

AYURVEDA PARKSCHLÖSSCHEN DOSHA GUIDE

NAHRUNGSMITTEL, KRÄUTER & GEWÜRZE

Essen ohne Reue!

Ein Prinzip, auf das der Ayurveda großen Wert legt. Was es bedeutet, erfahren Sie hier:

Zunächst einmal gibt es keine Verbote. Sie können alles essen, was Ihrem Körper und Geist gut tut. Wichtig ist jedoch, dass Sie auf Ihren individuellen Konstitutionstyp – Ihr Dosha – und eine mögliche Imbalance achten.

Kreative, bewegliche Vata-Typen sollten regelmäßig essen und warme, nährhafte Speisen bevorzugen.

Dynamische Pitta-Typen haben in der Regel eine gute Verdauung und können sowohl reichlich als auch regelmäßig essen. Bei zu scharfem Essen sollte dieses Dosha jedoch vorsichtig sein.

Ruhige und geerdete Kapha-Typen brauchen ausreichend Pausen zwischen den Mahlzeiten, um den eher langsamen Stoffwechsel nicht zu überlasten. Scharfe, gut gekochte Speisen bringen ihn hingegen auf Trab.

Für alle Doshas gilt, regelmäßig und als Hauptmahlzeit warme Speisen, möglichst mit allen 6 Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb), aus frischen, biologischen Lebensmitteln zu sich zu nehmen.

Der folgende Guide soll Ihnen als Wegweiser durch eine Vielzahl von Nahrungsmitteln, Kräutern und Gewürzen dienen, um Ihre Dosha-Konstitution in Balance zu halten.

Viel Spaß beim ayurvedischen Kochen!

Ihr Ayurveda Parkschlösschen Team

WWW.AYURVEDA-PARKSCHLOESSCHEN.DE



Element: Raum & Luft

Eigenschaften: leicht, kühl, beweglich, rau, trocken, klar, fein, bitter, scharf, herb

Senkende Eigenschaften: süß, sauer, salzig, schwer, ölig, warm

Der Vata-Typ sollte eine Vata-senkende und -ausgleichende Ernährung bevorzugen:

Möglichst immer warme Speisen, regelmäßig, mehr Öligkeit und Saucen, sauer, salzig und süß, kleine Zwischenmahlzeiten empfohlen, keine trockenen oder zu leichten Speisen, nahrhaft, bittere, scharfe und herbe Geschmacksrichtungen minimieren.

Die folgenden Lebensmittel wirken Vata-senkend/ -ausgleichend:

Vata-senkendes OBST:

Ananas, Aprikose, Avocado, Banane (reif), Beeren (süß), Erdbeere, Feige, Grapefruit, Kirsche, Kiwi, Mango, Melone, Orange, Papaya, Pflaume, Rhabarber, Traube, Zitrone

Vata-senkendes GEMÜSE:

Bohnen (grün), Fenchel, Gurke, Karotte (gekocht), Kürbis, Lauch (gekocht), Okra, Oliven, Pastinake, Petersilienwurzel, Rote Bete (gekocht), Schwarzwurzel (gekocht), Spinat, Steckerübe, Süßkartoffel, Zucchini, Zwiebel (gekocht)

Vata-senkende GEWÜRZE & KRÄUTER:

Ajwan, Anis, Asafoetida, Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Fenchelsamen, Ingwer (frisch), Kardamom, Knoblauch (gekocht), Koriander, Kresse, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Lorbeerblatt, Majoran, Minze, Muskat, Nelken, Oregano, Paprikapulver, Petersilie, Piment, Pippali, Rosmarin, Safran, Salbei, Senfkörner, Steinsalz/Ursalz, Sternanis, Süßholz, Thymian, Vanille, Wacholder, Zimt, Zitronengras

Vata-senkendes GETREIDE:

Amarant, Bulgur, Couscous, Dinkel, Einkorn, Grünkern, Hafer (gekocht), Kamut, Quinoa, Reis (Basmati oder braun, Rundkorn), Weizen (auch Vollkorn)

Vata-senkende HÜLSENFRÜCHTE:

Erdnüsse, Kidneybohnen, Miso, Mungbohnen (geschält), Urid Dal

Vata-senkende NÜSSE & SAMEN:

alle Nüsse und Samen, außer Mohn

Vata-senkende SÜSSE/ZUCKER:

Agavendicksaft, Ahornsirup, Fruchtsäfte (konzentriert), Honig, Jaggery, Melasse, Palmzucker, Reissirup, Rohrohrzucker, Sharkara, Zucker (braun)

Vata-senkende MILCHPRODUKTE:

