

In verschiedenen Kochbüchern und Literatur zur ayurvedischen Ernährung finden sich häufig widersprüchliche Angaben zu den Eigenschaften der Nahrungsmittel und ihrer Wirkung auf die drei Doshas. Die folgende Tabelle stützt sich weitgehend auf die Angaben in Lad, Usha and Dr. Vasant, Ayurvedic Cooking for Self-Healing.2006.

Vipaka - Nahrungsmittelgeschmack nach dem Verdauungsprozess im Körper

Virya – Wirkungskraft der eingenommenen Substanz (thermischer Potenz)

Tabelle 7 Aspekte der Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Geschmack - Rasa (vor der Verdauung)	Virya	Vipaka	Karma (Wirkung)	Wirkung auf Die Doshas
Früchte					
Amla-Früchte	Süß, sauer, herb	kühlend	Süß	austrockend	V- P-K+
Apfel	Zusammenziehend, süß, sauer	kühlend	Süß	Rau, leicht	V+ P-K-+
Avocado	zusammenziehend	kühlend	Süß	Ölig, schwer, weich	V- P- K+
Aprikosen	Süß	erhitzend	Süß	Flüssig, schwer,, sauer	V- P+ K-
Beeren, sauer	Sauer	erhitzend	scharf	Scharf, leicht	V- P+ K-
Beeren, süß	Süß	kühlend	Süß	Flüssig	V- P- K-
Bananen, grün	zusammenziehend	kühlend	scharf	Weich, leicht	V+ P- K-
Bananen, reif	Süß	erhitzend	Sauer	Weich, schwer	V- P- K+
Honigmelone	Süß	erhitzend	Süß	Schwer, wässrig	V- P- K+
Kirschen	Süß, zusammenziehend, sauer	erhitzend	scharf	Leicht, flüssig	V- P+ K-
Kokosnuß	Süß	kühlend	Süß	Ölig, hart	V- P- K+
Cranberries	Zusammenziehend, sauer	erhitzend	scharf	Leicht, trocken, scharf	V+ P+ K-
Datteln	Süß	kühlend	Süß	Schwer, energie- spendend	V- P- K+
Feigen	Süß	kühlend	Süß	Schwer, energie- spendend	V- P- K+
Weintrauben, grün	Sauer, süß	erhitzend	Süß	Flüssig, kraftspendend	V- P+ K+
Weintrauben, rot, blau	Süß, sauer, zusammenziehend	kühlend	Süß	Weich, energetisierend	V- P- K°
Grapefruit	Sauer	erhitzend	Sauer	Säuernd, wasseranziehend	V- P+ K+
Kiwi	Süß, zusammenziehend	erhitzend	scharf	Schwer, wasserbindend	V- P+ K+

Zitrone	Sauer	erhitzend	Sauer	Saftig, verdauungsfördernd	V- P+ K+
Limone	Sauer, zusammenziehend	kühlend	Süß	Erfrischend, verdauungsfördernd	V- P° K+
Mango, grün	Sauer, zusammenziehend	kühlend	scharf	Schwer, hart	V° P+ K°
Mango, reif	Süß	erhitzend	Süß	energiespendend	V- P° K°
Wassermelone	Süß	kühlend	Süß	Schwer, wasserbindend	V- P- K+
Orangen	Süß, sauer	erhitzend	scharf	schwer	V- P+ K+
Papaya	Süß, sauer	erhitzend	Süß	schwer	V- P+ K°
Pfirsich	Sauer, süß, zusammenziehend	erhitzend	Süß	Schwer, flüssig	V- P+ K-
Birnen	Süß, zusammenziehend	kühlend	scharf	Trocken, rau, schwer	V+ P- K-
Kakifrukt	Zusammenziehend, sauer	erhitzend	scharf	Leicht, trocken, scharf	V+ P+ K-
Ananas	Süß, sauer	erhitzend	Süß	Schwer, scharf	V- P+ K°
Pflaumen	Süß, sauer, zusammenziehend	erhitzend	Süß	Schwer, wäßrig	V- P+ K+
Granatapfel	Süß, sauer, zusammenziehend	kühlend	Süß	Weich, ölig	V+ P- K-
Trockenpflaumen	Süß	kühlend	Süß	abführend	V- P- K-
Rosinen, eingeweicht	Süß, sauer	kühlend	Süß	abführend	V- P- K-
Rosinen, trocken	Sauer	kühlend	Süß	leicht	V+ P- K-
Himbeeren	Süß, sauer, zusammenziehend	kühlend	scharf	wassertreibend	V+ P° K-
Erdbeeren	Sauer, süß, zusammenziehend	kühlend	scharf	abführend	V- P+ K+
Tamarinde	Sauer	erhitzend	Sauer	erhitzend	V- P+ K+
Gemüse					
Artischocke	Zusammenziehend, bitter	kühlend	scharf	Leicht, trocken, rau	V+ P- K-
Spargel	Süß, zusammenziehend	Kühlend, süß	Süß	lindernd	V- P- K-
Rote Beete	Süß	kühlend	scharf	schwer	V- P+ K-
Rote Beete Blätter	Zusammenziehend, süß	kühlend	scharf	leicht	V+ P- K-
Bittermelone	Bitter	kühlend	scharf	Wassertreibend,	V+ P- K-

