

Pippali

SCHLANK & SCHLAU
MIT LANGEM PFEFFER



Beim Wettbewerb zum „Super-Spice“ des Ayurveda liegt Pippali, der Lange Pfeffer, neben Kurkuma und Ingwer ganz vorne und sticht alle aus, wenn es um Vielseitigkeit geht. Pippali zählt zu den besten Immun-Boostern, macht schlank, schlau und gleicht alle Doshas aus

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

Von allen Pfefferarten nimmt der Lange Pfeffer (*Piper longum*) eine Sonderrolle ein. Allein schon optisch unterscheiden sich die länglichen Pfefferkolben, die im Ayurveda als Pippali bekannt sind, deutlich von den schwarzen Pfefferkörnern: Die 4-5 cm langen Stäbe passen in keine Pfeffermühle und sehen gemahlen eher braun-grünlich aus. Ihr Geschmack ist typisch „pfeffrig“, also scharf und spitz. Doch die Wirkung nach der Verdauung (*Vipaka*) ist süß. Dies macht sich nicht nur im milden Nachgeschmack bemerkbar, sondern auch in der ausgleichenden Wirkung auf alle drei Doshas. Selbst für Pitta-Typen, die sonst keine scharfen Gewürze vertragen, ist Pippali ein guter Stoffwechselregulator, und für Vata- und Kapha-Typen zählt er zu den besten Detox-Gewürzen, um die Verdauung zu entfachen und Stoffwechselschlacken zu eliminieren.



Pippali

(*Piper longum*)

ist eines der wirkungsvollsten Gewürze der ayurvedischen Heilkunde mit folgenden Heilqualitäten:

Geschmack (Rasa):
scharf

Eigenschaften (Guna):
leicht, trocken

Geschmack nach der Verdauung (Vipaka):
süß (*madhur*)

Potenz (Virya):
ausgleichend, nicht heiß und nicht kalt (*anushna*)

Wirkung (Karma):

- * gleicht alle drei Doshas aus
- * verdauungsstärkend (*deepana*)
- * ama-verbrennend (*pachana*)
- * gedächtnisstärkend (*medhya*)
- * bestes Gewürz zur Immunstärkung (*Rasayana*)
- * hilft bei Allergien und Rheuma (*Vata-Ama*)
- * unterstützt in Kombination mit Honig die Fettverbrennung (*Meda-Agni*)

Zudem wird Pippali in der traditionellen Ayurveda-Medizin als vielseitiges Stärkungsmittel für Körper und Geist empfohlen: Er verbessert das Autoimmunsystem und hilft bei Heuschnupfen und Rheuma, verbrennt Fettgewebe und schärft die Intelligenz mit Denk- und Auffassungsfähigkeit. Aus dieser Perspektive heraus lohnt es sich also immer, die tägliche Nahrung mit etwas Pippali zu verfeinern, um schlanker, schlauer und gesünder zu werden. Wer Pippali noch ganz gezielt als Therapeutikum gegen spezielle Beschwerden einsetzen möchte, dem gibt die ayurvedische Diätetik jahrhundertlang erprobte Heilrezepturen an die Hand, in denen auch die Kombination der Zutaten, die Art der Zubereitung und der Zeitpunkt der Einnahme eine große Rolle spielen, um die vollständige Wirkung zu erzielen.

Pippali im Frühjahr gegen Heuschnupfen und Allergien

Aus ayurvedischer Sicht ist das Frühjahr die optimale Zeit für

eine Pippali-Kur, um den natürlichen Reinigungsprozess anzukurbeln und die Abwehrkräfte zu stärken. Im März und April befindet sich unser Verdauungsfeuer im Ausnahmezustand: Mit der intensiver werdenden Sonneneinwirkung wird auch die Verdauungskraft dazu angeregt, die im Winter angesammelten Schlacken zu verbrennen und loszulassen. Findet dieser natürliche Entschlackungsprozess nicht in ausreichendem Maße statt, wird das Immunsystem belastet, und stoffwechselbedingte Autoimmunerkrankungen wie Heuschnupfen und Allergien werden gefördert. Um hier Abhilfe zu schaffen, ist Pippali-Wasser eine bewährte Ayurveda-Rezeptur. Der Pfeffertee entlastet alle Verdauungsorgane, regt die Zirkulation und Ausscheidung an und ist nicht nur ein klassisches Hausmittel gegen Heuschnupfen, sondern hilft auch bei Rheuma, Depressionen und Übergewicht.

