

## Ayurveda, Eine Kurzinfo, Teil 2 von 2

Kategorien: Aufbau, Ernährung, Ayurveda, Wissen, Info

Zutaten für: 1 Text

### Anleitung:

Anfang: siehe Teil 1.

Bevor man mit der Ayurveda-Kueche startet, muss man also den aktuellen Stand der persoenlichen Doshas ermitteln. Hierzu gibt es einfache Frage-Tests.

Die einzelnen Lebensmittel, Kraeuter und Gewuerze sind dann in sechs unterschiedliche Geschmacksrichtungen einzuteilen: suess, salzig, sauer, bitter, scharf und herb. Dementsprechend wirken sie auf die drei Doshas ein, gleichen sie aus oder foerdern sie und koennen Gesundheit oder Krankheit hervorrufen. Zwar enthalten die meisten Lebensmitteln mehr als eine Geschmacksrichtung, doch fast immer herrscht eine vor. Die Mehrzahl der Obstsorten ist z.B. suess und sauer zugleich; das leuchtet bei dem Beispiel Orange jedem sofort ein.

:Die Wirkung der Geschmacksrichtungen:

:		
:	Geschmack	Reduziert                      Verstaerkt
:		
:	Suess	Vata, Pitta                      Kapha
:	Sauer	Vata                              Pitta, Kapha
:	Salzig	Vata                              Pitta, Kapha
:	Bitter	Pitta, Kapha                      Vata
:	Herb	Pitta, Kapha                      Vata
:	Scharf	Kapha                              Vata, Pitta

Jeder ernaert sich dann mit Hilfe der Geschmacksrichtungen am besten so, dass er sein vorherrschendes Dosha reduziert, die anderen dagegen erhoehrt. So entsteht ein Ausgleich, dessen Ideal das mehr oder minder perfekte Gleichgewicht aller drei Doshas ist.

:Bei viel Vata ernaehrt man sich in erster Linie salzig, sauer, suess.

:Mit erhoehetem Pitta speist man bevorzugt suess, bitter und herb.

:Bei einer Kapha-Dominanz, waehlt man in der Mehrzahl bitter, herb und

:scharf.

Die rein indische Ayurveda-Kueche besteht uebrigens nicht ausschliesslich aus vegetarischen Gerichten. Sie sind wichtig, da viele Hindus und Buddhisten aus ueberwiegend religioesen Gruenden kein Fleisch anruehren, doch viele Inder schaeetzen - zumindest gelegentlich - ein Huhn-, Lamm- oder Rindfleischgericht. Das ist ganz nach Region und Geldbeutel unterschiedlich. Dass die Mehrzahl der indischen Hauptspeisen vegetarisch ist, hat neben religioese und finanzielle Gruenden, auch hygienische Gruenden. In heissen, tropischen Gegenden ist Fleisch ohne Elektrizitaet und Eisschrank kaum haltbar und damit gesundheitsgefaehrdend. Zum anderen liefern lebende Kuehe weit laenger nahrhafte Lebensmittel als das Fleisch eines geschlachteten Tieres und sind wichtige Helfer: sie dienen als Last- und Zugtier, ihr Dung ist Brennmaterial, ihre Milch liefert Joghurt, Sahne, Frischkaese, Kaese, Butter und Butterschmalz.