

Rösti à l'Ay

Es braucht keine exotischen Gemüse und Früchte, um ayurvedisch zu kochen. Die Grundsätze der indischen Ernährungslehre lassen sich problemlos auf unsere Küche übertragen.

Text: **Sonja Gubler**

Die westliche Medizin kennt die vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde. Im Ayurveda, der alten indischen Kunst, gesund zu leben und sanft zu heilen, kommt ein fünftes Element dazu: der Raum, auch Äther genannt. Das zeigt: Die Lebenskräfte, respektive die Grundelemente, sind im Westen und in Asien praktisch dieselben (siehe auch «Natürlich» 2-2000 und 11-2003).

Diese Ähnlichkeit ist es, die es möglich macht, die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung mit den vorhandenen Ernährungsgewohnheiten und einheimischen Nahrungsmitteln anzuwenden. Das ist wichtig zu wissen, denn die medizinischen Anwendungen sind die eine Hälfte im Ayurveda, die andere die situations- und typgerechte Ernährung, die auf dem Wissen um die Eigenschaften und Qualitäten der verschiedenen Lebensmittel beruht.

Ausgewogen und angepasst

Ayurvedische Ernährung ähnelt stark den Empfehlungen der westlichen Vollwerternährung. Das heisst, sie geht von einer ausgewogenen Zusammenstellung von Eiweiss, Fett, Kohlehydraten und Vitalstoffen aus. Gleichzeitig berücksichtigt sie die verschiedenen Stoffwechseltypen. In der klassischen altgriechischen Medizin sind das der Sanguiniker (Element Luft), der Phlegmatiker (Element Wasser), der Choleriker (Element Feuer) und der Melancholiker (Element Erde). Ayurveda kennt drei Typen, denen jeweils zwei Elemente zugeordnet sind: Vata (Raum und Luft), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Wasser und Erde).

Wichtig in der ayurvedischen Küche ist die Zusammenstellung der Nahrung entsprechend der Verdauungskraft des Einzelnen. Das heisst, je nach Typ in ausgewogenem Mass ein bis zwei Mal pro Woche weisses Fleisch oder Fisch, Eier, Milchprodukte und drei bis vier Mal Hülsenfrüchte. Dazu kommen Ge-



Fotos: stockfood

treide, Gemüse und als Ergänzung Salat sowie frische Früchte als Zwischenmahlzeit. Bevorzugterweise stammen die Nahrungsmittel aus regionalem, saisonalem und natürlichem Anbau und werden möglichst frisch zubereitet, um die wertvolle Lebensenergie zu erhalten.

Kein Verzicht auf traditionelle Gerichte

Darüber hinaus werden noch weitere Aspekte berücksichtigt. So zum Beispiel: Welche Person isst was zu welcher Tageszeit? Arbeitet sie körperlich oder sitzt sie im Büro? Ist sie angespannt oder lethargisch, hat sie kalt oder heiss, guten Appetit oder einfach Lust am Essen? Und ganz wichtig: In welcher Klimazone lebt die Person, welche Nahrungsmittel wachsen in ihrer Heimat oder gehören zur täglichen Kost?

Unter Berücksichtigung dieser Fragen können viele Menschen nach ayurvedischen Prinzipien kochen und dabei mit nur kleinen Änderungen auf den vorhandenen Gewohnheiten aufbauen. Es braucht dazu keine exotischen Früchte und Gemüse. Viele traditionelle einheimische Gerichte sind in ihrer Zusammensetzung im Sinne von Ayurveda bereits sehr ausgewogen. Kommt dazu, dass sie in der Regel meist nur zu ganz bestimmten Jahreszeiten gekocht und gegessen werden – ein Wissen, das man sich möglicherweise wieder aneignen muss.

Ayurveda fördert die Gesundheit

Ein feuriger, temperamentvoller Schwerarbeiter (Pitta-Typ) braucht also nicht auf seine geliebte Rösti zu verzichten. Mit Frischkost ergänzt ergibt sich eine für ihn passende Mahlzeit. Vata- und Kapha-Typen verdauen Kartoffeln leichter in anderer Form. Kartoffelstock mit Sauce wird speziell vom zierlichen, sensiblen Vata-Typ bevorzugt, der gemütliche, bodenständige Kapha-Typ kann seiner Tendenz zur Gewichtsvermehrung gut Gegensteuer geben mit Rosmarin- oder Schalenkartoffeln und grünem Gemüse.

Für Personen mit schwacher Verdauung ist das Prinzip der Trennkost ein Bestandteil der ayurvedischen Empfehlungen. Sie wird dann vorübergehend angewendet. Die Beachtung der Säure-Base-Balance ergibt sich automatisch, wenn auf eine abwechslungsreiche Kost mit heimischem Gemüse und Früchten geachtet wird.

