

# AYURVEDA PARKSCHLÖSSCHEN DOSHA GUIDE

## NAHRUNGSMITTEL, KRÄUTER & GEWÜRZE

### Essen ohne Reue!

Ein Prinzip, auf das der Ayurveda großen Wert legt. Was es bedeutet, erfahren Sie hier:

Zunächst einmal gibt es keine Verbote. Sie können alles essen, was Ihrem Körper und Geist gut tut. Dabei ist es jedoch wichtig, Ihren individuellen Konstitutionstyp - Ihr Dosha - und eine eventuelle Imbalance zu beachten.

Kreative, bewegliche Vata-Typen sollten regelmäßig essen, bevorzugt warme, nahrhafte Speisen. Der dynamische Pitta-Typ hat in der Regel eine gute Verdauung und kann sowohl reichlich, als auch regelmäßig essen. Bei zu scharfen Speisen sollte dieses Dosha jedoch vorsichtig sein. Der ruhige und geerdete Kapha-Typ braucht ausreichende Pausen zwischen den Mahlzeiten, da er ansonsten seinen eher langsamen Stoffwechsel überlastet. Scharfe, gut gekochte Speisen bringen ihn hingegen auf Trab.

Für alle Doshas gilt, regelmäßig und zur Hauptmahlzeit warme Speisen, wenn möglich mit allen 6 Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb), aus frischen, biologischen Nahrungsmitteln zu sich zu nehmen.

Der folgende Guide soll Ihnen als Wegweiser durch eine Vielzahl von Nahrungsmitteln, Kräutern und Gewürzen dienen, um Ihre Dosha-Konstitution in Balance zu halten.

Viel Spaß beim ayurvedischen Kochen!

Ihr Ayurveda Parkschlösschen Team



**Element:** Raum & Luft

**Eigenschaften:** leicht, kühl, beweglich, rau, trocken, klar, fein, bitter, scharf, herb

**Senkende Eigenschaften:** süß, sauer, salzig, schwer, ölig, warm

Der Vata-Typ sollte eine Vata-senkende und -ausgleichende Ernährung bevorzugen:

Möglichst immer warme Speisen, regelmäßig, mehr Öligkeit und Saucen, sauer, salzig und süß, kleine Zwischenmahlzeiten empfohlen, keine trockenen oder zu leichten Speisen, nahrhaft, die Geschmäcker bitter, scharf und herb minimieren.

**Die folgenden Lebensmittel wirken Vata-senkend / -ausgleichend:**

## Vata-senkendes OBST:

Ananas, Aprikose, Avocado, Banane (reif), Beeren (süß), Erdbeere, Feige, Grapefruit, Kirsche, Kiwi, Mango, Melone, Orange, Papaya, Pflaume, Rhabarber, Trauben, Zitrone

## Vata-senkendes GEMÜSE:

Bohnen (grün), Fenchel, Gurke, Karotte (gekocht), Kürbis, Lauch (gekocht), Okra, Oliven, Pastinake, Petersilienwurzel, Rote Bete (gekocht), Schwarzwurzel (gekocht), Spinat, Steckrübe, Süßkartoffel, Zucchini, Zwiebel (gekocht)

## Vata-senkende GEWÜRZE & KRÄUTER:

Ajwan, Anis, Asafoetida, Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Fenchelsamen, Ingwer (frisch), Kardamom, Knoblauch (gekocht), Koriander, Kresse, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Lorbeerblatt, Majoran, Minze, Muskat, Musaktblüte, Nelken, Oregano, Paprikapulver, Petersilie, Piment, Pippali, Rosmarin, Safran, Salbei, Senfkörner, Steinsalz/Ursalz, Sternanis, Süßholz, Thymian, Vanille, Wacholder, Zimt, Zitronengras

## Vata-senkende GETREIDE:

Amarant, Bulgur, Couscous, Dinkel, Einkorn, Grünkern, Hafer (gekocht), Kamut, Quinoa, Reis (Basmati oder braun, Rundkorn), Weizen (auch Vollkorn)

