

Dr. Hans Heinrich Rhyner und Kerstin Rosenberg

Ayurvedische Küche

Gesund leben und genussvoll essen

Gesund leben muss Genuss nicht zwangsläufig ausschließen. Wir möchten Ihnen in diesem Artikel präsentieren, wie man sich auch mit einfachen Mitteln und hiesiger Küche gesund und genussvoll ernähren kann.

Es gibt so viele Lehren über die Ernährung wie es Kontroversen gibt. Und alle reden sie dabei nur über die Nahrung. Und ob sie uns bekommt oder nicht. Ayurveda stellt den Menschen in den Mittelpunkt! Die Frage ist hier nicht, was in der Nahrung enthalten ist, sondern was die Esserin oder der Esser aus dieser aufnehmen kann.

Ein Beispiel: Man will seinen Vitaminbedarf decken und verspeist deshalb möglichst viele rohe Salate. Wenn der Stoffwechsel in bester Verfassung ist, dann ist dies gut möglich. Wenn nicht, wird der Salat genau so wieder ausgeschieden, wie er eingenommen wurde. Und wo sind nun die vielen wertvollen Vitamine? Immer noch im Salat. Das zeigt, wie unzuverlässig herkömmliche Tabellen mit Nährstoff- und Nährwertgehalt sind.

Der individuelle Zustand des Menschen bestimmt weitgehend, was und wie verdaut wird.

Haben wir gelernt, auf unsere mentalen und körperlichen Signale zu achten, und fragen wir uns immer wieder: „Worauf habe ich jetzt gerade Lust?“, dann brauchen wir keine unendlich langen Listen oder dicken Bücher mehr. Wir wissen genau, was uns gut tut. Für die zahlreichen Menschen, die heute entweder die Fähigkeit oder den Mut verloren haben, die richtigen Speisen für sich zu bestimmen, bietet die Ayurveda-Ernährungslehre einen wertvollen, einfach nachvollziehbaren Ratgeber.

Damit ist man sehr bald in der Lage, zu seinem natürlichen Gleichgewicht zurückzufinden und dieses dann auch zu erhalten. Gleichzeitig wird die Sinneswahrnehmung geschärft, und so wird diese Ernährungsweise Teil des natürlichen Verhaltens. Dann rückt das theoretische Gerüst in den Hintergrund, und die Intuition wird die richtigen Entscheidungen fällen.

Die sieben ayurvedischen Grundtypen

Der erste und wichtigste Schritt ist herauszufinden, welchem der sieben ayurvedischen

Grundtypen man angehört. Denn es gilt zu bestimmen, welche natürlichen Bedürfnisse, aber auch Schwächen und Stärken der individuelle Organismus besitzt. Diese Aufschlüsselung wird anhand der vorherrschenden Elementarpartikel von Raum, Wind, Feuer, Wasser und Erde vorgenommen.

Die drei Bioenergien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha sind verantwortlich für die Bildung dieser sieben unterschiedlichen Konstitutionen. Es bestehen drei Typen mit je einer vorherrschenden Bioenergie, ein Vata-, Pitta- oder Kapha-Mensch. Bei den drei dualen Konstitutionen teilen sich jeweils zwei Bioenergien die Vorherrschaft - der Vatapitta- der Pittakapha- oder der Vatakapha-Typus. Schließlich existiert noch eine Konstitution, der Tridosha-Typus. Hier sind alle drei Bioenergien zu gleichen Anteilen vorhanden. Diese individuellen Strukturen entstehen zur Zeit der Befruchtung, werden bestimmt durch genetische Faktoren der Eltern und können sich auf Grund der Ernährungs- und Lebensweise der Schwangeren etwas verändern. Von Geburt an bis zu unserem letzten Atemzug bleibt die Grundkonstitution die gleiche und steht für den natürlichen Zustand. Es gibt im Ayurveda also sieben und nicht wie oft fälschlicherweise angenommen nur drei Grundtypen.

Wenn dieses Bild einmal steht, dann gilt es, sich nach kompatibler Ernährung umzuschauen. In der Regel sollten mit der Nahrung diejenigen Elemente zugeführt werden, die fehlen, und diejenigen abgeschwächt werden, die provoziert sind oder eine vorherrschende Rolle eingenommen haben.