				senkt Blutzucker	
Broccoli	zusammenziehend	kühlend	scharf	Trocken, rau	V+ P- K-
Rosenkohl	zusammenziehend	erhitzend	scharf	Leicht, wassertreibend	V+ P- K-
Klettenwurzel	Zusammenziehend, bitter	erhitzend	scharf	Leicht, scharf, wassertreibend	V+ P+ K-
Kohl (weiß)	zusammenziehend	kühlend	scharf	Trocken, rau	V+ P- K-
Karotten, roh	zusammenziehend	erhitzend	scharf	Hart, rau, schwer	V+ P+ K-
Karotten, gekocht	Süß	erhitzend	scharf	Leicht, weich	V- P° K-
Blumenkohl	zusammenziehend	kühlend	scharf	Trocken, rau	V+ P- K-
Sellerie	zusammenziehend	kühlend	scharf	Trocken, rau, leicht	V+ P- K-
Chili	Scharf	erhitzend	scharf	Scharf, heiß	V- P+ K-
Koriandergrün	Süß, zusammenziehend	kühlend	Süß	reinigend	V- P- K-
Mais, frisch	Zusammenziehend, süß	erhitzend	scharf	Leicht, trocken, rau	V+ P+ K-
Gurke	Süß	kühlend	Süß	Weich, flüssig	V- P- K+
Löwenzahn	Bitter	erhitzend	scharf	Leicht, wassertreibend	V+ P- K+
Aubergine	Zusammenziehend, bitter	erhitzend	scharf	Schwer verdaulich	V+ P+ K-
Fenchel	Süß, sauer	kühlend	Süß	Abführend, wassertreibend	V- P- K-
Grüne Bohnen	Süß, zusammenziehend	kühlend	scharf	leicht	V- P- K-
Grünkohl	Bitter, zusammenziehend	kühlend	Süß	Trocken, rau	V+ P- K-
Kohlrabi	Zusammenziehend, scharf	erhitzend	scharf	Scharf, wassertreibend, leicht	V+ P+ K-
Lauch	Scharf, süß	erhitzend	Süß	stimulierend	V- P- K-
Kopfsalat	zusammenziehend	kühlend	scharf	Leicht, flüssig, rau	V+ P- K-
Pilze	Zusammenziehend, süß	erhitzend	scharf	Trocken, schwer, langsam	V+ P- K-
Okra	Süß, zusammenziehend	kühlend	Süß	Gekochte Samen schleimig	V- P- K-
Oliven	Süß	erhitzend	Süß	schwer	V- P+ K+
Zwiebel, gekocht	Süß, scharf	erhitzend	Süß	verdauungsfördernd	V- P- K-
Zwiebel, roh	Scharf	erhitzend	scharf	Schwer, appetit-	V+ P+ K-

