

# Dürst / Iding / Wäfler

## Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten

### Leseprobe

[Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten](#)

von [Dürst / Iding / Wäfler](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b6946>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



### Empfehlenswerte Lebensmittel bei Vata-Dominanz

Allgemein	Vata korrespondiert mit den Elementen Raum und Luft. Um die trockenen, leichten und kalten Qualitäten von Vata auszugleichen, sollte die Ernährung warm, befeuchtend und erdend sein. Besonders eignen sich zum Beispiel kräftige Suppen, würzige Eintöpfe oder Getreidegerichte mit Gemüse und Sauce. Empfehlenswert zur Beruhigung von Vata sind die Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig. Scharfes, Bitteres und Herbes in größeren Mengen steigert das Vata und sollte deshalb nicht zu häufig auf dem Speiseplan stehen. Warme Speisen und Getränke sind zu bevorzugen.
Gemüse	Artischocke, Kürbis, Lauch, Karotte, Kefen (Zuckererbsen), Okraschote, Oliven, Pastinake, Rote Rübe, Schlangengurke, Spargel, Süßkartoffel, Tomate, Zucchini, Zwiebel
Getreide	Amaranth, Brot (ohne Hefe), Dinkel (eingeweicht), Gerste, Hafer und Weizen
Gewürze und Kräuter	Anis, Asafoetida, Basilikum, Bockshornkleesamen, Dill, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Knoblauch (gebraten), Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Lorbeerblätter, Majoran, Muskatnuss, Muskatblüte, Nelken, Oregano, Paprika, Pfefferminze, Piment, Senfkörner, Steinsalz
Hülsenfrüchte	Adzukibohnen, rote Linsen, Mungbohnen, Sojaprodukte
Milchprodukte	Butter, Buttermilch (gesalzen), Hartkäse, Joghurt, Kefir, Milch (warm mit 1 Msp. gemahlenem Ingwer), Rahm (Sahne)
Nüsse und Samen	Alle Nusssorten
Obst (süße, reife Früchte)	Apfel (süß-säuerlich), Aprikose (frisch), Avocado, Banane, Dattel, Erdbeere, Feige, Himbeere, Limone, Mandarine, Mango, Melone (süß), Orange, Papaya, Pfirsich, Pflaume (frisch), Rhabarber, Trauben
Süßungsmittel	Fruchtdicksaft, Palmzucker, Melasse, aber maximal 30 g pro Tag!
Fettstoffe	Geklärte Butter (Ghee), Maisöl, Mandelöl, Sesamöl

Die Speisen sollten nach Möglichkeit in einer harmonischen Atmosphäre gegessen werden, da Spannungen dem Vata-Menschen sofort auf den Magen schlagen.

**Vata-Pitta-Dominanz:** Bei einer Vata-Pitta-Dominanz vereint sich die Leichtigkeit von Vata mit der Dynamik von Pitta. Menschen dieses Typs können zum Beispiel in einer Stresssituation sowohl zornig als auch ängstlich reagieren.

#### **Ernährungsempfehlungen bei Vata-Dominanz**

Generell gilt für Menschen mit einer Vata-Dominanz, dass sie drei bis fünf Mahlzeiten täglich zu sich nehmen sollten und dies nach Möglichkeit regelmäßig.

**Frühstück:** Das Frühstück ist für Menschen mit Vata-Dominanz die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ein warmer Getreidebrei mit etwas geklärter Butter (Ghee) ist für sie besonders empfehlenswert; werden Trockenfrüchte hinzugefügt, sollten es Rosinen sein.

**Mittagessen:** Das Mittagessen sollte leicht verdaulich sein, besonders empfehlenswert ist leicht verdauliches Getreide und Gemüse oder eine Mahlzeit, die Eiweiß enthält. Auch hin und wieder ein Fisch- oder ein Truthahngericht eignet sich. Ein Chutney sowie ein süßes Dessert sind eine beruhigend wirkende Ergänzung für ein vollwertiges Vata-Essen. Auf ein kaltes Mittagessen wie zum Beispiel einen Salatteller sollten Vata-Typen verzichten, da es schwer verdaulich ist. Ebenso ist auf zu viel Hülsenfrüchte und tierisches Eiweiß zu verzichten.

**Abendessen:** Eine warme Suppe eignet sich besonders gut für Menschen mit Vata-Dominanz. Sie wärmt den Körper und nährt die Seele.

**Tipp:** Der Vata-Typ darf zwischendurch ruhig etwas naschen oder eine kleine Obstmahlzeit am Vormittag zu sich nehmen. Am Nachmittag eignet

sich ein getoastetes Brot mit etwas Käse oder ein Stück Fruchtekuchen mit Schlagrahm oder ein paar Nüsse mit Rosinen.

#### **Ernährungsempfehlungen bei Vata-Pitta-Dominanz**

**Frühstück:** Da der Vata-Pitta-Typ morgens einen guten Appetit und starke Verdauungssäfte hat, ist ein leichtes warmes Frühstück empfehlenswert.

**Mittagessen:** Leichte Rohkost oder ein schöner Salat und dazu als Hauptgang frisches Gemüse mit Getreide, Kartoffeln oder Pasta.

**Abendessen:** Eine warme Suppe unterstützt den Ausgleich von Vata. Leichte Pastagerichte sowie Gemüse sind ebenfalls erlaubt.

**Zusätzliches:** Vata-Pitta-Typen können den Tag erst mit einer kleinen Zwischenmahlzeit gut überstehen. Deshalb sind ein kleines zweites Frühstück und eine kleine Teepause am Nachmittag empfehlenswert.

