam



Koriandersamen



Kurkuma



Anissamen

Pitta liebt ein kräftiges Frühstück, z. B. Dinkelbrot mit Aufstrich oder Birnen-dicksaft. Dieser Typus kann das Dessert besonders genießen, Süßes ist für ihn wichtig.

Pitta-Menschen können meist gar nicht genug von scharfen, starken Gewürzen bekommen und schmeißen sich gerne noch eine Extradosis Chili ins Essen. Besser nicht – und dann auch nicht mehr nachsalzen... Die idealen Geschmacksrichtungen für Pitta: bitter, herb, süß.

Das Frühstück kann ruhig kräftig ausfallen. Frittiertes und scharf Gebratenes

eher meiden. Trinken sollte Pitta nicht zu heiß und nicht zu kalt, ideal ist alles Zimmerwarme.

Pitta-Menschen haben meist eine gute, kräftige Verdauung und vertragen Rohkost von allen Dosha-Typen am besten. Bei den Mahlzeiten sollte es möglichst entspannt zugehen, ohne hitzige Diskussionen.



KÜHLENDER TEE FÜR PITTA

- 1 l Wasser
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL frischer Koriander
- evtl. Rosenblätter

Wasser mit Gewürzen aufkochen, dann Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Abseihen und auf Trinktemperatur abkühlen lassen.

DER FEURIGE PITTA-MENSCH MAG EXTREME, AUCH BEIM ESSEN. NUR HUNGERN MAG ER NICHT. DOMINIERT DIESES DOSHA BEI DIR, SOLLTEST DU WEDER LANGE NOCH HEFTIG FASTEN. IDEAL SIND MAXIMAL DREI ENTLASTUNGSTAGE PRO MONAT. WICHTIG IST, DAS „RICHTIGE“ ZU ESSEN: BASISCHE NAHRUNGSMITTEL ETWA, DIE ENTSÄUERN, GERNE AUCH SÄFTE ODER LASSI (INDISCHES JOGHURTGETRÄNK), DAS EBENSO KÜHLT WIE WARMER ODER KÜHLER KRÄUTERTEE.

