Alexander Pollozek

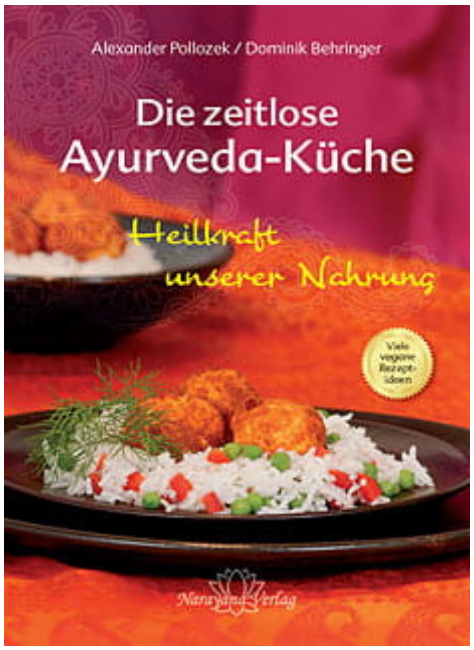
Die zeitlose Ayurveda-Küche

Leseprobe

Die zeitlose Ayurveda-Küche

von Alexander Pollozek

Herausgeber: Narayana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Der Dosha-spezifische Einfluss der Jahreszeiten und ausgleichende Maßnahmen (Rtucharya)

Dominantes Dosha	V A T A
Kosmisches Prinzip	Dynamik
Funktion	Kontrolle über alle Bewegungsabläufe
Naturbezüge	Golfströme, Erdrotation, Gravitation
Jahreszeit (W-Europa)	1. Okt. - 1. Febr. (Herbst/Frühwinter)
Witterungseinflüsse	Wind (Herbststürme/Klimawechsel)
Klimatische Störungen	Orkane, Dürren, Klimaschwankungen
Dominante Qualitäten (Gunas)	leicht kalt **trocken** rau veränderlich mobil
Dominante Elemente	**Luft** + Äther
Physisches Leitsymptom	Schmerz
Stammsitz	Dickdarm
Einfluss auf Dhatus	Gewebe abbauend
Saisonale Störungen & Krankheitstendenzen	Obstipation, Blähungen, Unterkühlung, Gelenkschmerzen, Husten, Schnupfen, Nervosität, Schlafstörungen, Ängste
Ausgleichende Rasas	süß, sauer und salzig
Ausgleichende Qualitäten (Gunas)	schwer heiß ölig träge stabil schleimig
Ernährung generell	nahrhafte, gekochte, warme, ölige, gut gewürzte Vollwertkost / Getränke, Suppen, Eintöpfe, Bohnen-, Reisgerichte, Gratins
Gemüse	Wurzelgemüse, gekocht; gelbe, rote, orange Gemüsepfannen, Aufläufe
Getreide	Dinkel, Weizen, Hafer, Quinoa, Reis
Hülsenfrüchte	Mungdal, rote Linsen, Toor Dal, Tofu
Obst	süße & saure Früchte, gedämpft
Gewürze & Kräuter	Kreuzkümmel, Ingwer, Muskat, Pfeffer, Ajwan, Fenchel, Hing, Kardamom, Zimt
Getränke	Gewürztees/-milch, Yogitee, milde Weine
Milchprodukte	in Maßen, Sauermilchprodukte, Milch, Ghee
Fleisch/Fisch	Geflügel, Fisch, Rind, Ziege, Hammel, Eier
Einschränken	Rohkost, Hefeprodukte, trockene Speisen

Essen & Leben im Einklang mit den Jahreszeiten

Wenn jede Tageszeit ihre spezifischen Qualitäten birgt, gilt das einmal mehr für die Jahreszeiten. Den Wandel und den massiven Einfluss einer Jahreszeit spürt jeder am eigenen Leib. Nach dem Gesetz „Gleiches verstärkt Gleiches" leiden die kälteempfindlichen *Vata*-Typen besonders im Spätherbst oder Frühwinter – dem Höhepunkt des kosmischen Vata-Einflusses auf die Erdatmosphäre.

Später Winter/Frühling (1.2.–1.6.): Kapha-Zeit – Entgiftungszeit



Das Wasser- und Erdelement bewirken in dieser Jahreszeit eine feuchte Kälte, Regen, Graupel, Schnee(schmelze), bewölkten Himmel und trübes, nass-kaltes Wetter. Im Januar/Februar sitzt der angesammelte Schleim noch sehr fest. Es ist die Zeit von Erkältung, Schnupfen und Nebenhöhlenkatarrh. Wer dazu neigt und zudem eine *Kapha*-Natur besitzt, sollte Milchprodukte bereits ab Mitte Januar stark einschränken, weniger Fleisch essen und seinen Süßigkeitsvorrat verschenken. Starten Sie mit einer *Kapha* reduzierenden Diät. In der christlichen Tradition fastet man genau in dieser Zeit.

Die Monate März bis Mai entsprechen der „inneren Schlackenschmelze" des Körpers. Es ist die beste Zeit für Fastenkuren oder mildere Monodiäten zur Entlastung des Organismus (siehe S. 329 ff.). Auch Fitness-Programme und Schlafreduktion wirken *Kapha* reduzierend und vorbeugend gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Das *Agni* ist in dieser Periode relativ schwach. Die Schleimhäute – Sitz von *Kapha* – beginnen sich zu erneuern. Sie stoßen dabei viel überschüssigen Schleim ab. In dieser Phase sollte man folglich keine verschleimenden, also *Kapha* vermehrende, Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Süßigkeiten oder zu viel tierisches Eiweiß, Weizenprodukte und Brot zu sich nehmen. Unterstützend wirken alle austrocknenden *Vata*-Nahrungsmittel und alle wärmenden, *Pitta* anregenden Gewürze. Alle grünen Gemüse sind chlorophyllhaltig und enthalten damit Bitterstoffe, die reinigend und dynamisierend auf Leber, Darm, Blut und Lymphsystem wirken.

Ideale Speisen im Frühling (Kapha reduzierend): Erbsen, rote Linsen, Bohnen, Sojaprodukte, Gemüsesuppen, Rohkost, Staudensellerie, Rettich, alle Kohlsorten, alle grünen Blattgemüse, Salate und besonders die drei goldenen Wurzeln Ingwer, Zwiebel, Knoblauch (Details siehe Nahrungstabelle).

