

und Körper haben. Kann ebenso verwendet werden wie die Muskatnuss. Passt zu Chutneys, Hülsenfrüchten, Rhabarber, Birnenmus, Weihnachtsgebäck.

Muskatnuss (*Jatiphalam*)

Muskatnuss hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) scharf. Nach ayurvedischem Verständnis soll Muskatnuss helfen das Vata zu dämpfen und dadurch den Geist und die Nerven zu beruhigen. Sie soll helfen, die Nährstoffaufnahme zu verbessern. Passt gut zu Hülsenfrüchten, Kohl, Kartoffeln.

Pfeffer, schwarz (*Maricha*)

Schwarzer Pfeffer hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) scharf. Nach ayurvedischem Verständnis ist schwarzer Pfeffer das stärkste Gewürz um die Agnis (Verdauungsfeuer) in Gang zu setzen und hilft so bei der Verwertung schwerverdaulicher Nahrung. Passt zu vielen Gerichten, kann auch Süssspeisen etwas Schärfe verleihen.

Pippali (*Langer pfeffer*)

Pippali hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) scharf, süß. Es gilt im Ayurveda als Rasayana (gewebeverjüngende Eigenschaft) und Aphrodisiakum. Nach ayurvedischem Verständnis soll Pippali stark erhitzen und helfen, Ama (Stoffwechselschlacken) abzubauen. Er kann wie Pfeffer verwendet werden.

Senf, braun (*Sarshapah*)

Brauner Senf hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) scharf. Er soll nach ayurvedischem Verständnis die Agnis (Verdauungsfeuer) stär-

ken und den Appetit anregen. Passt gut zu Curries, Reisgerichten, Pickles, Sossen, eingelegten Gemüsen.

Safran (*Kunkuma*)

Der «König der Gewürze» ist sattvischer Natur und verleiht Liebe, Hingabe und Mitgefühl. Safran gilt als Aphrodisiakum, er regt Agni sehr gut an. Er wirkt beruhigend auf alle drei Doshas.

Sternanis (*Anasphal*)

Sternanis hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) süß, bitter, scharf. Er soll nach ayurvedischem Verständnis das Vata ausgleichen und eine appetitanregende, verdauungsfördernde Qualität haben. Passt zu Reisgerichten, Curries, Süssspeisen.

Süsshholz (*Madhuka*)

Nach ayurvedischem Verständnis soll Süsshholz helfen, Lunge und Magen von übermäßigem Kapha (Schleim) zu reinigen. Es ist von sattvischer Natur, soll das Gehirn nähren und Zufriedenheit und Harmonie fördern. Es kann als Aufguss wie Kräutertee verwendet werden.

Zimt (*Durusita*)

Zimt hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) scharf, süß, zusammenziehend. Nach ayurvedischem Verständnis ist er besonders wohltuend für Menschen mit einer schwachen Gesundheit. Er regt die Darmtätigkeit an und reinigt den Darm, wirkt blutreinigend, vermehrt die weissen Blutkörperchen und fördert die Gedächtniskraft. Er ist gut bei Hautjucken. Zimt wird gerne in Gebäck, Süssspeisen und Gewürztees verwendet.

Maharishi
Ayurveda

Gut gewürzt ist halb verdaut **Ayurvedische Gewürze und Gewürzmischungen**

Gewürzmischungen

Vata-Churna

Würzig und geschmacksintensiv. Mit Kreuzkümmel, Ingwer, Bockshornklee, Natürlicher Rohrzucker, Curcuma, Salz, Asafoetida. Vataausgleichend. Besonders geeignet für alle Nahrungsmittel, die Vata erhöhen, z. B. Kohl, Brokkoli, Mais, Hülsenfrüchte, Salate und nach Geschmack.

Pitta-Churna

Mild-exotisch, fein. Mit Koriander, Fenchel, Kreuzkümmel, Kardamom, Ingwer, Curcuma, Zimt, Rohrzucker und Salz. Gut im Sommer, bei zuviel innerem Pitta (Hitze), zu Tomaten gerichten und nach Geschmack.

