



FOTOGRAFIE © SABINE MADER UND ULRIKE SCHMID, AT VERLAG / WWW.AT-VERLAG.CH

Ayurvedische Gerichte, hier Maisbällchen an Linsensauce, enthalten viele Kräuter und Gewürze.

HEILENDE SPEISEN

Ayurveda soll auch durch die richtige Ernährung aus dem Gleichgewicht geratene Körperkräfte wieder in Einklang bringen.

Der altindische Sanskrit-Begriff Ayurveda bedeutet Wissen vom Leben. Ayu heisst Leben und Veda das Wissen oder die Wissenschaft. Der Ursprung des Ayurveda basiert auf den Veden, den ältesten heiligen Schriften des alten Indien, die vor ungefähr 5.000 Jahren niedergeschrieben wurden. Zu dieser Zeit waren die Priester zugleich Ärzte für Körper, Geist und Seele. Über Jahrhunderte haben die Gelehrten des Ayurveda ein umfassendes Wissen über die Gesundheitsvorsorge, über die Erkennung und Heilung von Krankheiten und über die richtige Ernährungsweise gesammelt. Nun ist bekannt, dass sich die Ernährung massiv auf den Gesundheitszustand auswirkt. Sie ist zu 50 Prozent für unser Wohlbefinden verantwortlich. Gar 95 Prozent aller Krankheiten entstünden im Darm, meist durch unangepasste Ernährung. Es gilt also, das persönliche Gleichgewicht durch diese aufrechtzuerhalten oder wiederzuerlangen.

Grundlage der ayurvedischen Philosophie ist die Lehre von den fünf Elementen Äther (Raum), Luft, Feuer, Wasser und Erde. Aus den fünf Elementen sind nicht nur Natur, Tiere und Pflanzen hervorgegangen, sondern ebenso der Mensch. Die fünf Elemente verbinden sich zu drei Grundenergien, die in verschiedenem Ausmass in allem und jedem gegenwärtig sind. Raum und Äther bilden zusammen Vata. Feuer und Wasser verbinden sich zu Pitta. Wasser und Erde verbinden sich zu Kapha. Diese drei Doshas steuern die psychobiologischen Funktionen in unserem Körper. Vata, Pitta und Kapha sind in jeder Zelle, in jedem Gewebe und jedem Organ zugegen. Wenn sie sich im Gleichgewicht befinden, ist der Mensch gesund. Ist das Gleichgewicht zwischen ihnen gestört, verursachen sie Krankheiten. Befinden sich diese drei Doshas im Ungleichgewicht, kann sich dies verschiedentlich äussern. Etwa durch Gereiztheit, Schlafstörungen, Blähungen oder Gewichtszunahme. Es gilt nun, diese drei Doshas durch die ihnen zugeordneten Lebensmittel in ein dynamisches Gleichgewicht zu einander zu setzen. Je nach vorherrschendem Dosha sollten eher salzige, süsse, scharfe, saure, bittere oder herbe/zusammenziehende Lebensmittel zu sich genommen werden. Auch die Temperatur und Textur der Speisen und Getränke spielen eine Rolle. Während der sprunghafte Vata-Typ flüssige, salzige und warme Speisen zu sich nehmen sollte, benötigt der eher behäbige Kapha-Typ scharfe und feurige, um sich und seine Verdauung in Schwung zu bringen. Der zielgerichtete Pitta-Typ braucht eine Ernährung, die dämpfend und kühlend wirkt.

