



**Kochen
nach**

Ayurveda

KOCHPRAXIS **Wellness und Gesundheit rücken immer mehr ins Bewusstsein der Gäste. Höchste Zeit für Köche, sich mit der wohl ältesten Gesundheitslehre zu befassen**

Eine wichtige Grundlage der Ayurveda-Küche ist das Ghee“, sagt Manfred Müller und gibt das klare Butterfett in den Wok. „Die meisten klassischen Köche kennen geklärte Butter, aber im Ayurveda muss das Butterfett absolut klar sein. Erst wenn das Fett im heißen Zustand absolut kein Knacken mehr von sich gibt, erst dann ist es okay.“ Adler-Küchenchef Willi Larese und seine Sous-chefs nicken. Das Zeichen dafür, dass sie

die Lektion verstanden haben. Manfred Müller ist ihr Ayurveda-Ernährungstrainer auf Zeit. Bislang bietet das *Wellness & Sport Resort Adler* in St. Ulrich/Gröden, Südtirol, „nur“ Ayurveda-Anwendungen und -Massagen an. Ab Herbst sollen die Gäste, die sich in der Spa & Wellness-Abteilung für Ayurveda entscheiden, auch ein Ayurveda-Menü erhalten. Darüber hinaus sind Ayurveda-Wochen in der Planung, bei denen alle Gäste aus einem rei-

chen Angebot an ayurvedischen Speisen wählen können. Doch das ist Zukunftsmusik. Jetzt müssen erst einmal die Köche mit der Ayurveda-Philosophie und den Grundlagen der ayurvedischen Küche vertraut gemacht werden. Und dafür ist Manfred Müller, Küchenmeister VKD, Betriebswirt und ayurvedischer Gesundheits- und Ernährungsberater aus Deutschland, da. Sorgsam verrührt er verschiedene feste Samengewürze von Kreuzkümmel



Authentisch ayurvedisch: Wichtige Grundlage ist das Ghee. Erst wenn das top-geklärte Butterfett im heißen Zustand nicht mehr knackt, ist es perfekt. Darin werden zunächst die festen Samengewürze von Kreuzkümmel bis Anis erhitzt, bis die ersten anfangen zu springen. Den Prozess beendet die Zugabe der feuchten Anteile, also der Gemüse. Damit wird der intensive Aromaduft der Samen konserviert. Gemahlene oder feine Gewürze wie Curry- und Bockshornkleblätter oder Masalas werden erst ergänzt, wenn die feuchten Produkte auf dem Ghee ruhen

bis Anis und erhitzt sie so lange im Ghee, bis die ersten anfangen, im Wok zu springen. „Um den heißen Prozess zu beenden, gebe ich nun die feuchten Anteile hinzu, also die Gemüse“, erläutert Manfred Müller seine Vorgehensweise beim ayurvedischen Gemüsegeräten. „Damit decke ich den intensiven Aromaduft der Samen zu. Gemahlene oder feine Gewürze wie Curry- und Bockshornkleblätter oder die Masalas – nicht zu verwechseln mit dem Wein Marsala – kommen erst dazu, wenn die feuchten Produkte auf dem Ghee ruhen.“

Ghee hat im Ayurveda wichtige Funktionen. So ist es

ein Transportmittel für fettlösliche Vitamine. „Wir transportieren damit die Mikro-Nährstoffe aus unserer Nahrung zu ihren Zielorten, also ins Gewebe und in die Zellen“, erklärt Manfred Müller. „Ghee nimmt aber auch die Ama, also die Schlackstoffe, die sich beim Verbrennen von Mikronährstoffen bilden, aus den Kapillaren auf und führt sie den Ausscheidungsorganen zu.“

Ghee für die professionelle ayurvedische Verwendung, sei es in der Küche oder der Kosmetik, wird „bis zu 100-mal gereinigt“, sagt Manfred Müller. „Bei exakt 108 Grad gibt es einen Knall, und jedes Knallen



Wiesenhof Knusper-Omelette
Wiesenhof hat das Omelette neu erfunden!

So raffiniert war Omelette noch nie: Als ideale fleischlose Hauptkomponente bietet Ihnen Knusper-Omelette neue Impulse für die Tellermitte und eine innovative Basis für Ihre Kreationen. Schnell, praktisch und tiefgekühlt für Sie – unverwechselbare Geschmackserlebnisse für Ihre Gäste. Entdecken Sie Omelette jetzt in seiner neusten Form und in drei köstlichen Geschmacksrichtungen:

- Mediteran: mit Grillgemüse
- Herzhaft: mit Champignons
- Trendy: sweet-tomato

NEU!

