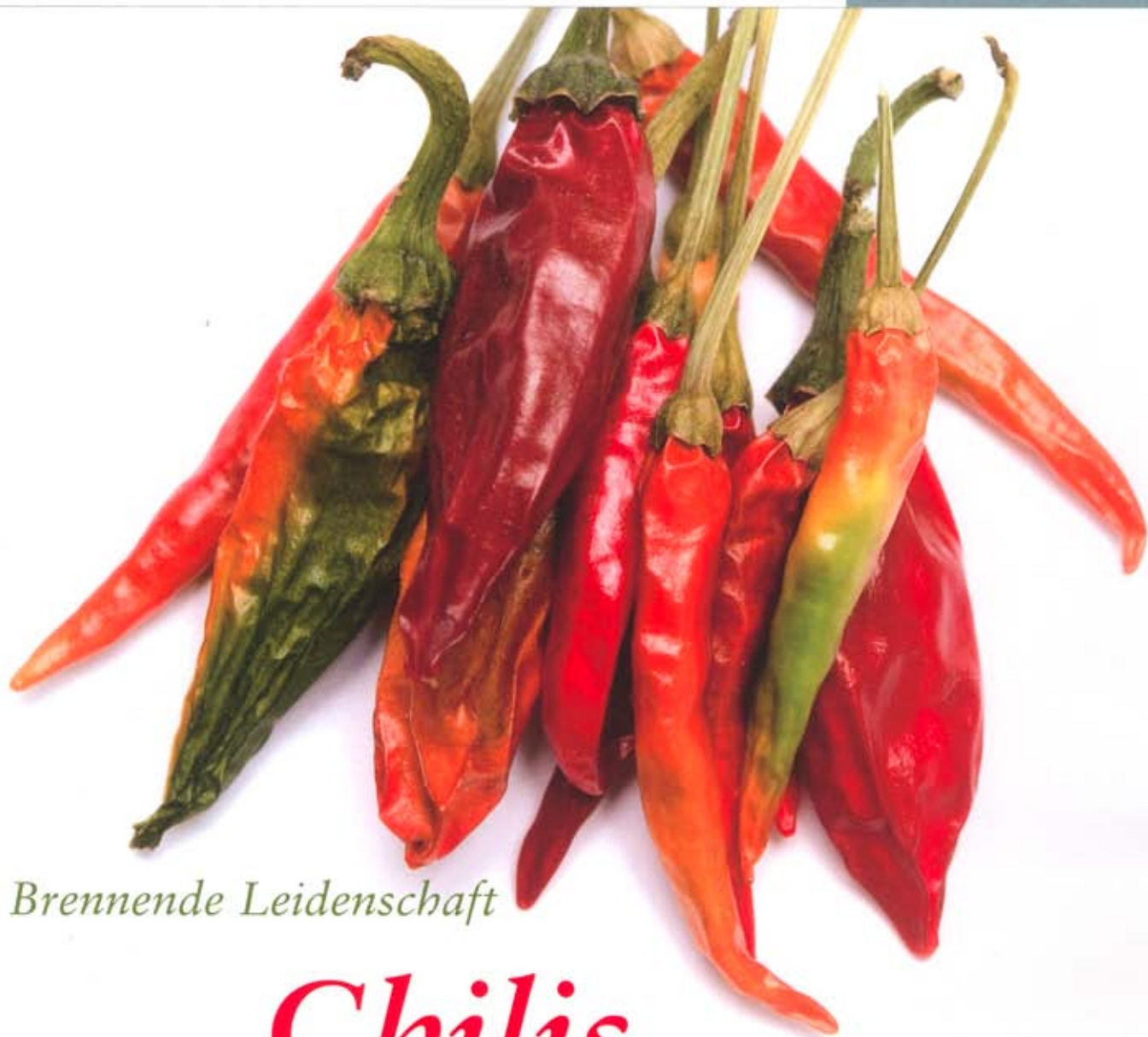


# pefeffer

das gewürzmagazin

AUSGABE 1|2011



*Brennende Leidenschaft*

## *Chilis aus Mexiko*

### *Amerikanisches Barbecue*

Marinaden und Saucen:

Im „Flüssigen“ liegt die würzende Königsklasse – zwei Grillpápste aus den USA und ihre Rezepte

### *Vergoldete Rohstoffe*

Preisrallye bei Gewürzen:

Mangelhafte Ernten, Spekulationen und Versorgungsengpässe treiben Preise nach oben

Philosoph der Ayurveda-Küche:  
Eckhard Fischer

# Glücklich essen

Ayurveda ist in aller Munde. Da Gewürze und Kräuter eine besondere Rolle in dieser Heil- und Kochkunst spielen, wollte „pfeffer“ mehr wissen. Und hat bei dem ayurvedischen Gourmetkoch Eckhard Fischer nachgefragt.

Herr Fischer, wann ist ein Essen für Sie ein gutes Essen?

„Bei Essen kommt es allein auf drei Dinge an: Es soll gut schmecken, gut verstoffwechselt werden und es soll zufrieden machen. Zufriedenheit ist das Allerwichtigste.“

Ayurveda ist eine sehr alte Heilkunst. Welche Funktion hat die Ernährung?

„Ayurveda strebt danach, die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha in Balance zu halten. Auch in der Ernährung dreht sich alles um diese drei so genannten Doshas. Sie nicht zu beachten ist aus meiner Sicht gefährlicher und tiefgründiger als jede Schnittwunde, die ich mir beim Kochen holen kann. Ayurveda ist eine lebendige, intuitive Kraft, die der Verstand nicht so recht fassen kann.“

Ein praktisches Beispiel bitte. Welches Gericht ist ganz in Ihrem Sinne?

