



Kulinarische Lebensfreude

Die mediterrane Ayurveda-Küche

von Silja Schriever und Ralph Steuernagel

Rezepte von Martina Kobs-Metzger

Gegrillte Antipasti, Fregola Sarda Tostata mit Pilzsauce oder doch ein wenig Meeresfrüchte, viel Obst dazu und ein kleines Glas Rotwein? Oder Fettucine mit Aubergine, davor ein paar kandierte Rosenblätter vielleicht? Ja. Warum nicht? Denn entgegen verbreiteter Einschätzung ist ayurvedische Ernährung nicht einfach gleichzusetzen mit indischer Küche.

Der Ayurveda empfiehlt, bevorzugt regionale, frische und saisonale Lebensmittel zu verwenden. Ihre Zubereitung folgt ayurvedischen Richtlinien, die orts- und zeitunabhängig Gültigkeit besitzen. Werden diese in der Auswahl und Zubereitung von Speisen berücksichtigt, kann jede Küche dieser Welt, ob fernasiatisch, südamerikanisch oder mediterran, ayurvedisch sein. Von Spargel über Ratatouille, von Birne Hélène über provenzalische Linsen.

Die italienische und französische Küche gehören kulinarisch seit Jahrzehnten zur Weltspitze. Mediziner sind sich einig über ihre gesundheitlichen Vorteile.

WIE AYURVEDISCH IST DIE MEDITERRANE KÜCHE?

Die aromatische Küche der Mittelmeerländer zeichnet sich durch frische Zutaten aus. Sonnengereiftes Gemüse trifft auf Olivenöl und fangfrischen Meeresfisch. Die Kombinationen sind oft einfach, viele Zuberei-

tungen Nährstoffe erhaltend. Fertiggerichte und Fast Food gelten quasi als Beleidigung der mediterranen Esskultur – denn hier wird traditionell selbst zubereitet und täglich frisch gekocht.

Hochwertige Lebensmittel werden gern puristisch, ohne allzu viel „Schnick-Schnack“ verarbeitet und durch natürliche Zutaten wie frische Kräuter veredelt. Die Würzung ist Region abhängig, auch orientalische Einflüsse gehören dazu. Das Glas Rotwein darf in der Regel zum Essen nicht fehlen. Man schmeckt noch genau, was man isst.

Viele dieser Eigenschaften können als ayurvedisch bezeichnet werden. Im direkten Vergleich zur indischen Küche finden sich sogar einige Vorteile:

- Öle und Fette werden weniger erhitzt.
- Es wird milder gewürzt, dadurch kommt es seltener zu Schleimhautreizungen.
- Pro Gericht werden weniger Lebensmittel kombiniert, das entlastet das Verdauungssystem.

Wir stellen im Folgenden fünf Lebensmittel vor, die charakteristisch für die mediterrane Küche sind. Fünf Zutaten für Speisen, die den Sommer verschönern können. Fünf mediterrane Klassiker, die das kulinarische Leben bereichern. Ob mediterran, ayurvedisch – oder einfach grundsätzlich. ►



01 BASILIKUM, DAS KÖNIGSKRAUT

Schon durch seinen einzigartigen Duft kommt ein Hauch von Mittelmeer in jede Küche: Basilikum, auch Königskraut genannt, ist ein Klassiker der mediterranen Küche. In Vorderindien wurde Basilikum bereits im Jahr 1000 vor Christus als Gewürz-, Heil- und Zierpflanze kultiviert. Zu Zeiten Karl des Großen soll er erstmalig über die Alpen gebracht und zunächst als Heilpflanze in Klostergärten angebaut worden sein.

Heute ist das würzige Kraut weltweit beliebt – und für die leichte Sommerküche nahezu unverzichtbar. Das spezielle Aroma ist mild, süß und zugleich pikant. Frischer Basilikum sollte für warme Gerichte nicht mitgekocht werden, da er sonst zu viel von seinem edlen Aroma verliert und einen bitteren Geschmack erhält.

