



# **MASALAS FÜR IHRE GESUNDHEIT**

## **AYURVEDA-LIFESTYLE-GEWÜRZMISCHUNGEN**

**Wolfgang Neutzler**  
**Ayurvedalehrer**

# Einführung Gewürze und Kräuter

- **Gewürze und Kräuter**
  - **Kräuter und Gewürze unterstützen die Balance der Bioenergien**
  - **Gewürze und Kräuter wirken umstimmend**
  - **Gewürze sind eine "Naturmedizin"**
  - **Äußere Anwendung**
  - **Raum-Beduftung / Räucherung**
  - **Für den Kochtopf**

# Einführung Gewürze und Kräuter

- **Heilkräfte der Gewürze und Kräuter**
  - **Frische Kräuter und Gewürze besser**
  - **Getrocknete Kräuter und Gewürze sollten nicht älter als ein Jahr**
  - **Gewürze in richtigen Mengen einkaufen**
  - **Kräuter und Gewürze fest verschlossen**
  - **Dunkle Gläser, Aromaschutz**
  - **frische Kräuter, Gewürze und Wurzeln verwenden**
  - **ganze Gewürze**
  - **Für die schnelle Küche Gewürzmischungen**

# Einführung Gewürzmischungen

- Gewürzmischungen Ayurveda-Schule im Rosenschloss
- **Das Besondere**
- Folgende Stoffe werden nicht verwendet:
  - keine Rieselhilfen
  - keine Geschmacksverstärker/Farbstoffe
  - keine Füllstoffe (wie Linsenmehl etc.)
  - kein Knoblauch, keine Zwiebelgewächse
- Sie sind das pure Geschmackserlebnis der Gewürze!
- Zu beziehen über: [www.herzel.de](http://www.herzel.de)

# Chai-Masala- indische Gewürztee

- **Zutaten:**
  - Ingwer
  - Zimt
  - Sternanis
  - Schwarzer Pfeffer
  - Fenchelsamen
  - Anis
  - Kardamom
  - Nelken
- **Wann verwenden sie die Chinesische Gewürzmischung?**
  - Als Gewürz-Tee in den kalten Jahreszeiten
  - Kann auch mit Schwarztee oder mit grünem Tee gemischt werden
  - Zur Anregung der Verdauung

# Chinesische Gewürzmischung

- **Zutaten:**
  - Bockshornkleesamen, gemahlen
  - Anis, gemahlen
  - Lemmon Gras, gemahlen
  - Rosenpaprika, gemahlen
  - Paprika Edelsüß, gemahlen
  - Kurkuma, gemahlen
  - Senfsamen (schwarz)
  - Sesam (schwarz)
  - Koriander, gemahlen
  - Chili
- **Wann verwenden sie die Chinesische Gewürzmischung?**
  - Tofu-Gerichte
  - Gemüsecurrys
  - Nudelgerichte
  - Reisgerichte
  - Tridosha-Gerichte



# Früchte Masala

- **Zutaten:**
  - Zimt
  - Kardamom
  - Fenchel
  - Anis
  - Nelken, gem.
  - Ingwer
  - Muskat
  - Piment
  - Koriander
- **Wann verwenden sie das Früchte-Masala?**
  - Zum warmen ayurvedischen Frühstück für die „Obst-Beilage“
  - Der sattvige Aspekt kann durch 1 MSP Vanille, gemahlen und ein paar Safranfäden verstärkt werden
  - Als Tee, 1 TL auf 250 ml Wasser)
  - Für Süßspeisen

# Garam Masala

- **Zutaten:**
  - Koriander
  - Kreuzkümmel
  - Pfeffer, schwarz
  - Kardamom
  - Gewürznelke
  - Zimt
  - Lorbeer
  - Muskatblüte
  - Chili
  - Piment
- Ist eine sehr milde, verdauungsfördernde Gewürzmischung
- **Wann verwenden sie das Garam-Masala?**
  - Gemüsecurrys
  - Dal Gerichte (Hülsenfrüchte)
  - Reisgerichte



# Gewürzmischung Gemüsecurry

- **Zutaten:**
  - Schwarzkümmel
  - Kreuzkümmel (Kumin)
  - Thymian, gemahlen
  - Schwarzer Pfeffer
  - Ingwer getrocknet, gemahlen
  - Salz
  - Asa foetida
- **Wann verwenden sie die Blähbauchpulver-Gewürzmischung?**
  - Gewürzmischung für Gemüse
  - Bei allen Vata-erhöhenden Nahrungsmitteln, wie Hülsenfrüchte, Kohl
  - Als Hilfe bei Vatastörungen „Neigung zu Blähungen“ oder bei einer unbeständigen Verdauung. Hierzu täglich 2-3 x 2 g vor den Mahlzeiten
  - Wenn sie Ihnen schmeckt
  - Zu den Vata-Zeiten
- **Tipp: Alles in wenig Ghee anrösten und dann abfüllen**