Knusper-Omelette von Wiesenhof: Die fleischlose Innovation für die Tellermitte.



Mediteran:
mit Grillgemüse

Herzhaft:
mit Champignons

Trendy:
sweet-tomato



EIPRO-VERMARKTUNG GMBH & CO. KG
Gewerberg 20 · D-49393 Lohne · Tel. +49 (0) 44 42/9 45-1
Fax +49 (0) 44 42/9 45-4 10 · info@eipro.de · www.eipro.de



Ein Koch, der die ayurvedische Küche beherrschen will, muss sich mit den Zutaten und Gewürzen neu auseinandersetzen

bedeutet einen Reinigungsprozess.“ So behandeltes Ghee kann übrigens hundert Jahre alt werden und darf auf keinen Fall im Kühlschrank oder im Kühlhaus gelagert werden. Durch die Feuchtigkeit könnten sich wieder Wasser oder Kondensat bilden. „Keine Sorge, es kippt nicht, weil es total sauber ist“, sagt Manfred Müller zu den staunenden Adler-Köchen. „Aufbewahrt wird es an einem Platz, wo zum Beispiel auch Olivenöl steht, abgeschirmt von greller Sonne, in einem Keramiktopfchen und mit leicht aufgelegtem Deckel.“

„Es ist interessant, zu erfahren, auf welchen Grundlagen Ayurveda basiert und wie man auf diese Art für den Gast etwas Gutes tun kann“, sagt Willi Larese. Er ist seit 18 Jahren Küchenchef im Adler, eine lange Zeit, in der er erfahren hat, dass man sich nicht auf Erreichtem ausruhen kann, sondern sich stets mit den neuen Strömungen und Gästewünschen auseinandersetzen muss. „Der Gast ist heute sehr ernährungsbewusst und durch die Medien sehr aufgeklärt“, so Willi Larese. „Da darf man nicht zurückstehen. Ich bin überzeugt: Wellnessküche ist die Zukunft.“

Dass Ayurveda in Zukunft auch auf dem europäischen und deutschen Markt an Bedeutung gewinnt, glaubt Sandra Memmo, Gründerin von ayurvedaNet (www.ayurvedanet.net) in Engelsberg. Sie

Stichwort Dosha

Die drei Konstitutionstypen

Jeder Mensch gilt im Ayurveda als Individuum. Um die individuellen Stärken und Schwächen zu benennen, werden sieben Konstitutionstypen unterschieden. Hier die drei Haupt-Dosha

▲ Der Vata-Typ

Vata, das Bewegungsprinzip, setzt sich aus den Elementen Äther und Luft zusammen. Merkmale des Vata-Typs: leichter Knochenbau, schlank, zierlich, trockene Haut, schwache Muskeln, hervortretende Knochen, Gelenke und Venen, wechselhaftes Wesen, Neigung zu unregelmäßiger Lebensführung. Er reagiert geräusch- und berührungsempfindlich, hektisch, nervös, ermüdet schnell und friert leicht. Vata-Menschen sind sehr gesprächig, kreativ und reisen gern, sie neigen aber zu vegetativen Störungen (z.B. Schlafstörung), Krankheiten des Bewegungsapparats (z.B. Arthrose) und Verdauungsstörungen (Blähungen, Verstopfung). Sie benötigen einen geregelten Tagesablauf mit drei warmen nährenden Mahlzeiten, viel Ruhe und Entspannung, reichlich warme Getränke (Tee). Sie sollten kalte, blähende, schwer verdauliche Speisen meiden.

Vata reduzierende Diät: Um die Elemente Vayu und Akasha, aus denen sich Vata zusammensetzt, zu besänftigen, braucht er Nahrung, welche die fehlenden Elemente Tejas (Feuer), Ap (Wasser) und Prithivi (Erde) enthält. Sie soll süß, sauer, salzig, befeuchtend, wärmend und nahrhaft sein. Scharfe, bittere und herbe sowie trockene, kalte und leichte Speisen sind unbedingt zu meiden. Ideal: drei warme Mahlzeiten zu geregelten Essenszeiten.

