

■ Ayurveda-Küche: köstliche Gewürzwelt

Ayurveda ist Teil der ältesten indischen Schriften, der ‚Veden‘, über Religion, Philosophie und Wissenschaft (im ganzheitlichen Sinne). Ayurveda bedeutet ‚Wissenschaft vom Leben‘ und beinhaltet den gesamten medizinischen Zweig der indischen Tradition, ist aber mehr als das. Wie auch in der chinesischen traditionellen Medizin gibt es keine strikte Trennung zwischen Heil- und Lebensmitteln. Die ganzheitlichen Anweisungen sind praktische Hilfen von der Lebensführung bis hin zur Ernährung für ein gesundes Leben. So zählen die chinesische wie auch die indische Küche zu den köstlichsten der Welt.

Die ayurvedische Küche schwelgt in Gewürzen. Die meisten sind uns vertraut, z.B. Cardamom, Fenchel, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Knoblauch, Pfeffer, Muskat, Minze, Nelke, Safran, Salbei, Süßholz, Zimt.



Pfeffer-Ernte

Im Ayurveda werden die Nahrungsmittel und Gewürze den Energie-Typen der Menschen zugeordnet.

■ Die drei Doshas: Vata, Pitta, Kapha

Aus den 5 Elementen Äther (Raum), Luft, Feuer, Wasser und Erde entstehen im Ayurveda die drei Doshas oder Wirkenergien Vata, Pitta und Kapha. Diese Doshas lenken alles Leben und prägen beim Menschen die körperliche und seelische Eigenart. Jeder Mensch trägt alle drei Wirkprinzipien in sich, in individuell unterschiedlichen Anteilen. Meist dominieren ein oder zwei Doshas. Hier die Charakteristik der Doshas:

Vata = Äther + Luft, Prinzip der geistigen Idee, Impuls, Wille, Antrieb und der Bewegung	Pitta = Feuer, Prinzip der Intelligenz, Entschlossenheit, Mut, der Planung und Umsetzung	Kapha = Wasser und Erde, Prinzip der Manifestation, Stabilität, Emotionen wie Liebe + Frieden
---	---	--

Ein Bild zur Verdeutlichung: **der Vata-dominierte Mensch** würde zum Beispiel das Exposé zu einer neuen Idee entwickeln, **der Pitta-Typ** dann Pläne zeichnen, Konzepte und Kalkulationen erstellen und alles in die Wege leiten. **Der**

Kapha-Mensch würde die Materialien prüfen, bauen, herstellen, warten und pflegen.

Ziel ist, das zu leben, was in einem angelegt ist, dem nachzuspüren, zu folgen und weiterzuentwickeln - und sich in seiner Eigenart wohlfühlen.

Gerät man ins Ungleichgewicht, fühlt sich in seinem dominierenden Dasha blockiert oder gefangen, kann man im Ayurveda ausgleichen, zum Beispiel mit Farben (Kleidung) oder Gewürzen und Tees (Ernährung). Dadurch werden die übrigen Doshas angeregt und das momentan übermäßige Dasha wieder harmonisiert.

Maßgeblich sind die Empfindungen: bin ich in meiner Kraft, fühle ich mich harmonisch, in mir selbst zuhause. Dabei soll nicht irgendein Mittelmaß zwischen den drei Doshas hergestellt, sondern die unverwechselbare Eigenart wieder gefunden werden:

