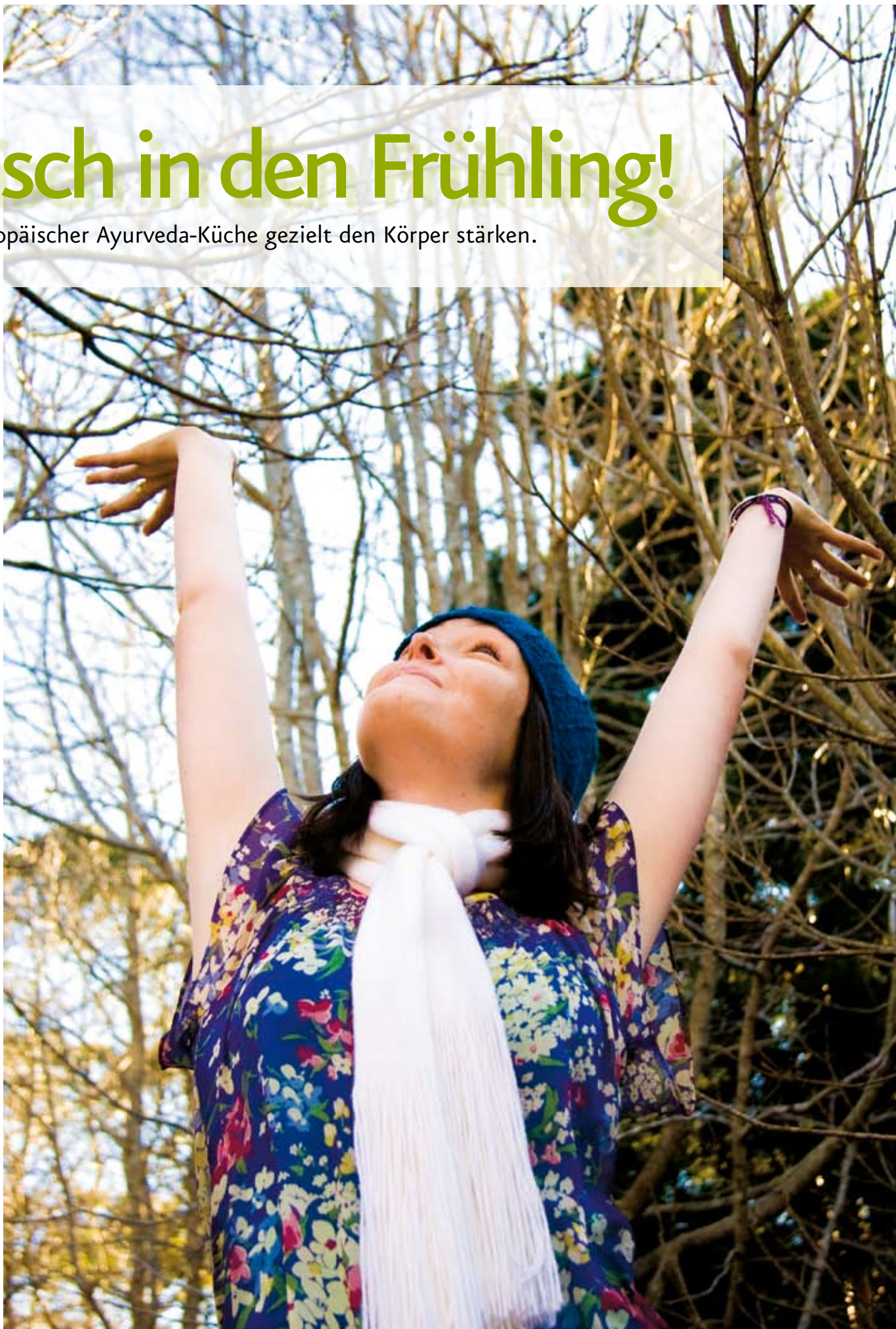


Frisch in den Frühling!

Mit europäischer Ayurveda-Küche gezielt den Körper stärken.



Erkältungswellen, Grippeangst und Frühjahrsmüdigkeit: Was schützt uns vor den typischen Herausforderungen einer Jahreszeit? Die ganzheitliche Heilkunst des Ayurveda hat dafür ihre eigenen Rezepte. Mit einer auf den Jahresverlauf abgestimmten Küche steuert sie den Körper sicher durch das Auf und Ab saisonaler Besonderheiten.

Der indische Koch Balvinder Walia – seit drei Jahren Küchenchef im Ayurveda Resort Sonnhof – ist Experte für die „europäische Ayurveda-Küche“ und umsorgt seine Gäste mit gezieltem Blick auf Jahreszeit und persönliche Konstitution. In einem Blog unter www.ayurveda-leben.at informiert er gleichzeitig über die besten Tipps rund um die Themen Ernährung, Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefühl, die auch im Alltag zu Hause leicht umzusetzen sind. Wir haben mit dem Experten gesprochen.

