

Hamburg

Ein ayurvedischer Abend

Über drei Doshas, fünf Elemente und sechs Geschmacksrichtungen rund um Ayurveda erfuhren die Hamburger

Das Zusammentreffen der Region Hamburg Anfang März bei Bundesbruder Horst Maureschat im Landhaus Maureschat in Hamburg stand unter dem Motto „Ayurveda“. Über Melanie Schneider hatte man eine Referentin gewonnen, die den 25 Hamburgern die ayurvedische Küche und Lebensweise in ersten Ansätzen erläuterte. Ayurveda wird übersetzt mit „das Wissen vom Leben“ und stammt ursprünglich aus Indien.

Der Ayurveda hat die verschiedenen Wirkungen der Nahrung auf den Menschen beobachtet und ein System entwickelt, Menschen mit ähnlichen Eigenschaften in Konstitutionstypen einzuteilen. Den fünf Elementen (Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde) werden bestimmte Eigenschaften und Wirkungen zugeordnet, die sich in unserer Nahrung und im Mischverhältnis unserer eigenen Konstitution widerspiegeln. Weiter erfuhren die Anwesenden mehr über die sechs Geschmacksrichtungen, die es gilt, täglich zu sich zu nehmen, und die drei „Doshas“, Vata, Pitta und Kapha, unterschiedliche Funktionen und Abläufe im Körper. Für den kulinarischen Genuss sorgte das Drei-Gang-Menü, das Horst Maureschat an diesem Abend servierte.

Fazit: Ein etwas anderes Regionaltreffen, das sicherlich neue Informationen und vielleicht sogar Denkanstöße für eine veränderte Küche gegeben hat. Vielen Dank an die Referentin Martina Kobs-Metzger und an Klaus Mersebrock, der diese neue Idee aufgenommen hat. Wer mehr zu dem Thema erfahren möchte, kann dies tun bei Martina Kobs-Metzger, Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin M.I. und Köchin, Kehrwieger 2, 22941 Bargteheide, Tel. 0 45 32/36 97, Vital_centrum@hotmail.com, www.vital-centrum.com.

Melanie Schneider



Mit dem Drahtesel zu den Sehenswürdigkeiten der Insel Amrum: aktive „Nordlichter“

Schleswig-Holstein

Wochenende auf Amrum

Eine kleine Gruppe Ehemaliger verbrachte zwei harmonische Tage bei der Familie Koßmann in Norddorf auf der schönen Nordseeinsel Amrum

Wer nicht dabei war, hat etwas verpasst – so die einhellige Meinung der kleinen Truppe, die Ende März ein Wochenende auf Amrum verbrachte. Für eine tolle Betreuung sorgten Bundesbruder Peter Koßmann und seine Frau Barbara vom Hotel Hüttmann in Norddorf, wo sich die Gruppe einquartiert hatte. Los ging es mit einem gemeinsamen Abendessen und anschließendem Klönschnack in der Entenbar. Am Samstag wurde nach dem Frühstück mit Drahtesel bzw. Auto Richtung Nebel gestartet, mit Besuch beim Seefahrerfriedhof, Friesenmuseum,

Seezeichenhafen, Leuchtturm und der Kirche St. Clemens. Im Anschluss an ein stärkendes Mittagessen bei Koßmanns ging es am Nachmittag per Pedes am Strand entlang und anschließend in den Fitness-Bereich des Hotels. Das Vier-Gang-Menü, u.a. mit überbackener Amrumer Wildauster, läutete einen kurzweiligen Abend ein. Das gemütliche Frühstück am Sonntag Morgen beendete ein rundum schönes Wochenende, für das sich die Schleswig-Holsteiner auf diesem Weg herzlich bei der Familie Koßmann bedanken. „Wir kommen bestimmt mal wieder.“

Marlene Gutschmann

Sachsen

Staffelstab-Übergabe mit Menü

Seit Jahresbeginn heißt der neue Sprecher in Sachsen Kai-Uwe Döhler – die Region zählt zurzeit rund 25 Heidelberger

Die Leitung der Region Sachsen hat Jan Burghardt im Januar 2003 an Kai-Uwe Döhler übergeben – Anlass genug, für Ende Februar ein Treffen zu vereinbaren: Acht Heidelberger sowie Jan mit Frau & Kindern trafen sich deshalb im Best Western Premier Victor's Residenz-Hotel Leipzig. Nach der „prickelnden Lagune“ an der Bar wurde der Fahrplan für 2003 festgelegt. Im Mai Treffen in Chemnitz bei Katrin Petermann im Mercure, im Juni traditionelles Spargelessen bei Gabriele und Detlef Dörner in Diesbar, und im August machen wir die Radeberger Brauerei unsicher und besuchen Dieter Schünke im Best Western Premier Airport Dresden. Im Oktober gibt es ein zweites Treffen im Victor's Leipzig – rund um das Thema Wild und die Jagd. Das Jahr 2003 lassen wir dann wieder traditionell bei Veit König in Renaissance Leipzig

zum Gänseessen ausklingen. Kulinarisch wurden die Heidelberger mit einem Rotkäppchen-Menü verwöhnt. Rotkäppchen-Süppchen mit Melonenkugeln und frischer Minze, Sorbet von Waldbeeren an Rieslingsekt, Felchenfilet in Rotkäppchen-Morchelsahne, grünem Spargel und Petersilienkartoffeln, Riesling-Feigenterrine an Mangocarpaccio mit grünem Pfefferkaramel. Obwohl oder gerade weil ich an dem Abend die Gastgeberin war, geht mein Dank an das Küchenteam – es war sehr lecker. Einige der Kollegen kannten das Haus noch nicht und nutzen die Gelegenheit, im Anschluss bei einem Rundgang dieses nachzuholen. Bei der Verabschiedung waren wir uns alle einig, beim nächsten Mal wieder dabei zu sein und die Teilnehmerzahl bei 25 potenziellen AMVlern in Sachsen diese auf 20 zu erhöhen.

Sabine Kalinke