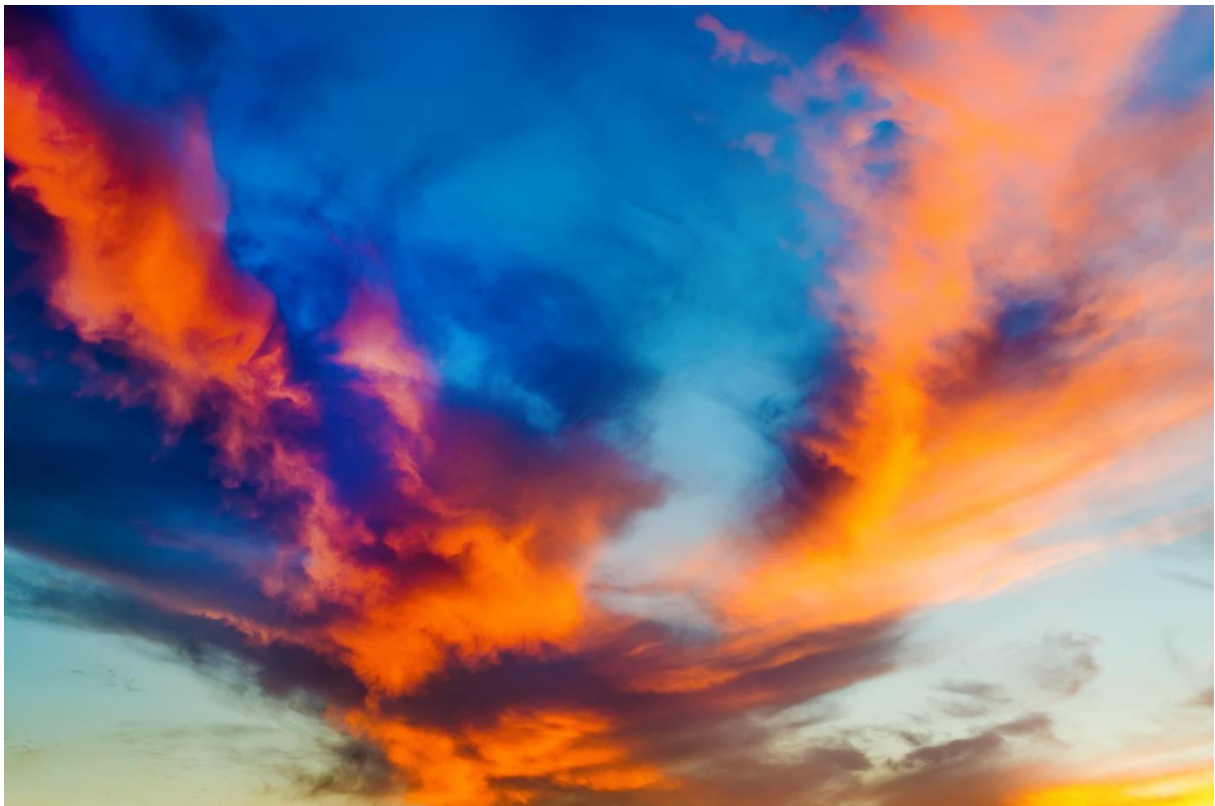




# ERNÄHRUNG FÜR VATA-PITTA



Luft & Feuer  
Raum & Wasser



## Zielsetzung Vata-Pitta-Harmonisierung

Für die Harmonisierung der universalen Elemente **Luft**, **Feuer**, **Wasser** und **Raum** ist eine Ernährung empfohlen, welche diese Elemente gleichermaßen berücksichtigt. Im Ayurveda spricht man von einer Vata-Pitta-Ernährung.