NG: Herr Balvinder, auch ohne die viel diskutierte „Neue Grippe“ steigt im Winter die Angst vor Erkältungen und grip-palen Infekten. Wie kommen wir gesund durch die Kälte?

Mit guter Ernährung benötigen wir keine Medikamente, um uns fit zu halten, das ist mein im Ayurveda verwurzelter Grundsatz. In dieser ganzheitlichen Philosophie ist es von zentraler Bedeutung, die drei Energieprinzipien Vata, Pitta und Kapha im Gleichgewicht zu halten. Denn: Ein Ungleichgewicht dieser „Doshas“ bedeutet eine körperliche sowie seelische Störung. Auch die Jahreszeiten beeinflussen die Doshas. So ist der Winter von der Energie des Vata dominiert – also der Bewegung, der Schnelligkeit. Mit der richtigen Ernährung kann diese Dominanz reduziert werden. Wir vermeiden daher vata-erhöhende Lebensmittel. Dazu gehören kalte Speisen, etwa Rohkost und Salate. Empfehlenswert ist stattdessen alles Wärmende und Nahrhafte wie gedünstetes Gemüse, Eintöpfe und cremige Suppen, aber auch Nüsse oder saftige Süßspeisen. Getränke wie Punsch, Kräutertees, Ingwerwasser und auch kleine Mengen Rotwein wirken ebenfalls wohltuend und fördern die Durchblutung. Um die Abwehrkraft zu stärken, verwenden wir aktuell Gewürze wie Nelken, Zimt und Kardamom sowie



Butterreinfett, das sogenannte Ghee, gehört zu den wichtigsten Speisefetten der indischen Küche.

schwarzen Pfeffer, Knoblauch, Zwiebeln, Muskat oder Kurkuma.

NG: Haben Sie einen besonderen Tipp, um vor allem Erkältungskrankheiten vorzubeugen?

Eine Art ayurvedischer Bratpfel ist der ideale Kick für das Immunsystem. Nehmen Sie einen guten reifen Boskop-Apfel, entfernen Sie das Kerngehäuse, spicken ihn mit Nelken und füllen ihn mit einer Mischung aus zerkleinerten Dörrpflaumen, frisch gepresstem Orangensaft, Zimt und Ingwer. Im Backofen gedünstet, entfalten sich all die wertvollen Wirkstoffe dieser abwehrstärkenden Zutaten. Frische warme Milch mit Kardamom und Kurkuma, also Gelbwurz, ist ebenfalls ein guter Tipp.

NG: Wenn der Winter gut überstanden ist, wartet die Frühjahrsmüdigkeit. Wie erklärt Ayurveda dieses Phänomen?

Im Frühling ist der Körper enorm beansprucht. Er beginnt, im Winter gespeicherte Wärme und Fettdepots wieder abzugeben - und damit auch angesammelte Toxine. Wenn die Energie dabei nicht frei fließen kann, kommt es zu Blockaden mit typischen Auffälligkeiten wie Müdigkeit und Trägheit, Verspannungen, Kopfschmerzen oder Heuschnupfen. Eine wertvolle Hilfe in dieser Zeit sind frische Gemüsesorten, beispielsweise Auberginen, Zucchini, Mangold oder Spinat. Auch gut sind Frühjahrspflanzen, die Bitterstoffe enthalten und damit den Reinigungsprozess fördern. Dazu gehören Spargel und Sellerie, Rucicola, Artischocken, Chicorée

Rezept für den Winter:

Gebackene Rote Beete in Mandel- Meerrettichsauce mit Blattspinat und Quinoa

Zutaten:

- 500 g kleine Rote Beete Knollen
- 2 EL Kümmel
- 300 ml Sahne
- 100 ml Wasser
- 50 g Meerrettich
- 70 g blanchierte gemahlene Mandeln
- 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
- 2 EL Ghee (Butterschmalz)
- 1 Tasse Quinoa
- 2 ½ Tassen Wasser
- ½ fein gehackter Ingwer
- ½ Steinsalz
- 500 g Spinat

Zubereitung: Die gewaschene Rote Beete mit der Gabel mehrmals einstechen. Jede Knolle mit etwas Kümmel in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen (170 Grad) ca. 50 Minuten garen. Die Rote Beete anschliessend schälen, schneiden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas flüssigem Ghee beträufeln. Die Zwiebeln in einen Topf in Ghee glasig dünsten und mit den restlichen Zutaten kurz aufkochen. Nach Bedarf andicken.

