



NICKY SITARAM SABNIS

ACHTSAME
AYURVEDA
KÜCHE

100 REZEPTE FÜR ALLE DOSHAS



Von den Elementen zu den Doshas

Als nächsten Schritt dieses Leitbilds, des Paradigmas, kombiniert Ayurveda die fünf Elemente zu drei vitalen Energien oder Bioenergien. Diese Bioenergien werden als Doshas – Vata, Pitta und Kapha – bezeichnet, wobei jedes Dosha aus einer Kombination von zwei der fünf Elemente gebildet wird.

Je zwei Elemente bilden ein Dosha

Vata	Raum/Äther und Luft
Pitta	Feuer und Wasser
Kapha	Wasser und Erde

Vata wird aus der Kombination von Äther und Luft gebildet, Pitta aus der Kombination von Feuer und Wasser und Kapha aus der Kombination von Wasser und Erde.

Alle Ebenen eines Menschen werden von dieser individuellen Verteilung der Elemente – und daher der Doshas – geprägt. Sie zeigt sich in den körperlichen Merkmalen, in den Gefühlen und im individuellen Verhalten. So bildet sich eine unverwechselbare Persönlichkeit – die individuelle Konstitution eines jeden Einzelnen, im Ayurveda *prakruti* genannt (s.S. 17).

Die Doshas steuern alle körperlichen und geistigen Vorgänge. Jedes Dosha ist in jedem Körperteil, jedem Organ und in jeder Körperzelle präsent, allerdings in unterschiedlicher Gewichtung. Dabei hat jedes Dosha seine eigenen Aufgaben und Funktionen:

- Vata reguliert alles, was im Körper mit Bewegung zu tun hat – auch die geistige Beweglichkeit.
- Pitta reguliert den Stoffwechsel und alle Umwandlungsprozesse – also den gesamten Metabolismus.
- Kapha reguliert den Aufbau und die Stabilität des Körpers.

Die drei Doshas sind in einem ständigen Tanz miteinander, und aus dieser perfekten, flexiblen Harmonie entstehen Leben, Gesundheit, und das individuelle Gleichgewicht.

Auch in der Natur offenbart sich das Zusammenspiel dieser Lebensenergien:

- Der Regen bringt der Erde Feuchtigkeit (Feuchtigkeit ist Kapha untergeordnet).
- Die Wärme der Sonne (Pitta untergeordnet) lässt die Pflanzen und Bäume wachsen und reifen.
- Der Wind (Vata untergeordnet) ist Teil des Befruchtungsprozesses.

Die Doshas im Leben

Weiß man, aus welchen Elementen eine Substanz – in diesem Fall ein Dosha – besteht, kann man die Eigenschaften und Wirkungen dieser Substanz besser verstehen. Dieses Wissen hilft dabei, das wichtige Gleichgewicht der Doshas im Auge zu behalten und dadurch die Gesundheit zu fördern. Man kann einer Wirkung entgegensteuern mit Substanzen oder Aktivitäten, die kontrastierende Eigenschaften aufweisen.

Beim Betrachten der Elemente und ihrer Eigenschaften aus dieser Perspektive lassen sich Ursache und Wirkung von Körper und Geist besser verstehen – Struktur und Psyche, Aussehen und Charakter jedes Menschen. Auch in jedem Lebensmittel sind die drei Doshas zu finden, und zwar genauso individuell zusammengesetzt wie in jedem Menschen. Wenn man exakt die Lebensmittel wählt, die zu der individuellen Konstitution passen, lässt sich dadurch ein (mögliches) Ungleichgewicht ausgleichen und mehr Harmonie ins Leben bringen.

Der immerwährende Tanz der Doshas folgt den Rhythmen von Tag und Nacht, denen der Jahreszeiten und auch dem Lebensweg jedes Einzelnen von der Kindheit bis ins hohe Alter. Die Grundkonstitution ist von Geburt an angelegt, ihre Merkmale prägen sich aber häufig erst im Lauf eines Lebens aus.

