

Volker Mehl

Julia Bauer

AYURVEDA GEHT ÜBERALL

In 85 Rezepten
durch die Heimat

KNAUR 
BALANCE



ST. PETER-ORDING

KIEL

STELLSHAGEN

BERLIN

POTSDAM

WUPPERTAL

KASSEL

DRESDEN

MARIA
LAACH

FRANKFURT

REIL

MÜHLTAL

LORSCH

KARLSRUHE

VIECHTACH

BADEN-BADEN

MÜNCHEN

INHALT

Einleitung 6

REISE 1

BLEIB ENTSPANNT!

Seite 16

REISE 2

LIEBE DEINE HEIMAT

Seite 48

REISE 3

ÖFFNE DICH FÜRS WESENTLICHE

Seite 88

REISE 4

HÖR AUF DEINEN KÖRPER

Seite 136

REISE 5

**HANDLE RESPEKTVOLL
UND ACHTSAM**

Seite 174

Das noch zum Schluss ... 204

Rezeptverzeichnis 206

Impressum 208



WIE ALLES BEGANN ...

Einleitung

Was treibt mich eigentlich noch an? Nach mittlerweile vier Ayurveda-Büchern sollte doch alles gesagt sein!? Genau diese Frage habe ich mir vor Beginn der Arbeit an diesem Buch ehrlicherwise schon gestellt. Einerseits ist es meine tiefste Überzeugung von Ayurveda als Gesundheitssystem, andererseits mein ungläubiges Staunen, was sich manche Menschen unter dem Aspekt »gesund« so alles antun. Genau diese beiden Punkte brachten mich schließlich dazu, noch ein weiteres Buch zum Ayurveda zu schreiben. Allerdings bin ich es diesmal ein bisschen anders angegangen ... Ich zog einfach los, um bei uns in Deutschland ganz verschiedene Menschen zu treffen, ihre Art zu leben kennenzulernen und einfach zu schauen, wo in ihrem Alltag Ayurveda »versteckt« ist. Denn Ayurveda ist kein abgehobenes, abstraktes Wissen über den Körper oder die Welt, sondern steckt in viel mehr alltäglichen Dingen, als viele glauben. Und gerade in Deutschland, sozusagen vor unserer Haustür, gibt es so viele interessante Typen, die quasi schon einiges an ayurvedischen Grundsätzen »leben«, wahrscheinlich ohne dass es

ihnen überhaupt bewusst ist. Das wollte ich mir mal genauer anschauen. Aber der Reihe nach ...

Ich kann mich noch genau daran erinnern, als ich 2010 mit meinem damaligen Verleger zusammensaß und wir über »Koch dich glücklich mit Ayurveda« redeten. Wir waren uns nicht sicher, wie das Buch ankommen würde, waren aber beide der Meinung, dass es durchaus sein könnte, dass wir mit diesem Buch der Zeit etwa vier bis fünf Jahre voraus sein könnten. Heute weiß ich, es war eine dramatische Untertreibung - wir waren der Zeit mindestens 25 Jahre voraus! Das ist eines der Mysterien, die ich bis heute nicht verstehe, und genau diese Tatsache ist mein ständiger Antrieb. Ayurveda bietet das ganzheitliche Wissen der Menschheit, und seit Jahrtausenden sind längst schon so viele Fragen beantwortet, man bedient sich dieses Wissens einfach nicht. Stattdessen tun sich viele Menschen gerade im Ernährungsbereich immer noch Dinge an, bei denen sich mir die Nackenhaare aufstellen.

ICH ERLEBE HÄUFIG LEUTE, DIE VERMEINTLICH SUPERGESUND LEBEN, DENEN ES ABER, WENN SIE MAL EHRLICH SIND, NICHT WIRKLICH GUTGEHT.

Vollwertige Rohkostler, die dann mit Anfang 50 vor mir sitzen und sich wundern, warum sie kaum noch Haare auf dem Kopf haben und eimerweise Trockenpflaumen essen müssen, damit sie wenigstens noch zwei- bis dreimal pro Woche aufs Klo gehen können. Veganer, die sich wundern, warum sie nach wochenlangem Verzehr von Zucchini-Spaghetti mit löffelweise Nussmus und Tonnen von Joghurt-Frucht-Mandelmilch-Exzessen zum Frühstück vor lauter Verstopfung kaum noch laufen können.

Hallo Erde an Empfänger! Es gibt nicht per se das gesunde oder ungesunde Essen! Es gibt nur passendes oder unpassendes Essen. Und das ist genau das, was Ayurveda ausmacht.

Manchmal komme ich mir vor wie in einer Zeitschleife: Seit zehn Jahren erzähle ich Tag für Tag das Gleiche und bekomme den Eindruck, nix tut sich. Gut, es ist natürlich auch sehr vermessen zu glauben, man könne mit ein paar Büchern die Welt auf links drehen. Aber ich werde es immer weiter versuchen!

In manchen Köpfen wird sich Widerstand regen, wie der arrogante Volker Mehl es sich herausnehmen kann, festzulegen, was angeblich gut und was böse ist.

Der Witz ist allerdings, das sind ja gar nicht meine Ideen, ich verlasse mich dabei einfach nur auf das älteste ganzheitliche Wissen der Menschheit! Schon vor über 2000 Jahren hat man den Burn-out beschrieben. Das hieß da vielleicht einfach anders. Es gibt komplexe und extrem ausgereifte Therapiemethoden für viele Krankheiten, die uns heute immer noch betreffen. In meinen Augen ist es völlig

verrückt, nicht auf dieses Wissen zurückzugreifen!