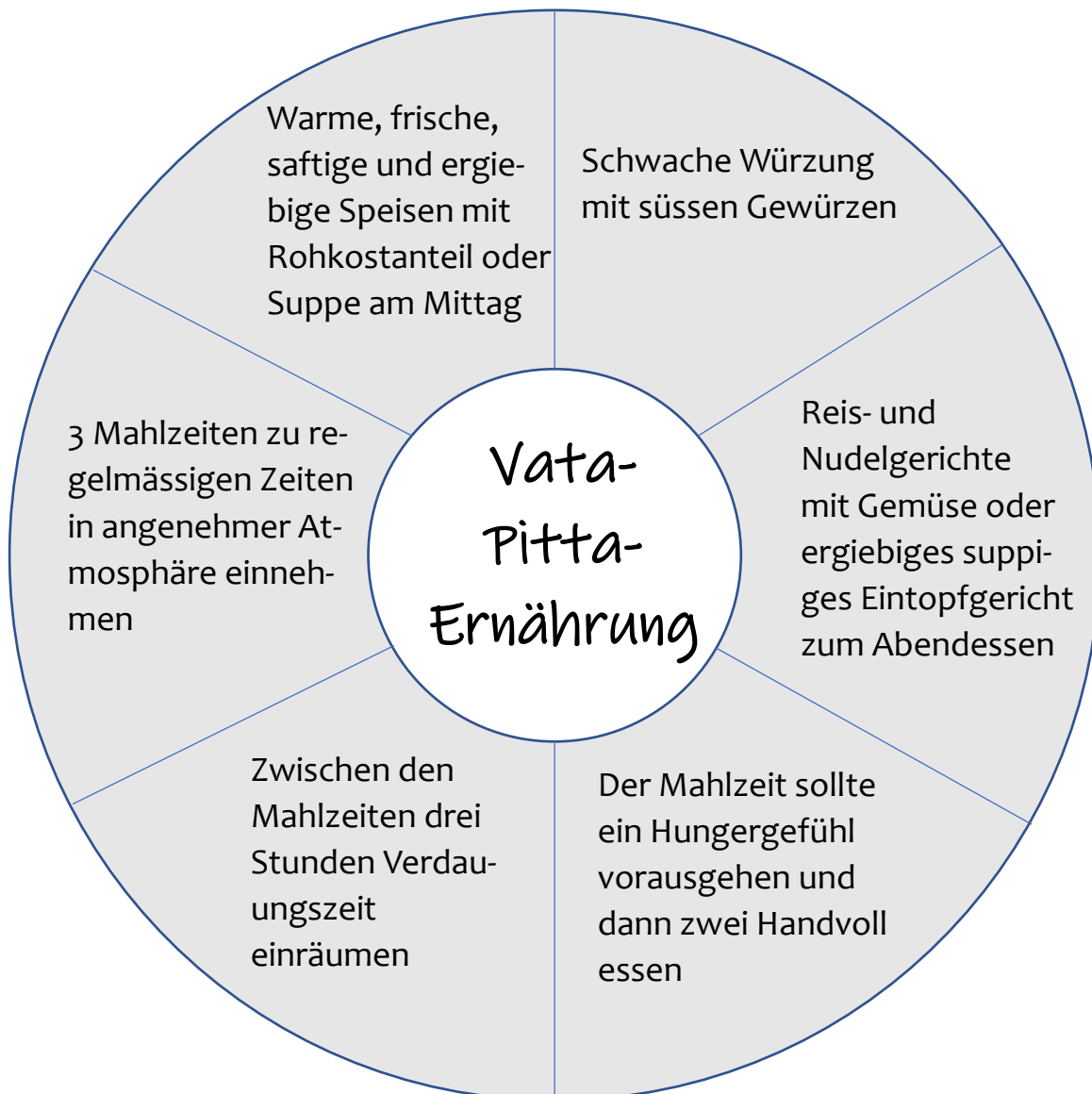


Hinsichtlich der Umstellung braucht es Geduld und Disziplin. Es geht nicht darum, für einige Wochen den folgenden Empfehlungen strikte zu folgen und danach zur früheren Ernährung zurückzukehren. Vielmehr ist das Ziel eine gesunde, typengerechte Ernährung, die während des gesamten restlichen Lebens beibehalten 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 Vata-Pitta-Ernährung





## Auswahl typgerechter Vata-Pitta-Nahrungsmittel

<b>Gemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batavia-Salat</li> <li>• Fenchel</li> <li>• Gurken</li> <li>• Karotten (gekocht)</li> <li>• Kartoffeln (süss)</li> <li>• Kürbis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauch (gekocht)</li> <li>• Okra</li> <li>• Pastinaken</li> <li>• Spargel</li> <li>• Zucchini</li> <li>• Zwiebeln (gekocht)</li> </ul>
<b>Getreide</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amaranth</li> <li>• Hafer (gekocht)</li> <li>• Quinoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reis (Basmati, weiss)</li> <li>• Seitan</li> <li>• Weizen</li> </ul>
<b>Gewürze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dill</li> <li>• Estragon</li> <li>• Fenchelsamen</li> <li>• Ingwer (frisch)</li> <li>• Kardamom</li> <li>• Koriander</li> <li>• Kurkuma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreuzkümmel</li> <li>• Majoran</li> <li>• Minze</li> <li>• Petersilie</li> <li>• Safran</li> <li>• Vanille</li> <li>• Zimt</li> </ul>
<b>Hülsenfrüchte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bohnen (grün)</li> <li>• Kidney-Bohnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mungbohnen</li> <li>• Tofu</li> </ul>
<b>Milchprodukte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Butter</li> <li>• Buttermilch</li> <li>• Hüttenkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käse (weich)</li> <li>• Kuhmilch (aufgekocht)</li> <li>• Ziegenmilch</li> </ul>
<b>Nüsse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokosnuss</li> <li>• Charolisamen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandeln (eingeweicht)</li> <li>• Pistazien</li> </ul>
<b>Obst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avocado</li> <li>• Beeren (süss)</li> <li>• Datteln</li> <li>• Feigen</li> <li>• Limetten</li> <li>• Mangos (reif)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melonen (süss)</li> <li>• Orangen</li> <li>• Pfirsiche</li> <li>• Rosinen (eingeweicht)</li> <li>• Trauben (blau)</li> <li>• Zuckermelone</li> </ul>
<b>Speiseöle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ghee</li> <li>• Kokosnussöl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olivenöl</li> <li>• Sonnenblumenöl</li> </ul>
<b>Süssmittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahornsirup</li> <li>• Fruchtzucker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerstenmalz</li> <li>• Rohrzucker</li> </ul>
<b>Tierische Produkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ei</li> <li>• Fisch (Süsswasser)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shrimps</li> <li>• Huhn</li> </ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruchtsäfte (frisch, süss)</li> <li>• keine kalten Getränke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräutertee (typengerecht)</li> <li>• stilles Wasser</li> </ul>