FRÜHSTÜCK Buttermilchbrot

ZUTATEN
500 ml Buttermilch
20 g frische Hefe

600 g Dinkel-
vollkornmehl
1 EL Meersalz
Saft von 1 Zitrone

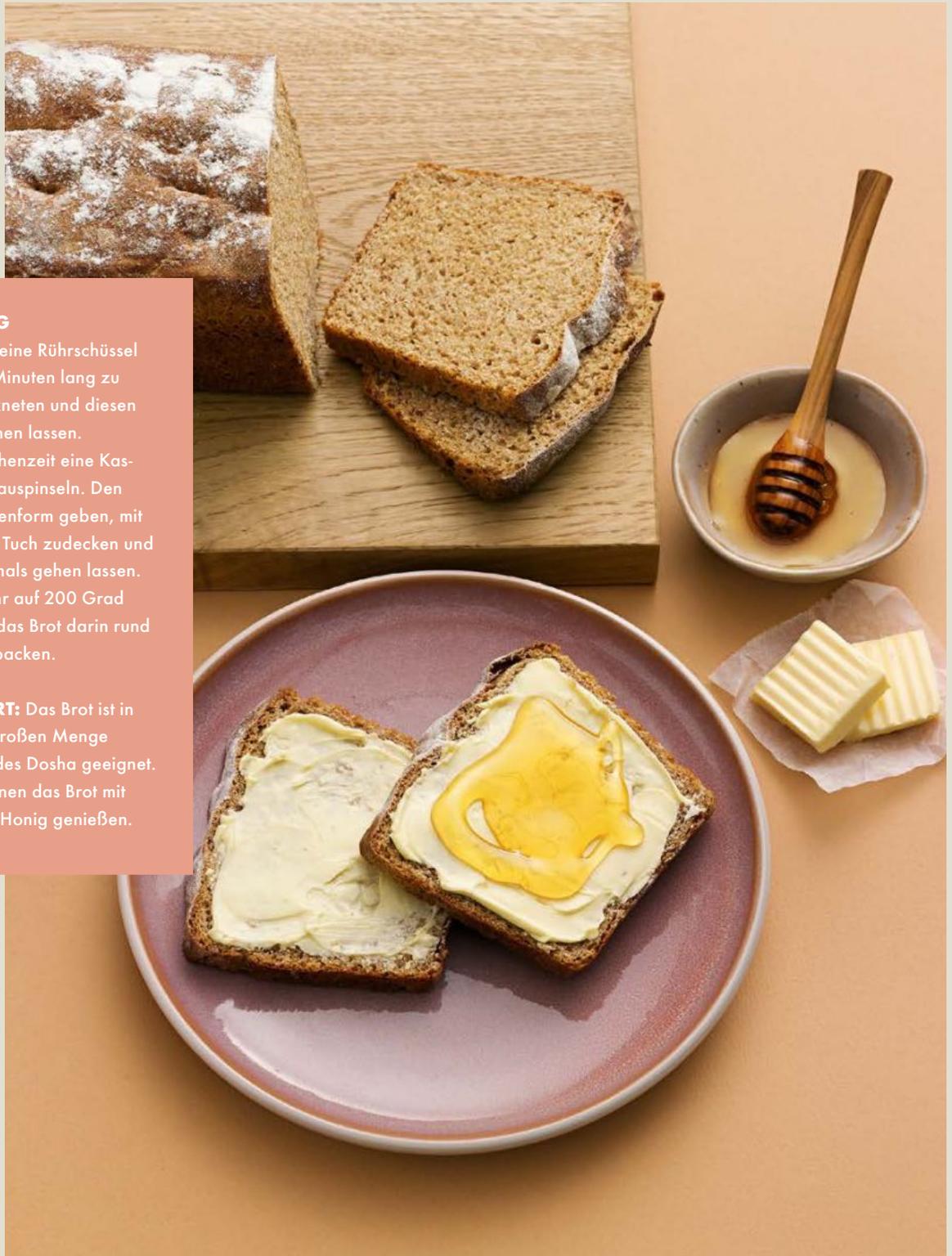
ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben, ca. 10 Minuten lang zu einem Teig verkneten und diesen 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit eine Kastenform mit Öl auspinseln. Den Teig in die Kastenform geben, mit einem feuchten Tuch zudecken und 1 Stunde nochmals gehen lassen.

Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen und das Brot darin rund 1 Stunde lang backen.

WISSENSWERT: Das Brot ist in einer nicht zu großen Menge (2 Stück) für jedes Dosha geeignet. Pitta-Typen können das Brot mit Butter oder mit Honig genießen.



MITTAG

Rote-Linsen-Dal

ZUTATEN

1 EL Ghee
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander

1 Lorbeerblatt
2 Nelken
1 TL Kurkuma
1 TL Garam Masala
500 g rote Linsen
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft
frischer Koriander



ZUBEREITUNG

Ghee erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden, darin leicht anbraten und in einer Topfhälfte zusammenschieben.

In der anderen Hälfte die Gewürze ca. 1 Minute lang erhitzen.

Die Linsen waschen, dazugeben und alles gut durchmischen.

Mit der dreifachen Menge Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Ohne umzurühren ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und frischem Koriander anrichten.

ABEND

Ofenkartoffeln

ZUTATEN

600 g mittelgroße Kartoffeln
1 gehackte Zwiebel
2 gehackte Knoblauchzehen
1 EL Sesamöl
1 TL Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander

1 Prise Muskatnuss
1 Prise Chilipulver
1 EL Gomasio
1 TL Rosmarinnadeln
1 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer
frische Dille

WISSENSWERT:

Dieses Gericht ist für alle Doshas geeignet.

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln gut waschen (nach Belieben schälen) und der Länge nach vierteln oder achteln.

Alle anderen Zutaten außer der Dille dazugeben, mit den Kartoffeln gut vermischen. Etwa 10 Minuten stehen lassen, bis sich etwas Feuchtigkeit gebildet hat.

Die Kartoffeln auf ein gefettetes Backblech geben und 40 Minuten bei 180 Grad backen. Hin und wieder wenden, damit die Kartoffeln gleichmäßig gebräunt werden.

In eine große Schüssel geben und mit gehackter Dille bestreuen.



REZEPTE FÜR DEINEN KAPHA-TAG

Schwer, kalt, feucht: So ist Kapha! Die Gerichte, die für Kapha-Typen gut sind, sollten also eher leicht, warm und tendenziell trocken sein.