Vata – Typik: zarter Körperbau, feingliedrig, schlank, flink, beweglich, leichte, subtile, empfindsame Ausstrahlung	Pitta – Typik: mittlerer sportlicher Körper, markante Gesichtszüge, gute Durchblutung, warm, feurige Augen, hohe Stirn,	Kapha – Typik: schwerer, stabiler Körperbau, rundliche Formen, große, ruhige Augen, kräftige Hände, gute Kondition
Vata – Eigenschaften in Harmonie: lebhaft, wach, geistreich, liebt Musik, Bewegung, edle, ästhetische Dinge	Pitta – Eigenschaften in Harmonie: scharfer Verstand, guter Redner, ehrgeizig, Führungsqualität, leidenschaftlich, Humor	Kapha – Eigenschaften in Harmonie: langsam, ruhig, freundlich-liebevoll, tolerant, gemächlich, zufrieden, großzügig, genussvoll
Vata gestört, im Übermaß: nervös, ruhelos, reizbar, ängstlich, sorgenvoll, friert, trocken	Pitta gestört, im Übermaß: gereizt, aggressiv, Hitze, Zorn, Eifersucht, neigt zu hohem Alkohol-, Nikotin-, Kaffeekonsum	Kapha gestört, im Übermaß: schwerfällig, müde, Schermut, Übergewicht, Neid, verstärktes Besitzstreben und -verhaftung
Ausgleichende Ernährung: Geschmacksrichtung: süß, sauer und salzig wirken befeuchtend und nährend, und vermindern überaktives Vata. Scharfes nur kurz anwenden –	Ausgleichende Ernährung: Geschmacksrichtung: süß, zusammenziehend und bitter wirken kühlend und reduzieren überschießendes Pitta.	Ausgleichende Ernährung: Geschmacksrichtung: scharf, bitter und zusammenziehend wirken trocknend, reduzierend und Leichtigkeit fördernd, und vermindern zu

bringt blockiertes Vata wieder in Fluß.		starkes Kapha.
---	--	----------------

Der vom Element Luft dominierte Mensch (Vata) braucht als Ausgleich mild-feurige oder erdende Gewürze, der Feuerbetonte Mensch (Pitta) bekommt eher kühlende, besänftigende Nahrung, und dem Wasser-Erde-Typ (Kapha) tut eine scharfe, anregende Küche als Ausgleich gut. Das heißt nun nicht, dass jeder Typ stur nach Plan kochen sollte, sondern soll eine Anregung darstellen, auf momentane Bedürfnisse und Gelüste zu achten.

Empfohlene Gewürze und Kräuter für Ausgleich

Vata – ausgleichend:	Pitta – ausgleichend:	Kapha – ausgleichend:
Ajowan, Cardamom, Ingwer Knoblauch Muskat Petersilie Schwarzer Pfeffer Kristallsalz Süßholz Tulsi Zimt	Fenchel Hibiscus Himbeerblätter Kamille Koriander Kreuzkümmel Minze Rosenblüten Safran Schachtelhalm Süßholz	Cardamom Cayenne Pfeffer Curcuma Curryblätter Fenchel Ingwer Langer Pfeffer ,Pippali' Nelken Petersilie Salbei Schwarzer Pfeffer Tulsi Zimt Zitronengras

Exotische Gewürze passen auch ausgezeichnet zur heimischen Küche: Kartoffeln mit Muskat und Kreuzkümmel, Blumenkohl mit Curry, Brokkoli mit einem Hauch Nelke, Weißkohl mit etwas Curcuma und Ajowan – lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Alle obengenannten Gewürze finden Sie im Heuschrecke-Sortiment. Drei typische, bei uns noch unbekannte Ayurveda-Gewürze wollen wir hier einmal vorstellen. Außerdem führen wir zwei ayurvedische Gewürzmischungen und mehrere Tees in unserem Sortiment.

Alle Sorten und Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.

■ Ajowan

Ajowan (bot.: *trachyspermum copticum*), Königskümmel oder indischer Kümmel, ist ein Doldengewächs und mit unserem

bekannten Kümmel verwandt., hat aber einen starken Geschmack nach Thymian. Der hohe Anteil des thymiantypischen Thymols gibt den Samen ihre belebende Schärfe. Regt Vata und Pitta an, reduziert Kapha.

Geschmack: thymianähnliche Aromen und Schärfe

Anwendung: Das Aroma wird durch Rösten in Öl oder Butter (ayurvedisches Ghee) verstärkt und passt sehr gut zu Hülsenfrüchten, besonders Linsen, Kartoffeln, Fisch.

■ Langer Pfeffer ,Pippali'

Indische Pfefferart (bot.: piper longum): die winzigen schwarzen Pfefferkörner sind hier fest zu einer ca. 1cm langen Rispe zusammengewachsenen. Pippali ist in Indien sehr beliebt, wird häufig in der Ayurveda-Küche verwandt und dort zum Ausgleich von Kapha empfohlen.

Geschmack: schärfer und aromatischer als der ,normale' schwarze Pfeffer. Anwendung: wie schwarzer Pfeffer.