# Golden Milk – ayurvedischen „In-Getränk“

- **Zutaten:**
  - Kurkuma
  - Ingwer getrocknet, gemahlen
  - Zimt
  - Sternanis
  - Indischer Langpfeffer
  - Kardamom
  - Muskat
- **Wann verwenden sie die Blähbauchpulver-Gewürzmischung?**
  - Als Getränk zum Genießen
  - Als wärmendes Getränk in kalten Jahreszeiten
  - Zu den Vata-Zeiten
  - As Gewürzmischung für Gemüse Curries
  - Herstellung siehe Verpackung

# Indische Gewürzmischung

- **Zutaten:**
  - Kurkuma, gemahlen
  - Kumin, gemahlen
  - Koriander, gemahlen
  - Senf (gelb), gemahlen
  - Bockshornkleesamen, gemahlen
  - Pfeffer
  - Ingwer, gemahlen
  - Chili, gemahlen
- **Wann verwenden sie das Indische-Masala?**
  - Gemüsegerichte
  - Tridosha-Curry
  - Reisgerichte
  - Tofu-Gerichte
  - Paneer (indischer Käse, selbstgemacht)

# Italienische Gewürzmischung

- **Zutaten:**
  - Paprika, gemahlen
  - Oregano, gerebelt
  - Chili, gemahlen
  - Basilikum, Blätter
  - Methi- (Bockshornklee) Blätter
  - Koriandersamen, gemahlen
  - Thymian
  - Pfeffer, gemahlen
  - Piment, gemahlen
  - Rosmarin
- **Wann verwenden sie die Italienische Gewürzmischung?**
  - Nudelgerichte
  - Tomatensoßen
  - Suppen
  - Salate
  - Gemüsecurrys

# Kapha Gewürzmischung

- **Zutaten:**
  - Koriander
  - indischer Langpfeffer
  - Kreuzkümmel
  - Kardamom
  - Methi-Blätter (Bockshornkleeblätter)
  - Kurkuma
  - Ingwer
  - Chili
  - Bockshornklee
- **Wann verwenden sie die Kapha-Gewürzmischung?**
  - Bei einer Kapha-Konstitution oder eine Mischkonstitution mit Kapha
  - Bei einem Ungleichgewicht von Kapha
  - In den Kapha-Jahreszeiten Winter und Beginn des Frühjahres zum Ausgleich
  - bei Kapha-erhöhenden Nahrungsmitteln, wie z.B. Getreide
  - Zum Abnehmen
  - Wenn es ihnen schmeckt

# Wissenswertes Kapha

- Das Schutz- und Ernährungsprinzip Zuständig für das Wachstum und den Aufbau der Gewebe, das Immunsystem, den Wasserhaushalt, die Produktion von Enzymen und Hormonen.
- Kapha-Störungen
  - Verstopfung, Diabetes-Mellitus, Übergewicht, Arteriosklerose, Verschleimungen, Ödeme, „Verhaftet sein“, Trägheit, Mangelnde Immunkraft.



# Kräutersalz

- **Zutaten:**

- Meersalz (40 %)
- Basilikum
- Petersilie
- Majoran
- Korianderblätter
- Schnittlauch
- Curryblätter
- Bockshornkleeblätter

- **Wann verwenden sie das Kräutersalz?**

- Für alle Gemüse-, Kartoffel-, Reis-, Nudelgerichte
- Für salzarme, aber schmackhafte ayurvedische Gerichte
- Wer diese Mischungen selbst macht, kann anstatt Meersalz auch Steinsalz oder Himalaja Salz verwenden

# Mexikanische Gewürzmischung

- **Zutaten:**
  - Paprika, scharf
  - Chili
  - Koriander
  - Pfeffer, schwarz
  - Korianderblätter
  - Thymian
  - Zimt
  - Kakaopulver
  - Muskat
  - Piment
  - Ingwer
  - Minze
  - Sternanis
- **Wann verwenden sie die Mexikanische Gewürzmischung?**
  - Tofu Gerichte
  - Brotaufstriche
  - Gemüsecurrys
  - Suppen
  - Soßen

# Panch Puren – ganze Gewürze

- Zutaten:
  - Kreuzkümmel (Cumin), ganz
  - Schwarzkümmel, ganz
  - Bockshornklee
  - Senf Saat, braun
  - Senf Saat, gelb
  - Fenchel
- **Wann verwenden sie die Panch Puren Gewürzmischung?**
  - Kartoffeln-, Reis-, Nudelgerichte
  - Gemüsecurrys
  - Suppen

