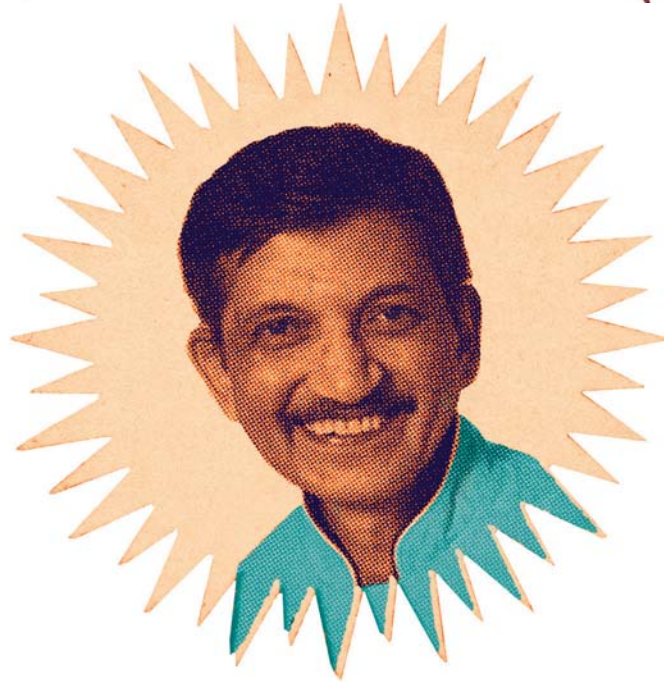


# Nicky Sitaram Sabnis



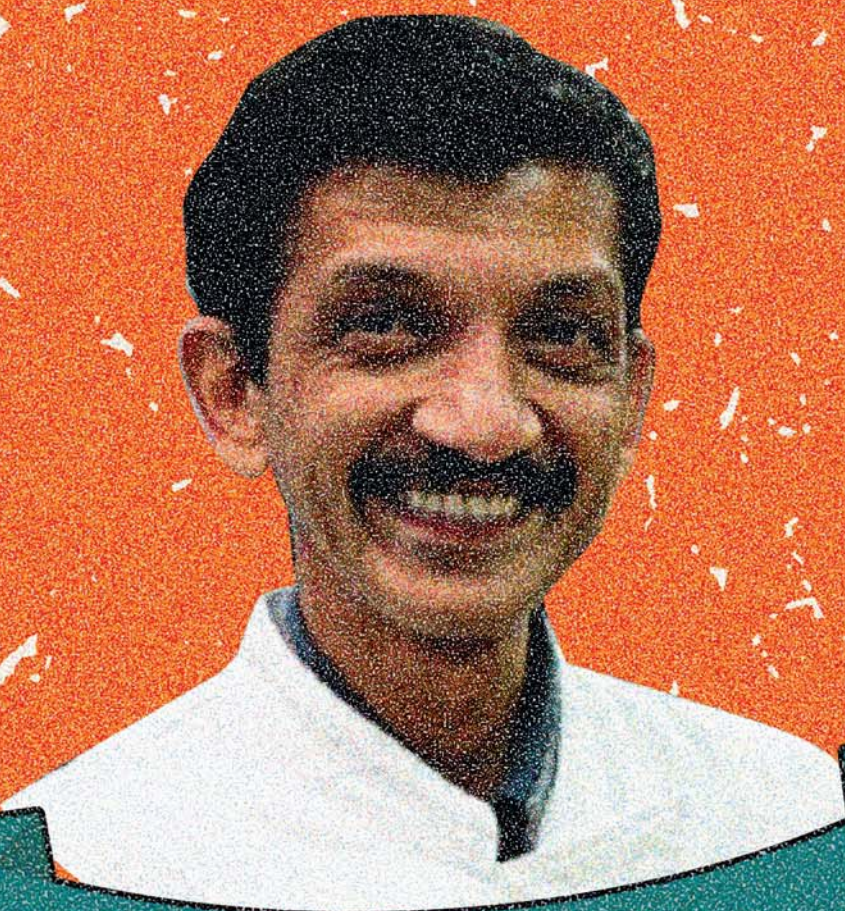
# INHALT

<b>Nickys Veda</b>	<b>4</b>
Der Inselhindu	6
<b>Das Wissen vom Leben</b>	<b>11</b>
Ayurveda	12
Drei Doshas	14
Die Konstitution	15
Ihr persönlicher Konstitutionstyp	16
Die Geschmacksrichtungen	18
In Balance	20
Tridosha-Küche	22
<b>Alles, was Sie brauchen: Die Basics</b>	<b>25</b>
Ghee	26
Heißes Wasser	27
Ayurvedische Gewürze	28
Mit Gewürzen und Kräutern Beschwerden lindern	33
Würz-Mischungen	36
Explosiv	41
Basissaucen	42
11 Blitzgerichte für 1 Person	44
9 Tipps für ein entspanntes Kochen	45
Die Gunas	46
Chutneys und Dips	48
<b>Muntermacher am Morgen: Frühstück</b>	<b>59</b>
<b>Suppen, Brot &amp; Snacks</b>	<b>69</b>
Suppen	70
Resteverwertung	72

<b>Brot</b>	<b>78</b>
Merry Heli, die Küchenkönigin	83
<b>Snacks</b>	<b>84</b>
<b>Was Warmes im Magen: Hauptspeisen</b>	<b>99</b>
<b>Getreide und Reis</b>	<b>100</b>
Kochen in Mumbai	102
<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>108</b>
Die Maimaushi	110
<b>Nudeln</b>	<b>124</b>
<b>Gemüse</b>	<b>132</b>
Same as yesterday	133
Einschwein	143
Der Gundumaamaa	149
Erinnerungen an Kanpur	152
<b>Fisch</b>	<b>170</b>
Der Fischmarkt in der Cadell Road	172
<b>Fleisch</b>	<b>182</b>
Tandoori Chicken	184
Englisch-Indisch	193
<b>Kinder-Küche</b>	<b>200</b>
Die perfekte Kinder-Mahlzeit	200
Kindermund	209
<b>Nachspeisen und Getränke</b>	<b>213</b>
Der Kochwettbewerb, der zum Backwettbewerb wurde	215
Seelenmassage	231
Ein Garten für den Frieden	232
<b>Rezeptregister</b>	<b>234</b>
<b>Dank</b>	<b>238</b>
<b>Adressen &amp; Bücher</b>	<b>239</b>
<b>Impressum</b>	<b>240</b>

