

Laura Plumb

Ayurveda Kochbuch

Für Einsteiger

Über 100 Rezepte, die den Körper
ins Gleichgewicht bringen

riva



Dosha	Vata	Pitta	Kapha
Elemente	Luft + Raum	Feuer + Wasser	Wasser + Erde
Prinzipien	Beweglichkeit Verbindung	Umwandlung Verdauung	Zusammenhalt Struktur/ Flüssigkeitshaushalt
Funktion	katabolisch (spaltet auf)	metabolisch (wandelt um)	anabolisch (baut auf)
Eigenheiten	trocken leicht kalt rau fein beweglich	ölig/nass scharf/spitz heiß leicht flüssig/zerfließend	schwer kalt ölig/nass fein weich stabil/statisch

Achten Sie auf die Jahreszeiten und beobachten Sie ihre Eigenschaften. Schaffen Sie sich Rituale, mit denen Sie die Ankunft jeder Jahreszeit zelebrieren. Wenn wir den Verlauf der Zeit mit Feiern markieren, können wir Veränderung würdiger und gelassener annehmen.

Die Eigenschaften der Jahreszeiten

Die Jahreszeiten markieren den Verlauf der Zeit in einem Jahr und zeigen, wie sich die fünf Elemente und ihre Eigenschaften dynamisch darstellen.

Der **Frühling** ist ölig/nass, kalt, flüssig/ zerfließend und schwer. Der Frühling mit seiner Verheißung von neuem Wachstum bringt schmelzenden Schnee, steigende Flüsse und oftmals Regen oder Nebel; er lässt uns das Gewicht von Kapha spüren.

Der **Sommer** ist normalerweise warm und oft feucht. Während der Sommer die Natur voll erblühen lässt, ist er die Pitta-Jahreszeit, in der zu viel Hitze Trockenheit und totale Erschöpfung verursachen kann.

Der **Herbst** ist kalt, leicht, trocken und rau. Mit kälter und dunkler werdenden Tagen beginnt die Natur in dieser Vata-Jahreszeit, Energie zu speichern, zieht die Lebenskräfte zurück und der Wind trägt goldene Blätter davon.

Der **Winter** ist kalt, trocken und hart. Er kombiniert Vata- und Kapha-Dosha, graue

Tage wechseln sich ab mit sehr klaren Tagen, doch für viele ist er die Jahreszeit der harten Erde, der Eiszapfen, der spröden Lippen und der Bronchitis.

Die Jahreszeiten sind dynamisch wie die Doshas. Das Frühjahr beginnt womöglich schwer, kalt und nass, doch der Frühling bewegt sich auf den Sommer zu und es wird dabei wärmer. Der Sommer kann heiß und feucht sein, doch in den späteren Sommermonaten wird es für gewöhnlich kühler und trockener. Der Herbst ist kühlend und trocknend und mit dem Übergang zum Winter verstärken sich diese Eigenschaften.

Dies sind natürlich allgemeine Jahreszeitenmuster und nicht alle Klimata folgen diesem Rhythmus. In einigen Gegenden unterscheiden sich die Jahreszeiten weniger voneinander, in anderen gibt es eine lange und extreme Jahreszeit – zum Beispiel den langen Winter in Alaska. Wo auch immer Sie leben, werden Sie an das jeweils vorherrschende zyklische Klima angepasst sein, egal ob es nun starke oder geringe Unterschiede gibt. Wenn Sie das Wetter in Ihrer Region aufmerksam beobachten und wahrnehmen, wie es sich auf Sie auswirkt, werden Sie mit Ayurveda arbeiten können und Balance und Wohlbefinden entsprechend Ihrer individuellen Lebensjahreszeiten und Stimmungen erhalten.

Die Eigenschaften der Zeit

TAGESZEIT UND DOSHAS

Selbst die Zeit hat Dosha-Intervalle, folglich gibt es tagein, tagaus gewisse Muster. Der frühe Morgen ist fein und leicht: Beim Erwachen ist unser Geist normalerweise klar. Zur Mittagszeit ist die Sonne am stärksten und dies ist gewöhnlich die wärmste Zeit des Tages. Am Abend drosseln wir das Tempo und fühlen uns allmählich träge oder schwer, wenn sich unsere Körper auf die Nachtruhe vorbereiten. Dies ist der Fluss von Vata, Pitta und Kapha im Tageslauf.

