



Die Ayurveda-Küche – Heilung mit Genuss

Aus ayurvedischer Sicht sind Gewürze und Kräuter Nahrungsmittel mit besonderen Eigenschaften. Wie ein Künstler mit Farben spielt um gewisse Effekte zu erreichen, setzt ein ayurvedischer Koch Gewürze ein, um eine Wirkung zu erzielen. Über den Geschmacksinn kommunizieren die Gewürze mit den drei Dosha, den Bioenergien: Sie sind in der Lage, diese zu regulieren....

■ Text: Sandra Memmo*

Ayurveda – die älteste uns überlieferte Gesundheitslehre und Medizin – erfreut sich wachsender Beliebtheit. Den meisten Menschen sind die wohltuenden ayurvedischen Ölmassagen ein Begriff und viele Hotels haben diese längst in ihr Wellness-Programm aufgenommen.

Doch um Ayurveda vollständig und kompetent anzubieten, bedarf es weitaus mehr: Neben professionell ausgebildeten Therapeuten und einem geschulten Yogalehrer gehört die ausgewogene ayurvedische Ernährung zum Angebot. Denn was helfen die besten Ölmassagen und Reinigungstherapien, wenn man während den Behandlungen ungeeignete Nahrung zu sich nimmt?

Das Gleiche gilt für eine gesunde Lebensführung zu Hause. Wenn man wirklich etwas für seine Familie und für sich selbst tun möchte, **verlangt die gesunde Ernährung grösste Aufmerksamkeit**. Damit leistet man einen bedeutenden Beitrag für die eigene Gesundheit und die der Lieben zu Hause.

Die Lehrbücher des Ayurveda beschreiben die aussergewöhnliche Heilkraft der Kräuter und Gewürze. Dort heisst es, die grössten Heilkräfte besässen die heiligen Mantras, an zweiter Stelle folgten die reinen und klaren Edelsteine und an dritter Stelle die Heilkräuter und Gewürze. Der Körper sollte von innen und aussen richtig genährt und somit richtig therapiert werden. Leider wird im Westen noch zu wenig darauf geachtet und Ayurveda wird immer mehr verwässert angeboten und oftmals auf eine angenehme Ölmassage reduziert.

Heimische Lebensmittel

Die Qualität unserer Nahrung, die richtige Zusammensetzung, der Einsatz der sechs Geschmacksrichtungen (Rasa) und die optimale Verdaulichkeit der Speisen sind die Hauptanliegen der ayurvedischen Ernährung. Ayurvedisch kochen ist nicht identisch mit indisch kochen; es berücksichtigt gewisse Regeln und lehrt uns heimische Lebensmittel zu bevorzugen, weil sie unter den klimatischen Bedingungen gedeihen, in denen wir leben. Die Speisen werden abgestimmt auf die Tages- und Jahreszeit, sowie auf die individuelle Konstitution der Person. Hierbei werden die Eigenschaften und die Wirkung der Nahrung auf die Dosha berücksichtigt.

Im Mittelpunkt stehen immer der Mensch und sein derzeitiger Gesundheitszustand. Es gibt nicht die allgemeine Regel, dass beispielsweise Vollkornbrot oder Rohkost die gesündeste Nahrung sei. Was der Eine gut verdauen kann, liegt dem Anderen wie ein Stein im Magen. Das gilt auch für das Würzen: Scharfe und saure Nahrung stimulieren die Verdauungskraft, können aber auch Übersäuerung erzeugen. Diese unterschiedliche Wirkung hängt von der individuellen Konstitution oder dem momentanen Zustand ab. Dies ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Kräuter als Meditation

Sich intensiv mit Kräutern und Gewürzen zu beschäftigen, mit ihnen zu arbeiten, ist Meditation. Denn richtig eingesetzt, können sie nicht nur heilen. Sie beleben, erfrischen, erneuern, verjüngen und machen uns wieder ganz. Daher sollten wir den Kräutern und Gewürzen einen wichtigen Platz in unserer Küche geben. Für den Umgang mit ihnen gibt es ein paar einfache Spielregeln: Gewürze sollte man möglichst in Bioqualität und in ganzem Zustand einkaufen. Zerkleinert werden sie erst kurz vor der Verwendung, am besten mit einem Mörser aus Stein oder Holz. Die Gewürze entfalten so ihr volles Aroma und auch ihre Heilkräfte sind stärker. In der Regel wird zunächst das Ghee (geklärte Butter) in der Pfanne warm gemacht, dann erst werden die Gewürze zerkleinert.

