

# Pitta Dosha

## Ernährungsempfehlung

### Obst

Eine Stunde vor oder nach den Mahlzeiten und nicht abends

Süße Früchte: Granatapfel, Pflaume, Apfel, Avocado, Kokosnuss, Feige, Melone, Orange, Birne und Mango

Kein Trockenobst

### Getreide

Basmati- oder weißer Reis, Gerste, Hafer (gekocht) und Weizen

### Öle und Fette

BIO Kokosöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl und Sojaöl

### Milchersatz

Sojamilch, Reismilch, Hafermilch und Tofu

### Süßungsmittel

Kokosblütenzucker, brauner Zucker und Honig (nicht älter als 6 Monate)

### Gemüse

Süß und bittere Gemüsesorten

Chicorée, Spargel, Kohlgemüse, Gurke, Blumenkohl, Pilze, Sellerie, Salat, Erbsen, Petersilie, Kartoffeln, Zucchini, Sprossen und Kresse

Hülsenfrüchte nur eingelegt (mind. 12 Stunden)

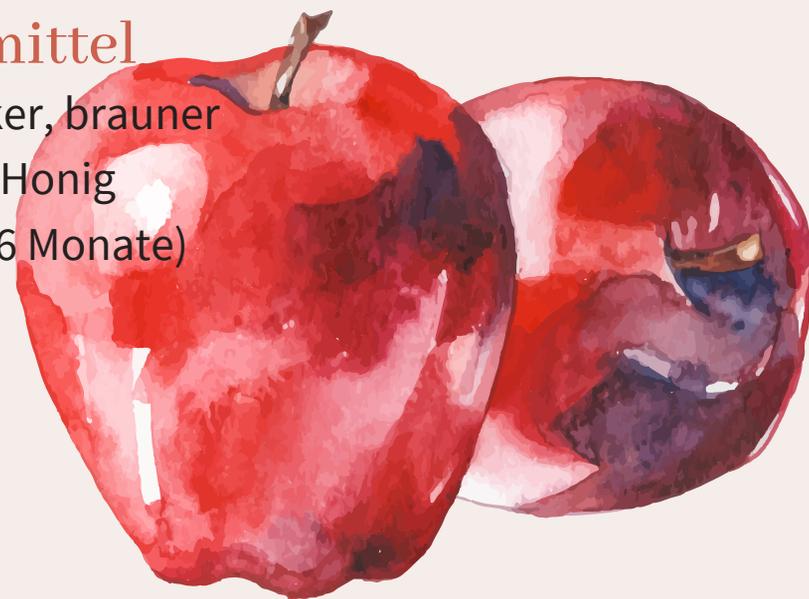
- Gekeimte Hülsenfrüchte  
- Mit Gewürzen zubereiten / besser verträglich

Alle Hülsenfrüchte außer Linsen

### Gewürze

Keine Gewürze außer:

Zimt, Koriander, Kurkuma, Kardamom, Fenchel und etwas schwarzem Pfeffer.



# Kapha Dosha

## Ernährungsempfehlung

### Obst

Eine Stunde vor oder nach den Mahlzeiten und nicht abends

Beeren, Kirschen, Apfel, Mango, Pfirsich, Birne und Rosinen.

Getrocknete Feigen und Pflaumen sind gut - restliches Trockenobst nach Möglichkeit meiden  
Kein Trockenobst

### Getreide

Mais, Gerste, Hirse, Hafer, und kleine Mengen  
Basmati-Reis

### Öle und Fette

In moderaten Mengen  
Walnuss- und Maisöl

### Milchersatz

Soja-Produkte und pflanzliche Milch aus Gerste, Reis und Hafer

### Süßungsmittel

Jaggery  
Honig (nicht älter als 6 Monate)

### Gemüse

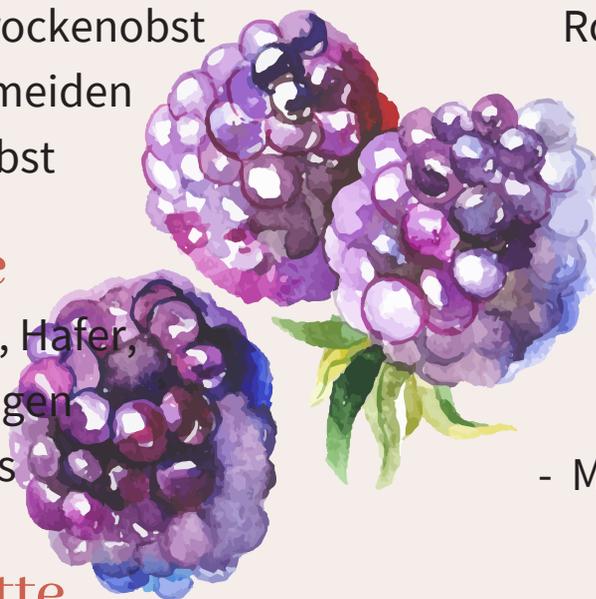
Bittere und würzige Gemüsesorten

Karotte, Rote Beete, Kohl, Sellerie, Aubergine, Knoblauch, Salat, Pilze, Zwiebeln, Erbsen, Rettich, Spinat, Petersilie, Sprossen, Fenchel, Rosenkohl und Blumenkohl. Alle Hülsenfrüchte, außer weiße Bohnen und schwarze Linsen  
Hülsenfrüchte nur eingelegt (mind. 12 Stunden)

- Gekeimte Hülsenfrüchte  
- Mit Gewürzen zubereiten / besser verträglich

### Gewürze

Alle Gewürze



# Rasa & Vipaka

## 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**

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

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

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

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



# Rasa & Vipaka

## 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



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

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

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

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

# Rasa & Vipaka

## Lavana - Salzig

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

**Alle Salz**  
**Soja-Sauce**  
**Oliven**  
**Algen**  
**Asafoetida**

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

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

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

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



# Rasa & Vipaka

## 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

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

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

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

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



# Rasa & Vipaka

## 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**

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

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

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

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



# Rasa & Vipaka

## 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

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

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

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

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