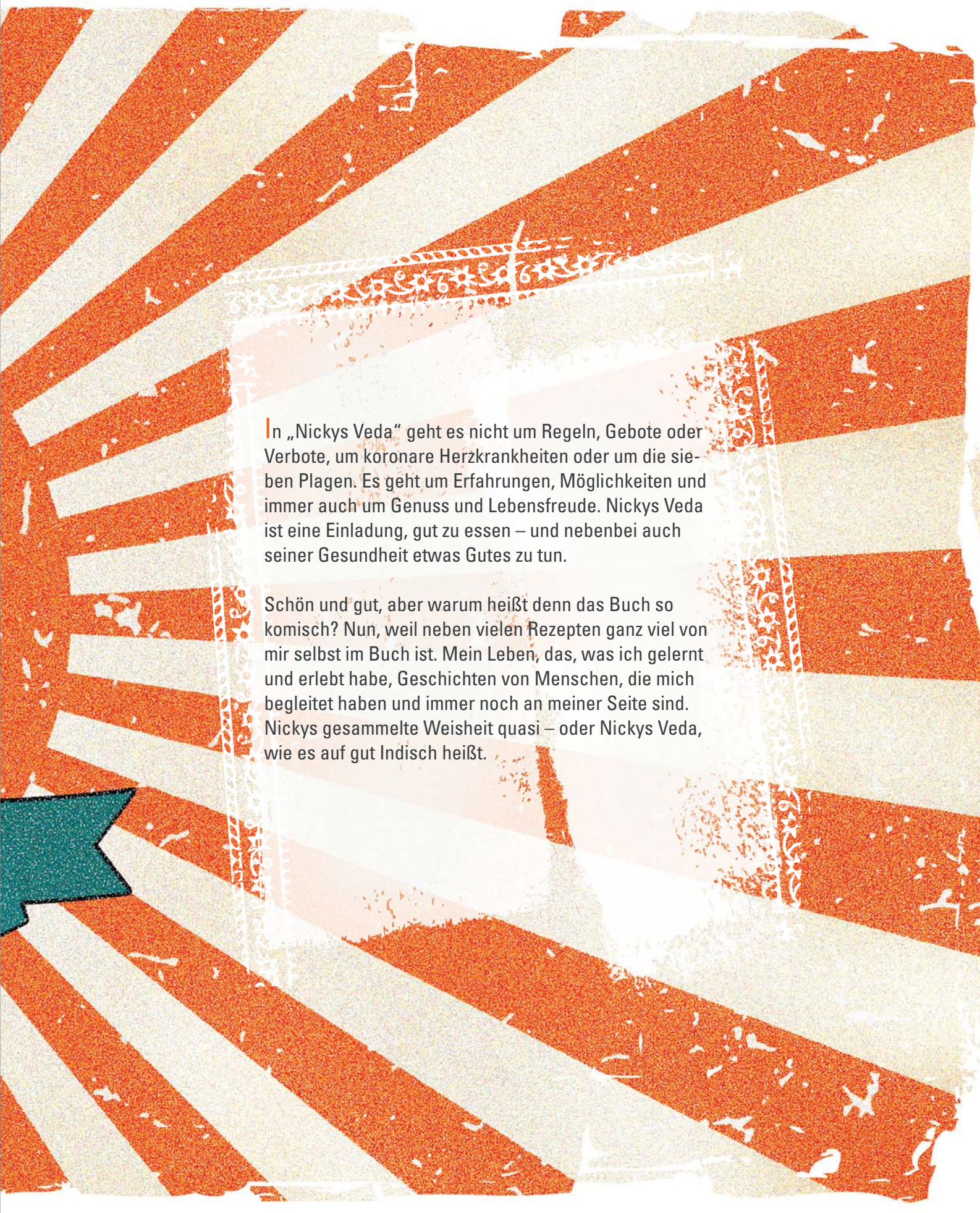






**NICKYS VEDA**





In „Nickys Veda“ geht es nicht um Regeln, Gebote oder Verbote, um koronare Herzkrankheiten oder um die sieben Plagen. Es geht um Erfahrungen, Möglichkeiten und immer auch um Genuss und Lebensfreude. Nickys Veda ist eine Einladung, gut zu essen – und nebenbei auch seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Schön und gut, aber warum heißt denn das Buch so komisch? Nun, weil neben vielen Rezepten ganz viel von mir selbst im Buch ist. Mein Leben, das, was ich gelernt und erlebt habe, Geschichten von Menschen, die mich begleitet haben und immer noch an meiner Seite sind. Nickys gesammelte Weisheit quasi – oder Nickys Veda, wie es auf gut Indisch heißt.



# DER INSELHINDU

**»INDIEN IS MEI LAND,  
ABER BAYERN IS MEI HEIMAT«**

**Ayurvedische Küche in einem katholischen Kloster in Bayern anzubieten ist genau so, als ob ein deutscher Koch seinen Schweinebraten in einem Hindu-Tempel in Varanasi servieren würde. Trotzdem, unmöglich ist es nicht.**

## **Go west**

Begonnen hatte alles mit einer Reise. Ich war Catering-Chef der PAN AM Airlines bei der *Taj Group of Hotels* in Mumbai. Im Jahr 1985 schickte man mich zur Fortbildung hinaus in die weite Welt.

Ich flog in die USA, nach Kanada und nach Großbritannien. Ich habe dort beruflich viel gelernt. Aber das, was mein ganzes Leben verändert hat, hatte mit dem Beruflichen erst mal gar nicht so viel zu tun. Es war die Art und Weise, wie man im Westen denkt und wie man lebt, die mich nachdrücklich beeindruckt hat.

Ich lebte bei meinen Reisen in privaten Unterkünften, in kleinen und größeren privaten Haushalten. Bei Ehepaaren mit Kindern, unverheirateten Paaren mit Kindern, bei Patchworkfamilien.

In Indien gab es damals nur eine Sorte Familie: Ehepaare bestehend aus Vater und Mutter plus Kinder. Und es gab immer nur ein Gericht: Dal und Reis. Nichts anderes als das. Eines Tages wurde mir das zu langweilig.

Nach Indien kehrte ich nach eineinhalb Jahren zurück. Am Flughafen angekommen, rief ich als Erstes die Hotelleitung an und kündigte meinen Job. Ich wollte frei sein und das tun, was mein Herz mir sagte. Ich eröffnete eine Ayurveda-Cafeteria in Mumbai. Nach fünf Jahren war ich der stolze Besitzer von fünf weiteren Cafeterias mit 33 Mitarbeitern. So hatte sich in meinem Leben erstmals der Westen mit dem Osten vereinigt.

## **ZITAT:**

Mein Weg ist der Ayurveda  
und auf diesem Weg  
gehe ich Schritt für  
Schritt weiter.





### Der Weg nach Deutschland

1986 gründete ich die Firma Laxmi Foods und Services. Der Name entsprang meinem Wunsch, irgendwann eine Tochter zu haben, die ich Laxmi nennen würde. Laxmi ist die indische Göttin der Schönheit, des Glücks, des Wohlstands und der Liebe.

1991 wurde sie dann geboren, unsere Laxmi. Meine damalige Frau ist am Tag nach der Geburt mit Laxmi verschwunden. Niemand wusste wohin, niemand wusste warum. Ich habe zwei Jahre lang nach ihr gesucht. Erfolglos.

Ich bekam eine Einladung von einem Bekannten aus Deutschland, als Koch für ihn zu arbeiten. Bald danach bin in Bayern gelandet und habe ihn beim Aufbau seines indischen Restaurants unterstützt. Diese Zeit des Aufschwungs sollte nicht lange dauern.

Ich wurde schwer krank und war immer noch sehr traurig wegen Laxmi. Mit einem Gewicht von 30 kg lag ich auf dem Operationstisch, Bauspeicheldrüse, Milz und ein Teil des Magens mussten entfernt werden.