Ideale Gewürze: Bockshornkleeblätter und -samen, Ingwer(-pulver), Kardamom, Gewürznelke, Galgantwurzel, Knoblauch, Cumin, Safran, rote Senfsaat, grüne und rote Chilischoten, schwarzer Pfeffer, Zimt.

Meiden: süße, saure und salzige Speisen, schwere, frittierte, fette Nahrungsmittel, Milchprodukte, tierisches Eiweiß, Weizen-, Dinkel- oder Weißmehlprodukte und Süßigkeiten.

Sommer/Frühherbst (1.6.–1.10.): Pitta-Zeit – aktive Zeit

Wenn das Feuerelement dominiert, gibt es sehr heiße, schwüle, tropische Sommer mit Wärmegewittern und Wetterleuchten. Herrscht das Wasserelement vor, wird der Sommer verregnet bis hin zu Überschwemmungen. Mit dem Einfluss von *Pitta* im Sommer werden die natürlichen Kalorien- und Energiedepots des Körpers automatisch verbrannt. Dadurch entsteht im Körper Hitze, zusätzlich zur äußeren Wärme. Das *Agni* wird deshalb zum Ausgleich zurückgefahren, weil der Körper nur wenig Wärmekalorien über die Nahrung erzeugen muss. Essen Sie deshalb weniger und achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl. Sorgen Sie jetzt für Kühlung und Entspannung. Schränken Sie deshalb auf jeden Fall Salz, Gewürze und Alkohol ein. An heißen Tagen sollte genügend Wasser getrunken werden und körperliche Anstrengung gemieden werden – insbesondere mittags zur *Pitta*-Tageszeit.

Halten Sie sich öfter an schattigen luftigen Plätzen, im und am Wasser sowie in Blumengärten auf. Das besänftigt erhitzte Gemüter, besonders die der *Pitta*-Typen!

Ideale Speisen im Sommer (Pitta reduzierend)
Frisches regionales Obst, alle wässrigen Gemüse wie Gurken, Zucchini, grüne Blattgemüse, Salate (Details siehe Nahrungstabelle).

Ideale Gewürze: Anis, Fenchel, Koriander, Petersilie, Minze u. a. frische Gartenkräuter.

Meiden: saure, salzige und scharfe Speisen, Nachtschattengewächse, Frittiertes, rotes Fleisch, Sauermilchprodukte, konzentrierte alkoholische Getränke.

Spätherbst/Frühwinter (1.10.–1.2.): Vata-Zeit – turbulente Zeit

Raum- und Luftelement dominieren im Herbst mit ihren kalten, trockenen Winden und ihrer Wechselhaftigkeit. Der Frühherbst ist noch *Pitta*-Jahreszeit, in der die Galle verstärkt arbeitet. Mit der zunehmenden Kühle und dem Einsetzen der Herbststürme gewinnt *Vata* langsam die Oberhand. Der Oktober ist oft noch recht warm. Ist die Sonne weg, spürt man, wie der Boden die Wärme schluckt und wie sich die Kälte mit dem Wind ausbreitet. Viele Sonnenanbeter sind in dieser Zeit oft leichtsinnig und zu leicht bekleidet, besonders die wärmebedürftigen *Vata*-Naturen.
Mit den ersten Nachtfrösten steigt das *Vata* in der Natur drastisch an. Verspannungen, GelenK– und Knochenschmerzen, unregelmäßige Verdauung und Schlafstörungen können sich einstellen. Ein bis maximal zwei Fastentage mit Ingwertee und anschließend gut gewürzten Mungbohnen-Gemüse-Eintöpfen oder *Kichari* können erfolgreich über diese Umstellungsphase hinweg helfen (siehe S. 342). Besonders wichtig ist jetzt ein regelmäßiger Tagesablauf, was die Mahlzeiten und die Ruhe-/Aktivitätsphasen anbelangt. Der Körper braucht Unterstützung durch warme, würzige Speisen und Getränke und vor allem nahrhafte, kalorienreiche Kost. Nur so kann *Agni* genügend innere Wärme produzieren. Im Lauf des Novembers entwickelt sich das Verdauungssystem zu einem Hochofen mit erhöhtem Kalorienbedarf. Es ist keine Zeit für Fastenkuren oder nachlässige Mahlzeiten, will man nicht wie ein Hungerhaken aussehen.

Ideale Speisen in der kalten Jahreszeit (Vata reduzierend): Warme Mais-, Gersten- und Reisgerichte, Nüsse, Kürbis, Auberginen, Knollengemüse, Kartoffeln, Eintöpfe und Suppen, warme Milchprodukte in Maßen, Mungbohnen, Fleisch, Fisch (Details siehe Nahrungstabelle).

Ideale Gewürze: Ingwer, Muskat, Galgantwurzel, Zimt, Kreuzkümmel, Ajwan, Nelke, Asant, Lorbeerblätter, Herbes de Provence.

Meiden: Bittere, herbe und scharfe Speisen, zu viel Rohkost, Kohlsorten, rohes Obst, zu schwere Speisen wie Weizengerichte, kalte Speisen und Getränke, Aufgewärmtes, Fast Food, Fasten.

Alle konstitutionellen Schwächen werden stark durch den Faktor Zeit beeinflusst

Vata verursachte Krankheiten werden meist durch Wetter-, LuftdrucK– oder Temperaturstürze, Föhn oder Bewölkung ausgelöst. So spüren beispielsweise Rheumatiker (Rheuma heißt *Amavata*) kurz vor einem Sturmtief eine Verschlimmerung ihrer Symptomatik.

Achten Sie von nun an auf die natürlichen Rhythmen der *Doshas* in Ihrem Körper und in Ihrer Umgebung. Stellen Sie bei Wetterwechsel Ihre Ernährung um. Passen Sie sie entgegengesetzt den Qualitäten der Witterung an. Herrscht beispielsweise feucht-kalt-schweres Wetter vor, essen Sie trockene, heiße, leichte Speisen. Essen Sie auch stets das, was momentan zu wenig in Ihrem Körper vorherrscht oder was einen *Dosha*-Überschuss ausgleicht.