▲ Der Pitta-Typ

Pita, das Umsetzungsprinzip, setzt sich aus dem Element Feuer und einem kleinen Anteil Wasser zusammen. Merkmale des Pitta-Typs: mittelstarker Körperbau, warme sensible Haut mit Neigung zu Rötungen, ausgeprägte Muskulatur, Intensität, Managematur, kritisch, Tendenz zur Perfektion, stark ausgeprägter Hunger und Durst, guter Stoffwechsel, empfindliche Reaktion auf Chemikalien, ehrgeizig, rhetorisch begabt, ungeduldig, hitzig. Neigung zu Übersäuerung, Hautkrankheiten, Infekten. Pitta-Menschen überfordern sich ständig, leben meist exzessiv. Sie sollten alle säuernden, scharfen, öligen Nahrungsmittel meiden und kühlende, bittere, herbe Nahrungsmittel bevorzugen. Alkohol, Fleisch, Weißmehl, Kaffee müssen sie reduzieren.

Pitta reduzierende Diät: Um die beiden Elemente Tejas (Feuer) und zum Teil Ap (Wasser), aus denen sich Pitta zusammensetzt, zu besänftigen, muss die Nahrung die fehlenden Elemente Vayu (Wind), Akasha (Äther), Prithivi (Erde) enthalten. Sie soll süß, bitter, herb, befeuchtend (weil Feuer austrocknet) sowie kühlend und nahrhaft sein. Dagegen sind saure, salzige, scharfe sowie trockene, ölige, heiße Speisen unbedingt zu meiden. Pitta-Typen neigen dazu, das Essen zu verschieben oder sehr spät zu essen. Dem gilt es entgegenzuwirken.

KOCHTIPPS

Was eignet sich für welchen Typ?

1. In Sachen Nährstoffe

- Kapha: kleine Mengen Fett & Kohlenhydrate
- Pitta: kleine Mengen Fett
- Vata: reichlich Fett, Kohlehydrate, Proteine

2. In Sachen Gewürze

- Kapha: scharfe Gewürze wie schwarzer Pfeffer, Ingwer, Cayenne etc.
- Pitta: verdauungsfördernde Gewürze wie Koriander, Kümmel, Kurkuma, in Ghee angebraten, mit wenig Salz gewürzt
- Vata: blähungswidrige, verdauungsfördernde Gewürze, in viel Ghee / Sesamöl angebraten, gut mit Salz gewürzt

3. In Sachen Zustand der Nahrung

- Kapha: unbedingt gekochte Nahrung
- Pitta: rohes oder nur leicht gekochtes Gemüse
- Vata: unbedingt gekochte Nahrung

Wirkung der sechs Geschmacksrichtungen auf die drei Dosha

- ☞ Vata erhöhend: scharf, bitter, herb
- ☞ Vata reduzierend: süß, sauer, salzig
- ☞ Pitta erhöhend: scharf, sauer, salzig
- ☞ Pitta reduzierend: süß, bitter, herb
- ☞ Kapha erhöhend: süß, sauer, salzig
- ☞ Kapha reduzierend: scharf, bitter, herb

▲ Der Kapha-Typ

Kapha, das Stabilitätsprinzip, setzt sich aus den Elementen Wasser und Erde zusammen. Merkmale des Kapha-Typs: starker Knochenbau, Neigung zu Übergewicht, heller Teint mit dicker, kalt-feuchter Haut, kräftiges, welliges Haar, starke Nagelsubstanz, träger Stoffwechsel, bedächtiges Wesen, langsame Auffassungsgabe, Sammler, tolerant, fürsorglich. Neigung zu träger Verdauung, Fettleibigkeit, Ödemen, Trägheit und Bewegungsmangel. Sie brauchen ein tägliches Bewegungsprogramm und nicht zuviel Schlaf. Statt fetten, gebratenen, schweren Nahrungsmitteln, vor allem Süßspeisen/Milchprodukte, sind leichte, herbe, bittere, anregende Speisen ratsam. Abends sind nur Suppe oder gedünstetes Gemüse ratsam.

Kapha reduzierende Diät: Um die beiden Elemente Ap (Wasser) und Prithivi (Erde) zu besänftigen, sollte die Nahrung die fehlenden Elemente Tejas (Feuer), Vayu (Wind) und Akasha (Äther) enthalten. Sie soll scharf, bitter, herb, austrocknend, wärmend und leicht sein. Dagegen sind süße, saure, salzige sowie befeuchtende, kalte, schwere Speisen tabu.



