

**KLuG isst gesund ...**

# Ayurvedische Küche

Ayurveda, das Wissen (veda) vom langen Leben (ayur), ist die traditionelle indische Gesundheitslehre, die mit Körperübungen, Reinigungsritualen, Massagen und Ernährung einen ganzheitlichen, gesundheitsfördernden Ansatz verfolgt. Dabei gilt die Ernährungslehre als wichtigstes Element. Ayurveda unterscheidet drei Typen von Lebensenergie – sogenannte «Doshas» –, die sich in einem gesunden Körper im Gleichgewicht befinden. Die richtige Ernährung soll eine harmonisierende Wirkung haben (Quelle: Wikipedia).

Auch die ayurvedische Küche folgt dem Prinzip der ausgewogenen Ernährung. Im Unterschied zur Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung teilt die ayurvedische Küche Lebensmittel nicht nach ihrer Zusammensetzung aus Ballaststoffen, Kohlenhydraten und Eiweiss ein, sondern konzentriert sich auf den ausgewogenen Geschmack. So sollte jede Mahlzeit die sechs Geschmacksrichtungen süss, sauer, salzig, bitter, scharf und herb (zusammenziehend) enthalten und damit die Verdauung und den Stoffwechsel optimal beeinflussen. Neben der Qualität der Lebensmittel spielen verdauungsfördernde Kräuter und Gewürze eine wichtige Rolle. Die Ernährung gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide lässt sich gut mit der ayurvedischen Küche verbinden.

Weitere Infos:  
[www.klug.ch](http://www.klug.ch)

**KLUG**

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.