

Alles in Balance

mit Ayurveda

Ayurveda kennen Sie nur aus dem Wellness-Urlaub oder dem Beautysalon? Dann lassen Sie sich jetzt von dem Ernährungskonzept der alten indischen Gesundheitslehre überraschen – ein Konzept, das Leib und Seele in der richtigen Balance hält



„Die ayurvedische Ernährung ist ein ganzheitliches System, das sich an der individuellen Konstitution des Menschen orientiert“, erklärt Kerstin Rosenberg, Geschäftsführerin der Europäischen Akademie für Ayurveda und Vorstandsmitglied des Berufsverbands Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten (VEAT). Frische Nahrungsmittel werden typgerecht ausgewählt und auf die jeweiligen Stoffwechselfunktionen abgestimmt. Dabei bestimmt eine Vielzahl an Gewürzen und Kräutern nicht nur den Geschmack, sondern auch die Verträglichkeit und Wirkung der Speisen. „Asketischer Verzicht ist nicht gefragt, vielmehr lassen die ayurvedischen Prinzipien reichlich Raum für eine kreative und alltagsgerechte Gestaltung des Speiseplans“, betont die Expertin.

Jeder Mensch ist einzigartig – und seine Ernährung auch

Die Ayurvedalehre geht davon aus, dass jedem Menschen eine einzigartige körperliche und psychische Konstitution angeboren ist: ein individuelles Gleichgewicht aus den drei Grundkräften (Doshas) Vata, Pitta und Kapha. Dieses bestimmt Anlagen, Verhaltensweisen und auch Ernährungsvorlieben. Gerät die Balance in Schieflage, entstehen Beschwerden und Krankheiten. Das Prinzip der ayurvedischen Ernährung ist es, die natürliche Konstitution wiederherzustellen und zu erhalten. „Dafür wird zunächst in einem Beratungs-

Erfahrung



Sonja Kordes-Noras

„Ein ganz neuer Geschmack“

Sonja Kordes-Noras, vierfache Mutter aus Dinslaken, hat ihre Ernährung vor knapp einem Jahr auf Ayurveda umgestellt – und das sind die Erfahrungen der 47-Jährigen

„Ayurveda kannte ich von Massagen und Yoga schon viele Jahre, auch das Thema Ernährung interessierte mich schon länger. Bis ich es wirklich ausprobiert habe, ist aber einige Zeit vergangen, denn Neues wirkt ja oft recht kompliziert. Deshalb habe ich langsam angefangen, zum Beispiel damit, morgens statt des Kaffees zum Wachwerden direkt nach dem Aufstehen Ingwer-Wasser zu trinken. Relativ schnell habe ich gemerkt, wie gut mir das tut – und dass so eine Umstellung vor allem Kopfsache ist.

Nach und nach habe ich die Ayurveda-Ernährung in unseren Familien-Speiseplan integriert und die Mahlzeiten mit den entsprechenden Gewürzen und Kräutern zubereitet. Das bedeutete natürlich einige neue Gerüche und Geschmackserlebnisse mit arabisch-asiatischem Touch, was aber erstaunlich gut bei allen ankam. Überraschend war für mich, dass ich ein ganz neues, wesentlich sensibleres Geschmacksempfinden entwickelt habe. Außerdem geht

es meinem Magen besser, ich habe nach dem Essen kein Völlegefühl mehr und auch nicht diese bleierne Müdigkeit wie früher, selbst wenn ich keine großen Mengen gegessen hatte. Körperlich und seelisch fühle ich mich jetzt frischer und leichter, außerdem bin ich ausgeglichener und zufriedener geworden.

Das Schöne ist, dass Ayurveda nicht dogmatisch ist und sich sehr gut mit unserer europäischen Küche verbinden lässt. Es gibt so viele Möglichkeiten, Zutaten zu kombinieren und Gerichte zuzubereiten, dass man prima variieren kann. Der Umgang mit frischen Lebensmitteln ist natürlich Voraussetzung, Gemüseschnipseln gehört dazu. Aber das war bei uns immer schon Teil einer bewussten Ernährung.