## 12 Ernährungsgrundsätze

1. Vata-Pitta braucht nährende Speisen, die schwer, erdig und saftig sind. Dazu gehören Milch, Kohlehydrate in Reis und Weizen, süs-ses Gemüse und Obst. Wichtig sind zudem drei Mahlzeiten pro Tag, die zu regelmässigen Zeiten eingenommen werden.
2. Am Morgen, direkt nach dem Aufstehen, sollten zwei Tassen heis-ses Wasser in mehreren Schlucken getrunken werden.
3. Das Frühstück sollte sowohl nährend wie auch leicht verdaulich sein. Ideal ist beispielsweise ein gekochtes Hafermüesli mit Voll-milch, süssen Beeren und Rosinen.
4. Die Hauptmahlzeit ist das Mittagessen. Der Teller ist gefüllt mit gleichen Anteilen von typgerechtem Getreide, typgerechtem Ge-müse und typgerechten Hülsenfrüchten (oder typgerechtem Fleisch). Nach Intuition kann eine Portion Rohkost oder eine Suppe dazu eingenommen werden. Es sollte besonders darauf geachtet werden, dass die Speisen saftig, warm und nährend sind. Ausreichend Butter, typengerechte Fette und Öle sind dafür wichtig.
5. Auf eine süsse Nachspeise muss das Vata-Pitta-Naturell nicht ver-zichten. Wichtig ist einzig, die richtigen Süsstoffe wie Ahornsi-rup oder Rohrzucker zu verwenden.
6. Das Abendessen sollte nährend, saftig, warm und fleischlos sein. Ideal sind Suppen mit dicker Einlage, beispielsweise mit Nudeln, Reis oder mit typengerechtem Gemüse.



7. Als Zwischenmahlzeit sind süsse und reife Früchte oder auch ein süsser Getreidebrei sehr geeignet. Ist die Lust nach etwas Süssem gross, dann kann eine kleines Stück Bitterschokolade (ab 80 Prozent Kakaoanteil) «geschnaust» werden.
8. Bei den Speisen sollte generell darauf geachtet werden, dass die Geschmacksrichtung «süss» sowohl für Vata wie auch für Pitta bekömmlich ist, während die Geschmacksrichtungen: scharf, sauer, salzig und bitter zurückhaltend eingenommen werden sollten.
9. Für die gute Verdauung sollte eine Stunde vor dem Mittagessen und eine Stunde vor dem Abendessen eine Tasse Ingwerwasser getrunken werden. Und auch während des Mittag- und Abendessens sollte eine halbe Tasse Ingwerwasser zu sich genommen werden. Nach dem Essen sollte während 2 Stunden nichts getrunken werden (Ausnahme Espresso).
10. Bei schwer verdaulichen Speisen wie beispielsweise Fleisch, bei industriell erzeugten Nahrungsmitteln und bei Fastfood gilt grösste Zurückhaltung. Das Gleiche gilt für trockene und leichte, nährstoffarme Speisen. Bei der Frage, ob eher kalte oder warme Speisen bzw. Getränke angebracht sind, gilt es, der Intuition zu folgen.
11. Für die leichte Verdauung sind Gewürze wichtig. Bei Vata-Pitta gilt jedoch deutliche Zurückhaltung beim Würzen. Für die Förderung der Verdauung sollten süsse Gewürze wie Fenchelsamen, Estragon, Kardamom oder Safran verwendet werden.
12. Für einen bestimmten Tag pro Woche (es sollte immer der gleiche Tag sein) gelten diese Ernährungsempfehlungen nicht. Es ist der freie Tag.