

Die Fünf-Elemente-Küche Indiens

**- Überlieferte Weisheit des Ayurveda -
Gesund und vital für mehr Lebensqualität**

von
Martina Birgit Kobs-Metzger

Über die Autorin:

Martina B. Kobs-Metzger, geb. 1964, ist seit 1997 als Ayurveda Gesundheits- und Ernährungsberaterin und Autorin tätig. Ihre Grundausbildung absolvierte sie an der Européan Academy of Ayurveda, Birstein, der einige Fortbildungen an der Akademie für Komplementärmedizin in Bad Homburg und weitere folgten.

Weitere Informationen über die Autorin finden Sie im Internet auf ihrer Homepage oder am Ende dieses Buches:

www.vital-centrum.com

www.ayurveda-kochen.de

www.ayurveda-kochschule.de

© 1. Auflage, Copyright 2007 by Bohmeier Verlag, Germany-04315 Leipzig, Konstantin-str. 6, Tel.: +49 (0) 341-6812811 - Fax: +49 (0) 341-6811837, und immer erreichbar unter Fon: 0700-62442578 und über unsere Internet-Homepage: www.magick-pur.de

© **Coverbild, Covergesamtkonzeption und Innenbilder von JaDa.**
Gesamtherstellung: Bohmeier Verlag, Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages fotokopiert oder in irgendeiner anderen Form reproduziert oder in eine von Maschinen verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden. Ausgenommen sind die in §§ 53, 54 URG ausdrücklich genannten Sonderfälle, wenn sie mit dem Verlag vorher vereinbart wurden. Im Einzelfall bleibt für die Nutzung fremden geistigen Eigentums die Forderung einer Gebühr vorbehalten. Das gilt für die Fotokopie ebenso wie für die Vervielfältigung durch alle anderen Verfahren einschließlich Speicherung und jede Übertragung auf Papier, Transparente, Matrizen, Filme, Bänder, Platten, Festplatten, CDs und sonstige Medien, sowohl in analoger wie digitaler Form.

ISBN 978-3-89094-544-6

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Ayurveda – Einführung in die Fünf-Elemente-Küche Indiens | 7 |
| Theorie | 9 |
| Ayurveda – das uralte Wissen in einer modernen Zeit..... | 9 |
| Die fünf Elemente | 10 |
| Äther..... | 10 |
| Luft..... | 10 |
| Feuer..... | 11 |
| Wasser..... | 11 |
| Erde..... | 12 |
| Elemente – ihre Eigenschaften und Wirkung | 13 |
| Die drei Doshas | 14 |
| Vata-Dosha..... | 14 |
| Pitta-Dosha..... | 14 |
| Kapha-Dosha..... | 15 |
| Die Balance der Doshas | 15 |
| Eigenschaften der Nahrungsmittel (Gunas) und Wirkung auf die Doshas | 16 |
| Rasa – Die sechs Geschmacksrichtungen..... | 17 |
| Der süße Geschmack..... | 18 |
| Der salzige Geschmack..... | 18 |
| Der saure Geschmack..... | 18 |
| Der scharfe Geschmack..... | 19 |
| Der bittere Geschmack..... | 19 |
| Der herbe Geschmack..... | 19 |
| Virya: Die Wirkung des Geschmacks im Verdauungstrakt..... | 19 |
| Vipaka – die Wirkung des Geschmacks nach der Verdauung | 20 |
| Zusammenhang von Rasa – Vipaka – Virya..... | 21 |
| Der Tageszeitenzyklus der Doshas | 22 |
| Der Jahreszeitenzyklus der Doshas | 23 |
| Agni – das Körperfeuer | 24 |
| Die Konstitutionstypen | 25 |
| Die Monotypen | 26 |
| Vata-Konstitution..... | 26 |
| Pitta-Konstitution..... | 27 |
| Kapha-Konstitution..... | 28 |
| Test, den Konstitutionstyp festzustellen..... | 29 |
| Empfehlungen zum Ausgleich der Jahreszeiten oder eines erhöhten Dosha..... | 31 |
| Frühjahr/Besänftigen von Kapha..... | 31 |
| Sommer/Besänftigen von Pitta..... | 32 |
| Herbst/Besänftigen von Vata..... | 33 |
| Winter/Besänftigen von Vata und Kapha..... | 33 |
| Die geistigen Kräfte – Sattva, Rajas und Tamas | 34 |

