

Die 5000 Jahre alte Ayurveda-Küche ist wieder voll im Trend

In Reinfelds Schulküche entstanden indische Gerichte

Die alte Weisheit des Ayurveda ist zum Modetrend geworden. In Reinfeld wurden nach den Regeln für eine gesunde Ernährung indische Gerichte gekocht. Doch sie lassen sich auf alle Küchen dieser Welt anwenden.

VON SUSANNA FOFANA

REINFELD – Der Dal aus roten Linsen köchelt still neben dem feinen Himalaya-Reis vor sich hin und sieht jetzt grün aus, daneben werden ein Mango-Lassi aus Buttermilch und Mango püriert sowie Gewürze für einen Raita zusammengesucht, einen indischen Joghurt. Martina Kobs-Metzger passt auf, dass auch alles gelingt beim Einstieg in die ayurvedische Kochkunst in der Reinfeldler Volkshochschule.

Claudia Siemens hat Routine beim Zubereiten raffinierter Gerichte in einer einfachen Schulküche. „Ich habes schon alles ausprobiert,“ lacht sie – in insgesamt 15 VHS-Kochkursen. Für sie ist eines besonders wichtig: „Hauptsache, es schmeckt.“ Das sei eigentlich immer der Fall gewesen. Egal ob nun italienisch, mexikanisch oder chinesisches gekocht wurde. Und es sei immer nett gewesen, fügt sie hinzu.

Bianca Riemann belässt es nicht bei den exotischen Kocherfahrungen in der Joachim-Mahl-Schule. Sie trifft sich regelmäßig reihum zu Hause mit fünf Bankerkolleginnen aus Lübeck, Pansdorf und Bad Schwartau, um neue Rezepte auszuprobieren. Der Mann als



Gewürze sind das A und O der Ayurvedischen Küche: Martina Kobs-Metzger (r.) erläutert Claudia Siemens, Rita Schmidt-Block, Raphaela Schmuck, Annelie Buchholz und Bianca Riemann (v.l.) die teilweise exotischen Kräuter und Würzmischungen. Foto: S. FOFANA

Gastgeber darf mitessen“, verrät sie. Aber ansonsten seien die Männer von dieser häuslichen Kocherei ausgeschlossen.

Für Rita Schmidt-Block war es „der allererste Kochkurs, den ich mitgemacht habe“. Es habe ihr sehr gut gefallen, die ayurvedischen Rezepte wollte sie nun zu Hause nachkochen. Annelie Buchholz erinnert sich noch an einen Kochkurs vor 25 Jahren an der Lübecker Mütter-

schule, in dem sie mitkochte. Doch sie habe stets allein ganz viel ausprobiert. „Alle Küchen dieser Welt“, sagt sie. Das mache ja auch Spaß.

Der erste Kochkurs war es auch für Raphaela Schmuck. Sie fand alles „sehr, sehr lecker“. Als Vegetarierin wüsste sie nun endlich, was genau sie im indischen Restaurant bestellen möchte. Nachkochen will sie auf jeden Fall das Hülsenfrüchteer-

richt Dal und Humus, eine Kichererbsenspeise. Ayurveda Ernährung- und Gesundheitsberaterin Martina Kobs-Metzger gibt bereits seit sechs Jahren Kochkurse, in Reinfeld, Hamburg, auf der Insel Föhr, in Süllfeld, Glücksburg an der Ostsee und in ihrem eigenen Vital-Centrum in Bargtheide (www.vital-centrum.com). Mit ihrem ayurvedischen Partyservice sorgt sie für Buffets, auch nur mit

Fingerfood, und Seminarbekochung – alles rein vegetarisch, mit exotischen Belägen und allen sechs Geschmacksrichtungen. Dort können die Gäste wählen zwischen einem Pilaw, einem gebratenen Reis mit Gemüse, Ofenkartoffeln mit Rosmarin, Zucchini mit Kokosnuss, Rettich-Birnen-Rohkost, einem Radieschen-Chutney und zum Abschluss einem Karotten- oder Kürbispüding.

HINTERGRUND

Das Wissen vom Leben

Ayurveda bedeutet übersetzt das Wissen vom Leben. Es beinhaltet eine Lehre vom natürlichen Lebensstil, einer Naturmedizin und gesunder Ernährung.