## Vata-senkende HÜLSENFRÜCHTE:

Erdnüsse, Kidneybohnen, Miso, Mungbohnen (geschält), Urid Dal

## Vata-senkende NÜSSE & SAMEN:

alle Nüsse und Samen, außer Mohnsamen

## Vata-senkende SÜSSE/ZUCKER:

Agavendicksaft, Ahornsirup, Fruchtsäfte (konzentriert), Honig, Jaggery, Melasse, Palmzucker, Reissirup, Rohrohrzucker, Sharkara, Zucker (braun)

## Vata-senkende MILCHPRODUKTE:

Butter, Buttermilch, Frischkäse, Hüttenkäse, Joghurt, Milch (Kuh, Ziege, aufgekocht), Quark, Sahne, Sauerrahm, Schimmelkäse, Ziegenkäse

## Vata-senkendes FLEISCH & FISCH:

Ente, Gans, Garnelen, Huhn, Hummer, Kalb, Lachs, Muscheln, Pute/Truthahn, Rind, Sardinen, Seefisch, Süßwasserfisch, Thunfisch

## Vata-senkende GETRÄNKE & TEES:

Aloe Vera Saft, Chai, Hagebuttentee, Kamillentee, Kokosmilch, Lavendeltee, Malventee, Malzkaffee, Mandelmilch, Reismilch, Sojamilch

## Vata-senkende ÖLE:

Distelöl, Erdnussöl, Ghee, Kokosöl, Kürbiskernöl, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl



**Element:** Raum & Luft

**Eigenschaften:** leicht, kühl, beweglich, rau, trocken, klar, fein, bitter, scharf, herb

**Senkende Eigenschaften:** süß, sauer, salzig, schwer, ölig, warm

Der Vata-Typ sollte eine Vata-senkende und -ausgleichende Ernährung bevorzugen:

Möglichst immer warme Speisen, regelmäßig, mehr Öligkeit und Saucen, sauer, salzig und süß, kleine Zwischenmahlzeiten empfohlen, keine trockenen oder zu leichten Speisen, nahrhaft, die Geschmäcker bitter, scharf und herb minimieren.

**Die folgenden Lebensmittel wirken Vata-erhöhend:**

## Vata-erhöhendes OBST:

Apfel (roh), Banane (grün), Birne, Granatapfel, Kaki, Quitte, Rosinen, Trockenobst, Wassermelone

## Vata-erhöhendes GEMÜSE:

Artischocke, Aubergine, Blattsalat, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Karotte (roh), Kartoffel, Knollensellerie, Kohlrabi, Lauch (roh), Mais, Mangold, Paprika, Peperoni/Chili, Pilze, Rettich/Radieschen (roh), Rote Bete (roh), Rosenkohl, Rotkohl, Stangensellerie, Tomaten (roh), Topinambur, Weißkohl, Zwiebel (roh)

## Vata-erhöhende GEWÜRZE & KRÄUTER:

Cayennepfeffer, Chili, Knoblauch (roh), Löwenzahn, Meerrettich, Schnittlauch, Trüffel

## Vata-erhöhende GETREIDE:

Brot (mit Hefe), Gerste, Hirse, Maisgrieß/Polenta, Reiswaffeln, Roggen, Sago, Tapioka, Weizen (stark raffiniert)

## Vata-erhöhende HÜLSENFRÜCHTE:

Adzukibohnen, Bohnen (schwarz, weiß), Erbsen, Kichererbsen, Linsen (braun, gelb, rot), Mungbohnen (ungeschält), Pintobohnen, Schwarzaugenbohnen, Sojabohnen, Tofu

## Vata-erhöhende SÜSSE/ZUCKER:

Zucker (weiß)

## Vata-erhöhende MILCHPRODUKTE:

Milch (gekühlt)

