



Ayurveda Ernährungsprinzipien

Je nach vorherrschenden Eigenschaften ordnet Ayurveda jeden einzelnen Menschen einem Doshā (Lebensenergie) zu.

Jedes Doshā hat seine Stärken und Schwächen, die es zu harmonisieren gilt. In jedem Menschen sind die drei Doshās und die fünf Elemente (Feuer, Erde, Wasser, Luft, Raum) vorhanden, wobei die Ausprägung und Mischung individuell verschieden ist. Man unterscheidet die reinen Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha, Mischtypen und Tri-Dosha. Wenn die Eigenschaften aller drei Doshās (Vata, Pitta und Kapha) gleichmässig vorhanden sind, spricht man im Ayurveda von Tri-Dosha. Menschen mit Tri-Dosha sind körperlich gesund, seelisch ausgeglichen und besitzen ein starkes Immunsystem.

Grundsätzlich empfiehlt Ayurveda eine vegetarische Küche und frische Zutaten.

Ausgewählte Gewürze und Nahrungsmittel helfen, erhöhte Doshās zu dämpfen und geschwächte Doshās zu stärken.

Eine ausgewogene Ernährung bedeutet im Ayurveda auch, dass das tägliche Essen die sechs Rasas (Geschmacksrichtungen)



Ayurvedische Küche



Joghurt- Mango Getränk mit Minze 5,50 €

Reisschale mit Walnüssen, Rosinen und Curcua 5,50 €

Zucchini mit Curry und Cardamom 6,00 €

Brokkoli mit Tomaten und Nelkenduft 7,00 €

Gemüseschale mit Reis 7,00 €

Kichererbsen mit Koriander an Frischkäse 7,50 €

Gemüseschale mit Pinienkernen 8,00 €