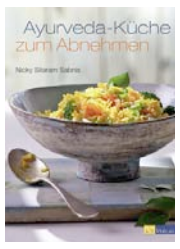
Frisch gemahlene Gewürze und unzählige Kräuter kommen in der ayurvedischen Küche sehr häufig vor. Sie verfügen über Heilkräfte und balancieren die Lebensmittel. Linsen und Kohl beispielsweise, die dem Element Luft zugeordnet sind, werden mit Pfeffer, Fenchel oder Thymian ausgeglichen, um Blähungen zu verhindern. Damit sich die «Heinzelmännchen im Stoffwechsel» richtig entfalten können, mahlt man sie erst im Mörser und erhitzt sie danach in heissem Ghee, geklärter Butter. Bockshornklee

ANZEIGE



beispielsweise soll den Blutzucker senken, den Appetit anregen und gegen Hautkrankheiten wie Ekzeme oder Furunkel helfen. Es müssen aber nicht zwingend exotische Kräuter und Gewürze sein, die helfen, um wieder in Schwung zu kommen. Auch Oregano, Thymian und Peterli verfügen über Heilkräfte und wirken wie alle anderen Lebensmittel auf unseren Körper ein. Weil frische Zutaten einfach zu verdauen sind und keine Giftstoffe im Körper zurücklassen wie beispielsweise aufgewärmte Bohnen, Spinat und Reis, wird in der ayurvedischen Küche ausschliesslich mit frischem, biologischem Gemüse gearbeitet. Dieses soll kurz vor dem Verzehr schonend zubereitet und vorwiegend in gekochter Form verzehrt werden.

Dies weiss Valentin Schmid. Er betreibt das ayurvedische Restaurant Mohini beim Central in Zürich. Täglich verkauft er zwischen 50 und 70 Mittagessen. Sein Konzept ist einfach: Er bereitet jeweils ein ayurvedisches Gericht frisch zu. Weil Fleisch durch die Schlachtung des Tieres negative Energie beinhalten soll, wird es weggelassen. Die ayurvedische Wissenschaft sagt, dass Gerichte, die drei Stunden und mehr vor dem Essen gekocht wurden, nicht mehr gut verträglich sind. Deshalb gart Valentin Schmid das Gemüse erst nach 11 Uhr schonend, damit noch alle Nährstoffe darin vorhanden sind, wenn seine Gäste zwischen 12 und 14 Uhr eintreffen. «Ayurvedisches Essen soll nähren, aber nicht belasten», sagt Valentin Schmid. Er wird es wissen. Der 52-jährige Zürcher ernährt sich seit rund 30 Jahren ausschliesslich vegetarisch und erlernte die ayurvedische Küche bei indischen Mütterchen, Mönchen und Brahmanen in Indien. Zehn Jahre seines Lebens verbrachte er in Tempeln und eignete sich dort vertieftes Wissen der ayurvedischen Küche an. Durch zahlreiche Yoga- und Ayurveda-Ausbildungen lernte er die tiefere Bedeutung und Wirkung der Nahrung kennen. «Ob ein Mensch richtig oder falsch isst, beeinflusst ihn stark. Man tankt einem Diesel auch kein Benzin.» Seit vier Jahren bietet er in der Schweiz in seinem ayurvedischen Restaurant auch Kochkurse an und betreibt seit 20 Jahren ein eigenes Catering-Unternehmen.



EINFACH GESUND
Koch Nicky Sitaram Sabnis präsentiert im AT-Verlag 120 meist vegane Rezepte. Bilder: Sabine Mader, Ulrike Schmid.

Ähnlich wie die Vollwertküche

Es ist jedoch selbst einem Gastbetrieb wie dem «Mohini» mit seinen sechs Angestellten nicht möglich, auf jeden Gast und seine Doshas einzeln einzugehen. Damit Valentin Schmids Essen alle Gäste ausgleicht, stärkt und vitalisiert, hält er sich strikt an die ayurvedischen Ernährungsregeln. Diese besagen unter anderem, leicht zu kochen und alle sechs Geschmacksrichtungen zu berücksichtigen. «Weil die Grundsätze der ayurvedischen Ernährungslehre derjenigen unserer Vollwertküche ähneln, lassen sie sich problemlos auf unsere Produkte und Küche übertragen», weiss Valentin Schmid. Beide gehen neben frischen Produkten von einer ausgewogenen Zusammenstellung von Eiweiss, Fett, Kohlenhydraten und Vitalstoffen aus. Zudem werden in beiden Hemisphären nur diejenigen Lebensmittel gegessen, die gerade reif sind. Um die Schweizer nach allen ayurvedischen Kochkünsten zu verwöhnen, sind Okra, Wasserspinat und sonstiges exotisches Gemüse also unnötig. So steht auf der Menükarte des «Mohini» im Juli beispielsweise gemischtes Saisongemüse in Kokosmilch, schwarzer Reis mit Tofu-Papadam-Riesencracker, Blaukabis-Raïta, Orangen-Creme mit Zitronenguetzli und Zitronenmelisse-Tee. Valentin Schmid passt Ayurveda dem westlichen Geschmack an. «Dafür mache ich mich auch mal in Kochsendungen schlau», erzählt er. Die Gerichte in seinem Restaurant kommen nur leicht gesalzen und fein gewürzt auf den Tisch. Wer es schärfer mag oder gemäss seiner Doshas würziger essen sollte, würzt selbst nach.