Ohne eine Fülle von Gewürzen geht in der ayurvedischen Küche gar nichts. Ihnen kommt beim ausgeklügelten Spiel mit den Rasas, also den sechs verschiedenen Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter, scharf und herb, eine ganz besondere Rolle zu

beschäftigt sich seit 1990 mit der Umsetzung von Ayurveda, hat mehr als 400 Ayurveda-Massagetherapeuten und Gesundheitstrainer ausgebildet und entwickelt heute Ayurveda-Konzepte für Hotels und Wellnessanlagen. Ihr Standpunkt: „In der sehr schnelllebigen, westlichen Welt haben wir verlernt, in uns hineinzuhören. Man merkt es, wenn man Leute nach ihrer Verdauung fragt. Die ist gut, sagen sie, und wenn man dann nachfragt, kommt heraus, dass sie vor sieben Tagen zum letzten Mal auf der Toilette waren! Ayurveda, die älteste uns überlieferte Gesundheitslehre und Medizin, führt uns zurück zu einer gesunden, verantwortungsbewussten Lebensweise, die auf die individuelle, persönliche Konstitution abgestimmt ist – das Fundament für dauerhafte Gesundheit.“

Ayurveda ist eine Gesundheitslehre, die vor etwa 5000 Jahren am Fuße des Himalaya-Gebirges bzw. im Flusstal des Indus im Norden Indiens ihren Ursprung hatte. Dort lebte eine wohlhabende Gesellschaft, die der „Göttlichen Mutter“ diente. Die Weisen dieser Kultur pilgerten in die Berge, um sich mit dem Problem der Krankheit und ihren Auswirkungen auf das Leben zu befassen. Nach der Überlieferung erschien ihnen der Gott Atreya, um ihnen die notwendigen Informationen und Perspek-

tiven zu geben. Aus der göttlichen Umgebung entstand das Heilverfahren, das heute als Ayurveda bekannt ist. Ayurveda wurde mit dem Buddhismus 240 v. Chr. in Sri Lanka bekannt. Unter den Engländern, letzte Eroberer Indiens, wurden alle ayurvedischen Schulen geschlossen. Erst nach der Unabhängigkeit vor 50 Jahren konnte Ayurveda langsam wieder seinen Platz als älteste Medizin einnehmen.

Der Name setzt sich aus zwei Worten der altindischen Sanskritsprache zusammen. *Ayur* bedeutet Leben, *Veda* Wissen. Ayurveda kann demnach als „das Wissen vom Leben“ übersetzt werden. Es ist eine natürliche Heilkunde, die sich die Energien der Natur zu eigen macht, und Körper, Geist und Seele als ganzheitliches System betrachtet, das in direktem Austausch mit der Natur steht. Ayurveda ist

eine Lehre, die Pflanzen, Mineralien und Gewürze als Heilmittel einsetzt, um ein gestörtes Energieverhältnis wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei wird davon ausgegangen, dass die Welt, die sich aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Luft, Feuer und Raum (Äther) zusammensetzt, sich im menschlichen Körper widerspiegelt.

Aus der Verbindung der fünf Elemente entstehen nach Ayurveda drei unterschiedliche Grundkonstitutionen, die so genannten Doshas (Bioenergien). Sie müssen miteinander in Harmonie sein, um die Gesundheit zu erhalten. Das Zusammenspiel der fünf Elemente bzw. Doshas ist für die Besonderheit eines Körpers/Menschen verantwortlich, auch für dessen Stärken und Schwächen. Jeder Mensch hat seine unverwechselbare Dosha, die

Frage & Antwort

„Die Nachfrage nach Ayurveda wird so stark, dass sich kein Koch dem Thema entziehen kann“

Chancen, Besonderheiten & Herausforderungen der Ayurveda-Küche: Interview mit Sandra Memmo (Ayurveda-Spezialistin, Dozentin, Autorin und Gründerin von ayurvedaNet) sowie Manfred Müller (Küchenmeister, Betriebswirt und ayurvedischer Gesundheits- & Ernährungsberater)

Q: In einem 14-tägigen Seminar des Verbandes der Köche Deutschlands können sich Köche unter Ihrer Leitung zum Ayurveda F&B Ernährungstrainer ausbilden lassen. Wie komplex ist das Thema?

Memmo: Es ist nicht damit getan, schnell mal einen Kochkurs zu machen. Wer das ayurvedische Kochen ernsthaft praktizieren will, braucht viel Hintergrundwissen und muss die Philosophie verstehen. Viele denken bei Ayurveda vordergründig an Massagen, dabei spielt die richtige Ernährung eine mindestens ebenso wichtige Rolle. Wir wollen Fachleute ausbilden, die in ihren Küchenbrigaden als Trainer bei der Umsetzung der Ayurveda-Küche fungieren und in der Lage sind, mit den Gästen fachlich kompetent zu kommunizieren.

Q: Für wen lohnt sich die Weiterbildung? Ist das nicht eher etwas für Köche, die in Wellness-Hotels arbeiten?

