

Ayurvedische und vegane Ernährung



Vegane Ernährung ist im Trend und immer mehr Menschen bevorzugen eine Kost, die frei von tierischen Eiweißen ist. Aufgrund dessen werde ich bei meinen Seminaren und Beratungen immer öfter gefragt, wie Ayurveda zur veganen Ernährung steht.

Die Antwort darauf ist gar nicht so einfach, denn die ayurvedische Ernährung ist ein komplexes Gesundheitssystem, in dem die Ernährung des Einzelnen immer aus ganzheitlicher und konstitutionsbezogener Sicht betrachtet und beurteilt wird. Dementsprechend vielschichtig kann auch die vegane Ernährung beleuchtet werden:

Grundsätzlich empfiehlt die Ayurveda-Medizin eine frische, naturbelassene und vielseitige Diät, in der die Speisen auf möglichst bekömmliche Weise zubereitet werden. Da Fisch, Fleisch und Eier als sehr schwer verdaulich eingestuft werden, wird empfohlen, diese möglichst zu meiden. Auch Käse und Wurst gehören nicht in den ayurvedischen Einkaufskorb. Milch, Butter, Honig und Joghurt hingegen werden im Ayurveda als wertvolle Nahrungsmittel eingeschätzt und in vielerlei Form zubereitet. In diesem Sinne kann man sagen, die traditionelle Ayurveda-Ernährung ist eine vegetarische Kost, aber keine vegane Diät.

Dennoch lässt sich die vegane Lebensphilosophie mit den ayurvedischen Grundsätzen vereinen. Gerade aus psychologischer und spiritueller Sicht ist das Prinzip von Ahimsa, der Gewaltlosigkeit, ein wichtiger Faktor für das körperliche und mentale Gleichgewicht. Das Töten von Tieren belastet laut den vedischen Schriften die Seele, und der Verzehr von Fleisch, Fisch und Eiern fördert negative Emotionen, Trägheit und Anhaftung. Diese Ernährungsphilosophie wird heute vor allem von der Yoga-Bewegung aktiv propagiert und führt zu vielen yogapraktizierenden Vegan-Fans.

Die traditionelle Ayurveda-Medizin hingegen betrachtet den Verzehr von tierischen Produkten vorwiegend aus wissenschaftlicher Perspektive. Die gesamte Nahrung des Menschen wird in 12 Gruppen unterteilt. Dazu zählen auch Fisch, Fleisch, Eier und Milch, denen spezielle medizinische Indikationen zugesprochen werden.

So stärken laut Ayurveda-Medizin beispielsweise Schalentiere das Herz, Hühnchen fördert das Immunsystem und Ziegenfleisch heilt offene Wunden. Andererseits wird bei allen stressbedingten und psychischen Erkrankungen der Fleischverzehr strengstens untersagt. Je nach Krankheitsbild wird also individuell entschieden, ob eine Mischkost, eine vegetarische oder vegane Diät anzuraten ist.

---->

12 Gruppen der ayurvedischen Nahrungsmittelkunde

Nahrungsmittelgruppe Wirkung

GETREIDE	aufbauend, beruhigend, nährend
GEMÜSE	vitalisierend, mobilisierend
FRÜCHTE	tonisierend, gewebeaufbauend
GRÜNER SALAT	appetitanregend, würzend
HÜLSENFRÜCHTE	stabilisierend, kraftgebend
MILCH	belebend, lebensspendend
MILCHPRODUKTE	beruhigend (speziell Ghee – für Vata/Pitta)
FLEISCH	gewebeaufbauend, stabilisierend
ZUCKER, ZUCKERPRODUKTE	nährend (Ausnahme: Honig – reduziert Kapha)
WASSER	befriedigend
ÖL, GEWÜRZE	anregend, verdauungsfördernd
GEKOCHTE SPEISEN	nährend, stärkend, besänftigend

Viele Menschen, die sich für eine vegane Ernährung entscheiden, machen dies nicht aus therapeutischen Gründen, sondern aus ethischen Überzeugungen. In diesem Falle ist es sehr wichtig, dass der vegane Speiseplan genügend pflanzliche Fette und Eiweiße enthält, um das Gewebe in ausreichender Form zu nähren. Verschiedene Hülsenfrüchte, hochwertige Öle, Mandeln, Nüsse und Samen sollten den täglichen Speiseplan bereichern, um den Körper mit allem zu versorgen, was er braucht. Um Linsen, Bohnen und Sojaprodukte besser verdauen zu können, wird eine spezielle Zubereitung mit den stoffwechsellanregenden und entblähenden Gewürzen Kreuzkümmel, Asafötida und etwas Steinsalz empfohlen.

Veganer, die ihren Nährstoffbedarf vorwiegend aus Soja-Fertigprodukten beziehen, praktizieren aus ayurvedischer Sicht nur eine energielose Fast-Food-Diät. Denn nur frisch zubereitete Speisen haben eine erhellende Wirkung auf den Geist und fördern das höhere Bewusstsein. Essen wir also regelmäßig frisch zubereitete Linsencurrys und Erbsensuppen, welche mit frischem Gemüse und Getreide angereichert werden, und ergänzen diese mit frischen Früchten, Nüssen und Samen, so erhalten wir eine vollwertige Mahlzeit, welche uns mit allem versorgt, was wir für unsere Gesundheit benötigen.