Meine Motivation, die Ayurveda-Ernährung auszuprobieren, hatte übrigens nichts mit meinem Gewicht zu tun. Ich war immer schon recht schlank und habe dadurch weder zu- noch abgenommen. Mir ging es darum, mir selbst etwas Gutes zu tun. Wer das auch einmal mit Ayurveda testen möchte, muss nicht gleich alles auf einmal ändern, sondern kann wie ich in kleinen Schritten einsteigen. Für mich hat es sich auf jeden Fall gelohnt.“



gespräch festgestellt, welcher Konstitutionstyp ein Mensch ist und wie sein Stoffwechsel arbeitet, um die typgerechten Empfehlungen für die Ernährung zu geben", so Kerstin Rosenberg. Je nachdem, welche der drei Grundkräfte ausgeglichen werden muss, sind bestimmte Speisen und Geschmacksrichtungen dafür geeignet:

Der Vata-Typ

Menschen mit dominanten Vata-Anteilen in ihrer Konstitution sind meist schlank, flexibel und kreativ. Sie bewegen sich gern, nehmen nur schwer zu und empfinden Kälte als unangenehm. Zudem neigen Vata-Typen zu Nervosität, Schlafstörungen und Kreislaufproblemen. Ihr Stoffwechsel ist sehr aktiv, die Verdauungskraft wechselhaft. Zum Ausgleich sind leicht verdauliche und warme, gekochte Speisen geeignet, beispielsweise sämige Gemüsesuppen, Reisgerichte, süße Früchte und Wurzelgemüse wie Karotten und Rote Bete. Als Gewürze bieten sich unter anderem Ingwer, Nelke, Fenchel und Safran an. Dagegen sind kalte Speisen, Kohl und bittere Blattgemüse wie Chicorée oder Radicchio besser zu meiden. Der Vata-Typ sollte außerdem möglichst regelmäßig und in Ruhe essen.

Sind Sie der Vata-, der Pitta- oder der Kapha-Typ? Jeder der drei Ernährungstypen steht für eine bestimmte Geschmacksrichtung und besondere Speisen.

Der Pitta-Typ

Pitta-Menschen sind sportlich, energisch, willensstark, mitunter aber auch zu kritisch und ungeduldig. Ihre Verdauung funktioniert in der Regel sehr gut, sie neigen bei Störungen aber zu Magenreizungen und Sodbrennen. Ist der Stoffwechsel übersäuert, brauchen sie vitalstoffreiche Nahrungsmittel wie Salat, Gemüse und Rohkost und sollten zudem darauf achten, die Mahlzeiten gründlich zu kauen. Vom Speiseplan gestrichen werden saure Zutaten, die das Verdauungssystem noch mehr reizen könnten, beispielsweise Zitrusfrüchte, Tomaten und scharfe Gewürze. Stattdessen kommen die süßen und bitteren Elemente zum Zug, etwa Nüsse,

Trockenfrüchte, Wurzelgemüse, Kurkuma, Kardamom und Koriander.

Der Kapha-Typ

Kapha-Typen sind beständig, fürsorglich, ausdauernd und lassen es gern etwas langsamer angehen. Menschen mit einem Kapha-Überschuss neigen zu Erkältungskrankheiten und Übergewicht, fühlen sich nach dem Essen oft müde und tun sich wegen ihrer eher schwachen Verdauungskraft besonders schwer mit dem Abnehmen. Ihnen hilft eine leicht verdauliche Ernährung mit viel Gemüse, bitteren Speisen und scharfen, stoffwechselanregenden Gewürzen wie Chili, Pfeffer, Kurkuma, Koriander und Ingwer. Von süßen, salzigen, schweren



und gebratenen Gerichten sollten sie sich besser fernhalten. Da dem Kapha-Typ die Veränderung seiner Gewohnheiten besonders schwerfällt, sollte er die Ernährungsumstellung sehr sanft vornehmen.

