NATÜRLICH AYURVEDA

GEWÜRZKUNDE

Tasty Katy

Gewürzkunde

Gewürze sorgen in Gerichten nicht nur für einen intensiveren Geschmack, sie sorgen auch dafür, dass bestimmte unpassende Eigenschaften von bestimmten Nahrungsmitteln ausgeglichen werden können. Ein Beispiel dafür sind die Hülsenfrüchte. Diese sind bekanntlich eher blähend und somit für manche Menschen schwer verdaulich. Im Ayurveda spielen Hülsenfrüchte in der Ernährung eine große Rolle, da sie auch tolle pflanzliche Energielieferanten sind. Sie werden jedoch stets warm serviert und immer mit verdauungsfördernden Gewürzen, wie Kreuzkümmel zubereitet. Die Auswahl der Gewürze sollte auf persönliche Vorlieben, die Konstitution und die Jahreszeit abgestimmt werden. So sollte man im Sommer, wenn es sehr warm ist, eher auf erhitzende Gewürze, wie z.B. Chili, Senfsamen und Ingwer verzichten und wenn nur in sehr kleinen Mengen zu sich nehmen. Das Pitta Dosha würde im Körper sonst zu sehr verstärkt werden. Jedes Gewürz hat einen unterschiedlichen Geschmack, Thermik und Eigenschaften. Laut dem Ayurveda entfaltet sich die Heilkraft der Gewürze besonders gut, wenn sie mit Wärme kombiniert werden. Daher werden sie meistens beim Kochen verwendet oder in einem warmen Getränk, wie einem Tee eingenommen.

Asafoetida / Hing

Asafoetida, auch Hing genannt hat einen knoblauchähnlichen Geschmack und Geruch. Er ist jedoch sehr viel bekömmlicher als Knoblauch, sodass ihn meistens auch Menschen mit einer empfindlichen Verdauung sehr gut vertragen. Er hat einen leicht scharfen Geschmack und ist somit thermisch wärmend. Er verringert das Vata und Kapha-Dosha und erhöht Pitta. Im Ayurveda ist er bekannt dafür, dass er das Agni anregt und dabei hilft schwer verdauliche und blähende Speisen bekömmlicher zu machen.

Fenchelsamen

Fenchelsamen sind ein sehr sanftes Gewürz. Sie haben eine leicht kühlende Wirkung. Im Ayurveda sind sie vor allem wegen ihrer verdauungsstärkenden und entblähenden Wirkung sehr beliebt. Er kann dabei helfen Blähungen zu vermindern und Bauchschmerzen zu lindern.

Ingwer

Im Ayurveda wird zwischen zwei Formen von Ingwer unterschieden: Zwischen dem getrockneten und dem frischen Ingwer. Beide haben einen scharfen Geschmack, wobei der getrocknete Ingwer erhitzender ist, als der frische Ingwer. Ingwer gilt im Ayurveda als „Allheilmittel“, da er sehr vielseitig einsetzbar ist. Insgesamt ist er vor allem dafür bekannt, weil er das Agni anregt und Ama im Körper abbaut. Im Hochsommer sollte man ihn jedoch sehr sparsam einsetzen.

Kardamom

Kardamom gehört zu den Ingwergewächsen, hat jedoch eine neutrale bis leicht kühlende Wirkung. Er wirkt leicht trocknend und wird somit sehr gerne im Sommer und wenn es darum geht Pitta zu verringern eingesetzt. Sein Geschmack ist leicht süßlich, leicht scharf und bitter. Er ist appetitanregend und entschleimend. Zusammen mit Kurkuma und Ingwer wird er auch gerne mit Lebensmitteln, wie z.B. Kuhmilch kombiniert, die eine verschleimende Wirkung haben, um diese zu neutralisieren.