So wie sich bestimmte Lebensmittel ergänzen, gibt es solche, die schlecht miteinander harmonieren. Gewisse Kombinationen verhindern gar, dass die Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden können. Sie bleiben unverdaut im Körper, faulen im Magen und bilden Schlacken, die zu Müdigkeit, Ausschlägen und später zu Krankheiten wie Gicht und Rheuma führen können. Bei Valentin Schmid kommt keine schlecht verdauliche Kost auf den Tisch. «Essen soll Energie geben, nicht nehmen.» Jeder kenne das lähmende Gefühl schweren Essens im Magen, dass jeglichen Elan klaut. Im «Mohini» wird man deshalb garantiert niemals Eier mit Käse essen, Milch mit Bananen (Früchte sollten nicht zusammen mit anderen Lebensmitteln verzehrt werden), Brot aus Hefeteig, Tomaten mit Gurken oder Joghurt mit rohen Früchten. Bei Milchprodukten ist sowieso Vorsicht geboten: Milch sollte nur roh oder als pasteurisierte Vollmilch getrunken und Joghurt nie nach 18 Uhr gegessen werden. Weiter sollte man eine Stunde vor und nach dem Essen nichts trinken. Schon gar nichts Kaltes. Das würde die Magensäure verdünnen und die Verdauung hindern. Wer während des Essens trinken möchte, dem wird heisses Wasser oder Tee in Zimmertemperatur empfohlen. Heissem Wasser wird gar nachgesagt, dass es Giftstoffe abtransportiert und so entschlackt.

Obwohl dies nach vielen Dos und Don'ts tönt, ist Ayurveda im Kommen: «Man kann von einer Trenderscheinung sprechen. Die Menschen achten wieder mehr darauf, was sie essen», sagt Valentin Schmid. Er weiht in seinen Kochkursen nicht nur Privatpersonen, sondern auch Köche in die Kunst der ayurvedischen Küche ein. So haben ihm schon die Brigaden des «Kempinsky» aus St. Moritz, des Hotels Fidazerhof in Fidaz-Flims und des Grandhotels Tschuggen aus Arosa über die Schulter geschaut.

Auch Sonja Gubler, Klinische Ayurveda-Therapeutin, spürt seit knapp zehn Jahren einen anhaltenden Boom. Sie weiss, welche Möglichkeiten Gastronomen haben, wenn sie ihre Küche den ayurvedischen Grundsätzen anpassen möchten. Sie führt seit 14 Jahren eine Ayurveda-Praxis in Zürich und hat unzählige Ausbildungen im In- und Ausland gemacht. Zudem hat sie jahrelang in der Gastronomie gearbeitet. Sei es in der Küche verschiedener Goût-Mieux-Restaurants, als Küchenchefin im Spital Richterswil oder für den Take-away-Stand am Vatter, dem ersten Bio-Laden in Bern. Im Grand Resort Bad Ragaz führte sie in der Küche schon Schulungen durch. Wünscht ein Gast nun, dort nach ayurvedischen Grundsätzen zu speisen, werden die gewünschten Gerichte laut Executive Chef Renato Wüst gerne entsprechend zubereitet. So wird beispielsweise ein Risotto mit Kürbis und Artischocken mit Ghee gekocht. Ingwer, Chili, Kreuzkümmel und Bockshornkleesamen dienen als Würze und etwas Koriandergrün rundet das Gericht ab.

