

# Kochen mit Ayurveda

Vata – Kapha – Pitta-Typ

**D**ie traditionelle indische Naturheilkunde ist zwar schon 3000 Jahre alt, jedoch aktueller denn je! Die Ernährungslehre der Ayurveda wirkt ganzheitlich und kann zu Hause angewendet werden.

Ayurveda ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf die menschliche Gesundheit konzentriert. Dadurch hat Ayurveda einen ganzheitlichen Anspruch. Die Einnahme von gesunder und individuell angepasster Nahrung ist ein wichtiger Faktor für die Erhaltung der Gesundheit und für die Beseitigung oder Linderung von Krankheiten.

## Die unterschiedlichen Konstitutionstypen – die Doshas

Basierend auf dem universellen Zusammenspiel der fünf Elemente Äther, Wind, Feuer, Wasser und Erde unterscheidet die Naturheilkunde der Ayurveda in drei Konstitutionstypen, die sogenannten Doshas.

## Welcher Typ sind Sie?

### Vata-Typ

Der sogenannte Vata-Typ ist kreativ, sprüht vor Elan und ist kommunikativ. Das Sinnbild des Vata-Typen ist die Gazelle – der „Vata-Mensch“ ist schnell, fein und zart. Er liebt die Sonne und ist körperlich sehr aktiv. Der Vata-Typ braucht eine besonders warme, zart abgeschmeckte Nahrung. Zu viel Vata im Organismus führt zu Nervosität und Unruhe. Die Ayurveda-Medizin empfiehlt zur Beruhigung ölige, süße und saure Speisen.

### Kapha-Typ

Der Kapha-Typ ist meist von kräftiger Statur, sein Sinnbild ist der Elefant. Er lässt sich nicht aus der Ruhe bringen, ist beständig und hat ein gutes Langzeitgedächtnis. Zu viel Kapha im Organismus kann zu Depressionen, Übergewicht und Bronchitis führen. Ausgleichend können bittere oder scharfe Gewürze und heiße Getränke wirken.

### Pitta-Typ

Das Sinnbild des Pitta-Typen ist ein Tiger. Pitta-Typen sind unternehmungslustige, dynamische Menschen, die meist gute Redner sind. Sie neigen aber auch häufig zu Ungeduld und Ärger. Zu viel Pitta im Organismus führt oft zu Hautirritationen, Entzündungen und Jähzorn. Ausgleichend wirken süßes Obst, leicht bitteres Gemüse und Hülsenfrüchte, sowie eine Einschränkung der Genussmittel.

## Kräuter und Gewürze der Ayurveda-Philosophie

Indische Gewürze können eine neue interessante Geschmackserfahrung bei diversen Speisen sein. Nach der Ayurveda-Philosophie spielen besonders Kräuter und Gewürze eine wichtige Rolle und unterstützen die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln.

### Indische Gewürze

Indische Gewürze sind meist in Bioläden und in Asia-Shops erhältlich. Die Gewürze können nach Geschmack und Anwendung beliebig kombiniert werden.

- Steinsalz
- Ingwer – frisch und getrocknet
- Pippali (langer Pfeffer)
- Trikatu (Pulver von Ingwer, schwarzer Pfeffer und Pippali gemischt)
- Kreuzkümmel – wird in Ghee geröstet und der Speise nach dem Kochen hinzugefügt
- Ajamoda (Selleriesamen)
- Kurkuma (Gelbwurz, Turmerik)
- Zimt
- Tejpatra (Cinnamomum Tamala – ind. Lorbeer) – schmeckt zimtähnlich und passt auch gut zu Süßspeisen
- Nelken
- Hingu (Asafoetida) – sehr scharf und bitter; eine kleine Menge wird in Ghee geröstet (meistens zusammen mit Kreuzkümmel und anderen Gewürzen) und nach dem Kochen an die Speise gegeben
- Koriander
- Kardamom
- Bockshornkleesamen (ganze Samen oder das Pulver der Samen in Ghee geröstet)
- Senfkörner (in Ghee geröstet)
- Chili – sehr scharf und nicht geeignet bei vata und pitta
- Hingvastaka (Gewürzmischung bestehend aus Hingu, Steinsalz, Kreuzkümmel, Ingwer, schwarzer Pfeffer, Piper longum, Nigella sativum, Ptychotis ajowan)
- Lavanbhaskar (Pulver von 4 Salzen, Pippali, Pippaliwurzel, schwarzer Pfeffer, schwarzer Kreuzkümmel, Cinnamomum tamala, Kardamom, Mesua ferrea, Koriander, Abies webbiana, Granatapfelsamen, Ingwer)

### Ghee = Ghrita – eine Alternative zum Öl

Im Ayurveda wird Ghrita als das beste aller Fette betrachtet und ist bei richtiger Aufbewahrung lange haltbar. Verschiedene Gewürze kann man leicht in Ghee rösten und dann den Speisen hinzufügen (besonders empfehlenswert ist das im Fall von Kreuzkümmeln, Hingu, Koriander und Nelken).

### Ghrita

Zutaten für ca. 600 g Ghrita:  
750 g mildgesäuerte Butter

**Zubereitung:** Butter in einen Topf geben und auf kleinster Flamme schmelzen, Schaum und Ausflockungen der Butter von der Oberfläche abschöpfen. Immer wieder umrühren und wieder weiter köcheln lassen, solange bis kein oder kaum noch Schaum bzw. Ausflockungen vorhanden sind. Nun wird das flüssige Fett durch ein Sieb, das mit einem dünnen Papier- oder Stofftuch bedeckt ist, gefiltert. Auskühlen lassen. Danach in einen kühlen Ort im Glas aufbewahren. Ghee kann zum Braten und Dünsten von Gemüse, zum Backen und für Suppen verwendet werden.

