

## Ayurveda-Box



### Geschmacklich abgerundet

Das Wissen um die Geschmacksrichtungen spielt im Ayurveda eine zentrale Rolle. Für eine optimale Verdauung sollten möglichst alle sechs Geschmacksrichtungen in einer vollwertigen Mahlzeit enthalten sein. Und das ist meist schon mit einfachen Zutaten möglich. Um ein Essen abzurunden, eignen sich zum Beispiel ein Spritzer Zitrone, etwas Salz, herbe und scharfe Gewürze, bittere Kräuter, Salate oder Gemüse und ein süsser Fruchtanteil. So verlässt man den Tisch

zufrieden und verspürt keinen Hunger mehr. Fehlt hingegen einer der sechs Geschmacksrichtungen, entwickeln wir das Verlangen nach dem fehlenden Geschmack. Im Übermass genossene Geschmacksrichtungen verstärken oder schwächen in uns die Bioenergien und es kommt zu Beschwerden. Leidet jemand

an Säure und Brennen im Verdauungstrakt, wird dies durch süssliche, bittere und herbe Speisen und Gewürze gelindert. Blähungen und Verstopfung durch süsse, salzige und saure Speisen. Völlegefühl und aufgedunsener Unterleib werden durch bittere, herbe und scharfe Nahrungsmittel & Gewürze abgeschwächt. Versuchen wir möglichst alle Geschmäcke in einer Mahlzeit zu geniessen, fühlen wir uns danach rundum wohl.

*Trudi Bühler*  
[www.ayurveda-erleben.ch](http://www.ayurveda-erleben.ch)

Geschmack	Wirkung auf Organismus	Einfluss auf Verdauung	Beispiele
süß	Aufbauend, nervenstärkend	verlangsamend beruhigend	Kohlenhydrate, Brot, Zucker, Eiweiss, Milch, Rahm
sauer	reinigt Gewebe, erhöht Aufnahme von Mineralien	stimulierend befeuchtend	Zitrone, Joghurt, Essig, saure Früchte, Tomaten
salzig	Geschmacksverstärker, schmiert Gewebe	anregend befeuchtet	Produkte mit hohem Salzanteil; Sojasauce, Salz-Gebäck
scharf	ätherische Öle in Kräutern und Gewürzen	stark stimulierend	Pfeffer, Chili, Kurkuma, Paprika, Gewürznelken, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch
bitter	entschlackend, appetitanregend	austrocknend stimulierend, speziell Leber	Rucola, Mangold, Endivie, Brüsseler, Wermut, Oregano, Thymian, Estragon, Rosmarin
herb zusammenziehend	strafft das Gewebe, leitet überschüssiges Fett/Wasser aus	verlangsamend	alle Arten von unreifen Früchten, Quinoa, Buchweizen, Tofu, Sprossen, Rhabarber, Spinat, Granatapfel, Waldhonig