Mit den Sinnen die Nahrung testen

„Speisen und Getränke, deren Aussehen, Geruch, Geschmack und Berührung die Sinne erfreuen und die entsprechend den Prinzipien von Ayurveda verzehrt werden, schaffen die vitale Essenz aller Lebewesen. Der gesunde Effekt solcher Nahrungsmittel kann von jedem Individuum direkt wahrgenommen werden.“ Dieses Zitat ist zwar schon 3.500 Jahre alt, weist aber auch heute noch den Weg zum gesunden Essen und Trinken.

Der erste Eindruck kommt über die Sinne. In zweiter Linie setzt der Verstand ein. Dazu hilft das Wissen über den Grundtypus und die Wirkungsweise der Nahrungsmittel. Nun gilt es, die zwei Kandidaten zusammenbringen: „Welche Nahrungsmittel sind für meinen jetzigen Zustand kompatibel?“ und „Was ist die ideale Ergänzung, um ins Gleichgewicht zu kommen oder ein bestehendes Gleichgewicht beizubehalten?“

Im Ayurveda unterscheiden wir sechs verschiedene Geschmacksrichtungen (Rasa) - süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb. Jeder Mensch braucht Nahrung mit allen sechs Geschmacksrichtungen, und so fördern sie alle, im richtigen Maß genossen, die Gesundheit.

Frische Lebensmittel aus der Region besitzen Lebenskraft

Bauernmärkte und Direkteinkauf beim Produzenten erfreuen sich wieder zunehmender Beliebtheit. Denn frische Nahrungsmittel schmecken nicht nur besser, sie sind auch gesünder. Warum?

- Sie stammen aus der unmittelbaren Region. Darum werden sie vom Organismus besser akzeptiert. Die Chance einer Autoimmunreaktion wird deutlich verringert, und Allergien nehmen entsprechend ab. Die Nahrungsmittel vertragen das Klima und helfen uns, dieses auch zu vertragen.

Essen und Esser wachsen auf der gleichen Scholle auf.

- Leider glauben viele Menschen, eine ayurvedische Diät bedeute, jeden Tag Basmati-Reis zu essen. Das ist völlig falsch, absurd und gesundheitsschädigend. Sicher können solche Speisen ab und zu genossen werden. Aber sie gehören keinesfalls auf den täglichen Speiseplan. Wer gerne regelmäßig Reis isst, sollte eine Sorte wählen, die auch bei uns gedeiht.
- Regionale Nahrungsmittel stehen vorwiegend saisonal zur Verfügung. So werden die Früchte des Feldes dann gegessen, wenn sie vom Körper dringend gebraucht werden. Früher wurden größere Tiere ausschließlich in der kalten Jahreszeit geschlachtet. Es standen keine Tiefkühlhäuser oder Kühlschränke zur Verfügung, um die schnell verderbende Ware aufbewahren



Dr. Hans Heinrich Rhyner

ist Naturarzt für Ayurveda und Doktor der Naturheilkunde MD, PhD (AM). Studium der alternativen Medizin in der Schweiz und der altindischen Gesundheitslehre Ayurveda in Indien mit Arztdiplom. Der Autor lebte 25 Jahre in Indien und studierte dort neben Ayurveda indische Philosophie, Sanskrit, Yoga, Vastu und Siddha. Heute praktiziert und lehrt er in Österreich, wo er in der Nähe von Wien ein eigenes Ausbildungs- und Kurzentrum leitet, sowie in seiner Praxis in Herisau (Schweiz). Darüber hinaus arbeitet er als Dozent am Mahindra, the European Academy of Ayurveda und hat einen Sitz im „Executive Committee“ des „European Council for Ayurveda“ (ECA). Dies ist ein Verband, welcher Ayurveda Berufsleute auf europäischer Ebene vertritt.

Kontakt:

Bergstraße 8b, CH-9100 Herisau
www.ayurveda-rhyner.com



Kerstin Rosenberg

leitet als international bekannte Ayurveda-Spezialistin, Köchin und Buchautorin seit über zehn Jahren erfolgreich Ayurveda-Ausbildungen und Seminare in verschiedenen Ländern Europas. Sie ist geschäftsführende Gesellschafterin der Europäischen Akademie für Ayurveda, einer renommierten und anerkannten Ayurveda-Bildungseinrichtungen im deutschsprachigen Raum mit angeschlossenem Gesundheits- und Kurzentrums in Birstein (Hessen).