Müller: Die Themen Wellness und Gesundheit sind stark im Kommen. Diese Aussage gilt nicht nur für Wellness- und Urlaubshotels, sondern auch für alle anderen Bereiche von Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung. Ich ziehe oft den Vergleich mit dem Sommelier heran: Vor wenigen Jahren noch wusste kein Mensch, wie Sommelier geschrieben wird, geschweige denn, wofür er da ist. Heute kommt kein gutes Haus mehr ohne aus. Die Gäste sind sehr mündig geworden, bringen viel Wissen mit; spricht: Der Druck kommt vom Markt.

Irgendwann wird auch in Sachen Ayurveda der Druck vom Markt so stark sein, dass sich fast kein Küchenchef mehr dem Thema entziehen kann.

Q: Sie waren viele Jahre Wirtschaftsleiter beim TÜV Rheinland in Köln, haben danach ein mediterranes Restaurant mit Feinkostladen geführt. Wie kommt jemand wie Sie dazu, sich Ayurveda zu verschreiben?

Müller: Nach langen Jahren in der Gastronomie und aufgrund einer Krankheit meiner Frau war es an der Zeit, etwas Neues zu machen. Wir haben den Betrieb verkauft, und meine Frau hat sich einen Lebensraum erfüllt und ein Heilpraktiker-



SEMINARTIPP

Ayurveda F&B Ernährungstrainer/in

Über den VKD-Seminarkalender kann die Weiterbildung zum Ayurveda F & B Ernährungstrainer gebucht werden. Darüber hinaus bieten Sandra Memmo und Manfred Müller auch individuelle Ayurveda-Kochschulungen, z.B. in Hotels, an.
Infos: VKD, Telefon 0 69/63 00 06/-16/-18, E-Mail: koeche@vkd.com, Internet: www.vkd.com
 Sandra Memmo, Telefon 0 86 34/98 62 70, E-Mail: info@ayurvedanet.net, Internet: www.ayurvedanet.net

studium aufgenommen. Wir sind an den Chiemsee gezogen, und ich habe sie fachlich begleitet, bis zur Prüfung. Ich habe jedoch keinen Sinn darin gesehen, auch eine Heilpraktikerprüfung abzulegen, sondern überlegt, wie ich meine bisherigen Fähigkeiten als Küchenmeister und Betriebswirt mit 40-jähriger Gastronomie-Erfahrung sowie das medizinische Grundwissen für eine neue berufliche Herausforderung nutzen kann. So bin ich auf Ayurveda gekommen und habe eine Ausbildung an der Seeba-Akademie gemacht. Dort war Frau Memmo Dozentin, die sich mit Ayurveda schon seit 1990 beschäftigt und ein eigenes

Ayurveda-Netzwerk aufgebaut hat. Daraus ist die Idee der Seminare für Köche entstanden.

Q: Was fasziniert Sie an Ayurveda?

Müller: Man bekommt nicht eine Ernährung übergestülpt oder wird mit Verboten belegt, sondern erhält ein maßgeschneidertes Programm, das auf die individuelle Problematik eingeht. Ayurveda hilft einem, in seinen Körper hineinzuhorchen und die Signale zu deuten. Was passiert, wenn ich eine cremige Soße esse – ich werde müde. Etwas scharfer gewürztes Essen hingegen macht mich wach. Nach einer dreiwöchigen Ayurveda-Kur weiß ich genau, was mir gut tut und was mich belastet. Die breiten Möglichkeiten von Ayurveda sind hier zu Lande leider noch wenig bekannt: z.B. dass Ayurveda großen Erfolg hat bei der Behandlung chronischer Erkrankungen. In Deutschland steht es für eine Facette des Wellness-trends. Wenn man sagt, ich mache Ayurveda, heißt es gleich: Ach, das mit dem Öl auf die Stirn gießen.

Q: Ein Bild, das ja nicht ganz zu Unrecht existiert!

