

Auf den Typ kommt es an

Ayurveda-Küche – nur ein Trend, der irgendwann vorbei ist? Es ist mehr als das. Was die über 5000 Jahre alte Heilkunde ausmacht, ist der Weg zum Ziel. Neben einem ausgewogenen Lebensstil spielt die typgerechte Ernährung eine große Rolle. Denn alles steht und fällt mit der Verteilung der drei biologischen Kräfte im Menschen, den sogenannten Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Sie bestimmen von Geburt an unsere körperlichen Veranlagungen und den Charakter. „Und hier setzt die ayurvedische Küche an“, sagt Bandara. „Sie wirkt ausgleichend und trägt dazu bei, dass sich unsere Doshas im Gleichgewicht befinden und der Mensch gesund bleibt.“ Dabei wird die Ernährung exakt auf diese drei Typen ausgerichtet.

Das klingt im ersten Moment etwas kompliziert. Aber wer sich ein wenig ins Thema einliest, kann seinen Typ nach kurzer Zeit einfach bestimmen (siehe Kästen unten). Oft wird man sich auch in verschiedenen Mischformen wiederfinden.

Unabhängig vom Dosha-Typ gibt es den wichtigen Grundsatz: Jede Mahlzeit sollte alle sechs Geschmacksrichtungen – also süß, sauer, salzig, scharf,

bitter und herb – enthalten (siehe Tabelle, Seite 72). Mit ihnen lässt sich jedes der drei Doshas vermehren oder verringern. So passen zum Beispiel zum Pitta-Typ weniger scharfe, saure oder salzige Lebensmittel, der Vata-Typ braucht besonders ein Frühstück und meidet blähende Speisen, und Kapha-Typen wählen herbe, scharfe und leichte Kost.

Auf dieser Basis lässt es sich leicht erklären, warum Menschen, die das Gleiche essen, unterschiedlich reagieren. Aber auch ohne die genaue Typ-Bestimmung ist ayurvedisches Kochen möglich. Denn diese Lehre gibt keine starren Regeln vor – lediglich Empfehlungen für das gesunde Kochen.

Man nehme ...

Los geht das große Brutzeln. Doch wer jetzt denkt, nur exotische Zutaten müssen her, liegt falsch. Frische regionale Kost macht sich im Topf genauso gut. Ein ayurvedisches Grundprinzip lautet: Lebensmittel, die im Umkreis von 90 Kilometer um den Wohnort wachsen, haben die höchste Heilkraft. Hauptsache, sie sind frisch, vorwiegend warm und schonend zubereitet. Tiefgefrorene Lebensmittel sind ➤

Welcher Typ sind Sie?

Doshas bedeuten übersetzt „Verderber“. Wenn einer dieser drei Bausteine Übermaß im Körper annimmt, kann es zu Krankheiten kommen.

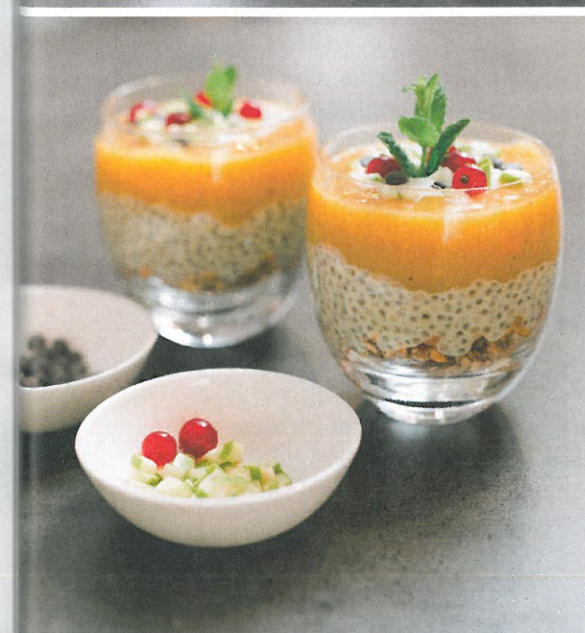
Vata-Typ: Meist schlanke Statur. Bewegungen und Sprechweise sind schnell, sein Schlaf ist oft leicht und unterbrochen. Er ist geistreich, neigt zu Gedankensprüngen, ist höflich und taktvoll. Wenn das Vata erhöht ist, kommt es zu Verstopfungen und Blähungen. Die Haut ist trocken. Für Vata-Menschen sind wärmende und süße Gewürze (Vanille, Anis, Nelken, Kreuzkümmel, Muskat, Safran) gut.