Die einfache Rezeptur wird ähnlich wie das bereits bekannte Ingwerwasser



Pippali-Wasser zur Entschlackung und Immunstärkung

3 Pippali-Stäbchen oder ½ TL Pippali-Pulver mit 500 ml heißem Wasser übergießen und für 5 Minuten köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen, 1 TL Waldhonig zufügen und in kleinen Schlucken über den Vormittag verteilt trinken.



Auberginen-Chutney mit Pippali und Kurkuma

Zur Behandlung von Übergewicht und Diabetes sind im Ofen geschmorte Auberginen dank ihrer leichten, scharfen und erhitzenden Qualität ein gutes Gemüse. Diese Heilqualitäten werden durch die Zugabe von Kurkuma und Pippali noch gesteigert.

Zutaten:

- 1 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 1 Schreibe frischer Ingwer
- 1 Fleischtomate
- 2 TL Sesamöl
- ½ TL schwarze Senfsamen
- 1 TL Kurkuma
- ⅓ TL Pippali
- ¼ TL Tamarindenpaste
- ¼ TL Steinsalz

Zubereitung:

Aubergine halbieren und auf ein Backblech legen. Bei 195 Grad für 25 Minuten backen. Anschließend mit dem Löffel das weiche Auberginenfleisch aus der Schale kratzen.

Zwiebel und Ingwer fein hacken und Tomate würfeln.

Das Sesamöl in einem Topf erhitzen. Senfsamen zufügen und aufspringen lassen. Zwiebeln und Ingwer zufügen und anbräunen. Das Auberginenfleisch in den Gewürzsud geben und anschmoren.

Tomaten, Tamarinde und Steinsalz zugeben und 2 Minuten aufkochen lassen. Kurkuma und Pippali unterrühren. Nach Geschmack eventuell etwas nachsalzen.

In ein verschließbares Einweckglas geben und innerhalb von 3–4 Tagen verzehren. Das Chutney kann warm und kalt gegessen werden.



Zum neuen Beruf mit
Ayurveda

Ausbildungen

- Ernährungs- und Gesundheitsberater
Das Original mit *Kerstin Rosenberg*
- Ayurveda-Gesundheitscoach (IHK)
IHK-Zertifikat für die Gesundheitsförderung
mit Ayurveda
- Ayurveda-Massage-Praktiker/-Therapeut
Heilende Berührung mit Herz und Hand
- Meditationsleiter
- Psychologischer Ayurveda-Berater
- Ayurveda Studium Generale
Universeller Einstieg in die ayurvedische Heil-
kunde, Massage, Ernährung und Psychologie

Medizin

- Heilpraktiker – Fachrichtung Ayurveda
- Master of Science in Ayurveda-Medizin
Hochschulstudium für Ärzte, Heilpraktiker
& MedBerufe

Seminare

- Ayurveda-Psychologie
- Ayurveda-Ernährung und Massage
- Pulsdiagnose & Konstitution
- Gesundheitsmanagement, Beratung &
Coaching



Ayurveda-Events:

26. März Tag der offenen Tür in Birstein
05. Mai: Ayurveda-Erlebnisswelt in Wien

Europäische Akademie für Ayurveda

Birstein (Hessen) · Berlin · Wien · Zürich
Tel +49 (0) 6054-9131-0
info@ayurveda-akademie.org

www.ayurveda-akademie.org



hergestellt, indem 2-3 Pippali-Stäbe für 5 Minuten in 2 Tassen Wasser eingekocht und anschließend mit etwas Honig gesüßt werden.