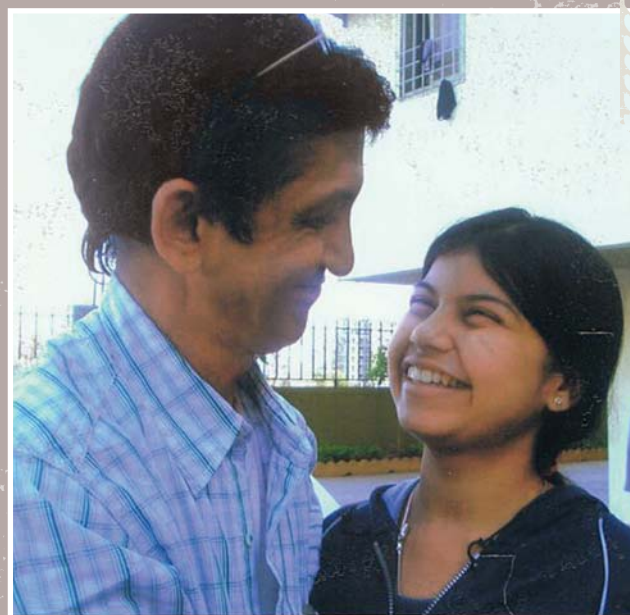
Damals habe ich mir selber so einiges versprochen:

1. Hoffnung nie aufgeben. 2. Beten nie vergessen.
  3. Nur das Positive und Göttliche im Leben und in jedem Menschen anzuschauen. Das hat mir geholfen.
- November 1995. Ich war inzwischen arbeitslos und obdachlos. Im Krankenhaus arbeitete eine Sozialpädagogin, die Gabriele. Sie hat mir immer wieder Mut gemacht und mir Deutsch beigebracht. Ich habe mich in Gabi verliebt – und sie sich in mich.

Außer einem Kopf voll mit ayurvedischem Wissen hatte ich damals nichts. Keinen Job, kein Obdach, keine Perspektive und keinen Pfennig in der Hosentasche. Mit der Unterstützung von Gabi und vielen anderen netten Menschen habe ich mein neues Leben angefangen. Anfang 1996 habe ich eine 1-Zimmer-Sozialwohnung im 4. Stock in Freising bezogen. Ich war sehr schwach, aber das viele Treppensteigen hat mir Kraft gegeben und Nicky II wurde geboren. Am 26. August 1996 heirateten Gabi und ich und zogen nach Neufahrn bei Freising.

Ich habe langsam angefangen, Ballast aus der Vergangenheit loszulassen. Die Laxmi aber konnte ich nicht loslassen. Regelmäßig flog ich nach Indien und suchte nach ihr. Ich war immer davon überzeugt, dass ich sie finden würde.

Anfang Januar 2010. Ein Freund rief mich an und gab mir einen Hinweis. Den entscheidenden Hinweis. Um 14.33 Uhr am 7. Januar 2010 habe ich Laxmi wieder gefunden. Hipp, hipp, hurra! Sie lebte mit meiner ehemaligen Frau in Pune und studierte Informatik. Seitdem haben wir regelmäßig Kontakt und irgendwann wird Sie hierher nach Deutschland kommen um Laxmi Foods zu übernehmen. Ich bin wunschlos glücklich und allen sehr dankbar die für mich gebetet haben.





# Mein Glückstag

Ich lebte schon eine ganze Weile in Deutschland, als meine Frau Gabi und ich an einem Tag im Jahr 1997 einen Tagesausflug zum Chiemsee machten. Nach einem schönen Spaziergang auf der Fraueninsel landeten wir an der Klosterpforte der Benediktinerinnenabtei von Frauenwörth. Mein Blick fiel auf ein Plakat: „Qigong-Wochenende mit Wolfgang Schmidkunz ... 23.–25. Sept. 1997.“

Wieder zu Hause, hatte ich einen Plan gefasst und griff zum Telefon. „Hello Mr Schmidtkunz. My name is Nicky Sabnis. I am Indian and an ayurvedic chef. I read about your Qigong-Workshop in the convent. If you wish, I can cook ayurvedic meals for your group. Do let me know.“

Kaum eine Stunde später rief er zurück und klang sehr interessiert. Aber er könne das nicht alleine entscheiden. Er müsse erst Schwester Scholastica von der Abtei fragen.

Schwester Scholastica McQueen, die Leiterin des Seminarzentrums in Frauenwörth, war zunächst nicht ganz so überzeugt von der Idee wie wir. Sie wünschte sich einen Probelauf. Und der fiel offenbar auf meinen Glückstag.

Nach dem Essen kam Schwester Scholastica in die Küche, griff mich am Arm und sagte: „You are going to stay here. If not, I will kidnap you.“

Von da an ging es richtig los: kochen für Hausgäste, die sich ayurvedische Speisen wünschten, Kochseminare, Bücher schreiben. Heute bin ich fast jeden Tag im Kloster. Ich fahre mit dem Boot zu meinem Arbeitsplatz – einem überaus kraftvollen Ort – und habe sehr viele nette und liebevolle Menschen kennengelernt. Dabei bin ich kein Christ. Ich bin ein Hindu in einem uralten katholischen Kloster. Man nennt mich den Kloster- oder den Inselhindu.

## Ayurveda auf bayerische Art

Als ich schon längst am Chiemsee ansässig war, fiel mir eines Tages auf, was mir hier noch fehlte. Ich sagte zu mir: „Nicky, warum gibt es eigentlich kein einziges Ayurveda-Hotel und keine Ayurveda-Pension in unserer Gegend?“

Kurz danach pachteten Gabriele und ich eine ehemalige Pension in Sachrang bei Aschau im Chiemgau. Wir taufte sie um in „Ayurvedahaus Annapurna“. Annapurna ist „die Nahrung spendende Göttin“ in der altindischen Philosophie und Lebenskunst Ayurveda. Wir richteten das Haus ein mit 15 Gästezimmern, Behandlungsräumen, Speisesaal, Küche und Terrasse. Das Haus bietet heute regelmäßige ayurvedische Kochkurse, ayurvedische Heil- und Kochseminare und natürlich auch Übernachtung mit ayurvedischem Frühstück. Gabriele organisiert alles alleine und die Hausgäste fühlen sich dort wohl. Die Gabriele ist selbst eine Frau Annapurna geworden.

Dieser Erfolg hat mich ermuntert, die Leute hier noch ein wenig mehr für die indische Kultur zu erwärmen – vielleicht sogar zu begeistern. Also erwarb ich ein Jahr nach der Eröffnung unserer Pension eine ehemalige Arztpraxis. Die Praxis hat sechs Räume und eine Küche und befindet sich im Rückgebäude einer Pension in Gstadt am Chiemsee.

Das „B' Ayurveda Centrum“ ist bis heute ein besonderer Platz, ein Zentrum für Panchakarma (das ist eine klassische ayurvedische Entschlackungs- und Entgif-





tungskur), für Yoga und indische Kultur – und wird von den Leuten hier sehr gut angenommen. Dank Ayurveda bayerischer Art habe ich mich gefunden.