				anregend	
Pastinake	Süß, zusammenziehend	kühlend	Süß	schwer	V- P- K+
Grüne Erbsen	zusammenziehend	kühlend	scharf	Hart, schwer, langsam	V+ P- K-
Paprika	Süß, zusammenziehend	Erhitzend	Süß	Trocken, leicht, stimulierend	V+ P+ K-
Süßkartoffeln	Süß	kühlend	Süß	Weich, schwer	V- P- K+
Kartoffel	zusammenziehend	kühlend	Süß	Trocken, leicht, rau	V+ P- K-
Rettich	Scharf	erhitzend	scharf	Hart, flüssig, rau	V+ P+ K-
Steckrübe	Zusammenziehend, süß	kühlend	Süß	schwer	V- P- K-
Spinat, roh	Zusammenziehend, scharf	kühlend	scharf	Trocken, leicht, rau	V+ P- K-
Spinat, gekocht	Zusammenziehend, sauer	erhitzend	Süß	Schwer, abführend	V- P+ K-
Kürbis	Süß, zusammenziehend	kühlend	scharf	schwer	V- P- K+
Tomaten	Sauer, süß	erhitzend	scharf	Stört die Doshas	V+ P+ K+
Zucchini	zusammenziehend	kühlend	scharf	Schwer, flüssig	V- P- K+
Süßmittel					
Gerstenmalz	Süß	kühlend	Süß	flüssig	V- P- K+
Dattelpalmzucker	Süß	kühlend	Süß	Schwer, ölig, energiespendend	V- P- K+
Honig	Süß	erhitzend	Süß	Beseitigt Fett	V- P+ K-
Jaggery	Süß	erhitzend	Süß	Stärkend, schwer	V- P+ K+
Ahornsirup	Süß	kühlend	Süß	Leicht, stärkend	V- P- K+
Melasse	Süß	erhitzend	Süß	schwer	V- P+ K+
Reissirup	Süß	kühlend	Süß	flüssig	V- P- K+
Vollrohrzucker	Süß	kühlend	Süß	schwer	V- P- K+
Weißer Zucker	Süß	kühlend	Süß	schwer	V+ P- K+
Getreide					
Amaranth	Süß, zusammenziehend	kühlend	scharf	leicht	V- P- K-
Gerste	Süß	kühlend	Süß	Leicht, wassertreibend	V+ P- K-
Buchweizen	Zusammenziehend, süß, scharf	erhitzend	Süß	schwer	V° P+ K-

Mais	Süß	erhitzend	Süß	Trocken, leicht	V+ P+ K-
Hirse	Süß	erhitzend	Süß	Trocken, leicht	V+ P+ K-
Hafer, trocken	Süß	kühlend	Süß	Trocken, rau	V+ P- K-
Hafer, gekocht	Süß	kühlend	Süß	schwer	V- P- K+
Nudeln /Weizen	zusammenziehend	kühlend	Süß	schwer	V- P- K+
Quinoa	Süß, zusammenziehend	kühlend	Süß	erdend	V- P- K°
Basmatireis	Süß	kühlend	Süß	Leicht, weich	V- P- K-
Naturreis	Süß	erhitzend	Süß	schwer	V- P+ K+
Roggen	zusammenziehend	erhitzend	scharf	Trocken, leicht	V+ P+ K-
Dinkel	Süß, zusammenziehend	wärmend		Leicht, trocken	V- P- K+
Weizen	Süß	kühlend	Süß	schwer	V- P- K+
Hülsenfrüchte					
Aduki Bohnen	zusammenziehend	kühlend	scharf	Hart, schwer	V+ P- K-
Kichererbsen	Süß	kühlend	scharf	Trocken, rau, schwer	V+ P- K-
Kidneybohnen	zusammenziehend	erhitzend	scharf	Hart, rau, schwer	V- P- K+
Braune Linsen	zusammenziehend	erhitzend	scharf	Rau, schwer	V+ P- K-
Rote Linsen	Süß, zusammenziehend	kühlend	Süß	Leicht, weich	V+ P- K-
Mungobohnen	Süß, zusammenziehend	kühlend	Süß	Leicht, trocken	V- P- K-
Sojabohnen	Zusammenziehend, süß	Kühlend	scharf	schwer	V+ P- K+
Tofu	Süß, zusammenziehend	kühlend	scharf		V° P- K°
Toor Dal	zusammenziehend	erhitzend	scharf	Hart, schwer	V- P+ K-
Urad Dal	Süß	erhitzend	Süß	Schwer, weich	V- P+ K+
Weißer Bohnen	zusammenziehend	kühlend	scharf	Schwer verdaulich	V+ P- K-
Milch- und Milchprodukte					
Butter	Sauer	erhitzend	scharf	Leicht, bindet Stuhl	V- P- K+
Buttermilch	Süß, sauer, zusammenziehend	kühlend	Süß	Schwer, bindend	V- P° K+
Hartkäse	Sauer	erhitzend	Sauer	Schwer, ölig, verstopfend	V- P+ K+
Hüttenkäse	Sauer, salzig	erhitzend	scharf	Leichter, weniger erhitzend	V- P- K-