Abnehmen mit Pippali-Honig

Auch zur Gewichtsreduktion ist Pippali ein bewährtes Therapeutikum der Ayurveda-Diätetik. Der Lange Pfeffer hat eine intensiv anregende Wirkung auf den Fettstoffwechsel, die sich zusammen mit Honig besonders gut entfaltet. Bereits die Einnahme von ½ TL gemahlenem Pippali, mit Honig vermischt, vermischt am Morgen kurbelt den trägen Fettstoffwechsel im katabolischen Stoffwechsel an. Gleichzeitig stabilisiert der Pippali in Kombination mit Kurkuma auch den Appetit und schützt damit vor unkontrollierbarem Heißhunger. Um diese – auch für Diabetiker sehr wichtige – Funktion zu erzielen, empfiehlt es sich, während des Mittagessens eine Gewürzmischung aus drei Teilen Kurkuma und einem Teil Pippali einzunehmen. Sehr gut passt die Pippali-Kurkuma-Mischung auch in ein Chutney, welches eine geschmackliche und therapeutische Verbesserung einer Anti-Kapha-Mahlzeit darstellt.

Pippali bei ADHS und Legasthenie

Eine ganz besondere Wirkung entfaltet Pippali laut der ayurvedischen Heilkunde auf die Funktionen des Geistes. Als so genanntes *Medhya-Rasayana* wird es eingesetzt, um die Intelligenz zu fördern und die Gedächtnis- und Aufnahmefähigkeit zu steigern. Unabhängig davon, ob wir unter Stress leiden und uns aufgrund dessen nicht mehr richtig konzentrieren können oder im Alter an Gedächtniskraft verlieren – ein viertel Teelöffel Pippali, gemischt mit Ghi, am Morgen wirkt wie ein Fitness-Programm fürs Gehirn.

Auch für Kinder ist Pippali ein sehr empfehlenswertes Stärkungsmittel für die mentalen Fähigkeiten: Ayurvedische Kinderärzte machen hervorragende Erfahrungen mit der Vergabe von Pippali an Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten, Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten. Durch Pippali, so sagen sie, wird die



Traditionelle Pippali-Milch

Zutaten:

- 250 ml Wasser
- 250 ml Bio-Vollmilch
- 10 g Pippali-Pulver
- Kandiszucker

Zubereitung:

Die Zutaten zusammengeben und so lange auf mittlerer Temperatur kochen, bis das gesamte Wasser verdampft ist und die Flüssigkeit auf 250 ml eingekocht ist. Anschließend die Abkochung durch ein feines Haarsieb gießen und die Milch nach Geschmack mit Kandiszucker süßen. Warm trinken.

Verbindung zwischen der rechten und der linken Gehirnhälfte gesteigert, und dies wirkt sich positiv auf den kindlichen Entwicklungs- und Lernprozess aus. Die optimale Rezeptur, um mit Pippali die kindliche Gehirntätigkeit zu unterstützen, ist die Verabreichung mit Milch. Hierzu gib es das traditionelle Heilrezept „Pippali-Milch“, dessen Zubereitung und Anwendung bereits in den alten Ayurveda-Schriften detailliert beschrieben wird. Am Morgen eingenommen, soll die Pippali-Milch die Aufnahmefähigkeit des Geistes fördern, am Abend hingegen die mentale Regeneration und den Schlaf. ■



Kerstin Rosenberg ist international bekannte Ayurveda-Spezialistin, Dozentin und Buchautorin. Seit mehr als 20 Jahren bildet sie Ayurveda-Ernährungsberater,

Gesundheitscoachs und Therapeuten in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit Ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda (www.ayurveda-akademie.org) mit abgeschlossenem Kur- und Kompetenzzentrum (www.rosenberg-ayurveda.de) in Birstein, Hessen.