

---

# Ritucarya – mit Ayurveda durch das Jahr

## Warm, süss und regelmässig

Gesundheitstipps für den Winter



Im europäischen Winter bestimmt Vata-Dosha unser Wetter. Damit beeinflusst Vata auch das Gleichgewicht der Doshas in unserem Körper – unabhängig von der individuellen Konstitution. Wichtig sind jetzt warme, leicht verdauliche, saftige und süsse Mahlzeiten sowie sämtliche Massnahmen, die Vata beruhigen und ausgleichen.

Eine sämige Suppe oder ein feiner Eintopf schmecken nie besser als an kalten Winterabenden. Kein Wunder: Der Winter ist Vata-Zeit, und die Eigenschaften des Doshas (kalt, rau, trocken usw.) prägen auch das Wetter. Als entsprechend wohltuend empfinden wir in dieser Jahreszeit Warmes, Süsses und Saftiges – denn unabhängig von der individuellen Konstitution erhöht sich zu dieser Zeit bei allen Menschen das Vata. Davon besonders stark betroffen sind Menschen mit einer Vata-Konstitution oder einer Vata-Mischkonstitution. Viele reagieren auf den verstärkten Einfluss von Vata mit typischen Beschwerden wie trockener Haut und trockenen Schleimhäuten (vor allem die Lippen), Gelenkschmerzen, kalten Händen und Füssen sowie Blähungen und/oder Verstopfung.

### Gut gekocht ist halb verdaut

Für diese Menschen sind Vata-beruhigende Massnahmen ganz besonders wichtig: Warme, leicht verdauliche, süsse und saftige Mahlzeiten und warme Getränke beruhigen Vata und wärmen buchstäblich von innen. Suppen und Eintöpfe sind jetzt auf jeden Fall die bessere Wahl als Sandwichs und Salat – ganz besonders abends. Geeignet als Hauptmahlzeiten sind Gemüsesorten wie Kürbis, Karotte, Rando, Rüben und Süsskartoffeln. Die Kohlsorten, typische Wintergemüse, sind nicht jedermanns Sache und liegen vielen Menschen schwer im Magen. Sie können besser verdaut werden, wenn sie mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Ajwain und Asafötida (Hing) zubereitet werden. Auch die beliebten Weihnachtsgewürze wie Zimt, Kardamom, Nelken und Ingwer wirken Vata-ausgleichend. Generell empfehlenswert ist der Genuss von fettig-ölicher, saurer, salziger und süsser Nahrung. Nicht geeignet sind dagegen Rohkost und Brot, da sie kalt und schwer verdaulich sind.

#### Die Doshas: Vata, Pitta, Kapha

Im Ayurveda unterscheidet man die drei Doshas Vata (Wind und Äther), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Wasser und Erde). Man kann sie auch als Bioenergien bezeichnen. Die meisten Menschen sind Mischtypen, bei denen sich zwei Doshas die „Vorherrschaft“ teilen. Kommen diese Energien aus dem Gleichgewicht, können Beschwerden und, bei anhaltendem Ungleichgewicht, Krankheiten die Folge sein. Die ayurvedischen Empfehlungen zu Ernährung und Lebensführung verfolgen unter anderem das Ziel, das Gleichgewicht der Doshas zu erhalten oder wieder herzustellen.

#### Ritucarya: Verhaltensregeln für die Jahreszeiten

Gemäss der ayurvedischen Lehre haben Tages- und Jahreszeiten ebenso wie das Klima Einfluss auf die Ernährung. Im klassischen Ayurveda wird das Jahr in sechs Jahreszeiten aufgeteilt, und die durch das Klima hervorgerufenen Dosha-Einflüsse werden sehr genau beschrieben. Unter „Ritucarya“ verstehen wir spezielle Verhaltensregeln für die verschiedenen Jahreszeiten – insbesondere punkto Ernährung, Aktivitäten, Gewohnheiten und Lebensstil, durch deren Anwendungen wir uns vor den ungünstigen Wirkungen des Klimas schützen können.

