



So ein Quark! Ist er gesund oder schwer verdaulich?

„Ich liebe Erdbeeren mit Quark!“ Meine Freundin Sarah strahlte mich an und schwärmte von den roten, leckeren Sommerfrüchten mit Quark. Hm, was hatte neulich Melodie, meine Yogalehrerin und Ayurveda-Beraterin, gesagt? „Kombiniere niemals Quark mit Früchten!“

Quark, Joghurt, Milch – Ayurveda hat dazu eine andere Meinung als die Lebensmittelindustrie

Milchprodukte sind im Ayurveda Lebensmittel, die sehr speziell betrachtet und bewertet werden. Im Gegensatz zur Lebensmittelindustrie, die davon so viel wie möglich verkaufen möchte, hat Ayurveda einen anderen Blick darauf. Ayurveda fragt immer, was ein Lebensmittel dir an Kraft und Energie schenkt.

Liebst du es, voller Energie und Lebensfreude zu sein? Dann bist du mit Ayurveda auf dem besten Weg! Ayurveda ist ja vor allem eine Gesundheitslehre, die sich mit Ernährung beschäf-

tigt. Die oberste Regel heißt: Du bist nicht, was du isst, sondern:

Du bist, was du verdaust!

Diese Gesundheitslehre ist in unserer westlichen Vorstellung von gesund und ungesund überhaupt nicht verankert. Im Gegenteil, es wurden und werden immer noch Slogans ausgerufen, die aus ayurvedischer Sicht nicht stimmen. „Die Milch macht’s“ wurde von der Milchindustrie erfunden, um mehr Milch zu verkaufen. Aber es stimmt leider nicht. „Esst mehr Obst und ihr bleibt gesund“ steht heute noch oft auf den dreieckigen Papiertüten des Obst- und Gemüsehandels. Auch das stimmt halt



leider nur unter bestimmten Voraussetzungen. Wenn die Kombination der Lebensmittel nicht stimmt, wirst du nie in deine Lebensfreude finden. Aber keine Sorge, in diesem Artikel liest du, welche Lebensmittel du mit Quark kombinieren kannst – und welche nicht.



Quark ist ein hochverarbeitetes Lebensmittel

Ayurveda betrachtet alle Lebensmittel, die industriell verändert wurden, als weniger wertvoll. Dazu gehören die Konservierung, das Einfrieren, die Fermentation und alles, was industriell hochverarbeitet wurde.

Zur Herstellung von Quark wird fast immer Magermilch verwendet. Auch wenn es Quark in verschiedenen Fettstufen gibt, nimmt man Magermilch, um dann später gezielt mit Sahne die richtige Fettstufe zu erreichen. Es ginge auch natürlicher, aber das ist aufwändiger und die genormten Fettstufen lassen sich nicht zuverlässig erzielen.

Der Magermilch werden Milchsäurekulturen zugegeben und nach einiger Zeit entstehen Quark und Molke. Jetzt muss ich noch einmal einen Schritt zurückgehen, denn Milch und Ayurveda ist auch so ein ganz besonderes Thema.

Wenn in ayurvedischen Rezepten Milch vorkommt, dann ist von einer Milch die Rede, die wir gar nicht mehr kennen. Es sei denn, du hast in deinem Garten eine Kuh stehen, die du täglich liebevoll umsorgst. Unsere Milch ist pasteurisiert, homogenisiert, erhitzt, gekühlt, abgedichtet und durchläuft noch weitere 15 Prozesse, bis sie in der Milchtüte verkauft werden kann. Über die Haltung der Milchkühe will ich jetzt gar nichts sagen, sonst verliere ich mich und komme hier gar nicht mehr zu Potte.

Ein bisschen unheimlich: Quarkfertiger und Quarkseparatoren

Es ist ja leider nicht so, dass da jemand am großen Kessel steht und mit einer Kelle liebevoll den Quark abschöpft. Bei den Mengen an Quark, die bei uns verzehrt werden, ist das nicht möglich. Ist ja klar, dass die Lebensmittelindustrie längst solche unheimlichen Dinge wie Quarkfertiger und Quarkseparatoren erfunden hat, um alles ein bisschen schneller und billiger produzieren zu können. Da wird mit Druck, Hitze und Kälte gearbeitet, dass einem schwindelig wird.

Ach, so ein Quark mit dem Quark!

Wie schön wäre das Leben, wenn alles stimmen würde, was von den Verpackungsbildern suggeriert wird? Ich lasse mich auch so gerne davon verführen. Aber Quark kaufe und esse ich schon lange nicht mehr. Genau so wenig, wie Milch.

Was aber soll ich jetzt Sarah empfehlen? Wo sie doch Erdbeeren mit Quark so liebt. Wenn Quark, dann zumindest den besten Bio-Quark, den sie bekommen kann, nehmen. Auch bei Bio-Produkten gibt es ja noch Unterschiede. Die höchste Qualität haben die Demeter-Produkte. Demeter-Bauern achten das Leben der Mutterkühe, lassen ihnen lange ihre Kälbchen und brennen ihnen nicht die Hörner aus. Was bei anderen Bio-Labels durchaus erlaubt ist.



Quark und Früchte – leider keine gute Idee

„Du bist, was du verdaust“ – ich muss da noch einmal kurz darauf zurückkommen. Deine Lebensenergie hängt zu einem großen Teil davon ab, wie du deine Speisen verdauen kannst. Das ist natürlich auch noch einmal unterschiedlich, ob du ein Vata-, Pitta- oder Kapha-Typ bist.