Der traditionelle Ayurveda schätzt Basilikum für seine verdauungsfördernden, Schleim reduzierenden, Temperatur regulierenden und aphrodisiakischen Eigenschaften.

02 TOMATEN, DIE LIEBESÄPFEL

Das Fleisch der Tomate hat einen angenehm fruchtigen und süßlichen Geschmack. Und weil sie so vielfältig einsetzbar ist, vielen Gerichten Kraft, Aroma und Farbe schenkt, ist die Tomate ein Synonym für die Küche des Südens. Auf italienisch heißt Tomate „pomodoro – Goldapfel“.

Tomaten, früher auch „Liebesäpfel“ genannt, bestehen zu 94 Prozent aus Wasser und haben somit einen geringen Kaloriengehalt (etwa 17 Kalorien pro 100 Gramm). Sie sind reich an wertvollen, sekundären Pflanzenstoffen wie Karotinoiden und Lycopin.

Botanisch gesehen gehört die Tomate zu den Beeren, ist also eine Frucht und kein Gemüse, wie oft angenommen wird. Die Pflanze gehört zu den Nachtschattengewächsen (Solanaceae), und es werden über 1000 verschiedene Sorten gezählt.

Im Sommer haben Tomaten Saison, dann schmecken sie herrlich aromatisch. Getrocknete Tomaten sind übrigens ein kleines Wunder an Würze!

Ayurveda empfiehlt moderaten Konsum von ausschließlich vollreifen Tomaten. Der hohe Säure- und Histamingehalt kann bei empfindlichen Personen und Pitta Konstitutionen entzündliche Erkrankungen verstärken.



03 PASTA, DAS GLÜCKSESSEN

Hartweizen und Wasser – das ist eigentlich schon alles. Diese Bestandteile, die Kohlehydrate, die in Pasta enthalten sind, sollen die Produktion von Glückshormonen anregen. Nudeln gehören zur mediterranen Küche wie Gewürze zum Ayurveda.

Um perfekte Pasta zuzubereiten, ist es entscheidend, sie sozusagen auf den Punkt zu garen. Für 100 Gramm Pasta sollte man etwa einen Liter Wasser zum Kochen bringen und einen Esslöffel Salz ins sprudelnden Wasser geben, dann die Pasta hinzufügen.

Das Nudelwasser sollte nicht vollständig weggegossen werden: Es gibt jeder Sauce eine schöne Bindung!

Im Ayurveda gelten Nudeln als klassische Vertreter des Erdelementes. Da sie in natura klebrige Eigenschaften besitzen, eignen sich v.a. leichte, gemüsebetonte und scharf gewürzte Saucen. Käse- und Sahnesaucen, diese Kombination dagegen erhöhen Kapha und fördern Ama.

04 PARMESAN, DIE WÜRZE

Grana parmigiano reggiano ist ein extraharter Käse, der seit 1955 nach DOP (Denominazione d'Origine Protetta) herkunftsgeschützt ist. Das heißt, er darf nur aus den Regionen um Parma oder direkt aus Parma stammen. Parmesan hat einen recht niedrigen Fettgehalt, er lässt sich ausgezeichnet hobeln und bereichert Pasta, Salate und Suppen. Zudem gilt Parmesan als hervorragender Kalziumlieferant, als gute Eiweißquelle und liefert relativ viel Eisen. Italienische Forscher haben laut „Ärzte Zeitung“ herausgefunden, dass der Hartkäse ein gutes Mittel gegen Bluthochdruck ist.

Im Ayurveda gilt Käse als ein Leitbahnen blockierendes Lebensmittel, weshalb von übermäßigem Konsum abgeraten wird. Parmesan schmeckt schon in geringen Mengen intensiv und eignet sich daher besonders. ►



05 OLIVENÖL, DAS FLÜSSIGE GOLD

Widerstandsfähig und knorrig – und vor allem tief in der Kulturgeschichte verankert ist der Olivenbaum. Jahrtausende lang galt das Öl, das aus den Früchten gewonnen wird, als Zeichen für Reichtum. Heute tragen die besten Sorten das Prädikat „natives Olivenöl extra“. Der Geschmack reicht von sanft, weich, fruchtig bis herb.