Beim Essen zählt die Lust

Ayurvedisch essen ist grundsätzlich eine farbenfrohe, lust- und sinnesbetonte Art sich zu ernähren. Essen soll Freude machen. Menschen, die sich konsequent an persönliche Ernährungs-Empfehlungen halten, werden durch gesteigertes Wohlbefinden, mehr Vitalität, Beschwerdefreiheit oder purzelnde

Kilos für ihr Bemühen belohnt. Das passiert natürlich nicht von heute auf morgen. Die schrittweise Umstellung der Ernährungsgewohnheiten nach Ayurveda zahlt sich nämlich langfristig aus. Speziell zur Gewichtsreduktion zielen viele bekannte Systeme auf einen schnellen Gewichtsverlust, was Leber und Nieren stark belasten kann. Es werden bei solchen Methoden selten Anleitungen zu neuen nachhaltigen Ernährungsgewohnheiten gemacht, noch ein ganzheitliches Wissen über die Wirkung der Nahrungsmittel im Zusammenhang mit der eigenen Stoffwechselkapazität vermittelt.

Alles andere als eine Diät

Essen nach den Grundprinzipien der indischen Ernährungslehre ist aber mehr als eine neue Diät. Ayurveda bietet ein flexibles und individuelles System, das sich an der persönlichen Konstitution des Menschen orientiert – und auch im Alltag umsetzbar ist. Mit wenigen Grundkenntnissen vermittelt die Lehre, wie Menschen in den verschiedensten Lebensumständen wieder eine gesunde Intuition für ihre Ernährung entwickeln und dadurch mehr Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen können.

REZEPTE

Schnelle, einfache Frühlingsgerichte

Zwiebelsuppe

Besonders gut geeignet als Abendmahlzeit zum Entgiften und Entschlacken. Willkommene Vitamin-C-Spritze, besonders in den Winter- und Frühlingsmonaten. Schnell und einfach, kann auch mit weiteren Gemüsen ergänzt werden.

Zutaten für 2 Portionen
2–4 biologische Zwiebeln, mittel bis gross
1 EL Wildkräuter, nach Wahl gehackt
1 Zitrone, Saft davon
1 Bund Petersilie oder Koriander, frisch
¼ TL Pfeffer schwarz, fein gemahlen
4–5 dl Wasser
Prise Meer- oder Steinsalz

Zubereitung:
Die Zwiebeln in mittelfeine Monde schneiden und in wenig Wasser andünsten. Kräuter und Salz zugeben, Wasser auffüllen, bis die Zwiebeln bedeckt sind. Auf kleinem Feuer 20 Minuten offen köcheln lassen. Vor dem Anrichten Petersilie, Zitronensaft und Pfeffer zugeben, die Suppe darf sehr rassig abgeschmeckt werden.



Kicharee

Kicharee ist leicht verdaulich, wirkt stark heilsam und ausgleichend auf die Gewebe, besitzt eine ausgewogene Kombination von Proteinen, wirkt harmonisierend und reinigend auf alle Doshas.

Rezept für 2 Portionen
3 Tassen Wasser
¾ Tasse oder eine halbe Hand voll Basmatireis
¾ Tasse oder eine halbe Hand voll Mungobohnen geschält
¼ TL Steinsalz
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 EL Ghee

Zubereitung:
Das Wasser aufkochen. Den Reis und die Mungobohnen waschen, mit dem Salz in das kochende Wasser geben und zugedeckt auf kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Gewürze im erwärmten Ghee kurz rösten (zwei bis drei Minuten) bis es fein duftet und sich die Farbe leicht verändert hat. Die gerösteten Gewürze zum Reis geben und mindestens fünf Minuten mitköcheln. Das Gericht sollte noch halbflüssig sein, langsam, warm essen.



Mariniertes Gemüse

Ein leichtes, entschlackendes, Basen betontes Abendessen und eine Mineralienspritze. Kann bei gutem Appetit mit einer Portion Ofenkartoffeln kombiniert werden.

Zutaten (Portionen nach Belieben)
Vier bis fünf verschiedene Saison- oder Lagergemüse wie: Weisskabis, Rotkabis, Wirsing, Randen, Lauch, Kohlrabi, Chicorée, Karotten, Pastinaken, Rettich, Schwarzwurzel, Sellerie oder Topinambur.
1 Teil Zitronensaft mischen mit
2 Teilen Olivenöl
Meersalz
eine Hand voll frische Kräuter, gehackt oder grüne Sprossen, Bockshornklee

Zubereitung:
Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren oder im Sieb bissfest dämpfen. In dieser Zeit die Marinade mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz mischen, die Kräuter oder Sprossen zugeben. Das heisse Gemüse darin wenden und zehn Minuten oder länger zugedeckt ziehen lassen.
Tipp: Schmeckt im Sommer auch sehr gut lauwarm serviert. Kann gut für mehrere Portionen zubereitet werden.