## Vata-erhöhendes FLEISCH & FISCH:

Kaninchen, Lamm, Schwein, Wildbret

## Vata-erhöhende GETRÄNKE & TEES:

Brennnesseltee, Gerstentee, Grüner Tee, Hibiskustee, Jasmin Tee, Kaffee, kohlenstoffhaltige Getränke, Mate Tee, Schafgarbentee, Schwarzer Tee

## Vata-erhöhende ÖLE:

Leinöl, Rapsöl



<b>Element:</b>	Feuer
<b>Eigenschaften:</b>	leicht, heiß, leicht ölig, scharf, flüssig, beweglich, sauer
<b>Senkende Eigenschaften:</b>	süß, bitter, zusammenziehend

Der Pitta-Typ sollte eine Pitta-senkende und -ausgleichende Ernährung bevorzugen:

Warm und kalt, gekocht und roh, süß, bitter und herb, kleine Zwischenmahlzeiten erlaubt (süße Früchte), viel Feuchtigkeit, erhitzende, saure und säurehaltige Nahrungsmittel vermeiden, nicht zu leicht, nicht zu fettig/ölig.

**Die folgenden Lebensmittel wirken Pitta-senkend / -ausgleichend:**

### **Pitta-senkendes OBST:**

Apfel, Avocado, Banane (grün), Beeren (süß), Birne, Dattel (frisch), Feige, Granatapfel, Mango, Melone, Quitte, Rosinen, Trauben (rot), Trockenobst, Wassermelone

### **Pitta-senkendes GEMÜSE:**

Artischocke, Blattsalat, Blumenkohl, Bohnen (grün), Brokkoli, Chicorée, Fenchel, Gurke, Kartoffel, Knollensellerie, Kürbis, Lauch (gekocht), Okra, Pastinake, Petersilienwurzel, Rettich/Radieschen (gekocht), Rosenkohl, Rotkohl, Spargel, Spinat (roh), Stangensellerie, Steckrübe/Mairübe, Süßkartoffel, Taro-Wurzel/Maniok, Topinambur, Weißkohl, Zucchini

### **Pitta-senkende GEWÜRZE & KRÄUTER:**

Curryblätter, Estragon, Fenchelsamen, Koriander, Koriandergrün, Kreuzkümmel, Kurkuma, Löwenzahn, Minze, Pfefferminze, Safran, Süßholz, Trüffel, Vanille, Zitronengras

### **Pitta-senkende GETREIDE:**

Amarant, Bulgur, Couscous, Dinkel, Einkorn, Gerste, Grünkern, Hafer (gekocht), Kamut, Quinoa, Reis (Basmati, rundkorn), Reiswaffeln, Sago, Tapioka, Urkorn, Weizen (auch Vollkorn)

### **Pitta-senkende HÜLSENFRÜCHTE:**

Adzukibohnen, Bohnen (rot, schwarz, weiß), Erbsen, Kidneybohnen, Linsen (rot, gelb), Mungbohnen, Pintobohnen, Schwarzaugenbohnen, Sojabohnen

### **Pitta-senkende NÜSSE & SAMEN:**

Flohsamen(-schalen), Kokosnuss, Mandeln (geschält), Sonnenblumenkerne

### **Pitta-senkende SÜSSE/ZUCKER:**

Agavendicksaft, Ahornsirup, Birnendicksaft, Fruchtzucker, Kandiszucker, Malz, Palmzucker, Reissirup, Rohrohrzucker, Sharkara, Zucker (braun)

### **Pitta-senkende MILCHPRODUKTE:**

Butter (salzreduziert), Frischkäse, Hüttenkäse, Joghurt (frisch, verdünnt), Käse (weich, jung, salzreduziert), Milch (Kuh, Ziege, aufgekocht), Sahne, Ziegenkäse (weich, jung, salzreduziert)

