

YOGISCHE ERNÄHRUNG

Die drei guṇa

Im letzten DYF wurde das Thema Yoga und Ernährung aus der Sicht der Upanishaden beleuchtet. Auch die Bhagavad Gītā als weitere spirituelle Quelle betrachtet dieses Thema, allerdings hier aus der Sicht der drei guṇa.

Text: Martina Kobs-Metzger

»Die Speisen, die das Leben verlängern, die Kraft des Geistes, die Stärke, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Fröhlichkeit zunehmen lassen, sind voller Geschmack, milde, gehaltvoll und befriedigend für das Herz. Diese Speisen werden von sattvischen Menschen bevorzugt.

Bitter, sauer, salzig, sehr gewürzt, anregend, trocken, brennend scharf sind die Speisen, die von rajasischen bevorzugt werden; sie verursachen Unwohlsein, Depression und Krankheit.

Nicht gar gekocht, ohne Geschmack, riechend und schal, auch Reste von anderen, nicht geeignet als Opfer, das sind die Speisen, die von tamasischen Menschen bevorzugt werden.«

Bhagavad Gītā, K. 17, 8-10



In der Sāṃkhya-Philosophie wird prakṛti, die Urmaterie, aus drei Kräften geformt: tamas, rajas und sattva. Diese werden grob durch folgende Eigenschaften charakterisiert:

- Tamas: Trägheit, Trübheit, Schwere
- Rajas: Ruhelosigkeit, Bewegung, Rastlosigkeit, Energie
- Sattva: Klarheit, Helligkeit, Güte, Harmonie.

Diese drei Qualitäten sind nicht zu drei gleichen Teilen in der prakṛti vertreten, sondern verteilen sich zueinander in stetig unterschiedlichen und sich verändernden Wirkungsverhältnissen. Sie verhüllen oder enthüllen puruṣa, die geistige und beobachtende Substanz, die alle Materie durchdringt.

Tamas

Der verhüllende Aspekt manifestiert sich durch tamas. Dessen Aktivität drückt sich aus durch Finsternis, Benommenheit, Unklarheit, Dumpfheit, Rausch, Auflösung und Zerfall. Diese Zustände sind beispielsweise vorherrschend in Nebel, Nachlässigkeit, Unachtsamkeit, Fettleibigkeit und staubbedeckten, schmutzigen Fenstern. Alles, was den Verstand und Körper träge macht, sollte daher gemieden werden. Hierzu zählen verdorbenes Essen – zu oft aufgewärmtes, faule, unreife aber auch überreife Nahrungsmittel, Fleisch, Geflügel, Fisch, Knoblauch, Zwiebeln, Essig, Tabak, Alkohol, Drogen, viele Medikamente, Konserven, Tiefkühlkost. Dazu gehört aber auch zu viel essen.

Rajas

Die Fähigkeit des Wandels kennzeichnet rajas. Es ist die pure Aktivität an sich, verantwortlich für die permanente Veränderung in dem Verhältnis der drei guṇa zueinander. Durch rajas wird Bewegung genauso erfahren wie Instabilität und Unbeständigkeit. Veränderung mag sowohl zur Dunkelheit wie zum Licht hinführen. Rajas kann sich ausdrücken in einem stürmischen Herbsttag, einem nervös zappelnden Eichhörnchen, scharf gewürztem Essen oder einer Fensterscheibe, die beim Durchschauen die dahinter liegenden Objekte verzerrt. Ein ständiges Kommen und Gehen zeichnet dieses guṇa aus, vergleichbar mit einem Bankkonto mit ständigen Zu- und Abgängen. Rajasige Nahrung macht sowohl Körper als auch Geist und Emotionen unruhig. Der Geist ist dann schwerer zu kontrollieren.

Gut ist es daher, rajasige Nahrungsmittel zu reduzieren, wozu zum Beispiel Eier, Kaffee, schwarzer Tee, alles Saure und Bittere, weißer Zucker und Produkte aus Weißmehl, aber auch hastiges essen oder ungenügend zu kauen zählen.

Sattva

Puruṣa kommt mehr und mehr zum Vorschein durch sattvische Qualitäten. Diese Eigenschaften sind angenehmer und freudvoller Natur und führen uns dazu, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind – ohne die Färbungen und Konditionierungen des Geistes. Leichtigkeit, Harmonie, Selbstlosigkeit, Leuchtkraft und Klarheit zeichnen dieses guṇa aus, das sich beispielsweise in einer reifen, frisch gepflückten Frucht ausdrückt, einem Akt der Wohltätigkeit, einem strahlenden Gesicht, einem Sonnenstrahl oder einem klaren, sauberen Fenster.

Man kann die guṇa nicht zählen, messen oder wiegen, aber in ihren Wirkungen fühlen und erfahren. So wird ein philosophisches Konzept im Alltag praktisch erfahren und bewusst eingesetzt. Dabei wird die sattvische Qualität angestrebt, damit der Geist klarer wird und bevorzugt Verhaltensweisen gewählt werden, die unsere geistige und körperliche Gesundheit fördern. Denn Nahrung und Lebensweise sollen nicht nur den physischen, sondern ebenso den energetischen, emotionalen und intellektuellen Körper gesund erhalten. Dies ist ein großer Unterschied zu einigen anderen Ernährungsformen, die nur die Nahrung des physischen Körpers kennen. Yoga-Praktizierende sehen den Menschen sowohl mit seinem physischen Körper als auch mit seinem Geist, der durch sattvische Nahrung gestärkt wird. Sie sollte wertvolle Nährstoffe bieten, leicht zu verdauen sein und Energie geben.