Aber warum tut man es dennoch nicht? Meiner Erfahrung nach ist es eine tragische Kombination aus Scheu, Unwissenheit und Arroganz.

Scheu und Unwissenheit deshalb, weil Ayurveda noch exotisch, kompliziert und fremdartig klingt. Wir modernen, teilweise arroganten, handyabhängigen Mainstream-Lemminge denken doch ganz oft, »vor sechstausend Jahren, das waren ja noch Wilde, die waren so doof, die konnten ja noch nicht mal schreiben«. Diesbezüglich vertritt man im Ayurveda die genau gegenteilige These: Und zwar geht man davon aus, dass wir alle einmal das Potenzial in uns hatten, 120 Jahre alt zu werden. Unser geistiger Level war so weit entwickelt, dass wir gar nicht schreiben mussten, sondern uns alles merken und mündlich weitergeben konnten. Erst mit fortschreitender geistiger Degenerierung waren wir quasi gezwungen, zu schreiben, und unsere Lebensspanne hat sich immer weiter verkürzt. Ich bin ein großer Fan dieser Theorie, vor allem wenn man sich manchen SMS-Schriftwechsel durchliest, wird diese Idee dramatisch bestärkt.

Aber jetzt genug der Polemik, jetzt geht's raus in die Heimat! Ich will erfahren, was die Menschen hier wirklich über Ayurveda denken und wie viel Ayurveda gibt es schon unter uns, ohne dass wir es wissen.

Also steigt ein und kommt mit auf meine Tour, auf der ich zeigen will:

**AYURVEDA
GEHT ÜBERALL!**

Bevor's richtig losgeht mit meiner Deutschland-Tour, möchte ich euch im Folgenden ein paar kurze einleitende Infos zum Thema geben, damit auch diejenigen unter euch, die bisher noch gar nicht mit Ayurveda in Berührung gekommen sind, wissen, worum es in etwa geht:

DOSHAS

Erst mal zu Beginn: Bei Ayurveda handelt es sich um ein Verständnis der grundlegenden Zusammenhänge und Geschehnisse in der Natur. Die ayurvedische Lehre geht davon aus, dass die Natur in all ihren feinstofflichen Ausdrucksformen - dazu zählen beispielsweise auch Gedanken und Emotionen - aus den fünf Elementen Feuer, Erde, Wasser, Luft und Äther besteht. Diese Elemente bilden wiederum drei Gruppen mit verschiedenen Eigenschaften, die Einfluss auf den menschlichen Körper und den gesamten Kreislauf der Natur nehmen. So werden sämtliche Vorgänge im gesamten Kosmos, zum Beispiel Verhaltensweisen, Lebensphasen, Tages- und Jahreszeiten, aber auch klimatische und emotionale Einflüsse, bestimmt und gesteuert. Die drei Gruppen werden als *Doshas* (*Kapha*, *Pitta* und *Vata*) bezeichnet - aus dem Sanskrit übersetzt heißt das »das, was verderben kann«. Es sind die drei grundlegenden Lebensenergien der Menschen. Laut der ayurvedischen Lehre entstehen Krankheiten durch eine Unausgewogenheit der äußeren Lebensbedingungen im Verhältnis zu den drei *Doshas*. Diese Störungen können innerhalb einer oder mehrerer Gruppen das Gleichgewicht des Organismus aus der Balance bringen.

Nach der Lehre des Ayurveda wird jeder Mensch mit einer ganz individuellen Konstellation der *Doshas*, der sogenannten *Prakriti*, geboren. Je nach persönlicher Ausprägung sollten Ernährung und auch gesundheitliche Behandlung danach ausgerichtet werden. Somit gibt Ayurveda den Menschen eine Art »Bedienungsanleitung« an die Hand.

Die Charakteristika der drei *Doshas* *Kapha*, *Pitta* und *Vata* spiegeln sich in den Jahres- und Tageszeiten zyklisch wider. Man unterscheidet im Ayurveda nur drei Jahresphasen:

- Die *Kapha*-Phase beginnt Ende Februar und reicht bis in den Mai.
- Der *Pitta*-Zeitraum umfasst die Monate von Juni bis September.
- Die *Vata*-Periode dauert von Oktober bis Januar.

Das Wetter und die daraus resultierenden Temperaturen wirken sich mit ihren jeweiligen Eigenschaften auf die korrespondierenden *Doshas* im Körper aus. Ayurveda empfiehlt deshalb eine Ernährungs- und Lebensweise, um die Balance der *Doshas* durch den jahreszeitlich bedingten Wechsel zu bewahren.

