



Mein Weg zu Ayurveda

von Christine Püschmann

Im Jahr 2005 wurde in meinem Yogazentrum eine Ayurvedaausbildung mit einer indischen, ayurvedischen Ärztin, Vinod Verma, angeboten. Ich war damals auf der Suche nach einer Ernährungsform, mit der ich mich wohlfühlen kann und nach Regeln für eine Lebensweise, die für mich passt. Und dies fand ich durch Ayurveda. So machte ich eine Ausbildung zur Ayurveda Assistentin bei Vinod Verma.

Ayurveda wird oft als die Lehre vom langen, glücklichen und gesunden Leben bezeichnet. Es ist jedoch viel mehr als nur Ernährung – **Ayurveda ist eine Lebenshaltung.**

Ayurveda beinhaltet jahrtausendealtes Wissen über das Leben, die Natur, über die Elemente und die Energien. Am bekanntesten sind die 3 Grundtypen des Ayurveda, die Doshas, in denen sich die 5 Elemente finden:

Äther und Luft bilden Vata,

Feuer bildet Pitta und

Wasser und Erde bilden Kapha.

Jeder Mensch besitzt Anteile von Vata, Pitta und Kapha (Doshas), meist mit unterschiedlichem Gewicht, oft sind 2 davon vorherrschend. Aber alle wollen genährt werden!

Unsere tägliche Nahrung sollte Bestandteile enthalten, die möglichst alle Energien enthält. Dabei sollte sie typgerecht sein, sie sollte die Jahreszeit beachten, die Tageszeit ...

Das bedeutet, dass man keine festen Rezepte geben, sondern nur Regeln vermitteln kann, die jeder dann individuell anwenden kann.

Ich koche seit 2005 ayurvedisch, möglichst ausgewogen. Wenn ich für andere koche oder wir im Kochkurs gemeinsam kochen, dann gibt es Empfehlungen, wer was wieviel und wann essen sollte, oder mit bestimmten Gewürzen und Nahrungsmitteln vorsichtig sein sollte.

Ayurvedisch kochen bedeutet nicht vegetarisch kochen! Ich bin kein strenger Vegetarier, kaufe mir auch mal ein Biohuhn oder esse Fisch.

Wenn man deutsche, typische Gerichte unter ayurvedischen Gesichtspunkten betrachtet, dann erkennt man, auch unsere Vorfahren wussten, wie Nahrung bekömmlich zubereitet werden kann. Und es gab Regeln:

Fleisch nur sonntags, jahreszeitliches Obst und Gemüse und ...!

Nun steht uns die ganze Welt mit ihrer Vielfalt an Nahrung zur Verfügung und wir brauchen neue Regeln.

Die in dieser Kochkurs-Serie vorgestellten Gerichte sind typisch für die Jahreszeit, ausgewogen für die Doshas und mit regionalen Zutaten zubereitet.

Viel Spaß beim Nachkochen und ich beantworte auch gern Eure Fragen!

Eure Christine

pueschi@arcor.de

Anhang Ghee – geklärte Butter

Ayurvedisches Ghee enthält weder Eiweiß noch Abfallprodukte. Es ist reines Fett, hat eine hohe Energie, schließt die Nahrung auf und unterstützt den Körper bei Entgiftung und Entschlackung.

Zutaten:

2 kg gute Butter

flacher Großer Topf/Pfanne

Sieb mit Mulltuch

Die Butter wird bei großer Hitze zerlassen, sobald das Eiweiß beginnt sich am Rand und an der Oberfläche zu sammeln, schöpft man es vorsichtig ab. Die Temperatur wird nun reduziert und das Ghee köchelt solange, bis keine Dampfschwaden mehr aufsteigen. Probe kann man machen mit einem Topfdeckel, es darf sich kein Wasserdampf mehr am Deckel bilden. Nun wird das Ghee durch das Mulltuch abgeseiht und in Gläser gefüllt.

Es kann Jahre gelagert werden, auch außerhalb des Kühlschranks.

Anhang Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen. In der vegetarischen Ernährung sind sie deshalb ein unverzichtbarer Bestandteil. Im ayurvedischen Sinn sind Hülsenfrüchte kalt, bis auf die Ausnahmen Sojabohnen und Uridbohnen.

Deshalb verwenden wir die Gewürzmischung B, die aus überwiegend heißen Gewürzen besteht und dadurch den Ausgleich bildet.

Zu den Hülsenfrüchten gehören:

Kichererbsen (braune und gelbe), Mungbohnen

Weißer und rote Bohnen, Sojabohnen

Und die Gruppe der geschälten Hülsenfrüchte, genannt Dhal:

Mungdal, Linsen, Urdal

Anhang Gewürz-Mischung

Aus ayurvedischer Sicht sind Gewürze und Kräuter Nahrungsmittel mit besonderen Eigenschaften, die die Verdauung anregen, die Darmflora regulieren und die Abwehrkraft stärken. Mit ihrer Brennkraft können Gewürze die Verdauung und den Stoffwechsel aktivieren. Über den Geschmackssinn kommunizieren sie mit den drei Doshas, die so mit Gewürzen und Kräutern reguliert werden können.