### **Außerhalb der Klostermauern**

Ich habe meinen Beruf immer geliebt und diese Liebe wächst weiter. Inzwischen kann ich auf mehr als 30 Jahre Erfahrung mit ayurvedischer Küche blicken – und auch meine Erfahrung wächst mit jedem Tag. Bis zu meinem 50. Geburtstag habe ich viel harte Arbeit in der Seminarküche geleistet. Doch dann beschloss ich, hier ein bisschen kürzerzutreten, weniger kopfgesteuert zu handeln und mehr auf meine Seele und auf meine Kreativität zu hören. Die Umstellung war nicht leicht, doch dadurch sind etwa 150 nagelneue ayurvedische Rezepte entstanden, außerdem Gewürzmischungen, Saucen und Karinam. Ich bin glücklich

mit dieser Arbeit und stolz darauf. Meiner Familie, meinen Freunden und Mitmenschen, die mich dabei unterstützt haben, bin ich mehr als dankbar. Nach mehr als 15 Jahren Erfahrung als Koch in der Abtei Frauenwörth weiß ich, wie anspruchsvoll es ist, Menschen durch Transparenz zu überzeugen – aber auch, wie viel Spaß es macht. Nach einem Seminar bei mir machen manche Menschen weitere Erfahrungen mit Ayurveda – ob in Deutschland oder in Indien – und fühlen sich wohler und glücklicher. Ein gesundes, glückliches Leben ist ein Weg, kein Ziel. Ich freue mich mit jedem, der bereit ist, diesen Weg zu gehen.

Namaste von Ihrem

**Nicky Sitaram Sabnis**

### **sehr interessant**

Einmal sollte ich in einem Seminar für eine Gruppe von Herren aus Oberbayern kochen. Es waren bodenständige, bayerische Mannsbilder.

Am ersten Abend gab es Karotten-Ingwer-Suppe, Gemüse Masala, Weißkraut-Burger, Rote-Bete-Relish, Raita, Papadam und Reis und zum Trinken Ingwertee. Ich bin in den Speisesaal gegangen, um die Gäste zu begrüßen. Einigen von ihnen habe ich angesehen, dass sie nicht wirklich begeistert von meinem Essen waren. Da bin ich zu einem hingegangen und hab gefragt:

„Grüß Gott. Schmeckts Eana?“

Da hat er geantwortet: „Jo ... SEEEEHR interessant“.

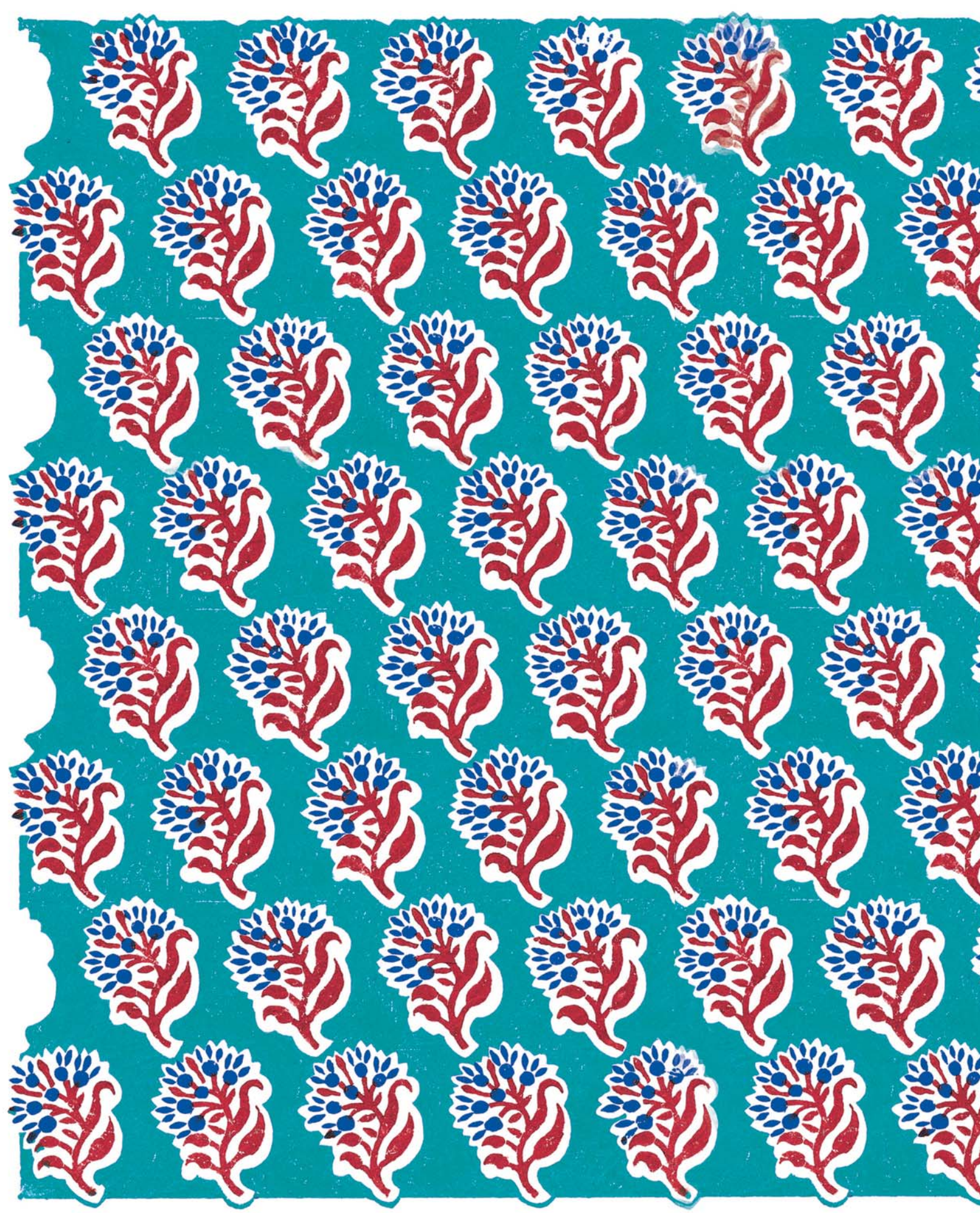
Ich fragte: „Darf ich einen Nachschub für Sie bringen?“

Antwort: „Nein, danke, jetzt nicht, vielleicht SPÄÄÄÄTER ...“


Mir war klar, was der Mann wirklich meinte: „Pfui Daifi, des mog i net.“

Trotzdem bin ich beharrlich und verwöhne meine Gäste weiter mit meinen Kreationen.









# **DAS WISSEN VOM LEBEN**

Ayurveda ist mehr als ein industriell hergestellter Wellness-Drink oder einzeln abgepackte Teebeutel. Ayurveda ist das Wissen vom Leben. Es ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem, zu dem neben verschiedenen Massage- und Reinigungstechniken, neben Yoga und Pflanzenheilkunde auch die Ernährung und der Genuss liebevoll zubereiteter Speisen zählen. Und hiervon erzählt dieses Buch.



