

Ayurveda Lebensmittel und die Doshas-Wirkung

- Milchprodukte
- Früchte und Gemüse
- Getreide
- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Pflanzenöle
- Samen
- Gewürze
- Süßstoffe

Menschen mit einem vorherrschenden Kapha-Dosha sollten Öl in sehr geringen Mengen verwenden

Vata=V Pitta=P Kapha=K

| Lebensmittel | Rasa | Virija | Geschmack | Dosha-Effekt | Effekt V P K |
|-----------------------------|----------------------------|-----------|-----------|---|-----------------|
| Milchlebensmittel | | | | | |
| Ghee (Butterschmalz) | süß | kühlend | süß | Verdauungsstimulans Agni, schwer, weich, Feuer | V↓ P↓ K↑ |
| Joghurt | süß, sauer | kühlend | süß | hydrophil, schleimig | V↓ P↑ K↑ |
| Ziegenmilch | süß | kühlend | scharf | leichter Schleim verstärkend | V↓ P↓ K↓ |
| Kuhmilch | süß | kühlend | süß | abführend, schwer, Schleim | V↓ P↓ K↑ |
| Buttermilch | süß, sauer | kühlend | süß | schwer, ölig | V↓ P↑ K↑ |
| Butter | sauer | kühlend | scharf | leicht bindet Stuhl | V↓ P↓ K↑ |
| saure Sahne | sauer | aufwärmen | scharf | schwer, ölig | V↓ P↑ K↑ |
| Weichkäse | sauer | aufwärmen | sauer | schwer, ölig | V↓ P↓ K↑ |
| Hartkäse | sauer | aufwärmen | sauer | schwer, ölig, stagnierend | V↓ P↑ K↑ |
| Hüttenkäse, Quark, Panir | sauer, солёный | aufwärmen | scharf | erleichtern, reduzieren, aufwärmen | V↓ P↓ K↓ |
| Obst und Gemüse | | | | | |
| Lebensmittel | Rasa | Virija | Geschmack | Dosha-Effekt | Effekt V P K |
| Aprikose | süß | aufwärmen | süß | flüssig, schwer, sauer | V↓ P↑ K↓ |
| Avocado | adstringend | kühlend | süß | ölig, schwer, weich | V↓ P↓ K↑ |
| Ananas | sauer, süß | aufwärmen | süß | schwer, scharf | V↓ P↑ K↑ |
| eine Orange | süß, sauer | aufwärmen | scharf | schwer | V↓ P↑ K↑ |
| Wassermelone | süß | kühlend | süß | schwer | V↑ P↓ K↑ |
| unreife Banane | adstringend | aufwärmen | scharf | weich, leicht | V↓ P↑ K↑ |
| reife Banane | süß | aufwärmen | sauer | flach, schwer | V↓ P↑ K↑ |
| grüne Trauben | sauer | aufwärmen | scharf | flüssige Verstärkung | V↓ P↑ K↑ |
| rote Trauben | süß | kühlend | süß | glatt, aktivierend | V↓ P↓ K↑ |
| Kirsche | adstringend , sauer | aufwärmen | scharf | leicht, flüssig | V↓ P↑ K↓ |
| Granatapfel | süß, sauer, adstringend | kühlend | süß | glatt, ölig | V↑ P↓ K↓ |
| Grapefruit | sauer | aufwärmen | sauer | sauer, hydrophil | V↓ P↑ K↑ |
| Birne | süß, | kühlend | scharf | trocken, rau, schwer | V↓ P↑ K↓ |

| | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|---------------|------------------|------------------------------------|-------------------------|
| | adstringend | | | | |
| Melone | süß | kühlend | süß | schwer, hydrophil | V↓ P↓ K↑ |
| Rosinen (eingeweicht) | süß, sauer | kühlend | süß | beruhigend, abführend | V↓ P↓ K↓ |
| Feigen | süß | kühlend | süß | stark aktivierend | V↓ P↓ K↑ |
| Kantalupe (Kantalupe) | süß | aufwärmen | süß | schwer, wässrig | V↓ P↓ K↑ |
| Kartoffel (weiß) | süß, солёный, adstringend | kühlend | süß | trocken, hart, leicht | V↑ P↓ K↓ |
| Kiwi | süß, adstringend | aufwärmen | scharf | schwer, hydrophil | V↓ P↑ K↑ |
| Preiselbeeren | adstringend , sauer | aufwärmen | scharf | leicht, trocken, flüssig | V↑ P↑ K↓ |
| Kokosnuss | süß | kühlend | kühlend | ölig, hart | V↓ P↓ K↑ |
| Kalk | sauer | kühlend | süß | verdauungsfördernd, erfrischend | V↓ P↑ K↑ |
| Zitrone | sauer | aufwärmen | sauer | saftiger Verdauungstrakt | V↓ P↑ K↑ |
| grüne Mango | adstringend , sauer | kühlend | scharf | schwer, hart | V↓ P↑ K↓ |
| reife Mango | süß | aufwärmen | süß | aktivieren | V↓ P↓ K↑ |
| Gurke | süß, adstringend | kühlend | süß | schwer | V↓ P↓ K↑ |
| Papaya | süß, sauer | aufwärmen | süß | schwer, ölig | V↓ P↑ K↑ |
| Pfirsich | süß, adstringend | aufwärmen | süß | schwer, flüssig | V↓ P↑ K↓ |
| Tomate | sauer, adstringend | aufwärmen | scharf | Solanaceous, belästigend | V↑ P↑ K↑ |
| Rhabarber | süß | aufwärmen | süß | abführend, schwer | V↓ P↑ K↑ |
| Pflaume | süß, sauer, adstringend | aufwärmen | süß | schwer, wässrig | V↓ P↑ K↑ |
| Tamarinde (Tamarinde) | sauer | aufwärmen | sauer | Aufwärmen | V↓ P↑ K↑ |
| Datum | süß | kühlend | süß | stark aktivierend | V↓ P↓ K↑ |
| Persimone | adstringend , sauer | aufwärmen | scharf | leicht, trocken, scharf | V↑ P↑ K↓ |
| Pflaumen (eingeweicht) | süß | kühlend | süß | beruhigend, abführend | V↓ P↓ K↓ |
| ein Apfel | adstringend | kühlend | süß | grob, leicht | V↑ P↓ K↓ |
| unreife (saure) Beeren | sauer | aufwärmen | scharf | scharf, leicht | V↓ P↑ K↑ |
| reife Beeren (süß) | süß | kühlend | süß | ölig, flüssig | V↓ P↓ K↓ |
| Getreide | | | | | |
| Lebensmittel | Rasa | Virija | Geschmack | Dosha-Effekt | Effekt V P K |
| Amaranth | süß, adstringend | kühlend | scharf | einfach | V↓ P↓ K↓ |
| Pfannkuchen | süß | kühlend | süß | schwer, ölig | V↓ P↓ K↑ |

