

14. Mai 2019

## Einfach indisch genießen

*VHS-TEST Ayurvedisch zu kochen passt zum Trend der vegetarischen Ernährung. Bei der Volkshochschule in Höchststadt werden dazu Kurse angeboten.*



Monika Hofmann siebt das Ghee noch durch einen Teefilter.

undefined





Sarah ist die jüngste Teilnehmerin. Im Foto teilt sie gerade den Ingwer-Aperitif auf.

Fotos: Waltraud Enkert



undefined

undefined

Waltraud EnkertHöchstadt — In Zeiten, in denen das Interesse an vegetarischer und veganer Ernährung steigt, passt auch das ayurvedische Kochen gut ins Bild. Wobei ayurvedisch nicht unbedingt fleischfrei heißt. Von achtsamen Fleischkonsum ist in der Literatur die Rede. Monika Hofmann kommt aus Wachenroth. In Pommersfelden betreibt sie eine Heilpraktiker-Praxis und bei der Volkshochschule Höchststadt gibt sie Kochkurse.

Ghee ist ein Begriff, der zur Ayurveda dazugehört. Ebenso typische Gewürze wie Kurkuma, Kreuzkümmel oder Ingwer. Sieben Teilnehmer sind gekommen, um die Konstitutionstypen des Ayurveda kennenzulernen und dadurch besser zu verstehen, welche Gewürze für welchen Menschen gut sind.

Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist eine traditionelle Heilmethode, die ihre Wurzeln in Indien hat. Angewandt wird Ayurveda in Form von Massage- und Reinigungstechniken, Ernährungslehre, Yoga und Pflanzenheilkunde.

Was ist Ghee?

Ghee ist geklärte Butter, also Butterschmalz. Man nimmt zwei oder drei Butterstücke (je 250 Gramm), gibt sie in einen Topf lässt auf einer kleinen Feuerstelle mehrere Stunden vor sich hinkochen. Dabei nicht abdecken, damit Wasser verdampfen kann. Das Eiweiß setzt sich unten ab, die darüberstehende klare Flüssigkeit ist das Ghee. Die geklärte Butter ist sehr lange haltbar. Aufbewahrt wird sie im Schraubglas außerhalb des Kühlschranks. In vielen Speisen ersetzt sie das Öl, außerdem werden ihr nach Ayurveda gesundheitsfördernde und entzündungshemmende Wirkungen zugeschrieben. Monika Hofmann hat noch ein paar Geheimtipps: Sie verwendet es für Massagen in ihrer Praxis. Ghee ist gut bei trockener Haut und eignet sich zum Abschminken an den Augen – besonders für Menschen, die auf andere Mittel allergisch reagieren.

Wer nimmt teil?

Sieben Personen haben sich für „Ayurvedisch kochen im Frühling“ in der Küche der Ritter-von-Spix-Schule angemeldet. Sarah ist mit ihren 17 Jahren die Jüngste. Sie geht ins Gymnasium und interessiert sich für Kochen und Ernährung, freut sich, was Neues kennenzulernen.

Ralf Bürki ist der einzige Mann im Kurs und zusammen mit seiner Frau Nadia da. Nadia war schon mal im Kurs von Monika Hofmann. „Damals hatte ich keine Lust mitzukommen“, sagt Ralf. „Aber Nadia hat so viele leckere Sachen mit heimgebracht, dass ich beschlossen habe, beim nächsten Mal auch dabei zu sein.“

Wer kocht was und wieviel?

Tatsächlich legt die Kursleiterin die Menge der Rezepte reichlich aus. Es ist gewünscht, dass die Teilnehmer Kostproben mit nach Hause nehmen. Schließlich ist die Auswahl am Kochabend ja riesig – da kann man sich nicht unbedingt den Geschmack jedes Gerichts merken.

Gekocht werden an diesem Abend ein Ingwer-Aperitif, Rucola-Basilikum-Chutney, Minze-Mango-Chutney, Fenchel in Orangensoße, Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse, Dahl, Frühlings-Kresse-Suppe, Chicorée mit Tomaten, Weißkohl mit Zimt und Nelken und eine Dattel-Vanille-Nachspeise. Dazu gibt es Reis. Jeder Teilnehmer sucht sich mindestens ein Gericht aus und bereitet es zu, manche schaffen zwei. Das ist Monika Hofmann wichtig. „Wenn ihr heimkommt, sollt ihr genau wissen, wie es geht. Nicht, dass einer nur schnippelt und einer nur spült.“

Die Rezepte sind einfach. Das Schwierigste ist wohl, sich mit den exotischen Gewürzen wie Garam masala (Mischung aus Koriander, Kreuzkümmel, Piment, Muskat, schwarzer Pfeffer, Kardamom, Nelken und Lorbeerblätter), Pippali (langer Pfeffer, der intensiver schmeckt) oder Asafoetida (knoblauchartige Gewürzmischung) vertraut zu machen. Der Rest ist Schälen, Schnippeln, Würfeln und Pürieren. Natürlich, die Gemüse-Gerichte wurden auch noch gekocht – selbstverständlich mit Ghee.

Um Zeit zu sparen, hat die Kursleiterin noch Laddu, ein Kichererbsen-Kardamom-Konfekt, mitgebracht. Sieht ein bisschen aus wie Mozartkugeln, schmeckt ein bisschen schokoladig, obwohl gar keine Schokolade drin ist. Auf jeden Fall köstlich.

Am Ende sitzen alle gemeinsam am Tisch – jeder kann alles ausprobieren. Drei Stunden sind vorbei. Schnell noch zusammenhelfen beim Abspülen und Aufräumen. Wer weiß, vielleicht sieht man sich mal wieder in einem Kochkurs.

Copyright © Mediengruppe Oberfranken GmbH & Co. KG