## So ein Käse!

Für viele Schweizerinnen und Schweizer ist es der Inbegriff gemütlicher Winterabende – und deshalb muss das Thema auf den Tisch: Die Rede ist von Fondue und Raclette. Darf man als ayurvedisch interessierter Mensch überhaupt mit gutem Gewissen „Fäden ziehen“? Man darf – in vernünftigem Rahmen. Eine Extraportion Knoblauch und Pfeffer, die Zugabe von Kreuzkümmel oder Ajwain (schmeckt lecker zum Raclette!) oder gar Chili erleichtern dem Verdauungssystem die Arbeit. Dennoch: Als leichte Kost würde wohl kaum jemand eine solche Mahlzeit einschätzen. Käse gilt als Srota-Verstopfer und Ama-Quelle Nr. 1 und sollte gemäss Ayurveda gemieden werden. Pluspunkte aus ayurvedischer Sicht: Sowohl Fondue wie auch Raclette sind warm, salzig, ölig-fettig und werden oft in entspannter Atmosphäre genossen – was sich wiederum positiv auswirkt.

## Regelmässigkeit und Ruhe

Wichtig zur Beruhigung von Vata ist weiter ein regelmässiger Tagesablauf in einem möglichst ruhigen Rhythmus. Morgendliches Einölen mit warmem Sesamöl und ein anschliessendes warmes Bad schenken innere Ruhe und sind eine Wohltat für trockene Winterhaut. Den Abend darf man getrost auf dem Sofa verbringen – und dabei ist der dicke Schmöker der Flimmerkiste vorzuziehen: Fernsehen erhöht Vata, ebenso wie allzu zahlreiche Aktivitäten. Die optimale Zeit, ins Bett zu gehen, ist zwischen 21.30 und 22 Uhr, wenn die Kapha-Energie noch sehr stark ist und einem die nötige Bettschwere schenkt.

Weitere Informationen:



**Verband  
Schweizer Ayurveda-Mediziner  
und -Therapeuten**  
Mitglied VEAT - Verband Europäischer  
Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e.V.

VSAMT Verband Schweizer  
Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten

[www.ayurveda-verband.eu](http://www.ayurveda-verband.eu)  
[vsamt@ayurveda-verband.eu](mailto:vsamt@ayurveda-verband.eu)

**ab 19. November 2007**  
3000 Bern • Telefon 032 313 33 02

*Rezept-Tipp für den Winter:*

## Feine Kürbis-Ingwer-Rösti mit Pflaumenchutney

### Kürbis-Ingwer-Rösti

½ Hokaido-Kürbis  
1 grosse Kartoffel  
1 grosses Stück Ingwerwurzel (ca. 5 cm)  
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel  
¼ TL Galgant  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Ghee (Butterfett) zum Ausbacken

- Den Kürbis, die geschälte Kartoffel und die Ingwerwurzel fein reiben. Mit den Gewürzen abschmecken und in einer Schüssel etwas ziehen lassen.
- Ghee in einer schweren Pfanne erhitzen. Jeweils 1 EL der geraspelten Kürbismasse als Rösti-Plätzchen ausbacken.
- Mit frischem Pflaumenchutney als appetitanregende Vorspeise oder leckeren Snack servieren.

### Frisches Pflaumenchutney

250 g Pflaumen  
½ TL schwarze Senfsamen  
½ TL Curryblätter  
½ TL Koriandersamen  
1 MS Chili  
1 MS Kardamom, gemahlen  
1 MS Salz  
1 EL Vollrohrzucker  
Frische Ingwerwurzel (ca. 1 cm)

- Die Pflaumen waschen und entsteinen.
- Die Samen mit dem Mörser fein mahlen und in Ghee anbraten. Die Pflaumen hinzufügen, Zucker darüber geben, umrühren und bei geringer Hitze aufköcheln lassen.
- Mit Chilipulver, Kardamom und Salz abschmecken.
- Den frischen Ingwer fein schneiden und untermischen. Das warme Chutney zur Kürbiströsti servieren.

### Guten Appetit!

Quelle:

Ein Rezept aus der AyurGourmet®-Küche der Europäischen Akademie für Ayurveda  
[www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)