Harmonie ist nur möglich durch Rhythmus

Rhythmus bedeutet Routine. Routine ist Regelmäßigkeit – die ewige Wiederkehr des Gleichen. Dem menschlichen Geist widerstrebt Routine zutiefst. Der Körper hingegen reagiert äußerst empfindlich auf permanente Änderungen. Er liebt Ankerpunkte – feste Zeiten und Rhythmen, auf die er sich einstellen kann. Der Körper hat ein inneres Uhrwerk. Wenn wir wie ein Surfer auf diesen Zeitwellen reiten, wird der Körper störungsfrei wie ein regelmäßig gewartetes Auto funktionieren. Gewöhnen Sie sich deshalb eine tägliche Gesundheitspflege an (*Dinacharya*), um Ihre drei *Doshas* in Harmonie zu halten. Der Körper liebt regelmäßige Dinge wie Gewohnheiten und Routine – also auch feste Schlafzeiten, Essenszeiten und regelmäßige Aktivitäts- und Ruhephasen.



WICHTIG!

Reduzieren Sie Vata durch eine Vata ausgleichende Diät (V–), wenn

- Ihr *Vata*-Anteil erhöht ist oder Sie ein dominanter *Vata*-Typ sind.
- Sie sich in der *Vata*-Lebensphase (ab 50 Jahren aufwärts) befinden.
- die Witterung gerade kalt, trocken, wechselhaft oder windig ist.
- Sie sich in einer Steppen-, Küsten- oder Hochgebirgsregion aufhalten.

Reduzieren Sie Pitta durch eine Pitta ausgleichende Diät (P–), wenn

- Ihr *Pitta*-Anteil erhöht ist oder Sie ein dominanter *Pitta*-Typ sind.
- Sie sich in der *Pitta*-Lebensphase (zwischen 18-55 Jahren) befinden.
- die Witterung gerade heiß, schwül, feuchtwarm oder drückend ist.
- Sie sich in einer Tropenwald-, Wüsten- oder Südseeregion aufhalten.

Reduzieren Sie Kapha durch eine Kapha ausgleichende Diät (K–), wenn

- Ihr *Kapha*-Anteil erhöht ist oder Sie ein dominanter *Kapha*-Typ sind.
- Sie sich in der *Kapha*-Lebensphase (Kindheit oder Jugend) befinden.
- die Witterung gerade nass, kalt, bewölkt oder regnerisch ist.
- Sie sich in einer regenreichen Region, im ewigen Eis, in Seengebieten oder in den Wäldern des Nordens aufhalten.

Das Essritual



„Trinken vor der Mahlzeit wirkt wie Medizin,
während des Essens wie Nektar, nach dem Essen wie Gift.“
(Upanishaden)

Der Geschmackssinn gilt als Hüter der Schwelle zu unserem Verdauungssystem

Essen ist – wie das Kochen selbst – eine Kunst. Über die Nahrung empfangen wir das Bewusstsein des Kochs und die Schwingungsebene der Nahrung (siehe S. 110 ff. „Das Triguna-Konzept"). Beispiel: Die Angst und die Ohnmacht des Tieres, das getötet wird, oder die Wut des Kochs registriert der Esser unterschwellig und nimmt diese Schwingungen in sich auf. Da die Nahrung gleichermaßen Körper, Geist und Bewusstsein nährt, sollten wir Speisen und Koch mit Bedacht auswählen und mehr Liebe in unsere täglichen Verrichtungen bringen. Die *Rishis* sahen in Nahrung eine Offenbarung Gottes. Ein kleines Gebet vor dem Verzehr, in Stille gesprochen, macht aus bloßer Nahrung eine „gesegnete" Mahlzeit. Sie neutralisiert das Bewusstsein anderer Menschen, die mit der Nahrung in Verbindung standen. So wird aus dem elementaren „Töten des Hungers" mittels Füllmaterial ein Nektar, der für uns wie geschaffen ist und Geist, Seele und Sinne nährt.

Der Ayurveda lehrt uns, dass Nahrung Prana ist – der Kraftstoff aller Lebewesen

Leben ist folglich eine permanente Suche nach Nahrung. Das Sanskrit-Sprichwort „Leben lebt von Leben" sagt im Grunde alles. Wir erhalten unser Leben, indem wir das Leben anderer konsumieren. Aus Sicht der Natur haben alle Wesen ein gleiches Anrecht auf Leben. Wenn wir in Harmonie mit der Natur zu leben wünschen, sollten wir sie und „ihre Kinder" nicht achtlos zerstören oder töten. Sir J. Chandra Bose[14], Indiens berühmter Physiker, fand vor mehr als einem halben Jahrhundert heraus, dass Pflanzen Sinnesorgane haben. Sie leben selbst nach der Ernte noch. Bereits die *Rishis* stimmen dem zu, dass die Karotte, die wir versaften, oder der Kohl, den wir für den Kochtopf klein schneiden, wie ein Tier Schmerz und Schrecken empfinden. Pflanzen können uns ihre Empfindungen nicht mitteilen. Deshalb glauben wir, sie hätten keine. Aber auch Gemüse und Früchte haben sie. Essen ist ein geheiligter Akt. Es ist eine Opfergabe an unser inneres Verdauungsfeuer, ähnlich den Opferungen bei Feuerritualen.



Jeder Bissen Nahrung muss seine eigene individuelle Existenz aufgeben

Er wird durch die Kraft von *Agni* verwandelt, um in einem größeren Kosmos in Menschenform weiterzuleben. Etwas, das „nicht ich" ist, wird durch den Ich-Macher (*Ahamkara*) zu einem Teil von mir selbst umgewandelt. Jede Substanz fungiert entweder als „Nahrung", „Medizin" oder „Gift". Da jede Nahrung neben *Prana* Träger von Bewusstsein ist, liegt die Entscheidung bei uns, welches Bewusstsein am ehesten unserem Lebensziel und Lebensgefühl entspricht.

Nahrung (Sattva) ist das, was unseren Körper, unsere Sinne und unser Bewusstsein aufbaut und nährt. Es ist das, was unser Körper beherrscht und verarbeiten kann.