Hier noch ein paar detailliertere Infos zu den einzelnen Doshas:

STRUKTURGEBEND: KAPHA

Kapha ist das, »was die Dinge zusammenhält«. Es wird gebildet durch die Elemente Wasser und Erde. Im Fokus stehen Struktur, Aufbau, Zusammenhalt und Stabilität. Die Eigenschaften, die daraus resultieren, sind schwer, kalt, weich, ölig, süß, stabil sowie schleimig und sorgen für den Aufbau der Gewebe, die Schmierung der Gelenke, aber auch für Widerstandsfähigkeit, Stabilität, Potenz, Zufriedenheit, Fürsorge, Toleranz und Geduld. *Kapha* bildet sich vor allem im Kopfbereich und Rachen, in der Kehle, im oberen Magen, Brustkorb und in den Gelenken und ist in der ersten Lebensphase von der Geburt bis etwa zum 16. Lebensjahr, von morgens 6 bis 10 Uhr bzw. abends von 18 bis 22 Uhr sowie zum Ende des Winters und im Frühling stark ausgeprägt. Es steht für das weibliche Prinzip in der Natur.

Ayurveda praktisch:

Kapha besitzt u. a. die Eigenschaft schleimig. Morgens ist die Tendenz zur Verschleimung weit stärker als zur Mittagszeit und wird zum Ende des Winters noch verstärkt: die typische Zeit für Erkältungen und Frühjahrs-müdigkeit. Bei Kindern tritt dieser Effekt besonders ausgeprägt in Erscheinung. Da *Kapha* eine zusätzliche kalte Eigenschaft aufweist, ist daher eine Tasse heißes Wasser nach dem Aufstehen für den Organismus besser als ein Glas Milch direkt aus dem Kühlschrank.

ERHITZEND: PITTA

Pitta charakterisiert das, »was die Dinge verbrennt oder verdaut«.

Es entsteht aus der Kombination von Feuer und Wasser und steht für das erhitzende und abbauende Moment. *Pitta* verfügt über die Eigenschaften leicht ölig, heiß, flüssig, durchdringend, sauer, fließend und scharf.

Es sorgt für eine gut funktionierende Verdauung, für Hunger, Durst, Wärmeproduktion, Sehvermögen, Aussehen und Beschaffenheit der Haut, für Tapferkeit, Aggression und Intelligenz.

Pitta sitzt vor allem im Oberbauch, in den Verdauungsorganen, im Dünndarm, in der Haut, im Schweiß, im Blut und in den Augen. Besonders stark ist *Pitta* zwischen dem 16. und 45. Lebensjahr, von 10 bis 14 Uhr, von 22 bis 2 Uhr sowie im Sommer/Spätsommer ausgeprägt und steht für das männliche Prinzip.

Ayurveda praktisch:

Pitta wirkt sauer und heiß, deshalb sind bei Hauterkrankungen und allen entzündlichen Prozessen säurehaltige und scharfe Lebensmittel besonders ungünstig. Vor allem bei männlichen Pubertierenden sprießen Pickel und Aggression, wenn zu viel salzige Chips und säurehaltige Limonaden konsumiert werden.



BEWEGEND: VATA

Vata reguliert das, »was die Dinge bewegt und antreibt«, und kombiniert Luft und Äther. Es symbolisiert alle beweglichen und dynamischen Prozesse im Körper und besitzt trockene, kalte, leichte, subtile, bewegliche, klare und raue Charakteristika. Vata steuert Atmung, Herzschlag, Anregung der Verdauungsprozesse, Ausscheidungsprozesse, Zellteilung, Sinneswahrnehmungen, Sprechen, Begeisterung und Kreativität. Besonders im Dickdarm, im Becken, in den Sinnesorganen und im Skelett herrscht dieses Prinzip vor und ist ab dem 45. Lebensjahr, in den Nachmittags-/Abendstunden zwischen 14 und 18 Uhr und in den Nacht-/Morgenstunden von 2 bis 6 Uhr sowie im Herbst stark ausgeprägt.

Ayurveda praktisch:

Vata steht für Trockenheit, deshalb neigen ältere Menschen, ab 45 Jahren, viel stärker zur Austrocknung der Haut. Hülsenfrüchte weisen ebenfalls eine trockene Eigenschaft auf, deshalb haben zwei Teller Linsensuppe am Abend auch eine direkte Auswirkung auf Blähungen durch das zunehmende Luftelement im Dickdarm.

Wie schon erwähnt, kann es hin und wieder vorkommen, dass die *Doshas* - also die Grundenergien - aus dem Gleichgewicht geraten. In diesen Fällen gibt es Möglichkeiten, mit bestimmter Nahrung, die der jeweiligen Konstitution entspricht, diese aktuelle Störung auszugleichen:

WAS TUN BEI ZU VIEL FEUER (PITTA)?

Am besten nur lauwarmer oder kalte Gerichte essen, keine heißen oder dampfenden. Dabei vorzugsweise Speisen mit bitterem Geschmack auswählen, wenig Fette und Öle benutzen. Kühlendes Ghee ist am besten.

Menschen mit einer guten Feuer-Konstitution haben oft ein richtig gutes Verdauungsfeuer und können nahezu alles essen und das auch gut verdauen. Da ist ein großer Salatteller mit Pasta und Mascarpone zum Nachtisch auch spätabends kein Thema. Feuer-Typen sollten dennoch nicht zu salzig, sauer und scharf essen und mengenmäßig auch nicht zu viel.

Keine guten Lebensmittel für diese Typen sind eingemachte pikante Beilagen wie Mixed Pickles, Essig, Südfrüchte, Tomaten, Schafskäse, rotes Fleisch, Alkohol und alle fermentierten Lebensmittel.