Die Doshas sind jeweils zu bestimmten Tages- und Jahreszeiten und je nach Alter besonders aktiv, und lassen insofern den Makrokosmos im Mikrokosmos erkennen. Folglich ist es wichtig dass die Nahrungsauswahl und -aufnahme an die Tages- und Jahreszeit angepasst wird (s.S. 34).

Die Grundkonstitution (Sanskrit: *prakruti*)

Aus den verschiedenen möglichen Kombinationen von Doshas identifiziert das Ayurveda sieben Konstitutionstypen. Natürlich gibt es die drei Hauptkonstitutionen, den Vata-Typ, den Pitta-Typ und den Kapha-Typ.

Da die meisten Leute eine Mischung aus zwei Doshas sind, gibt es auch die sogenannten Mischtypen: den Vata-Pitta-Typ, den Vata-Kapha-Typ, den Pitta-Kapha-Typ und den Vata-Pitta-Kapha-Typ. Das heißt beispielsweise, dass bei der Kombination Vata-Pitta nicht eines der Elemente im Vordergrund steht, sondern dass die Kapha-Kräfte weniger und die Vata- und Pitta-Kräfte dagegen stärker ausgeprägt sind. Die Grundkonstitution ist im Ayurveda von größter Bedeutung, denn sie entspricht einem Zustand, in dem man sich gesund fühlt. Man kann sie aufrechterhalten, stärken und optimie-

ren und so das Gleichgewicht der Doshas und Elemente bewahren. Wenn man sich von seiner Konstitution entfernt, wird dieses Gleichgewicht gestört, was negative Folgen nach sich zieht, die von Unwohlsein und mangelhafter Lebensfreude bis hin zu schwerer Krankheit reichen können.

» Entfernt man sich von seiner Konstitution, wird das Gleichgewicht gestört. «

Die individuelle Konstitution (*prakruti*) wird einem bei der Geburt mitgegeben und ändert sich im Lauf des Lebens kaum, wenn überhaupt. Daraus folgt, dass man sich im Ayurveda nicht nach einer für alle Menschen gültigen Norm richtet, sondern ganz individuell nach der persönlichen Konstitution jedes Einzelnen.

Der Konstitutionstest

Der Konstitutionstest (s.S. 18) gibt jedem Einzelnen Aufschluss über seine Veranlagung und hilft, zwischen der momentanen Verfassung und der eigentlichen Grundkonstitution mit ihrem gesamten Potenzial zu unterscheiden. Auf diese Art kann jeder für sich selbst bestimmen, ob er im Einklang mit seinem ursprünglichen Dosha lebt und welche Nahrungsmittel gerade jetzt die richtigen sind, um eine gesunde Balance zu erhalten.

Vielleicht ahnen Sie nach dieser kurzen Einleitung schon, von welchen Doshas Sie am stärksten geprägt sind. Doch ist die Persönlichkeit viel umfassender, als die bisherige kurze Einführung beschreibt. Die Hauptkonstitution prägt Denken, Fühlen, Handeln und auch Aussehen.



Der Konstitutionstest

Die folgende Tabelle beschreibt äußerliche körperliche Merkmale, ein physiologisches Profil und auch spezifische Reaktionsweisen der verschiedenen Typen.

Um Ihren persönlichen Konstitutionstyp herauszufinden, bewerten Sie bitte, was Ihre Persönlichkeit und Ihr Verhalten am ehesten beschreibt und für die meiste Zeit in Ihrem Leben zutreffend war. Beachten Sie bitte, dass viele Konstitutionsmerkmale sich erst im Lauf des Lebens ausprägen, auch wenn sie zum Zeitpunkt der Geburt bereits feststanden.

Sie haben drei Antwortmöglichkeiten in jeder Zeile. Beantworten Sie alle Typisierungen in jeder Zeile, indem Sie je nach Priorität 3 bis 0 Punkte verteilen. Das heißt, Sie geben in allen drei Spalten einen Wert von 0 bis 3 ein.