Als Medizin (Rajas) bezeichnen wir in der Ayurveda-Heilküche die Gewürze und die achtsame Auswahl und Zubereitungsweise der Nahrung. All das verbessert die Assimilation, die Absorption sowie die Ausscheidung von Unverdaulichem. Medizin ist all das, was uns bei der Verdauung (Beherrschung) der Nahrungsmittel unterstützt.

Gift (Tamas), also toxisch wirkende Nahrungsmittel, blockieren die Verdauung. Sie stören den Aufbau unserer Gewebe und Organe und stumpfen Sinne und Bewusstsein ab. Als „Gift" wird all das bezeichnet, was die Verdauungskraft und damit die „Beherrschung" durch unseren Körper herausfordert (Details s. S. 138 ff.).

Ein Grund, weshalb in Indien der Akt des Essens ritualisiert wurde, ist sein Opferungsaspekt. Diese Art der Demutsbezeugung verhindert, dass wir den Essensakt als Ersatzbefriedigung oder demonstrative Unterwerfung der Tier- und Pflanzenwelt missbrauchen. Das Essritual reduziert auch die negativen Qualitäten von Nahrung und verstärkt seine positiven Wirkungen.

14 www.famousscientists.org/jagadish-chandra-bose

Pfade zur Gesundheit – Pfade zur Krankheit

Laut *Caraka* gibt es verhaltenspsychologische und mentale Ursachen für die Zerstörung der Harmonie der *Doshas*. Alle Gründe haben mehr oder weniger mit dem Thema Ernährung zu tun.



Gesundheitsgefährdende Nahrung (Viruddhahara)

1. Toxische Nahrungskombinationen;

2. Falsche Essenszeiten;

3. Falsches Essverhalten;

4. VPK störende, d. h., erhöhende Nahrungsmittel und Geschmacksrichtungen (*Rasa*).

Gesundheitsgefährdendes Verhalten (Viruddhacesta)

5. *Dosha*-spezifische Anleitungen zum Krankwerden;

6. Falsche Zeiten, Schlaf, Sex in Verbindung mit Nahrungsaufnahme etc.

Die Unterdrückung der 13 körperlichen Triebe (Vegasamdharana)

Der *Rishi* Atreya Muni beschreibt in der *Caraka Samhita* die körperlichen Triebe oder Reflexe, die man nicht unterdrücken sollte. *Adharaniya Vegas* sind natürliche Bedürfnisse, die von *Vayu* oder *Vata* kontrolliert werden. Jede regelmäßige Unterdrückung eines *Vegas* (Drang oder Trieb) oder eines Körperreflexes hat eine Störung der *Vata*-Funktion und somit langfristig eine ernste Erkrankung zur Folge. Die *Vegas* spielen eine zentrale Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit sowie der Verhütung von Krankheiten.
Benannt werden im Folgenden die Störungen, die durch die Unterdrückung dieser Reflexe hervorgerufen werden. Zuletzt werden Anweisungen gegeben, wie man diese Störungen beseitigt. Die *Vegas* sind in das vorliegende Kochbuch integriert worden, weil sie teilweise auch die Verdauungsorgane betreffen. Außerdem stellen sie – neben falscher Ernährung – eine der Hauptursachen für die Entstehung von Krankheiten dar.

Die Ursachen psychosomatischer Krankheiten gemäß Caraka

Die folgenden Ursachen werden als unheilvolle, ungesunde Verbindung der Sinne mit den Sinnesobjekten angesehen. Der richtige und maßvolle Gebrauch wird als gesund erachtet. Dies lässt sich auf das Thema „Ernährung“ übertragen. (Weitere Ursachen gemäß *Caraka* siehe unter „Toxische Nahrungskombinationen“). Das Fehlverhalten bezieht sich auf den Faktor Zeit, die Sinnesorgane und -objekte sowie die geistigen Fähigkeiten (*Asatmendriyata Samyoga*). Diese sind dreifach unterteilt:

Exzessive Stimulation der Sinne (Atiyoga):

Zu grell, zu laut, zu scharf, zu sauer, zu flüssig, zu trocken, zu schwer, zu laut, zu rau etc.

Mangelnde Stimulation der Sinne (Ayoga):

Zu wenig Berührung, zu wenig Geschmack, zu wenig Sonne, zu wenig Flüssigkeit etc.

Fehlerhafte Stimulation der Sinne (Mithyayoga):

Pervertierter Gebrauch der Sinnesorgane, die starke Emotionen auslösen wie Angst, Panik, Phobien, Hass, Ekel, Aversion, Psychotrauma. Beispiel: Folterung, Furcht einflößende beleidigende Worte, Völlerei, Zwangsernährung, Hungerstreik etc.

Tabelle: Die Unterdrückung der 13 körperlichen Reflexe (Vegasamdharana) und ihre Behandlung