| | | | | | |
|-----------------------------|---------------------|---------------|------------------|--------------------------|-------------------------|
| (Weizen) | | | | | |
| Buchweizengrütze | adstringend | aufwärmen | süß | schwer | V↑ P↑ K↓ |
| Mais | süß | aufwärmen | süß | trocken, leicht | V↑ P↑ K↓ |
| Quinoa | süß | aufwärmen | süß | schwer | V↓ P↑ K↑ |
| gekochter Hafer | süß | kühlend | süß | schwer | V↓ P↓ K↑ |
| trockener Hafer | süß | aufwärmen | süß | schwer | V↑ P↑ K↓ |
| Haferkleie | adstringend, süß | kühlend | süß | grob, trocken, leicht | V↑ P↓ K↓ |
| Nudeln (Nudeln) | adstringend | kühlend | süß | schwer, weich | V↑ P↓ K↑ |
| (Hirse) | | | | | |
| Hirse (Hirse) | süß | aufwärmen | süß | trocken, leicht | V↑ P↑ K↓ |
| Weizen | süß | kühlend | süß | schwer, ölig, abführend | V↓ P↓ K↑ |
| Dinkelweizen (Dinkel) | scharf, adstringend | aufwärmen | scharf | leicht, trocken | V↑ P↓ K↑ |
| Basmatireis | süß | kühlend | süß | leicht, weich, wohltuend | V↓ P↓ K↓ |
| weißer Reis | süß | kühlend | süß | hält Wasser weich | V↓ P↓ K↑ |
| brauner Reis | süß | aufwärmen | süß | schwer | V↓ P↑ K↑ |
| Reispfannkuchen (dos) | adstringend, süß | kühlend | süß | Trocknen, leicht | V↑ P↓ K↓ |
| Roggen | adstringend | aufwärmen | scharf | trocken, leicht | V↑ P↑ K↓ |
| Sago | adstringend, süß | kühlend | süß | Trocknen, leicht | V↑ P↓ K↓ |
| Tapioka (Stärkegrütze) | adstringend, süß | kühlend | süß | Trocknen, leicht | V↑ P↓ K↓ |
| Gerste | süß | kühlend | süß | leichtes Diuretikum | V↑ P↓ K↓ |
| Hülsenfrüchte | | | | | |
| Lebensmittel | Rasa | Virija | Geschmack | Dosha-Effekt | Effekt V P K |
| Aduki | adstringend | kühlend | scharf | zäh, schwer | V↑ P↓ K↓ |
| Mung fab | süß, adstringend | kühlend | süß | leicht, trocken | V↓ P↓ K↑ |
| Kichererbsen (Kichererbsen) | süß | kühlend | scharf | trocken, rau, schwer | V↑ P↓ K↓ |
| Sojamehl | adstringend, sauer | kühlend | scharf | | V↑ P↓ K↑ |
| Sojabohnen | adstringend, süß | kühlend | scharf | ölig, schwer | V↑ P↓ K↑ |
| Sojasauce | adstringend, sauer | aufwärmen | scharf | gären | V↓ P↑ K↑ |
| Sojakäse | adstringend, sauer | aufwärmen | scharf | schwer | V↓ P↑ K↑ |
| gehacktes Soja | adstringend, sauer | aufwärmen | scharf | | V↓ P↑ K↑ |
| Tofu | süß, adstringend | kühlend | scharf | | V↓ P↓ K↑ |
| Die Tour gab | adstringend | aufwärmen | scharf | zäh, schwer | V↓ P↑ K↓ |

| | | | | | |
|------------------|---------------------|-----------|--------|--------------------|----------|
| gab Urad | süß | aufwärmen | süß | schwer, weich | V↓ P↑ K↑ |
| Bohnen | adstringend | aufwärmen | scharf | hart, grob, schwer | V↓ P↓ K↑ |
| weiße Bohnen | adstringend | kühlend | scharf | schwer zu verdauen | V↑ P↓ K↓ |
| gefleckte Bohnen | adstringend | kühlend | scharf | schwer zu verdauen | V↑ P↓ K↓ |
| braune Linsen | adstringend | aufwärmen | scharf | grob, schwer | V↑ P↑ K↓ |
| rote Linsen | süß, adstringend | kühlend | süß | leicht, weich | V↑ P↓ K↑ |

Nüsse

| Lebensmittel | Rasa | Virija | Geschmack | Dosha-Effekt | Effekt V P K |
|--|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|-----------------|
| Erdnüsse | süß | aufwärmen | süß | ölig, schwer, verstärkend | V↓ P↑ K↑ |
| Walnuss | süß | aufwärmen | süß | ölig, schwer, aufregend | V↓ P↑ K↑ |
| Pinienkern | adstringend , süß | aufwärmen | süß | sehr aufregend | V↓ P↑ K↑ |
| Cashewnüsse | süß | aufwärmen | süß | ölig, schwer, aktivierend | V↓ P↑ K↑ |
| Kokosnuss | süß | kühlend | süß | hilft bei der Schleimsekretion | V↓ P↓ K↑ |
| Haselnuss | adstringend , süß | aufwärmen | süß | aufregend | V↓ P↑ K↑ |
| Mandeln (eingeweicht und geschält) | süß | kühlend | süß | ölig, schwer, aktivierend | V↓ P↓ K↑ |
| Mandeln (mit Schale) | süß | aufwärmen | süß | ölig, schwer, aktivierend | V↓ P↑ K↑ |
| Pekannuss | adstringend , süß | aufwärmen | süß | ölig, schwer | V↓ P↑ K↑ |
| Pistazie | süß | aufwärmen | süß | ölig, aufregend | V↓ P↑ K↑ |