### **Pitta-senkendes FLEISCH & FISCH:**

Büffel, Huhn, Kaninchen, Wildbret

### **Pitta-senkende GETRÄNKE & TEES:**

Aloe Vera Saft, Brennnesseltee, Chai (heiße, gewürzte Milch), Gerstentee, Hibiskustee, Holunderblütentee, Jasmintee, Kamillentee, Kokosmilch, Lavendeltee, Malventee, Malzkaffee, Mandelmilch, Melissentee, Minze, Reismilch, Scharfgarbentee, Süßholztee

### **Pitta-senkende ÖLE:**

Avocadoöl, Ghee, Kakaobutter, Kokosöl, Kürbiskernöl, Leinöl, Mandelöl, Olivenöl, Rapsöl, Rizinusöl, Sonnenblumenöl





- Element:** Feuer
- Eigenschaften:** leicht, heiß, leicht ölig, scharf, flüssig, beweglich, sauer
- Senkende Eigenschaften:** süß, bitter, zusammenziehend

Der Pitta-Typ sollte eine Pitta-reduzierende und -ausgleichende Ernährung bevorzugen:

Warm und kalt, gekocht und roh, süß, bitter und herb, kleine Zwischenmahlzeiten erlaubt (süße Früchte), viel Feuchtigkeit, erhitzende, saure und säurehaltige Nahrungsmittel vermeiden, nicht zu leicht, nicht zu fettig/ölig.

### Die folgenden Lebensmittel wirken Pitta-erhöhend:

#### Pitta-erhöhendes OBST:

Ananas, Aprikose, Banane (reif), Beeren (sauer), Erdbeere, Grapefruit, Kaki, Kirsche, Kiwi, Orange, Papaya, Pfirsich, Pflaume, Rhabarber, Trauben (grün), Zitrone

#### Pitta-erhöhendes GEMÜSE:

Aubergine, Karotte (roh), Kohlrabi, Lauch (roh), Mais, Oliven, Peperoni/Chili, Rettich/Radieschen (roh), Rote Bete, Schwarzwurzel (gekocht), Spinat (gekocht), Tomaten, Zwiebel (roh)

#### Pitta-erhöhende GEWÜRZE & KRÄUTER:

Ajwan, Anis, Asafoetida (Asant, Hing), Basilikum, Bockshornkleesamen, Bohnenkraut, Cayennepfeffer, Chili, Eisenkraut, Essig, Ingwer (getrocknet), Knoblauch, Kümmel, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Majoran, Meerrettich, Meersalz, Muskat, Muskatblüte, Nelke, Orangenschale, Oregano, Paprikapulver, Pfeffer (schwarz), Piment, Pippali, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Senfkörner, Sojasauce, Sternanis, Tamarinde, Thymian, Wacholder

#### Pitta-erhöhende GETREIDE:

Brot (mit Hefe), Buchweizen, Hirse, Maisgrieß/Polenta, Reis (braun), Roggen, Weizen (stark raffiniert)

#### Pitta-erhöhende HÜLSENFRÜCHTE:

Erdnüsse, Miso, Urbohnen/Urid Dal

#### Pitta-erhöhende NÜSSE & SAMEN:

Cashewkerne, Haselnuss, Macadamianuss, Mandeln (ungeschält), Mohnsamen, Paranuss, Pekannuss, Pinienkerne, Pistazie, Sesamsamen, Walnuss

#### Pitta-erhöhende SÜSSE/ZUCKER:

Fruchtsäfte (konzentriert), Honig, Jaggery, Melasse, Zucker (weiß)

#### Pitta-erhöhende MILCHPRODUKTE:

Butter (gesalzen), Buttermilch, Joghurt, Käse (alt, hart), Milch (gekühlt), Molke, Quark, Sauerrahm, Schimmelkäse, Ziegenkäse

#### Pitta-erhöhendes FLEISCH & FISCH:

Ente, Gans, Hummer, Kalb, Lachs, Lamm, Muscheln, Rind, Sardinen, Schwein, Seefisch, Thunfisch