Kuhmilch	Süß	kühlend	Süß	Abführend, schwer, schleimbildend	V- P- K+
Ghee	Süß	kühlend	Süß	Verdauungsfördernd, stärkt Agni	V- P- K-
Ziegenmilch	Süß	kühlend	scharf	Leicht, stärkend, schleimbildend	V- P- K-
Sauerrahm	Sauer	erhitzend	scharf	Schwer	V- P+ K+
Joghurt	Sauer	erhitzend	scharf	Wasserbindend, schleimbildend	V- P+ K+
Tierische Produkte					
Rindfleisch	Süß	erhitzend	Süß	Schwer	V- P+ K+
Huhn	Zusammenziehend, süß	erhitzend	Süß	Leicht	V+ P- K-
Ei	Süß	erhitzend	Süß	Schwer	V- P+ K°
Eigelb	Süß	erhitzend	Süß		V- P+ K+
Eiweiß	Süß	erhitzend	Süß		V- P- K-
Süßwasserfisch	Süß, zusammenziehend	erhitzend	Süß	Leicht, weich	V- P° K°
Lachs	Süß	erhitzend	Süß	Erhitzend	V- P+ K+
Seefisch	Salzig	erhitzend	Süß		V- P+ K+
Lamm, Hammel	Süß	erhitzend	Süß	Schwer, stärkend	V+ P+ K+
Schweinefleisch	Süß	erhitzend	Süß	Schwer	V+ P+ K+
Kaninchen	Süß	kühlend	scharf	Trocken, rau, zusammenziehend	V+ P- K-
Wild	zusammenziehend	kühlend	scharf	Leicht, trocken, rau	V+ P- K-
Nüsse					
Mandel mit Schale	Süß	erhitzend	Süß	Ölig, schwer, energetisierend	V- P+ K+
Mandel ohne Schale	Süß	kühlend	Süß	Schwer, ölig, energetisierend	V- P- K+
Cashew	Süß	erhitzend	Süß	Ölig, schwer, energetisierend	V- P+ K+
Kokosnuß	Süß	kühlend	Süß		V- P- K+
Erdnuß	Süß	erhitzend	Süß	Ölig, schwer	V- P+ K+
Pistazien	Süß	erhitzend	Süß	Ölig, energetisierend	V- P+ K+
Walnuß	Süß	erhitzend	Süß	Ölig, energetisierend, schwer	V- P+ K+
Kerne					

Nahrungsmittel - Eigenschaften und Wirkung					
Kürbiskerne	Süß	erhitzend	scharf	Ölig, schwer, hart	V- P- K-
Sesam	Süß, bitter, zusammenziehend	erhitzend	scharf	Ölig, schwer, weich	V- P+ K+
Sonnenblumen- kerne	Süß, zusammenziehend	kühlend	Süß	Ölig, leicht, weich	V- P- K-
Öle					
Mandelöl	Süß	erhitzend	Süß	Schwer	V- P+ K+
Avocado	Süß	kühlend	Süß		V- P- K+
Rizinus	Süß, bitter	erhitzend	Süß	Schwer, kühlt äußerlich, erhitzt innerlich	V- P- K+
Kokos	Süß	kühlend	Süß	Schwer	V- P- K+
Mais	Süß, zusammenziehend	erhitzend	scharf	Trocken, rau, erhitzend	V+ P+ K-
Senföl	Scharf	erhitzend	scharf		V- P+ K-
Olivenöl	Süß	kühlend	Süß	Schwer	V- P- K+
Erdnuß	Süß	erhitzend	Süß		V- P+ K+
Sesamöl	Süß, bitter	erhitzend	Süß	Stärkend	V- P+ K+
Sonnenblumenöl	Süß, zusammenziehend	kühlend	Süß	Lindernd	V- P- K-
Gewürze					
Ajwain	Scharf	erhitzend	scharf	Scharf&bitter, leicht, erhitzend, verdauungsfördernd	V- P+ K-
Anis	Scharf	erhitzend	scharf	Leicht, entgiftend	
Basilikum	Süß, scharf, zusammenziehend	erhitzend	scharf	fiebertreibend	V- P+ K-
Lorbeerblatt	Süß, scharf, zusammenziehend	erhitzend	scharf	schweißtreibend	V- P+ K-
Schwarzer Pfeffer	Scharf	erhitzend	scharf	Trocken, scharf, verdauungsfördernd	V- P + K-
Kümmel	Süß, zusammenziehend	kühlend	scharf	Stimuliert Agni	V- P+ K-
Kardamom	Süß, scharf	erhitzend	Süß	Leicht, ölig, verdauungsfördernd	V- P- K-
Cayennepfeffer	Scharf	erhitzend	scharf	Heiß, trocken	V- P+ K-
Schokolade	Süß, bitter	erhitzend	Süß	Macht hyperaktiv, sauer, verstopfend	P+ K+

