DIE 6 GESCHMACKSRICHTUNGEN IM AYURVEDA - RASA & VIPAKA

MADHURA - SÜSS

AMLA - SAUER

LAVANA - SALZIG

KATU - SCHARF

TIKTA - BITTER

KASHAYA - HERB

MADHURA - SÜSS

Eigenschaft: Schwer - Besänftigend - Kühlend

Getreide wie: Dinkel, Hafer, Weizen, Roggen und Gerste
Nudeln, Brot, Couscous, Bulgur und Reis

Pflanzliche Milch wie Reismilch, Hafermilch, Mandelmilch, Dinkelmilch, Cashew-Milch, Kokosmilch

Gewürze wie: Vanille, Kardamom, Süßholz
Milchprodukte wie: Milch, Butter und Ghee

Zucker wie: Rohrohrzucker, Palmzucker und Kokosblütenzucker, Honig, Jaggery

Süßes Obst wie: Feigen, süße Äpfel, reife Bananen, Mangos, Birnen, Pflaumen, Kaki, süße Trauben, Himbeeren

Hülsenfrüchte wie: Linsen, Erbsen, Bohnen, Mungo-Bohnen, Soja-Bohne, Kichererbsen

Gemüse wie: Rote Beete, Mais, Pastinake, Süßkartoffel, Karotte, Kartoffel

Nüsse wie: Haselnuss, Walnuss, Erdnuss Cashew, Paranuss, Kokosnuss und Mandeln

Trockenfrüchte, Datteln, Rosinen

Pitta ++ (=Rasa gut geeignet + Vipaka gut geeignet)

Vata ++ (=Rasa gut geeignet + Vipaka gut geeignet)

Kapha - (=Rasa nicht geeignet + nicht Vipaka geeignet)

+ Geeignet = in kleinen Mengen / ++ Gut geeignet = gut bekömmlich / - weniger geeignet = sehr kleine Mengen / sollte gemieden werden

AMLA - SAUER

Eigenschaft: Appetitanregend - Fördert die Speichelproduktion und Verdauung

Milchprodukte wie: Joghurt, Käse und Hartkäse

Zitrusfrüchte wie: Mandarinen, Orangen, Zitronen, Limetten

Saures Obst wie: Saure Äpfel, Berberitzenbeere, Ananas, Hagebutte, Granatapfel, Rosa Grapefruits, saure Beeren wie Erdbeeren

Gemüse wie: Gurken, Paprika, Tomaten

Fermentierte Lebensmittel

Senf

Lassi

Tamarinde

Alkohol

Sojasauce

Weißdorn

Miso

Essig

Pitta - (=Rasa nicht geeignet + nicht Vipaka geeignet)

Vata ++ (=Rasa gut geeignet + Vipaka gut geeignet)

Kapha - (=Rasa nicht geeignet + nicht Vipaka geeignet)

+ Geeignet = in kleinen Mengen / ++ Gut geeignet = gut bekömmlich / - weniger geeignet = sehr kleine Mengen / sollte gemieden werden

LAVANA - SALZIG

Eigenschaft: Erhitzend - Schwer - Fördert die Ausscheidung von Abfallstoffen
Verdauungsfördernd - Ölig

Alle Salz
Soja-Sauce
Oliven
Algen
Asafoetida

Pitta + (=Rasa nicht geeignet + Vipaka geeignet)

Vata ++ (=Rasa gut geeignet + Vipaka geeignet)

Kapha - (=Rasa nicht geeignet + nicht Vipaka geeignet)

+ Geeignet = in kleinen Mengen / ++ Gut geeignet = gut bekömmlich / - weniger geeignet = sehr kleine Mengen / sollte gemieden werden

KATU - SCHARF

Eigenschaft: Schleimlösend - Verdauungsfördernd - Bekämpft Krankheitserreger -
Fördert die Blutzirkulation

Gemüse wie: Paprika, Pfefferoni, Ingwer, Knoblauch, roter Zwiebel, Chilischoten,
Rettich, Rucola-Salat, Radieschen

Gewürze und Kräuter wie: Pfeffer, Asafötida, Eisenhut, Nelken, Kurkuma, Chili,
Senfkörner, Ajowan-Kümmel, Wasabi

Pitta - (=Rasa nicht geeignet + Vipaka nicht geeignet)

Vata - (=Rasa nicht geeignet + Vipaka nicht geeignet)

Kapha ++ (=Rasa gut geeignet + Vipaka geeignet)

+ Geeignet = in kleinen Mengen / ++ Gut geeignet = gut bekömmlich / - weniger geeignet = sehr
kleine Mengen / sollte gemieden werden

TIKTA - BITTER

Eigenschaft: Kühlend - Leicht - Trocken - Regt die Galle und Leber an - Gegen Juckreiz und Hautprobleme - Wohltuend für den Magen

Salate wie: Endivien, Radicchio, Chicoree, Löwenzahn

Gemüse wie: Spinat, Bittergurke, Kohlgemüse, Artischocken, Mangold, Fenchel, Zucchini

Obst wie: Grapefruit, Limonen

Gewürze und Kräuter wie: Kurkuma, Bockshornkleeblätter, Rotklee, Süßholz

Teesorten: Salbeitee, Schafgarbentee, Bockshornkleesamen-Tee und Wermutkrauttee

Kaffee

Kakao

Mandeln und Walnüsse

Pitta + (=Rasa geeignet + Vipaka nicht geeignet)

Vata - (=Rasa nicht geeignet + Vipaka nicht geeignet)

Kapha ++ (=Rasa gut geeignet + Vipaka geeignet)

+ Geeignet = in kleinen Mengen / ++ Gut geeignet = gut bekömmlich / - weniger geeignet = sehr kleine Mengen / sollte gemieden werden

KASHAYA - HERB

Eigenschaft: Schwer - Kühlend - Trocken

Obst wie: Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren und Brombeeren, unreife Bananen, Rhabarber, nicht süße Äpfel, Birnen, Preiselbeeren

Kaffee

Schwarzer Tee

Rotwein

Alter Honig (+6 Monate)

Gemüse wie: Hülsenfrüchte, Blumenkohl, Brokkoli, Artischocken, grüne Bohnen und Spargel

Gewürze und Kräuter wie: Kurkuma, Salbei Tamarinde

Pitta + (=Rasa geeignet + Vipaka nicht geeignet)

Vata - (=Rasa nicht geeignet + Vipaka nicht geeignet)

Kapha ++ (=Rasa gut geeignet + Vipaka geeignet)

+ Geeignet = in kleinen Mengen / ++ Gut geeignet = gut bekömmlich / - weniger geeignet = sehr kleine Mengen / sollte gemieden werden