Der Feuer-Typ ist der einzige, für den Salat und kalte Speisen empfehlenswert sind, denn erstens wirken sie kühlend und zweitens kann er sie gut verdauen. Besonders zu empfehlen ist auch vegetarische Ernährung, um keine unnötige Gewalt über den Verzehr von Fleisch aufzunehmen – ein Feuer-Typ hat schon genug Dampf auf dem Kessel! Ein gutes Akutmittel sind 2 Teelöffel Ghee in lauwarmer Milch gerührt.

LEBENSMITTEL MIT FEUERWEHR-QUALITÄT SIND:

Apfel, Avocado, Beeren, Birne, Dattel, Feige, Kirsche, Marille, Mango, Melone, Rosinen, Wassermelone, Pflaumen.

Bei Obst darauf achten, dass die Früchte auch wirklich reif sind und als eigene Mahlzeit gegessen werden, außerdem nie nach dem Essen und nicht mit Milch kombinieren.

Artischocken, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Erbsen, grüne Blattgemüse, grüne Paprika, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kohl, Kohlsprossen, Kürbis, Sellerie, Spargel, Spinat. Feuer-Typen vertragen auch Rohkost, dabei aber immer hochwertige Öle zum Marinieren verwenden.

Kokosnuss und Mandeln sind am verträglichsten und sollten nur ungesalzen und ungeröstet und eventuell in Wasser eingeweicht genossen werden.

Algen, Basilikum, Dill, Fenchel, Ingwer, Koriander und wenig Zimt sind die richtigen **Gewürze** für *Pitta*-Typen.

Wer Fleisch mag, kann bei Geflügel, Kaninchen, Wild und Süßwasserfischen zugreifen, denn sie sind am verträglichsten. An **Getränken** eignen sich Frucht- und Gemüsesäfte, Milch, Kräuter- und Grüntee oder kaltes Wasser. Alkohol sollte man besser meiden, da er stark erhitzen wirkt und *Pitta* zusätzlich verstärkt.

WAS TUN BEI ZU VIEL TROCKENEM WIND (VATA)?

Am besten warmes Essen zu sich nehmen, das nicht zu schwer ist und mit gutem Fett zubereitet wurde. Olivenöl und Sesamöl wirken besonders gut. Alles, was cremig und warm ist, hilft bei zu viel Wind. Das können zum Beispiel warme Milch, Eintöpfe, Suppen, Aufläufe, warmes Getreide und Süßspeisen sein. Die besten Geschmacksrichtungen sind süß, sauer und salzig. Extrem kontraproduktiv wirken kalte, bittere Speisen wie Salate, Rohkost, kalte Getränke und grüne Smoothies.

GUT BEI ZU VIEL STURM IM KOPF UND IM MAGEN SIND:

Milch, Ghee, Frischkäse, Buttermilch,
Joghurt, Sahne.

Sesamöl, Kürbiskernöl, Olivenöl, Distelöl,
Sonnenblumenöl, Rapsöl.

Mandeln, Pistazien, Pinienkerne, Cashew-
kerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne.

Banane, Mango, süße Melone, Papaya,
Ananas, Kokosnuss, Pflaumen, Erdbeeren,
Himbeeren, Orange, Kirschen, Pfirsich,
Aprikosen, Grapefruit, Zitrone, frische Feigen,
Datteln, Trauben.

Avocado, Schwarzwurzel, Rote Bete,
Karotten, Petersilie, Auberginen, grüne
Bohnen, Artischocken, grüne Erbsen, Kürbis,
Rettich, Gurken, reife Tomaten, Sellerie,
Oliven, Lauch, Okra, gekochte Zwiebeln,
Süßkartoffeln, Weizen, Dinkel, Reis, Hafer,
Mais, Roggen, Hirse, Gerste, Mungbohnen.

Die besten **Gewürze** sind: Anis, Basilikum,
Fenchel, Salbei, Majoran, Rosmarin,
Ingwer, Dill, Muskat, Nelken, Kardamom,
Zimt, Kreuzkümmel, Senfkörner, schwarzer
Pfeffer, Steinsalz, Honig, brauner Zucker,
alle Zuckerrohrprodukte, Melasse,
Ahornsirup, Birnendicksaft.

Gut sind alle nährenden **Getränke**, frische
Frucht- und Gemüsesäfte, warme Kräuter-
tees, ab und zu ein Glas Rotwein zum
Essen.

WAS TUN BEI ZU VIEL GEISTIGER UND KÖRPERLICHER SCHWERE (WASSER UND ERDE, KAPHA)?

Am besten eignen sich warme und leichte Speisen, die, wenn möglich, dampfgegart zubereitet werden. Lieber verzichtet man auf fette Saucen und schwere Dips. Zusätzlich sollte man auch Salzstreuer und Buttermesser im Blick haben, das heißt: beides nur in Maßen zu sich nehmen. Gute Geschmacksrichtungen in diesem Fall sind bitter und zusammenziehend.



AKUTE »ERSTHELFER« SIND:

Apfel, Beeren, Birne, Granatapfel, Kirschen, Marillen, Pfirsich, Kokosnuss.

Die Früchte sollten auch wirklich reif sein und als eigene Mahlzeit verzehrt werden, wenn möglich gedünstet und gewürzt. Nie nach dem Essen!

Auberginen, Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Karotten, Kartoffel (wenig), Kresse, Lauch, Mais, Paprika, Rettich, Salat (wenig), Spinat, Zwiebel.