Pflanzenöle

| Lebensmittel | Rasa | Virija | Geschmack | Dosha-Effekt | Effekt V P K |
|--------------|---------------------|-----------|-----------|--|-----------------|
| Avocado | süß | kühlend | süß | butterartig, süß | V↓ P↓ K↑ |
| Erdnuss | süß | aufwärmen | süß | Verstärkung | V↓ P↑ K↑ |
| Senf | scharf | aufwärmen | scharf | scharf, stark riechend | V↓ P↑ K↓ |
| Castor | süß, bitter | aufwärmen | süß | schwer, außen kühlend, innen warm | V↓ P↓ K↑ |
| Kokosnuss | süß | kühlend | süß | ölig, schwer | V↓ P↓ K↑ |
| Mais | süß, adstringend | aufwärmen | scharf | trocken, grob, wärmend | V↑ P↑ K↓ |
| Sesam | süß, bitter | aufwärmen | süß | verstärken, schmieren | V↓ P↑ K↑ |
| Mandel | süß | aufwärmen | süß | schwer | V↓ P↑ K↑ |
| Olive | süß | kühlend | süß | schwer, verursacht Cellulitis (Entzündung der losen Ballaststoffe) | V↓ P↓ K↑ |
| Sonnenblume | süß, adstringend | kühlend | süß | beruhigend, schmierend | V↓ P↓ K↓ |
| Saflor | süß, adstringend | aufwärmen | scharf | leicht, scharf, ölig | V↓ P↑ K↑ |
| Sojabohne | adstringend | kühlend | scharf | trocken, rau, schwer | V↑ P↑ K↓ |