(Beispiel: Haut: Kapha 3 Punkte, Pitta 2 Punkte, Vata 0 Punkte)

3 = genau oder immer zutreffend

2 = meist zutreffend

1 = manchmal oder nur zum Teil zutreffend

0 = gar nicht zutreffend

Zählen Sie am Schluss die Punkte für Vata, Pitta und Kapha getrennt zusammen.



Äußerliche Merkmale

	Vata	P	Pitta	P	Kapha	P
Gestalt als Kind	Schlank, dünn		Mittel, kräftig		Babyspeck, (etwas) pummelig	
Körperbau	Leicht, zierlich, Knochen und Gelenke zeichnen sich deutlich ab		Mittelschwer, mittelstark, athletisch		Rundlich, schwer, stark entwickeltes Unterhautfettgewebe	
Haut	Trocken, dünn, kalt, rau, bräunlich		Hell, leicht ölig, warm, faltig, neigt zu Sommersprossen, Muttermale, Leberflecken		Geschmeidig, dick, wird leicht braun, kühl, glatt, glänzend	
Gesicht	Trockene Haut		Grübchen und Falten, früh ausgeprägtes »Charaktergesicht«		Rund und glatt, späte Faltenbildung	
Blutgefäße und Sehnen	Hervortretend, gut sichtbar		Weiche Sehnen		Gut im Gewebe eingebettet, kaum sichtbar	
Haare	Fein, dunkel, trocken, wenig, rau, schwer zu frisieren; mäßig schnelles Ergrauen		Blond, rötlich, mäßig viel, weich und dünn; schnelles, frühes Ergrauen und Glatzenbildung		Dick, wellig, fettig, viel; fest, geschmeidig; spätes Ergrauen, volles Haar bis ins hohe Alter	
Proportionen	Ungleichmäßig		Gut proportioniert		Kräftig	
Brust	Eng und schmal		Mittelgroß		Breit	
Hände, Füße	Schmal, feingliedrig, sehnig, Gelenke locker, Adern deutlich		Mittelgroß		Kräftig, groß, Gelenke fest	
Zähne	Schmal, dünn, unregelmäßig		Gelblich gefärbt, Kariesneigung		Wohlgeformt, dicht stehend	

Physiologisches Profil

	Vata	P	Pitta	P	Kapha	P
Bewegungen, Gang	Rasch, leicht, locker, hastig		Dynamisch, lebendig, zielstrebig, schnell		Langsam, gesetzt, schwer	
Gewicht	Nimmt leicht ab, schwer zu		Kann leicht zu- oder abnehmen		Nimmt leicht zu, langsam ab	
Appetit	Veränderlich – mal viel, mal gar keinen Hunger		Gut, oft stark, muss regelmäßig essen, kann keine Mahlzeit auslassen		Gut oder gering, kann Mahlzeiten ausfallen lassen	
Häufiger Verzehr von	leichten, trockenen, süßen, salzigen warmen und kühlen Speisen, mit Fett oder Öl		scharfen, würzigen, öligen, süßen, bitteren, adstringierenden kühlen und heißen Speisen		schweren, deftigen, scharfen, bitteren, adstringierenden, süßen, trockenen kalten Speisen	
Verdauung	Wechselhaft, empfindlich, Blähungen, harter trockener Stuhl		Intensiv, Neigung zu Durchfall, 1–2mal tgl. Stuhlgang		Träge, langsam, regelmäßig, schwerer, dicker Stuhl	
Schlaf	Leichter, unruhiger Schlaf, Durchschlafstörung, oft Einschlafstörungen		Schläft schwer ein, dann meist gut durch; leichter Schlaf, wacht beim geringsten Geräusch auf		Tiefer, fester Schlaf	
Sprechweise	Schnell, sprunghaft, gewandt		Energisch, laut, hart bestimmend		Ruhig, fest, melodisch, unsicher	
Sinne	Geräusch- und berührungsempfindlich, gutes Gehör		Scharfer Sehsinn, Adleraugen, starke Beobachtungsgabe		Sinnlich, mag leibliche Genüsse, Geruch und Geschmack gut entwickelt	
Gedächtnis	Lernt und vergisst schnell, schlechtes Langzeitgedächtnis		Speichert gut, starkes Erinnerungsvermögen		Langsames Auffassen, gutes Langzeitgedächtnis	
Bevorzugtes Klima	Warm, feucht		Kühl, etwas windig		Schönes Wetter ohne Schwüle, trocken; gute Wärmetoleranz	
Ausdauer (körperlich und geistig)	Geringe		Mittlere		Große	
Wenn Gesundheitsprobleme, wie und wo zeigen sie sich	Nervöse Störungen, Verdauungsprobleme, Schmerzen, Unbehagen, Rückzugsverhalten		Fieber, Ausschläge, Ekzeme, Sodbrennen, Übersäuerung, Entzündungen, Wut, Zorn		Erkältungen, Verschleimung, Lymphstau, Sklerosen, Bedrücktheit	