#### Pitta-erhöhende GETRÄNKE & TEES:

Eukalyptustee, Hagebuttentee, Ingwertee (getrocknet), Kaffee (auch koffeinfrei), kohlenstoffhaltige Getränke, Mate Tee, Sekt/Champagner (trocken), Sojamilch, Spirituosen, Wein (rot, weiß)

#### Pitta-erhöhende ÖLE:

Distelöl, Erdnussöl, Senföl, Sesamöl, Walnussöl



**Element:** Wasser & Erde

**Eigenschaften:** schwer, kalt, ölig, flüssig, klebrig, fest, weich, süß, sauer, salzig

**Senkende Eigenschaften:** scharf, bitter, zusammenziehend, trocken, heiß, leicht

Der Kapha-Typ sollte eine Kapha-senkende und -ausgleichende Ernährung bevorzugen:

Möglichst immer warme, anregende, leichte und etwas trockene Nahrung, scharf, bitter, herb bevorzugen, kleinere Portionen fester Nahrung ohne zu hungern, viele Suppen, nicht fettig/ölig, nicht salzig oder süß, absolut keine Zwischenmahlzeiten.

**Die folgenden Lebensmittel wirken Kapha-senkend / -ausgleichend:**

### Kapha-senkendes OBST:

Apfel, Aprikose, Banane (grün), Beeren (süß, sauer), Birne, Granatapfel, Kaki, Kirsche, Pfirsich, Quitte, Rosinen, Trockenobst

### Kapha-senkendes GEMÜSE:

Artischocke, Aubergine, Blattsalat, Blumenkohl, Bohnen (grün), Brokkoli, Chicorée, Fenchel, Karotte, Kartoffel, Knollensellerie, Kohlrabi, Lauch, Mais, Mangold, Okra, Paprika, Peperoni/Chili, Rettich/Radieschen, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzel (gekocht), Spargel, Spinat, Stangensellerie, Steckrübe/Mairübe, Weißkohl, Zwiebel

### Kapha-senkende GEWÜRZE & KRÄUTER:

Ajwan, Anis, Asafoetida, Basilikum, Bockshornklee-samen, Bohnenkraut, Cayennepfeffer, Chili, Curryblätter, Dill, Eisenkraut, Essig, Estragon, Fenchelsamen, Ingwer, Kardamom, Kerbel, Knoblauch, Koriander, Koriandergrün, Kresse, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Löwenzahn, Majoran, Meerrettich, Minze, Muskat, Muskatblüte, Nelke, Orangenschale, Oregano, Paprikapulver, Petersilie, Pfeffer (schwarz, in Maßen), Pfefferminze, Piment, Pippali, Rosmarin, Safran, Salbei, Schnittlauch, Senfkörner, Sternanis, Thymian, Trüffel, Tulsi, Vanille, Wacholder, Zimt, Zitronengras

### Kapha-senkende GETREIDE:

Buchweizen, Gerste, Hirse, Maisgrieß/Polenta, Reiswaffeln, Roggen, Sago, Tapioka

### Kapha-senkende HÜLSENFRÜCHTE:

Adzukibohnen, Bohnen (weiß, schwarz), Erbsen, Kichererbsen, Linsen (gelb, rot, braun), Mungbohnen (ungeschält), Pintobohnen, Schwarzaugenbohnen

### Kapha-senkende NÜSSE & SAMEN:

Flohsamen(-schalen), Mohnsamen

### Kapha-senkende SÜSSE/ZUCKER:

Honig

### Kapha-senkende MILCHPRODUKTE:

Hüttenkäse, Milch (Ziege, aufgekocht)

### Kapha-senkendes FLEISCH & FISCH:

Garnelen, Kaninchen, Wildbret

### Kapha-senkende GETRÄNKE & TEES:

Brennnesseltee, Eukalyptustee, Gerstentee, Grüner Tee, Hibiskustee, Holunderblütentee, Ingwertee (getrocknet), Jasmintee, Kaffee (auch koffeinfrei), Kamillentee, Lavendeltee, Mate Tee, Melissentee, Minze, Schafgarbentee, Schwarzer Tee, Sekt/Champagner (trocken)