«Die Umsetzung ayurvedischer Gerichte ist eigentlich simpel. Sie benötigt wenig technisches Know-how. Wichtig sind Basisinformationen, Gewürzkenntnisse und die fachgerechte Zubereitung, damit sie für alle bekömmlich und leicht verdaulich sind», weiss Sonja Gubler. Sie rät, derzeit leichte Gerichte zu servieren, denn im Sommer ist die Verdauungskraft am tiefsten. Lauwarme Gerichte wie ein Gemüsesalat mit Kartoffeln, Bulgur oder Couscous sind deshalb zurzeit besonders bekömmlich. «Unsere Verdauungsenzyme verfügen über eine Betriebstemperatur von 37 Grad. Kalte Gerichte zu verdauen, stellt für sensible Mägen eine Knacknuss dar.» Auch Mischgerichte, beispielsweise kalter Salat mit warmen Fleischstücken, sind nicht optimal. Entweder soll man warme Gerichte oder Frischkost essen. Menschen, die Mühe mit der Verdauung haben, rät sie, vor dem Essen eher eine Suppe als einen Salat zu essen. Wer auf Grünzeug nicht verzichten möchte, soll es nach dem Hauptgang zu sich nehmen. Am besten mittags, denn dann läuft die Verdauung auf Hochtouren.

Wichtige Bitterstoffe in Kräutern

An heissen Tagen sollten kühlende Lebensmittel wie Zucchetti, Früchte oder Gurken verzehrt werden. Basmati-, wilder oder roter Reis beispielsweise eignen sich an Sommertagen gut als leichter Energielieferant. Vollkornreis sei für den Körper schon wieder schwerer zu verarbeiten. Um den leichten Säuregehalt des Reises auszugleichen, könnten ihm Weinbeeren zugefügt werden, wie dies in Indien üblich sei. Wer nun jedoch meint, die ayurvedische Küche sei der indischen gleichzusetzen, der irrt. Denn diese hat sich im Laufe der Zeit von ihren Ursprüngen abgewandt und kommt heute oftmals etwas schwer und überwürzt daher. «Die indische Küche ging mehr den beliebten Geschmacksrichtungen nach. Ihr fehlen, wie auch der westlichen, häufig die bitteren und zusammenziehenden Geschmackskomponenten.» Doch diese seien notwendig für einen funktionierenden Stoffwechsel, besonders für die Leber, um Fette und Eiweisse abzubauen. Diese Geschmäcke kommen in vielen Kräutern und Gewürzen vor wie bei Kreuzkümmel, Dill, Koriander und Wermut, die sich auch gut in Salatsaucen machen.

Jeweils im Frühling sind gesunde Bitterstoffe aus Wildkräutern wie Brennnesseln und Löwenzahn auf den Tellern vieler Gourmetrestaurants zu finden. Nicht selten stehen auf ihren Speisekarten auch Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen. Diese liefern komplexe Kohlenhydrate und sind vielseitig einsetzbar. Auch Sprossen dienen der Zufuhr von Proteinen und Ballaststoffen, welchen wegen des Weglassens des Fleisches vermehrt Beachtung geschenkt werden muss. Es sollten jedoch nur solche mit grünen Blättern roh gegessen werden.

