GROSSER SONDERBUND ZAGG
ZAGG

× UN POUR TOUS, TOUS POUR UN ×

HOTELLERIE et GASTRONOMIE ZEITUNG

Die Schweizer Branchenzeitung seit 1886

LUZERN, den 21. August 2014 | № 25 | CXXIX. Jahrgang | Ausgabe: Deutsche Schweiz / Tessin | www.hotellerie-et-gastronomie.ch | Fr. 2.80

GESUND MIT AYURVEDISCHEM ESSEN



© ARVIND GARG/CORBIS

Ein Fest für die Sinne: In der ayurvedischen Ernährungslehre werden zahlreiche Gewürze und Kräuter grosszügig eingesetzt.

Ayurveda wird häufig mit indischen Ölmassagen oder Kuren in Verbindung gebracht. Vielleicht noch mit dem Essen vom indischen Kontinent. Ayurveda beinhaltet jedoch weit mehr. Es ist eine traditionelle, 5.000 Jahre alte Lehre vom Leben, worin die Ernährung eine bedeutende Rolle einnimmt. Sie geht davon aus, dass die Ernährung zu 50 Prozent für das Wohlbefinden des Menschen verantwortlich ist. Ayurveda hat mit dem typisch indischen Essen wenig zu tun. Dieses hat sich über die Jahrhunderte verändert und den geschmacklichen Vorlieben des modernen Menschen angepasst. Die ayurvedische Ernährungslehre jedoch ist bei ihren Wurzeln geblieben. Trotzdem ist sie aktuell und in jedem Teil der Welt umsetzbar. Da diese Ernährungslehre Regionalität und Saisonalität grossschreibt, müssen darin nicht Okra, Bittermelonen und Chayote vorkommen. Es können durchaus Rüebli, Kartoffeln und Zucchetti sein. Wie die hier bekannte Vollwertküche geht auch die ayurvedische von einer ausgewogenen Zusammenstellung von Eiweiss, Fett, Kohlenhydraten und Vitalstoffen aus. Weil Gewürzen und Kräutern eine heilsame Wirkung zugeschrieben wird, kommen diese häufig und grosszügig zum Zug. Sie helfen nicht nur, Erkältungen zu kurieren, sondern unterstützen zum Beispiel Leber und Verdauung. Die ayurvedische Ernährung ist leicht, bekömmlich und grossmehrheitlich vegetarisch. Sie soll Menschen nähren, nicht belasten, ihnen Energie geben und nicht nehmen. Einige Schweizer Gastronomen bieten ayurvedisches Essen an. Die Umsetzung der Gerichte ist einfach. Wichtig sind Basisinformationen, Gewürzkenntnisse und die fachgerechte Zubereitung. Frisch zubereitetes Essen ist das A und O.

Fortsetzung auf Seite 6

GESCHICHTE

1. WELTKRIEG BEENDET DEN TOURISMUSBOOM IN DER SCHWEIZ

Seite 2

GASTRONOMIE

WIE WEITER MIT DER MEHRWERTSTEUER?
Für Essen im Restaurant oder vom Take-away soll der gleiche Mehrwertsteuersatz bezahlt werden. Die Wirtschaftskommission des Nationalrats will aber den Satz für Take-aways erhöhen und nicht – wie die Gastro-Suisse verlangt – jenen für die Restaurants senken.

Seite 4

KULINARIK

DAS «TIBITS» AUF DEN SPUREN VON MARTIN SUTERS «DER KOCH»

Seite 16

AZA 6002 LUZERN

Abonnement 041 418 22 41/43, Fax 041 412 03 72
Inserate 041 418 24 44, Fax 041 418 24 45
Redaktion/Verlag 041 418 24 40

9 771661 217007 25

Adligenswilerstr. 29/27
6002 Luzern

E-Mail
info@hotellerie-et-gastronomie.ch

Erscheint
jeweils donnerstags