Kontakt:

Europäische Akademie für Ayurveda Deutschland
Forsthausstraße 6, D-63633 Birstein
Tel.: 06054 / 91310
kerstin.rosenberg@ayurveda-akademie.org

zu können. Fleisch erzeugt extrem starke Hitze im Körper und ist deshalb für die Kälte, nicht aber für die Sommerhitze geeignet. Auch saure Früchte erzeugen Hitze und sollten deshalb vor allem im Winter konsumiert werden. Es ist daher völlig unsinnig, wenn man im Sommer literweise Orangen- oder Grapefruitsaft trinkt.

- Frische Nahrungsmittel besitzen eine starke Lebenskraft oder Aura. Die Chinesen nennen diese Energie Chi. In der ayurvedischen Lehre gebrauchen wir ein sehr ähnliches Wort dafür: Chiva. Im Yoga heißt diese spezielle Energie Prana oder Lebensatem. Auch im vorchristlichen Europa und im Alten Testament finden wir Ausdrücke wie Lebensatem, Odem und ähnliche. Diese Lebenskraft - und nicht Nährstoffe, Vitamine oder Mineralien - bildet den allerwichtigsten Bestandteil jeglicher Nahrung! Es ist diese Energie, die primär Vitalität und Aus-

strahlung verleiht. Aber niemand spricht gerne darüber, obwohl es sich um das Wertvollste der Nahrung handelt. Das hat seine guten Gründe, denn es gibt kein Nahrungsmittel, das durch die Mühlen der Nahrungsmittelindustrie gelaufen ist, das diese Kraft noch enthält. Frisches biologisches Gemüse, frisches artgerecht erzeugtes Muskelfleisch, Getreide, frische biologische Milchprodukte, Früchte, Hülsenfrüchte, frisch gepresste Öle und reiner Honig - alles aus der Region - sind Beispiele für Nahrungsmittel mit sehr hoher Lebenskraft.

- Frische Nahrungsmittel sind ökologisch. Der letzte und nicht unbedeutende Vorteil von frischer Nahrung ist, dass weite Transportwege, welche die Umwelt belasten, entfallen, wenn sie aus der direkten Umgebung stammt. Und so haben wir nicht nur ein reines Gewissen, sondern auch eine saubere Atemluft. Ein großer Unsinn sind Supermärkte mit exotischen Nahrungsmitteln.

Lebensstil und Jahreszeiten bestimmen den Speiseplan

Eine gesunde Ernährung bedeutet im Ayurveda, dass jeder Mensch seiner persönlichen Konstitution und Lebensweise entsprechend seine Nahrung auswählen und zubereiten sollte.

Das Ziel einer harmonischen Ernährung ist es, mit jeder Mahlzeit neue Lebensenergie zu gewinnen und das Essen dabei mit allen Sinnen zu genießen.

Völlegefühl, Blähungen, Müdigkeit nach dem Essen oder Sodbrennen sind nur einige Anzeichen dafür, dass der Verdauungsvorgang unvollständig war und den Organismus eher belastet als unterstützt hat.

Die richtige Ernährung unterstützt den Menschen in seiner persönlichen Entwicklung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Sie schenkt uns, was wir für ein gesundes Wachstum benötigen, und befreit den Einzelnen von unnötigem Ballast.

Eine konstitutionsbestimmte Ernährung wird in der Ayurveda auf die körperliche und die psychische Konstitutionsausprägung sowie die individuelle Funktionsweise des Stoffwechsels abgestimmt. Ebenso spielen die persönliche Lebensweise und die Belastungssituationen im Alltag eine große Rolle, um die optimale Ernährungsweise zusammenzustellen.

Wenn bei einem Menschen die Konstitutionsprägung und sein Lebensstil eindeutig auf ein Dosha zu definieren sind, so ist eine Ernährungsberatung einfach. Doch meistens gilt es, viele verschiedene Komponenten und Dasha-Einflüsse zu berücksichtigen, und damit ist die richtige Ernährungsform wie ein Mosaik, in das auf ganzheitliche Weise die differenzierten Bedürfnisse des Menschen, seines Verdauungstraktes, seiner körperlichen und emotionalen Anlagen verwoben sind.