Da die Verdauung von *Kapha*-Typen eher schwach ausgeprägt ist, eignet sich Rohkost nicht gut. Besser sind gut gewürzte, fettarme Suppen und Gemüsegerichte.

Pinienkerne und Walnüsse in Maßen, ungesalzen und ungeröstet!

Unter den **Gewürzen** greift man am besten zu: Chili, Ingwer, Koriander, Meerrettich, Petersilie, Pfeffer, Senf.

Als **Getränke** eignen sich Gewürztee, zimmerwarme frische Gemüsesäfte und verdünnter Traubensaft. Milch sollte vermieden werden, maximal mit Wasser und Gewürzen versetzt und erwärmt in kleinen Mengen.

AYURVEDA-BASICS IN SACHEN ERNÄHRUNG

Abgesehen von den ab Seite 12 beschriebenen Verhaltensweisen und Lebensmitteln in Sachen »Dosha-Gleichgewicht« gibt es noch ein paar grundsätzliche Empfehlungen, mit denen man erst mal auf der sicheren Seite ist, um eine wesentliche Steigerung der Lebensqualität zu erreichen. Es klingt zwar manchmal wie in Omas Hausmittelbuch, aber, wer diese einfachen Ratschläge konsequent anwendet, wird schnell merken, wie gut man sich dabei fühlt. Nicht zweifeln, ausprobieren:

1. Nach dem Aufstehen eine Tasse warmes Wasser trinken.
2. Ein warmes, leichtes Frühstück zu sich nehmen - kein Toastbrot mit Speck und Eiern.
3. Immer mit Ruhe essen, ohne Ablenkung durch Fernseher, Radio oder Handy.
4. Die Hauptmahlzeit sollte mittags bis 14 Uhr erfolgen. Es lebe der Henkelmann!
5. Zwischen den einzelnen Mahlzeiten sollten mindestens drei Stunden liegen.
6. Auf eisgekühlte Getränke verzichten - der Horror für jedes Verdauungsfeuer.
7. Abends Rohkost und tierisches Eiweiß wie Fleisch, Wurst, Käse, Joghurt, Quark, Eier etc. meiden. Hat man doch mal zugeschlagen, am besten gleich eine Wärmflasche mit ins Bett nehmen, denn es wird ordentlich rumpeln im Darm.
8. Nahrung sollte grundsätzlich warm nährend und befeuchtend wirken, also besser zur Suppe statt zum Knäckebrot greifen.
9. Vorsicht bei Milch! Im Ayurveda gilt Milch nicht per se als böses Lebensmittel. Aber man sollte aufpassen, wie man Milch zu sich nimmt und mit welchen Lebensmitteln man sie kombiniert! Sie sollte vor dem Verzehr immer einmal aufgekocht werden, außerdem sollten schleimlösende Gewürze wie Kardamom, Zimt, Nelken und Muskat zugefügt werden. Daneben ist Milch eine Diva, was andere Lebensmittel in ihrer Nähe angeht - quasi die Mariah Carey unter den Lebensmitteln. Sie sollte nie kombiniert werden mit Butterbrot, Honig, Marmelade, mit kaltem Getreide, Joghurt, sauren Früchten, salzigen Speisen wie Käse, Fleisch, Fisch oder scharfen Lebensmitteln wie Chili oder Meerrettich. Aus Sicht des Ayurveda fördert das die Bildung von Verdauungsgiften; da kommt Freude auf in der Leber! Milch verträgt sich am besten mit gekochtem Getreide wie Reis, Hafer, Gerste und Dinkel.

BLEIB ENTSPANNT!

WUPPERTAL

MARIA
LAACH

REIL

REISE 1

Jetzt ist es so weit - ich stehe in den Startlöchern für meine erste Tour auf der Suche nach dem Ayurveda in uns allen. Am Karfreitag starte ich in Wuppertal - meinem Fixpunkt - zu einem Abstecher ins Kloster Maria Laach, um dann in Reil an der Mosel eine Stippvisite bei einem traditionsreichen Weingut zu machen. Zum einen passt dieser Stopp im Kloster thematisch ja ganz gut zum Karfreitag und zu Ostern, zum anderen ist es für mich als Küstersohn nicht ungewöhnlich, ein Benediktinerkloster zu besuchen. Und da Maria Laach in der östlichen Eifel nicht allzu weit von der Mosel entfernt liegt, kann ich dort bei einem guten Schoppen Wein gleich etwas über Geduld lernen. Zurück in der Heimat, zeigt mir ein Architekt, dass man das Leben am besten entspannt angeht, und im Wuppertaler Theater gibt's Futter für Körper und Geist.

VOM LOSLASSEN UND NEUSTARTEN

Sinn und Besinnlichkeit im Kloster

Heute hatte ich Lust auf DJ Arru-
das Lounge-Bar-Mix von 2014. Der
chillige Sound hat mich total ent-
spannt und auf den Besuch im Kloster
eingestimmt. Die Eighties-Kracher von
Talk Talk machen mir immer gute Lau-
ne - vor allem beim Cruisen durch
das Moseltal.

Wir starten also morgens relativ re-
laxt mit Loungesound im Autoradio in
Richtung Eifel. Während der Fahrt
durch das Laacher Seetal und mit
Blick auf die Hohe Acht, den höchsten
Berg der Gegend, kommt mir der Ge-
danke, dass Ostern für mich schon
immer eine ganz besondere Energie
hatte, vor allem im Vergleich mit
Weihnachten. Durch den Beruf meines
Vaters war ich ja sozusagen »ganz nah
am Geschehen«, und in meiner Erin-
nerung war Weihnachten immer das Fest
der superlangen Messen und des Kon-
sums - besonders bewegend fand ich es
aber nie.