Mahatma Gandhi schrieb 1925 in seinem Buch „Wegweiser zur Gesundheit. Die Kraft des Ayurveda“: „Es ist viel leichter und empfehlenswerter, eine Krankheit durch Beobachtung der Gesundheitsregeln zu verhüten, als eine Krankheit zu kurieren, die wir uns dank unserer Unwissenheit und Gleichgültigkeit zugezogen haben.“

Richtige Ernährung ist nach der Ayurveda-Lehre die Grundlage für ein langes, gesundes und glückliches Leben. Selbst im Krankheitsfall verschreiben Ayurveda-Ärzte bestimmte Nahrungsmittel, Gewürze und Kräuter.

Prägend für die körperlichen Eigenarten, das Aussehen, sowie die persönlichen Neigungen, Abneigungen und Krankheitsanfälligkeiten eines Menschen sind die drei Doshas, Vata, Pitta und Kapha genannt, Körpersäfte oder Bioenergien auf der grob- und feinstofflichen Ebene der menschlichen Natur, die sich aus den fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde bilden.

Wenn alle drei Doshas etwa gleichmäßig existieren, lebt der Mensch in Harmonie mit sich und seiner Umwelt. Ein ayurvedisches Menü besteht immer aus Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten oder Salat. Die Ayurveda-

Prinzipien lassen sich in der deutschen, französischen oder italienischen Küche ebenso umsetzen, wie in der indischen. Eine ideale Mahlzeit besteht aus allen sechs Geschmacksrichtungen: süß, salzig, sauer, bitter, scharf und herb. In Ayurveda-Kliniken und während der Pancha-Karma-Reinigungskuren ist eine rein vegetarische Kost vorgeschrieben.

Aber bei Kräfteverlust werden auch Fleischspeisen angeraten. Jedoch sollte man sich darüber im klaren sein, dass Fleisch und Fisch tote

Produkte sind und sie mit dem Ayurveda-Prinzipien nicht vereinbar sind. Fleischgerichte bleiben bis zu zwei Tagen im Verdauungstrakt, dort verwesen sie langsam, bilden Säure, Giftstoffe und faule Gase, die den Körper belasten. Die von Fleisch, Fisch und Eiern erzeugte Säure im Körper führt zur Ablagerung von Harnsäure, ab einem gewissen Grad ist Gicht das Risiko.

Übrigens: Zwischen 10 Uhr morgens und 14 Uhr nachmittags ist Pitta-Zeit, der Körper ist ganz auf Verdauung eingestellt. Dies sollte ausgenutzt werden, um die größte Mahlzeit des Tages zu sich zu nehmen. Das Abendessen sollte leicht ausfallen und nicht nach 19 Uhr genossen werden. Denn zwischen 22 Uhr und 2 Uhr früh findet keine Verdauung in Magen und Darm statt. Dann regenerieren sich die Zellen und das Gehirn verarbeitet die Ereignisse des Tages. sus

REZEPT

Dal aus roten Linsen

Zwei Tassen rote Linsen, eine große Zwiebel, drei Lorbeerblätter, zwei Teelöffel Kurkuma, einen halben

Teelöffel Salz, eine Messerspitze Ingwerpulver, einen Teelöffel schwarze Senfkörner, zwei Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel, einen Esslöffel Koriander, einen halben Teelöffel Chilipulver, eine Knoblauchzehe, einen halben Teelöffel Anis, eine Messerspitze Nelkenpulver, einen halben Teelöffel Zimt.

Dal gut waschen und in doppelter Menge Wasser mit Lorbeerblättern, Kurkuma

und Salz 25 Minuten weich kochen. Den beim Kochen entstehenden Schaum abschöpfen.

Ghee (geklärte Butter) in einer Pfanne erhitzen, zuerst Senfkörner und Kreuzkümmel, dann die restlichen Gewürze anbraten und die geschichtenen Zwiebeln hinzugeben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, den Pfanneninhalt mit dem fertigen Dal vermischen und fünf Minuten durchziehen lassen. Mit Salz abschmecken und mit kleinem gehacktem Koriander garnieren. sus