Hinzu kommt noch, dass wir auch auf die äußeren Einflüsse der Tages- und Jahreszeit Rücksicht nehmen müssen, um unsere körperlichen Kräfte optimal zu nutzen. Je nachdem, wie die einzelnen Kräfte in uns verteilt sind, reagieren wir unterschiedlich auf die unser Wohlbefinden bestimmenden Einflüsse. So benötigt beispielsweise ein Pitta-Typ im Sommer ein anderes Abendessen als im Winter. Oder eine Kapha-Konstitution sollte in der Kindheit auf andere Ernährungsregeln achten als im hohen Alter. Je besser wir uns selbst mit unseren Bedürfnissen kennen, umso subtiler können wir auf die verschiedenen Zyklen unseres Lebens - Tages- und Jahreszyklus, Jahreszeiten, Lebenszyklen - einwirken und in Harmonie mit der Natur leben.

Ayurveda lehrt uns eine Ernährungsweise, welche das physische wie psychische Wohlbefinden stärkt.

Jeder Konstitutionstyp neigt zu bestimmten Beschwerden und hat spezifische Eigenschaften und Neigungen, welche sich in dem konstitutionstypischen Lebensstil und in den Ernährungsgewohnheiten widerspiegeln. Diese richtig zu interpretieren und liebevoll in Harmonie zu bringen, ist die Kunst der ganzheitlichen Ernährungslehre.

Liebe geht durch den Magen

Das Ziel der ayurvedischen Lebensweise ist es, Gesundheit, Vitalität und Lebensgenuss miteinander zu verbinden. In jeder Mahlzeit nehmen wir mit sinnlicher Freude das Leben in uns auf und gewinnen neue Lebendigkeit.

Neben den wertvollen Eiweißen, Kohlehydraten, Fetten, Mineralien, Vitaminen und Enzymen enthalten unsere Lebensmittel auch die essenzielle Lebensenergie. Je vitalstoffreicher und frischer unsere Speisen sind, umso mehr Lebensenergie können wir aus ihnen gewinnen.

Ayurvedische Ernährung für Berufstätige

Die klassische Ayurveda-Ernährung ist nicht direkt auf die heutige, meist sehr Stress belastete, von Zeitdruck und Fastfood geprägte Zeit übertragbar. Doch mit ein wenig Improvisation und Kreativität können sich auch berufstätige Menschen, Singles und Restaurantliebhaber sehr gesund und konstitutionsgerecht ernähren. Wichtig hierbei ist, dass Sie Ihre eigenen Prioritäten und Möglichkeiten richtig erkennen.

Viele ungesunde Lebensgewohnheiten können ganz einfach vermieden oder ausgeglichen werden. Also statt täglich einen Liter Kaffee besser heißes Wasser oder Kräutertee trinken. Oder statt belegten Brötchen besser ein wenig Rohkost, Nüsse und Vollkornbrot mit Butter essen. Wichtig jedoch ist, eine frisch gekochte und vitalstoffhaltige Mahlzeit am Tag einzunehmen. Wenn Sie also am Mittag keine Zeit finden, um eine gute Mahlzeit genießen zu können, so verlegen

Sie Ihre Hauptmahlzeit auf die frühen Abendstunden.

Eine gute Suppe, ein schönes Getreidegericht und frisches Gemüse versorgen Körper und Geist mit allem, was notwendig ist, um den hohen Energieverlust der Anstrengungen des Tages wieder auszugleichen. Schwere Eiweißgerichte wie Hülsenfrüchte, Fleisch oder Fisch können in den Abendstunden nur bedingt verdaut werden. Verlegen Sie diese Nahrungsmittel lieber auf das Wochenende, wenn Sie Zeit für ein gutes Mittagessen finden.

Wenn es sich für Sie als sehr schwierig erweist, mittags etwas Gutes zu essen zu finden, so können Sie sich auch am vorherigen Abend etwas mehr kochen und dies am nächsten Tag zum Mittagessen mitnehmen. Getreide und Gemüse können Sie zu leckeren Bratlingen formen oder zu einem guten Brotaufstrich pürieren, der mit etwas Rohkost und Brot eine vollständige Mahlzeit darstellt.

Versuchen Sie Ihren Tag so einzuteilen, dass Sie direkt nach dem Essen keinen Stress haben. Gelingt es, 30 Minuten nach dem Essen einer entspannten Tätigkeit nachzugehen, so werden Sie sich am Nachmittag sehr viel leichter, vitaler und leistungsfähiger fühlen.