Pitta-Typ: Kraftvoll sind Pitta-Typen unterwegs. Häufig haben sie Sommersprossen. Sie verfügen über Weitblick und ein klares Gedächtnis. Vor allem offene Herzlichkeit machen sie aus. Pitta zeichnet sich durch eine gute Verdauung aus, und die Haut ist schnell gereizt. Bittere und kühlende Gewürze, wie Dill, Kurkuma, Koriander und Zimt, werden Pitta-Menschen zugeordnet.

Kapha-Typ: Er neigt zu einem schweren Körperbau. Seine Sprache ist langsam und der Schlaf tief. Ausdauer zeichnet sie aus. Sie können anhänglich sein, aber auch sachlich. Zu viel Kapha führt aber zu Wassereinlagerungen. Ausgleich schaffen warme Speisen und scharfe Gewürze (Pfeffer, Chili, Ingwer, Thymian, Nelken).

Süßspeisen sind schwer zu verdauen und werden deshalb in der ayurvedischen Küche vor der Hauptmahlzeit gereicht.

Foto oben: Gerhard Wasserbauer, Rezept oben: Ayurveda Sonnhof
Fotos unten: Ludmilla Parsyak, Rezept Keerthi Bandara



WÄRMEND / VEGETARISCH – VITALISIEREND

Apfel-Ragout mit Fenchel

ZUTATEN (für 4 Portionen)

300 g Fenchel · 150 g Apfel · 100 g Ananas · 1½ EL Ghee · 1 Anisstern, ½ Zimtstange · 4 Nelken · 1 TL Koriandersamen · 1–1½ TL Salz, ¼ TL Cayennepfeffer · ½ TL Kurkuma · 75 ml Apfelsaft · 75 ml Wasser, ½ TL Maisstärke · ½ TL Kreuzkümmelsamen.

ZUBEREITUNG

- Fenchel und Apfel in kleine Schnitze, Ananas in kleine Stücke schneiden.
- Zerstoßene Koriandersamen, Zimtstange, Anisstern und Nelken in leicht erhitztem Ghee anrösten, Fenchel beigegeben und 3 Minuten anbraten. Apfel, Ananas, Apfelsaft, Wasser, Salz, Cayennepfeffer und Kurkuma hinzufügen und köcheln, bis Gemüse und Früchte gar sind.
- Kreuzkümmel trocken anrösten, fein mörsern und zusammen mit der in wenig Wasser aufgelösten Stärke beimischen. Umrühren, vom Herd nehmen.

Für den Pitta-Typ sollte der Cayennepfeffer weggelassen werden.

AUFBAUEND / VEGETARISCH – NÄHREND

Knusperdessert mit Nüssen, Hafer, Apfel, Chia und Mango-Banane-Püree

ZUTATEN (für 4 Portionen)

60 g Chia-Samen · 150 ml Mandelmilch · 2 EL Ahornsirup · 2 EL Haselnusskerne, 100 g kernige Haferflocken · 2 EL Erdnusskerne (ungesalzen) · 50 g getrocknete Apfelfringe · 1 EL Zucker · 1 TL gemahlene Vanille · ½ TL gemahlener Kardamom, 1 Prise Salz · 2 reife Mango · 1 Zitrone · 2 Bananen · ¼ TL Kurkuma · 1 EL Honig, 300 g Vollmilchjoghurt · 1 Apfel · 4 TL Schokotropfen · Minze zum Garnieren.