Kurkuma

Kurkuma hat einen bitteren, ganz leicht scharfen und zusammenziehenden Geschmack. Er ist thermisch neutral und hat trocknende Eigenschaften. Er ist für alle drei Doshas geeignet. Kurkuma ist mittlerweile ein sehr bekanntes Gewürz, da es sehr starke entzündungshemmende Eigenschaften hat. Diese Wirkung wurde sogar in Studien bewiesen. So wird Kurkuma bei Entzündungsprozessen eingesetzt und ist für seine therapeutische Wirkung sehr bekannt. Wird Kurkuma mit einer Prise schwarzen Pfeffer kombiniert, verstärkt sich seine Wirkung um das Vielfache.

Kreuzkümmel

Der Kreuzkümmel hat einen scharfen und bitteren Geschmack. Er ist thermisch erwärmend. Trotz seiner wärmenden Wirkung ist er für alle drei Doshas geeignet. Er hat eine Kapha-reduzierende und Vata regulierende Wirkung. Das liegt vor allem an seiner krampflösenden und entblähenden Wirkung. Daher wird der Kreuzkümmel im Ayurveda zu allen Hülsenfrüchten und anderen Lebensmitteln mit einer blähenden Wirkung gegeben.

Koriander

Koriander ist ein kühlendes Gewürz und hat somit eine Pitta-reduzierende Wirkung. Er hat einen bitteren Geschmack und passt besonders gut zu herzhaften Gerichten. Aber auch als Tee wird er gerne eingesetzt. Er hat eine entzündungshemmende und entblähende Wirkung. Werden die Samen geröstet und anschließend gemahlen werden sie im Ayurveda gerne beim Rheuma, Entzündungen, Blähungen und Verdauungsstörungen eingesetzt.

Muskat

Muskat ist ein sehr erhitzendes Gewürz mit einem bitteren und scharfen Geschmack. Es ist Kapha- und Vata reduzieren. Eine Prise Muskat wird im Ayurveda gerne bei der Schlafmilch am Abend eingesetzt, da es eine nervenberuhigende Wirkung hat.

Nelken

Nelken gehören zu den wenigen Gewürzen, die eine kühlende Wirkung haben. Sie haben einen bitteren und leicht scharfen Geschmack, sodass sie Kapha und Pitta reduzierend wirken. Sie haben eine blutreinigende und schmerzlindernde Wirkung, sodass sie gerne bei leichten Kopf- und Zahnschmerzen eingesetzt werden. Hier kann man Nelkenwasser trinken oder ein paar Nelken in den Mund nehmen und sie gut einspeicheln. Nach einer Zeit wirst du merken, dass deine Wange ganz leicht taub wird.

Pfeffer & Chili

Der Pfeffer gehört im Ayurveda zusammen mit dem Chili zu den schärfsten und somit auch erhitzendsten Gewürzen. Grundsätzlich kann man sich merken, dass der scharfe Geschmack für die Wärme / Hitze steht. Pfeffer und Chili sollte somit sparsam eingesetzt werden. Vor allem bei viel Pitta sollte auf Chili verzichtet werden und Pfeffer nur in geringen Mengen in die Speisen integriert werden. Beide Gewürze regen die Verdauung und den Stoffwechsel an und sind somit sehr gut für das Kapha-Dosha geeignet.

Senfsamen

Senfsamen haben ein sehr kräftiges und pikantes Aroma. Sie haben einen scharfen Geschmack und wirken sehr erhitzend. Sie gelten als Vata- und Kapha reduzierend. Beim Kochen sollte man darauf achten, dass sie zu aller erst in einer Pfanne oder im Topf angeröstet werden, bis sie anfangen zu springen. Erst dann wird die Schale aufgebrochen und ihre Wirkung und auch ihr Geschmack kann sich richtig entfalten.

Zimt

Zimt hat einen süßlichen, scharfen und bitteren Geschmack. Es hat eine wärmende Wirkung und ist Vata- und Kapha reduzierend. Zimt fördert das Agni und wirkt sich stabilisierend auf den Blutzucker aus. Es fördert die Durchblutung und regt den Kreislauf leicht an. Im Ayurveda wird Zimt sowohl für süße, als auch für herzhafte Speisen eingesetzt.