Quinoa gut waschen und in einem Topf zum Kochen bringen. Anschliessend auf kleinste Hitze reduzieren und ca. 15-20 Minuten wie Reis garen. Zum Schluss den Spinat waschen und in einem Topf mit Ghee kurz anschwenken, anschliessend alles gemeinsam servieren.

Was ist Ghee? Durch das Entfernen von Wasser, Milcheiweiss und Milchzucker entsteht ein Butterreinfett, welches sich aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften sehr gut für die ayurvedische Küche eignet. Angeboten wird es vor allem in Naturkostläden.



Laut dem Ayurveda wird der Winter von Vata, also von Schnelligkeit und Bewegung dominiert. Eine Ernährungsumstellung gen Frühling wirkt ausgleichend.

oder Radicchio. Auch Frühlingskräuter wie Löwenzahn, Bärlauch, Gänseblümchen, Brunnenkresse oder Brennnessel sind sehr empfehlenswert. Wie Sie sehen, handeln wir in der „europäischen Ayu-

urveda-Küche“ zwar nach den Prinzipien der indischen Heilkunst, haben sie in den Gewürzen und Zutaten aber an den europäischen Geschmack angepasst. Insgesamt sollte die Ernährung im Frühjahr leicht, mild und fettarm, vitamin- und mineralstoffreich sein. Am besten den Genuss von Salz, Kartoffeln und Fleisch reduzieren. Gut sind dagegen Getreide und Hülsenfrüchte wie Gerste und Buchweizen, Kichererbsen oder Linsen.

NG: Sie haben von Toxinen gesprochen, die den Körper gerade im Frühjahr besonders belasten. Ist diese Saison demnach die richtige Zeit für eine Entschlackungskur?

In Indien leiten wir das Frühjahr mit einer zehntägigen Pancha Karma-Kur ein – das ist eine der wirkungsvollsten Reinigungsmethoden überhaupt. Im Gegensatz zu anderen Kuren befreit Pancha Karma den Körper nicht nur von wasserlöslichen Schlackenstoffen, sondern auch von fettlöslichen Giften. Das stellt die innere Harmonie wieder her – im Gewebe und den Zellen wie zwischen Körper, Geist und Seele. Eine Pancha Karma-Kur wird unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt und speziell auf den Dosha-Typ des einzelnen abgestimmt. Auch die Ernährung ist dann ganz auf die individuellen Bedürfnisse

Rezept für das Frühjahr: Ananas-Bärlauch-Chutney

Zutaten:

- ½ Ananas
- 1 kleine Karotte
- 1 mittelgrosse scharfe rote Chilischote
- rote Paprika
- 1 Bund Bärlauch
- Sternanis
- ½ Zimtstange
- 1 Lorbeerblatt
- ¼ TL Cuminsamen
- Ananas, Karotte und Paprika
- 1 TL braune Senfsamen
- ¼ TL Fenchelsamen
- je 2 Nelken und Wacholderbeeren
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Steinsalz
- 1 EL Rohrzucker
- Erdnussöl
- 250 ml Ananassaft
- 100 ml Wasser

Zubereitung: Alles in kleine Würfel, den Bärlauch in feine Streifen schneiden. Die Gewürze (ausser Kurkuma, Salz und Zucker) in die Pfanne geben, anschliessend trocken anrösten. Mit Erdnussöl, Karotte, Paprika, Chili und Ananas kurz anbraten. Mit Wasser und Ananassaft auffüllen und salzen. Kurkuma und Zucker zugeben und eine Stunde köcheln lassen.

zugeschnitten, was eine intensive Behandlung vielfältiger körperlicher und mentaler Störungen ermöglicht. Das Ayurveda Resort Sonnhof in Tirol bietet seinen Gästen die Möglichkeit, diese „Königin der Kuren“ im Original zu erleben -jedoch ohne eine lange Anreise nach Indien oder Sri Lanka in Kauf nehmen zu müssen.

NG: Und der besondere Tipp für jeden Frühlingstag?

Morgens ein Glas heisses Ingwerwasser mit einem Schuss Zitrone und etwas Honig: Das wirkt reinigend, regt den Stoffwechsel an und stimuliert das Verdauungsfeuer.



Balvinder Walia stammt aus Indien und arbeitete viele Jahre in Deutschlands besten ayurvedischen Restaurants. Seit drei Jahren ist er Küchenchef des Ayurveda Resorts Sonnhof im tirolischen Hinterthiersee (www.sonnhof-ayurveda.at). Dort hat er den Begriff des „Europäischen Ayurveda“ entscheidend mitgeprägt.