

Die Ayurveda-Küche

Drei liebevoll zubereitete Mahlzeiten pro Tag, frische Zutaten und ausgewogene Geschmacksrichtungen, das zeichnet die Ayurvedische Küche aus. Sie hält die Esskultur hoch, ist gut bekömmlich und regt, allein schon wegen ihrer vielen Gewürze, alle Sinne an. Die Speisen sind vitalstoffreich, angenehm duftend, vor allem aber schmackhaft. Sie kennt keine festen Ernährungsregeln und auch keine einheitliche Diät.

Was der Mensch isst, hängt ab von seiner ihm eigenen Konstitution und seinen Bedürfnissen. Er ist deshalb eingeladen, sich auch die Zeit dafür zu nehmen, bewusst auf sich und seinen Körper zu schauen. Woher kommt etwa der plötzliche Heißhunger auf Süßes? Er könnte ein Zeichen für ein Ungleichgewicht der mentalen Konstitution sein. Anstelle von Süßigkeiten setzt ayurvedische Ernährung in diesem Fall eher auf Mandeln, Cashewnüsse, Rosinen oder Datteln. Und wer am Nachmittag ausgepowert ist, trinkt lieber einen stärkenden Gewürztee mit Milch und Rohrzucker anstelle eines schwarzen Kaffees,

der nur das Nervensystem reizt. Scharfe Gewürze und Bewegung bringen wohl eher in Schwung als ein Mittagsschlaf.

Eine ausgewogene Ernährung, das heißt in der ayurvedischen Küche, dass alle sechs Geschmacksrichtungen zu berücksichtigen sind: süß, sauer, herb, salzig, scharf, bitter. Eine Mahlzeit wird beispielsweise mit süßen und warmen Speisen begonnen. In Sekundenschnelle wird so der Körper mit Wärme und Energie versorgt. Nach einigen Löffeln der süßen Speise folgen die leicht sauren und scharfen Speisen, etwa Gemüsegerichte mit Gewürzen. Beendet wird die Mahlzeit mit bitteren und herben Speisen wie Salat, Blattgemüse oder mit einem schwarzen Kaffee oder Tee. Dies regt die Verdauung an. Sind in der Mahlzeit

nicht alle Geschmacksrichtungen vertreten, so können diese gut mit einem Chutney ausgeglichen werden. Jede dieser Geschmacksrichtungen beeinflusst nach der ayurvedischen Lehre die Doshas. Je nach der individuellen Konstitution kann deshalb die Zusammenstellung der Nahrungsbausteine unterschiedlich sein. Kapha-Menschen sollten beispielsweise während einer Mahlzeit immer viel Gemüse und Gewürze essen. Pitta-Typen wiederum wird geraten, auf ausreichend Eiweiß und Kohlenhydrate zu achten. Ein wichtiger Aspekt ist auch die jahreszeitliche Küche. Im Winter etwa braucht es eher warme, ölige und saftige Nahrung, um die Kälte auszugleichen. Wärme und Stabilität verheißt schwere Speisen mit anregenden Gewürzen wie Kartoffelgratin mit Muskatnuss oder ein Milchreis mit Mandeln und Zimt.

In den Gewürzen liegt nach ayurvedischer Auffassung „die Seele unseres Essens“. Einige Gewürzmischungen kommen nahezu in jeder Speise vor.



„In den Gewürzen liegt die Seele unseres Essens“ schreibt die Ayurveda-Expertin Kerstin Rosenberg. In der ayurvedischen Küche gibt es einige Gewürzmischungen, die fast in jedem Rezept vorkommen. All diesen Gewürzen, die gemahlen und zu so genannten „Churnas“ gemischt werden, ist zu eigen, dass sie zuvor in Ghee (reines Butterfett) angeröstet, getrocknet und zu Pulver gemörsert wurden. Klassische Gewürze in dieser Küche sind: Kreuzkümmel, Kurkuma, Muskat, Senfsamen und Zimt. Mag die Seele unseres Essens in den Gewürzen liegen, in der ayurvedischen Ernährung kommt es auch auf die rechte Haltung an. Kochen wird hier als Kunst gesehen. Dazu schreibt Kerstin Rosenberg: „Kochen Sie mit Lust und Liebe. Genießen Sie die Düfte in Ihrer Küche, singen Sie fröhliche Lieder und freuen Sie sich auf das Essen!“ ■

Buchtipp:

Kerstin Rosenberg

„Die Ayurveda-Ernährung • Heilkunst und Lebensenergie mit wohltuenden Rezepten zur Gesundheitsstärkung“

Preis 24,99 Euro, Südwest Verlag, ISBN 978-3-517-08696-5