ZUBEREITUNG

- Chia-Samen mit Mandelmilch 2 Minuten lang verrühren. Sirup, Vanille und Kardamom hinzufügen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
- Haselnüsse hacken. Haferflocken, Hasel- und Erdnüsse (bis auf 1 EL) mischen und ohne Fett anrösten. Apfelfringe klein schneiden, mit Zucker, Salz und Honig unter das Müsli mischen. Abkühlen lassen.
- Mango vom Stein schneiden, schälen und würfeln. Mangowürfel und Zitronensaft für 1–2 Minuten im Mixer durchmischen. Dann die Bananen und das Kurkumapulver zugeben. Weitermischen, bis die Masse dick cremig wird.
- Gläser zu einem Drittel mit Müsli und einem weiteren Drittel mit Chia-Pudding füllen. Mit der Mango-Creme auffüllen, Joghurt daraufgeben. Den Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Mit Schokotropfen, den übrigen Nüssen und Minze garnieren.

Das Dessert schmeckt auch mit Aprikosen, Trauben oder Erdbeeren.

Falls unterschiedliche Dosha-Typen am Tisch sitzen, kann jeder für sich sein Gericht nachwürzen, sich bei den jeweiligen Beilagen zurückhalten oder zulangen.

Das Genießen

Lecker duftend wird das Gericht serviert. Laut den ayurvedischen „Essensregeln“ sollte der Alltagsstress draußen gelassen werden. Eine gemütliche Atmosphäre ist sehr wichtig. Man sollte nur hungrig essen und süße Speisen sind vor den Hauptmahlzeiten besser zu verdauen. Das Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit am Tag sein, abends empfiehlt sich dagegen

leichte Kost. Bilden Sie mit beiden Händen eine Schale, so groß ist Ihr Magen. Ein Drittel Ihres Magens sollte mit festen Speisen gefüllt sein. Eiskalte Getränke schwächen die Verdauungskraft, lieber warmes Wasser zur Mahlzeit trinken.

Die ayurvedische Kochkunst hat keine Expresswirkung. „Haben Sie einfach Vertrauen und lassen Sie die Speisen auf sich wirken. Ihr eigenes Leben, körperlich wie seelisch, wird sich positiv verändern“, weiß Bandara. Hört sich sehr verlockend an. Viel Spaß beim Kochen! / Daniela Kovacevic (Report), Dagmar Scheuing (Rezeptredaktion) 



AUFBAUEND / VEGETARISCH – SÜSS UND LECKER

Buchweizenpfannkuchen mit Kardamom-Aprikosen

ZUTATEN (für 4 Portionen)

150 g Buchweizenmehl • 2 Eier • 50 g Rohrzucker • ¼ TL Salz • 140 ml Sojamilch • Sonnenblumenöl zum Ausbacken • 300 g Aprikosen • 5 EL Multivitaminensaft • 1 TL Rohrzucker • ½ TL gemahlener Kardamom

ZUBEREITUNG

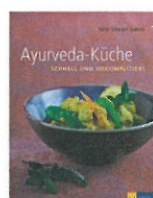
- Mehl, Eier, Zucker, Salz und Milch im Mixer zu einem Teig verarbeiten und 5 Minuten quellen lassen.
- Öl in der Pfanne erhitzen. Jeweils eine kleine Schöpfkelle voll Teig hineingießen, bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten goldbraun backen.
- Aprikosen waschen, entkernen und vierteln. Mit Multivitaminensaft und Zucker 10 Minuten köcheln. Ab und zu umrühren, mit Kardamom würzen.

Ruhige Kapha-Typen lieben dieses Gericht, sollten aber nicht allzu reichlich zulangen. Pitta- und Vata-Menschen mögen auch pikante Füllungen.