# AYURVEDA

**»AYURVEDA GEHÖRT WEDER DEM OSTEN NOCH DEM WESTEN, WEDER DER ALTEN VERGANGENHEIT NOCH DER MODERNEN ZEIT.«**

David Frawley

**Die jahrtausendealten Erkenntnisse der ayurvedischen Heilkunst, der „Pflege des Lebens“, bilden kein abgeschlossenes System, sondern sind offen für jede Art von Ergänzung, die aus alltäglichen Beobachtungen und aus der Erfahrung jedes Einzelnen kommt.**

## **Eine neue alte Lehre**

Ich selbst mache beinahe jeden Tag die Erfahrung, wie wandelbar Ayurveda ist. Und kaum ein Tag vergeht, an dem ich nichts dazulerne. Mein persönliches Pendeln zwischen indischer und westlicher Kultur hat daran sicher einen großen Anteil. Deshalb denke ich schon lange darüber nach, wie unsere Erfahrungen aus der modernen Zeit mit der Grundidee des Ayurveda so kombiniert werden können, dass sie für uns heute einen neuen Wert bekommen.

Ayu heißt im Sanskrit „Leben“ und veda „Wissen“. Ayurveda als das Wissen vom Leben ist die traditionelle Heilkunde Indiens und damit eines der weltweit ältesten und umfassendsten Medizinsysteme. Gleichzeitig ist es eine Lebensphilosophie. Die Grundlagen des Ayurveda sind in den Veden enthalten, den heiligen Schriften Indiens aus der Zeit um 3 000 vor Christus. Dort finden sich bereits Beschreibungen von Pflanzen und Mineralien und ihrer heilkräftigen Wirkung. Ärzte und Gelehrte haben in Indien über viele Jahrhunderte eine Enzyklopädie des Wissens über Gesundheit und Krankheit, über Vorsorge und Heilung gesammelt und damit auch sehr viel über die richtige Ernährungsweise. Auch die Psychologie, die Farbtherapie und die Heilkräuterkunde spielen im Ayurveda eine Rolle. Alle hier beschriebenen Wege zur Erhaltung der Gesundheit und der Beseitigung von Krankheiten dienen dem Ziel unserer persönlichen – auch spirituellen – Weiterentwicklung. Glück und Zufriedenheit,

die wir durch eine zu uns passende Lebens- und Ernährungsweise erreichen können, helfen uns, als Teil der Schöpfung zur Einheit mit der Natur zurückzufinden und damit auch zu unserem höheren göttlichen Selbst. „Zu uns passend“ – diese Worte beschreiben ein wichtiges Grundprinzip des Ayurveda, nämlich das Prinzip von Gleichgewicht und Harmonie.

Ayurveda zeigt uns, wie wir mit der Welt verbunden sind und die Welt mit uns. Da wir ein Teil der Natur sind, unterliegen wir den gleichen Gesetzmäßigkeiten wie alles Leben um uns herum. Vor allem aber unterliegen wir alle dem Gesetz des Ausgleichs und der

### **TIPP:**

Sich nach Ayurveda zu ernähren ist immer richtig – denn Sie bestimmen aufgrund Ihrer persönlichen Konstitution und Ihrer momentanen Verfassung, welche Nahrungsmittel gerade jetzt die richtigen sind.



Balance. Wir sind und bleiben gesund, wenn wir ein Gleichgewicht schaffen zwischen uns und den äußeren Einflüssen, denen wir ausgesetzt sind.

## Die fünf Elemente

Grundlage der ayurvedischen Philosophie ist die Lehre von den fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Jedes Lebewesen, jede Pflanze, jeder Stein, jeder „Stoff“, den es im Universum gibt, enthält die fünf Elemente, jedoch in unterschiedlichen Anteilen. Die fünf Elemente, die wir in der Natur und in uns selbst finden, beschreiben gleichzeitig fünf Zustandsformen und sind die eigentlichen Bausteine des Lebens:

- Äther/Raum = ätherisch
- Luft = gasförmig
- Feuer = strahlend
- Wasser = flüssig
- Erde = fest

## Äther/Raum

Nur durch die Existenz von Raum wird die Schöpfung möglich. Raum ist nicht fassbar, er ist alles durchdringend, in allem enthalten. Er ist subtilste feinstoffliche Energie. Das Element Äther/Raum entspricht übertragen auf den Menschen unserem Nervensystem.

## Luft

Aus der Verdichtung des Äthers bildet sich das Luftelement. Ohne Luft, die den für uns lebensnotwendigen Sauerstoff enthält, endet unser Leben in wenigen Minuten. Bewegte Luft ist der Wind. Luft ist trocken, kalt, leicht, immer in Bewegung, subtil und fein. Auf den Menschen übertragen ist sie das Element, das unsere Atmung verkörpert.

## Feuer

Aus der Reibung der Luft entsteht das Feuer. Ohne das Feuer der Sonne, ihr Licht und ihre Wärme gäbe es kein Leben auf der Erde. Feuer ist dynamisch, aktiv, dehnt sich aus, hat eine zerstörerische Wirkung. Das Element Feuer besitzt eine transformierende Kraft, die alle Umwandlungs- und Stoffwechselprozesse unseres Körpers in Gang setzt.

## Wasser

Aus der Hitze des Feuers kondensiert sich das Wasserelement. Wasser ist der Hauptanteil der Elemente in allen Lebewesen. Ohne Wasser existiert kein Leben. Wasser ist Nahrung, es stillt den Durst, kühlt und reinigt. Wasser füllt Räume, befeuchtet und durchdringt die Erde. Wasser manifestiert sich im Blutkreislauf und in den Säften des Körpers.

## Erde

Aus der Erde wächst unsere Nahrung, die uns sättigt und den Körper aufbaut. Erde gibt Halt, Form und Struktur. Alle Substanzen, die Halt und Festigkeit geben, gehören zum Element Erde. In unserem Körper steht das Element Erde für alle festen Strukturen wie Knochen, Zähne, Nägel und Haare. ☼



Indem wir unserem Körper Nahrung für alle Elemente anbieten, überlassen wir dem Körperbewusstsein im Vertrauen auf seine Weisheit die weiteren Schritte. Essen soll ausgleichend wirken und keine Extreme beinhalten. Im Ayurveda bedeuten Extreme einen starken Reiz für die Doshas. Für harmonisierende Speisen werden Ihre Sinne hingegen dankbar sein.



# DREI DOSHAS

**Bei jedem Menschen sind die Elemente anders verteilt. Der eine hat mehr „luftige“, der andere mehr „feurige“ oder „erdige“ Eigenschaften. Die individuelle Verteilung der Elemente prägt den Menschen auf allen Ebenen seines Seins in seiner unverwechselbaren Persönlichkeit und Individualität.**

## Die vitalen Grundkräfte

Die Verteilung der Elemente bestimmt unsere individuelle Konstitution, Prakriti genannt. Sie ist jedem von uns von Geburt an mitgegeben und ändert sich im Laufe des Lebens nicht oder nur wenig. Die Elemente zirkulieren nicht plan- und ziellos durch unseren Körper. Sie sind gesteuert von der uns allen innewohnenden Lebensenergie Prana, die erst mit dem Tod erlischt. Im Ayurveda bündeln sich die fünf Elemente zu drei vitalen Grundkräften. Jeweils zwei Elemente bilden ein sogenanntes Dosha:

- Vata = Äther/Raum und Luft = das Prinzip der Bewegung
- Pitta = Feuer und Wasser = das Prinzip der Umwandlung
- Kapha = Wasser und Erde = das Prinzip der Stabilität

Diese drei Kräfte, die Doshas, steuern sämtliche Abläufe in Körper und Geist. Jedes Dosha hat eigene Aufgaben, sie ergänzen sich auf harmonische Art und Weise in ihrem Zusammenspiel und sorgen für ein in-

dividuelles Kräfte-Gleichgewicht. Alles, was im Körper mit Bewegung zu tun hat, untersteht Vata. Aufgaben, die mit Umwandlungsprozessen einhergehen, gehören zu Pitta. Alles, was den Körper formt und stabil erhält, wird Kapha zugeordnet. Jedes Dosha ist in jedem Körperteil, Organ, Gewebe und in jeder Zelle präsent.