Achten Sie darauf, dass Sie nur in Restaurants essen, die ihre Speisen ohne Geschmacksverstärker und Mikrowelle zubereiten. Vermeiden Sie Gerichte mit übermäßig viel Käse und Sahne, denn diese verschleimen sehr stark. Besonders schädlich sind Gerichte, in denen Fleisch oder Fisch mit Sahne oder Käse gemischt werden, da sie wirklich sehr schlecht verdaulich sind. Gut hingegen sind Pasta-Gerichte mit Pesto und frischem Gemüse, Reis mit einem asiatischen Currygericht oder einfach nur eine große Gemüseplatte.

Ebenso wichtig wie die hochwertige Qualität unserer Nahrungsmittel sind die liebevolle Zubereitung und die genussvolle Einnahme unserer Speisen. Mit unserer inneren Einstellung können wir die Wirkung unserer täglichen Mahlzeiten maßgeblich beeinflussen. Eine liebevolle Einstellung und geistige Klarheit beim Kochen gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen der ayurvedischen Ernährungslehre. Je mehr positive Kraft der Koch in seine Speisen hinein gibt, umso wohlschmeckender, vitalstoffreicher und besser verdaulich werden sie. Wichtiger als alle Nahrungstabellen und Ernährungsregeln sind der Appetit anregende Duft, ein gutes Aussehen und eine energiereiche Zubereitungsart der Gerichte. Denn dies sind die Eigenschaften, die unsere Verdauungsorgane intensiv stimulieren und eine gute Resorption gewährleisten.

Nicht nur der Koch sollte sich liebevoll auf die Nahrung einstimmen, sondern ein großes Augenmerk liegt auch auf dem individuellen Zustand des Essers. Nur in einem positiven Gemütszustand können wir unsere Nahrung wirklich verdauen, und so sollten wir von anstrengenden Mahlzeiten unter Zeitdruck mit intensiven Gesprächen und Verhandlungen absehen. Auf diese Weise bilden wir lediglich viele unverdaute Nahrungsrückstände, die den ganzen Organismus verschlacken.

So sollten die Mahlzeiten in einer bewussten und liebevollen Atmosphäre eingenommen werden und die Konzentration während des Essens auf den Geschmack, die Wirkung und den Genuss der Speisen gerichtet sein. Man kann sich mit jedem Bissen entspannen und versuchen zu spüren, wie man mehr und mehr genährt wird. Ein kleines Gebet oder Ritual vor dem Essen hilft uns, alle störenden Energien abzuschütteln, und stärkt die aufbauende Kraft in der Nahrung.

Laut ayurvedischer Auffassung ist die natürliche Lebenserwartung für die Spezies Mensch auf 120 Jahre angelegt. Frühere Krankheits- und Alterungsprozesse sind nur möglich, wenn der Körper durch Störfaktoren und Überbelastung nicht mehr in der Lage ist, seine Körpergewebe vollständig aufzubauen und alle Zellen zu erneuern.

Die Beziehung zwischen den Gefühlen und dem Essen ist wechselseitig:

Ebenso können wir mit einem guten Essen gesund werden, verführen und die Liebeskraft so richtig in Wallung bringen. Durch das einfache Feuer der Liebe und Erotik können auch sonst als ungesund geltende Nahrungsmittel auf hervorragende Weise umgesetzt werden und stören in diesem Moment den Stoffwechsel überhaupt nicht.

Liebe geht demnach wirklich durch den Magen und ist unser bestes Heilmittel.

Ein guter ayurvedischer Koch kennt die Kraft der Liebe und nutzt sie für die therapeutische Wirkung seiner Speisen. Er legt seine ganze Liebe in die von ihm zubereiteten Speisen hinein und verführt damit seinen Esser. Seine gesamte Aufmerksamkeit ist auf sehr persönliche Weise mit den Menschen, für die er kocht, verbunden. Sein Menü ist wie eine Liebeserklärung, mit der er seine Liebe zum Leben und zu den bewirteten Menschen zum Ausdruck bringt. Mit jedem Bissen ist diese Liebe spürbar und macht das Essen zu einem schmackhaften Hochgenuss, der alle Ebenen des Seins durchdringt.



Literaturhinweise

Hans H. Rhyner, Kerstin Rosenberg; Das große Ayurveda Ernährungsbuch. Urania Verlag, Neuhausen