Die Unterdrückung von...	Störung als Folge	Beseitigung der Störung
1) Tränen des Kummers (*Asru*)	Augen-, Herzkrankheiten, Anorexie, Schwindel, laufende Nase	guten Schlaf, Wein, angenehme Gespräche, Anhören angenehmer Geschichten
2) Niesreiz (*Kshavadhu*)	Nackensteifheit, Kopfschmerzen, Migräne, Gesichtslähmung, Schwächung der Sinnesorgane	Nackenmassage, Dampfbäder, Nasentropfen, Inhalieren v. Kräuterrauch, Vata besänftigende Diät
3) Brechreiz (*Vamadhu*)	Schwellungen, Fieber, Schwindel, Übelkeit, Hautkrankheiten, Juckreiz, Anämie	Erbrechen Auslösen nach dem Essen, Inhalieren von Kräuterrauch, Fasten oder leichte Diät; Körperübungen, Abführen
4) Harndrang (*Moothra*)	schmerzhafter Harndrang, Kopf-/ Blasen-/ Genitalschmerz, Steifheit in den Leisten, Dysurie, aufgetriebenes Abdomen	Vollbäder, Massagen, Nasentropfen mit Ghee, Einlauf auf Kräuter- und Ölbasis, Kathetereinlauf mit abführender Wirkung
5) Stuhldrang (*Sakrit*)	Kopfschmerzen, Kolik, Kotstau, Blähsucht, Wadenkrämpfe, aufgetriebenes Abdomen	Zäpfchen, abführende Speisen & Getränke, Massagen, Dampfbäder, Vollbäder, Einläufe
6) Samendrang/Coitus interruptus / Sexualtrieb generell (*Shukla*)	Schwellung/Schmerzen in den Genitalien, Körperschmerzen, Harnstau, Impotenz, Fieber, Herzschmerzen, Hernien, Urinsteine	Massagen, Bäder, Wein, Reis, Milch, Hühnchen; Kräutereinläufe, Sitzbad, Geschlechtsverkehr
7) Windabgang (*Adhovata*)	Kot-, Harnstau, Blähsucht, Bauchkrämpfe, Schmerzen, Erschöpfung, Verlust der Sehkraft, Verdauungsstörungen, Herzleiden	Ölmassage (*Snehana*), Schwitzbad (*Svedana*), Zäpfchen, Einläufe; warme Nahrung und Getränke mit karminativer Wirkung
8) Aufstoßen (*Udgara*)	Blockade in Brust & Herz, Zittern, Verlust des Geschmacksinns, Dyspnö, Husten, Anorexie, Blähungen, Tremor, Schluckauf	langsamer essen, nicht sprechen beim Essen, Tabukombinationen meiden
9) Gähnen/Husten (*Kasa*)	Zittern, Krämpfe, Taubheitsgefühl, gekrümmter Körper, Verspannungen	Vata beseitigende Maßnahmen, Schlaf
10) Hungergefühl (*Kshudha*)	Schwäche, Appetitlosigkeit, Abmagerung, Körperschmerzen, Schwindel, Verlust von Ausstrahlung und Farbe	fettige, leicht ölige, warme & leichte Kost
11) Durstgefühl (*Thrit*)	Trockenheit in Kehle & Mund, Depression, Taubheit, Müdigkeit, Herzschmerzen, Erschöpfung, allgemeine Schwäche	kühle und Durst lindernde Getränke
12) Schlafdrang (*Nidra*)	schwere Augen, Körperschmerzen, Gähnen, Schwindel, Kopfschmerz, Schläfrigkeit	Ruhe, Ausschlafen, vor 0 Uhr zu Bett gehen
13) Keuchen (bei körperlicher Anstrengung) (*Srama Swasa*)	Ohnmacht, Herzkrankheiten	Ruhe, Vata besänftigende Mittel

1 Einführung – 17

2 Die individuelle Konstitution – 41

3 Die ayurvedische Ernährungslehre – 79

4 Die Ayurveda-Küche – 147

5 Lebensmittelkunde – 161

6 Basisrezepturen – 219

7 Rezepte – 233

8 Kinderernährung nach Ayurveda – 323

9 Heil- oder Reinigungsdiäten – 329

10 Anhang – 357

Inhalt

1 Einführung – 17

Historische Quellen der Ayurveda-Medizin 20
Definition von Ayurveda als Methode 26
Definition der ayurvedischen Heilküche 28
Ayurveda in der westlichen Gesellschaft 32

2 Die individuelle Konstitution – 41





Die Entstehung des Kosmos mit seinen 25 Grundsubstanzen gemäß Sankhya-Philosophie 42
Tabelle: Die fünf Elemente und 20 Qualitäten 44
Das Tridosha-Konzept – die ayurvedische Drei-Säfte-Lehre 46
Der Luftikus – Vata 48
Der Hitzkopf – Pitta 49
Der stille Genießer – Kapha 50
Tabelle: Die fünf Elemente und Tridosha 52
Tabelle: Analoge Ebenen der Tridosha im Überblick 54
Konstitutionsmerkmale und individuelle Verhaltensmuster 56
Tabelle: Hauptmerkmale VPK 56
Tabellen: VPK und Gunas 58
Die fünf grundlegenden Lehrsätze des Ayurveda 60
Prakruti/Vikruti (Konstitution/Krankheit) 62
Der Prakruti–Typtest 68
Auswertung des Typtests 71
Die Stoffwechseltypen 72

3 Die ayurvedische Ernährungslehre – 79

Grundlagen der Ayurveda-Ernährung 80
Die Energetik der Nahrung 82
Tabelle: Die sechs Geschmacksrichtungen (Rasaguna) und ihre Wirkungen im Überblick 84
Tabelle: Bhuta agni (Stoffwechselfeuer) und die Transformation von Nahrung in Bewusstsein 86
Tabelle: Die Energetik der Nahrung anhand der sechs Geschmacksqualitäten 86
Tabelle: Die sechs Geschmacksqualitäten im Wandel der Jahreszeiten 90
Das Konzept von Agni 94
Tabelle: Die sechs Stadien der Verdauung 98
Die acht Umwandlungsprozesse in den Körpergeweben 102
Das Triguna-Konzept 110
Wie wirkt Nahrung auf unser Bewusstsein und welchen Geist prägt sie? 114
Die zirkadianen Rhythmen und deren Wirkung auf VPK 117
Tridosha Mandala der Jahres- und Tageszeiten 118
Der doshaspezifische Einfluss der Jahreszeiten und ausgleichende Maßnahmen (Rtucharya) 122
Das Essritual 128
Tabelle: Die Unterdrückung der 13 körperlichen Reflexe (Vegasamdharana) und ihre Behandlung 131

Die zehn goldenen Essregeln 132
Die toxischen Nahrungskombinationen 138
Antagonistischer Gebrauch von Nahrungsmitteln 140

4 Die Ayurveda-Küche – 147

Die sattvische Küche 148
Grundausstattung der ayurvedischen Küche 156
Liste der in der sattvischen Küche gebräuchlichsten Lebensmittel und Gewürze 157