Olivenöl enthält viele einfach ungesättigte Fettsäuren (v.a. Ölsäure), die sehr gesund sind. Heute kennt man über 1000 aktive, biologische Wirkstoffe und schätzt das Öl bei Fettstoffwechselstörungen, Magen-Darmerkrankungen und als natürliches Antioxidant.

Aus ayurvedischer Sicht ist Olivenöl leicht verdaulich und stört in Maßen konsumiert keine Dosha. Die Unterschiede liegen in der jeweiligen Geschmacksdominanz – Öle mit bitterer Note sind v.a. Pitta geeignet, die schärferen Sorten eignen sich (in geringen Mengen) bei Kapha-Dominanz und die weichen, eher süßlichen Olivenöle sind die richtige Wahl für Vata-Konstitutionen.

Mediterranes Ayurveda-Menü

Rezept: für 4 Personen

von der Ayurveda Köchin Martina Kobs-Metzger

Vorspeise

Antipasti aus gegrilltem Gemüse mit Beluga-Linsen

Zutaten:

- 600 – 800 g gemischtes Gemüse
(z.B. Mairübchen, Rote Bete,
Paprika, Zucchini, Auberginen,
Champignons, Karotte, Kohlrabi)
- 1 Bund frische Minze, gehackt
- 5 g frische Rosmarinnadeln, gehackt
- Saft aus 1 Orange
- 60 g Olivenöl
- 1 TL eingelegter, grüner Pfeffer
- 4 kleine Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Flüssigwürzmittel aus der
Granatapfel Frucht (erhältlich in
türkischen Lebensmittelläden)
- 1 TL Zucker oder Sharkara
- 1 TL Steinsalz

Zubereitung:

1. Gemüse vorbereiten.
2. Mairübchen, Rote Bete, Kohlrabi schälen
und in dünne Scheiben schneiden.
3. Karotten schälen und schräg schneiden ca. ½ cm dick.
4. Zucchini waschen, Enden abschneiden und ebenfalls
schräg schneiden, ca. 1 cm dick.
5. Stil der Paprika abschneiden, entkernen
und in Ringe schneiden, ca. ½ cm.
6. Champignons waschen und in Scheiben schneiden.
7. Gemüse auf dem Grill verteilen, ca. 10 min. grillen.
8. Olivenöl in einen Topf geben und Knoblauch darin dünsten.
Von der Platte herunternehmen und die restlichen Zutaten
dazu tun – ganz zum Schluss die gehackten Kräuter dazu
geben. Sauce über dem fertigen Gemüse verteilen.
9. Gut durchziehen lassen.



Beluga-Linsen

- 200 g Belugalinsen
- 3 – 4 Becher Wasser
- 2 – 3 Lorbeerblätter
- 2 TL Ghee
- 6 Stangen Frühlingszwiebeln
- 3 – 4 TL Salbei, gerebelt
- Abgeriebene Schale einer Limette
- 1 TL Steinsalz

Zubereitung:

Belugalinsen in ungesalzenes,
kochendes Wasser geben und ca.
20 – 25 Minuten bissfest kochen.

1. Lorbeerblätter mit kochen.
2. Frühlingszwiebeln in Ringe
schneiden und waschen.
3. Ghee in einem Topf auf mittlerer
Hitze erwärmen und Frühlings-
zwiebeln mit dem Salbei darin
anschwitzen.
4. Zum Schluss Salz und abgerie-
bene Schale einer Limette hinzu-
fügen und den fertigen Sud mit
den Beluga-Linsen mischen.
5. Durchziehen lassen.



Hauptspeise, Zubereitungszeit ca. 15 min.

