

Typberatung auf kulinarische Art

Die Fünf-Elemente-Küche Indiens

Pünktlich zum Frühlingsanfang finden sich zahlreiche Angebote, den eigenen Typ zwecks Auswahl einer modischen Garderobe oder einer neuen

Frisur zu bestimmen.

Eine Typ-Bestimmung der kulinarischen Art nach Ayurveda bietet die Autorin Martina Birgit Kobs-Metzger in ihrem Kochbuch „Die Fünf-Elemente-Küche Indiens“.

Im Ayurveda wird zwischen drei Ernährungstypen und deren Kombination(en) miteinander unterschieden, den so genannten Doshas - Vata, Pitta und

Kapha. Dies bedeutet, dass jedes Dosha anders auf Nahrungsmittel reagiert. Blumenkohl beispielsweise ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und darüber hinaus gilt er laut der Ayurveda Encyclopedia als das beste Krebs bekämpfende Gemüse. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Blumenkohl besonders bei Brust- und Magenkrebs antikarzinogen wirkt. Dennoch ist das exzellente Anti-Krebs-Gemüse nur für Pitta und Kapha sehr gut verträglich, denn Vata verträgt ihn nur bedingt.

„Die Fünf-Elemente-Küche Indiens“ gibt hierüber einen Überblick und stellt daher keine reine Rezeptesammlung dar. Die Autorin geht auf die Lehren des Ayurveda ein und erläutert die wichtigsten Hintergründe, ohne den Leser dabei mit zu viel Fachwissen zu überfordern. Durch

einen im Buch enthaltenen Test und durch das Vermeiden pauschaler Urteile erfährt man, welche Nahrungsmittel gut für die individuelle Konstitution sind und sich eignen, eine personalisierte und bekömmliche Mahlzeit zusammen zu stellen. Eine umfangreiche und detaillierte Zutaten-Kunde hilft zudem, Hemmungen vor den bisweilen exotischen Zutaten abzubauen.

Die examinierte Ayurveda-Ernährungsberaterin schafft somit leicht den Spagat zwischen notwendiger Theorie und abwechslungsreicher Praxis. Die Rezepte bestechen letzten Endes durch ihre Einfachheit und Umsetzbarkeit für jedermann, denn auf den teilweise unverständlichen Jargon der Sterne-Küche ist verzichtet worden.

Martina B. Kobs-Metzger: „Die Fünf-Elemente-Küche Indiens“, 95 S., brosch., 12,90 €, ISBN 978-3-89094-544-6, Bohmeier Verlag Leipzig 2007.