Abnehmen mit Ayurveda?

Leicht und scharf soll es sein...

Die überwiegend vegetarische Ayurveda-Ernährung kann auf verschiedene Ziele ausgerichtet werden, auch auf das Abnehmen. „Diesen Wunsch haben vor allem Menschen mit ausgeprägtem Kapha-Anteil, die wegen ihres eher trägen Stoffwechsels für die Ansammlung von Fettdepots besonders empfänglich sind“, weiß Kerstin Rosenberg. So ist denn auch eine Kapha-reduzierende Ernährung vonnöten, um die Pfunde purzeln zu lassen – also eine mit leichten Nahrungsmitteln und ordentlicher Schärfe. Milchprodukte und tierische Eiweiße wie Fleisch, Eier und Käse dagegen belasten und sollten größtenteils gemieden werden, genau wie sehr süße, fettige und frittierte Speisen. Besonders gut für alle, die abnehmen möchten, sind Mungobohnen, Gerste, Honig und Chili. Auch Blattgemüse wie Spinat oder Mangold und ausleitende Sorten wie Spargel und Sellerie sind auf dem Einkaufszettel genau richtig.

Welche Rezepte schließlich aus den empfehlenswerten Zutaten werden, ist jedem Menschen und seinen Vorlieben selbst überlassen. „Jeder kann Rezepte so variieren, dass er sie als besonderen Genuss empfindet“, sagt Expertin Rosenberg, deren persönlicher Küchenstil von ihrer Liebe zur italienischen und indischen Küche geprägt ist. Kreativität und Eigenverantwortung sind also gefragt. Das schätzen die Menschen an der Ayurveda-Ernährung sehr, die sich ungern strikt vorgegebenen Diätplänen unterwerfen möchten.

Spezielle Küchengeräte sind zum ayurvedischen Kochen übrigens nicht notwendig. Nur der ganz normale Mixer ist häufig gefordert, wenn es darum geht, die verschiedensten Chutneys, Desserts oder Brotaufstriche zuzubereiten.

Barbara Steiner



Foto: kannuteg - Fotolia.com



→ 1/4

Leichter Abnehmen mit dem Wasser, das zu dir passt!

Dein Geschmack sagt dir wie.

Viel Flüssigkeit ist beim gesunden Abnehmen und Entschlacken besonders wichtig – das ist bekannt. Doch Wasser ist nicht gleich Wasser. Die **lebendigen, naturreinen Tiefenwässer** von St. Leonhards sind auf Grund ihrer hohen Zellverfügbarkeit **besonders wertvoll** für die Stoffwechselvorgänge des Körpers. Und da es sich wie von selbst trinkt, sind die empfohlenen **zwei bis drei Liter täglich kein Problem**.



Und: Nicht jedem schmeckt jedes Wasser gleich. Mit dem Sensoriktest lassen sich die individuellen Bedürfnisse des Körpers feststellen. Einfach mehrere Wässer aufmerksam und schluckweise probieren. Schmeckt eines besonders **weich und angenehm**? Das ist das richtige! So kann jeder das für ihn optimale Wasser aus den **sechs verschiedenen Quellen** von St. Leonhards finden.

ST. LEONHARDS
Das lebendige Wasser

Ayurveda-Rezepte zur Jahreszeit



Gedünsteter Chicorée

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN:

- 4 Chicorées
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Zwiebeln
- 1 Scheibe frischer Ingwer
- 1 Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)
- 1/4 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL klassische Currymischung
- 1 TL Methi (Bockshornkleebblätter)
- 1/2 TL Ingwer, gemahlen
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Messerspitze Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

