



Pitta Lebensmittel – verringernd und kühlend

Pitta Lebensmittel sind für dich genau richtig, wenn du zu viel Pitta hast. Im Sommer sind diese Pitta Lebensmittel für alle Menschen richtig, denn sie kühlen von innen her.

Es gibt aber auch Lebensmittel, die Pitta erhöhen und die dich noch mehr ins Schwitzen bringen. Deshalb findest du hier zwei Listen.

Pitta bedeutet Feuer! Das Wesen von Pitta ist Feuer!

Pitta ist das Prinzip des Stoffwechsels. Pitta verdaut und sorgt für die Nährstoffaufnahme im Darm. Pitta-Charaktere kommen schon mit einer starken Verdauung auf die Welt. Sie vertragen jedes Essen, haben oft mehr als eine Darmentleerung am Tag und können viel essen.

Was sie aber gar nicht können, ist auf eine Mahlzeit zu verzichten. Schon die Verschiebung um eine Stunde zur gewohnten Zeit lässt den Pitta-Typen zum gereizten Löwen werden. Achtung: Rumpelstielzchen droht!

Ayurveda sagt, das beste Rezept für Pitta-Typen ist Mäßigung, Mäßigung, Mäßigung! Pitta-

menschen sind intensive Menschen. Alles, was sie tun, machen sie mit Inbrunst und Hingabe. Wenn sie es übertreiben und Pitta ist im Ungleichgewicht, neigen sie zu Kampfgeist, Eifersucht, Zorn und Pedanterie.

Ist alles im Lot, dann sind sie wunderbar liebevolle Menschen, die alles mit ihrem freudvollen Wesen überstrahlen.

Allgemein empfiehlt der Ayurveda die kühlenden Pitta Lebensmittel vor allem in der Pitta-Zeit. Wenn bei dir aber ohnehin Pitta das vorherrschende Dosha ist, kannst du dich das ganze Jahr nach dieser Liste "Pitta Lebensmittel – reduzierend und kühlend" richten.



Allgemein Pitta reduzierend

- Süßes
- Bitteres
- Herbes
-
- Schwere, ölige und gehaltvolle Mahlzeiten in mäßigen Mengen
- Salate, mittags – am Abend nur in kleiner Menge
- Pitta Lebensmittel – reduzierend und kühlend



Merke: kühle, reichhaltige Speisen und Getränke. Aber nicht aus dem Kühlschrank! Kühl heißt Zimmer- oder Körpertemperatur.

Pitta ausgleichende Lebensmittel

HÜLSENFRÜCHTE

Mungbohnen, grüne Bohnen, frische Erbsen, Sojaprodukte, alle Hülsenfrüchte, außer Linsen

GETREIDE

Gerste, Hafer (gekocht), Reis (vor allem Basmati), Weizen, Dinkel, Weizengrieß, Dinkelgrieß

NÜSSE UND SAMEN

Kokosnuss, Kürbissamen, Sonnenblumenkerne

GEMÜSE

Alle süßen und herben Gemüsesorten, Blattgemüse (grün), Blumenkohl, Bohnen (grüne) Brokkoli, Erbsen, Gurken, Kartoffeln, Keimlinge, Kohl, Kürbis, Mangold, Okra, Paprika (grün), Petersilie, Pilze, Rosenkohl, Salate (grün), Sellerie, Spargel, Sprossen, Wirsing, Zucchini

OBST

Alle süßen Früchte, wie Ananas, Äpfel, Avocados, Bananen, Birnen, Dörrpflaumen, Feigen, Granatäpfel, Kirschen, Mangos, süße Melonen, Orangen (süß), Pflaumen, Rosinen, Trauben (süß und dunkel), Zwetschgen

MILCHPRODUKTE

Ghee, Milch, ungesalzene Butter, Hüttenkäse, Frischkäse in kleinen Mengen, Lassi

Vegane Alternativen: Dinkel-, Reis- und Hafermilch und Kokosmilch.

TIERISCHE PRODUKTE

Eiweiß vom Hühnerei, Garnelen in kleinen Mengen, Huhn, Truthahn, Wild

ÖLE UND FETTE

Ghee, Kokosöl, Olivenöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl

GEWÜRZE

Fenchel, Gartenkräuter (keine Lauchgewächse wie Schnittlauch oder Knoblauch), Ingwer, Kardamom, Koriander, Kurkuma (Gelbwurz), Pfeffer (schwarz) in kleinen Menge, Safran, Zimt

SÜSSES

Alle Süßungsmittel, außer Honig und Melasse



Allgemein Pitta erhöhend

- Scharfes
- Saures
- Salziges
- Heiße Speisen und Getränke
- Leichte, trockene und unregelmäßige Mahlzeiten

Vermeide diese Pitta Lebensmittel – sie sind erhöhend und erhitzend

HÜLSENFRÜCHTE

Linsen (als Suppe gekocht sind sie geeignet)

GETREIDE

Buchweizen, Hirse, Mais, Reis (braun), Roggen

NÜSSE UND SAMEN

Cashewnüsse, Sesamsamen

GEMÜSE

Auberginen, Mohrrüben, Knoblauch, Oliven, Peperoni, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Spinat, Tomaten, Zwiebeln

OBST

Alle sauren Früchte, wie Äpfel, Grapefruit, Orangen, Papayas, Pfirsiche, Persimonen, Pflaumen, Zitronen

MILCHPRODUKTE

Alle Sauermilchprodukte wie Buttermilch, Joghurt, Käse, Sauerrahm, Sauermilch, Quark

TIERISCHE PRODUKTE

Alle Meerestiere, Eidotter, Rind- und Schweinefleisch

ÖLE UND FETTE

Mandelöl, Maisöl, Sesamöl

GEWÜRZE

Alle scharfen Gewürze, Anis, Bockshornkleesamen, Essig, Ketchup, Kümmel, Nelken, Selleriesamen, Senfkörner, Salz

SÜSSES

Honig, Melasse



Pitta-Empfehlungen

Wenn Pitta ohnehin dein bestimmendes Dosh ist, meide die Sonne und die Hitze. Mein liebstes Mittel gegen Hitze ist ein Abhyanga mit Kokosöl und ich koche dann noch mehr mit Kokosmilch, als ohnehin schon.

Bleibe cool und entspannt

