



Europäisch-ayurvedische Gerichte erfreuen die Sinne und stärken den Körper.



East meets West

Ayurveda-Küche, Teil 2: Wie die Prinzipien der fernöstlichen Gesundheitslehre in heimischen Wellness- und Kurbetrieben umgesetzt werden.

■ Ayurvedisch zu kochen bedeutet vor allem, auf die Eigenschaften der einzelnen Nahrungsmittel und ihre Wirkung zu achten. Es bedeutet nicht notwendigerweise, indisch zu kochen. Schon im 3.500 Jahre alten Buch Charaka Samhita, dem Urtext des Ayurveda, ist festgeschrieben, dass die Grundnahrungsmittel aus der Region stammen müssen. Dieses Heimat-Gesetz („Desha“), wird im Gros der europäischen Ayurveda-Resorts ernst genommen. „Mit der europäischen Ayurveda-Küche – abgestimmt auf die Jahreszeit und die Konstitution der Gäste – lässt sich sehr gut der Körper stärken“, erklärt der indische Koch Balvinder Walia, Küchenchef des Ayurveda-Resorts Sonnhof im Thierseetal in

Tirol. Er setzt auf die Verbindung von ayurvedischen Prinzipien und Rezepten mit heimischen Produkten der Saison. Die Kunst dabei ist immer, die drei Energieprinzipien Vata, Pitta und Kapha im Gleichgewicht zu halten. Denn, so der Ayurveda-Koch: „Ein Ungleichgewicht dieser ‚Doshas‘ bedeutet eine körperliche sowie seelische Störung.“ Und umgekehrt: „Mit guter Ernährung benötigen wir keine Medikamente, um uns fit zu halten.“

Pflege der Verdauungskraft. Abgesehen von der Auswahl der Nahrungsmittel, die zur körpereigenen Konstitution und zum Lebensstil passen, kommt im Ayurveda auch der Pflege der Verdauungskraft eine wichtige Rolle zu. Unter

dem Motto: Die besten Nahrungsmittel nützen nichts, wenn der Körper sie nicht nutzen kann. „Die Stärkung von Verdauungskraft und Stoffwechsel („Agni“) ist deshalb eines unserer großen Anliegen“, hält Dr. Hans Schäffler, Leiter des Instituts für Ayur Veda im Hotel Schloss Pichlarn in der Steiermark, fest. „Es ist der Königsweg, den Organismus lange Zeit möglichst vital und jung zu erhalten!“

Während einer ayurvedischen Pancha Karma Kur sind die Auswahl der Nahrungsmittel und Zubereitungsformen von vornherein sehr beschränkt. „Daher erfolgt die Anpassung der

Ayurveda in Indien

„Mittagstisch für den deutschen Gast in Rajah Health Acres. Das Restaurant des Ayurveda-Hospitals ist halb voll. Vor der Tür stehen sauber aufgereiht die Schuhe der Gäste – fremde Länder, fremde Sitten. Im Restaurant wird am Tisch bedient. Zuerst jedoch bringt ein Kellner ein Glas mit lauwarmem, rosafarbigem Wasser – ein Tee aus Wurzeln, der den Körper reinigen soll. Er schmeckt nach fast gar nichts, vielleicht wie eine Mischung aus Kamillen- und Malventee, zehnfach mit Wasser verdünnt und mit einem Tropfen Kräutersaft dazu. Der deutsche Gast bittet den indischen Ober auf Englisch um einen Fruchtsaft, irgendetwas Gesundes mit Geschmack, aus frischen Orangen oder Karotten. Der Kellner versteht und verschwindet in der Küche. Nach einigen Minuten erscheint der Manager des Restaurants und erklärt dem Gast mit indischer Höflichkeit und größtem Bedauern, dass der Gast keinen Saft bekommen kann. Er sei um diese Uhrzeit nicht gut für seine Doshas. Der deutsche Gast merkt, dass er gar kein Gast, sondern Patient ist. Er blickt ein wenig unglücklich drein, aber er nickt. Kurz darauf wird sein Essen gebracht: Porridge aus Bulgur-Weizengrütze, dazu Reis mit gebratenen Frühlingszwiebeln und Kurkuma. Individuelle Bestellungen werden im Restaurant nicht aufgenommen. Dennoch unterscheiden sich die Gerichte der Gäste. Jeder erhält eine individuell auf ihn zugeschnittene Mahlzeit. Das Essen ist leicht – vegetarische Hausmannskost. Anders als sonst wo in Indien ist sie nicht scharf gewürzt, sondern mild. Den Gästen schmeckt es in der Regel gut – nach einigen Tagen der Eingewöhnung.“

Aus: *Entdecker der Wellness*. Kurt Langbein, Peter Bardehle. Ueberreuter Verlag.

Ernährung vorrangig über die jeweilige Kurphase und das Agni des Patienten. Letzteres wird klinisch bestimmt. Die Pulsdiagnose ist Teil davon“, erklärt Schäffler dazu. Die Kunst liegt darin, aus der reduzierten Auswahl an Nahrungsmitteln Mahlzeiten zuzubereiten, die alle Sinne erfreuen. Auch im Hotel Schloss Pichlarn versucht man dabei, die Prinzipien der Ayurveda-Küche außerhalb indischer Nahrungsmittel und Traditionen anzuwenden.