Kapha-Churna

Scharf-würzig und leicht feurig. Mit Ingwer, Pfeffer, natürlicher Rohrzucker, Koriander, Curcuma, Salz und Zimt. Kaphaausgleichend. Empfehlenswert für schwere Gerichte und nach Ihrem Geschmack.

Agni Plus

«Agni» das Verdauungsfeuer wird im Ayurveda für die Verwertung der Nahrung verantwortlich gemacht. Agni Plus ist eine Gewürzmischung, die nach dem klassischen

Ayurveda für ein ausgeglichenes Agni sorgt.
Zutaten: Curcuma, Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Ingwer, Bockshornklee, Zimt.

Asafoetida & Bockshornklee

Diese Mischung hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) bitter, scharf, süß. Asafoetida hat einen strengen Geruch und wird gerne als Ersatz für Knoblauch verwendet. In der Verbindung mit Bockshornkleesamen ist es milder und gut geeignet für Hülsenfrüchte- und Currygerichte. Asafoetida regt die Verdauung an, reinigt den Darm und das Blut, ist gut für Leber und Milz, vertreibt Blähungen. Bockshornkleesamen, Asafoetida.

Curry

Scharfe schmackhafte Gewürzmischung wie sie gerne in der indischen Küche verwendet wird. In Indien bereiten die Hausfrauen ihre individuelle Curry-Mischung frisch zu. Die fertige Mischung ist eine englische Erfindung, aber heute weitverbreitet. Für alle Gemüse- und Fleischgerichte geeignet.

Fünfgewürz (*Elaichi*)

Diese Mischung stammt aus der bengalischen Küche und ist sehr beliebt bei Feinschmeckern. Sie hat einen aromatisch her-

ben Geschmack und ist Vata-ausgleichend.
Zutaten: Fenchel, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, schwarzer Senf.

Garam Masala

Würzigscharfe Mischung, die jedes ayurvedische Gericht schmackhaft und bekömmlich macht. Sie wirkt erwärmend und stärkt *Agni* (Verdauungsfeuer). Garam Masala ist in Indien sehr verbreitet und gibt jedem Essen «typisch indischen» Geschmack.

Zutaten: Koriander, Kumin, Pfeffer, Muskatnuss, Zimt, Kardamom, Nelken, Schwarzkümmel, schwarzer Senf.

Methia

Methia ist sehr schmackhaft und hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) scharf, bitter, salzig, etwas süß. Methia ist laut Ayurveda erhitzend und appetitanregend. Passt gut zu Sossen, Spaghetti, auf Brot. Kann als Alternative zu Curry verwendet werden.

Zutaten: Bockshornklee, Chilli, Asafoetida, Steinsalz, Kreuzkümmel.

Trikatu

Trikatu ist eine traditionelle, scharfe Gewürzmischung. Nach ayurvedischem Verständnis hat Trikatu eine erhitzen- de Qualität, soll das *Agni* (Verdauungsfeuer) fördern und die *Shrotas* (Kanäle) reinigen.

Zutaten: Ingwer, schwarzer Pfeffer, indischer langer Pfeffer.

Einzelne Gewürze

Ajwain, ägyptischer Kümmel

Ajuwan hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) bitter und scharf. Er regt *Agni* (das Verdau-

ungsfeuer) an, verhindert Blähungen sowie Gärungsprozesse im Darm und unterstützt eine gesunde Darmflora. Er baut tiefsitzendes *Ama* (Toxine) ab. Passt gut zu Gemüse- und Hülsenfrüchten.

Anis (*Shatapushpa*)

Anis hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) süß, bitter, leicht scharf. Er soll nach ayurvedischem Verständnis die *Agnis* (Verdauungsfeuer) stärken und den Darm beruhigen. Er verleiht frischen Atem. Anis wird gerne in Curries, Chutneys, Lassi, Süßspeisen verwendet.

Bockshornklee (*Methi*)

Diese Samen haben die Geschmacksrichtung (*Rasa*) bitter, scharf, süß. Nach ayurvedischem Verständnis gelten sie als förderlich für Nerven, Verdauung, Leber, Galle, Milz und haben eine reinigende Wirkung auf das Blut. Passen zu Gemüse und Hülsenfrüchten.