Als erstes werden immer die grössten und härtesten Gewürze (zum Beispiel Koriandersamen oder Kreuzkümmel) in Ghee angeschwitzt, weil diese am längsten brauchen, bis sie ihr Aroma öffnen. Senfkörner brauchen hierfür die meiste Zeit, solange, bis sie in der Pfanne zu tanzen beginnen. Beachten sollte man, dass das Ghee nicht zu heiss wird. **Gewürze sind nur begrenzt haltbar:** Alle Gewürze sollten deshalb in gut verschlossenen Behältern aufbewahrt werden und in der Küche griffbereit

sein. Gut eignen sich braune Gläser. Diese sind besser als Plastikbehälter. Ganze Gewürze halten im Allgemeinen zwei Jahre. Gemahlene dagegen höchstens ein Jahr. Sie haben dann ihre Heilwirkung und ihr Aroma verloren. Deswegen kauft man sie am besten in kleinen Mengen ein.

Ghee ist ein ausgezeichneter Appetitanreger. Es steigert das Aroma einer Mahlzeit und, weil es die Tätigkeit der Verdauungssäfte anregt, fördert es auch die Verdauung. Ghee ist ein Stärkungsmittel in der Ayurveda Lehre und wird innerlich, sowie äusserlich angewendet.

Die ayurvedische Hauptmahlzeit wird mittags eingenommen, enthält die sechs Rasa und besteht aus einem Reisgericht, einem trockenen und einem feuchten Gemüse, etwas Salat / Rohkost, Hülsenfrüchten, Fisch oder Fleisch, Chutney und Dessert.

Typenbestimmte Gewürze

Wenn wir wissen, welches unsere Konstitution ist, können wir uns an folgende Empfehlungen halten:

Sind wir **Vata** geprägte Menschen (Element Luft und Raum) oder haben wir einen Vata Überschuss, soll man beruhigende, wärmende und süsse Gewürze verwenden, beispielsweise Anis, Asafötida (Hing), Basilikum, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, gebratene Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Lorbeerblätter, Majoran, Muskatnuss, Muskatblüten, Nelken, Oregano, Paprika und Steinsalz.

Bei einer **Pitta**-Konstitution (Feuer, wenig Wasser) oder bei einem Pitta Überschuss sind folgende Eigenschaften, Gewürze und Kräuter ideal: Kühlende, harmonisierende und etwas bittere Kräuter und Gewürze wie Dill, Bockshornklee, Kurkuma, Fenchel, Safran, Basilikum Curry-

blätter, Kardamom, Koriander, Kümmel, Kurkuma, Minze, Pfefferminze, schwarzer Pfeffer, Rosenwasser und Zimt.

Kapha-Menschen (Wasser und Erde) oder bei Kapha Überschuss soll man sich an anregende, wärmende und scharfe Gewürze halten, wie Ajuwan, Anis, Bockshornklee-samen und -blätter, Cayennepfeffer, Chili, Curryblätter, Estragon, frischer und getrockneter Ingwer, Kreuzkümmel Kurkuma, Majoran, Muskat, Nelken, Oregano, Paprika, Petersilie, weisser u. schwarzer Pfeffer, Senfkörner, Sternanis, Thymian, Wachholderbeeren

«Die Lehrbücher des Ayurveda beschreiben die aussergewöhnliche Heilkraft der Kräuter und Gewürze.»

und Zwiebeln.

Für jedes Gericht kann man gezielt ausgleichende Gewürze und Kräuter einsetzen. Die Heilwirkung ist erstaunlich und ein weiterer Pluspunkt. Hier ein kleiner Einblick:

Ajuwan

Ajuwan, lat. *Trachyspermum copticum*, ist eine Gewürzpflanze, die mit dem Kümmel verwandt ist. Ajuwan ist nur etwas schärfer und leicht bitterer. Aufgrund seines hohen Anteils an ätherischen Ölen hat Ajuwan eine verdauungsfördernde Wirkung. Ajuwan passt sehr gut zu allen Hülsenfrüchten und Gemüsegerichten nach indisch traditioneller Art, aber auch gut zu italienischen Gerichten wie Tomaten oder Auberginen. In der Hausapotheke verwendet man Ajuwan bei schmerzhaften Zuständen im Magen-Darm-Trakt. Schlacken in diesem Bereich werden beseitigt. Bei Erkältung sowie Bronchialkatarrh nehme man 1 TL Ajuwansamen mit 3 Tassen Wasser. Dann 5 Minuten köcheln lassen und langsam trinken. 1 Tasse morgens und abends. Ajuwan wirkt leicht erhöhend auf Vata, erhöht Pitta und vermindert Kapha.



