



ERNÄHRUNG FÜR PITTA



Feuer & Wasser



Zielsetzung Pitta-Reduzierung

Da der Anteil der universalen Elemente von **Feuer** und **Wasser** erhöht ist, ist eine Ernährung dringend empfohlen, welche speziell diese Elemente reduziert. Im Ayurveda spricht man von einer Pitta-Ernährung, die in der Regel keine Gewichtsreduktion zum Ziel hat.



Hinsichtlich Umstellung braucht es Geduld und Disziplin. Es geht nicht darum, für einige Wochen eine radikale Diät auf sich zu nehmen. Vielmehr ist das Ziel eine gesunde, typengerechte Ernährung, die während des gesamten restlichen Lebens beibehalten wird. Dies ist auch die einzige Möglichkeit, das Gleichgewicht der von der Natur gegebenen universalen Elemente aufrechtzuerhalten.

Es besteht kein Zweifel, dass andere gesundheitliche Störungen durch die gesunde Ernährung gelindert oder ganz beseitigt werden können. Aber auch mit Blick auf die Gesundheitsvorsorge ist die typengerechte Ernährung von herausragendem Wert.



Das Rad der Pitta-Ernährung





Auswahl typgerechter Pitta-Nahrungsmittel

Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • Batavia-Salat • Blumenkohl • Broccoli • Chicorée • Endivien • Fenchel • Gurken • Kartoffeln (weiss und süss) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kohlgemüse • Kopfsalat • Kürbis • Pilze • Radicchio • Sellerie • Spargel • Zucchini
Getreide	<ul style="list-style-type: none"> • Dinkel • Gerste 	<ul style="list-style-type: none"> • Reis • Weizen
Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> • Fenchelsamen • Ingwer (frisch) • Kardamom • Koriander 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurkuma • Minze • Safran • Vanille
Hülsenfrüchte	<ul style="list-style-type: none"> • Bohnen (grün, weiss, schwarz) • Erbsen (trocken und gekocht) • Kidney-Bohnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Linsen (rot) • Mungbohnen • Sojabohnen
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Butter • Hüttenkäse • Käse (weich) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuhmilch (aufgekocht) • Ziegenmilch • Ziegenkäse
Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> • Kokosnuss 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandeln (eingeweicht, geschält)
Obst	<ul style="list-style-type: none"> • Äpfel (reif) • Beeren (süss) • Birnen • Datteln • Feigen • Granatapfel 	<ul style="list-style-type: none"> • Kokosnuss • Melonen (süss) • Rosinen • Trauben (blau) • Wassermelone • Zuckermelone
Speiseöle	<ul style="list-style-type: none"> • Ghee • Kokosnussöl • Olivenöl 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapsöl • Sojaöl • Sonnenblumenöl
Süssmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Ahornsirup • Fruchtzucker 	<ul style="list-style-type: none"> • Rohrzucker • Zucker (weiss)
Tierische Produkte	<ul style="list-style-type: none"> • Ei • Fisch (Süsswasser) • Huhn 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaninchen • Truthahn • Wild
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • frisch gepresste Säfte aus frischem Obst • kühle Getränke (aber nicht direkt aus dem Kühlschrank) 	<ul style="list-style-type: none"> • stilles Mineralwasser • Tee (Fenchel, Kamille, Lavendel, Salbei, Melisse, Hibiskusblüten)



12 Ernährungsgrundsätze

1. Das Pitta-Naturell mit seiner guten Verdauung braucht nährende und grosse Portionen. Ebenfalls wichtig für Pitta sind drei Mahlzeiten pro Tag, allenfalls mit Zwischenmahlzeiten.
2. Am Morgen, direkt nach dem Aufstehen, sollten zwei Tassen heisses Wasser in mehreren Schlucken getrunken werden.
3. Das Frühstück sollte nährend sein und den hohen Energiebedarf für die nächsten Stunden abdecken. Getoastete Brote mit Butter und Konfitüre sind beispielsweise eine gute Möglichkeit für ein Pitta-Frühstück.
4. Die Hauptmahlzeit ist das Mittagessen. Der Teller ist gefüllt mit gleichen Anteilen von typgerechtem Getreide, typgerechtem Gemüse und typgerechten Hülsenfrüchten (oder typgerechtem Fleisch). Dazu kommt ein Teller mit typengerechten Salaten dazu.
5. Das Abendessen sollte leicht verdaulich, idealerweise warm und fleischlos sein. Reis- und Nudelgerichte mit Gemüse sind für das Pitta-Naturell vorzüglich.
6. Als Zwischenmahlzeit ist der Verzehr von frischem Obst oder auch von Trockenfrüchten wie Feigen oder Datteln nährend und gesund. Ist die Lust nach etwas Süsse gross, dann kann eine kleines Stück Bitterschokolade (ab 80 Prozent Kakaoanteil) «geschmaust» werden.



7. Bei den Speisen sollte generell darauf geachtet werden, dass die Geschmacksrichtungen: süß, bitter und herb mit ihrer kühlenden Eigenschaft verwendet werden. Diese Geschmacksrichtungen unterstützen das Pitta-Gleichgewicht.
8. Bei scharfen, sauren und salzigen Speisen sollten hingegen Zurückhaltung geübt werden. Sie erhitzen das ohnehin schon starke Verdauungsfeuer noch zusätzlich.
9. Industriell erzeugte Nahrungsmittel und Fastfood sollten vermieden werden. Das Gleiche gilt für fettige, frittierte und ölige Nahrung. Diese Speisen belasten die Leber.
10. Zucker, Alkohol, Weismehl, Fleisch, Sauerrahm und Käse sind säurebildend und sollten mit grosser Vorsicht eingenommen werden.
11. Für die leichte Verdauung sind Gewürze wichtig. Bei Pitta muss jedoch beachtet werden, dass die Speisen nur schwach gewürzt werden sollten, da Pitta ohnehin über eine gute Verdauung verfügt.
12. Für einen bestimmten Tag pro Woche (es sollte immer der gleiche Tag sein) gelten diese Ernährungsempfehlungen nicht. Es ist der freie Tag.