

Koriander

DAS OPTIMALE GEWÜRZ
FÜR DEN SOMMER




**Endlich ist der Sommer da –
und die Temperaturen steigen.
Cool bleiben ist jetzt angesagt!**

Mit den richtigen ayurvedischen Gewürzen und Kräutern bleibst du in Balance und behältst auch in der heißen Jahreszeit garantiert einen kühlen Kopf

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

Der Sommer ist vielen Menschen die liebste Jahreszeit. Gerade Vata- und Kapha-Typen lieben die langen und warmen Sommertage und spüren die wohltuende Wirkung von Sonne und Licht. Aus ayurvedischer Sicht hat der Sommer jedoch auch seine Tücken – speziell wenn es um die Gesundheit von Haut, Haar und Verdauung geht. Zum Ausgleich gibt es spezielle Sommergewürze und Kräuter, die uns wohltuende Kühle schenken und zudem das Verdauungsfeuer entfachen.

Das Leben im Einklang mit dem Rhythmus der Natur hat im Ayurveda einen großen Stellenwert. Die einzelnen Jahreszeiten üben großen Einfluss auf das körperliche und psychische Wohlbefinden aus und verstärken saisonale Krankheitsneigungen.



Interessant ist, dass Ayurveda nicht vier, sondern sechs Jahreszeiten (*Rtus*) beschreibt und hierzu sehr ausgefeilte Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen gibt, welche auf die spezifischen Qualitäten der Doshas und des Agni abgestimmt sind.

So teilt sich der Sommer in den frühen Sommer (Mai bis Juni) und den späten Sommer (Juli bis August), welche sich speziell durch ihre unterschiedliche Agni-Kraft unterscheiden:

Der **frühe Sommer** (*Grishma-Rtu*) zeichnet sich durch Wärme und Trockenheit aus, die ein starkes Pitta mit guter Verdauungskraft (Agni) erzeugen. Nun ist alles, was kühlt – wie süße, kalte, flüssige und leicht ölige Speisen und Getränke –, besonders empfehlenswert. Die Lieblingsgewürze für diese Jahreszeit sind Koriander, Kurkuma, Kardamom und Rosenblüten.

Dos

- kalte und ölige, feuchte Nahrung, z.B. Ghi, Milch
- nährnde Flüssigkeit wie Fruchtsäfte oder Buttermilch
- Mangos und Granatäpfel
- Süßspeisen mit Milch, Ghi

Don'ts

- Alkohol
- salzige, saure und scharfe Speisen
- trockene, heiße und fermentierte Nahrung
- Lamm-, Rind- und Schweinefleisch

Im **späten Sommer** (*Varsha-Rtu*) erhöht die ansteigende Hitze das Pitta noch weiter, was zu einer Schwächung der Verdauungskraft und einem Anstieg von Vata führt. Um die Empfindsamkeit und Schwäche des Körpers auszugleichen, empfiehlt der Ayurveda den Genuss von Honig, frischen Blattsalaten, kaltgepressten Ölen und stoffwechselanregenden Gewürzkräutern wie Basilikum, Rosmarin und Minze.

Dos

- Honig auf den täglichen Speiseplan
- Gerste und Weizen
- Warmes Wasser trinken
- Milch, Ghi, einfache Butter
- Süßwasserfische mit aphrodisierender Wirkung

Don'ts

- Trockene, kalte, schwere Nahrung wie Käse, Kefir, Joghurt, Quark (nur in geringer Menge konsumieren)
- Kichererbsen, Erbsen und andere Hülsenfrüchte im Übermaß
- fermentiertes, altes, abgestandenes Essen
- kalte Getränke im Übermaß