5 Lebensmittelkunde – 161

Nahrung im Industriezeitalter 164
Einteilung/Bewertung der Nahrungsmittel nach Caraka 168
Getreide 169
Leguminosen/Hülsenfrüchte 169
Fleisch – Fisch – Eier 170
Gemüse und Salate 170
Früchte 171
Fermentierte Getränke 171
Wasser 172
Milch und Milchprodukte 172
VPK-Nahrungsmittelliste 174
Küchenheilmittel 186
Ajwan – *Königskümmel* 188
Asant – *Hing* 189
Bockshornklee – *Methi* 190
Chili – *Mirch* 191
Curryblätter – *Kadhi Patta, Mitha Neem* 192
Fenchel – *Badi Shep* 192
Grüne Mungbohnen – *Moong* 193
Honig – *Madhu* 194
Ingwer – *Adrak* 196
Kardamom – *Elaichi* 197
Knoblauch – *Lahasun* 198
Kokosnuss – *Naral* 198
Koriander – *Dhania* 200
Kreuzkümmel/Cuminsamen – *Jeera* 201
Minze – *Pudina* 202
Muskatnuss – *Jaiphala* 203
Safran – *Keshara* 204
Schwarzer Pfeffer – *Kali Mirch* 205
Tamarinde oder Sauerdattel – *Chinch* 206
Turmerik/Gelbwurz – *Kurkuma* 206
Zimt – *Dalchini* 208
Zitronengras – *Pati Chaha* 208
Zwiebel – *Kannda* 209
Weitere Küchenheilmittel 210
Äpfel 210
Bananen 210
Kirschen 211
Datteln 212
Antidots 214
Erste Hilfe aus der Küche 215
Vitamine und Mineralien 216



Inhalt

6 Basisrezepturen – 219

Zeichenerklärung/Legende 221

Basisrezepte 222

Ghee *V°P°K°* 222

Paneer – selbst gemachter Frischkäse *V°P°K⁺* 223

Chapatiteig/Rotiteig *V⁺P°K⁺* 224

Alumasala *V⁺P°K°* 226

Gewürzmischungen 228

Rasammasala *V⁺P°K°* 229

Garamasala *V⁻P⁺K⁻* 230

Digestivmasala *V⁻P⁺K⁻* 231







7 Rezepte – 233

Suppen und Dals 236

Chanadal-Suppe *V⁺P°K°* 236

Chanasabji-Gemüse mit Dal *V⁺P⁻K°* 238

Dalbhat/Dalfry *V°P°K°* 239

Getreidesuppe für die kalte Jahreszeit *V°P⁺K⁻* 240

Karotten-Ingwersuppe *V°P°K°* 241

Kürbissuppe mit Fenchel *V°P°K°* 242

Leichte Gemüsesuppe *V°P°K°* 243

Mungdalsuppe *V°P°K°* 244

Rote Linsensuppe *V°P⁺K⁻* 245

Rasam mit grünen Bohnen *V⁺P°K°* 247

Kokosrasam *V°P⁻K°* 248

Spinatrasam, *V⁺P⁺K⁻* 248

Tomatenrasam *V°P⁺K⁻* 248

Dosas und Pfannkuchen 250

Gemüse-„Omelett“ ohne Eier *V°P°K⁻* 250

Kräuterpfannkuchen *V°P°K⁺* 251

Kürbisomelett mit Meerrettichsoße *V°P°K⁻* 252

Holunderküchle *V⁺P°K⁻* 253

Masala-Dosa *V⁺P°K⁻* 255

Gemüsegerichte 256
Alu Matar – Kartoffeln und Erbsen in Tomatensoße $V^{+}P°K^{-}$ 257
Alu-Bhandghobisabji – Kohl und Kartoffeln geschmort $V^{+}P^{-}K^{-}$ 258
Auberginen-Khaddi $V°P^{+}K°$ 259
Bengalisches Kürbiscurry $V°P°K^{+}$ 260
Bittergemüse $V°P^{-}K°$ 261
Bittermelonen-Sabji $V°P^{-}K°$ 262
Brinjal Poriyal – gefüllte Auberginen $V^{+}P°K^{-}$ 263
Gefüllte Kohlblätter $V°P°K°$ 264
Gefüllte Paprika $V°P^{-}K°$ 265
Gemüsebällchen in Soße $V°P°K^{+}$ 266
Getreidebratlinge mit Gemüse $V°P°K°$ 268
Grüne Bohnen in Kichererbsensoße $V^{+}P°K^{-}$ 269
Kaschmir-Kartoffeln $V^{+}P^{-}K°$ 270
Kichererbsencurry $V^{+}P°K^{-}$ 271
Kürbis-Kuzambhu $V°P^{-}K^{+}$ 272
Mangoldgemüse mit Kartoffeln $V°P°K°$ 273
Palak Paner, selbst gemachter Frischkäse in Spinat $V^{-}P^{+}K^{+}$ 274
Pasta Verdura $V°P°K^{+}$ 275
Ayurvedisches Ratatouille $V°P°K°$ 276
Weißkohl geschmort $V°P°K°$ 277
Reisgerichte und Kicharis 278
Ayurvedisches Risibisi $V^{+}P°K°$ 279
Biryani/Pilaw $V°P°K°$ 280
Gewürzreis $V°P°K°$ 281
Herbstkichari $V^{-}P^{+}K°$ 282
Kichari $V°P°K°$ 283
Powerkichari $V^{-}P^{+}K^{-}$ 284
Zitronenreis $V°P°K^{-}$ 285
Snacks 286
Alukofta $V°P°K^{+}$ 287
Alupatra-Kartoffelschnecken $V^{+}P^{-}K°$ 288
Aluthikka $V^{+}P°K°$ 289
Dal Katschauri $V^{+}P°K^{+}$ 290
Dalthikka $V^{+}P°K^{-}$ 292
Hirsebällchen $V^{+}P^{+}K^{-}$ 293
Kürbisschnitze aus dem Ofen $V°P°K°$ 294
Pakora-Teig $V°P°K°$ 294
Spicy Wedges mit Gemüsedip $V°P°K°$ 296
Vegetarische Frikadellen $V^{+}P°K°$ 297
Frühstück und Dessert 298
Apfel-Samosa $V^{-}P°K^{+}$ 299
Apfelkrapfen in Sirup $V°P°K°$ 300
Gedünstetes Obst $V°P°K°$ 300