Vegan und typgerecht

Wer sich zu einem veganen Lebensstil entschließt, sollte seine neue Ernährungsform auch im Einklang mit seiner individuellen Konstitution umsetzen. Dazu beschreibt Ayurveda drei Konstitutionstypen, welche ganz unterschiedlich auf die vegane Diät reagieren können:

Der Vata-Typ, welcher in seinem schlanken Körperbau, seiner sensiblen Haut und empfindsamem Nervensystem vor allem die Eigenschaften von Leichtigkeit, Trockenheit, und Kälte aufzeigt. Bei ihm führt eine sehr linsen- oder rohkost-lastige Ernährung oft zu Blähungen, trockener Haut und Auszehrung. Dem kann er mit genügend hochwertigen und aufbauenden Fetten und Nüssen, wie Sesamöl, Kokos und

Mandeln sowie wärmenden Gewürzen, wie Ingwer, Zimt und Pfeffer, trotzen. Gleichzeitig liebt der Vata-Typ das Gefühl von Reinheit und Leichtigkeit, das ihm eine vegane Ernährung schenkt und verstärkt somit den geistigen Effekt durch Affinität zur Religion, Meditation und Yoga.

Der Pitta-Typ verfügt von Natur aus über einen starken Stoffwechsel und kann schwere und kalte Nahrungsmittel gut verdauen. Isst er hingegen zu viele saure, scharfe und fleischlastige Speisen, neigt er zu Sodbrennen, Hautbeschwerden und Entzündungen. Damit ist er für eine vegane Ernährung ausgesprochen zugänglich und kann diese sehr gut vertragen. Besonders wertvoll sind für ihn der regelmäßige Genuss von Mungobohnen, Kichererbsen, grünen Blattgemüsen und Kokosnuss in seinem veganen Speiseplan.

Der Kapha-Typ ist ein Genießer und liebt gutes, reichhaltiges Essen. Seine Veranlagung zu vermehrter Schwere, Antriebslosigkeit und Verschleimung wird durch alle tierischen Eiweiße „unterfüttert“. So ist die vegane Ernährung für ihn eine sehr gute Möglichkeit, an Gewicht zu verlieren und vitale Lebensfreude zu gewinnen. Erhitzende Früchte, Gemüse und Gewürze – wie Ananas, Aubergine, Pfeffer, Senfsamen und Ingwer – helfen, die pflanzlichen Eiweiße gut zu verdauen und lassen sich zu leckeren Menüs kreieren.

Lesen Sie weiter auf Seite 88 --->



vegan

Veganer

Speiseplan à la
Ayurveda



Text: Kerstin Rosenberg - international bekannte Ayurveda-Expertin/-Dozentin und Autorin. Sie verfügt über langjährige Praxis- und Unterrichtserfahrung in ayurvedischer Ernährung und Psychologie. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda (www.ayurveda-akademie.org) mit angeschlossenem Kurzentrum in Birstein/Hessen; www.rosenberg-ayurved.com

Frühstück:

Getreidebrei mit gedünsteten Früchten

FÜR DEN GETREIDEBREI:

4 bis 5 EL Dinkel- oder Hirseflocken
250 ml Wasser
1 MS Salz
1 MS Zimt
1/2 TL Rapsöl

Die Getreideflocken mit dem Wasser zusammen in einen kleinen Topf geben. Salz und Zimt zufügen und zum Kochen bringen. Sanft köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Nach 3 bis 4 Minuten etwas Öl unterrühren, nochmals aufkochen lassen und fertig.

FÜR DIE GEDÜNSTETEN FRÜCHTE:

200 g frische Früchte (Äpfel, Birnen, Banane, Trauben)
1 MS Kurkuma
1/4 bis 1/2 Vanillestange
2 bis 3 Kardamomkapseln
250 ml Apfelsaft oder heller Traubensaft
2 bis 3 EL Sojajoghurt

1. Den Backofen auf 185 Grad vorheizen. Die Früchte schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Auflaufform legen. Mit Apfel- oder Traubensaft bedecken, Vanillestange, Kardamomkapseln und Kurkuma untermischen. Die Früchte im Backofen für 15 Minuten schmoren lassen. Während dieser Zeit den Frühstücksbrei kochen.
2. Den fertigen Brei mit gedünsteten Früchten und etwas Sojajoghurt anrichten.

Mittagessen:

Reispulao

1 Tasse Reis
2,5 Tassen Wasser
1 Frühlingszwiebel
1 Möhre
1 kleine Stange Lauch
1/2 Paprikaschote, rot
1/2 Paprikaschote, gelb
100 g Erbsen
1 Sternanis
1/2 TL Cumin
3 Kardamomkapseln
1 MS Kurkuma
Salz
3 EL frische Blattpetersilie, gehackt

1. Einen Topf erhitzen und den Reis 1 bis 2 Minuten trocken anrösten. Cuminsamen zufügen. Das Gemüse in feine Würfel schneiden und dem Reis zufügen. Wasser, Kardamomkapseln, Sternanis, Kurkuma und Salz hinzugeben und zum Kochen bringen.
2. Die Hitze reduzieren und den Reis im geschlossenen Topf ausquellen lassen. Am Ende mit frischer Blattpetersilie abschmecken.

Abendessen:

Tomaten-Karotten-Suppe mit Kardamom

3 Karotten
4 Tomaten
1 Zwiebel
1 große Schreibe frischer Ingwer
1 EL Sesamöl
1/2 TL Kardamompulver
1/4 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
500 ml Wasser

1. Die Tomaten in einem Topf mit heißem Wasser kurz überbrühen und anschließend häuten. Die Karotten schälen und würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Ingwer zufügen und anbräunen. Dann Karotten und Tomaten zugeben und anschmoren. Wasser aufgießen und für 15 Minuten weich köcheln lassen. Mit dem Mixer pürieren und die gemahlene Gewürze sowie das Salz zufügen. Bei Bedarf noch etwas mit Kardamom und Chili nachwürzen oder mit heißem Wasser verdünnen. Dazu passt etwas Brot und veganer Aufstrich.*