Rösti à l'Ayurveda

Zutaten für für 4 Personen

1 kg Kartoffeln (gut gelagert)
1 TL Meersalz oder Steinsalz
1 mittlere Zwiebel oder 4 Scheiben Ingwer
1 EL Ghee (das ist Butterschmalz respektive ausgelassene oder eingesottene Butter)

Zubereitung:
Kartoffeln in der Schale mit dem Siebeinsatz weich dämpfen, zugedeckt ohne Hitze 10 bis 20 Minuten ziehen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken, schälen, ganz auskühlen lassen. Mit der Röstiraffel reiben. Salz darunter mischen. Zwiebel oder Ingwer fein hacken, im Ghee glasig dünsten, mit den Gewürzen oder Kräutern nach Wahl unter die geriebenen Kartoffeln mischen und mit genügend Ghee knusprig goldbraun ausbacken.

Variationen:
Je nach Belieben kann eine Gewürz- oder Kräuterrösti kreiert werden mit Muskatnuss, Macis, Pfeffer, Paprika, Cayenne oder frische Chili, Kurkuma (Gelbwurz), Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, Galgant, Selleriesamen (Ajwain), Schwarzkümmel oder Zwiebelsamen, Curry, Thymian, Majoran, Basilikum, Oregano, frischem oder getrocknetem Rosmarin.

Alle diese Gewürze aktivieren das Verdauungsfeuer und helfen speziell Fett und Kohlenhydrate besser zu verdauen.

Zur Rösti kann ein Spiegelei serviert, Käse in die Mischung geraffelt oder alles mit einer Hand voll roten, gekochten Linsen gemischt werden. Auch mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen oder Gemüsestreifen von Karotten, Kürbis, Lauch, Sellerie lassen sich neue Kreationen zaubern.

Grünes Chutney

Eignet sich für den «Frühlingsputz», es entgiftet das Blut und regt die Leber an.

Zutaten für ca. 4–6 Portionen
¾ Tasse Bärlauchblätter
1 EL Löwenzahnblätter
¾ Tasse Mandeln weiss, gemahlen, evtl. geröstet
2 Chilis frisch, grün oder rot
1 Knoblauchzehe
1TL fein geraffelter Ingwer
½ TL Steinsalz (heisst auch schwarzes Salz oder Kala Namak, Indienladen)
½ TL Kreuzkümmelpulver
1TL Rohrzucker
2 TL Limettensaft

Zubereitung:
Die frischen Kräuter von Hand sehr fein hacken. Das Messer muss scharf sein. Danach mit den anderen Zutaten mischen und zügig abschmecken. Als Variante eignen sich auch alle anderen Wildkräuter, wie Brennnessel, Schafgarbe, Tripmadam, Gänseblümchen und Thymian. ■



Infobox

Literatur zum Thema
- Sabnis: «Das grosse Ayurveda-Kochbuch», AT Verlag 2004, ISBN: 3-85502-986-5, Fr. 39.90
- Rhyner / Rosenberg: «Das grosse Ayurveda Ernährungsbuch», Urania-Verlag 2004, ISBN: 3-908652-16-2, Fr. 49.80
- Warelopoulos / Heyn / Dinhopl: «Gesund geniessen mit Ayurveda», Heyne Verlag 2001, ISBN: 3-453-17961-7, Fr. 14.50
- Morningstar / Desai: «Die Ayurveda-Küche», Heyne Verlag 2004, ISBN: 3-453-87988-0, Fr. 16.50
- Johari: «Grundlagen ayurvedischer Kochkunst», Verlag Windpferd 2002, ISBN: 3-89385-026-0, Fr. 18.10
- Norman: «Das grosse Buch der Gewürze», AT Verlag 2004, ISBN: 3-85502-989-X, Fr. 56.–

Internet
- www.ayurveda-ernaehrung.ch
- www.naturel.biz/die_ayurvedische_kueche.htm
- www.allvedya.com/loosdorf/verpflegung.html

Zur Autorin
Sonja Gubler ist Ayurveda-Ernährungs- und -Kräuterberaterin in Zürich. Sie ist als Dozentin tätig, gibt Kochkurse und ist spezialisiert auf ganzheitliche Ernährungssysteme.