

Ayurveda hat mehr als nur Massagen zu bieten – Ayurveda-Küche ist gesund und leicht verdaulich

Altes Wissen wird neu aufgekocht

Ayurveda ist eine uralte Gesundheitslehre aus Indien. Dieses umfassende Konzept für das Wohlbefinden macht auch vor der Küche nicht Halt.

Von CH. WILLIM

INNSBRUCK. Der Begriff Ayurveda hat in den vergangenen Jahren vor allem in Wellness-Tempeln Einzug gehalten. Besonders bekannt sind die Massagen. „Ayurveda ist aber weit mehr als nur Öl auf den Kopf“, erklärt Susanne Memmo in Anspielung auf eine der bekanntesten dieser Behandlungen.

Umfassende Lehre

„In Indien ist Ayurveda ein Medizinstudium, das sehr viele Bereiche abdeckt“, erzählt Memmo, die selbst klinische Ayurveda-Spezialistin ist. Bei einem Kochkurs in der Schuler Aktivküche (Internet: www.schuler.co.at) in Hall hat die Deutsche unlängst zehn Tirolerinnen bei einem Kochkurs in die Ernährungslehre dieser Schule eingeweiht. Ein ganzes Menü wurde gemeinsam gekocht.

Eine der Gerichte sind durchaus gute alte Bekannte aus indischen Restaurants: der Joghurtdrink Lassi etwa oder verschiedene Chutneys – leckere Dips. „Natürlich gibt es viele Parallelen zur Ayurvedaküche. Während klassische indische Gerichte



Susanne Memmo (Mitte) erklärt zwei Teilnehmerinnen beim Ayurveda-Kochkurs in der Schuler Aktivküche, worauf es bei dieser Ernährungslehre ankommt.

aber oft sehr fettig und die Süßspeisen stark gezuckert sind, wird bei Ayurveda vor allem auf die Verdaulichkeit der Speisen geachtet“, so Memmo.

Das Grundprinzip

Im nächsten Atemzug gibt sie aber gleich Entwarnung: „Ayurveda hat aber nichts

mit Askese zu tun. Alles ist erlaubt. Denn Essen soll auch Spaß machen. Es kommt auf die Balance an.“

Die spiegelt auch eines der Grundprinzipien der Ayurveda-Küche wider. Alle sechs Geschmäcker – süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb – sollten in einer Hauptmahlzeit vertreten sein. „Je-

der dieser Geschmäcker hat eine heilende Wirkung. Je nach Esser und dessen Bedürfnissen braucht es vom einen entweder mehr oder weniger“, beschreibt Ayurveda-Spezialistin Memmo die therapeutischen Möglichkeiten dieser Küche.

In diesem Sinne wird auch sehr viel mit Gewürzen und



Lassi – ein erfrischendes Sommergetränk.

LASSI

Zutaten: 150 ml Naturjoghurt; Wasser; 1 kleine Orange oder anderes Obst; Kardamom; Vanille

Zubereitung: Wasser abhängig von Konsistenz des Joghurts hinzugeben. Getränk sollte nicht zu wässrig werden. Alles im Mixer pürieren.

deren Heilkraft gearbeitet.

Hitze-Tipp

So helfen etwa Kreuzkümmel, Ingwer und Senfsamen dabei, Speisen besser verdaulich zu machen. Und noch ein Tipp für die heißen Tage: Niemals eiskalt essen oder trinken. Das schwächt die Verdauung.