

Küchenkräuter und Gewürze

Dr. Indunil A. Weerarathne

- Küchenkräuter und Gewürze
 - © von Dr. Indunil Weerarathne, 2021
-
- Haftungsausschluss
 - Der einzige Zweck dieses E-Books ist es, Informationen über die Tradition des Ayurveda und seine Verwendung von Küchenkräutern und Gewürzen bereitzustellen. Diese Informationen sind nicht zur Verwendung bei der Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt.

Ajwain

- Geschmack - scharf
- Scharfe Potenz, scharfe Eigenschaften
- Kapha, Vata beruhigend, Pitta verschlimmernd
- Verdauungsfördernd, appetitanregend, antiparasitär
- Nützlich bei Verdauungsstörungen, Magenschmerzen, Übelkeit, Anorexie, Asthma, Blähungen

Anissamen

- Geschmack – scharf
- Eigenschaften - heiß, leicht
- Erhöht Pitta, verringert Vata und Kapha.
- Karminativ, krampflösend, entgiftend, verdauungsfördernd, antiseptisch, anregend
- Nützlich bei Blähungen, Gastritis, Bauchschmerzen, Anorexie, Mundgeruch, schmerzhafter Menstruation

Asafötida

- Geschmack – scharf, bitter
- Scharfe Potenz, leichte, scharfe, ölige, mobile Eigenschaften
- Vata, beruhigendes Kapha, Vitiate Pitta
- Appetitanregend, verdauungsfördernd, antiparasitär, antibakteriell, verdauungsfördernd, schmerzlindernd, immunstärkend
- Nützlich bei Blähungen, Verdauungsstörungen, Reizdarmsyndrom

Basilikum

- Geschmack - süß, bitter und scharf
- Vata & Kapha ausgleichen
- Wärmende Eigenschaften
- Durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, herzschtzend, entgiftend
- Fördert nachhaltig die Gesundheit der Atemwege, verbessert die Verdauung, hilft bei Magenkrämpfen, fördert die geistige Klarheit und verbessert die Schlafqualität

Schwarzkümmel

- Geschmack – scharf, bitter
- Eigenschaften - leicht, trocken, scharf
- Heiße Potenz
- Beruhigt Kapha Vata, erhöht Pitta
- Hilft bei der Verdauung von Ama auf gastrointestinaler und zellulärer Ebene (Dhatu/Gewebe)
- Antiparasitär insb. für Spulwürmer, stärkend, immunstärkend, entgiftend
- Gut für die Augen
- Gut zur Lösung des hormonellen Ungleichgewichts, insbesondere bei Frauen

Schwarzer Pfeffer

- Geschmack - Scharf
- Scharfe Potenz, trockene und scharfe Eigenschaften
- Kapha Vata beruhigend, Pitta verschlimmernd
- Antiparasitär, verdauungsfördernd, appetitanregend, nervenstimulierend
- Lungen reinigen und Atmung erleichtern, Schleim lösen.
- Nützlich bei Erkältung und Grippe, Asthma, Kopfschmerzen

Kardamom

- Geschmack - scharf, süß
- Kühlkraft, leichte und trockene Eigenschaften
- Tridosha befrieden
- Nährend, verdauungsfördernd, ohne Agni zu verschlimmern.
- Ama beseitigen
- Gut für die Herzgesundheit.
- Verbessert die sexuelle Gesundheit.
- Abschwellend für Nase, Rachen und Mund. Erfrischung

Selleriesamen

- Geschmack – scharf
- Eigenschaften – Licht, Heizung
- Erhöht Pitta, verringert Vata und Kapha
- Diuretisch, analgetisch, immunstärkend
- Nützlich bei Übelkeit, Harnwegsinfektionen, Schmerzen und Bluthochdruck
- Gut für die Gesundheit von Leber, Milz und Nieren

Zimt

- Geschmack – scharf, bitter, süß
- Leichte, raue, durchdringende Eigenschaften und heiße Potenz
- Gleicht Kapha aus
- Eines der seltensten Kräuter, die sich als vorteilhaft für die natürliche Senkung des Serumkreatininspiegels erwiesen haben
- Antimikrobiell, schmerzlindernd, verdauungsfördernd, appetitanregend, leberanregend
- Verdau Ama
- Nützlich bei Erkältungen, Diabetes, Verdauungsstörungen, hohem Cholesterinspiegel
- Mund erfrischend

Nelken

- Geschmack – scharf, bitter
- Scharfe Potenz mit scharfen, leichten und öligen Eigenschaften
- Tridosha befrieden
- Verdauungsfördernd, appetitanregend, antiemetisch, gegen Übelkeit, antiparasitär, antimikrobiell, harntreibend
- Gut bei Reisekrankheit
- Verbessert die Mundhygiene, Zahnfleisch und Zahnschmerzen
- Nützlich bei Husten, Mundgeruch, Schluckauf, Blähungen