■ Tulsi

Tulsi, eine indische Basilikumart (Holy Basil, bot.: ocimum sanctum), wird im Ayurveda sowohl als Gewürz als auch als Tee verwendet. Laut Ayurveda ist Tulsi voller Sonnenenergie, harmonisierend und energetisierend zugleich, regt Vata und Pitta an, reduziert Kapha. Tulsi-Tee ist für alle Energietypen ein wärmendes, belebendes Getränk.

Geschmack: Tulsi hat etwas würzigere, dunklere Aromen als unser bekanntes Basilikum. Anwendung: in der Küche wie Basilikum universell einsetzbar. Als Tee solo oder gemischt mit Melisse, Pfefferminze oder anderen Kräutern.

■ Ayurveda Gewürz

Aromatische, leicht scharfe Gewürzmischung aus: Tulsi-Basilikum, Basilikum, Pfeffer, Ingwer, Kreuzkümmel, Nelken, Fenchel. Für Suppen, Gemüsegerichte, Hülsenfrüchte ...

■ Garam Masala, nordindische Gewürzmischung

Scharfe Mischung mit den warmen Aromen der ausgewählten Gewürzen: Kreuzkümmel, Koriander, Lorbeer, Pfeffer schwarz, Cardamom, Nelke, Muskatblüte, Zimt, Cassia, Langer Pfeffer "Pippali", Chili, Senf schwarz.

Für Currys, Suppen, Gemüsegerichte, Hülsenfrüchte.



Unsere **ayurvedischen Tees** sind im aroma- und qualitätsschützenden Grobschnitt für den losen Aufguss. Zubereitung: ca. 10g Tee mit 1l kochendem Wasser aufbrühen, 8-10 Minuten ziehen lassen und durch ein Teesieb abseihen. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe bestmöglich erhalten.

■ Vata Ayurveda Tee

Ausgleichender Kräuter-Gewürztee für Vata-Typ (Element Luft-Äther): süßliche, mild-scharfe Gewürznoten.

Geschmack: aromatisch, milde Schärfe.

Zutaten: Ingwer, Zimt, Fenchel, Cardamom, Süßholz, Brombeerblätter, Rosenblüten

■ Pitta Ayurveda Tee

Ausgleichender Kräutertee für Pitta-Typ (Element Feuer): leicht und minzig.

Geschmack: mild, aromatisch, minzig-frisch (nicht scharf).

Zutaten: Schachtelhalm, Pfefferminze, Lavendel, Sonnenblumenblüten, Ehrenpreis, Augentrost

■ Kapha Ayurveda Tee

Ausgleichender Kräuter-Gewürztee für Kapha-Typ (Element Erde + Wasser): belebende Wärme.

Geschmack: aromatisch, scharf, belebend.

Zutaten: Zitronengras, Ginkgo, Cardamom, Ingwer, Orangenschale, Pfeffer, Nelken, Wegwartenwurzel

Weitere ayurvedische Teemischungen von Heuschrecke für jede Gelegenheit:

IngwerZitrus Tee – milde Schärfe, erfrischend nach Ingwer und Zitronengras

Atmen! Tee – ein Wohlfühltee für die kühlere Jahreszeit

Wellness-Ayurveda Tee – Wärme & Entspannung pur

Heuschrecke-Tees und Gewürze erhalten Sie in Ihrem Naturkostfachgeschäft oder im Bio-Versandhandel.

Heuschrecke Naturkost GmbH
Redcarstr. 50a
53842 Troisdorf – Spich
Internet: www.heuschrecke.com

EWG-Kontrollnr: D-NW-D-13-2170-B Kontrollstelle: DE-ÖKO-013
Demeter-Vertrag seit 2016
Mitglied im BNN-Trockenmonitoring
Mitglied in der AÖL e.V.
Mitglied „Trust Organic Small Farmers“
Art.Nr. 75749



Ayurveda

■ Gewürze und Tees aus der indischen Ayurveda - Tradition

aus kontrolliert biologischem Anbau



Frisch geernteter Cardamom

- Ayurveda „Wissen vom Leben“
- Die drei Doshas Vata, Pitta, Kapha
- Ayurvedische Gewürz-Empfehlungen
- Ajowan, Pippali, Tulsi
- Ayurveda-Gewürz & Garam Masala
- Vata-, Pitta- und Kapha Tee
- IngwerZitrus-Tee, Atmen-Tee und Wellness-Ayurveda Tee