Memmo: Natürlich, doch nicht für jeden ist der Stimmguß gut; es kommt auf die jeweilige Konstitution des Menschen an. Auch bei der Ernährung. Ayurveda ist eine absolute Vitalküche, die auf qualitativ hochwertige Nahrungsmittel und Gewürze sowie deren dosierten, bewussten Einsatz aufbaut. Im Wesentlichen geht es darum, so zu kochen, dass die drei Dosha im Gleichgewicht bleiben bzw. wieder ins Gleichgewicht kommen. Dazu müssen Köche das Spiel mit den Rasas – also mit den sechs Geschmacksrichtungen – beherrschen. Das ist nicht ganz einfach. Klar, eine Karotte schmeckt süß. Doch wer weiß schon, dass die Kohlsäure im Brokkoli austrocknet? Aber keine Sorge, das lernt man nach und nach. Und für die Übergangszeit gibt es Tabellen, in denen man dies jederzeit nachlesen kann. Interview: Sabine Romeis **Q**

ihm in die Wiege gelegt wurde, und deren Dominanz sich je nach Alter, Jahres- und Tageszeit sowie äußeren Einflüssen und Lebensumständen verändert. Ayurveda lehrt, wie sich die Harmonie zwischen den Doshas erhalten beziehungsweise wiederherstellen lässt.

Den meisten Köchen sind die ayurvedischen Ölmassagen ein Begriff, auch viele deutsche (Wellness)Hotels haben diesen Part des Ayurveda längst in ihr Programm mit aufgenommen. Um Ayurveda vollständig und kompetent anzubieten, bedarf es jedoch weit mehr. „Neben professionell ausgebildeten Therapeuten hat die Ayurveda-Küche den größten Stellenwert“, betont Sandra Memmo. „Was helfen die besten Ölmassagen und Reinigungstherapien, wenn wir ungeeignete Nahrung essen?“

Die Qualität der Nahrung, der Einsatz der sechs Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, bitter, scharf und herb) und die optimale Verdaulichkeit der Speisen sind ein Hauptanliegen der ayurvedischen Ernährung. Die Speisen werden abgestimmt auf die Tages- und Jahreszeit sowie auf die individuelle Konstitution des Gastes. Hierbei werden die Eigenschaften und die Wirkung der Nahrung auf den Körper berücksichtigt. Nicht jeder verträgt Vollwert- oder Rohkost gleich gut. Was der eine gut verdauen kann, liegt dem anderen wie ein Stein im Magen. Dasselbe gilt für das Würzen. Scharfe und saure Nahrung stimulieren die Verdauungskraft des einen, beim anderen erzeugen

STICHWÖRTE

Ayurveda: Fachbegriffe

Ghee: (mehrfach) geklärte Butter. Gilt als das beste Transportmittel für Heilstoffe, fettlösliche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Oft werden ayurvedische Medikamente mit Ghee vermischt, um zu gewährleisten, dass das Heilmittel vom Körper besser absorbiert wird. Ghee wirkt entgiftend, da es fettlösliche Umwelt- sowie Körpergifte bindet und ausleitet (Radikalfänger). Es kühlt übermäßige Hitze.
Dahl: Oberbegriff für Hülsenfrüchte
Prakriti: Beschaffenheit der Nahrung
Karana: Art der Nahrungszubereitung
Samyoga: ungünstige Kombination von Nahrungsmitteln
Rashi: Quantität der Nahrung
Desha: Herkunft der Nahrung
Kala: Zeit in Bezug auf Nahrung und Gast
Upayogasamstih: verschiedene Regeln zur Nahrungsaufnahme
Upayoktrin: Zustand und Gewohnheiten des Gastes

KOCHPRAXIS

Was helfen Ölmassagen und Reinigungstherapien, wenn die Ernährung nicht stimmt

Sandra Memmo, Clinische Ayurveda-Spezialistin, Dozentin, Autorin

sie Übersäuerung. Diese Wirkung hängt ab von der individuellen Konstitution.

Jeder Mensch wird im Ayurveda als einzigartiges Individuum angesehen. Entsprechend des vorherrschenden Doshas entstehen sieben Arten von menschlichen Konstitutionen: Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Vata-Kapha, Pitta-Kapha, Tridosha. Anhand einer ausführlichen Konstitutionsbestimmung wird der Grundtypus ermittelt und das gegenwärtige Ungleichgewicht festgelegt. Dieses wird behandelt und durch konstitutionsgerechte Ernährung (wieder) in Harmonie gebracht.

Die Konstitutionsbestimmung erfolgt im Vorfeld durch den hoteleigenen Therapeuten oder den Ayurveda-Gesundheitstrainer. Der Gast wird am Anfang seines Wellnessurlaubs über seine Konstitution informiert und weiß so, welche Speisen er am Ayurveda-Büfett auszuwählen hat. Die Speisen werden vom Koch nach dem Prinzip Vata, Pitta und Kapha eingeordnet und entsprechend gekennzeichnet. Der Koch übernimmt dann ein Stück weit die Aufgabe eines ganzheitlichen Beraters und kann den Gast am Büfett noch weiter informieren über die Zubereitung der Speisen und deren Wirkung auf die Gesundheit. Der aufgeklärte Gast hat bereits genaue Informationen erhalten, welche Speisen er auswählen darf. Diese wiederum gleichen sein erhöhtes Dosha aus.