## Vata

Abgeleitet von den Elementen Äther/Raum und Luft hat Vata die Eigenschaften beweglich, leicht, flink, trocken, kalt, rau, durchdringend, subtil, fein. Vata zirkuliert in allen Hohlräumen, insbesondere im Verdauungstrakt, und bewirkt die Weiterbewegung des Darminhaltes. Ausscheidungen, Ein- und Ausatmung, Körperbewegungen, die schnellen Impulse der Nerven, Blutkreislauf, Sprechen und Denkprozesse werden von dem Vata-Dosha gesteuert.

## Pitta

Abgeleitet vom Element Feuer hat Pitta folgende Eigenschaften: heiß, scharf, subtil, leicht, flüssig. Die Pitta-Energien entfalten verflüssigt in Form des sauren Magensaftes und der enzymreichen Dünndarmsäfte ihre Wirkung. Die Verdauung der Nahrung und die gesamten Stoffwechselabläufe unterstehen Pitta.

## Kapha

Von den Elementen Erde und Wasser leiten sich die Eigenschaften von Kapha ab: stabil, fest, träge, schwer, feucht, kalt, weich, schleimig. Kapha ist für den Aufbau und die Erhaltung des Körpers zuständig. Ein Kapha-Mensch steht mit „beiden Beinen auf der Erde“. Übergewicht ist ein Kapha-Thema! ☺



# DIE KONSTITUTION

**Vata, Pitta und Kapha steuern nicht nur den Körper und seine Funktionen. Auch unsere geistigen und psychischen Anlagen, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen haben mit der individuellen Ausprägung der Doshas zu tun.**

## **Im Gleichgewicht bleiben**

Vata sorgt für geistige Beweglichkeit, Pitta steht für Handlungsfähigkeit und Willenskraft und Kapha dient der Selbsterhaltung und Stabilität. Für ein Erhalten und Pflegen des inneren Gleichgewichts ist es wichtig, die persönliche Konstitution, den eigenen Konstitutionstyp, kennenzulernen. Meist sind wir von zwei der drei Doshas deutlicher geprägt. Neben den häufigen Mischtypen tritt auch manchmal ein Dosha besonders deutlich in Erscheinung. Bei diesen „reinen“ Typen überwiegt eine Wesensart besonders stark. Sehr selten ist die ganz ausgeglichene Verteilung, also die gleich starken Anteile von Vata, Pitta und Kapha.

- Vata-Typ
- Pitta-Typ
- Kapha-Typ
- Vata-Pitta-Typ
- Vata-Kapha-Typ
- Pitta-Kapha-Typ
- Vata-Pitta-Kapha-Typ

## **Passgenau & individuell**

Das Wissen um die eigene individuelle Konstitution ist im Ayurveda deshalb so wichtig, weil man daran auch die Ernährung für jeden Einzelnen genau anpassen kann. Die Kunst dabei ist, jedem Dosha das Seine zu geben, entsprechend der Anteile in der Persönlichkeit.

### **TIPP:**

Sie bleiben im Gleichgewicht, wenn Sie Tag für Tag Ihre persönlichen Anlagen leben

Ein Mensch mit beispielsweise viel Vata-Anteil braucht – allgemein gesprochen – Bewegung, Unabhängigkeit und Veränderung. Pitta benötigt Aktivität, Selbstbehauptung und Leitungsaufgaben. Kapha braucht Anforderungen, Sicherheit und ein Zuhause. Ausgleichen und in Balance halten, das sind die „Zauberworte“ im Ayurveda. Diese Regel gilt auch für die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel. ☯



# IHR PERSÖNLICHER KONSTITUTIONSTYP

Wenn Sie Ihren persönlichen Konstitutionstyp feststellen möchten, machen Sie einfach folgenden Test. Kreuzen Sie spontan die Felder an, die auf Sie zutreffen. Zählen Sie diese zusammen und ermitteln Sie so Ihren Typ.

	VATA	PITTA	KAPHA
<b>Gestalt als Kind</b>	Schlank, dünn	Mittel, kräftig	Babyspeck, (etwas) pummelig
<b>Körperbau</b>	Leicht, zierlich	Mittelschwer, athletisch	Rundlich, schwer, untersetzt
<b>Haut</b>	Trocken, dünn, rau, bräunlich	Hell, leicht ölig, neigt zu Sommersprossen, Leberflecken	Geschmeidig, fest, wird bei Sonne leicht braun
<b>Haare</b>	Fein, dunkel, trocken	Blond, rötlich, schnell ergrauend	Dick, wellig, fettig, viel
<b>Proportionen</b>	Ungleichmäßig	Gut proportioniert	Kräftig
<b>Hände, Füße</b>	Schmal, feingliedrig, sehnig, Gelenke locker, Adern deutlich sichtbar	Mittelgroß	Kräftig, groß, Gelenke stark
<b>Bewegungen, Gang</b>	Rasch, leicht, locker	Dynamisch, lebendig	Langsam, gesetzt, schwer
<b>Gewicht</b>	Nimmt leicht ab, schwer zu	Nimmt leicht zu- oder ab	Nimmt leicht zu, langsam ab
<b>Appetit</b>	Veränderlich	Gut, oft stark, muss regelmäßig essen	Gut oder gering, kann Mahlzeiten ausfallen lassen
<b>Essgewohnheiten</b>	Kühle, leichte, trockene Speisen	Scharf, heiß, würzig, ölig	Kalt, schwer, deftig
<b>Verdauung</b>	Wechselhaft, empfindlich, Blähungen, Stuhl hart/trocken	Intensiv, Neigung zu Durchfall, 1–2-mal täglich Stuhlgang	Träge, langsam, regelmäßig, Stuhl schwer, dick
<b>Schlaf</b>	Leichter Schlaf, Durchschlafstörung	Schläft schwer ein, dann meist gut durch	Schlaf tief und lang
<b>Sprechweise</b>	Schnell, sprunghaft, gewandt	Energisch, laut, hart, bestimmend	Ruhig, fest, melodisch, unsicher
<b>Gedächtnis</b>	Lernt und vergisst schnell	Speichert gut, starkes Erinnerungsvermögen	Langsames Auffassen, gutes Langzeitgedächtnis
<b>Bevorzugtes Klima</b>	Warm, feucht	Kühl, etwas windig	Schönes Wetter ohne Schwüle
<b>Reaktion auf Stress</b>	Nervös, ängstlich	Anspannung, Ärger, Frustration	Äußerlich ruhig, innerlich angestaut