| Samen | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|-----------|--|-----------------|
| Lebensmittel | Rasa | Virija | Geschmack | Dosha-Effekt | Effekt V P K |
| gebratener Mais | adstringend , süß | kühlend | scharf | trocken, leicht, rau | V↑ P↓ K↓ |
| Sesam | süß, bitter, adstringend | aufwärmen | scharf | ölig, schwer, gleichmäßig | V↓ P↑ K↑ |
| Sonnenblume | süß, adstringend | kühlend | süß | Öl, leicht, weich | V↓ P↓ K↓ |
| Safflor | süß, adstringend | kühlend | süß | Öl, leicht, weich | V↓ P↓ K↓ |
| Kürbis | süß | aufwärmen | scharf | Öl, schwer, hart | V↓ P↑ K↓ |
| Gewürze | | | | | |
| Lebensmittel | Rasa | Virija | Geschmack | Dosha-Effekt | Effekt V P K |
| Ajwan | scharf | aufwärmen | scharf | scharf, leicht, verdauungsfördernd | V↓ P↑ K↓ |
| Anis | scharf | aufwärmen | scharf | leicht, entgiftend | V↓ P↑ K↓ |
| asafoetida | scharf | aufwärmen | scharf | trocken, würzig, verdauungsfördernd | V↓ P↑ K↓ |
| Basilikum | adstringend | горький, сладкий | anwärmen | scharf | V↓ P↑ K↓ |
| Rutabaga | adstringend , süß | kühlend | süß | schwer, ölig | V↓ P↓ K↓ |
| Gewürznelke | scharf | aufwärmen | scharf | Leichtöl | V↓ P↑ K↓ |
| Senf | scharf | aufwärmen | scharf | scharf, ölig, leicht | V↓ P↑ K↓ |
| frischer Ingwer | scharf | aufwärmen | süß | leicht, saftig, verdauungsfördernd | V↓ P↑ K↓ |
| Kardamom | süß | kühlend | scharf | leicht, ölig, verdauungsfördernd | V↓ P↓ K↓ |
| Koriander | adstringend | kühlend | süß | leicht, ölig, glatt | V↓ P↓ K↓ |
| Zimt | süß | aufwärmen | scharf | trocken, leicht, ölig | V↓ P↑ K↓ |
| Kurkuma | bitter | aufwärmen | scharf | trocken, leicht, verdauungsfördernd | V↓ P↓ K↓ |
| Lorbeerblätter | scharf, bitter | aufwärmen | scharf | | V↓ P↑ K↑ |
| Mohn | süß, adstringend | aufwärmen | scharf | bindet Stuhl, hilft beim Schlafen | V↓ P↑ K↓ |
| Muskatnuss | süß, adstringend | aufwärmen | scharf | regt die Verdauung an | V↓ P↑ K↓ |
| Muskatnuss (getrocknete Schale) | adstringend , sauer, scharf | aufwärmen | scharf | aufregende agni | V↓ P↑ K↓ |
| Pfefferminze | süß | kühlend | scharf | Pitta Schnuller | V↓ P↓ K↓ |
| Nim (Blätter) | bitter | kühlend | scharf | stimuliert leicht Baumwolle | V↑ P↓ K↓ |
| Bockshornklee Griechisch | scharf, bitter | aufwärmen | scharf | aufregende agni | V↓ P↑ K↓ |
| rote Chilischoten | scharf | aufwärmen | scharf | stimuliert Agni | V↓ P↑ K↓ |
| Cayennepfeffer | scharf | aufwärmen | scharf | heiß trocken | V↓ P↑ K↓ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|-----------|--------|--------------------------------------|----------|
| Jamaikanischer Piment (Gewürznelke) | scharf | aufwärmen | scharf | Agni, übersetzt Kapha in Flüssigkeit | V↓ P↑ K↓ |
| Wermut Estragon | süß, sauer, adstringend | kühlend | scharf | mäßig | V↓ P↑ K↓ |
| Rettich | scharf | aufwärmen | scharf | hart, flüssig, vergrößern | V↑ P↑ K↓ |
| Rübe | scharf, adstringend | aufwärmen | scharf | grob, trocken | V↑ P↑ K↓ |
| Kümmel | sauer, scharf | aufwärmen | süß | stimuliert Agni | V↑ P↑ K↓ |
| Römischer Kümmel, Woloschski | scharf | aufwärmen | scharf | Verdauung | V↓ P↓ K↓ |
| Dill | adstringend, süß | aufwärmen | süß | einfach | V↓ P↓ K↓ |
| Fenchel | süß | kühlend | süß | sanft | V↓ P↓ K↓ |
| Meerrettich | scharf, adstringend | aufwärmen | scharf | aufregende agni | V↓ P↑ K↓ |
| herzhaft | sauer, scharf | aufwärmen | scharf | erregt agni | V↓ P↑ K↑ |
| Knoblauch | scharf | aufwärmen | süß | ölig, schwer | V↓ P↑ K↓ |
| Safran | adstringend, bitter | aufwärmen | scharf | trocken, leicht | V↓ P↓ K↓ |
| Schokolade | süß, sauer | aufwärmen | süß | überaktiv, erhöht den Säuregehalt | V↑ P↑ K↑ |
| Spinat | adstringend | kühlend | scharf | trocken, leicht, rau | V↑ P↑ K↓ |

Süßstoffe

| Lebensmittel | Rasa | Virija | Geschmack | Dosha-Effekt | Effekt V P K |
|-------------------------------------|------|-----------|-----------|---------------------------|-----------------|
| Jaggeri (unraffiniertes Palmzucker) | süß | aufwärmen | süß | straff, schwer | V↓ P↑ K↑ |
| Ahornsirup | süß | kühlend | süß | Lichtverstärkung | V↓ P↓ K↑ |
| Melasse (Melasse schwarz) | süß | aufwärmen | süß | schwer | V↓ P↑ K↑ |
| Schatz | süß | aufwärmen | süß | Aufwärmen | V↓ P↑ K↓ |
| Reissirup | süß | kühlend | süß | ölig, flüssig | V↓ P↓ K↑ |
| weißer Zucker | süß | kühlend | süß | schwer, ölig, aktivierend | V↑ P↓ K↑ |
| Dattelnzucker | süß | kühlend | süß | schwer, aktivierend, ölig | V↓ P↓ K↑ |
| Fruktose | süß | kühlend | süß | ölig, flüssig | V↓ P↓ K↑ |
| kandierte Früchte | süß | kühlend | süß | ölig, schwer | V↓ P↓ K↑ |
| Gerstenmalz | süß | kühlend | süß | ölig, flüssig | V↓ P↓ K↑ |