Kokosnuss

- Schmeckt süß
- Kalte Potenz, ölige und schwere Eigenschaften
- Vata Pitta beruhigend, Kapha verschlimmernd
- Nährend, harntreibend, erfrischend
- Nützlich bei Harnwegsinfektionen, Brennen beim Wasserlassen, Mundtrockenheit, Durst, Übersäuerung des Blutes, trockener Haut und anderen Hautläsionen

Koriander

- Geschmack – süß, bitter, adstringierend
- Scharfe Potenz, leichte, ölige Eigenschaften
- Beruhigende Vata-, Pitta- und Kapha-Doshas
- Verdauungsfördernd, harntreibend, verdauungsfördernd, leberstimulierend, antiparasitär, durststillend
- Nützlich bei Fieber, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Blähungen, Brennen, Übelkeit und Erbrechen, Entzündungen im Verdauungstrakt, Magenkrämpfen, Sodbrennen, Harnwegsinfektionen etc.

Kreuzkümmel

- Geschmack – scharf, bitter
- Kühlkraft, leichte, trockene Eigenschaften
- Vata, beruhigendes Kapha
- Appetitanregend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend, vertreibt Blähungen, eliminiert Giftstoffe, ein mildes Abführmittel
- Stimulieren Sie die Sekretion von Pankreasenzymen
- Nützlich bei Colitis ulcerosa, Divertikulitis, morgendlicher Übelkeit, Bauchschmerzen, Menstruationsbeschwerden und chronischer Malabsorption.

Cayennepfeffer / Chili

- Geschmack – scharf
- Scharfe Potenz, leichte, trockene, scharfe Eigenschaften
- Kapha, Vata beruhigend, Pitta verschlimmernd
- Analgetikum, entzündungshemmend, antiparasitär, appetitanregend, verdauungsfördernd, abführend, herzstimulierend
- Nützlich bei rheumatoider Arthritis, Darmwürmern, Verdauungsstörungen

Dill

- Geschmack - scharf, bitter
- Leicht, trocken, scharfe Eigenschaften, heiß in der Potenz
- Ausgleich von Kapha, Vata
- Aphrodisiakum, Abführmittel, Wurmmittel
- Verbessert den Geschmack und die Verdauung
- Nützlich bei Fieber, nicht heilenden Wunden, Bauchschmerzen und Hautkrankheiten
- Verbessert die Augengesundheit
- Kann Öl-Klistierlösungen zugesetzt werden

Fenchel

- Geschmack – süß, scharf, bitter
- Scharfe Potenz, leichte, ölige, scharfe Eigenschaften
- Vata, Pitta und Kapha ausgleichen
- Erhöht Agni, ohne Pitta zu verschlimmern
- Verdauungsfördernd, appetitanregend, munderfrischend, krampflösend, antiaphrodisiakum
- Nützlich als Gehirnstärkungsmittel
- Hilft bei der Erleichterung der richtigen Aufnahme von Nährstoffen, beugt Blähungen und hohem Cholesterinspiegel vor und reguliert die Menstruation

Bockshornklee

- Geschmack – bitter, adstringierend
- Scharfe Potenz, leichte, ölige Eigenschaften
- Beruhigt Kapha Vata
- Nützlich bei Diabetes, Verstopfung, Brennen, Verdauungsstörungen, Arthritis, hohem Cholesterinspiegel und Fettleibigkeit
- Stimuliert das endokrine System, verdauungsfördernd, abführend, antiparasitär

Knoblauch

- Geschmack - süß, salzig, scharf, bitter
- Scharfe Potenz, ölige, scharfe, schleimige, schwere, mobile Eigenschaften
- Gleicht Vata und Kapha aus
- Nervenstimulans, Analgetikum,
- Nützlich bei Wurmbefall und anderen Infektionen, Hautkrankheiten, Verstopfung, Blähungen, Schluckauf, Diabetes, Fettleibigkeit, Bauchschmerzen, Anorexie, hohem Cholesterinspiegel usw.
- Gut fürs Herz

Ingwer

- Eines der Synonyme für Ingwer im Ayurveda ist „The Universal Doctor“.
- Geschmack - scharf
- Scharfe Potenz, leichte, ölige, scharfe Eigenschaften, frischer Ingwer ist trocken, scharf und schwer
- Kapha, Vata reduzierend
- Ama verdauungsfördernd, appetitanregend, entzündungshemmend, antiemetisch, nervenstimulierend
- Nützlich bei Erkältungen, Husten, Verdauungsstörungen, Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, rheumatoider Arthritis, Asthma usw.

Minze

- Geschmack – scharf
- Scharfe Potenz, leichte, trockene, scharfe Eigenschaften
- Kapha, Vata beruhigend
- Analgetisch, desodorierend, antiseptisch, appetitanregend
- Nützlich bei Wundheilung, Munderfrischung, Schluckauf, Asthma, Herzschwäche, schmerzhaftem Wasserlassen usw.