Zimt	Süß, schwarz	erhitzend	scharf	Trocken, leicht, ölig	V- P- K-
Nelken	Scharf (&bitter)	Erhitzend (kühlend)	Süß	Leicht, ölig	V-+ P+- K-
Koriander	Süß, zusammenziehend	kühlend	Süß	Leicht, ölig, weich	V- P- K-
Kreuzkümmel	Scharf, bitter	kühlend	scharf	verdauungsfördernd	V- P- K-
Dill	Bitter, zusammenziehend	erhitzend	scharf	Leicht, entkrampfend	V- P- K-
Fenchel	Süß, zusammenziehend	kühlend	Süß	Abführend	V- P- K-
Bockshornklee	Scharf, bitter	erhitzend	scharf	Stärkt Agni	V- P+ K-
Knoblauch	Alle Geschmacks- richtungen außer salzig	erhitzend	scharf	Ölig, schwer	V- P+ K-
Ingwer, getrocknet	Scharf	erhitzend	scharf	Leicht, verdauungsfördernd	V- P+ K
Ingwer, frisch	Scharf	erhitzend	Süß	Leicht, saftig, verdauungsfördernd	V- P° K-
Meerrettich	Scharf, zusammenziehend	erhitzend	scharf	Stärkt Agni	V- P+ K-
Asafoetida	Scharf	erhitzend	scharf	Trocken, scharf, verdauungsfördernd	V- P+ K-
Muskatblüte	Scharf, zusammenziehend, sauer	erhitzend	scharf	Stärkt Agni	V- P+ K-
Majoran	Scharf, zusammenziehend	erhitzend	scharf	Stärkt Agni	V- P+ K-
Minze	Süß	kühlend	scharf	Beruhigt Pitta	V- P- K-
Senf	Scharf	erhitzend	scharf	Scharf, ölig, leicht	V- P+ K-
Muskat	Süß, zusammenziehend, scharf	erhitzend	scharf	verdauungsstärkend	V- P+ K-
Oregano	Zusammenziehend, scharf	erhitzend	scharf	verdauungsfördernd	V- P+ K-
Paprika	Scharf	erhitzend	scharf	Stimuliert Agni	V- P+ K-
Petersilie	Zusammenziehend, scharf	erhitzend	scharf		V- P° K-
Mohnsamens	Zusammenziehend, süß	erhitzend	scharf	Stuhlbindend, schlaffördernd	V- P+ K-
Rosmarin	Zusammenziehend, süß	erhitzend	scharf		V- P+ K-

Steinsalz	Salzig	erhitzend	Süß		V- P+ K+
Meersalz	Salzig	erhitzend	scharf	Schwer, bindet Wasser	V- P+ K+
Safran	Scharf,, bitter	erhitzend	scharf	ölig, leicht, aphrodisierend	V- P- K-
Estragon	Süß	kühlend	Süß		V- P- K+
Curcuma	Bitter, scharf, zusammenziehend	erhitzend	scharf	Trocken, leicht, verdauungsfördernd	V- P- K-
Vanille	Süß, zusammenziehend	kühlend	scharf		V- P- K-

Die Einteilungen der Tabelle sind nicht immer absolut zu sehen. Insbesondere bei Früchten gibt es je nach Sorte und Anbaugebiet Unterschiede. So können Äpfel zum Beispiel sauer oder sehr süß sein. Sehr süße Sorten können auch ausgleichend auf Vata wirken und erhöhend auf Kapha.