




Vegane Ernährung nach Ayurveda

			
	Vata	Pitta	Kapha
Element	Luft	Feuer	Erde
empfohlene Geschmacksrichtung	süß, sauer, salzig	süß, bitter	scharf, bitter
Gemüse	Gurken, Fenchel, Artischocken, Mais, Süßkartoffeln, Spargel, rote Beete, Karotten, Tomaten, Brokkoli, Kartoffeln, grüne Bohnen	Kohl, Kartoffeln, Keimlinge, grüne Blattgemüse, Salate, Chicoree, süße Paprika, Gurken, Zucchini, Sellerie	Blattgemüse, Stangensellerie, Auberginen, Radieschen, Rettich
Obst	<u>saftige, süße und saure Früchte:</u> Bananen, Pflaumen, süße Beeren, Avocado, frische Feigen, süße Kirschen, Trauben, süße Äpfel, Limonen, Zitronen, Rhabarber	<u>süße Früchte:</u> Birnen, Rosinen, Granatäpfel, Datteln, Aprikosen, Quitten, Mangos, Orangen	<u>bittere Früchte:</u> Quitten, Kaki, Dörr- und Trockenobst
Hülsenfrüchte	Soja, gelbe Linsen, Mungbohnen, Tofu	alle Hülsenfrüchte außer rote Linsen, grüne Bohnen, frische Erbsen	Kircherbsen, grüne und gelbe Erbsen, weiße und schwarze Bohnen
Getreide	Basmati- und Vollkornreis, Grünkern, Weizen, Dinkel	alle Reissorten, Hafer, Gerste, Couscous, Amaranth	Hirse, Buchweizen, Mais, Roggen, Quinoa

Ulla & Moazzami

Öle	alle Öle	Sesamöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Kokosöl, Walnussöl	nur kleine Mengen Öl, am besten Mais- und Senföl
Süßes	Rohrzucker, Melasse, Ahornsirup	Fruchtzucker, Ursüße, Reissirup, Palmzucker	Ahornsirup in kleinen Mengen
Gewürze & Kräuter	frischer Ingwer, Senfkörner, Nelken, Kardamom, Zimt, Kümmel, Muskat, Kurkuma, Steinsalz, schwarzer Pfeffer, Anis, Asafoetida, Knoblauch (gekocht), chilischarfe Paprika, Koriander, Minze	Fenchel, Safran, Kurkuma, Ingwer (frisch und getrocknet), Anis, Selleriesamen, Bockshornklee, Nelke, Kümmel	Ingwer, schwarzer Pfeffer, Koriander, Kurkuma, Nelke, Kardamom, Zimt, Kreuzkümmel, Tamarinde, alle Gewürze außer Salz
Tee	Brennnessel, Holunder, Kamille, Pfefferminze, schwarzer Tee, Mate	Rosmarin, Salbei, Thymian, Minze	Hagebutte, Limone, Malve, Süßholz