- 1 Chicorée putzen und längs vierteln. Zitrone in Scheiben schneiden, in kochendes Wasser einlegen und die Chicoréeviertel im Zitronenwasser 5 Minuten blanchieren.
- 2 Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen, Chilischote putzen und beides in feine Streifen schneiden.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Kreuzkümmelsamen anbraten, dann Zwiebeln, Ingwer und Chili hinzufügen und unter Rühren anbräunen. Kurkuma, Curry und Bockshornkleebblätter unterrühren und bei schwacher Hitze alles 5 Minuten schmoren lassen.
- 4 Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C, Gas Stufe 1–2) vorheizen.
- 5 Den Pfanneninhalt mit 100 ml Wasser verrühren und mit Ingwerpulver, Ahornsirup, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Chicorée in eine Auflaufform legen und den Gewürsud darübergeben. Im Backofen 20 Minuten braten.



Die Rezepte stammen aus Kerstin Rosenbergs Buch „Die Ayurveda-Ernährung“ (Südwest Verlag, 24,99 Euro). Sie sind Kapha-reduzierend – also gut zum Abnehmen und gegen die Wintermüdigkeit geeignet.





Copyright: Suwest Verlag / Fotos mit Geschmack

Polentaplätzchen

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN:

2 EL Olivenöl
200 g Polenta
1/4 Hokkaidokürbis
1 Scheibe frischer Ingwer
Salz
3 Tomaten
1 Kugel Mozzarella
frischer Rosmarin
schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit 1 Stunde

ZUBEREITUNG:

1 Ein Backblech mit 1 Esslöffel Olivenöl bestreichen. Polenta in einen Topf geben und bei starker Hitze unter Rühren kurz anrösten. 500 ml Wasser aufgießen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Die fertig gekochte Polenta auf das Backblech geben und glatt streichen.

- 2 Kürbis schälen, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen. Kürbis, Ingwerscheibe und etwas Salz in ca. 200 ml Wasser kochen, bis das Wasser verkocht ist. Den Kürbis fein pürieren.
- 3 Tomaten waschen, putzen und in 1/2 Zentimeter breite Scheiben schneiden. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
- 4 Backofen vorheizen auf 180 °C (Umluft 160 °C, Gas Stufe 2–3).
- 5 Ein zweites Backblech mit dem restlichen Olivenöl bestreichen. Die erkalte Polenta mit einem Glas zu Teigtafeln ausstechen und diese auf das Blech legen. Mit Kürbispüree bestreichen. Je eine Scheibe Tomate und Käse auflegen. Mit je einem kleinen Rosmarinzwig belegen und Pfeffer darüber grob vermahlen.
- 6 Die Plätzchen im Backofen 20 Minuten backen.



Mungbohnen mit Spinat

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN:

150 g gelber Mung-Dal
75 g Spinat, frisch oder TK
1 kleine Zwiebel
1 große Scheibe frischer Ingwer
1 Tomate
2 EL Ghee
1 TL Kreuzkümmel
2 Nelken
1 Messerspitze Hing (Asafoetida)
1/2 TL Kurkumapulver
1/4 TL Chilipulver
1/2 TL Salz
1 TL Methiblätter (Bockshornklee), getrocknet
2 EL Joghurt
1/4 TL grob zerstoßene Pfefferkörner

Zubereitungszeit 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

- 1 Mung-Dal in 400 ml Wasser weich kochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist (ca. 20 Min.). Frischen Spinat waschen, putzen und kurz blanchieren.
- 2 Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides fein hacken. Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Würfel schneiden.
- 3 Ghee in einem Topf erhitzen und darin Kreuzkümmel, Nelken und Hing kurz anrösten. Zwiebel und Ingwer zufügen und anbräunen. Kurkuma, Chilipulver, Salz und Tomatenwürfel unterrühren.
- 4 Den gekochten Mung-Dal und den blanchierten bzw. gefrorenen Spinat zufügen, unterrühren und aufkochen lassen. Methiblätter, Joghurt und Pfeffer zugeben und kurz mitköcheln lassen. Nach Bedarf etwas nachsalzen.