



ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Ayurvedisches Wissen: Die wichtigsten ayurvedischen Gewürze

Da es im Ayurveda ca. 214 verschiedene Gewürze gibt und diese mit je 3 Geschmacksrichtungen in abgestufter Form versehen sind, ist es nur verständlich, dass dies erst einmal unüberschaubar wirkt.

Deshalb möchte ich Ihnen die 13 wichtigsten ayurvedischen Gewürze vorstellen. Hier folgt ein Auszug meinem Buch „Ayurveda für Zuhause“ (Verlag Droemer Knauer - ISBN 978-3-426-65918-2):



„Auch wenn es hier um ein Buch über die heimische Ayurveda-Küche geht, gibt es doch ein paar klassische indische Ayurveda-Gewürze, die wir nicht ersetzen können, weil sie eine so intensive und spezielle Wirkung haben. Dies betrifft sowohl den besonderen Geschmack (zum Beispiel von Kreuzkümmel), als auch die heilende Wirkung auf die einzelnen Doshas. (...) An dieser Stelle möchte ich sie Ihnen nur kurz vorstellen:

Ajowan (Königskümmel) regt den Appetit an, fördert die Verdauung und ist vom Geschmack her schärfer als der heimische Kümmel.

Asafoetida (Stinkasant oder Hing) verhindert Blähungen und ist im Unterschied zu unserem heimischen Kümmel im Kochprozess geschmacksneutral.

Bockshornklee-Blätter besänftigen das Pitta-Dosha [sind also beruhigend und beugen Entzündungen vor], wenn wir sie im Kochprozess zugeben. Sie riechen eher wie Stroh oder Heu und sind im Gericht geschmacksneutral. Zwar finden wir bei den heimischen Kräutern ebenfalls solche mit kühlenden Eigenschaften, wie Löwenzahn oder Hopfen. Diese haben aber einen sehr starken Eigengeschmack.





ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Bockhornklee-Samen reduzieren durch ihre Bissfestigkeit (meist werden sie gemahlen verwendet) das Kapha-Dosha [wirken also anregend und verdauungsfördernd]. Sie werden auch bei uns in heimischem Brot oder Käse verwendet.

Chili ist ein scharfer Einheizer, muss sehr vorsichtig dosiert werden und ist sehr viel schärfer als Pfeffer oder Meerrettich. Durch den Wirkstoff Capsaicin hat er eine stark durchblutungsfördernde Wirkung.

Curryblätter haben eine stark blutreinigende Wirkung wie die heimische Brennnessel. Im Kochprozess ist das Curryblatt aber im Gegensatz zur Brennnessel geschmacksneutral.

Ingwer regt die Verdauung auf sanfte, durch seine Schärfe aber doch starke und langanhaltende Weise an. Er kann gut dosiert werden und hat einen unverkennbaren, appetitanregenden Geschmack. Als heimisches Pendant hat der Lorbeer zwar einen anderen Geschmack, ist von seiner Wirkung her aber insoweit vergleichbar, als er ebenfalls verdauungsfördernd, stärkend und appetitanregend wirkt.

Kardamom dient als wohlschmeckender Magen-Helfer bei Übersäuerung, Übelkeit und „flauem Magen“. Darüber hinaus erfreut er uns in einer Vielzahl von Süßspeisen mit seinem besonderen Geschmack.

Koriander wirkt kühlend, entzündungshemmend und verhindert Blähungen. Es gibt kein heimisches Gewürz, mit dem man seinen speziellen Geschmack, den wir von vielen Broten her kennen, und seine vielfältigen Wirkungsweisen ersetzen könnte.

Kreuzkümmel (Cumin) ist noch am ehesten mit unserem heimischen Kümmel zu vergleichen, ist allerdings von seiner thermischen Wirkung her stärker erhitzen, da er einen höheren Schärfeegrad besitzt. Außerdem hat er einen solch besonderen, charakteristischen Geschmack, dass wir nicht auf ihn verzichten können.

Kurkuma (Gelbwurz) hat kein unmittelbar vergleichbares Gegenstück in der heimischen Kräuter- und Gewürzwelt. Sie besitzt einen stark herben und bitteren Anteil. Wegen ihrer heilenden und antiseptischen Wirkung wird sie auch als das „Ayurvedische Antibiotikum“ bezeichnet und sogar in der Krebs-Therapie eingesetzt. Kurkuma zählt zu den Ingwergewächsen. (...)

Schwarzer (ayurvedischer) Senfsamen unterscheidet sich von unserem heimischen **gelben Senfsamen** nur durch eine etwas geringere erhitzen Wirkung. In der ayurvedischen Küche können wir beide Arten verwenden.“

Viele weitere Infos über die ayurvedische Küche finden Sie in meinem
Buch „Ayurveda für Zuhause“
(Verlag Droemer Knauer - ISBN 978-3-426-65918-2)

Ayurvedakoch Andreas Hollard

www.ananda-essgenuss.de