Fregola mit Radicchio-Pilzsauce

Zutaten:

- 250 g Fregola sarda tostata (geröstete Hartweizenpasta) alternativ Risottoreis
- 1 Schalotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 TL Oregano
- 2 TL Majoran
- Olivenöl
- 700 ml Gemüsebrühe (+ 200 ml bei Risotto)
- 140 g Radicchio
- 240 g Pilze der Saison z.B. Steinpilze, Pfifferlinge, Kräuterseitlinge
- 5 – 6 g sonnengetrocknete Tomaten
- Pistazien zum Garnieren



Fregola

ist eine sardische Pasta-Spezialität. Die kleinen Kügelchen werden aus Hartweizengrieß hergestellt und leicht angeröstet. Erhältlich in Feinkostläden oder in diversen Online-Shops.



Zubereitung:

1. Schalotte enthäuten und würfeln.
2. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.
3. Radicchio in Streifen schneiden und waschen.
Je nach Länge evtl. halbieren.
4. Pfifferlinge putzen
5. Zwiebeln mit den Kräutern im Olivenöl anschwitzen.
6. Fregola zugeben und wie bei einem Risotto nach und nach die Gemüsebrühe einrühren und einziehen lassen.
7. Nach ca. 5 min. den in Streifen geschnittenen Radicchio und geputzte Pilze hinzugeben und 5 min. weiter kochen.
8. Nach weiteren 5 min. die kleingeschnittenen Tomaten unter heben und weitere 5 min. kochen.
Nach etwa 15 min. ist die Fregola gar, sollte noch leicht Biss haben und trockener als ein Risotto sein. (Achtung: bei Risottoreis verlängert sich die Garzeit um ca. 10 – 15 min.)
9. Mit Pistazien garnieren.



Gemüsebrühe, selbst hergestellt

- 700 g Suppengrün
- 100 g Steinsalz

Zubereitung:

1. Suppengrün schälen, waschen und mit einem Pürierstab zu einem Mus verarbeiten.
2. Steinsalz hinzugeben und weitere 2 – 3 min. unter das Mus verarbeiten.

Die Gemüsebrühe hält sich bis zu einem Jahr im Kühlschrank.





Dessert

Apfeltarte

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 100 g Butter
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Vanillepulver
- 1 Prise Salz
- 40 – 50 g gemahlene Mandeln
- 4 – 5 Äpfel
- 100 g Creme Fraiche
- Etwas Wasser
- 1 TL Zimt
- ¼ TL Vanille
- 1 Prise Nelkenpulver

Zubereitung:

1. Aus Mehl, Butter, Zucker, Vanille und Salz einen Müsbeteig herstellen.
2. Eine Kuchenform dünn damit auslegen und mit gemahlenden Mandeln bestreuen.
3. Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Kuchenboden damit belegen.
5. Aus Creme fraiche, Gewürzen und etwas Wasser eine Sauce zubereiten und über den Äpfeln verteilen.
6. Bei 180 Grad ca. 40 – 45 min. backen.

Aperitif

Zutaten:

- 1 Biolimette, achteln
- 500 g Traubensaft, z.B. Riesling Premium
- 500 g Mineralwasser
- Frische Minzblätter
- Rosenblütenblätter oder kandierte Rosenblüten

Zubereitung:

1. Limette mit heissem Wasser waschen und in Achtel schneiden. Eventuell entkernen.
2. Flüssigkeiten in einen Krug füllen und die Limettenscheiben hinein geben.
3. Frische Minzblätter dazu und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
4. Das weiße der Rosenblütenblätter entfernen und den Aperitif damit garnieren und servieren.

Martina Kobs-Metzger



Inhaberin der Ayurveda Koch- und Ernährungsschule Cuisine Vitale in Hamburg, leitet seit 1997 Kochkurse und Koch- und Ernährungsseminare zu speziellen Themen, berät Menschen in Einzelgesprächen zum Thema Ayurveda Ernährung und Lebensweise.

www.ayurveda-kochschule.de
info@ayurveda-kochschule.de