Menübeispiele vom Küchenchef. Am Frühstücksbuffet erwarten die Gäste laut Küchenchef Roland Wechselberger: Dinkelgebäck mit ayurvedischen Gewürzen, Wabenhonig, frisches Gemüse und Dips, Ghee-Aufstrich (Butterschmalz mit Kräutern), hausgemachte Ayurveda-Marmeladen, Misal-Müsli (Haferflocken, Grapefruit, Joghurt, Honig, Sprossen, Zimt), Zwieback und Reiswaffeln. Zusätzlich zu bestellen gibt es geriebenes Obst, verfeinert mit Gewürzen und Rosinen, Grießbrei mit Bauern- oder Hafermilch und Zimt-Rohrzucker, Kräuter-

Smoothies und mehr. Zu Mittag wird täglich ein anderes Vier-Gänge-Menü serviert. Ein Beispiel dafür: lauwarm marinierter Gemüsesalat mit Papadams (Fladen aus Linsenmehl); Cashewnussreis mit Kokos-Apfelchutney und Gurkenraita; Erdbeer-Lassi (Joghurtgetränk); und als süßer Abschluss: Safran-Grießnockerl mit Rosenschaum. Am Abend gibt's schließlich noch ein leichtes Zwei-Gänge-Menü, z. B. Gemüse-Kokossuppe und Kastanien-Pfannkuchen mit Spargel.

Gibt es auch Gäste, die sich mit der Ayurveda-Küche nicht anfreunden können? „Nur selten haben welche Probleme mit der leichten Kost ohne Fleisch und Käse“, meint Schäffler dazu. „Noch seltener vermissen sie, dass die Menüs nicht typisch indisch-ayurvedisch sind.“

Methoden-Kombination. Eine spannende Herangehensweise an die Ayurveda-Medizin und -Küche hat auch das Gesundheitszentrum Barmherzige Brüder in Schärding am Inn. Hier wer-

Ayurveda-Küche setzt auch auf regionale und saisonale Produkte.



den die Methoden der Traditionell Europäischen, der Chinesischen und der Ayurveda-Medizin kombiniert. „Bei den Tees z. B. setzen wir zunächst auf hiesige Pflanzen, wie den Nerven-tee. Wir haben viele kneippische Famulaturen“, bringt Dr. Ashish Bhalla, Ayurveda- und Kurarzt im Gesundheitszentrum, ein Beispiel. „Diese wirken sehr gut, aber teilweise nicht so stark wie ayurvedische Kräuter. Patienten, die sehr krank sind, bekommen daher diese.“ Da bei den Barmherzigen Brüdern nur etwa zehn Prozent der Gäste eine Ayurveda-Kur machen, steht nur eine Ayurveda-Speise pro Mahlzeit am Speiseplan (Beispiel: Karottensuppe, Spinat mit gebratenem Käse). Gekocht wird „Dridoshare“, das heißt, das Essen tut allen drei Grundkonstitutionen gut. „Wenn ein Patient etwas Bestimmtes nicht verträgt, kann unser Koch aber sehr leicht Veränderungen vornehmen“, hebt Bhalla hervor. „Wichtig ist mir auch, den Patienten für zuhause Tipps mitzugeben, sodass es ihnen ein halbes Jahr nach der Kur immer noch gut geht!“



„Mit guter Ernährung benötigen wir keine Medikamente.“

Balvinder Walia, Küchenchef des Ayurveda-Resorts Sonnhof im Tiroler Thierseetal



„Leichte Kost, ohne Fleisch und Käse“

Dr. Hans Schäffler, Institut für Ayur Veda, Hotel Schloss Pichlarn, Steiermark



„Kombination von Europäischer, Chinesischer und Ayurveda-Medizin“

Dr. Ashish Bhalla, Gesundheitszentrum Barmherzige Brüder, Schärding am Inn

Zander gratiniert mit Mandelkruste und Stangensellerie

Zum Nachkochen: Vata-Pitta-Gericht im Ayurveda-Resort Sonnhof

Zutaten: 1 Zanderfilet, 2 EL Butter, 2 KL Dill, 3 EL gehobelte Mandeln, 2 EL Olivenöl, 2 EL Petersilie, 3 Zweige Thymian, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Stangensellerie.

Zubereitung: Den Zander zisillieren und portionieren. Für die Kruste die Butter schaumig rühren, salzen und pfeffern sowie Dill, etwas Petersilie und gehobelte Mandeln dazugeben. Noch ein paar Semmelbrösel unterheben, sodass sich eine streichfähige Masse ergibt.

Anschließend den Zander säuern und salzen. Die Fleischseite mit dem Thymianzweig unter dem Filet ca. 2 Minuten in Olivenöl anbraten. Danach auf ein Backblech geben und die vorbereitete Kruste auf die Hautseite streichen. Das Ganze überbacken lassen. Dabei gut im Auge behalten. Wenn sich die Kruste leicht zu bräunen beginnt, etwas gehobelte Mandeln daraufstreuen und nochmals kurz im Rohr belassen. Den Stangensellerie waschen, in längliche Scheiben schneiden. In Butter kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zucker und Petersilie würzen. Anschließend mit etwas Gemüsfond aufgießen, damit sich eine cremige Nagé ergibt. Guten Appetit!