Basilikum (Tulasi)

Als ursprünglich indisches Gewürz spielt Basilikum, lat. *Ocimum basilicum*, in der Küche eine grosse Rolle. Basilikum besänftigt unser Gemüt und schärft gleichzeitig den Verstand. Auf die Atemwege hat er eine schleimlösende und befreiende Wirkung. Basilikum wirkt appetitanregend und angenehm stimulierend. Es reinigt auf allen Ebenen den Körper und löst Ama (Schlacken) aus dem Körper.

Basilikum kann Kopfschmerzen lindern und die gesamte Durchblutung des Körpers fördern. Gleichzeitig regt es die Aktivität von Nieren und Leber an und begünstigt so

den Fettstoffwechsel und die Fettverdauung. Als angenehme Nebenwirkung unterstützt Basilikum die Fruchtbarkeit und beseitigt Blockaden in diesem Bereich, sowohl beim Mann, als auch bei der Frau. Basilikum bringt mehr Freude ins Leben und regt die Produktion der körpereigenen Endorphine an. Zudem passt Basilikum gut zu allen Gemüse- u. Pastagerichten. Ebenso gibt es Salatsaucen, Tomatenchutneys und Raitas eine feine frische Note.

Den frisches Basilikum sollte man nicht längere Zeit mitkochen lassen, sondern erst am Ende dem Gericht zufügen. Vata und Pitta wird angenehm angeregt, Kapha wird vermindert.

Inserat



Ingwer

Ingwer, lat. *Zingiber officin*, stärkt in besonderen Mass die Verdauungskraft (Agni) und verhindert dadurch die Ansammlung von schädlichen Substanzen (AMA) in unserem Körper. Das Verbrennen und Ausscheiden von Giften wird erleichtert. Bei Antriebslosigkeit und Müdigkeit ist er ein herrlicher Muntermacher. Bei Erkältungen kann er grosse Dienste erweisen. Die wichtigste gesundheitliche Wirkung von Ingwer aber liegt in der Stärkung des Immunsystems. Bei Blähungen, Übelkeit und Darmkoliken bewirkt die Einnahme von frischem Ingwer eine deutliche Linderung.

Tipp bei Erkältung und Verdauungsproblemen: 1 TL frischer Ingwer geschält und fein gehackt mit abgekochtem Wasser 10 Minuten ziehen lassen. Dann schluckweise das heisse Wasser trinken.

Zu fast jeder Süssspeise, zu Kompotten und Säften lässt sich Ingwer verwenden. So ist Ingwer auch ein wichtiger Bestandteil der Ginger Ale Limonade. Es passt auch hervorragend zu Gemüsegerichten, Gemüsecurrys, Chutneys und Daleintöpfen.

Ingwer vermindert Vata und Kapha, Pitta wird angenehm erhöht.

.....
*Die Autorin ist dipl. Klinische Ayurveda-Spezialistin seit 1994. Sie leitet ihr eigenes Ayurveda Schulungsinstitut in Oberbayern, bietet Ayurveda Kuren in Südtirol und Sri Lanka an und ist auch regelmässig in der Schweiz tätig. www.ayurvedanet.net

DIE SECHS RASA IM AYURVEDA

RASA <small>Geschmacksrichtung</small>	ELEMENT	EIGENSCHAFT <small>(leicht oder schwer verdaulich)</small>	DOSHA WIRKUNG <small>- = vermindern + = erhöhend fett = stark vermindern oder erhöhend</small>	BEISPIELE
Süss (madhura)	- Prithivi (Erde) - Ap Wasser	- feucht, kalt, schwer	V- / P- / K+	Milch, Honig, Getreide, Butter, Reis, süsses Obst
Sauer (amla)	- Prithivi (Erde) - Tejas (Feuer)	- feucht, heiss, leicht	V- / P+ / K+	Joghurt, Zitrone, Käse, Essig, Tomaten, saures Obst
Salzig (lavana)	- Tejas (Feuer) - Ap (Wasser)	- feucht, heiss, schwer	V- / P+ / K+	Salz, Algen
Scharf (katu)	- Vayu (Luft) - Tejas (Feuer)	- trocken, heiss, leicht	V+ / P+ / K-	Würzige Speisen, Pfeffer, Ingwer, Kreuzkümmel
Bitter (tikta)	- Vayu (Luft) - Akasha (Raum)	- trocken, kalt, leicht	V+ / P- / K-	Radicchio, grünblättrige Gemüsesorten, Spinat
Herb (kasaya)	- Vayu (Luft) - Prithivi (Erde)	- trocken, kalt, schwer	V+ / P- / K-	Bananen, Rhabarber, Kaffee, Honig (süss + herb), Zitrone (süss + herb)