| | |
|---|-----------|
| Mahlzeiten im Ayurveda | 35 |
| Frühstück..... | 35 |
| Mittagessen..... | 35 |
| Abendessen..... | 36 |
| Rezepte | 37 |
| Herstellung und Verwendung von Ghee | 37 |
| Ghee (geklärte Butter) | 37 |
| Frühstück..... | 38 |
| Trockenpflaumen mit Zimt | 38 |
| Gedünstete Äpfel mit Ingwer | 38 |
| Porridge | 38 |
| Hirseflockenbrei | 38 |
| Frühlingsgerichte, um Kapha zu besänftigen..... | 39 |
| Brokkoligemüse | 39 |
| Radicchio-Möhren-Sauce..... | 40 |
| Reis mit Blumenkohl und Kartoffeln | 40 |
| Spinat mit getrockneten Tomaten | 41 |
| Chicoréegemüse..... | 41 |
| Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse vom Blech | 42 |
| Porreegemüse | 42 |
| Pak Choi Gemüse | 43 |
| Rhabarberkompott..... | 43 |
| Rosenkohl | 44 |
| Spargel..... | 44 |
| Artischocke..... | 45 |
| Möhren mit Sesamsaat..... | 45 |
| Löwenzahngemüse | 46 |
| Sommergerichte, um Pitta zu besänftigen..... | 46 |
| Bohnen-Karotten-Gemüse | 46 |
| Bohnen-Gemüse | 47 |
| Kohlrabi-Möhren-Rettich-Gemüse..... | 47 |
| Zucchini-Tomaten-Gemüse vom Blech | 48 |
| Auberginen-Tomaten-Gemüse vom Blech..... | 48 |
| Italienisch-indisches Zucchini-Tomaten-Gemüse | 49 |
| Möhren-Erbсен-Gemüse | 49 |
| Mangoldgemüse..... | 50 |
| Spitzkohl | 50 |
| Weißkohl mit Möhren..... | 51 |
| Wirsinggemüse | 51 |
| Estragonpesto..... | 52 |
| Herbstgerichte, um Vata zu besänftigen..... | 52 |
| Kürbis-Kartoffelsuppe..... | 52 |
| Kürbis-Karottensuppe mit Mandarinen und Zitronenpfeffer | 53 |

| | |
|--|-----------|
| Chinakohl..... | 53 |
| Pilzgemüse..... | 54 |
| Kürbisgemüse, indisch-französisch..... | 54 |
| Sellerie-Kartoffelgemüse in Curryrahm..... | 55 |
| Weißkohl mit Paneer..... | 55 |
| Fenchelgemüse..... | 56 |
| Brokkoli..... | 56 |
| Blumenkohl..... | 57 |
| Rotkohl..... | 57 |
| Wintergerichte, um Vata und Kapha zu besänftigen..... | 58 |
| Süßkartoffel-Pastinaken-Gemüse vom Blech..... | 58 |
| Pastinaken-Süßkartoffelgemüse..... | 58 |
| Chinakohlgemüse mit Möhren..... | 59 |
| Butternusskürbiscurry..... | 59 |
| Pastinake-Rote Bete Suppe..... | 60 |
| Einfache Pastinake-Rote Bete Suppe..... | 60 |
| Getreidegerichte..... | 61 |
| Gelber Reis mit Methiblätteln..... | 61 |
| Einfacher Reis mit Kardamom..... | 61 |
| Köstlich duftender Orangenreis..... | 61 |
| Curryreis mit Rosinen..... | 62 |
| Apfelreis mit Rosinen..... | 62 |
| Hirsebällchen mit Tomate..... | 62 |
| Maisgrieß-Bällchen mit Paneer..... | 63 |
| Couscous-Bällchen mit Schnittlauch..... | 63 |
| Khichari für alle Typen..... | 63 |
| Desserts und Backwaren..... | 64 |
| Ayurvedische Bananencreme..... | 64 |
| Kastaniennougat..... | 65 |
| Obstsalat mit Ingwer-Tamarindensauce..... | 65 |
| Mango mit Ricotta..... | 66 |
| Aprikosen-Sahne-Dessert..... | 66 |
| Johannisbeeren..... | 66 |
| Gebackene Bananen mit Traubenkompott..... | 67 |
| Karottenkuchen vom Blech..... | 67 |
| Muffin-Grundrezept..... | 68 |
| Brofladen..... | 68 |
| Papadam..... | 68 |
| Vollweizen-Fladenbrot (Chapati)..... | 68 |
| Chutney..... | 69 |
| Kokos-Chutney mit Orange..... | 69 |
| Kräutersauce..... | 70 |
| Mango-Kokos-Chutney mit frischer Minze..... | 70 |
| Karottenraita..... | 70 |

