Die Augen essen mit – Farben kann man schmecken!

TEXT, FOTOS
KARIN SCHULLER

Yoga und Ayurveda gehen seit vielen Generationen Hand in Hand. Das Ziel dieser beiden alten Lehren ist ein gesunder Körper mit einem ruhigen, klaren Geist. Die direkteste Methode zur Herbeiführung positiver Veränderungen ist eine bewusste und typbezogene Yoga-Übungspraxis sowie eine bewusste und typgerechte Ernährung.

Die Ernährung ist im Ayurveda – der Wissenschaft vom gesunden Leben – ein Grundpfeiler. Süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb/zusammenziehend sind die Geschmacksrichtungen, die auf der Zunge wahrgenommen werden. Über die Papillen auf der Zunge wird diese Nachricht direkt ans Gehirn weiter geleitet.

Allen Lebensmitteln sind ein bis zwei Hauptgeschmacksrichtungen zugeordnet. Werden also bei einer Mahlzeit die sechs Geschmacksrichtungen berücksichtigt und gleichzeitig bedient, stellt sich umgehend ein wohliges Sättigungsgefühl ein.
Jede der sechs Geschmacksrichtungen aktiviert bestimmte Organe. Zum Beispiel regt der bittere Geschmack den Stoffwechsel an. Besonders im Frühling brauchen Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse eine große Beachtung.
Die über den Winter angesammelten Schlacken und Altlasten, im Ayurveda als AMA bezeichnet, machen den Organismus träge und müde. Durch das zunehmende Sonnenlicht will der Körper dem natürlichen Lauf folgen und fühlt sich angespornt vermehrt in Aktion zu gehen.

Ein uns bekanntes Phänomen, das sich unweigerlich dann zeigt und uns ausbremst, ist die Frühjahrsmüdigkeit.
Um seine volle Leistung bringen zu können, ist es von großer Bedeutung den Körper dabei zu unterstützen sich zuerst von den Altlasten zu befreien.
Genau diesen Aspekt bedient die Natur, wenn das erste Grün in Form von Blattgemüse und Wildkräutern sprießt. Dieses Grün liefert Vitalstoffe und hilft mit der bitteren Note dem Körper seine Altlasten abzutransportieren. Die Leber reinigt das Blut; dadurch werden Ablagerungen im Gewebe ausgeleitet. In direkter Verbindung zur Leber stehen die Augen und somit hilft eine Entlastungskur im Frühjahr wieder klarer zu sehen.

Farben kann man schmecken

Die Farbe Rot wird dem feurig-scharfen Geschmack, die Farbe Grün oder Gelb dem bitteren und sauren, die Farbe Orange oder Braun dem süßen Geschmack zugeordnet. Allein die Farbauswahl der Lebensmittel ist eine gute Hilfestellung, um alle Geschmacksrichtungen zu bedienen.

Kochen wird im Ayurveda als eine ehrenvolle Tätigkeit angesehen, die Kunst und Wissenschaft in sich vereint. Die Kunst besteht in der inneren Verbindung mit der Lebensenergie der Lebensmittel sowie ihrer bewussten Zusammenstellung und Verarbeitung. Der wissenschaftliche Aspekt besteht in der gezielten Auswahl und Zubereitung der täglichen Speisen unter Berücksichtigung der drei Doshas, der Tages- und der Jahreszeiten.

Durch die transformierenden Prozesse des Köchelns, Garens und Würzens werden die Speisen bekömmlich und besser verwertbar. Auf diese Weise können bei einem ayurvedischen Essen individuelle Konstitutionen ausgeglichen werden. Es geht darum Gesundheit zu erhalten sowie Lebensqualität und Vitalität zu verbessern. ◆

MitgliederTREFFEN
17. - 19. 1. 2014 Bad Lauterberg
»Die genussvolle Ayurvedaküche«
Vortrag und Gewürzworkshop mit Karin Schuller
GEMEINSAM LERNEN LEHREN WACHSEN
vylk Verband der Yogalehrenden im Kneipp-Bund