Wichtig sind folgende Kriterien für sattvische Nahrung:

- Sie sollte gesund und immer frisch zubereitet sein,
- sie sollte hervorragend schmecken und
- sie sollte einfach und unkompliziert zuzubereiten sein.

Zu bevorzugen sind Getreide wie Vollkorngetreide-Produkte Reis, Hirse, Gries, Amaranth, Quinoa, Dinkel oder Tapioka. Eine weitere Nahrungsmittelgruppe sind Hülsenfrüchte wie grüne, rote und schwarze Linsen, Mungbohnen, Sojabohnen und Soja-Produkte, Ackerbohnen, geschälte Linsen, grüne und gelbe Erbsen sowie Kichererbsen. Gemüse und Salate sind ebenso wichtig – sowohl gekocht als auch roh. Beim Obst ist darauf zu achten: Je frischer desto besser. Und als letzte Nahrungsmittelgruppe kommen Milch und Milchprodukte hinzu wie Buttermilch, Dickmilch, Schwedenmilch, Kefir und etwas Joghurt. Wer keine Milch verträgt, kann die Menge an Hülsenfrüchten erhöhen.

Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft. Ernährung bietet in seiner alltäglichen Notwendigkeit daher für uns ein ideales Experimentierfeld, die Wirkungen der drei guṇa am eigenen Leib zu erfahren.

KHICHARI 4 Personen (sattvisch)

Zutaten

- 1 Becher Mung Dal
- 1 Becher Basmatireis
- 1 Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 300 g Mangold
- 1 EL Ghee
- 1 TL Kreuzkümmel ganz
- 1 TL Fenchel ganz
- 1 TL frisch zermörserten Koriandersamen
- 1 – 2 TL frischer Ingwer, gehackt
- ½ TL Kardamompulver
- ½ TL Kurkuma
- 4 – 5 Becher Wasser
- 1 TL Steinsalz
- Oregano zum Garnieren

Zubereitung

- Mung Dal waschen und 2 – 4 Stunden einweichen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.
- Reis waschen und abtropfen lassen.
- Fenchel und Karotte schälen und in mundgerechte Stücke würfeln.
- Strunk vom Mangold abschneiden, Rest in Streifen schneiden und waschen.
- Ghee auf mittlerer Stufe erwärmen, Samen hinzugeben und anrösten, bis sie beginnen zu springen.
- Ingwer hinzufügen und leicht anbräunen. Die gemahlene Gewürze in den Sud rühren und anrösten, bis sich das Aroma entfaltet hat.
- Reis, Mung Dal und das Gemüse mit dem Gewürzsud vermischen.
- Wasser hinzufügen und Khichari zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und bei schwacher Hitze 25 – 30 Minuten köcheln lassen, bis der Dal weich ist.
- Zum Schluss salzen und mit Oregano dekorieren.

Aus: Martina Kobs-Metzger: Ayurvedaküche – leicht und schnell



CHAPATI

Zutaten

- 250 g Weizenvollkorn- oder Chapatimehl
- 100 ml lauwarmes Wasser
- Salz

Zubereitung

- Mehl in eine Schüssel geben. Salz untermengen und nach und nach das Wasser unter die Mehlmenge kneten. Bitte nicht das ganze Wasser auf einmal in das Mehl kippen, die Wassermenge kann variieren.
- Den Teig in 12 gleich große Bällchen formen und 30 Minuten stehen lassen.
- Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen.
- Die Bällchen mit etwas Mehl bestäuben und auf einem bemehlten Brett zu möglichst gleichmäßig runden, dünnen Fladen von etwa 15 cm Durchmesser ausrollen.
- Fladen in die gut vorgewärmte Pfanne legen. Wenn auf der Oberfläche der Fladen kleine, weiße Bläschen erscheinen und sich die Ränder nach oben wölben, den Chapati umdrehen und die andere Seite rösten, bis Luftblasen hervor treten.
- Chapati mit der Zange aufnehmen und beide Seiten für einige Sekunden über die offene Gasflamme halten, bis er sich wie ein Ballon aufbläht oder aber den Chapati toasten.

Aus: Martina Kobs-Metzger: Ayurvedaküche – leicht und schnell

Sowohl Gemüsesorten als auch Gewürze lassen sich in dem obigen Rezept nach eigenem Geschmack leicht auswechseln, so dass das Khichari immer wieder anders schmecken kann. Khichari ist eine besonders leicht zu verdauende Kombination und hochwertige Nahrung. Es gibt ein gutes Sättigungsgefühl ohne den Körper und die Verdauung zu belasten. Khichari wird gerne in einer Diätperiode eingesetzt. Schmeckt übrigens sehr lecker mit einer Extraportion Ghee (geklärte Butter) und Chapati (Vollweizenfladenbrot). Chapati können gekauft oder selbst hergestellt werden.

Literatur

- Bretz, Sukadev Volker:** Das Yoga Kochbuch, Yoga Vidya Verlag,
- Die Bhagavad Gītā,** Verlag Ganzheitlich leben, Ahrensburg
- Sovik, Rolf:** Words That Shape The Universe – A Primer in Yoga Philosophy; Yoga International 2004
- Kobs-Metzger, Martina:** Ayurvedaküche – leicht und schnell, Pala-Verlag 2009
- Kobs-Metzger, Martina:** Die Fünf-Elemente-Küche Indiens: Überlieferte Weisheit des Āyurveda, Bohmeier-Verlag 2007