Am Morgen wäre es für viele am bekömmlichsten, Breie zu essen. Je nach Typ sind Getreide-, Griess-, Hafer- oder Flockenbrei zu empfehlen. Letzterer sollte über Nacht in heissem Wasser quellen, um dann mit Nüssen und Gewürzen gegessen zu werden. Anstatt des unverwertbaren weissen Zuckers kann man nicht erhitzten Honig, Gewürze wie Zimt, Vanille, Kardamom oder Birnendicksaft verwenden. Weil frische Früchte am besten separat verspeist werden sollten, können sie zur Abwechslung als Kompott den Brei versüssen. Was nach viel Aufwand tönt, wird im Hotel Fidazerhof in Flims-Fidaz angeboten: «Unser Ayurveda-Buffet besteht täglich aus einem anderem warmen Brei, abwechslungsweise aus Porridge, Hafer, Quinoa oder Dinkel. Zum Süssen stellen wir Kompotte, Birnendicksaft oder Sharkara, den verarbeiteteten Saft der Palmyra-Palme, zur Verfügung», sagt Koch und Hotelbesitzer Roland Häfliger. Die Gäste dürften sich jedoch auch am herkömmlichen Frühstücksbuffet bedienen. Seit seine Frau Antonia Schärli 2004 die Ausbildung zur Ayurveda- und Naturärztin abgeschlossen hat, bieten sie in ihrem Haus traditionelle Panchakarma-Kuren und verschiedene Therapien sowie ayurvedische Massagen an. Da besonders bei den traditionellen Kuren das Essen eine grosse Rolle spielt, schickt er seine Köche ins Ayurveda-Restaurant Mohini, um Valentin Schmid über die Schulter zu schauen und bildet sie intern mit ayurvedischen Ärzten weiter. Neben der Ernährung sind Ölmassagen zentrale Elemente in der ayurvedischen Gesundheitslehre. Diese sollen die Körperkräfte wieder in Einklang bringen. Die zwei traditionellen Kuren stehen im «Fidazerhof» während der Zwischensaison an. Das Hotel ist dann nur für die Kurgäste geöffnet. Sarah Sidler

DIE WICHTIGSTEN AYURVEDA-ERNÄHRUNGS-REGELN

- Mahlzeiten frisch kochen
- Alle sechs Geschmacksrichtungen (süss, sauer, salzig, bitter, herb, scharf) berücksichtigen
- Regionale, saisonale Produkte benutzen, wenn möglich bio
- Gemüse vorwiegend in schonend gekochter Form essen
- Vorzugsweise warm essen
- Frisches, reifes Obst zwischen den Mahlzeiten verzehren
- Ghee bevorzugen
- Fette und Öle nur in geringen Mengen verwenden
- Mit Vollrohrzucker, Rohrzucker, Ahornsirup, Apfeldicksaft und Honig süssen
- Tiefgefrorene und sehr kalte Speisen meiden
- Keine Mikrowelle verwenden
- Die Hauptmahlzeit mittags einnehmen, abends früh und leicht essen
- Mehrstündige Pausen zwischen den Mahlzeiten einhalten
- Speisen mit Liebe, Achtung und Dankbarkeit zubereiten und verzehren

ANZEIGE

Wilder Herbst bei Mérat



Räto Veraguth,
Leiter Plattform Mérat Ost,
empfiehlt für die Wildsaison:

8.– 20. September 2014

Rehrücken
8-10 Rippen
29.50/kg
statt 32.50
1841.741.000.60
Karton à 10-12 kg · TK
Herkunft Deutschland



Wild Hackbraten
«Jäger-Art»
15.50/kg
1841.751.872.60
Karton à 3x2 kg · TK
Hergestellt in der Schweiz mit Fleisch aus Neuseeland und der Schweiz



Hirsch-Spiessli
Gewicht nach Wunsch
27.90/kg statt 29.50
1841.745.326.60
Schweinscipollata, Speck geräuchert, Hirschfleisch · frisch
Hergestellt in der Schweiz mit Fleisch aus Neuseeland und der Schweiz



CHF · Preise ohne MwSt



Bern T 031 378 45 45 F 031 378 45 46 info@merat.ch
Zürich T 058 575 00 00 F 058 575 00 01 zuerich@merat.ch
Basel T 058 575 01 01 F 058 575 01 10 basel@merat.ch
Ostschweiz T 058 575 00 20 F 058 575 00 21 ost@merat.ch
Vucherens T 026 684 94 04 F 0800 507 507 romandie@merat.ch
Martigny T 027 483 33 71 F 027 483 33 21 romandie@merat.ch
Ticino T 079 387 99 61 ticino@merat.ch

70 JAHRE ANS ANNI mérat VIANDES & COMESTIBLES