Butter, Buttermilch, Frischkäse, Hüttenkäse, Joghurt, Milch (Kuh, Ziege, gekocht), Quark, Sahne, Sauerrahm, Schimmelkäse, Ziegenkäse

Vata-senkendes FLEISCH & FISCH:

Ente, Gans, Garnelen, Huhn, Hummer, Kalb, Lachs, Muscheln, Pute/Truthahn, Rind, Sardinen, Seefisch, Süßwasserfisch, Thunfisch

Vata-senkende GETRÄNKE & TEES:

Aloe Vera Saft, Chai, Hagebuttentee, Kamillentee, Kokosmilch, Lavendeltee, Malventee, Malzkaffee, Mandelmilch, Reismilch, Sojamilch

Vata-senkende ÖLE:

Distelöl, Erdnussöl, Ghee, Kokosöl, Kürbiskernöl, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl



Element: Raum & Luft

Eigenschaften: leicht, kühl, beweglich, rau, trocken, klar, fein, bitter, scharf, herb

Senkende Eigenschaften: süß, sauer, salzig, schwer, ölig, warm

Der Vata-Typ sollte eine Vata-senkende und -ausgleichende Ernährung bevorzugen:

Möglichst immer warme Speisen, regelmäßig, mehr Öligkeit und Saucen, sauer, salzig und süß, kleine Zwischenmahlzeiten empfohlen, keine trockenen oder zu leichten Speisen, nahrhaft, bittere, scharfe und herbe Geschmacksrichtungen minimieren.

Die folgenden Lebensmittel wirken Vata-erhöhend:

Vata-erhöhendes OBST:

Apfel (roh), Banane (grün), Birne, Granatapfel, Kaki, Quitte, Rosinen, Trockenobst, Wassermelone

Vata-erhöhendes GEMÜSE:

Artischocke, Aubergine, Blattsalat, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Karotte (roh), Kartoffel, Knollensellerie, Kohlrabi, Lauch (roh), Mais, Mangold, Paprika, Peperoni/Chili, Pilze, Rettich/Radieschen (roh), Rote Bete (roh), Rosenkohl, Rotkohl, Stangensellerie, Tomate (roh), Topinambur, Weißkohl, Zwiebel (roh)

Vata-erhöhende GEWÜRZE & KRÄUTER:

Cayennepfeffer, Chili, Knoblauch (roh), Löwenzahn, Meerrettich, Schnittlauch, Trüffel

Vata-erhöhendes GETREIDE:

Brot (mit Hefe), Gerste, Hirse, Maisgrieß/Polenta, Reiswaffeln, Roggen, Sago, Tapioka, Weizen (stark raffiniert)

Vata-erhöhende HÜLSENFRÜCHTE:

Adzukibohnen, Bohnen (schwarz, weiß), Erbsen, Kichererbsen, Linsen (braun, gelb, rot), Mungbohnen (ungeschält), Pinto-Bohnen, Schwarzaugenbohnen, Sojabohnen, Tofu

Vata-erhöhende SÜSSE/ZUCKER:

Zucker (weiß)

Vata-erhöhende MILCHPRODUKTE:

Milch (gekühlt)

Vata-erhöhendes FLEISCH & FISCH:

Kaninchen, Lamm, Schwein, Wildbret

Vata-erhöhende GETRÄNKE & TEES:

Brennnesseltee, Gerstentee, Grüner Tee, Hibiskustee, Jasminete, Kaffee, kohlenstoffhaltige Getränke, Matete, Schafgarbentee, Schwarzer Tee

Vata-erhöhende ÖLE:

Leinöl, Rapsöl



- Element:** Feuer
- Eigenschaften:** leicht, heiß, leicht ölig, scharf, flüssig, beweglich, sauer
- Senkende Eigenschaften:** süß, bitter, zusammenziehend

Der Pitta-Typ sollte eine Pitta-senkende und -ausgleichende Ernährung bevorzugen: Warm und kalt, gekocht und roh, süß, bitter und herb, kleine Zwischenmahlzeiten erlaubt (süße Früchte), viel Feuchtigkeit, erhitzende, saure und säurehaltige Nahrungsmittel vermeiden, nicht zu leicht, nicht zu fettig/ölig.