Tageszeit	Eigenschaften	Dosha
2:00-6:00 14:00-18:00	leicht, fein, kalt, klar	Vata
6:00-10:00 18:00-22:00	scharf/spitz, beweglich, klar, fein	Pitta
10:00-14:00 22:00-2:00	fest, unbeweglich, schwer, träge	Kapha

DOSHAS IM LEBENS LAUF

Als Kinder sind wir weich und süß und neigen in der Regel zu Erkältungen und Schleim, daher gilt die Kindheit als Kapha-Jahre. Von der Jugend bis ungefähr zum Rentenalter sind

wir auf die Arbeit und zahlreiche Pflichten ausgerichtet. Dies sind die Pitta-Jahre, in denen das Feuer des Mutes, der Klarheit und der Stärke gebraucht wird. Unsere späten Jahre schließlich sind von den Eigenschaften von Luft und Raum gekennzeichnet, die trocken und schwächen, aber auch erheben durch Reisen, Hobbys oder spirituelle Übungen. Dies sind die Vata-Jahre.

Alter	Element/Eigenschaft	Dosha
Kindheit bis Jugend	Wasser/weich, glatt, nass, träge	Kapha
Jugend bis Rentenalter	Feuer/heiß, scharf/spitz, klar	Pitta
Alter	Luft/trocken, leicht, kalt	Vata

Die 20 Eigenschaften und Nahrungsmittel

Beim Essen ist die Wirkung der 20 Eigenschaften (siehe Anhang C) am greifbarsten – und zudem köstlich. Denken Sie an den Geschmack einer Olive oder einer Selleriestange, den einer Avocado oder einer Erdnuss, eines Apfels oder einer Himbeere. Wahrscheinlich fällt Ihnen sofort mindestens eine Eigenschaft ein, die ihn beschreibt. Die Olive kann sich für Sie ölig anfühlen, der Sellerie kalt oder rau, die Avocado weich, die Erdnuss hart, der Apfel wässrig und die Himbeere leicht. Bei der Zusammenstellung von Gerichten für die Doshas werden zwar alle Eigenschaften berücksichtigt, doch bei einer heilenden ayurvedischen Mahlzeit sind kalt oder heiß sowie schwer oder leicht die wichtigsten Faktoren. Kalt gleicht Pitta aus, heiß hingegen Vata und Kapha. Schwer ist schwerer verdaulich und muss auf eine Art und Weise zubereitet werden, die es leichter macht; leichtere Nahrungsmittel wiederum können für Vata erdender zubereitet werden.

Eigenschaften	Nahrungsmittel
kalt versus heiß	Gurke versus Ingwer
leicht versus schwer	Salat versus Kuhmilch
ölig/nass versus trocken	Oliven versus Roggen
beweglich versus unbeweglich	Sprossen versus Fleisch
glatt versus rau	Joghurt versus Sellerie

fein versus grob	Safran versus Rindfleisch
spitz/scharf versus träge	Chilischoten versus Weizen
weich versus hart	Avocado versus Hartkäse
fest versus flüssig/zerfließend	Banane versus Zitronensaft
klar versus wolkig/klebrig	Ghee versus Butter

Übung macht den Meister

Wenn Sie über diese theoretischen Grundsätze hinaus diese ayurvedischen Konzepte in Ihr eigenes unmittelbares Erleben integrieren, hilft Ihnen dies, eine engere Beziehung zur Welt und zu sich selbst zu entwickeln. Im Ayurveda sind Sie aufgefordert, der Wissenschaftler zu sein, der Beobachter und der Wissende. Ihr eigener innerer Guru und Ihr eigener innerer Heiler werden durch Meditation über diese Elemente, Eigenschaften und Geschmacksrichtungen erweckt und belebt. Das schätze ich am Ayurveda am meisten: Er ist erfahrbar, individuell und macht zuversichtlich.

Kapitel 2 befasst sich detaillierter mit den 20 Eigenschaften in Bezug auf Nahrung und ayurvedisches Kochen. In den Anhängen A und B finden Sie die entsprechenden Tabellen.

Leitprinzipien im Ayurveda

Im Ayurveda gilt jeder Mensch als einzigartig, dennoch gibt es einige grundlegende Prinzipien. Im Folgenden finden Sie fünf einfache Übungen, die ganz unabhängig von Ihrem Dosha für ein optimales Wohlbefinden sorgen.