„Um diesen Ansatz zu vertiefen, sollte der Koch Ayurveda-Kochworkshops im Hotel anbieten und so Praxiswissen an den Gast vermitteln“, betont Manfred Müller.

2x

KÜCHE

GRATIS!

Fordern Sie jetzt Probehefte an. Per Telefon **02631/879-0** oder per E-Mail **t.loof@vhb.de**

KÜCHE
 Die Fachzeitschrift für Ihren Erfolg!
 Jeden Monat neu mit Trends & News aus der Welt der Profiküchen. Mit vielen Rezepten und exklusiven Fotos.

KÜCHE ist das offizielle Organ des Verbandes der Köche Deutschlands e.V. VKD-Mitglieder erhalten KÜCHE im Rahmen ihres Mitgliedsbeitrages.

LPV LEBENSMITTEL PRAXIS VERLAG NEUWIED GMBH
Ein Unternehmen der Verlagsgruppe Handelsblätt

KOCHPRAXIS

Die Ayurveda-Prinzipien sollten vom Koch in einem speziellen Lehrgang ausführlich studiert werden. Einem solchen Lehrgang zum Ayurveda F & B Ernährungswissenschaftler bieten Sandra Memmo und Manfred Müller im Seminarplan des Verbandes der Köche Deutschlands an (www.vkd.com). Besonderer Wert wird dabei auf die westliche Umsetzung des Themas gelegt. Die Rezepturen sind so gestaltet, dass sie auch im herkömmlichen Küchenablauf leicht umsetzbar sind und von der Präsentation dem Anspruch der gehobenen Gastronomie entsprechen. Die Speisen sind nach ayurvedischen Prinzipien zusammengestellt, basieren aber nicht unbedingt auf der typisch indischen Küche. Manfred Müller: „Präsentiert wird eine Synthese aus der indischen, der asiatischen und der mediterranen Küche, die einen kulinarischen Gaumengenuss bietet.“
Sabine Romei

Fotos: KtCHE/Claudia Rothenberger

RADIESCHENSUPPE MIT GER...STEM SCHWARZK...MMEL

Für sechs Portionen:

400 g	Radieschen
400 ml	Kokosmilch
je 200 ml	Sahne und Gemüsesbrühe
7-8	Limonenblätter
1	mittlere Galgantwurzel
3 EL	Fischsauce
je 1 TL	Kurkuma und Bockshornkleesäure
2 EL	Schwarzkümmelsamen
	Ghee

Zubereitung: Geviertelte Radieschen in Ghee andünsten. Alle Zutaten, bis auf die Sahne und den Schwarzkümmel, dazu geben. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Galgantwurzel und Limonenblätter entfernen. Suppe pürieren und passieren. Vor dem Servieren geschlagene Sahne unterheben. Schwarzkümmel in Ghee rösten und auf der Suppe verteilen. Garnitur: Radieschendeckel und Radieschensprossen.

KICHERERBSSEN-CRESPELLE MIT CHILI-SPINAT

Für sechs Portionen:

Crespelleteig:	
100 g	Kichererbsenmehl
200 ml	eiskaltes Wasser
1 EL	Reismehl
je 1 TL	Kurkuma, Paprika, Kreuzkümmel und Schwarzkümmel, gemahlen
	Ghee (Butterschmalz)
400 g	Blattspinat
1	mittelgroße Chilischote
je 1 TL	Kreuzkümmel, Bockshornkleesäure, Fenchel- und Anissamen
	Curryblätter, getrocknet
2	Knoblauchzehen
1 EL	Kokosmilchpulver
1 TL	Garam-Masala
1 EL	Kristallsalz
	Ghee

Zubereitung: Crespelleteig herstellen, zwei Esslöffel Ghee zugeben, daraus in Ghee dünne Crespelle ausbacken. Kreuzkümmel, Bockshornkleesäure, Fenchel- und Anissamen in Ghee rösten, bis sie springen, sofort gewürfelte Chilischote zugeben. Knoblauchzehen, Curryblätter, Garam-Masala und ausgedrückten Blattspinat ergüssen. Etwas köcheln lassen, Kristallsalz und Kokosmilchpulver zufügen. Crespelle mit dem scharfen Spinat füllen und einrollen. Garnitur: Sellerie-Julienne schneiden. Die eine Hälfte in Rote-Bete-Saft trüpfeln und gut ausdrücken, die andere Hälfte mit Kurkuma mischen. Beides frittieren und als Garnitur anlegen. Warmes Ghee mit Kurkuma mischen und tropfenweise um das Gericht verteilen.

