

## Sattwik

### Kräuter und Gewürze

Kardamom (Klarheit, Freude)  
Kamille  
Fenchel (sehr sattwik)  
Ingwer (sehr sattwik)  
Safran  
Zimt  
Süßholz

Amla  
Ashwagandha  
Brahmi  
Gokshura  
Pippalī  
Shatāvārī (love, devotion)  
Tulsī oder Basilikum (heart, love, devotion,  
clarity, faith, compassion)  
Vachā

### Frucht (sehr sattwik)

### Gemüse (mittelmäßig sattwik)

Karfiol/Blumenkohl

### Andere

Getreide darunter Reis (nicht gebleicht)  
Nüsse  
Lotus Samen  
Johannisbrotmehl  
Milch, Ghee and Joghurt ausschließlich von  
glücklichen Kühen

## Rajasik

Schwarzer Pfeffer  
Cayenne  
Gewürznelken  
Zwiebel  
Chili  
Kohl Familie  
Rüben  
Alle Bohnen außer Mungbohne  
Schokolade  
Alkohol (Wein)

## Tamasik

Asafoetida  
Knoblauch  
Muskatnuss  
Tagara  
Pilze  
Pasteurisierte und homogenisierte Milk  
Fleisch/Fisch  
Eier  
Weißer Zucker  
Alkohol (Schnaps)