Vorlieben und Reaktionsweisen

	Vata	P	Pitta	P	Kapha	P
Geist	Umherschweifend, aktiv, ideenreich, unstet		Scharfer Verstand, Weitsicht, planend, zielgerichtet		Beständig, ruhig, gründlich, tief, langsam	
Reaktion auf Stress	Nervös, ängstlich		Anspannung, Ärger, Frustration		Äußerlich ruhig, innerlich angestaut	
Verhalten bei Konflikten	Unvorhersehbar, launisch		Trägt Konflikte aus		Frisst alles in sich hinein, nachtragend	
Arbeit	Mag keine Routine, möchte selbst einteilen		Mag Planung, möchte Chef sein		Mag gleichmäßige, wiederkehrende Arbeitsabläufe	
Freizeit	Gesellig mit Freunden, auch gern allein		Mag Aktion, Konzerte, Partys, dorthin, wo was los ist		Gerne zu Hause, Spielabende, Essen gehen mit Freunden	
Sport	Gerne aktiv, Sport je nach Laune, nicht extrem		Mag sportliche Herausforderung, Extremsport		Sportlich aktiv eher aus Vernunftgründen	
Entschlusskraft	Unentschlossen, legt sich nicht gern fest		Schnell, impulsiv stark		Zögert mit Entscheidungen, Angst vor Risiko, überlegt reiflich	
Geld, Besitz	Hängt nicht an Besitz, teilt gerne		Gibt Geld zweckbestimmt aus		Geld gibt Sicherheit, kann Geld zusammenhalten	
Begeisterungsfähigkeit	Sehr stark, schnell für Neues zu begeistern		Mittelstark, pragmatisch		Nur langsam und schwer für Neues zu begeistern	
Problemlösung	Schiebt Probleme vor sich her		Geht Probleme tatkräftig an, kämpferisch		Möchte Probleme ignorieren, löst Probleme überlegt	
Ansehen und Erfolg	Wechselnd, Auf und Ab, nicht lebenswichtig		Ehrgeizig, leistungs- und erfolgsorientiert		Wichtig, in Verbindung mit Tradition und Normen; besitzstrebend	
Wichtige Lebensmotivation	(Geistige) Freiheit, Neues erleben		Gesteckte Ziele erreichen, Resultate sehen		Werte sammeln und erhalten, 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 beieinander 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 (s.S. 37). Dies kommt sehr selten vor.

Bildnachweis

Der Verlag dankt folgenden Personen und Organisationen für die freundliche Genehmigung zum Abdruck von Fotos:

(Abkürzungen: o = oben, u = unten, m = Mitte, l = links, r = rechts, g = ganz, Hg = Hintergrund)