MAISH...HNCHENBRUST TANDOORI ART, SAFRANRISOTTO MIT BELUGALINSEN, AUBERGINENT...RTCHEN MIT CHUTNEY

Für sechs Portionen:

Tandoori-Mischung:	
2 EL	Zitronensaft
je 1 EL	Ingwer, gehackt, und Kreuzkümmelsamen, trocken geröstet
3 TL	Koriandersamen, trocken geröstet
je 1 TL	Kristallsalz, Paprika edelsüß
1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen gehackt
1	Prise Chilipulver
250 g	Naturjoghurt
6	Maishhülsenbrühe

Safranrisotto:

90 g	Risottoreis
	Safranpulver
1 EL	Ghee
270 ml	Gemüsesbrühe
90 g	Belugalinsen, eingeweicht
je 1 TL	Amchur (Mangopulver) und Garam-Masala, Kristallsalz

Auberginentörtchen:

2	Auberginen
12	Cocktailtomaten, geviertelt
2 EL	Ghee
1	Chilischote, mittelgroß
30 g	Palmzucker, in wenig Wasser aufgelöst
je 1 TL	Tomatenpüree, Amchur, Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen, frisch geriebenen Ingwer, Kurkuma und Bockshornkleesäure
je 1 Msp.	Nelken- und Zimtpulver
	Kardamomsamen

Zubereitung: Gewürze und Zwiebel im Mixer zerkleinern, Joghurt unterarbeiten. Maishhülsenbrust Teil der Aubergine in dickere Scheiben schneiden, aus vier Stunden darin einlegen. Im Ofen erst bei 250 °C, hñhlen (Fruchtfleisch für Chutney), frittieren und gut entfetten. Restliches Auberginenfleisch würfeln (Salpimüsesbrühe auf den Punkt garen und abseihen (Brühe kon). Samengewürze im Ghee erhitzen, bis sie springen im Risotto verarbeiten). Risottoreis in Ghee angehen Feuchte Ingredienzien wie Auberginenwürfel, Chililassen, etappenweise Gemüsesbrühe zugeben, mehrfach chotenwürfel, Cocktailtomaten und Ingwer zugeben, umrühren und sanft garen. Im letzten Drittel der Garmotatieren und mit aufgelöstem Palmzucker ablöschen. zeit Safran, Amchur und Garam-Masala zugeben, Beluga-Pulverisierte Gewürze und Bockshornkleesäure zugeben. linsen unterarbeiten. Der bissfeste Risottoreis sollte saftörtchen wieder erwärmen und mit Chutney füllen.

Kapha-reduzierendes Menü

Vierstündige Speisenfolge nach Ayurveda von Manfred Müller, Küchenmeister und ayurvedischer Gesundheits- & Ernährungsberater. Scharfe, bittere und herbe Zutaten und Gewürze sollen dazu beitragen, dass der Kapha-Typ bzw. ein Richtung Kapha verändertes Dosha (wieder) ins Gleichgewicht kommt

ZIEGENFRISCHK...SE-MOUSSE IN INGWER-HONIG-GELEEMANTEL

Für sechs Portionen:

0,5 l	Wasser
100 g	Ingwer mit Schale, in Scheiben
2	Zitronen
2	Sternanis
5 EL	Honig
6 Blatt	Gelatine
275 g	Ziegenfrischkäse
175 g	Topfen
50 ml	Schlagsahne
2 Blatt	Gelatine, eingeweicht
je 1 Bund	Koriander und Frankfurter Kräutermix
1	Chilischote, fein gewürfelt
1 Msp.	Chilipulver
	Kristallsalz

Zubereitung: Aus Wasser, Ingwerscheiben und Sternanis einen Sud kochen. Gelatine zugeben, abkühlen und passieren. Honig und Zitronensaft zugeben als Abschlusschicht verwenden. Gut gekühlt in Scheiben schneiden. Deko: Frischer Koriander, Chilischoten in Scheiben und Berberitzenbeeren. Mousse in die vorbereitete Terrinenform füllen. Einen Zentimeter unterm Rand glatt streichen. Restgelatine als Abschlusschicht verwenden. Gut gekühlt in Scheiben schneiden. Deko: Frischer Koriander, Chilischoten in Scheiben und Berberitzenbeeren.