| | |
|---|-----------|
| Kokos-Feigen-Chutney mit Orange | 71 |
| Paprika-Aprikosen-Dattel-Chutney | 71 |
| Ziegenkäse-Ricottasauce | 72 |
| Bohnen- und Linsengerichte | 72 |
| Pikanter Toordal | 72 |
| Kichererbsenpüree | 73 |
| Dalsuppe | 73 |
| Vegetarische Aufstriche | 74 |
| Tomatenpaste mit Ricotta | 74 |
| Tomatenpesto mit Basilikum | 74 |
| Ziegenkäsecreme mit Oliven | 74 |
| Rucolapesto mit Sonnenblumenkernen | 74 |
| Getränke | 74 |
| Mandeltrunk | 74 |
| Nahrungsmittelkunde: Energetik und Wirkung | 75 |
| Gewürz- und Kräuterkunde | 82 |
| Warenkunde | 90 |
| Index | 93 |
| Bibliographie | 93 |
| Adressen | 94 |
| Über die Autorin | 95 |
| Widmung | 95 |

Ayurveda – Einführung in die Fünf-Elemente-Küche Indiens

Die indische Lehre Ayurveda – das Wissen von „langem und gesundem Leben – erlebt im Westen einen großen Boom. Als lecker und wohltuend werden Kochkunst und Ernährung empfunden. Sich nach einem Essen leicht, wach und angenehm gesättigt zu fühlen, sind nur einige der positiven Wirkungen. Unkompliziert und leicht lassen sich die Empfehlungen des Ayurveda im Alltag umsetzen und so in das eigene Leben integrieren, um sich wohler zu fühlen.

Sowohl die richtige Kombination der Nahrungsmittel als auch das optimale Verdauen der Speisen sind zentrale Themen dieser Lehre und unterstützen unsere Körperfeuer, die für unsere Gesundheit verantwortlich sind. Caraka, ein Gelehrter etwa 500 v. Chr., schreibt hierzu:

„Lebensspanne, Komplexion, Stärke, Gesundheit, Begeisterung, Korpulenz, Glanz, Immunität, Energie, Hitzeprozesse und der Lebenshauch – all diese Qualitäten sind vom Körper-Feuer abhängig. Erlischt dieses Feuer, stirbt man; ist das Feuer funktionell gestört, sind Krankheiten die Folge; brennt es regelrecht, steht einem langen, beschwerdefreien Leben nichts im Wege. Somit lässt sich Agni als grundlegende Ursache für Gesundheit, Krankheit und Tod definieren.“ (Dieses Zitat wurde von Ralph Steuernagel, HP übersetzt.)

Frische, mit Liebe und der Kraft der Gewürze zubereitete Gerichte sind im täglichen Speiseplan nach Ayurveda maßgebend. Was vor Tausenden von Jahren praktiziert wurde, ist heute wieder modern – viele Ernährungsformen heben Wert und Bedeutung frischer Nahrungsmittel hervor. Nur sie liefern dem Körper notwendige Vitalstoffe, Energie und Kraft. Und auch Gewürze und Kräuter finden wieder ihren Eingang in unsere Küche.

