

OJAS & *Les Gavens* SOMA

LES SAVEURS

01

SUCRÉ

Céréales comme le blé, le riz, l'orge et le maïs. La plupart des fruits sucrés comme les mangues mûres, les raisins, les bananes, les dattes, les poires, les melons, les figues ainsi que dans les fruits secs et oléagineux comme les amandes. La saveur sucrée est présente dans les légumes cuits comme les betteraves, les carottes, les pommes de terre, les patates douces, et les choux-fleurs. Ainsi que dans les huiles comme l'huile de sésame, d'arachide, de palme ou de tournesol.

02

SALÉ

Le sel et tous les produits transformés ayant du sel.

On retrouve aussi du sel dans les algues marines.

03

ACIDE/AIGRE

Les citrons jaunes et verts, les oranges, les ananas, les cerises, les tomates, les prunes, l'amalaki (groseille indienne), le tamarin, les mangues vertes, les cornichons. La plupart des vins, des boissons gazeuses, des vinaigres et des sauces soja ont une saveur amère.

04

AMER

Les légumes à feuilles vertes comme la roquette, le pissenlit, les endives, le chou, le chou frisé, les épinards, les brocolis, ou encore le navet, le topinambour et la bardane,

05

PIQUANT

La plupart des épices, comme le piment, le poivre noir ou gris, le clou de girofle, les graines de moutarde, le curcuma, le gingembre frais ou séché, le cumin, l'ail et dans certains légumes crus comme les radis et les oignons.

06

ASTRINGENT

La saveur astringente se retrouve dans les haricots verts, la courge ou les champignons. Mais aussi : les thés, les vins avec un fort tanin, le cannabis, la grenade, l'eucalyptus, le basilic, l'hamamélis, les bananes plantains crus, les fruits rouges, la papaye, la rhubarbe et certains cafés (vert et Robusta)

LES SAVEURS

01
SUCRÉ
MADHURA

AIDE
VATA + PITTA

AGGRAVE
KAPHA

02
SALÉ
LAVANA

AIDE
VATA

AGGRAVE
PITTA + KAPHA

03
ACIDE/AIGRE
AMLA

AIDE
VATA

AGGRAVE
PITTA + KAPHA

04
AMER
TIKTA

AIDE
PITTA + KAPHA

AGGRAVE
VATA

05
PIQUANT
KATU

AIDE
KAPHA

AGGRAVE
VATA + PITTA

06
ASTRINGENT
KASHAYA

AIDE
PITTA + KAPHA

AGGRAVE
VATA

OJAS & SOMA

Savitri, Justine