GEWÜRZE FÜR KAPHA



Kurkuma



Chili



Cayennepfefer



Knoblauch (in Maßen)

Zum Start in den Tag gibt's frisches Obst oder ein paar Waffeln. Und statt des Desserts geht nach dem Mittagessen gern ein schwarzer Espresso.

Von den sechs Geschmacksrichtungen braucht Kapha eher das Scharfe, Bittere oder Herbe, also Gewürze wie Chili, Ingwer, Cayennepfeffer. Lieber mehr würzen als zu wenig, um etwas Bewegung ins Leben zu bringen.

Kohlehydrate und Fette reduzieren, das Frühstück kann auch ausgelassen

werden, dann nur etwas Tee trinken. Heißes Wasser wie überhaupt heiße Getränke sind für Kapha-Menschen sehr bekömmlich, aber nicht im Übermaß.

Was sie regelmäßig brauchen, sind Fasten- und Ausgleichstage (empfohlen wird einmal pro Woche) und, einmal pro Jahr, eine Ayurveda-Reinigungskur.



WÄRMENDER TEE FÜR KAPHA

1 l Wasser
1 EL frisch geriebener Ingwer
1 EL frischer Kurkuma
Muskatnuss, Kardamom, Chili und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
Honig zum Süßen

Wasser mit Gewürzen aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen, abseihen.

Auf Trinktemperatur abkühlen, erst dann Honig einrühren.

DOMINIERT BEI DIR KAPHA, SPRICHT NICHTS GEGEN FASTEN. DU KANNST EINMAL PRO WOCHE EINEN ENTLASTUNGSTAG EINLEGEN ODER - ETWA IM FRÜHJAHR - LÄNGER ENT-SCHLACKEN. DIE HAUPTMAHLZEIT (AM BESTEN VEGETARISCH, GEKOCHT) WIRD DANN ZU MITTAG EINGENOMMEN. AN DIESEN TAGEN ABENDS NICHTS ODER MAXIMAL EINE KLARE GEMÜSE-SUPPE ESSEN. ZUM TRINKEN GIBT'S HEISSES INGWERWASSER.

FRÜHSTÜCK
**Frühstückswaffeln mit
feinen Haferflocken**

ZUTATEN
3 EL Ghee
450g feine
Haferflocken
½ TL Backpulver

3 EL Vollrohrzucker
1 Prise Salz
½ TL Zimt
ca. 650ml warmes
Wasser

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten rasten lassen.

Falls der Teig zu fest ist, kann man noch Wasser dazugeben. Der Teig sollte noch vom Löffel rinnen.

Das Waffeleisen aufdrehen, mit etwas Ghee auspinseln und den Teig darin ausbacken.

Die Waffeln einfach pur oder mit Orangenmarmelade genießen.



MITTAG

Energieschub mit Mischgemüse

ZUTATEN

2 Zwiebeln
2 EL Ghee
Salz, Pfeffer
frischer grüner Pfeffer
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Kurkuma

1 TL gemahlener Koriander
1 Knoblauchzehe
1 kleiner Kopf Karfiol
400 g grüne Bohnen
4 Karotten
Saft von 1 Zitrone
frisch gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln fein würfelig schneiden und in Ghee kurz anschwitzen. Nun die Gewürze und den gehackten Knoblauch dazugeben und kurz anrösten.

Das gewaschene, in ca. 1–2 cm große Stücke geschnittene Gemüse und Salz dazugeben und durchmischen.

Zugedeckt ca. 15 Minuten bei niedriger Temperatur dünsten lassen. Wenn nötig, etwas Wasser angießen.

Das Gemüse anrichten, mit Zitronensaft beträufeln und mit reichlich gehackter Petersilie garnieren.



ABEND

Spaghetti mit Rucola-Pesto

ZUTATEN

2 Tassen Rucola (ca. 200 g)
4 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
1 EL Hefepilze
1 ½ TL Salz

1 EL Tamari-Sauce
200 ml natives Olivenöl

AUSSERDEM

500 g Buchweizen-
spaghetti



ZUBEREITUNG

Rucola entstielen und waschen. Mit allen weiteren Zutaten für das Pesto in die Küchenmaschine geben und fein mixen. Falls das Pesto zu trocken ist, einfach noch Olivenöl dazugeben.

Die Spaghetti in Salzwasser kochen, abseihen, mit dem Pesto vermischen und anrichten.

Falls Pesto übrig bleibt, kann es in einem Glas gut im Kühlschrank aufbewahrt werden.