**OSTERN IST DA SPEZIELLER, DAS BILD VON
LEIDEN, STERBEN UND AUFERSTEHUNG IST
FÜR MICH GEFÜHLT VIEL INTENSIVER.**

Selbst überzeugte Hardcore-Atheis-
ten können sich meiner Meinung nach
nicht der Stimmung entziehen, die
von der Karfreitagsliturgie erzeugt
wird. In vielen Städten werden am
Karfreitag eindrucksvolle Prozessio-
nen organisiert.



Dieser Tag ist vielleicht deshalb so
intensiv, weil elementare Erfahrun-
gen des echten Lebens angesprochen
werden. Leiden, Sterben und Aufer-
stehung stehen ja bildlich für viele
Momente im Verlauf eines Lebens. Im
Leiden Christi wird das Ganze na-
türlich auf die Spitze getrieben
und sehr martialisch dargestellt. Im
Alltag aber gibt es sehr viele
solcher Situationen: Man kämpft für
etwas, manchmal leidet man sogar da-
bei, und nicht selten muss man seine
Vision oder seine Idee doch beerdi-
gen. Das hat nichts mit negativem
Denken zu tun, sondern mit Loslas-
sen, was einfach zum Leben gehört.
Und wenn man die richtige Einstel-
lung dazu findet, bedeutet das nicht
das Ende, vielmehr einen Neuanfang.



In der katholischen Tradition steht dafür das Osterfeuer, nach einer Zeit des Leidens am Freitag kommt die Grabesruhe am Samstag als Zeit des Trauerns und des Loslassens, am Ostersonntag steht das Licht der Auferstehung. In meiner Kindheit haben wir damals in der Osternacht die alten, vertrockneten Weihnachtsbäume verbrannt, und ich durfte sie entzünden.

**ES WAR EIN MÄCHTIGES FEUER;
DAS LICHT, DIE ENERGIE HATTE
EINE GROßE MACHT.**

Fünf, sechs Meter hohe Flammen schlugen in den Himmel – das ist die Energie von Ostern. Nach einer dunklen Phase kommt das Licht mit voller Kraft zurück.

Ähnlich wie in Europa das Osterfest für den Übergang vom Winter zum Frühling steht, ist das im Ayurveda die Zeit des Übergangs von *Kapha* zu *Vata*. Im Winter, wenn es kalt draußen ist, sammelt sich viel *Kapha* im Körper an – und das ist auch gut so, denn da kann man ein bisschen »Feuer« gut gebrauchen. Im Frühling, wenn ganz bildlich das Eis taut, braucht es auch ein paar Methoden, um das angesammelte *Kapha* schmelzen zu lassen. Die Zeit von Gans mit Rotkraut und Klößen ist vorbei. Deswegen ist der perfekte Weg zum inneren Reinigen und Ausleiten eine Trinkkur mit Wasser.

Und so geht's:

1 Liter Wasser 10 bis 15 Minuten in einem Topf sprudelnd offen kochen, etwas auskühlen lassen, in eine Thermoskanne gießen und schluckweise über einen Zeitraum von drei bis vier Stunden trinken – am besten etwa 1 Woche oder länger.



Was bringt's?

- Es beruhigt die Magen- und Darmnerven, damit auch den Geist.
- Es hilft bei Verstopfung, Aufstoßen, Blähungen und Schlafstörungen.
- Es reinigt von innen und fördert die periphere Durchblutung, die Haut erhält mehr Spannkraft und wirkt frischer.
- Es verringert Gelenk-/Rückenbeschwerden und Verspannungen allgemein.
- Es kann auch ohne Bedenken bei Nierenleiden angewendet werden, da es zwar die Ausscheidungen anregt, aber die Nieren nicht belastet.

Was kann passieren?

Da sich bei diesem Prozess im Körper angesammelte Toxine lösen, kann es - muss aber nicht - zu Gefühlen von Übelkeit, Mundgeruch und flauem Gefühl im Magen kommen. Keine Angst, das verfliegt recht schnell, und danach geht es richtig nach vorne!

UND SO NUTZEN WIR DIE EMOTIONALE STIMMUNG DIESES TAGES UND LEGEN NUR EINE KLEINE PAUSE IN MARIA LAACH EIN, UM EIN PAAR KERZEN FÜR LIEBE MENSCHEN ANZUZÜNDEN.