	VATA		PITTA		KAPHA	
<b>Wenn Gesundheitsprobleme auftreten, wie zeigen sie sich?</b>	Nervöse Störungen, Verdauungsprobleme, Schmerzen, Unbehagen, Rückzugsverhalten		Fieber, Ausschläge, Ekzeme, Sodbrennen, Übersäuerung Entzündungen, Wut, Zorn		Erkältungen, Verschleimung, Lymphstau, Sklerosen, Bedrücktheit	
<b>Geist</b>	Umherschweifend, aktiv, ideenreich, unstet		Scharfer Verstand, Weitsicht, planend, zielgerichtet		Beständig, ruhig, gründlich, tief, langsam	
<b>Sinne</b>	Geräusch- und berührungsempfindlich, gutes Gehör		Scharfer Sehsinn, Adleraugen, starke Beobachtungsgabe		Sinnlich, mag leibliche Genüsse; Geruch, Geschmack gut entwickelt	
<b>Arbeit</b>	Mag keine Routine, möchte selbst einteilen		Mag Planung, möchte gerne Chef sein		Mag gleichmäßige, wiederkehrende Arbeitsabläufe	
<b>Freizeit</b>	Gesellig mit Freunden, aber auch gern allein		Mag Aktion: Konzerte, Partys, alles, wo etwas los ist		Gerne zuhause, Spieleabende, essen gehen mit Freunden	
<b>Sport</b>	Gerne aktiv, Sport je nach Laune, nicht extrem		Mag sportliche Herausforderung, Extremsport		Sportlich aktiv, eher aus Vernunftgründen	
<b>Entschlusskraft</b>	Unentschlossen, legt sich nicht gern fest		Schnell, impulsiv, stark		Zögert mit Entscheidungen, Angst vor Risiko, überlegt reiflich	
<b>Geld, Besitz</b>	Hängt nicht an Besitz, teilt gerne		Gibt Geld zweckbestimmt aus		Geld gibt Sicherheit, kann es gut zusammenhalten	
<b>Problemlösung</b>	Schiebt Probleme eher vor sich her		Geht Probleme tatkräftig an, kämpferisch		Möchte Problem ignorieren, löst überlegt	
<b>Ansehen und Erfolg</b>	Wechselnd, auf und ab, nicht lebenswichtig		Ehrgeizig, leistungs- und erfolgsorientiert		Wichtig, in Verbindung mit Tradition und Normen, Besitzstreben	
<b>Lebensmotivation</b>	(Geistige) Freiheit, Neues erleben		Gesteckte Ziele erreichen, Resultate sehen		Werte sammeln und erhalten, ein Leben in Sicherheit	

Ergebnis Punkte: **VATA** ..... **PITTA** ..... **KAPHA** .....

#### Auswertung:

- Wenn ein Dosha eine hohe Punktzahl aufweist und die beiden anderen erheblich weniger, sind Sie hauptsächlich **von einem Dosha geprägt**.
- Liegen die Punktwerte von zwei Doshas nahe aneinander und sind es beim dritten Dosha weit weniger Punkte, sind Sie **ein Mischtyp**. Das kommt am häufigsten vor.
- Bei einer annähernd gleichen Verteilung der Punktwerte sind Sie ein **Tridosha-Typ**. Dies ist sehr selten. ☯



# DIE GESCHMACKS- RICHTUNGEN

**Unser Geschmackssinn ist ein großartiges Werkzeug! Er hilft uns dabei, die Nahrung auszuwählen, die uns guttut, die unsere Doshas harmonisiert. Im Ayurveda unterscheidet man sechs Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb/zusammenziehend.**

## **Der süße Geschmack (Madhura)**

Süß sind grundsätzlich alle Nahrungsmittel mit Kohlenhydraten. Kohlenhydrate bestehen aus Glukose (Traubenzucker). Bei längerem Kauen von Brot spürt man nach einiger Zeit den süßen Geschmack eindeutig. Hier ist er in der Stärke enthalten. Süße, also kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel, machen den Hauptteil unserer Ernährung aus, denn Glukose ist der wichtigste Energielieferant, besonders für das Gehirn und die roten Blutkörperchen. Süß nährt, beruhigt, wirkt gewebeaufbauend, wachstumsfördernd, stärkend und harmonisierend. Den süßen Geschmack assoziieren wir mit positiven Empfindungen.

Nahrungsmittel mit vorwiegend süßem Geschmack: Reis, Brot, Getreide, Teigwaren, frische Milch, Ghee, Sahne, Zucker und Sirup, reifes Obst, Trockenfrüchte, Süßkartoffeln, Mandeln, Cashewkerne, weißes Fleisch, Eier.

## **Der saure Geschmack (Amla)**

Sauer sind vorwiegend säurehaltige oder vergorene (fermentierte) Nahrungsmittel. Der saure Geschmack wirkt direkt auf die Produktion der Verdauungssäfte und vermehrt den Speichelfluss. Er regt somit den Appetit an, lindert den Durst, fördert die Verdauung und verbessert alle anderen Geschmacksrichtungen. Ein Zuviel an kann jedoch zu Übersäuerung führen und die Bildung von ungesunden Schlacken im Körper fördern.

Nahrungsmittel mit vorwiegend saurem Geschmack: heimische Beerenfrüchte, Zitrusfrüchte, Tomaten, Sauermilchprodukte, Tamarinde, Kiwis, Hagebutten, Fruchtsäfte, sauer Eingelegtes, Essig und Wein.

## **Der salzige Geschmack (Lavana)**

Dieser Geschmack ist in seiner konzentrierten Form im Tafelsalz enthalten, außerdem in allen salzhaltigen Lebensmitteln. Die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium gehören zu den Salzen. Sie sind



wichtig für den Säure-Basen-Haushalt im Körper. Salz wirkt appetitanregend, befeuchtend, verflüssigend und leicht abführend. Salz sollten Sie vorsichtig verwenden. Schon kleine Mengen genügen, um durstig zu machen. Zudem bindet Salz Wasser im Körper und sorgt für Wassereinlagerungen. Verwenden Sie vorzugsweise Stein- oder Meersalz, es ist im Gegensatz zum Speisesalz noch reich an wertvollen Mineralien.

Nahrungsmittel mit vorwiegend salzigem Geschmack: alle Arten von Salz, Meerwasserfisch, Algen, Sojasauce.

### Der bittere Geschmack (Tikla)

Der bittere Geschmack herrscht in vielen Wildkräutern, Heilpflanzen und Salaten vor. Viele bittere Heilpflanzen haben einen großen therapeutischen Effekt. Bitter baut Schlacken und Fettgewebe ab und festigt das Bindegewebe. Bitter reinigt, trocknet, entgiftet und tötet Keime. Bitterstoffe regen Leber und Galle an und verhelfen zu einer besseren Verdauung.

Nahrungsmittel mit vorwiegend bitterem Geschmack: die meisten Gemüse und Salatsorten, Artischocken, Rucola, Kresse und Chicorée. Außerdem Heilpflanzen wie Löwenzahn, Enzian oder Wermut. Bitter gilt auch für Kaffee und Kakao.