### Einfache Suppe für Zwei

#### Zutaten:

200–300 g Basmati-Vollkornreis  
100 g geschälte Linsen  
4 Karotten  
5 Radieschen  
Gewürze: Steinsalz, ¼ Teelöffel, Trikatu, ¼ Teelöffel Tejpatra  
2–3 Teelöffel Ghee

REZEPTE

**Zubereitung:** Reis, Linsen und Gemüse waschen und mit der 5-fachen Menge vom Reis auf kleiner Flamme ca. 35–45 min. kochen lassen. Danach Ghee, Salz und Gewürze hinzufügen.

### Ayurvedische Karottensuppe mit Ingwer für Zwei

#### Zutaten:

200 g Karotten  
60 g mehliges Kartoffeln  
1 kleine Zwiebel  
½ Knoblauchzehe  
1 Scheibe frischen Ingwer  
½ Teelöffel Curcuma  
½ Liter Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
Kräuter, Chilipulver, Olivenöl

**Zubereitung:** Karotten waschen, schälen, halbieren und in große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, putzen, schälen, in Scheiben und anschließend würfelig schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe abziehen, mit Meersalz bestreuen und mit einer Gabel zerdrücken. Ingwerscheibe von einer Ingwerwurzel abschneiden, schälen und würfelig schneiden. Gemüsebrühe kochen, Kräuter waschen, abtropfen und grob zerkleinern. Einen hohen Topf erhitzen, Öl hinzugeben, erhitzen. Danach Zwiebeln hinein und dünsten bis sie glasig erscheinen. Danach Knoblauch und Ingwer hinzu und weiterbraten. Karotten und Kartoffeln hinzufügen. Weiter dünsten, würzen mit Salz, eventuell Curcuma und Chili. Danach wird mit kochender Gemüsebrühe aufgegossen und das Ganze mit einem Deckel 10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich geworden ist, wird die Suppe mit einem Mixstab fein püriert. Zum Schluss wird die Suppe mit Sahne verfeinert. Vor dem Servieren mit Kräutern garnieren.

**Extratipp:** Zwiebeln sind glasig, wenn sie transparent erscheinen. Sie dürfen jedoch nicht braun werden. Durch das Anrösten von Curcuma und Chili entfalten die Gewürze ihren Geschmack noch intensiver. Das Gemüse bitte nicht „zerkochen“, sonst verlieren die Karotten ihre Farbe und wertvolle hitzeempfindliche Vitamine gehen verloren.

### Ayurvedischer Gewürzreis für Zwei

#### Zutaten:

200 g Reis  
2 Stück Lorbeerblätter  
1 Zimtstange  
Prise Pfeffer  
1 Stück Zwiebel  
2 Stück Gewürznelken  
Prise Muskatnuss  
1 Teelöffel Olivenöl oder Ghee  
400 ml Wasser

**Zubereitung:** Öl erhitzen, oder Ghee verwenden, um die fein gehackten Zwiebeln mit allen Gewürzen anzubraten. Reis einrühren und glasig werden lassen, mit Wasser ablöschen und auf kleiner Flamme gar ziehen lassen. Zum Schluss Lorbeerblätter, Nelken und das Zimtstück entfernen.

### Ayurvedische Teemischungen

**Ayurvedische Teemischung** mit Thymian, Fenchel, Süßholzwurzel, Zimt und Kardamom, sodass der Körper von innen gewärmt wird.

**Ayurvitaler Frauentee** mit Zimtrinde, Apfelstücke, Rotbuschtee, Ingwerstücke, Himbeerblätter, Fenchel, Kamille, Kardamom, Frauenmantel, Nelken, Orangenschalen, Johanniskraut, Schwarzer Pfeffer, Wacholderbeeren.

**Regenerationstee** mit Zimtrinde, Hagebuttenschalen, Kamillenblüten, Zichorie geröstet, Apfelstücke, Zitronengras, Himbeerblätter, Ingwerstücke, Kardamom, Zitronenschalen, Fenchel und Gewürznelken.

#### Bei der Teezubereitung gilt Folgendes zu beachten:

- Tee im Aufgussbeutel maximal 10 min. ziehen lassen
- Für losen Tee 1–2 Teelöffel pro Tasse und 8 min. ziehen.

Viel Freude beim Nachkochen wünscht Ihre

#### Petra Elisabeth Geyer

Diplomierte Yoga- & Pilatesmoves  
Instruktorin  
Group- & Personal Trainerin  
Ernährungscoach, Zumba-Instruktorin  
Tel: 0676/87 83 89 95  
office@yogapassion.at  
www.yogapassion.at



**ORF nachlese**

Jetzt abonnieren!

# ORF nachlese zum Vorteilspreis

TIPPS & INFOS FÜR HAUSHALT, KÜCHE, GARTEN UND IHR WOHLBEFINDEN



Sie sparen  
**45%**  
gegenüber dem  
Einzelverkaufspreis

**JETZT ABONNIEREN!**

**ABO-SERVICE-HOTLINE**

Tel.: 0800 22 69 89  
oder [nachlese@orf.at](mailto:nachlese@orf.at)

**12 x ORF nachlese  
um nur € 19,-**

Die Zustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem jeweiligen Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen einen Erlagschein. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann problemlos per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 878 78-137 43) gekündigt werden. Preis inklusive MwSt. und Porto (gültig im Inland). Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einlangt, beginnt Ihr Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer ausgeschlossen.