GEFÜLLTE ZUCCHINI AUF OFENPAPRIKA

Gut gefüllt ist halb gewonnen

Für 4 Personen

Glutenfrei



2 Zucchini
je 2 Oregano-, Estragon- und
Thymianzweige
1 Rosmarinzwieg
1 Lauchstange
100 ml Olivenöl + etwas
zusätzlich zum Anbraten
150 g Ziegenfeta
50 g Mandelsplitter
Abrieb von 1 unbehandelten
Zitrone
2 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Salz
⅓ TL schwarzer Pfeffer
2 rote Paprika

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Zucchini waschen, halbieren und aushöhlen. Oregano- und Estragonblättchen sowie Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Die Thymianblättchen abstreifen.
2. Die Lauchstange in Ringe schneiden, waschen, dann in etwas Olivenöl glasig andünsten.
3. Ziegenfeta, Lauchringe, Mandelsplitter, Kräuter, Zitronenabrieb, Paprikapulver sowie Salz und schwarzer Pfeffer mischen. Die Füllung in die ausgehöhlten Zucchini geben.
4. Die Paprikaschoten waschen, so gründlich wie möglich mit Hilfe eines Sparschälers abschälen, entkernen und in Würfel schneiden. Diese in eine Auflaufform geben, mit 100 ml Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Die gefüllten Zucchini auf die Paprikawürfel setzen und etwa 30 Minuten im Ofen goldbraun backen. Zusammen auf einem Teller anrichten.

FOODCHECK ZUCCHINI:

★ Gefüllte Zucchini erinnern mich immer an Kreta, vor allem mit einem ordentlichen Schuss gutem Olivenöl! Daneben ist es meiner Erfahrung nach ein unwahrscheinlich leichtes und sehr gut verdauliches Gemüse. Bei Menschen mit heftigen Verdauungsstörungen habe ich mit Zucchini immer gute Erfahrungen gemacht. Vor allem leichte Zucchini-Suppe zusammen mit Fenchel wirkt da Wunder.





Neben einem leckeren Ofengemüse haben wir bei Christian und seiner Familie eine Focaccia mit zwei verschiedenen Dips als Vorspeise und als Dessert – speziell für die Naschkatzen – ein Blech Muffins gemacht. Hier kommen die Rezepte:

BASIC-KRÄUTER-FOCACCIA

Ein kleines Stück Italien aus dem Ofen

Für 4 Personen



Vegan

¼ Würfel Frischhefe
1 Prise Rohrzucker
4 EL Olivenöl + etwas zusätzlich zum Beträufeln
300 ml lauwarmes Wasser
500 g Weizenmehl, Type 550
2 TL Paprikapulver
1 TL gemahlener Kurkuma
3 EL Tomatenmark
1 EL zerstoßene Anissamen
1 TL Salz
4 Rosmarinzweige
1 Handvoll Kirschtomaten

1. Die Hefe zusammen mit Zucker, 4 EL Olivenöl und Wasser in einer Schüssel schaumig aufschlagen. Das Mehl mit Paprikapulver und Kurkuma mischen und in die Schüssel auf die Hefemischung sieben. Dann die restlichen Zutaten, bis auf Rosmarin und Tomaten, ebenfalls in die Schüssel geben, zu einem geschmeidigen Teig verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden ruhen lassen, je länger, desto besser! Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals leicht durchkneten, ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Kirschtomaten halbieren und die Rosmarinnadeln abstreifen. Tomatenhälften und Rosmarin auf dem Teig verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Focaccia im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen.

FOODCHECK WEIZEN:

- ★ Ich stehe total auf Weizen. Wenn es einen Fan-Club gäbe, würde ich sofort beitreten. Es gibt kaum ein Lebensmittel, das völlig zu Unrecht so in Verruf geraten ist wie der Weizen. Es gibt sogar eigene Bücher, in denen man Weizen für so ziemlich alles Böse auf der Welt verantwortlich macht.
- ★ Hier mal ein paar Fakten: Weizen ist eine der nahrhaftesten Getreidesorten überhaupt. Er enthält so viel Vitamin E, wie es sonst nur in Pflanzenölen vorkommt.
- ★ Es gibt Studien von Prof. Dr. Michael Davidson der Universität Chicago, die nachweisen, dass Weizen eines der besten Lebensmittel ist, um koronaren Herzkrankheiten vorzubeugen, und dass das Vitamin E, speziell aus dem Weizen, die Bildung von Cholesterin in der Leber verhindert. Besonders viel davon enthalten Weizenkeime. Abgesehen davon kann er mit seinen Ballaststoffen das Risiko von Darmkrebs senken. Der Mann kann nicht so unrecht haben, immerhin wurde er 2010 mit dem Titel »Bester Arzt der Vereinigten Staaten« ausgezeichnet. Dass ich bei meinen Recherchen im Prinzip auf keine einzige deutsche klinische Studie gestoßen bin, ist wahrscheinlich nur purer Zufall.



VANILLEPUDDING MIT ORANGENWASSER UND GERÖSTETEN PISTAZIEN

Süßer Abschluss aus 1001 Nacht

Für 4 Personen



Vegan • Glutenfrei

3 Vanilleschoten
1 l Milch
120 g Speisestärke
150 g Rohrzucker
3 EL Orangenwasser
1 EL Ghee
3 EL ungesalzene Pistazienkerne

1. Die Vanilleschoten im Ganzen hacken. Die Hälfte der Milch in einem großen Topf zum Kochen bringen und dabei ständig rühren, damit sich keine Haut bildet. Die Speisestärke in der restlichen Milch auflösen, dann unter Rühren zur heißen Milch gießen und nochmals kurz aufkochen. Dann Zucker, Orangenwasser und Vanilleschote zufügen und so lange rühren, bis die Masse andickt.
2. Den Topf vom Herd nehmen und den Pudding in eine Auflaufform gießen.
3. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen, die Pistazien darin goldbraun anrösten, hacken und über den Pudding geben. Den Pudding mindestens 4 Stunden im Kühlschrank auskühlen lassen.