Erfahren Sie mehr



**So schmeckt Glück
Meine ayurvedische
Heimatküche**
Deutsche Rezepte statt exotischer Diätkost. Gute Einführung in die Grundlagen des Ayurveda.
Volker Mehl
Kailash Verlag, 224 Seiten,
19,99 Euro (D), 20,60 Euro (A)



**Ayurveda-Küche
Schnell und unkompliziert**
Alltagstaugliche und schnelle Rezepte. Anschaulich erklärt: Die Grundprinzipien und philosophischen Hintergründe des Ayurveda.
Nicky Sitaram Sabnis
AT Verlag, 128 Seiten
19,90 Euro (D), 20,50 Euro (A)



**Es geht mir richtig gut
mit Ayurveda**
Vom Feinsten: Einfache und gesunde Lebensrezepte des Tiroler Ayurveda Resort Sonnhof.
Lisa, Christina und Johann Mauracher (Hrsg.)
Ayurveda Resorts Sonnhof,
185 Seiten, 39,90 Euro (D, A)

Foto: Michaela Auer, Rezept: Volker Mehl



Zum Schmökern ...



GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Über die Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele

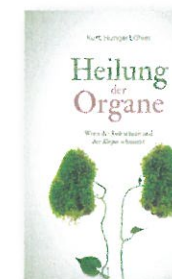
Körperliche Beschwerden hinterlassen ihre Spuren auf der Seele. Doch die spielt bei der Entstehung von Krankheit und der Heilung des Körpers eine große Rolle. Dies ist das Thema von gleich drei Büchern, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Das erste stammt von den Brüdern Mosetter. Der eine ist Arzt und Heilpraktiker und betreut die Fußballnationalmannschaft der USA, der andere ist Philosoph, Germanist und Berater für Myoreflextherapie. Gemeinsam leiten sie das Zentrum für Interdisziplinäre Therapien mit Standorten unter anderem in Konstanz und Köln. In ihrem Buch „Wie der Rücken die Seele und die Seele den Rücken heilt“ erklären sie anhand von Fallbeispielen, wie muskuläre Bewegungsmuster das seelische und geistige Befinden widerspiegeln. Tipps, wie man daraus entstehenden Beschwerden mit Faszien-Übungen entgegenwirkt, runden das Werk ab. Im Gegensatz dazu ist das Buch „Der Placebo-Effekt“ von Manfred Poser eher theoretischer Natur. Er stellt die neuesten Erkenntnisse der modernen Heilungsforschung vor und analysiert das gesamte Umfeld, in dem sich der Placebo-Effekt, die Gesundung ohne offensichtliche Medizin, abspielt. Zudem gibt der Autor, Mitarbeiter am „Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene“ in Freiburg, Hinweise, wie die gewaltige Kraft dieses Phänomens für die Heilung genutzt werden kann. Für den Naturheilpraktiker Kurt Hungerbühler ist der Körper das Sprachrohr der Seele: Jedes ungute Gefühl löst im Gehirn Reaktionen aus, die sich an den Organen zeigen. In seinem Buch „Heilung der Organe“ betrachtet er Körperteil für Körperteil. Er führt aus, welche Probleme hinter den Beschwerden stecken können und verrät, wie Sie sich mit Heiltees, Gemmopräparaten und Spagyrik selbst helfen können. 



Kurt und Reiner Mosetter
**Wie der Rücken die Seele
und die Seele den Rücken heilt**
Arkana, 288 Seiten, 19,99 Euro (D),
20,60 Euro (A)



Manfred Poser
Der Placebo-Effekt.
Wie die Seele den Körper heilt
Rotona, 256 Seiten, 19,95 Euro (D),
20,40 Euro (A)



Kurt Hungerbühler
Heilung der Organe.
**Wenn die Seele schreit und
der Körper schmerzt**
Freya, 136 Seiten,
14,90 Euro (D, A)

Foto: Monkey Business Images – thinkstockphotos.de