

Milch im Ayurveda



Es gibt kaum ein Lebensmittel, das in den letzten Jahren so oft so heiß diskutiert wurde wie Milch. Macht sie denn jetzt munter oder eher Bauchweh? Es existieren jede Menge Meinungen und Halbwahrheiten darüber, dass auch ich ganz unsicher wurde. Was ist Milch: gesund oder unverträglich? Die Antwort darauf ist sehr differenziert.

Der Ayurveda schätzt die Milch

Im Ayurveda gilt Milch als Rasayana. Ein Rasayana ist etwas ganz Besonderes. Ein Rasayana ist etwas, das vorbeugend genommen wird, das Leben verlängert und Ojas verbessert. Rasayanas stärken die Abwehrkräfte und die Leistungsfähigkeit – sie sind Lebenselixire. Es gibt nur drei natürlich vorkommende Rasayanas: Kuhmilch, Ghee und Pippali, der indische Langpfeffer. Alle anderen Rasayanas werden in oft monatelanger Arbeit aus Kräutern und Mineralien hergestellt. Kuhmilch ist also ein wertvolles Lebensmittel im Ayurveda.

Milch ist nicht gleich Milch

Das, was im Supermarkt als Milch verkauft wird, ist nicht das, was der Ayurveda meint. Schon in den alten Klassikern des Ayurveda steht geschrieben, dass die Milch nur von artgerecht gehaltenen Kühen kommen sollte (wann fing das bloß an mit der unnatürlichen Tierhaltung?) und dass man sogar nur die Milch von der abendlichen Melkung trinken solle. Denn nachts haben die Kühe keine Bewegung und das würde die morgendliche Milch noch mehr mit Kapha belasten. Der Ayurveda ist da sehr differenziert.

Vorzugsmilch in dunklen Flaschen

Wenn man sich nach diesen Empfehlungen richtet, dann kommt also nur die abends frisch gemolkene Milch vom Demeter-Bio-Bauernhof nebenan in Frage. Das wäre dann Rohmilch. Aber wer hat schon so einen Hof als Nachbarn?

Als einzige praktikable Möglichkeit bleibt nur die frische Vorzugsmilch in Bio-Qualität, die in dunklen Glasflaschen verkauft wird. Vorzugsmilch ist die verpackte Rohmilch. Sie ist weder homogenisiert, noch pasteurisiert. Sie ist nicht über 40 °C erhitzt worden, dadurch ist sie auch nur kurz haltbar. Aber es ist das Produkt, welches dem ayurvedischen Verständnis von Milch am nächsten kommt.

Empfehlungen für den Milchkonsum

Der Ayurveda empfiehlt nur eine kleine Menge Milch pro Tag zu verzehren. Dabei



sollte die Milch niemals aus dem Kühlschrank getrunken werden, sondern immer einmal abgekocht werden und dann warm und mit Gewürzen getrunken werden. Kalt ist Milch schwer verdaulich und produziert Ama!

Milch wird nicht als Getränk betrachtet, sondern als Lebensmittel. Milch sollte niemals mit salzigen Speisen oder sauren Früchten kombiniert werden. Die Kombination von

Fisch oder Fleisch mit Milch gilt als ganz besonders ungünstig und produziert Ama.

Wenn du gerne Müsli mit Milch zum Frühstück isst, dann wärme die Milch unbedingt vorher an. Kalte Milch löscht Agni, das Verdauungsfeuer, und dein schönes Frühstück endet als Ama, den Stoffwechsellrückständen. Diese sind die Grundlage für Krankheiten. Besser als ein kaltes Müsli ist jedoch der ayurvedische Haferbrei am Morgen.

Die pflanzlichen Alternativen zu Milch

Ich selbst nehme gar keine Kuhmilch zu mir, ich ernähre mich vegan. Als meine Stieftochter ein Praktikum auf einem Biobauernhof machte und erzählte, dass auch dort die Kühe relativ eng im Stall stehen, dass auch diesen Kühen schmerzhaft und ohne Betäubung die Hörner ausgebrannt werden (bei den Demeter-Kühen ist das nicht so!) und dass auch den Bio-Kühen die Kälbchen weggenommen werden, damit wir Menschen deren Milch trinken können, machte etwas in mir Klick und ich konnte sie fortan nicht mehr trinken und keine Milchprodukte mehr essen.

Statt Kuhmilch gibt es praktisch wöchentlich neue Produkte im Regal, die alle aus pflanzlichen Rohstoffen hergestellt sind. Sojamilch kann ich dir nur in Bio-Qualität empfehlen, denn nur dann kannst du sicher sein, dass sie kein genmanipuliertes Soja enthält. Es gibt sogar Sojamilch aus heimischer Bio-

Soja-Produktion. Das ist besonders verantwortungsvoll.

