

Drei stille Helfer aus der Ayurveda-Küche

Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel – die kennst du wahrscheinlich schon. Es gibt aber Gewürze, die im Ayurveda seit Jahrhunderten geschätzt werden und bei uns kaum jemand kennt. Für jedes der drei Doshas habe ich dir eines mitgebracht – mit einem Tipp für deinen Alltag.



Diese Zuordnungen sind traditionelle ayurvedische Empfehlungen und keine medizinische Diagnose. Gewürze wirken am schönsten in kleinen Mengen und regelmäßig.



Luft & Äther · kalt, trocken, unruhig

Muskatnuss

WÄRMEND · BERUHIGEND · ERDEND

Muskatnuss beruhigt das Nervensystem und schenkt innere Ruhe. Ideal, wenn die Gedanken abends nicht zur Ruhe kommen.

Wichtig: nur eine winzige Menge.



FÜR DEN ALLTAG

Eine hauchdünne Prise frisch geriebene Muskatnuss in warme Milch (oder Hafermilch) mit etwas Honig – am besten am Abend. Ein sanftes Ritual, das den Tag ausklingen lässt.



Feuer & Wasser · heiß, scharf, intensiv

Grüner Kardamom

MILD KÜHLEND · AUSGLEICHEND · VERDAUUNGSFÖRDERND

Grüner Kardamom ist mild kühlend und beruhigt überschüssiges Pitta. Er unterstützt die Verdauung und verleiht Getränken & Speisen einen feinen, süßlichen Duft.



FÜR DEN ALLTAG

Eine Kardamomkapsel andrücken und im Tee oder Kaffee mitziehen lassen. Oder 1–2 Kapseln beim Reiskochen mit ins Wasser geben.



Erde & Wasser · kühl, schwer, träge

Bockshornkleesamen

WÄRMEND · ANREGEND · AGNI-STÄRKEND

Bockshornklee bringt Bewegung in das schwere Kapha und unterstützt den Stoffwechsel und das Verdauungsfeuer (Agni). Kurz angeröstet entfaltet er sein nussig-warmes Aroma.



FÜR DEN ALLTAG

Ein paar Samen kurz in Ghee oder Öl anrösten, bis sie duften – als Basis für Dal, Linsen oder Gemüse. Oder als wärmenden Tee genießen.



*Die Kraft der kleinen Gewürze –
für mehr Balance im Alltag.*