

## Majas News über Ernährung

### **Ayurveda Gewürze als Heilmittel**

Heilkräuter spielen eine wichtige Rolle wenn es darum geht, unsere Gesundheit zu optimieren. Ayurveda benutzt verschiedene Kräuter für die Heilung von gesundheitlichen Störungen, sei es in Form von Presslinge oder in der Küche als Gewürze zur Nahrung.

### **Was ist Ayurveda? Ayurveda bedeutet: das Wissen vom Leben**

Ayurveda ist die älteste Naturheilkunst der Welt. Vor über 5000 Jahren schrieben die Siddhas diese Naturwissenschaft auf Palmblätter nieder. In Indien wurde dieses Wissen von Generation zu Generation weitergegeben. Im Ayurveda sind die inneren Behandlungsebenen stets wichtiger als die äussere. Sie sind universeller und weniger komplex, sie fordern jedoch eine aktivere Rolle von Seite des Patienten. Es geht darum, den Menschen wieder mit seiner eigenen Lebensenergie und der spirituellen Kraft dahinter zu verbinden. Das charakteristische Element der ayurvedischen Betrachtungsweise ist die Lehre der Doshas, die Bioenergetischen Kräften des Lebens. Die Doshas sind die feinstofflichen Substanzen, welche hinter allen physiologischen und psychologischen Funktionen stehen. Sie erzeugen den Körper und sind die auslösenden Faktoren des Krankheitsprozesses. Wenn diese Kräfte aus dem Gleichgewicht geraten, erzeugen sie Krankheiten.

### **Störungen der Doshas**

Die erste Stufe der Störungen der Doshas geschieht im Verdauungstrakt. Hier ist es noch einfach, durch richtige Ernährung und richtiger Lebenswandel, wieder einen Ausgleich der Kräfte zu schaffen. Doch verschlimmert sich das Ungleichgewicht, so drängen sich die Symptome durch das Blut in die Gewebe. Hier werden bereits intensivere Behandlungen notwendig, wie spezielle Massagen und Diät um wieder Gesundheit zu erlangen. Geht nun der Prozess weiter, gelangen die Giftstoffe in die tiefer liegenden Gewebe, Nerven und Knochen und es entstehen ernsthafte Krankheiten. Wenn zum Beispiel das Element Feuer, Pitta, im Körper in einem Übermass vorhanden ist, dann kann die starke Hitze des Feuers im Körper zu Entzündungen und Leberprobleme führen.

### **Einsatz der Gewürze als Prävention**

Es gibt verschiedene Gewürze, die den Ausgleich der Doshas fördern, die sogenannten sattvischen Gewürzen. Werden diese täglich in der Küche richtig angewendet, bleiben die Doshas in Harmonie und erzeugen ein inneres Gefühl von Frieden und Gelassenheit. Dieser Zustand ist eine sehr gute Ausgangslage für die tägliche Yogapraxis und Meditation.

### **Sattvische Gewürze und ihre Anwendung**

Hier einige sattvische Gewürze: Curcuma, Ingwer, Fenchel, Kardamon, Zimt, Koriander, Kreuzkümmel, Gewürznelken, Thymian, Rosmarin, Basilikum. Die Gewürze können frisch oder getrocknet sein. Die getrockneten kauft man am besten ganz und mit Hilfe eines Mörsers können sie pulverisiert werden. Nach Ayurveda wird in der Pfanne zuerst das Fett etwas erhitzt und dann die Gewürze leicht darin angeröstet, damit sie ihren vollen Geschmack entfalten können und erst danach wird zum Beispiel das Gemüse beigefügt. Die verschiedenen Gemüsesorten werden mit den entsprechenden passenden Kräutern gewürzt, die eine bessere Verdauung des Gemüses bewirken. Einige Beispiele: zum Blumenkohl passen folgende Gewürze: Ingwer, Kreuzkümmel, Asa Foetida, Bockshornklee, Zimt, Kurkuma und Curry. Zu Bohnen Asa Foetida, Gelbwurz, Senfkörner, Ingwer und Pfeffer. Zu Broccoli Safran, Pfeffer, Asa Foetida, Muskat und Majoran. Zu Karotten Koriander und Ingwer. Zu den Zucchini Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Kurkuma und Pfeffer. Zu Fenchel Ingwer, Sternanis, Piment, Zimt und Chili. Und nun zum Rezept:

### **Karottensuppe**

Zutaten: 1 EL Kokosfett oder Olivenöl, 2 Karotten pro Person (geschält oder sauber gewaschen und zerkleinert), Kreuzkümmel, Kardamon und Asa Foetida, etwas frischer Ingwer geraffelt oder Pulver, frischer Koriander oder Körner im Mörser pulverisieren, eventuell frische Kräuter, 3 dl Wasser pro Person, 1 TL Gemüsebouillon und Kräutersalz. Das Fett erhitzen und die Gewürze beifügen, leicht anrösten. Karotten beifügen und einige Minuten anbraten. Bouillon ins Wasser geben und damit ablöschen. Die Karotten weich kochen. Mit dem Stabmixer pürieren. Zum Schluss Kräutersalz beifügen. Wenn die Suppe im Teller ist, etwas frische Kräuter darauf streuen. Wenn du keine Karotten hast, kannst du auch anderes Gemüse oder Kartoffeln verwenden.