Chili (*Mircha*)

Chili oder Cayenne Pfeffer hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) sehr scharf. Nach ayurvedischem Verständnis hilft Chili fettige und schwere Nahrung zu verdauen und soll helfen, den Kreislauf zu beleben. Geeignet für alle scharfen Gerichte.

Fenchel (*Madhurika*)

Fenchel hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) süß, etwas herb und leicht scharf. Er soll nach ayurvedischem Verständnis die *Agnis* (Verdauungsfeuer) stärken ohne das *Pitta* zu erhöhen, daher auch für stillende Mütter geeignet und Kinder. Fenchel wird als Gewürz oder für Tees verwendet.

Galgantwurzel (*Sugandhavacha*)

Galgantwurzel hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) süß, scharf. Galgant ähnelt dem Ingwer, ist milder und etwas bitterer. Das Gewürz ist nicht nur im Ayurveda sondern auch in Europa durch Hildegard von Bingen bekannt. Galgant ist hilfreich bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Blähungen. Er belebt das Kreislaufsystem und insbesondere das Herz. Er kann gut anstelle von Ingwer verwendet werden.

Gewürznelken (*Loung*)

Gewürznelken haben die Geschmacksrichtung (*Rasa*) scharf. Nach ayurvedischem Verständnis sollen sie dem Magen gut tun und die Verdauung fördern. Sie sind antiseptisch und werden traditionell für einen reinen Atem und die Mundhygiene verwendet. Passen gut zu Reisgerichten, und dienen der Verfeinerung von Süßspeisen.

Ingwer (*Shunti*)

Ingwer hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) scharf, süß und ist einer der wichtigsten Gewürze im Ayurveda. Nach ayurvedischem Verständnis soll er in vielfältiger Weise den Stoffwechsel fördern und bei der Fettverdauung helfen. Passt gut zu Gemüse, Süßspeisen, Backwaren.

Kardamom (*Elaichi*)

Kardamom hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) scharf, süß. Er soll nach ayurvedischem Verständnis kräftigend für Verdauung und Herz sowie für das Gedächtnis sein. Er soll die *Agnis* (Verdauungsfeuer) fördern ohne zu erhitzen, daher auch für *Pitta*-Typen geeignet. Passt gut zu Blumenkohl, Süßspeisen, Hülsenfrüchtegerichten, Gebäck.

Koriander (*Dhaniya*)

Koriander hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) bitter, scharf. Koriander soll alle drei *Doshas* ausgleichen, besonders *Pitta*. Er hat nach ayurvedischem Verständnis eine kräftigende, ausgleichende Qualität für den ganzen Körper. Er soll die *Agnis* (Verdauungsfeuer) fördern, ohne das *Pitta* zu erhöhen. Passt gut zu Currygerichten, Chutneys, Hülsenfrüchten, Brot.

Kreuzkümmel (*Jeera*)

Kreuzkümmel oder Kumin hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) scharf, bitter. Nach ayurvedischem Verständnis hat er eine verdauungsfördernde Qualität und soll die Verwertung von Nährstoffen im Körper optimieren helfen. Passt gut zu Hülsenfrüchten, Gemüse, Kohl, Salaten, Lassi, Chutney.

Kurkuma (*Haldi*)

Kurkuma oder Gelbwurz hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) scharf, zusammenziehend, bitter. Nach ayurvedischem Verständnis wirkt Kurkuma auf Leber und Galle entgiftend, tötet schädliche Bakterien im Verdauungstrakt ab und reinigt Nieren und Blut. Passt gut zu Gemüse, Süßspeisen, Backwaren.

Schwarzer Kümmel (*Kalajeera*)

Schmeckt bitterer und schärfer als Kreuzkümmel. Hilft schwerverdauliche Speisen zu verdauen. Gering dosieren. Passt gut zu Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Kohl.

Macis Muskatblüte (*Jatipatri*)

Macis hat die Geschmacksrichtung (*Rasa*) scharf, süß. Nach ayurvedischem Verständnis soll er die Reinheit der Haut fördern und eine harmonisierende Wirkung auf Geist, Seele