FOODCHECK VANILLE:

★ Montezuma II. hat angeblich bis zu 50 Tassen einer Kakao-Vanille-Mischung am Tag getrunken. Das halte ich für ziemlich sportlich, aber auf jeden Fall verströmt Vanille einen betörenden Duft. Ich nutze sie nicht nur für Süßspeisen, sondern auch für herzhaftere Gerichte. Dabei hacke ich grundsätzlich die komplette Schote und kratze nicht nur das Mark aus. Denn vor allem in der Schale sitzen sehr viele Aromastoffe.





SAFRAN-MANDEL-DATTEL-DRINK

Da geht was – pures Aphrodisiakum

Für 2 Gläser



Vegan • Glutenfrei

8 Datteln
20 geschälte Mandeln
½ l Milch
0,2 g gemahlener Safran
1 TL Jaggery-Zucker
1 Msp. Salz

Die Datteln entsteinen, hacken und anschließend mit den Mandeln über Nacht in der Milch einweichen. Dann die Milch kurz aufkochen, die restlichen Zutaten einrühren, grob pürieren und lauwarm trinken.

FOODCHECK DATTEL:

- ★ Datteln gelten als das »Brot der Wüste«. Sie sind extrem nahrhaft, sehr sättigend und verdammt lecker. Das größte Highlight meiner Aufenthalte in Nordafrika war immer ein frischer Minztee, Datteln frisch von der Palme gepflückt und dazu ein Sonnenaufgang in der Wüste. Mehr braucht man eigentlich nicht zum Glücklichein.



ZUCCHINI-FEIGEN-TALER MIT PFLAUMEN- INGWER-KOMPOTT

Für die salzig-scharfe Fraktion

Für etwa 20 Taler



Glutenfrei

FÜR DIE TALER

1 Zucchini
4 getrocknete Feigen
200 g Kichererbsenmehl
80 ml Wasser
2 EL Kokosraspel
½ TL gemahlener Kardamom
1 TL Zimt
1 TL Salz
1 TL Rohrzucker
½ TL Natron
neutrales Öl zum Ausbacken

1. Für die Taler zuerst die Zucchini waschen, grob reiben und die Feigen in Streifen schneiden.
2. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, etwa 1 gehäuften Esslöffel Teig ins Öl geben und die Taler von jeder Seite goldbraun ausbacken.
3. Für das Kompott die Pflaumen waschen, entsteinen und grob hacken. Dann das Ghee in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer darin glasig dünsten. Pflaumen, Amchur und Zucker zugeben, und alles unter gelegentlichem Rühren für 20 Minuten einköcheln lassen.
4. Die Taler auf einer Platte anrichten und mit dem Pflaumen-Ingwer-Kompott servieren.

FÜR DAS KOMPOTT

500 g Pflaumen
1 EL Ghee
2 EL fein gehackter frischer Ingwer
1 TL Amchur (Mangopulver),
in 100 ml Wasser aufgelöst
2 EL Rohrzucker
1 Prise Salz

FOODCHECK KOKOS:

- ★ Kokosnuss verleiht vielen Speisen einen angenehm exotischen Touch. Man sollte aber etwas sparsam damit umgehen, denn die Kokosnuss ist ein sprichwörtlich ziemlich fetter Holzklotz für unser Verdauungsfeuer. Der Körper kann das Fett der Kokosnuss viel schlechter aufnehmen als andere Fette. 100 g Kokosnuss enthalten fast 40 Prozent Fett, ein großer Teil davon sind gesättigte Fettsäuren. Im Ayurveda verwendet man Kokosfett aufgrund seiner schweren Eigenschaften nur selten zum Kochen. Vielmehr nutzt man es zur äußeren Anwendungen, zum Beispiel als Haar- oder Hautöl.



HERZHAFTE KICHERERBSEN MIT ROSMARIN-JOGHURT

Für alle, die sonst auf Rühreier
mit Speck stehen ...

Für 4 Personen



Glutenfrei

1 rote Paprikaschote
2 Rosmarinzweige
50 g schwarze Oliven, entsteint
6 EL Olivenöl
1 TL Kurkuma
2 TL Garam Masala
1/3 TL Asafoetida
300 g Kichererbsen
(Abtropfgewicht)
250 g Naturjoghurt
2 EL Kokosraspel
2 TL Salz
1 Bund Petersilie

1. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Rosmarinadeln abstreifen und fein hacken. Die Oliven grob hacken.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kurkuma, Garam Masala und Asafoetida dazugeben und 20 Sekunden anschwitzen.
3. Dann Kichererbsen und Paprikawürfel dazugeben, 8 Minuten andünsten, etwas abkühlen lassen und mit Salz würzen, in einer Schüssel anrichten. Joghurt, Rosmarin, Oliven und Kokosraspel dazugeben und gut mischen. Die Petersilie hacken und darüberstreuen.

FOODCHECK KICHERERBSEN:

★ Kichererbsen sind kleine Energiebomben, auf 100 g kommen etwa 26 g Eiweiß. Ganz besonders mag ich auch Kichererbsenmehl, da es sehr vielfältig einsetzbar ist, zum Beispiel für herz hafte und süße Speisen. Allerdings sollten Menschen mit einer *Vata*-Konstitution Kichererbsen eher sparsam einsetzen. Hier ist Mung Dal (gelbe Mung-Bohnen) besser geeignet.