Angeregtes, nervöses Vata verlangt zum Beispiel nach Süßem, zu viel Kapha möchte reinigende Bitterstoffe.



- 1 Kreuzkümmel
- 2 Schwarzkümmel
- 3 Bockshornklee
- 4 schwarzer Senf
- 5 Koriander
- 6 Fenchel

Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*), auch Mutterkümmel, weißer Kümmel, römischer Kümmel, welcher Kümmel, Kumin oder Cumin ist ein Gewürz, das aus getrockneten und gemahlene Früchten eines asiatischen Doldenblütengewächses besteht. Die Bezeichnung »Kreuzkümmel« leitet sich ab aus dem kreuzförmigen Blattstand der Pflanze und dem Kümmelsamen sehr ähnlichen Aussehen der getrockneten Früchte.

Kreuzkümmel hat einen intensiven, unverwechselbaren Geschmack, der von dem ätherischen Öl Cuminal dominiert wird. Er ändert sich deutlich durch die Hitze beim Braten oder Kochen.

Im ayurvedischen Sinn ist Kreuzkümmel heiß. Er fördert die Verdauung und wird deshalb besonders schweren Speisen beigegeben. Er wirkt kräftigend bei Erschöpfung und Appetitlosigkeit.

Bereits seit mehr als 2.000 Jahren wird **Schwarzkümmel** im Orient als pfefferartiges Gewürz und Medizin verwendet. Auch heute noch streut man die schwarzen Samen ähnlich wie Sesam auf Fladenbrot.

Reines Schwarzkümmelöl wird in der Naturheilkunde und vermehrt in der Schulmedizin als Heilmittel vor allem zur Linderung von Allergien, Neurodermitis, Psoriasis (Schuppenflechte), zur Regulierung des Immunsystems, gegen Asthma, in Begleitung von Chemotherapien zur Milderung der Nebenwirkungen, bei Verdauungsproblemen, Bluthochdruck und bei Menstruationsschmerzen verwendet.

Im ayurvedischen Sinn ist Schwarzkümmel heiß.

Der **Bockshornklee** stammt ursprünglich aus dem Perserreich. Hildegard von Bingen nennt ihn als Heilmittel gegen Hautkrankheiten. Bockshornklee enthält Öle, Schleimstoffe, die Vitamine A und D, Phosphor und einen Wirkstoff Cholin, das einer Verfettung der Leber entgegenwirkt, den Stoffwechsel positiv beeinflusst und Arterienverstopfung bekämpft. Außerdem hat Bockshornklee noch eine Besonderheit: Er enthält eine Aminosäure, die Leberschädigungen entgegenwirkt, das Histidin. Als Tee ist er vor allem in China, Indien und Tibet bekannt. Er wird dort als Hustenmittel und zur Reinigung der Atemwege eingesetzt.

Bockshornkleesamen werden in der Pflanzenheilkunde bei leichterem oder als Begleitmedikation auch bei schwererem Diabetes eingesetzt. Sie bewirken nachweislich eine Senkung des Blutzuckers und des LDL-Cholesterins.

Im ayurvedischen Sinn ist Bockshornklee heiß und wird zur Behandlung von Pittastörungen verwendet.

Es gibt die verschiedensten **Senfarten** mit schwarzen und weißen Körnern. Der indische Senf sind kleine schwarze Körner. Die mild-nussig schmeckenden Samen entfalten dabei erst während des Garens bzw. Einlegens nach und nach ihr scharfes Aroma. In der ayurvedischen Küche wird auch Senföl verwendet, zum Kochen und zu Heilzwecken, zur Linderung bei Hautinfektionen.

Im ayurvedischen Sinn ist Senf sehr heiß.

Koriander ist ein einjähriges Kraut. Vom Koriander werden sowohl die Früchte als auch die Blätter als Gewürz verwendet. Diese enthalten unterschiedliche Aromen und können einander daher nicht ersetzen.

Koriander enthält Ätherisches Öl. Die Samen sollten eventuell kurz angeröstet und nach Möglichkeit immer frisch gemahlen werden; sonst überwiegen die schwerflüchtigen Bitterstoffe des Korianders schnell die leichtflüchtigen Aromastoffe, und die Speisen werden bitter statt aromatisch. Gemahlene Samen werden zum Würzen von Brotteig, Kleingebäck, Kohlgerichten, Hülsenfrüchten und Kürbis verwendet. Koriander ist Bestandteil von Gewürzmischungen wie Currypulver, Currypaste. Koriander wird sehr oft mit Kreuzkümmel kombiniert.

Die ätherischen Öle wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend und lindernd bei Magen- und Darmleiden.

Im ayurvedischen Sinn ist Koriander kalt.

Zum **Fenchel**: die Samen sind mit dem Anis vergleichbar.

Wirkstoffe: Ätherisches Öl : blähtreibend, krampflösend, schleimlösend und auswurfördernd. Wer unter Verstopfungen leidet, sollte bei der Verwendung von Fenchelsamen vorsichtig sein. Im ayurvedischen Sinn ist Fenchel kalt. Er wirkt ausgleichend bei gestörtem Vata und Pitta. Anis hat eine ähnliche Wirkung ist nur etwas bitter.