

Nahrungsmittel

Im Maharishi Ayur-Veda



Der Maharishi Ayur-Veda kennt sechs Geschmacksrichtungen. In einer vollkommenen Mahlzeit sollten alle sechs vorhanden sein. Sie können aber auch ausnahmsweise auf die gesamten Mahlzeiten eines Tages verteilt werden.

süß • befriedigend, stimmungsaufhellend, nährend, beruhigt das Nervensystem

sauer • fördert die Verdauungskraft, appetitanregend, in kleinen Mengen stimulierend

salzig • erhitzen, verdauungsanregend, speichert Wasser im Körper

scharf • stark erhitzen, schleimlösend, verdauungsfördernd

bitter • leicht, kühlend, appetitanregend, blutreinigend

zusammenziehend • kühlend, trocknend, verdauungsfördernd

VATA

Senkende Geschmacksrichtungen:
süß, sauer, salzig

Vata reduzierende Gemüsesorten

Spargel, rote Beete, Karotten, Zucchini, Okra, Gurken, Fenchel, Artischocken, Mais, grüne Bohnen, Süßkartoffeln, Kürbis
in kleinen Mengen: Tomaten, Broccoli, Kartoffeln

Vata reduzierende Obstsorten

alle reifen, süßen und saftigen Früchte: Bananen, Mangos, Melone, Ananas, Pflaumen, süße Beeren, Avocado, Kirschen, Pfirsiche, frische Feigen, Trauben, süße Orangen, Datteln, Rosinen, süße und saftige Äpfel und Birnen, Kiwi, Limonen, Grapefruit, Zitronen, Rhabarber, Papayas

Vata reduzierende Hülsenfrüchte

frische Sojaprodukte, rote Linsen, Mungbohnen, Azukibohnen, Tofu

Vata reduzierende Getreide

Reis (besonders Basmati oder Vollkorn), Grünkern, Weizen, Dinkel

Vata reduzierende Öle/Fette

alle Öle

Vata reduzierende Süßmittel

Roh-Rohrzucker, Melasse, Sirup, Palmzucker, Ursüße

Vata reduzierende Milchprodukte

alle Milchprodukte, besonders Milch, Frischkäse, Sahne, Lassi und frischer Joghurt, Ghee, Butter

PITTA

Senkende Geschmacksrichtungen:
süß, bitter, zusammenziehend

Pitta reduzierende Gemüsesorten

überwiegend süße und bittere Gemüse: Spargel, Gurken, Zucchini, Sellerie, Kohl, Kartoffeln, Keimlinge, grüne Blattgemüse und Salate, Artischocken, Fenchel, Chicorée, süßer Paprika, Pilze, Kürbis

Pitta reduzierende Obstsorten

süße Früchte: Mango, süße Melonen, Feigen, Birnen, süße Trauben, Rosinen, Kirschen, Ananas, süße Orangen, Äpfel, Granatäpfel, Datteln, Aprikosen, Kiwi, süße Beeren, Bananen

Pitta reduzierende Hülsenfrüchte

grüne Bohnen, frische Erbsen, Sojaprodukte, alle Hülsenfrüchte außer roten Linsen

Pitta reduzierende Getreide

weißer Reis, Basmati, Weizen, Hafer, Gerste

Pitta reduzierende Öle/Fette

Olivenöl, Sonnenblumenöl, Ghee, Kokosöl, Sojaöl

Pitta reduzierende Süßmittel

weißer Kristallzucker, Ursüße, Palmzucker, Ahornsirup

Pitta reduzierende Milchprodukte

Milch, süßes Lassi, süße Buttermilch, Sahne, milder Joghurt, Hüttenkäse, Frischkäse in kleinen Mengen

KAPHA

Senkende Geschmacksrichtungen:
scharf, bitter, zusammenziehend

Kapha reduzierende Gemüsesorten

überwiegend Blattgemüse sowie scharfe und bittere Gemüse: Spinat, Kohl, Chicorée, Keimlinge, Kartoffeln, Möhren, rote Beete, Stangensellerie, Fenchel, Auberginen, Radieschen, Petersilie, Blattsalate, Paprika, Tomaten in kleinen Mengen

Kapha reduzierende Obstsorten

Äpfel, Birnen, Granatäpfel, Beerenobst, Kirschen, Aprikosen, Mango, Pfirsiche, Khaki, Quitten, Dörr- und Trockenobst, Papayas

Kapha reduzierende Hülsenfrüchte

Mungbohnen, Kichererbsen, grüne und gelbe Erbsen, rote Linsen, Pinto-Bohnen

Kapha reduzierende Getreide

Gerste, Hirse, Buchweizen, Mais, Roggen, Basmati

Kapha reduzierende Öle/Fette

nur in kleinen Mengen: Ghee, Maisöl, Sonnenblumenöl, Senföl

Kapha reduzierende Süßmittel

Honig, Dicksäfte, Ahornsirup in kleinen Mengen

Kapha reduzierende Milchprodukte

stark verdünnte Vollmilch, Schafskäse, Lassi, Ziegenmilch, Joghurt in kleinen Mengen