Aber für alle Doshatypen heißt es im Ayurveda: Milchprodukte und frisches Obst gären im Darm und machen dir auf die Dauer ernsthafte Probleme. Puh, und was jetzt?

Ayurvedische Ernährung heißt auch Lust auf Veränderung

Ayurveda ist eine sanfte Möglichkeit, gesund zu werden oder zu bleiben. Ayurveda ist kein Dogma und vor allem unterscheidet Ayurveda zwischen Vata, Pitta und Kapha. Andere Ernährungslehren wie Low Carb, Keto, Rohkost usw. scheeren alle Menschen über einen Kamm. Kein Wunder, dass immer wieder neue Ernährungslehren auf den Markt kommen, denn sie funktionieren nicht für alle Menschen. Weil eben alle Menschen nach ihrer Dosha-Konstitution betrachtet werden müssen. Low Carb ist für Kaphamenschen toll, aber ein Vata-Typ kann davon regelrecht krank werden. Rohkost kann höchstens ein Pittamensch mit einem starken Agni verdauen, aber Vata-Typen und Kapha-Typen gehen daran zu Grunde.

Ayurvedische Ernährung bedeutet auch immer Selbstverantwortung. Du musst gar nichts verändern, wenn es gerade nicht passt. Du kannst aber mal was ausprobieren und verändern. Zum Beispiel Erdbeeren nicht mehr mit Quark essen.

Quark und Obst ist wie wenn die Müllabfuhr nicht mehr kommt

Reifes, weiches Obst wie Erdbeeren im Sommer, sind relativ leicht verdaulich – solange sie ohne Zutaten genossen werden. Werden sie aber mit



Quark, Joghurt oder Milch kombiniert, brauchen die tierischen Eiweißprodukte viel länger zur Verdauung. Im Darm kommt es zu einem turbulentem Gärungsprozess, der sich unangenehm bemerkbar macht. Das sind nicht nur Blähungen, sondern vor allem entsteht jetzt Ama.

Ama ist der ayurvedische Begriff für Stoffwechsellrückstände. Und was verbirgt sich nun dahinter wieder? Stoffwechsellrückstand ist das, was du nicht verdauen konntest und was als Müll im Körper zurückbleibt. Als ob die Müllabfuhr einfach nicht mehr kommt. Echt unangenehm. Findet dein Körper auch und reagiert allmählich mit diversen Krankheiten, wo du dich irgendwann fragst, wieso habe ich jetzt Arthrose? Wieso arbeitet meine Leber nicht mehr richtig? Warum habe ich dauernd eine Erkältung?



Wenn du dich dafür interessierst, wie aus Ama Krankheiten entstehen, dann könnte dich der Blogbeitrag interessieren, dass Krankheiten nicht vom Himmel fallen.



Erdbeeren pur genießen – oder mit Sahne

Sommerobst kannst du aus ayurvedischer Sicht am besten auf nüchternen Magen als Zwischenmahlzeit genießen. Auch ein Obst-Smoothie ist eine gute Option für das herrliche Fruchtvergnügen im Sommer.

Das beste aber sind doch Erdbeeren mit Sahne! Mit flüssiger oder mit geschlagener Sahne sind Erdbeeren und anderes Obst auch im ayurvedischen Sinne gut verträglich und gut verdaulich. Klar hat Sahne mehr Kalorien als Quark, aber auch einen viel höheren Lecker-Lecker-Faktor, oder? Der Trick ist ganz einfach: Wenn etwas so lecker ist, wie Erdbeeren mit Sahne, dann brauche ich auch weniger davon, weil ich viel schneller glücklich und zufrieden bin. Wie geht es dir damit? Du kannst ganz unten im Kommentarfeld etwas dazu schreiben. Name und E-Mail-Adresse muss du bitte angeben, das sieht das System so vor.

Und was ist mit Kräuterquark?

In der Übersicht der günstigen Nahrungsmittel für Vata-Typen findest du tatsächlich Quark unter der Überschrift Milchprodukte! Für Vata-Typen ist also Quark durchaus ein gutes Lebensmittel, sofern es nicht mit Obst genossen wird. Und auch nicht gerade in riesigen Mengen. Die schwere Kapha-Qualität von Quark kann die flirrende Luftigkeit von Vata wieder beruhigen.

Ist das ein Lichtblick für dich? Dann habe ich ein paar Empfehlungen für dich, wie du als Vata-Typ Quark genießen kannst:

- Avocadoquark
- Quarkaufstriche
- Frankfurter Sauce

Die ausführlichen Rezepte dazu folgen im kommenden Monat.

Gewürze machen Quark bekömmlicher

Gewürze spielen im Ayurveda eine große Rolle. Mit Gewürzen kannst du vieles verändern. Ich habe auch ein Gewürz speziell für Kräuterquark gefunden. Viel schöner, nahrhafter und aromatischer sind frische Kräuter. Am besten aus dem eigenen Garten oder vom Balkon. Kräuter sind in aller Regel herb und das gleicht die Kapha-Qualität von Quark günstig aus. Falls du es gerade nicht im Kopf hast: Scharf, herb und bitter sind die drei Geschmacksrichtungen, die die Schwere von Kapha ausgleichen.

Ich wünsche Sarah und dir, dass ihr auch ohne Erdbeerquark glücklich den Sommer genießen könnt,

herzlichst deine

Handwritten signature of Lisa.