Die folgenden Lebensmittel wirken Pitta-senkend/ -ausgleichend:

Pitta-senkendes OBST:

Apfel, Avocado, Banane (grün), Beeren (süß), Birne, Dattel (frisch), Feige, Granatapfel, Mango, Melone, Quitte, Rosinen, Trauben (rot), Trockenobst, Wassermelone

Pitta-senkendes GEMÜSE:

Artischocke, Blattsalat, Blumenkohl, Bohnen (grün), Brokkoli, Chicorée, Fenchel, Gurke, Kartoffel, Knollensellerie, Kürbis, Lauch (gekocht), Okra, Pastinake, Petersilienwurzel, Rettich/Radieschen (gekocht), Rosenkohl, Rotkohl, Spargel, Spinat (roh), Stangensellerie, Steckrübe/Mairübe, Süßkartoffel, Tarowurzel/Maniok, Topinambur, Weißkohl, Zucchini

Pitta-senkende GEWÜRZE & KRÄUTER:

Curryblätter, Estragon, Fenchelsamen, Koriander, Koriandergrün, Kreuzkümmel, Kurkuma, Löwenzahn, Minze, Pfefferminze, Safran, Süßholz, Trüffel, Vanille, Zitronengras

Pitta-senkendes GETREIDE:

Amarant, Bulgur, Couscous, Dinkel, Einkorn, Gerste, Grünkern, Hafer (gekocht), Kamut, Quinoa, Reis (Basmati, rundkorn), Reiswaffeln, Sago, Tapioka, Urkorn, Weizen (auch Vollkorn)

Pitta-senkende HÜLSENFÜCHTE:

Adzukibohnen, Bohnen (rot, schwarz, weiß), Erbsen, Kidneybohnen, Linsen (rot, gelb), Mungbohnen, Pintobohnen, Schwarzaugenbohnen, Sojabohnen

Pitta-senkende NÜSSE & SAMEN:

Flohsamen(-schalen), Kokosnuss, Mandeln (geschält), Sonnenblumenkerne

Pitta-senkende SÜSSE/ZUCKER:

Agavendicksaft, Ahornsirup, Birnendicksaft, Fruchtzucker, Kandiszucker, Malz, Palmzucker, Reissirup, Rohrohrzucker, Sharkara, Zucker (braun)

Pitta-senkende MILCHPRODUKTE:

Butter (salzreduziert), Frischkäse, Hüttenkäse, Joghurt (frisch, verdünnt), Käse (weich, jung, salzreduziert), Milch (Kuh, Ziege, gekocht), Sahne, Ziegenkäse (weich, jung, salzreduziert)

Pitta-senkendes FLEISCH & FISCH:

Büffel, Huhn, Kaninchen, Wildbret

Pitta-senkende GETRÄNKE & TEES:

Aloe Vera Saft, Brennnesseltee, Chai (heiße, gewürzte Milch), Gerstentee, Hibiskustee, Holunderblütentee, Jasmintee, Kamillentee, Kokosmilch, Lavendeltee, Malventee, Malzkaffee, Mandelmilch, Melissentee, Minztee, Reismilch, Scharfgarbentee, Süßholztee

Pitta-senkende ÖLE:

Avocadoöl, Ghee, Kakaobutter, Kokosöl, Kürbiskernöl, Leinöl, Mandelöl, Olivenöl, Rapsöl, Rizinusöl, Sonnenblumenöl



- Element:** Feuer
- Eigenschaften:** leicht, heiß, leicht ölig, scharf, flüssig, beweglich, sauer
- Senkende Eigenschaften:** süß, bitter, zusammenziehend

Der Pitta-Typ sollte eine Pitta-reduzierende und -ausgleichende Ernährung bevorzugen:

Warm und kalt, gekocht und roh, süß, bitter und herb, kleine Zwischenmahlzeiten erlaubt (süße Früchte), viel Feuchtigkeit, erhitzende, saure und säurehaltige Nahrungsmittel vermeiden, nicht zu leicht, nicht zu fettig/ölig.

Die folgenden Lebensmittel wirken Pitta-erhöhend:

Pitta-erhöhendes OBST:

Ananas, Aprikose, Banane (reif), Beeren (sauer), Erdbeere, Grapefruit, Kaki, Kirsche, Kiwi, Orange, Papaya, Pfirsich, Pflaume, Rhabarber, Traube (grün), Zitrone

Pitta-erhöhendes GEMÜSE:

Aubergine, Karotte (roh), Kohlrabi, Lauch (roh), Mais, Oliven, Peperoni/Chili, Rettich/Radieschen (roh), Rote Bete, Schwarzwurzel (gekocht), Spinat (gekocht), Tomate, Zwiebel (roh)

Pitta-erhöhende GEWÜRZE & KRÄUTER:

Ajwan, Anis, Asafoetida (Asant, Hing), Basilikum, Bockshornkleesamen, Bohnenkraut, Cayennepfeffer, Chili, Eisenkraut, Essig, Ingwer (getrocknet), Knoblauch, Kümmel, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Majoran, Meerrettich, Meersalz, Muskat, Muskatblüte, Nelke, Orangenschale, Oregano, Paprikapulver, Pfeffer (schwarz), Piment, Pippali (langer Pfeffer), Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Senfkörner, Sojasauce, Sternanis, Tamarinde, Thymian, Wacholder

Pitta-erhöhendes GETREIDE:

Brot (mit Hefe), Buchweizen, Hirse, Maisgrieß/Polenta, Reis (braun), Roggen, Weizen (hoch raffiniert)

Pitta-erhöhende HÜLSENFRÜCHTE:

Erdnüsse, Miso, Urbohnen/Urid Dal

Pitta-erhöhende NÜSSE & SAMEN:

Cashewkerne, Haselnüsse, Macadamianüsse, Mandeln (ungeschält), Mohnsamen, Paranüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Pistazien, Sesamsamen, Walnüsse

Pitta-erhöhende SÜSSE/ZUCKER:

Fruchtsäfte (konzentriert), Honig, Jaggery, Melasse, Zucker (weiß)

Pitta-erhöhende MILCHPRODUKTE:

Butter (gesalzen), Buttermilch, Joghurt, Käse (alt, hart), Milch (gekühlt), Molke, Quark, Sauerrahm, Schimmelkäse, Ziegenkäse

Pitta-erhöhendes FLEISCH & FISCH:

Ente, Gans, Hummer, Kalb, Lachs, Lamm, Muscheln, Rind, Sardinen, Schwein, Seefisch, Thunfisch

Pitta-erhöhende GETRÄNKE & TEES:

Eukalyptustee, Hagebuttentee, Ingwertee (getrocknet), Kaffee (auch koffeinfrei), kohlenstoffhaltige Getränke, Matete, Sekt/Champagner (trocken), Sojamilch, Spirituosen, Wein (rot, weiß)

Pitta-erhöhende ÖLE:

Distelöl, Erdnussöl, Senföl, Sesamöl, Walnussöl



Element: Wasser & Erde

Eigenschaften: schwer, kalt, ölig, flüssig, klebrig, fest, weich, süß, sauer, salzig

Senkende Eigenschaften: scharf, bitter, zusammenziehend, trocken, heiß, leicht

Der Kapha-Typ sollte eine Kapha-senkende und -ausgleichende Ernährung bevorzugen:

Möglichst immer warme, anregende, leichte und etwas trockene Nahrung, scharf, bitter, herb bevorzugen, kleinere Portionen fester Nahrung ohne zu hungern, viele Suppen, nicht fettig/ölig, nicht salzig oder süß, absolut keine Zwischenmahlzeiten.

Die folgenden Lebensmittel wirken Kapha-senkend/ -ausgleichend:

Kapha-senkendes OBST:

Apfel, Aprikose, Banane (grün), Beeren (süß, sauer), Birne, Granatapfel, Kaki, Kirsche, Pfirsich, Quitte, Rosinen, Trockenobst

Kapha-senkendes GEMÜSE:

Artischocke, Aubergine, Blattsalat, Blumenkohl, Bohnen (grün), Brokkoli, Chicorée, Fenchel, Karotte, Kartoffel, Knollensellerie, Kohlrabi, Lauch, Mais, Mangold, Okra, Paprika, Peperoni/Chili, Rettich/Radieschen, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzel (gekocht), Spargel, Spinat, Stangensellerie, Steckrübe/Mairübe, Weißkohl, Zwiebel

Kapha-senkende GEWÜRZE & KRÄUTER:

Ajwan, Anis, Asafoetida, Basilikum, Bockshornklee-samen, Bohnenkraut, Cayennepfeffer, Chili, Curryblätter, Dill, Eisenkraut, Essig, Estragon, Fenchelsamen, Ingwer, Kardamom, Kerbel, Knoblauch, Koriander, Koriandergrün, Kresse, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Löwenzahn, Majoran, Meerrettich, Minze, Muskat, Nelke, Orangenschale, Oregano, Paprikapulver, Petersilie, Pfeffer (schwarz, in Maßen), Pfefferminze, Piment, Pippali, Rosmarin, Safran, Salbei, Schnittlauch, Senfkörner, Sternanis, Thymian, Trüffel, Tulsi, Vanille, Wacholder, Zimt, Zitronengras

Kapha-senkendes GETREIDE:

Buchweizen, Gerste, Hirse, Maisgrieß/Polenta, Reiswaffeln, Roggen, Sago, Tapioka

Kapha-senkende HÜLSENFRÜCHTE:

Adzukibohnen, Bohnen (weiß, schwarz), Erbsen, Kichererbsen, Linsen (gelb, rot, braun), Mungbohnen (ungeschält), Pintobohnen, Schwarzaugenbohnen

Kapha-senkende NÜSSE & SAMEN:

Flohsamen(-schalen), Mohnsamen

Kapha-senkende SÜSSE/ZUCKER:

Honig

Kapha-senkende MILCHPRODUKTE:

Hüttenkäse, Milch (Ziege, gekocht)

Kapha-senkendes FLEISCH & FISCH:

Garnelen, Kaninchen, Wildbret

Kapha-senkende GETRÄNKE & TEES:

Brennnesseltee, Eukalyptustee, Gerstentee, Grüner Tee, Hibiskustee, Holunderblütentee, Ingwertee (getrocknet), Jasmin Tee, Kaffee (auch koffeinfrei), Kamillentee, Lavendeltee, Matetee, Melissentee, Minztee, Schafgarbentee, Schwarzer Tee, Sekt/Champagner (trocken)

Kapha-senkende ÖLE:

Leinöl, Rapsöl, Senföl



Element: Wasser & Erde

Eigenschaften: schwer, kalt, ölig, flüssig, klebrig, fest, weich, süß, sauer, salzig

Senkende Eigenschaften: scharf, bitter, zusammenziehend, trocken, heiß, leicht

Der Kapha-Typ sollte eine Kapha-reduzierende und -ausgleichende Ernährung bevorzugen:

Möglichst immer warme, anregende, leichte und etwas trockene Nahrung, scharf, bitter, herb bevorzugen, kleinere Portionen fester Nahrung ohne zu hungern, viele Suppen, nicht fettig/ölig, nicht salzig oder süß, absolut keine Zwischenmahlzeiten.

Die folgenden Lebensmittel wirken Kapha-erhöhend:

Kapha-erhöhendes OBST:

Avocado, Banane (reif), Dattel (frisch), Feige, Grapefruit, Himbeere, Kiwi, Mandarine, Mango, Melone, Orange, Pflaume, Rhabarber, Traube (grün), Wassermelone, Zitrone

Kapha-erhöhendes GEMÜSE:

Gurke, Kürbis, Oliven, Pastinake, Petersilienwurzel, Pilze, Süßkartoffel, Tarowurzel/Maniok, Tomaten, Topinambur, Zucchini

Kapha-erhöhende GEWÜRZE & KRÄUTER:

Meersalz, Sojasauce, Süßholz, Tamarinde

Kapha-erhöhendes GETREIDE:

Brot (mit Hefe), Bulgur, Couscous, Dinkel, Einkorn, Grünkern, Hafer (gekocht), Kamut, Reis (Rundkorn, braun), Urkorn, Weizen

Kapha-erhöhende HÜLSENFRÜCHTE:

Bohnen (rot), Erdnüsse, Kidneybohnen, Miso, Sojabohnen, Tofu, Urbohnen/Urid Dal

Kapha-erhöhende NÜSSE & SAMEN:

Cashewkerne, Haselnüsse, Kokosnüsse, Kürbissamen, Macadamianüsse, Mandeln, Paranüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Pistazien, Sesamsamen, Walnüsse

Kapha-erhöhende SÜSSE/ZUCKER:

Agavendicksaft, Ahornsirup, Birnendicksaft, Fruchtsäfte (konzentriert), Fruchtzucker, Jaggery, Kandiszucker, Malz, Melasse, Palmzucker, Reissirup, Rohrohrzucker, Sharkara (ayurvedischer Kandiszucker), Zucker (braun, weiß)

Kapha-erhöhende MILCHPRODUKTE:

Butter, Buttermilch, Frischkäse, Joghurt, Käse, Milch (Kuh, gekühlt), Quark, Sahne, Sauerrahm, Schimmelkäse, Ziegenkäse

Kapha-erhöhendes FLEISCH & FISCH:

Ente, Gans, Hummer, Kalb, Lachs, Lamm, Rind, Sardine, Schwein, Seefisch, Thunfisch

Kapha-erhöhende GETRÄNKE & TEES:

Bier, Chai (heiße, gewürzte Milch), Hagebuttentee, kohlenstoffhaltige Getränke, Kokosmilch, Malventee, Malzkaffee, Mandelmilch, Sojamilch, Spirituosen, Süßholztees, Wein (rot, weiß)

Kapha-erhöhende ÖLE:

Avocadoöl, Distelöl, Erdnussöl, Kakobutter, Kokosöl, Kürbiskernöl, Mandelöl, Olivenöl, Rizinusöl, Sesamöl