123RF.com: Tetyana Anisimova / sunnylion12 6-7, 8-9, 58-59, 70-71, 86-87, 96 (Hintergrund), 104-105, 109 (Hintergrund), 120-121, 125 (Hintergrund), 136-137, 146b, 160-161, 180-181, 189 (Hintergrund), 190b, 196-197, 211, 219 (Hintergrund), 226-227, 236-237, 254-255, 260 (Hintergrund), 266-267, 270 (Hintergrund), 281b, 282-283, 290 (Hintergrund), 292-296; Yevheniia Hulinska / hulinska1yevheniia 68 om, 137om, 138ul, 286ur; Anastasiya Nagornova / fantasygerle 12mlo, 13or, 13mlu, 14om, 14m, 14u, 88, 94om, 97om, 100o, 102om, 163om, 164om, 167, 170om, 172om, 175om, 176om, 178om; snezh Vorsatz, Nachsatz, 3, 7om, 10om, 12om, 14o, 16om, 18om, 22om, 26om, 27ur, 30om, 34om, 38om, 40om, 44om, 46om, 52om, 60om, 62om, 64om, 66om, 74om, 79, 83om, 107, 110om, 114om, 116om, 198om, 200om, 203om, 205om, 206om, 208om, 213om, 216, 218om, 220om, 222om, 225om 243om, 244-245, 246om; terriana 4-5 (Illustrationen), 10-1u, 22-23u, 42-43u, 74u, 83u, 94ur, 148ur, 175u, 203u, 204, 225u, 229, 234om, 242-243u, 252u, 263, 288-289 (Illustrationen); Katya Ulitina / katyau 17, 18l, 25 u, 28, 31u, 32, 47ur, 48, 51, 55u, 100u, 114u, 126ur, 133ur, 208u, 248ul, 268u, 272u; Zinaida Zaiko / zzayko 12mro, 13ol, 14mo, 14mr, 123om, 126om, 129om, 130, 133om, 134om, 141, 144om, 146om, 148om, 151, 152om, 154om, 157om, 158om, 185om, 186om, 190om, 193om, 194om, 240, 248om, 252om, 256, 268om, 271om, 272om, 274om, 281om.

Alle anderen Abbildungen © Dorling Kindersley

Weitere Informationen unter www.dkimages.com



Penguin
Random
House

© Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2019
Ein Unternehmen der Penguin Random House Group
Alle Rechte vorbehalten

Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung, bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch den Verlag.

Rezepte und Texte Nicky Sitaram Sabnis
Foodfotografie Katrin Winner, www.katrinwinner.de
Foodstyling Katrin Winner, Alissa Poller
Peoplefotos Vivi D'Angelo
Coverillustration 123rf.com snezh
Lektorat Anja Ashauer-Schupp
Innengestaltung, Typografie, Covergestaltung Jürgen Katzenberger

Vielen Dank an Astrid Wallström Design PR für die schöne Leihgabe von Serax & Broste Copenhagen.

Für den DK Verlag:

Programmleitung Monika Schlitzer
Redaktionsleitung Anne Heinel
Projektbetreuung Jessica Kleppel
Herstellungsleitung Dorothee Whittaker
Herstellungskoordination Arnika Marx
Herstellung Christine Rührmer

ISBN 978-3-8310-3649-3

Repro Farbsatz, Neuried/München
Druck und Bindung Leo Paper Products, China



www.dorlingkindersley.de

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Soweit nicht anders angegeben, beziehen sich die Temperaturangaben für den Ofen auf Ober- und Unterhitze. Bei Umluft verringert sich die Temperatur um etwa 20°C. Beachten Sie hierzu gegebenenfalls auch die Angaben des Herstellers.



SEI GUT ZU DIR SELBST!

Getreu diesem Leitspruch widmet sich der **Ayurveda-Koch und Buchautor Nicky Sitaram Sabnis** einer ganz besonderen Seite des Ayurveda. Wer seinem Körper und seinem Geist achtsam begegnet, dem fällt es leichter, **im Einklang mit sich selbst** zu leben.

Achtsamkeit und Ayurveda bilden die perfekte Verbindung, die für eine gute Ernährung, bewusstes Essen und eine **ausgewogene Lebensweise** sorgt.

Mit einer **Einführung** ins Ayurveda, mehr als **100 meist vegetarischen Rezepten**, die für jeden Dosha-Typ geeignet sind, und **kleinen Auszeiten** für den Alltag lädt Nicky Sitaram Sabnis in seine ayurvedische Küche ein!



www.dorlingkindersley.de

26,95 € [D] 27,80 € [A]

ISBN 978-3-8310-3649-3

