



ERNÄHRUNG FÜR PITTA-KAPHA



Feuer & Wasser & Erde



Zielsetzung Pitta-Kapha-Harmonisierung

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





Auswahl typgerechter Vata-Kapha-Nahrungsmittel

Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • Blumenkohl • Broccoli • Chicorée • Fenchel • Karotten (gekocht) • Kartoffeln (weiss) • Kohlgemüse • Kopfsalat • Kürbis 	<ul style="list-style-type: none"> • Lauch (gekocht) • Peperoni • Pilze • Rosenkohl • Rucola • Sellerie • Spargel • Tomaten (gekocht) • Zwiebeln (gekocht)
Getreide	<ul style="list-style-type: none"> • Dinkel • Gerste • Hafer 	<ul style="list-style-type: none"> • Reis (Basmati) • Weizen
Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> • Dill • Fenchelsamen • Ingwer (frisch) • Kardamom • Koriandersamen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kreuzkümmel • Kurkuma • Minze • Safran • Zimt
Hülsenfrüchte	<ul style="list-style-type: none"> • Bohnen • Erbsen • Kichererbsen 	<ul style="list-style-type: none"> • Linsen (braun, rot) • Mungbohnen • Tofu
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Butter • Buttermilch • Hüttenkäse 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuhmilch (aufgekocht) • Ziegenmilch
Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> • Charolisamen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kokosnuss
Obst	<ul style="list-style-type: none"> • Äpfel (reif) • Banane (grün) • Beeren (süss) • Birnen • Erdbeeren 	<ul style="list-style-type: none"> • Himbeeren • Mangos (reif) • Orangen • Rosinen • Trauben (blau)
Speiseöle	<ul style="list-style-type: none"> • Ghee • Olivenöl 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapsöl • Sonnenblumenöl
Süssmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Ahornsirup 	<ul style="list-style-type: none"> • Honig
Tierische Produkte	<ul style="list-style-type: none"> • Ei • Fisch (Süsswasser) • Huhn 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaninchen • Wild
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • keine kalte Getränke • Kräutertee 	<ul style="list-style-type: none"> • stilles Wasser



12 Ernährungsgrundsätze

1. Pitta-Kapha hat eine robuste Verdauung und kann beinahe alles essen und verdauen. Das heisst, eine grosse Palette von Speisen ist zuträglich, solange diese gekocht und warm gegessen werden. Bittere und zusammenziehende Speisen sollten bevorzugt werden. Üppige und sehr fettige bzw. ölige Speisen gilt es hingegen zu vermeiden. Das Gleiche gilt für Milchprodukte sowie sehr salzige und saure Speisen.
2. Am Morgen, direkt nach dem Aufstehen, sollten zwei Tassen heisses Wasser in mehreren Schlucken getrunken werden.
3. Abhängig davon, ob der Pitta- oder der Kapha-Anteil höher ist, fällt das Frühstück grösser oder kleiner aus. Ideal ist beispielsweise ein gekochtes Hafermüesli mit frischen und süssen Früchten.
4. Die Hauptmahlzeit ist das Mittagessen. Der Teller ist gefüllt mit gleichen Anteilen von typgerechtem Getreide, typgerechtem Gemüse und typgerechten Hülsenfrüchten (oder typgerechtem Fleisch). Das Mittagessen darf schwerer verdaulich sein als das Frühstück und Abendessen. Die Saucen sollten eher leicht gehalten sein. Ein bitterer Salat zum Mittagessen, zum Beispiel Chicorée oder Rucola, ist für Pitta-Kapha ideal.
5. Abhängig davon, ob der Pitta- oder der Kapha-Anteil höher ist, kann eine kleine Nachspeise eingenommen werden.
6. Das Abendessen sollte warm, etwas saftig und fleischlos sein. Ideal sind Suppen mit dicker Einlage, beispielsweise mit Reis, Gemüse oder Nudeln.



7. Als Zwischenmahlzeiten sind süsse Früchte 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 Geschmacksrichtungen: scharf, sauer und salzig zurückhaltend eingenommen werden.
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.
11. Für die leichte Verdauung sind Gewürze wichtig. Bei Pitta-Kapha muss jedoch ganz besonders darauf geachtet werden, nur die typengerechte Gewürze zu verwenden. Besonders scharfe Gewürze gilt es zu vermeiden.
12. Für einen bestimmten Tag pro Woche (es sollte immer der gleiche Tag sein) gelten diese Ernährungsempfehlungen nicht. Es ist der freie Tag.