Inhalt

7 Rezepte – Fortsetzung

Geschmortes Obst V°P°K° 301
Getreideporridge V°P°K° 301
Halava, Grießdessert V⁻P⁻K⁺ 302
Karotten-Halava V°P⁻K° 303
Hausrezept gegen Übergewicht, und erhöhte Cholesterinwerte V⁻P⁺K⁺ 304
Kheer – Milchreis V°P°K⁺ 304
Laddu – Indisches Konfekt, aus geröstetem Kichererbsenmehl V°P°K⁺ 305
Mandelkheer V⁻P⁻K⁺ 306
Porridgevariationen mit Obst V°P°K° 306
Sandesh – Käsedessert V°P°K⁺ 307
Chutneys und Raitas 308
Ananas-Chutney V⁻P⁺K⁻ 309
Apfel-Chutney V°P°K° 310
Brombeer-Chutney V⁻P⁺K⁻ 310
Gurken-Raita V⁻P°K⁺ 311
Joghurt-Minzchutney V⁻P°K° 312
Karotten-Chutney V⁺P°K° 312
Kokos-Chutney V⁺P⁻K° 313
Tamarinden-Chutney V⁻P⁻K° 314
Getränke 316
Gewürzmilch V⁻P⁻K⁺ 317
Gewürztee-Mischungen 317
Honigwasser V⁻P⁻K⁺ 318
Limonade V⁺P°K° 318
Mangolassi V⁻P°K⁺ 319
Safranlassi V°P°K° 320
Safranmilch V⁻P⁻K⁺ 320
Sommerbowle V⁻P°K° 321
Stoffwechseltrunk V⁻P⁺K⁻ 321

8 Kinderernährung nach Ayurveda – 323

9 Heil- oder Reinigungsdiäten – 329

Saftfasten 334
Monodiäten für Vata-Typen 336
Flüssigkeitsfasten 336
Weizenkorndiät 337
Power-Reisdiät 337

Monodiäten für Pitta-Typen 338
Wassermelonendiät (vereinfachte Form) 338
Chlorophylldiät 338
Leberreinigungsdiät 339
Gemüsemusdiät 339
Saftfasten 339
Monodiäten für Kapha-Typen 340
Schleimfreie Diät 340
Kurkumareis-Diät 341
Selleriediät 341
Monodiät für alle Typen 342
Kichari-Diät 342
Übergewicht und Ayurveda 344
Ganzheitliche Empfehlungen zum Gewichtsabbau 353

10 Anhang – 357

Liste der E-Nummern 358
Bibliografie 374
FAQ 376
Bezugsquellen und Links 378

Danksagungen 378

Nachwort von Alexander Pollozek 380
Nachwort von Dominik Behringer 381

Sanskrit-Glossar 382
Stichwortindex 386
Abbildungsverzeichnis 395





Gewürzmilch, V⁻P⁻K⁺

Frühwinter (Vata-Jahreszeit)

In der **trockenen kalten Jahreszeit** ist es ratsam, öfter eine heiße Gewürzmilch zum Frühstück oder zwischendurch zu trinken. Sie „schmiert" die Gelenke (insbesondere Kurkumamilch) und stabilisiert die Schleimhäute. Sie wirkt stärkend, angenehm sättigend und erdend/entspannend auf luftige und hitzige Naturen.

Diese Gewürzmilch ist ideal bei degenerativen Kniegelenkserkrankungen wie Arthrose. Man muss dazu die Kurkumamilch allerdings täglich über einen Zeitraum von 40 Tagen trinken.

Zutaten:
0,5 l frische, nicht homogenisierte Milch
3 Kardamomkapseln, zerstoßen oder Kardamompulver
Zimtstange, 3 cm oder Zimtpulver
3 Nelken
3 schwarze angestoßene Pfefferkörner

5-10 min

Zubereitung:

Kurkumamilch

Für Kurkumamilch benötigt man 1 TL Kurkuma auf 0,5 l Milch. Sie muss so lange geköchelt werden, bis ⅓ der Milch eingekocht ist.

Gewürzmilch

Die Milch unter Rühren zum Kochen bringen, die Gewürze dazugeben und auf kleiner Flamme für 5-10 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben süßen.

Gewürztee-Mischungen

Vata

Der *Vata*-Tee besteht aus Nelken, Zimt, Ingwer, Kardamom und schwarzem Pfeffer.

Auch hier gibt es die Möglichkeit, eine würzigere Variante auszuprobieren. Diese besteht aus frischem Ingwer, gemahlenem Kardamom, Zimtpulver und Ajwan zu gleichen Teilen.

Pitta

Der gängige Chai zur Besänftigung von *Pitta* besteht aus Kardamom, Süßholz, Zimt und Rosenblättern ungefähr zu gleichen Teilen.

Eine andere, würzigere Variation ist Cumin, Koriander, Fenchel, Rosenblätter und Koriandergrün zu gleichen Teilen.

Kapha

Für *Kapha*-Typen geeigneter Tee kann aus Ingwerpulver, Nelkenpulver, Dillsamen und Bockshornkleesamen bestehen.

Alle diese Gewürztees sollten mit kochendem Wasser überbrüht werden und etwa 5 Minuten ziehen.

Beim Süßen achten Sie bitte auf ihren Typ.





Hirsebällchen, Rezept S. 293

7 Rezepte

Suppen und Dals 236
Dosas und Pfannkuchen 250
Gemüsegerichte 256
Reisgerichte und Kicharis 278
Snacks 286
Frühstücksvorschläge und Desserts 298
Chutneys und Raitas 308
Getränke 316

Viele vegane Rezept-ideen



Zitronenreis, Rezept S. 285

Mit den in Kapitel 5 befindlichen Tabellen[23] kann sich jeder Körpertyp seine eigenen Gerichte zusammenstellen.
Auch gilt es zu berücksichtigen, dass bei uns der Winter eine trockene Kälteperiode (V^{++}) hat und zum Ende hin feucht wird, also Kapha dominiert. Dies kann mit Hilfe der Tabellen für jeden Typ angepasst werden.