**Tipp:** Die Gewürze erst in Ghee springen lassen, bevor andere Zutaten dazukommen.

# Pitta Gewürzmischung

- **Zutaten:**
  - Koriander
  - Kreuzkümmel
  - Ingwer
  - Rosenblüten
  - Fenchel
  - Kurkuma
- **Wann verwenden sie die Pitta Gewürzmischung?**
  - Bei einer Pitta-Konstitution oder eine Mischkonstitution mit Pitta
  - Bei einem Ungleichgewicht von Pitta
  - In den Pitta-Jahreszeiten Frühjahr, Sommer und Frühherbst zum Ausgleich
  - Bei Pitta-erhöhenden Nahrungsmitteln, wie z.B. Gebratenes
  - Wenn es ihnen schmeckt

# Pitta Gewürzmischung

- Wissenswertes zu „Pitta“
  - Das Umwandlungsprinzip Zuständig für Veränderungen, die Verdauung (zerlegen der Nahrung in die Grundbausteine und die Aufnahme im Darm), Energiegewinnung in den Zellen, Transformationsprozesse.
- **Pitta-Störungen**
  - Entzündliche Prozesse, Allergien, Sodbrennen, Durchfall, Aggressionen, Ungeduld, Jähzorn, Verbrennungen, Rötungen und Gelbfärbungen der Haut, Bluthochdruck, Hitzewallungen, Schweißausbrüchen (mit Geruch).

# Tandoori Masala

- **Zutaten:**
- Kreuzkümmel gemahlen
- Paprika scharf
- Zimt
- Nelke
- Kardamom, gemahlen
- Chilipulver
- Ingwer
- Koriander
- Kurkuma
- **Wann verwenden sie das Tandoori-Masala?**
  - Traditionell für Fleisch, Geflügel oder Gemüse eingelegt in Joghurt
  - Gemüsecurrys
  - Tofu-Gerichte
  - Wenn sie gerne scharf essen



# Vata Gewürzmischung

- Zutaten:
  - Kreuzkümmel
  - Ingwer
  - Bockshornkleesamen
  - Kurkuma
  - Asa foetida (Hing)
  - Fenchel
  - Zimt
  - Koriander
  - Muskat
- **Wann verwenden sie die Vata Gewürzmischung?**
  - Bei einer Vata-Konstitution oder eine Mischkonstitution mit Vata
  - Bei einem Ungleichgewicht von Vata
  - In der Vata-Jahreszeit Herbst und Frühwinter zum Ausgleich
  - Bei Vata-erhöhenden Nahrungsmitteln, wie z.B. Kohl, Dalgerichte
  - Wenn es ihnen schmeckt

# Vata Gewürzmischung

- **Wissenswertes zu Vata**
  - Das Bewegungsprinzip Zuständig für das Denken, die Atmung, den Herzschlag, die Darmbewegungen, die Bewegungen der Muskulatur.
- **Vata-Störungen**
  - Gedankenflut, „nicht abschalten können“, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, krampfartige Schmerzen (z.B. Koliken, Muskelverspannungen), „sich nicht durchsetzen können“, Ängstlichkeit, Unsicherheit, „nicht zur Ruhe kommen“, Blähungen, veränderliches Stuhlgangverhalten, Herz-Rhythmusstörungen.

# Tipps für die Verdauung

- **Verdauungsgetränk**
- **Zutaten:**
  - Koriander
  - Fenchel
  - Bockshornklee
  - Wacholder
  - Nelke
  - Kreuzkümmel
  - Methi-Blätter
  - Curry-Blätter
- **Wann verwenden sie dieses Masala für das Verdauungsgetränk?**
  - 2 TL auf ½ L Wasser über Nacht im kalten Wasser ansetzen, am nächsten Tag ½ Std. köcheln und dann ab sieben
  - Vor dem Essen 1-2 EL zur Stärkung der Verdauung
  - Die Gewürze vor dem Kochen bitte leicht im Mörser zerkleinern

# Tipps für die Verdauung

- **Verdauungsmischung zum Kauen**
- **Zutaten:**
  - Fenchel
  - Koriander
  - Schwarzkümmel
  - Sesam, hell
  - Sesam, schwarz
  - Kreuzkümmel
  - Meersalz
- **Wann verwenden sie das Verdauungs-Masala?**
  - Nach den Mahlzeiten oder
  - zwischendurch wird  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  TL gekaut zur Stärkung der Verdauung
  - Gibt auch einen frischen Atem. (Hilfreich z.B. auch bei Essen mit Knoblauch)

# Was noch?

- [Ayurvedaschule im Bildungszentrum Rosenschloss](#) in Gundelfingen
- Ayurvedabücher
- Ayurveda-Ausbildungen – Massage – Ernährung, „Lifestyle-Coach“ und Heilkräuter
- Ayurveda-Fortbildungen, Baby-, Schwangeren-, Marmapunkt-Massage
- Digitale Programme
- Gewürzmischungen
- Ayurveda- Therapie und -Behandlungen
- Betreuung und Mitarbeit im „[Ayurveda Pur](#)“ in Gundelfingen



**VIEL FREUDE BEIM  
AYURVEDISCHEN KOCHEN**