### Der scharfe Geschmack (Kalu)

Der scharfe Geschmack kommt vorwiegend in Gewürzen und Kräutern vor. Es gibt viele Schärfegrade, von mild bis extrem scharf, wie bei bestimmten Chilisorten. Die Geschmacksrichtungen würzig und aromatisch gehören auch zum scharfen Geschmack. Scharf wirkt im Allgemeinen belebend, anregend, stimulierend und erhaltend. Scharf verstärkt die Verdauungskraft und ist somit wichtig für den gesamten Stoffwechsel. Es hilft beim Fettabbau, wirkt entgiftend und entschlackend. Scharf kann aber auch austrocknen und Brennen verursachen. Vorsicht ist hier bei einem überreizten Magen geboten.

Nahrungsmittel mit vorwiegend scharfem Geschmack: die allermeisten Gewürze und Kräuter, auch unter den heimischen, außerdem Zwiebeln und Knoblauch.

### Der herbe Geschmack (Kashaya)

Herber Geschmack zeichnet die meisten Gemüsesorten aus. Der Eindruck von herb beruht auf der Wirkung der enthaltenen Gerbstoffe, die das Gewebe zusammenziehen. Herb wirkt deshalb austrocknend und beugt Wassereinlagerungen vor. Herbe Lebensmittel, wie z.B. Kurkuma oder Gewürze, können Blutungen stoppen und wirken gegen Durchfall. Sie straffen und festigen das Gewebe.

Nahrungsmittel mit vorwiegend herbem Geschmack: alle Pflanzen und Früchte, die Gerbstoffe enthalten; z.B. Schlehe, Kakifrukt, Wacholderbeeren, Brombeeren, Kohl, Brokkoli oder Mangold.



## Der Geschmack der Elemente

Nicht nur die Nahrungsmittel, auch die Elemente haben ihren „Geschmack“.

Erde ist süß und sauer – Wasser salzig und süß – Feuer ist scharf, sauer und salzig – Luft ist bitter, herb und scharf – Äther ist bitter. Da jedem Dosha zwei Elemente zugeordnet sind, ergibt sich auch ein Zusammenhang zwischen Geschmacksrichtung und den Doshas. So können Sie kombinieren:

**Vata** besteht aus den Elementen Äther und Luft, der zugehörige Geschmack ist bitter, herb und scharf. Nahrungsmittel mit diesem Geschmack haben Einfluss auf Vata.

**Pitta** besteht aus den Elementen Feuer und Wasser, der zugehörige Geschmack ist sauer, scharf und salzig. Nahrungsmittel mit diesem Geschmack haben Pitta-Qualitäten.

**Kapha** besteht aus den Elementen Erde und Wasser, der zugehörige Geschmack ist süß, salzig und sauer. Nahrungsmittel mit diesem Geschmack werden Kapha zugeordnet.

Jeder Geschmack hat eine bestimmte Wirkung auf die Doshas, er kann abschwächend oder verstärkend wirken und hat auf diese Weise Einfluss auf unsere persönliche Balance. Ayurveda empfiehlt eine ausgeglichene Ernährung, die alle sechs Geschmacksrichtungen berücksichtigt. Werden zu viele Lebensmittel einer Geschmacksrichtung gegessen, steigt ein Dosha zu stark an. ☯

### TIPP:

Ayurvedisch kochen heißt nicht unbedingt vegetarisch kochen. Wer auf Fleisch und Fisch nicht verzichten mag, hat auch in der Ayurveda-Küche viele wunderbare Möglichkeiten.

# IN BALANCE

**Nach der ayurvedischen Medizin ist ein Mensch gesund, solange seine Doshas in einem ihm gemäßen Zustand der Balance bleiben. Oft reichen schon kleine Veränderungen in unserem Ernährungs- und Lebensstil aus, um ein solches Gleichgewicht zu schaffen.**

## Vata-Balance

Vata ist trocken, kalt und wird deshalb ungünstig vermehrt, wenn Vata-Menschen trockenes, leichtes und kaltes Essen (Getreideflocken, Knäckebrot, Toast, Salate, Müsli u.a.) oder bittere und herbe Speisen zu sich nehmen.

Ein Mensch mit viel Vata sollte Lebensmittel zu sich nehmen, die eher warm, feucht, fest und ölig sind. Würzige Eintöpfe, kräftige Suppen oder Getreidegerichte mit

Gemüse eignen sich hervorragend. Gut ist süß, sauer und salzig; bittere und herbe Lebensmittel sollten nur einen kleinen Teil des Speiseplans ausmachen. Wichtig sind regelmäßige Essenszeiten und Ruhe beim Essen. Ein Vata-Mensch sollte seine Speisen gut gekocht zu sich nehmen. Flüssige Gerichte sind optimal, sie gleichen das Trockene von Vata aus. Zwei bis drei Liter pro Tag zu trinken ist kein Problem, wobei warme Getränke günstiger sind als kalte.

### Pitta-Balance

Pitta ist durchdringend und heiß und wird unerwünscht gesteigert, wenn Pitta-Menschen saures, sehr heißes und scharfes Essen zu sich nehmen. Ungünstig sind Alkohol und Nikotin. Pitta-Menschen brauchen Lebensmittel, die dämpfend und kühlend wirken. Sie mögen es aber gerne scharf und kräftig gewürzt. Gerade deshalb sollten sie sich beim Würzen etwas zurückhalten und eher süß, bitter und herb bevorzugen. Getränke haben am besten Zimmertemperatur, es dürfen durchaus rund zwei Liter pro Tag sein. Der Pitta-Mensch kann mit seiner kräftigen Verdauung auch dann und wann rohe oder kurz gegarte Speisen zu sich nehmen. Wichtig für ihn sind regelmäßige Mahlzeiten in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre.



### Kapha-Balance

Kapha steigt negativ an, wenn Kapha-Menschen kaltes, fettreiches und schwer verdauliches Essen oder Süßigkeiten zu sich nehmen. Als Ausgleich gegen

die Kapha-Grundeigenschaften schwer, kalt und feucht sollte der Kapha-Mensch Speisen mit viel Stärke, hohem Fett- und Eiweißgehalt vermeiden. Besser greift er zu Gerichten, die leicht, warm und eher trocken sind. Um das Kapha-Dosha auszugleichen, ist es gut, scharf, bitter und herb in den Speiseplan einzubauen. Als Kapha-Mensch sollte man immer etwas mehr würzen. Getränke werden am besten heiß genossen, ca. 1,5 Liter täglich sollten es schon sein. Günstig sind regelmäßige Fastentage und ausreichend Bewegung. ☯

## Agni - das Verdauungsfeuer

Die treibende Kraft bei all diesen Umwandlungsprozessen nennt die Ayurvedische Medizin Agni. Das Wort bedeutet „Feuer“; es handelt sich um das biologische „Feuer“ in unserem Körper. Stellen Sie sich Agni als Hitzeenergie vor mit Eigenschaften wie heiß, scharf, brennend. Nennen wir es also das Verdauungsfeuer. Bestimmte Nahrungsmittel haben die Fähigkeit, Agni anzuheizen, wie z.B. scharfe Gewürze. Ein eiskaltes Getränk während einer Mahlzeit bringt Agni zum Erlöschen. Neben der Ernährung wird Agni auch von der Konstitution, der Lebenssituation sowie von den Tages- und Jahreszeiten beeinflusst. Agni brennt bei Vata unregelmäßig, bei Pitta stark und bei Kapha schwach.