23 Siehe Seite 174.

„Wer lange suppt, lebt lange.“

„Langes Abendbrot
macht dem Magen große Not.“

„Kurzes Abendessen – langes Leben.“

Weisheiten aus Bulgarien

Chanadal-Suppe, V⁺P°K°

Zutaten:
180-200 g Chanadal
1 Zimtstange, ca. 3 cm
1 EL geriebener frischer Ingwer
1½ TL gemahlener Koriandersamen
1 TL Kurkuma
1½ TL Kreuzkümmel
1 TL Fenchelsamen
1 grüner Chili
½ TL Asant
1½ TL Steinsalz
2 EL Koriander- oder Petersilienblätter
3 EL Zitronensaft
1 kleine Karotte
2 frische Tomaten, geachtelt (nur im Sommer)

1-1,5 Std.

(Einweichzeit 12 Std.)

Zubereitung:

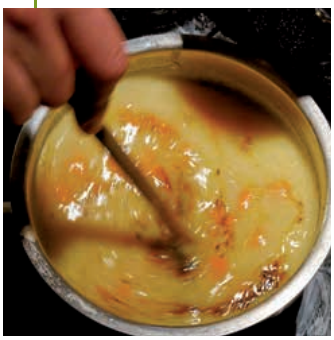
1. Den Dal über Nacht einweichen, in mittlerem Topf mit dem Zimt zum Kochen bringen und ca. eine Stunde kochen, bis der Dal zu zerfallen beginnt.

Die Tomaten und die gewürfelte Karotte dazugeben und weiterkochen, bis das Gemüse weich ist.

2. In einer kleinen Pfanne das Ghee erhitzen, die Senfsaat, alle Samen und zum Schluss den Ingwer und Chili hinzugeben und eine Minute weiterkochen.

Salzen und mit Petersilien- und/oder Korianderblättern garnieren, Zitronensaft dazugeben und servieren.










Chanasabji-Gemüse mit Dal, V⁺P⁻K°



Zutaten:
150 g Chanadal
1 Karotte, geschält und gewürfelt
2 Kartoffeln, geschält u. gewürfelt
3 Tomaten, geschält u. geachtelt
1 l Wasser
2 EL Ghee
1 Zimtstange, ca. 4 cm
1 TL Senfsaat, 1 TL Cumin
1 EL geriebener frischer Ingwer
1 TL Fenchel
1 TL Kurkuma
¼ TL Asant
¼ TL schwarzer Pfeffer
1 TL Salz
1 TL Kreuzkümmel
2 EL gehackte Koriander- oder Petersilienblätter

1 Std.

(Einweichzeit 12 Std.)

Zubereitung:

1. Den Dal über Nacht einweichen und in einem mittelgroßen Topf zusammen mit der Zimtstange im Wasser zum Kochen bringen. Nach etwa einer halben Stunde das Gemüse dazugeben und weiterkochen, bis der Dal zu zerfallen beginnt.

2. Für den Gewürzsud das Ghee in einer Pfanne erhitzen, die Gewürze darin anrösten und zum Dal geben. Salzen und mit gehackten Kräutern garnieren.

Dalbhat/Dalfry, V°P°K°

Dals müssen nicht immer Suppen sein. Sie können auch als sämige Gemüsesoßen verkocht sein, die dann zum Reis serviert werden. Diese Variante kann man mit jeder Art von Gemüse zubereiten. In der bürgerlichen indischen Küche werden anfangs noch einige Zwiebeln und Knoblauch angebraten und dann mit dem Dal gekocht.

Zutaten:
150-180 g Toordal
2 Kartoffeln,
geschält und gewürfelt
1 Karotte, geschält und gewürfelt
1 Zucchini, gewürfelt
2 Tomaten,
geschält und geachtelt
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt
ca. 700 ml Wasser
1½ TL Salz
1 EL Vollrohrzucker o. Ä.

Für die Würze:
3 EL Ghee
1 TL Senfsaat, zerstoßen
1½ TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen
1 TL Kurkuma
6-8 Curryblätter
1 TL Kalinji
½ TL gemahlener Kardamom
2 EL geriebener frischer Ingwer
evtl. 1 TL Garammasala
3 EL gehackte Koriander- oder Petersilienblätter

ca. 1 Std.

(Einweichzeit mindestens 8 Std.)

Zubereitung:

1. Den Dal waschen und über Nacht einweichen. In einem mittelgroßen Topf 2 EL Ghee erhitzen und den abgetropften Dal mit dem Lorbeerblatt und der Zimtstange kräftig anbraten. Wasser dazugießen, zum Kochen bringen und gelegentlich den Schaum abschöpfen.
Nach etwa 25 Minuten die Gemüsewürfel dazugeben und weiterkochen, bis das Gemüse weich ist, der Dal zu zerfallen beginnt und die Soße eindickt. Gegebenenfalls muss man während des Kochens noch Wasser dazugeben, damit nichts anbrennt.

2. In einem kleinen Pfännchen das Ghee erhitzen und nacheinander die Gewürze zufügen, zuletzt den Ingwer und die Kräuter.
Alles zusammen in den Dal geben, gut umrühren und für 2–3 Minuten mitköcheln lassen. Salz dazugeben und mit Reis servieren. Dalbhat wird gern mit Zitronensaft verfeinert.



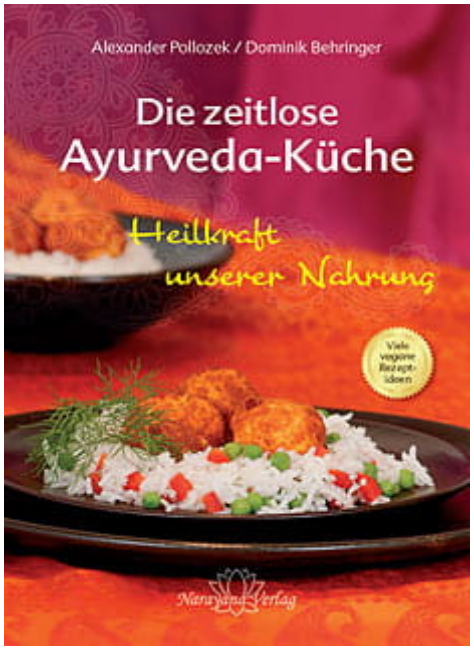
Alexander Pollozek

Die zeitlose Ayurveda-Küche

Heilkraft unserer Nahrung

400 Seiten, geb.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de