Was die fünf Elemente-Küchen Asiens ausmachen, ist die Betrachtungsweise der Nahrung nach ihrer Energetik. Eigenschaften, Thermik und Geschmacksrichtungen dessen, was wir aufnehmen, verwöhnen den Gaumen und haben einen Einfluss auf Geist, Körper, Seele und Sinnesorgane. In diesem Buch wird deshalb Nahrung nicht nur nach den drei Doshas klassifiziert, sondern nach Eigenschaften, Wirkung und Geschmacksrichtung.

Ebenso wichtig ist die geeignete Kombination der Nahrungsmittel, denn z. B. Kohlenhydrate mit Banane zu kombinieren ist nach dem Ayurveda eine schwer verdauliche Speise, die bei einem schwachen Körperfeuer zu Problemen oder Unwohlsein führen kann. Wenn bei der Zubereitung die Regeln ungeeigneter Nahrungsmittelkombinationen eingehalten werden, dann sind Speisen leichter zu verdauen und eine wahre „cuisine vitale“.

Ebenso hilfreich ist jahreszeitlich aktuelles Gemüse und Obst Ihrer Region zu konsumieren. Denn ein wichtiges Prinzip im Ayurveda ist es, die regionale Küche einer exotischen vorzuziehen. Viel Spaß und Freude bei der Umsetzung alter Weisheiten in unserer modernen Zeit. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg....

Theorie

Ayurveda – das uralte Wissen in einer modernen Zeit

Früher, vor Tausenden von Jahren, war das „Wissen vom langen und gesunden Leben“ eine mündlich überlieferte Tradition und wurde später in Schriften – den Veden – festgehalten. Das Wort Ayurveda setzt sich aus den Worten „Ayus“ (Leben) und „Veda“ (Wissen) zusammen.

Als ganzheitliche Weltanschauung betrachtet die Lehre den Menschen als Mikrokosmos, in dem die gleichen Gesetze wie im Makrokosmos gelten. Körper, Geist, Seele und Sinnesorgane bilden eine individuelle Einheit mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen. So sind Verallgemeinerungen, wie zum Beispiel „Butter ist für den Körper ungesund“ oder „Rohkost ist gesund“ tabu. Im Ayurveda werden sowohl Wirkung als auch Verdauung einer Nahrung auf den Einzelnen beobachtet und unterschieden: Was dem einen gut tut, kann für einen anderen unzutraglich sein. Swami Anubhavananda, ein Lehrer aus Indien, erzählte einmal in einer Vorlesung, dass er jahrelang unter einem unerklärlichen Husten mit Schleimauswurf litt. Er wanderte von einem Arzt zum nächsten und bekam die unterschiedlichsten Tabletten und Anwendungen verordnet, die aber nicht halfen. Eines Abends stellte er erstaunt fest, dass die Symptome ausblieben und er fragte sich, was heute anders war. Schließlich stellte er fest, dass er an diesem Tag keinen Reis gegessen hatte, so wie er es sonst gewohnt war. Seither ersetzt er Reis durch andere Getreidesorten und hat keinerlei Beschwerden mehr.

Der Ayurveda ist sich der unterschiedlichen Wirkung von Nahrung und Lebensweise auf Körper, Geist, Seele und Sinnesorgane bewusst. Deshalb finden wir in dieser Lehre eine Einteilung der Menschen in sogenannte Typen. Die Basis der Typenlehre bilden die fünf Elemente mit ihren Eigenschaften und Geschmacksrichtungen. Diese Einteilung gibt dem Einzelnen eine Richtung und die Möglichkeit heraus zu finden welche Nahrungsmittel und Lebensweise seine Gesundheit fördern und welche nicht.