Koriander, das optimale Sommergewürz

Eines der liebsten Sommergewürze in der Ayurveda-Küche ist der Koriander. Der feine, aromatische Geschmack von Koriandersamen und Korianderkraut fördert die Balance des Feuer- und des Wasserelements im Körper und wirkt damit appetitanregend sowie hauttherapeutisch und aktiviert den Verdauungs- und Zellerneuerungsprozess. Damit ist Koriander der optimale Stoffwechselregulator, der die gegensätzlichen Qualitäten von Pitta und Agni ausgleicht. Bereits ein halber Teelöffel Koriandersamen in der Currymischung hilft in den heißen Sommermonaten, das überhöhte Pitta zu reduzieren und ein schwaches Agni zu erhöhen. Außerdem üben Koriandersamen einen positiven Einfluss auf die Psyche aus (*medhya*) und regulieren Vata. Damit wirkt Koriander nicht nur gut gegen Blähungen, sondern auch gegen Konzentrationsmangel, Reizbarkeit und Erschöpfung. Äußerlich angewendet, können gemahlene Koriandersamen mit Kurkuma und Ghi zu einer Paste angerührt und auf irritierte Hautstellen aufgetragen werden. Der Mix aus Koriandersamen mit frischer Minze, Gurke, Fenchelsamen und Brunnenkresse ist der optimale Sommer-Smoothie mit erfrischem Kühl-Effekt für Haut, Augen und



Koriander

Gewürz	Geschmack (Rasa)	Geschmack nach Verdauung (Vipaka)	Potenz (Virya)	Eigenschaften (Guna)	Heilqualitäten (Karma)
Koriander, Samen	* bitter (<i>tikta</i>) * scharf (<i>katu</i>)	* scharf (<i>katu</i>)	* nicht heiß, nicht kalt (<i>anushna</i>)	* leicht (<i>laghu</i>) * penetrierend (<i>tikshna</i>)	* agni-stärkend (<i>dipana</i>) * ama-verbrennend (<i>pachana</i>) * gedächtnisstärkend (<i>medhya</i>) * reguliert den Vata-Fluss (<i>anuloma</i>), urinvermehrend (<i>mutral</i>)
Koriander, Kraut	* bitter (<i>tikta</i>) * zusammenziehend (<i>kashaya</i>)	* scharf (<i>katu</i>)	* kühlend (<i>shita</i>)	* leicht (<i>laghu</i>) * trocken (<i>rukshna</i>)	* agni-stärkend (<i>dipana</i>) * urinvermehrend (<i>mutral</i>) * gut gegen alle Allergien, für die Augen und als Saft gegen Insektenstiche

Gemüt sowie anregendem Hitze-Effekt für einen aktiven Stoffwechsel.

Im Mai und im Juni, den frühen Sommermonaten, ist die Verwendung von frischem Korianderkraut besonders empfehlenswert. Die zarten Korianderblätter, die äußerlich der Blatt-

petersilie ähneln, zeichnen sich durch einen bitteren, zusammenziehenden und leicht süßlichen Geschmack sowie durch die Eigenschaften leicht, trocken und kühlend aus. Sie wirken agni-stärkend (*dipana*), urin-vermehrend (*mutral*) und werden als gesundheitsförderndes Gewürz besonders

für Menschen mit Allergien und Herz-Kreislauf-Beschwerden empfohlen. Eine sehr beliebte Rezeptur der Ayurveda-Diätetik ist ein vitalisierender Frucht-Shake aus Granatapfel, roten Trauben, frischem Koriandergrün und Kardamom.

So lässt sich der Sommer auf gesunde Weise genießen. ■

Granatapfel-Shake mit Koriandergrün

Zutaten:

200 ml Granatapfelsaft
300 ml roter Traubensaft
50 g Naturjoghurt
100 ml Wasser
3 EL frische Korianderblätter
½ TL Kardamom (gemahlen)

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Shake verquirlen.



Gurken-Minz-Smoothie mit Koriandersamen

Zutaten:

½ Salatgurke mit Schale
½ Bund frische Minze
3 EL Brunnenkresse (falls vorhanden)
½ TL Koriandersamen, gemahlen
¼ TL Fenchelsamen
1–2 TL Honig

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Shake verquirlen.



Kerstin Rosenberg ist international bekannte Ayurveda-Spezialistin, Dozentin und Buchautorin. Seit mehr als 20 Jahren bildet sie Ayurveda-Ernährungsberater, Gesundheitscoachs und Therapeuten in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz aus.

Gemeinsam mit Ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda (www.ayurveda-akademie.org) mit angeschlossenen Kur- und Kompetenzzentrum (www.rosenberg-ayurveda.de) in Birstein, Hessen.