

Die orientalischen Gewürze und Zutaten der ayurvedischen Küche sind wahre Energiespender.

# Kochen für ein gutes Karma

Wer im Herbst auf Wochenmärkten oder in der Markthalle umherstreift, der fühlt sich wie auf Schatzsuche. Hier riecht es schon würzig, und die leuchtenden Farben von Kürbis, frischem Spinat, Mangold, roter Beete, Pilzen und Nüssen wecken Kindheits-erinnerungen und meine Lust am Kochen und Backen. Ich möchte die Zeit vor dem ersten Frost nutzen und meinen vegetarischen Kochkünsten ein wenig auf die Sprünge helfen. Die Herbstküche verleitet zu neuen Kochexperimenten: Die Gewürzkunst der ayurvedischen Küche unterstützt mit ihren Massalas die besondere Wirkung der Lebensmittel auf Körper, Geist und Seele.

Mmh, wie das duftet! Wenn Koriander und Muskatblüten im heißen Ghee angeröstet werden und die Senfkörner (Hing) aufspringen, dann kann man schon hören und riechen, wie der frische Spinat nach dem Garen schmecken wird. Hier wird mit Gewürzen und Kräutern dem Gemüse, Fleisch oder Fisch der gesunde Kick gegeben. Ghee wird hergestellt, indem man Butter zum Kochen bringt und ihr die lebenden Enzyme entzieht, die sonst zur Bakterienbildung beitragen könnten.

Die geklärte Butter (Ghee) wird in der ayurvedischen Lehre als wichtigste aus Milch hergestellte Arznei angesehen. Mit Ghee assoziiert man das Element Liebe im Körper, es füllt wie Butter und



Ghee – geklärte Butter im großen Topf, unten setzt sich das Eiweiß ab.

*Herstellung von Ghee: Pro kg Butter eine halbe Stunde köcheln lassen und dann durch ein Leinentuch filtern. Dann in einem lichtgeschützten Schraubglas aufbewahren. Ghee nur mit einem sauberen Holzlöffel entnehmen.*

Joghurt die Lebenskraft auf. In heißem Ghee entfalten die Gewürzmischungen ihre gesundheitsfördernde Heilkraft und das Aroma verleiht Suppen, Pürees, Dhals (Gerichte aus Hülsenfrüchten) und Chutneys eine orientalische Raffinesse. Ab sofort ersetzt dieses Energiewunder bei einigen Zubereitungen mein Olivenöl. Denn gerade beim Anbraten von Wild- und Lammfleisch möchte ich nicht mehr auf den Duft von Zimt, Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel und Nelke im heißen Ghee verzichten.

## Von wegen nur Curry — auf die Mischung kommt es an!

Trotz eines flexiblen Lebensstils gelingt es mit den aromatischen und gesundheitsfördernden Massalas (Gewürzmischungen) eine ausgewogene Ernährung zuzubereiten. Mit der ayurvedischen Gewürzkunst verleiht man seiner Alltagsküche eine besondere Intensität. Hülsenfrüchte, Salate, regionales Gemüse, Fladen und Süßspeisen können je nach Jahreszeit gewürzt werden – die Wirkung und Varianten sind vielfältig und verhelfen dem Körper wieder zu einem guten Karma. Die ayurvedische Küche ist vorrangig vegetarisch und trotzdem sehr nahrhaft. Auch für Nichtvegetarier lohnt sich der Blick in die abwechslungsreiche Gewürzpalette. Für Fleisch- und Fischliebhaber sollte immer gelten: wissen, wo's herkommt, und weniger ist mehr!

Einen hohen Stellenwert hat die harmonische Abstimmung der sechs Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Die Massalas und Kräuter werden so eingesetzt, dass sie anregend wirken, dabei aber immer bekömmlich und harmonisierend für den Körper sind. Gleichzeitig lässt Ayurveda viel Raum für den



Frisches Obst und Gemüse, das in der Ayurveda-Küche verarbeitet wird



Nachkochversuch zu Hause mit frischem Spinat und Gewürzen.