Die fünf Elemente

Die fünf Elemente sind universell und in vielen Kulturkreisen (Aborigines, Indianern, Chinesen, Hildegard von Bingen etc.) zu finden. Swami Nityamuktananda beschreibt die fünf Elemente in den einzelnen Kulturen sehr ausführlich. Auch in der indischen Lehre bilden Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde die strukturelle Basis und werden durch Wechselwirkungen mit der kosmischen Lebensenergie aus aktiver und passiver Energie ins Leben gerufen. Wenn diese Lebensenergie in Schwingung gerät und sich mit Materiepartikeln verbindet, entsteht nach einigen Zwischenstufen aus dieser Interaktion das Ätherelement, worauf sich die anderen Elemente entwickeln können. So entwickelt sich aus der Bewegung von Äther Luft, die Reibung von Luft bringt Hitze und damit verbunden Feuer hervor, Feuer verflüssigt Materie und durch das Verdunsten von Wasser entsteht das Erdelement. Die fünf Elemente sind in allem existent und so ist jeder und alles eine Zusammensetzung der fünf Elemente. Unterschiede entstehen durch die verschiedenen Mischungsverhältnisse.

Äther

Äther ist über unseren Hörsinn als Klang wahrnehmbar. Klang wird durch Schall übertragen, der sich von einem Punkt zu einem anderen bewegt. Zwischen diesen Punkten befindet sich Raum; dieser ist das Prinzip des Ätherelementes. Überall dort wo sich Hohlräume befinden, herrscht Äther vor, wie z. B. im Hohlraum der Paprika, dem Stiel der Schafgarbe, in unserem Körper in der Nase, den Atmungsorganen im Mund, Bauch, Brustkorb, Magen-Darm-Trakt und den Zellzwischenräumen. Äther ist das feinstofflichste der fünf Elemente und ist auf der psychischen Ebene für unser Gefühl von Raum, Frieden und Freiheit zuständig. Im Übermaß führt das Element zu einem Gefühl von nicht-geerdet-sein, Leere, Sorgen, Traurigkeit, Nutzlosigkeit, Unsicherheit und Mangel. Ausgleichen können wir Äther durch Düfte, Kräuter, Farben, Mantras und Mudras.

Luft

Luft ist bewegte Energie innerhalb des Raumes. Das Luftelement ist schnell, ruhelos und befindet sich wie der Wind in ständiger Veränderung. Einerseits schafft dieses Element Bewegung, andererseits bringt Bewegung Luft hervor. Luft wird über die Lunge ein- und ausgeatmet. Sie ist verantwortlich für alle körperlichen Funktionen und leitet die meisten biologischen Umwandlungen ein. Luft bewegt sowohl Stoffe als auch Abläufe. So finden wir dieses Element in den größeren Bewegungen der Muskulatur, dem Blut- und Lymphkreislauf, dem Herzschlag sowie den Bewegungen der Magenwand und des Darmes. Außerdem aktiviert Luft unsere Sinne, das motorische Nervensystem und den Geist. Luft nehmen wir über unser Fühlen bzw. unseren Tastsinn wahr.

Ist das Luftelement im Gleichgewicht, werden Verstand, Kreativität, Vitalität, Unterscheidungsvermögen, innere Freiheit und Selbstverwirklichung gefördert. Störungen treten in Form von Stauungen, Blockaden oder Fehlkommunikation auf. Unterschied-

lichste Ängste, ebenso Misstrauen, allgemeine Negativität, ein starker Hang zu materiellem oder eine analytische Veranlagung können entstehen. Bei zu viel Luft laufen wir auf Hochtouren – geistig, beim Sprechen und Verdauen. Ausgleichen lässt sich ein Zuviel an Luft durch Ruhe und Ordnung.

Feuer

Die Bewegung der Luft erzeugt Reibung, wodurch sich Hitze bildet und das Feuer-element hervorkommt, welches Sie sehen können. Feuer ist eine umwandelnde Energie und gibt einer Substanz Form. Selbst ist das Feuer jedoch physisch formlos.