### Kapha-senkende ÖLE:

Leinöl, Rapsöl, Senföl



**Element:** Wasser & Erde

**Eigenschaften:** schwer, kalt, ölig, flüssig, klebrig, fest, weich, süß, sauer, salzig

**Senkende Eigenschaften:** scharf, bitter, zusammenziehend, trocken, heiß, leicht

Der Kapha-Typ sollte eine Kapha-reduzierende und -ausgleichende Ernährung bevorzugen:

Möglichst immer warme, anregende, leichte und etwas trockene Nahrung, scharf, bitter, herb

bevorzugen, kleinere Portionen fester Nahrung ohne zu hungern, viele Suppen, nicht fettig/ölig, nicht salzig oder süß, absolut keine Zwischenmahlzeiten.

**Die folgenden Lebensmittel wirken Kapha-erhöhend:**

### **Kapha-erhöhendes OBST:**

Avocado, Banane (reif), Dattel (frisch), Feige, Grapefruit, Himbeere, Kiwi, Mandarine, Mango, Melone, Orange, Pflaume, Rhabarber, Trauben (grün), Wassermelone, Zitrone

### **Kapha-erhöhendes GEMÜSE:**

Gurke, Kürbis, Oliven, Pastinake, Petersilienwurzel, Pilze, Süßkartoffeln, Taro-Wurzel/Maniok, Tomaten, Topinambur, Zucchini

### **Kapha-erhöhende GEWÜRZE & KRÄUTER:**

Meersalz, Sojasauce, Süßholz, Tamarinde

### **Kapha-erhöhende GETREIDE:**

Brot (mit Hefe), Bulgur, Couscous, Dinkel, Einkorn, Grünkern, Hafer (gekocht), Kamut, Reis (Rundkorn, braun), Urkorn, Weizen

### **Kapha-erhöhende HÜLSENFRÜCHTE:**

Bohnen (rot), Erdnüsse, Kidneybohnen, Miso, Sojabohnen, Tofu, Urbohnen/Urid Dal

### **Kapha-erhöhende NÜSSE & SAMEN:**

Cashewkerne, Haselnuss, Kokosnuss, Kürbissamen, Macadamianuss, Mandeln, Paranuss, Pekannuss, Pinienkerne, Pistazie, Sesamsamen, Walnuss

### **Kapha-erhöhende SÜSSE/ZUCKER:**

Agavendicksaft, Ahornsirup, Birnendicksaft, Fruchtsäfte (konzentriert), Fruchtzucker, Jaggery, Kandiszucker, Malz, Melasse, Palmzucker, Reissirup, Rohrohrzucker, Sharkara, Zucker (braun, weiß)

### **Kapha-erhöhende MILCHPRODUKTE:**

Butter, Buttermilch, Frischkäse, Joghurt, Käse, Milch (Kuh, gekühlt), Quark, Sahne, Sauerrahm, Schimmelkäse, Ziegenkäse

### **Kapha-erhöhendes FLEISCH & FISCH:**

Ente, Gans, Hummer, Kalb, Lachs, Lamm, Rind, Sardinen, Schwein, Seefisch, Thunfisch

### **Kapha-erhöhende GETRÄNKE & TEES:**

Bier, Chai (heiße, gewürzte Milch), Hagebuttentee, kohlenstoffhaltige Getränke, Kokosmilch, Malventee, Malzkaffee, Mandelmilch, Sojamilch, Spirituosen, Süßholzte, Wein (rot, weiß)

### **Kapha-erhöhende ÖLE:**

Avocadoöl, Distelöl, Erdnussöl, Kakobutter, Kokosöl, Kürbiskernöl, Mandelöl, Olivenöl, Rizinusöl, Sesamöl