individuellen Geschmack. Wer es scharf mag, der kann großzügiger im Umgang mit Langkornpfeffer (Pipali) und Ingwer sein und sein Fleisch oder Gemüse gern mit Kurkuma (Gelbwurz), Lorbeerblättern, Knoblauch und Kreuzkümmel in Ghee anbraten. Der feinfühligere Umgang mit Sternanis, Kurkuma, Kardamon und Muskat ist keine Zauberei. Marion Saleina, Leiterin der Ayurveda-Lehrküche in der Habichtswaldklinik, bietet mit ihrer anschaulichen Gewürzlehre eine ideale Grundlage für die ersten Ausflüge in die Welt der Massalas. Schnell erkennt man am Duft, welches kreative Potenzial sich in den frisch gemahlene Kraftpaketen für die alltägliche vegetarische Küche verbirgt. Gelingen eingesetzt, entfalten Gemüse, Suppen, Reis- und Nudelgerichte tatsächlich eine neue Geschmacksebene – auf den ersten Bissen etwas exotisch, aber wahrhaft sinnlich.

## Ayurveda für jeden Tag?

Vegetarisch-ayurvedische Kochkunst ist auch für die alltägliche Küche geeignet.

Die ayurvedische Küche versteht das Kochen und Essen als Energieversorgung und Transformation. Genau das braucht der Körper



Zimtstangen, Gelbwurz, Koriander, Teufelsdreck ...

nach stressigen Arbeitstagen oder in der dunklen Jahreszeit. Hier entscheidet immer der individuelle Geschmack. Die ayurvedische Küche lässt Freiräume für jedes Bauchgefühl: „Der Verstand oder die strenge Einhaltung des Grundrezepts spielen in der ayurvedischen Küche keine Rolle.“ Wer gern mit frischen Lebensmitteln kocht und sich etwas Gutes tun möchte, erweitert mit den ayurvedischen Rezepten seinen Kochhorizont. Mit den Tipps für meine Spinatzubereitung verlasse ich den Kochkurs. In 2 EL Ghee röste ich Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Muskat und schwarzen Pfeffer. Dann gebe ich den frischen Spinat, gehackte Tomaten und gewürfelte Feta-Käse hinzu und lasse die Zutaten ca. 8 Minuten schmoren. Ich schmecke mit Salz und Langkornpfeffer ab, reibe ein wenig Apfel darüber und aromatisiere den gegarten Spinat mit Kokosmilch und Erdnusschutney. Dazu entweder Nudeln oder Reis und für mich zur Belohnung ein Glas Weißwein. Wenn meine Nase mich nicht trügt und mein Bauchgefühl ehrlich ist, dann kann meine sinnliche Entdeckungsreise jetzt beginnen.

Text + Fotos: Angelika Froh

■ Ayurveda-Kochkurse mit Marion Saleina, Tel. 0561-310899

## Fünf Fragen an Marion Saleina, Leiterin der Ayurveda-Lehrküche:

*(k): Was macht für Sie die Besonderheit der ayurvedischen Küche aus?*

M. Saleina: Die gute Verdaulichkeit, insbesondere die Verwendung der speziellen Gewürzmischungen. Die ayurvedische Küche ist nachgewiesen sehr gesundheitsfördernd.

*Hat sich aus Ihrer Sicht das Interesse an gesundheitsfördernder Ernährung verändert bzw. ist das Interesse an Ihren Kochkursen gestiegen?*

Durchaus, wenn ich nur von der durchschnittlichen Belegung meiner Kochkurse ausgehe, ist es nicht weniger geworden. Dafür sind die Teilnehmer im Durchschnitt jünger als noch vor ein paar Jahren.

*Wie alltagstauglich ist die ayurvedische Küche? Ist es machbar täglich frisch zu kochen?*

Ich finde die ayurvedische Küche durchaus alltagstauglich. Das eigentliche Kochen dauert nicht länger als in anderen Küchen auch.

Wenn man davon absieht, dass man die Massalas selber herstellt und nicht kauft. Letztendlich steht bei der Zubereitung von Speisen immer der Zeitaufwand in Frage. Nur, was ist mir der Zeitaufwand für ein wohlschmeckendes und gesundes Essen wert?

*Kann auch ein Nichtvegetarier von der ayurvedischen Küche profitieren?*

Ja bestimmt! Die Klinik Küche ist rein vegetarisch, bedingt dadurch, dass die Patienten z. B. eine Pancha Karma Kur machen. Aber allgemein gibt es in der ayurvedischen Küche auch Fleisch und Fisch.

*Was halten Sie von einer strikt veganen Ernährung?*

Die vegane Ernährung ist meiner Meinung nach nicht ausgewogen genug.