Feuer regelt unsere Körpertemperatur und hat eine enge Verbindung zu unseren Verdauungsprozessen. Führen wir unserem Körper Nahrung zu, brennt es und nährt das Hauptkörperfeuer (siehe dazu auch ‚Agni – das Körperfeuer‘ auf Seite 24), welches wiederum alle anderen Körperfeuer versorgt. Die richtige Menge an Feuer ist notwendig, um problemlos und gut zu verdauen. Haben wir zu wenig Feuer, dann liegen Speisen wie ein Stein im Magen und Unverdautes wird in Form von Schlacken abgelagert. Bei einem zu viel des Elementes durchläuft die Mahlzeit die Verdauungsorgane zu schnell oder der Darm neigt zu Entzündungen. Das Feuer erlischt, wenn ihm zu verbrennende Nahrung fehlt. Ohne Nahrung als Brennstoff verliert das Feuer seine Kraft und kann nicht am Leben erhalten werden.

Über das Blut wird Feuer im ganzen Körper verteilt und wärmt uns. Eine Eigenschaft, die uns z. B. mit Fieber hilft auf Krankheiten und Infektionen zu reagieren. Feuer kann uns somit erhalten, aber auch zerstören.

Haben wir genügend Feuer, dann glänzen unsere Augen, wir sind intelligent, aufmerksam, voller Verständnis und sinnlich veranlagt.

Bei zu viel Feuer neigen wir zu Zorn, Hass, Leidenschaften, Begierden, Ungeduld, Reizbarkeit, Missbrauch von Macht, Konkurrenzdenken und übermäßigem Hunger und Durst. Magenbeschwerden, erhöhter Blutdruck und andere Verdauungs- und Bluterkrankungen können auftreten. Dann helfen uns Kühle und Feuchtigkeit ein Zuviel dieses Elementes zu harmonisieren.

Wasser

Die erhitzende und dadurch verflüssigende Energie des Feuers erzeugt das Wasser-element. Das zugehörige Sinnesorgan von Wasser ist der Geschmackssinn. Wasser ist ein fließendes, unbeständiges Element und spendet uns Leben. Wir finden Wasser in den unterschiedlichsten Flüssigkeiten unseres Körpers: Zellplasma, Speichel, Lymphe, Urin, Sperma, hormonalen und reproduktiven Flüssigkeiten und Verdauungssäften. Ist das Wasser in uns rein, dann ist das Leben problemlos und voller Freude. Bei Unreinheit werden das Immunsystem, das Zellplasma und vor allem die Nieren beeinträchtigt.

Ein ausgeglichenes Wasserelement bringt uns geistige Klarheit, Vertrauen in den Fluss des Lebens, Zufriedenheit, Liebe, Mitgefühl und die Möglichkeit, Dinge und Geschehnisse objektiv zu betrachten.

Ein Überschuss führt zu Schwellungen, Wasseransammlungen, Schweregefühl in den Gliedmaßen, vermehrtem Speichelfluss und Schleimbildung. Hier hilft uns Trockenheit und Wärme.

Erde

Wasser hat die Eigenschaft zu verdunsten, so dass als feste Materie das Erdelement entsteht. Erde können wir riechen. Das Erdelement ist das dichteste in dem Entstehungsprozess der fünf Elemente. Daher ist dieses Element für den materiellen Aufbau und das Wachstum unseres Körpers verantwortlich. Das Erdelement formt Knochen, Zähne, Knorpel, Muskeln, Sehnen, Nägel, Fäkalien, Gedärme und den Hals. Es gibt uns Dichte und Form und lässt unsere Haare, Haut, Knochen, Nerven, Arterien sowie unsere Venen wachsen. Auf der psychischen Ebene ist Erde für unseren inneren Reichtum und das Gefühl unserer inneren Sicherheit zuständig. Haben wir genügend Erde, dann sind wir stark und ausdauernd. Fehlt uns Erde, fühlen wir uns wenig standfest und unsicher und Ängste treten auf. Bei zu viel fühlen wir uns kalt, starr, unbeweglich und schwer. Wir sind langsam, Veränderungen fallen schwer und wir neigen dazu, Routinehandlungen zu wiederholen. Haben wir zu viel Erdelement, dann sollten wir uns mehr bewegen und Nahrung mit trockenen, leichten und wärmenden Eigenschaften bevorzugen.