„Die Volksküchen der Welt sind sehr im Sinne des Ayurveda. Ob die deutsche Weihnachtsgans mit Rotkohl und Klößen oder die italienische Pizza. Die traditionellen Klassiker kombinieren meist genau die richtigen Zutaten. Die Ayurveda-Küche ist keineswegs an indische Gerichte gebunden, auch wenn sie von hier stammt. Ein Steak mit frischem Pfeffer, ein Fisch mit Koriander, Bratkartoffeln mit Salz sind genauso gut. Denn die eine Zutat gleicht das aus, was die andere zu viel hat. Ist das erreicht, nennen wir die Speise ‚Dosha-neutral‘ – und allein darauf kommt es an.“

Kräuter und Gewürze besitzen eine hohe Stellung in der ayurvedischen Kochkunst. Wie kommt das?

„Die meisten Menschen nutzen Gewürze und Kräuter, damit es ihnen besser schmeckt. Im Ayurveda dienen sie außerdem und ganz wesentlich einem guten Stoffwechsel. Quantitativ gesehen machen sie in jedem Gericht nur eine kleine Menge aus, die Geschmacksnuancen haben aber einen großen Effekt auf die Doshas. Muskatnuss im Blumenkohl etwa oder Kümmel im Kohl.“

Was kochen Sie für die Gäste des Parkschlösschens?

„Die meisten unserer Gäste besitzen ein erhöhtes Vata. Das ist ein Zeichen der Zeit. Ist zu viel Vata da, dann ist einfach alles zu viel. Zu viele Sorgen, zu viele Pläne, zu viele Gedanken ans Geld, kein fester Tagesrhythmus, zu wenig Ruhe und viel zu wenig Schlaf. Vata steht für die Elemente Luft und Raum. Und im negativen Sinne für Stress.“

Was hilft in diesem Falle?

„Süße, saure, salzige Gerichte reduzieren Vata, ebenso schwere, ölige und warme. Alle Blattgemü-



Eckhard Fischer bei seiner  
Lieblingstätigkeit: kochen.



Der Arbeitsplatz von Eckhard Fischer: das  
„Ayurveda Parkschlösschen Bad Wildstein“.

se wie Kohl und Salat erhöhen dagegen Vata – sind also für viele moderne Westeuropäer nicht zu empfehlen. Esse ich aber für mein Leben gerne Feldsalat, dann gebe ich ihm einfach eine saure Vinaigrette bei und das Ganze neutralisiert sich. Essen ist doch pures Glück, Sinneslust! Natürlich gibt es Gebote, die sich ganz an der individuellen Dosha-Konstitution ausrichten. Aber Verbote wie etwa Fleischverzicht kennt der Ayurveda nicht, jedes Lebensmittel kann ich, wenn ich das Wissen darum habe, in der richtigen Kombination ausgleichen.“

Das hört sich eigentlich ganz leicht an ...

„Ist es auch. Es gibt nur ein Problem: Das erhöhte Dosha sitzt auf dem Thron und will – und das ist das Gemeine – auch da bleiben. Für mich zum Beispiel wäre es gut, Süßes zu essen. Ich mag aber gar nichts Süßes.“

Immer mehr Menschen interessieren sich für Ayurveda. Wie sind Ihre Erfahrungen?

„Ayurveda lernte ich vor rund 30 Jahren kennen. Und die Kurve seiner Popularität geht immer steiler nach oben. Die Gesellschaft wird bewusster. Aber noch ist die Welt rein auf die Wirtschaft ausgerichtet, nicht auf die Menschlichkeit. Essen ist aber nichts Wirtschaftliches. Sondern etwas sehr Menschliches.“

*Eckhard Fischer ist Chefkoch des Fünf-Sterne-Hotels „Ayurveda Parkschlösschen Bad Wildstein“ in Traben-Trarbach. Bevor er 1983 den Ayurveda kennen lernte, arbeitete er 15 Jahre als Hi-Fi-Kaufmann bis er merkte, „dass ich den Menschen etwas verkaufe, das ihnen ihre Kreativität nimmt“. Ein erster Klosteraufenthalt brachte sein Leben in eine neue Richtung. Vor fast 20 Jahren baute er die Küche des neu eröffneten Parkschlösschens auf. Er verfeinerte die ayurvedische Kurkost zu einer „Crossover“-Gourmetküche und publizierte 2008 das Rezeptbuch „Ayurvedische Kochkunst – Die Parkschlösschenküche“, erschienen im Umschau Buchverlag. 🍷*

## Heilende Lebensphilosophie: Ayurveda

Ayurveda ist die älteste überlieferte Heilkunde und wurzelt im heutigen Indien. Der Legende nach haben sich die Stadtbewohner der damaligen Zeit so sehr von ihrem natürlichen Ursprung entfernt, dass ihre Lebensweise sie krank und unglücklich machte. Sie suchten Hilfe bei den Weisen im Himalaya – und brachten Ayurveda mit heim. Der Begriff stammt aus dem Sanskrit und steht für Leben und Wissen. Im Gleichgewicht von innen und außen, in der Einheit des Menschen und der Natur liegt das Grundprinzip dieser Lebensphilosophie, zu der Ernährung, Massage oder auch Yoga gehören. Wesentlich für die Gesundheit eines jeden Menschen sind die drei elementaren Doshas: Vata (Luft und Raum), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Erde und Wasser). Jeder Einzelne besitzt eine ganz persönliche Grund-Konstitution dieser Lebensenergien. Zeigt sich darin ein Dosha dauerhaft zu stark, ist das System gestört. Und das macht, im Denken des Ayurveda, krank und unglücklich.