1. Genießen Sie die Natur

Gehen Sie spazieren, arbeiten Sie in einem Garten oder setzen Sie sich an einem Winternachmittag ans Fenster und schauen Sie dem Schnee beim Fallen zu. Beobachten Sie die Kräfte von Sonne, Boden, Wind und Wasser und wie sie zusammenwirken. Nehmen Sie wahr, was die Natur – diese lebende Intelligenz – tagedein, tagaus tut. Atmen Sie in einem Wald tief ein und aus, lassen Sie die Sonnenwärme Ihr Gesicht küssen, graben Sie Ihre Füße wie Wurzeln in die Erde und fühlen Sie den Tanz von Prana oder der essenziellen Lebenskraft in sich und um sich herum.

Wenn Sie in einer städtischen Umgebung leben, so gehen Sie in einen Park oder suchen Sie sich einen Baum und schauen ihn ganz genau an oder bringen Sie wenigstens dem Überlebenswillen der Natur Wertschätzung entgegen: Gras, das durch winzige Risse im

Beton wächst, oder das Insekt, das bei jedem Wetter ein offenes Fenster und ein kleines Plätzchen zum Landen findet. Bringen Sie mit Zimmerpflanzen, Kräutern auf dem Fensterbrett und natürlich mit frischem Obst und Gemüse vom Bauernmarkt die Natur in Ihr Haus.

2. Leben Sie mit den Jahreszeiten

Wenn Sie mit den Jahreszeiten leben, profitieren Sie ganz einfach und natürlich von der heilenden Balance der Natur, denn jede Jahreszeit hat eine eigene, ihr innewohnende ausgleichende Intelligenz.

Im Sommer gibt uns die Sonne Wärme, Licht und Vitalität und regt uns an, ins Freie zu gehen und zu spielen. Zum Ausgleichen der Hitze bietet der Sommer eine Fülle an kühlenden Nahrungsmitteln wie Kürbis, Melonen, Gurken und viele saftige Früchte und Beeren.

Herbstwetter ist normalerweise windig, trocken und kühl. Wir greifen zu unseren Pullovern, trinken Gewürztees und suchen Wärme in der Gemeinschaft oder zu Hause am Kamin. Dies ist die Jahreszeit für Getreide und Wurzelgemüse, die gekocht werden müssen und mit verdauungsfördernden Gewürzen schmackhafter sind, und für fermentierte Speisen wie Sauerkraut und Joghurt, die uns warm und geerdet halten und zugleich die Immunabwehr stärken.

Der Winter ist die Jahreszeit zum Ausruhen und Auftanken, die Zeit dampfender Suppenteller und der Zusammentreffen am Kamin mit der Behaglichkeit von Freundschaft und der Inspiration des neuen Jahres. Wie der Herbst ist dies die Zeit für Getreide, Wurzeln und fermentierte Lebensmittel, aber in diesen kälteren, dunkleren und trockeneren Tagen steht uns der Sinn mehr nach Suppen und Eintöpfen mit schärferen Gewürzen, der Zufuhr warmer Flüssigkeit.

Im Frühling schmilzt der Schnee und die Flüsse steigen an, Regen, Tau oder Nebel können auftreten. Damit wir uns nicht durchweicht und aufgedunsen fühlen, halten wir uns warm und trocken. Wir erfreuen uns an der frischen Frühjahrsernte anregenden, scharfen Wurzel- und Knollengemüses, trocknenden, zusammenziehenden Gemüses und bitteren Blattgemüses und am leichten, intensiven Geschmack von Zitrusfrüchten.

3. Gegensätze ziehen sich an und heilen

Die Beobachtung, dass Ähnliches Ähnliches mag, zählt zu den reizvollsten und scharfsinnigsten im Ayurveda. Mit anderen Worten, die Doshas mögen ihre Eigenschaften und erhalten sie. Feuer mag die Hitze. Luft mag die Bewegung. Wasser sucht tiefes Gelände.

Dieses Prinzip wird normalerweise beschrieben als Ähnliches verstärkt Ähnliches. Das bedeutet, dass Muster sich selbst verstärken, wenn sie erst einmal in Schwung gekommen sind. Falls es Ihnen je passiert ist, dass Sie gelacht haben und nicht aufhören konnten, Eis gegessen haben, wenn Sie traurig waren, oder am Abend lange aufgeblieben sind, um ein