#### **Pitta-Dominanz**

Pitta wirkt sich auf die Umwandlungsprozesse im Körper aus, da es die Verwertung der Nahrung im Verdauungstrakt beeinflusst und damit für den gesamten Stoffwechsel verantwortlich ist. Es ist aber auch für Körpertemperatur, Intelligenz und Hautfarbe zuständig und weckt darüber hinaus Gefühle wie Hass, Eifersucht und Zorn. Menschen mit Pitta-Dominanz verfügen über einen guten Stoffwechsel und eine gute Verdauung. Ihr Körperbau ist meist schlank, dabei aber muskulös. Menschen mit Pitta-Dominanz messen ihre Kräfte sehr gerne, und so finden sich unter ihnen auch Leistungssportler. Pitta regt den Geist an, fördert eine deutliche Sprache und einen scharfen

Intellekt, stärkt den Willen und äußert sich in Entschlusskraft und Energie. Menschen mit Pitta-Dominanz übernehmen gerne Verantwortung für sich selbst und ihr Leben. Pitta-Typen sind leicht gestresst, neigen zu Ungeduld, Wutausbrüchen und Gereiztheit. Sie neigen zu frühzeitigem Haar ausfall und frühzeitigem Ergrauen.

**Grundstimmung:** Die Grundstimmung von Pitta-Typen ist eher fröhlich. Sie lieben die Ordnung, sind erfinderisch, ehrgeizig und unternehmungslustig, gute Organisatoren und Redner.

**Ungleichgewicht:** Besteht ein Ungleichgewicht, neigt der Pitta-Typ zu Perfektionismus und macht sich selbst und anderen Menschen mit übermäßiger Selbstkritik, Ungeduld und Wutausbrüchen das Leben schwer. Körperlich macht sich das Ungleichgewicht in Sodbrennen, empfindlicher Haut, Entzündungen bemerkbar. Bei einer starken Disbalance kommt es zu allgemeinen Stresssymptomen sowie der Gefahr eines Herzinfarkts. Ein zügelloser Appetit ist ein erstes Anzeichen dafür, dass Pitta aus der Balance geraten ist.

**Die Balance herstellen:** Bei Pitta-Dominanz ist Mäßigkeit angesagt. Dann ist es Zeit, sich mehr um sich selbst zu kümmern und den eigenen Hobbys nachzugehen. Zu vermeiden ist eine übermäßige Anwendung von Hitze und Dampf, wie in der Sauna und im Dampfbad. Pitta-Typen sollten im Hochsommer auch eher einen Platz im Schatten aufsuchen, statt sich lange in die Sonne zu legen. Trotzdem ist bei Pitta-Dominanz viel frische Luft ratsam. Die Tendenz zu Ärger und Zwanghaftigkeit kann ebenfalls auf eine Pitta-Dominanz hinweisen und verlangt dann ebenso nach vermehrter Sorge um das eigene Wohlergehen und Mäßigkeit.

**Die Ernährung:** Pitta-Typen verfügen über einen ausgezeichneten Appetit und eine gute Ver-

daung, sollten aber trotzdem darauf achten, dass sie sich nicht maßlos den Bauch vollschlagen. Sie sollten Speisen bevorzugen, die einen bitteren, herben und süßen Geschmack haben. Darüber hinaus sollte frisches Obst (wie Trauben und Granatäpfel), Gemüse, kühlende Milchprodukte wie geklärte Butter (Ghee) und Rahm (Sahne) sowie Vollkornprodukte die Basis ihrer Ernährung bilden.

**Pitta-Kapha-Dominanz:** Es dominiert mal Pitta, mal Kapha, Pitta in Form von Dynamik, Kapha als Stabilität. Manchmal sind bestimmte Elemente von Pitta und Kapha in sich vereint. Diese Kombination ist häufig bei Menschen in Führungspositionen zu finden. Welches der jeweiligen Doshas dominiert, kann auch von der Jahreszeit und der Ernährung abhängen.

### **Ernährungsempfehlungen bei Pitta-Dominanz**

**Frühstück:** Da Pitta-Typen morgens einen guten Appetit und starke Verdauungssäfte haben, empfiehlt sich ein Getreidebrei oder Vollkorntoast mit Butter und Marmelade. Warme Milch mit Kardamom schenkt Energie für den ganzen Tag.

**Mittagessen:** Für Menschen mit Pitta-Dominanz ist das Mittagessen die wichtigste Mahlzeit am Tag. Sie gibt ihm alle Aufbaustoffe, die sein Organismus braucht, um den Tag gut zu überstehen.

**Abendessen:** Getreide ist für Pitta-Typen ideal.

**Tipp:** Regelmäßige Bewegung am Morgen und am Nachmittag sollten auf dem Tagesplan stehen.

### **Ernährungsempfehlungen bei Pitta-Kapha-Dominanz**

**Frühstück:** Ein Brei oder ein Obstteller erleichtert einen guten Start in den Tag.

**Mittagessen:** Das Mittagessen sollte nicht zu spät erfolgen. Pitta-Kapha-Typen sollten auch darauf achten, zu jeder Mahlzeit mindestens

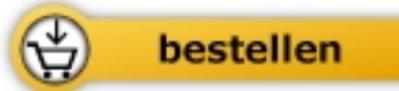


Dürst / Iding / Wäfler

[Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten](#)

80 vegetarische Rezepte mit einheimischen Produkten

144 Seiten, geb.  
erschienen 2007



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)