Senf

- Geschmack – scharf, bitter
- Scharfe Potenz, leichte, scharfe, ölige Eigenschaften
- Kapha, Vata beruhigend, Pitta steigernd
- Appetitanregend, antiparasitär, antibakteriell, schmerzlindernd
- Leber und Milz schützend

Muskatnuss

- Geschmack – scharf, bitter, adstringierend
- Scharfe Potenz, leichte, scharfe, ölige Eigenschaften
- Lindert Kapha, Vata
- Analgetisch, verdauungsfördernd, appetitanregend, verdauungsfördernd
- Maul reinigen, Fohlengeruch reduzieren
- Nützlich bei Übelkeit, Erbrechen, Parasiten, Asthma, Muskelkrämpfen, Krämpfen, Durchfall

Zwiebel

- Geschmack – süß, scharf
- Scharfe Potenz, schwere und ölige Eigenschaften
- Reduziert Vata, erhöht Pitta
- Analgetikum, entzündungshemmend
- Verbessert Sehvermögen, Verdauung, Immunität
- Lindert Verstopfung und Blähungen
- Gut fürs Herz

Safran

- Geschmack – scharf, bitter
- Scharfe Potenz und glättende Eigenschaften
- Gleicht Tridosha aus
- Leber anregend, blutreinigend
- Nützlich bei Hautpigmentierungen und anderen Hautläsionen
- Lindert Hämorrhoiden, reduziert Erbrechen. Hilft Hämoptyse (Aushusten von Blut oder blutbeflecktem Schleim) zu stoppen.
- Gut fürs Herz

Sesam

- Geschmack – süß,
Nebengeschmack –
adstringierend und
bitter
- Heiße Potenz, schwer,
ölig und glättend
- Vata befriedet
- Nährt, stärkt, beruhigt
und wärmt
- Wundheilung, nützlich
bei Hämorrhoiden
- Schmierer und stützen
Sie den Darm und
machen Sie den Stuhl
weicher

Kurkuma

- Geschmack – scharf, bitter, adstringierend
- Leicht, trocken, Eigenschaften und heiße Potenz
- Erhöht Vata & Pitta bei übermäßiger Einnahme, lindert Kapha
- Antimikrobiell, antioxidativ, entzündungshemmend
- Nützlich bei Entzündungen, Geschwüren, Wunden, Hauterkrankungen, Pruritus, allergischen Zuständen und Hautverfärbungen, Anorexie, Dyspepsie, Blähungen, Verstopfung, Anämie, Blutungen, Lebererkrankungen, Splenomegalie

Tamarinde

- Geschmack – sauer
- Scharfe Potenz,
schwere und trockene
Eigenschaften
- Gleicht Tridosha aus
- Antiemetisch,
entzündungshemmen
d, appetitanregend
- Nützlich bei
Bauchkoliken,
Herzerkrankungen,
Fluoridverkalkungen,
Übelkeit, Erbrechen
und Verstopfung

Andere Küchenkräuter

Lorbeer

- Ein Stimulans für die Haut
- Analgetikum, verdauungsfördernd
- Nützlich bei Arthritis, Gelenkschmerzen, Muskelkater, Migräne

Schnittlauch

- Appetitanregend, verdauungsfördernd, antibakteriell
- Nützlich bei Blähungen, Magenverstimmung, Mundgeruch

Petersilie

- Nützlich bei Harnwegsinfektionen, Nieren- und Blasensteinen, Magen-Darm-Beschwerden und stimuliert die Menstruation

Andere Küchenkräuter

Lorbeer

- Ein Stimulans für die Haut
- Analgetikum, verdauungsfördernd
- Nützlich bei Arthritis, Gelenkschmerzen, Muskelkater, Migräne

Schnittlauch

- Appetitanregend, verdauungsfördernd, antibakteriell
- Nützlich bei Blähungen, Magenverstimmung, Mundgeruch

Petersilie

- Nützlich bei Harnwegsinfektionen, Nieren- und Blasensteinen, Magen-Darm-Beschwerden und stimuliert die Menstruation

Oregano

- Immunstärkend
- Antimikrobiell, entzündungshemmend
- Verdauungs
- Nützlich bei Infektionen der oberen Atemwege, Verdauungsstörungen

Thymian

- Antiseptisch, antiviral, antirheumatisch, antiparasitär und antimykotisch
- Entgiftung
- Immun-Booster
- Nützlich bei Angst, Stress, Erschöpfung, Leber- und Nierenproblemen usw.

Rosmarin

- Antioxidans
- Stärkung des Gedächtnisses
- Schmerzen und Krämpfe lindern
- Kreislauf und Nervensystem unterstützen

Salbei

- Kognitiv fördernd, entzündungshemmend, antioxidativ, immunverstärkend
- Nützlich bei Unfruchtbarkeit, Hautkrankheiten, Diabetes, Verdauungsstörungen

Estragon

- Nützlich bei Zahnschmerzen, Magenverstimmungen, Darmparasiten, Menstruationsinduktion