Für Vata-Konstitutionen empfehlen sich die beruhigenden Varianten aus Hafer, Reis oder Mandeln.

Für Pitta-Konstitutionen eignen sich Kokosdrink, Mandel- oder Reisdink.

Kapha-Typen sollten grundsätzlich weder Milch, noch deren pflanzlichen Alternativen konsumieren. Es eignen sich aber in geringen Mengen Reis- oder Sojadrink. Bei Aldi gibt es eine sehr angenehme Reis/Sojamilch in Bioqualität. Die nehme ich gerne.

Milch, die Werbung macht's!

Du erinnerst dich ganz bestimmt noch an den Werbespruch "Milch macht müde Männer munter". Man muss eine Behauptung nur oft genug wiederholen, dann wird sie auch geglaubt. Aber stimmt das auch? Nein! Kuhmilch hat eher eine beruhigende Wirkung und soll, abends getrunken, in den Schlaf helfen. Das ist auch ein uraltes ayurvedisches Rezept.

Warum sollen wir dann also viel davon trinken? Weil Deutschland eines der Länder ist, die zu den größten Milchproduzenten der Welt gehören. Milchindustrie, Politik und Werbung haben sich zusammengetan und behaupten seit Jahrzehnten, dass viel Milch gesund sei, die Knochen stärke und kleine Kinder groß mache. In der Natur ist für kleine Kinder jedoch Muttermilch vorgesehen. Die Kuhmilch ist eigentlich für die Kälbchen gedacht, aus dem gleichen Grund.

Die Diskussion darüber, was nun Werbung ist, was wissenschaftlich bewiesen ist oder was gesund sei, ist so entflammt, dass ich mir hier kein Urteil erlauben kann. Wissenschaftlich bewiesen werden kann vieles, wenn man es geschickt anstellt – und je nach dem, wer



der Auftraggeber ist und die Studie finanziert. Ich weiß nur, dass Kuhmilch, wie wir sie im allgemeinen kaufen können, nichts mit dem zu tun hat, was der Ayurveda empfiehlt.

Immunprofil der Milch

Früher trank man die Milch von einer bestimmten Kuh. Heute kommt die Milch, die in einem Tetrapack steckt, von hunderten verschiedener Kühe, die alle ihr Immunprofil mitliefern. Damit ist das menschliche Immunsystem überfordert, besonders das der Kinder. Zudem ist es heutzutage völlig normal, dass in der Kuhmilch Antibiotikarückstände und Spuren von Eiter enthalten sind, auch wenn das gar nicht so sein darf.

Die Veränderung der Milch

Kuhmilch wird nach dem Melken pasteurisiert, homogenisiert, erhitzt, gekühlt, abgeköchelt usw. Zwanzig bis dreißig



verschiedene Arbeitsgänge sind notwendig, um das Produkt so herzustellen, dass es als Massenware leicht zu verpacken, transportieren, lagern und zu verkaufen ist.

Damit Kühe überhaupt Milch geben können, müssen sie dauerschwanger gehalten werden. Und sie brauchen ein spezielles Kraftfutter, das nicht mehr ihrer natürlicher Ernährung entspricht. Vor 200 Jahren gab die beste, prämierte Leistungskuh 2000 l im Jahr. Heute gibt eine Standardkuh 8.000 bis 10.000 l im Jahr. Dass diese Leistungssteigerung auf Kosten der Tiere und der Natur geht, kann man nicht wegdiskutieren.

Wenn du also Milch im ayurvedischen Sinne genießen möchtest, dann nimm Bio-Milch möglichst in Vorzugsqualität. Ayurveda empfiehlt, Kuhmilch nur in geringen Men-

gen zu genießen, in möglichst naturbelassener Form, abgekocht und dann warm mit Gewürzen zu trinken. Alles andere empfiehlt Ayurveda nicht.



Ayurvedische Eigenschaften von Milch

Die Eigenschaften von Milch sind süß, ölig, schleimig und leicht kühlend. Milch besitzt beruhigende Wirkung, auch wenn sie warm ist, kühlt sie Pitta und beruhigt Vata. Für Kapha-Konstitutionen ist Milch nur in geringen Mengen empfehlenswert.

Zum Einschlafen empfiehlt der Ayurveda eine Tasse heißer Milch, gewürzt mit einem Teelöffel Ghee und nach Geschmack etwas Kardamom, Kurkuma, Ingwer oder einer winzigen Prise Muskatnuss. Aber bitte nimm keinen Honig, denn der wirkt toxisch, wenn er heißer als 40 °C erwärmt wird.

Mehr Milch pro Tag muss oder sollte es auch gar nicht sein.

Ganz herzliche Grüße aus der Ayurveda-Schatztruhe, deine Lisa ♥