

# „Ein Hamburger mittags ist besser als abends ein Salat“

Ayurveda-Therapeutin Kate O'Donnell erklärt, warum wir im Winter nicht so viel Kaltes essen sollten und welche Smoothies Mist sind

## Frau O'Donnell, was ist ayurvedische Küche?

Sich ayurvedisch zu ernähren bedeutet, sich lokal und saisonal zu ernähren. Weil die Pflanzen je nach der Jahreszeit, in der sie wachsen, andere Inhaltsstoffe haben, und genau die braucht unser Körper zu dem Zeitpunkt auch. Und man sollte die Hauptmahlzeit mittags zu sich nehmen. Ein Hamburger am Mittag ist besser als ein Salat um Mitternacht.

## Das Essen soll nach der ayurvedischen Lehre die gegenteiligen Eigenschaften wie die Jahreszeit haben, man soll zum Beispiel nichts Heißes oder Scharfes essen, wenn einem heiß ist. Warum?

Weil es zu anstrengend für den Körper ist. Unser Stoffwechsel wird dadurch zu sehr belastet, und dann wird die Verdauung beeinträchtigt. Wir werfen die Nahrung dann weniger gut.

## Und warum servieren die Araber dann bei größter Hitze heißen Tee und wärmen ihre Speisen sehr scharf?

Das ist historisch bedingt, das wurde früher gemacht, um die Speisen vor Parasiten zu schützen. Heute ergibt das eigentlich in den meisten Weltgegenden keinen Sinn mehr, weil es Kühlschränke gibt.

## Manche Leute trinken auch im Winter ganz kalte Sachen, weil sie denken, dass sie abnehmen, wenn ihr Körper die Flüssigkeit aufheizt.

Das entspricht nicht dem ayurvedischen Denken. Unser Verdauungsfeuer ist sehr heiß, und wenn Sie da was Kaltes draufschütten, kühlen Sie es. Wir brauchen für unseren Stoffwechsel aber ein heißes Feuer und angemessene Nahrung. Sonst können wir Essen schlechter verdauen, und unser Körper gerät aus seinem natürlichen Gleichgewicht.

## Sie unterscheiden zwischen dem Hunger des Magens und dem Hunger der Zunge.

Ja, der Hunger der Zunge ist kein echter Hunger, sondern eher Appetit. Den sollten wir ignorieren. Wenn Sie zum Beispiel Lust auf Kekse haben, sollten Sie sich fragen: Würde ich jetzt auch gern eine Gemüsesuppe essen? Wenn das nicht der Fall ist, sollten Sie die Kekse nicht anrühren, sondern mit dem Essen warten, bis Sie wirklichen Hunger haben. So bekommen Sie auf Dauer Appetit auf gesündere Nahrungsmittel.

## Sie sind gegen Business-Lunches.

Ja, wir sollten uns auf unser Essen konzentrieren und nicht nebenbei was anderes machen. Im Ayurveda glauben wir, dass unsere Lebensenergie, unser Prana, immer dorthin geht, wo unsere Konzentration ist. Wenn wir uns nicht auf un-

ser Essen konzentrieren, fördert das Verdauungsprobleme.

## Ist das wissenschaftlich bewiesen?

Ayurveda basiert auf jahrtausendealten Erfahrungen. Es nimmt viele wissenschaftliche Ergebnisse vorweg. Ich empfehle den Menschen immer, es einfach mal auszuprobieren und zu gucken, was passiert.

## Viele Rezepte in Ihrem Buch sind vegan. Ist die ayurvedische Küche eine eher vegane Küche?

Das kann man so nicht sagen. Gerade im Winter braucht unser Körper Eier und Milchprodukte. Es ist, gerade wenn es draußen kalt ist, nicht sinnvoll, auf diese Nahrungsmittel zu verzichten, wenn unser Körper uns signalisiert, dass er sie braucht. Manche Veganer haben natürlich auch moralische Probleme, Eier und Milchprodukte zu sich zu neh-

men, Stichwort Gewaltfreiheit. Aber wir haben auch eine Verpflichtung, unseren eigenen Körper gegenüber gewaltfrei zu sein, was bedeutet, ihm das zu geben, was er braucht.

## Sie schreiben, dass man vor, während und nach dem Essen nicht zu viel trinken sollte.

Ja, in unserem Magen sollte sich, wenn er voll ist, ein Drittel Flüssigkeit befinden, ein Drittel Nahrung und ein Drittel sollte frei bleiben. So dass der Inhalt genug Platz hat, sich zu vermischen und verdaut zu werden. Wenn man zu viel trinkt, kann der Körper die Nahrung nicht gut aufnehmen, weil das Verdauungsfeuer nicht gut brennt, man wird dann zu dünn.

## Man soll auch keine Rohkost essen?

Jedenfalls nicht im Winter. Im Winter sollten wir warme, weiche, dicke Dinge essen, Rohkost und Salate können wir

nicht so gut verdauen. Wir sollten Gemüse im Winter besser kurz dünsten und dann pürieren und als Suppe essen. Zumindest, wenn wir schlank sind und leicht frieren.

## Smoothies sind Ihrer Meinung nach ein Albtraum?

Zumindest, wenn da auch Banane, Eis und Milch drin sind. Diese Kombination ist extrem schwer verdaulich. Aber es gibt natürlich auch tolle Smoothies: Da ist dann nur Gemüse und Obst drin und etwas Ingwer, und sie werden bei Zimmertemperatur getrunken. Das ist sehr gesund.

## Die Fragen stellte Katrin Hummel.

Kate O'Donnell: „Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag: Köstlich und typgerecht essen nach den Jahreszeiten.“ Unimedica, 312 Seiten, 29,80 Euro.

Kate O'Donnell lebt in Boston und ist Yoga-Lehrerin, Kochbuchautorin und Ayurveda-Therapeutin.



Fotos: Cana Brostrom (3), Colourbox, iStockphoto, Dieter Rübner

### REINIGENDER GRÜNER SAFT

ergibt 2 Portionen

Dieser Saft ist ein unglaublich reinigendes Getränk, stillt den Heißhunger und ist außerdem ein kraftvoller Snack.

- 2 Äpfel, entkern und geviertelt
- 4 Grünkohlblätter oder 2 Handvoll Babyspinat
- Handvoll Ingwerwurzel, geschält und grob geschnitten
- 2,5 cm frische Ingwerwurzel, geschält und grob geschnitten

Alle Zutaten mit 375 ml Wasser in einen Mixerbehälter geben. Pürieren, bis die Mischung die glatte Konsistenz von Saft hat (wässriger als ein Smoothie), bei Bedarf mehr Wasser hinzugeben.

Zum Servieren die Mischung durch ein großes Sieb in 2 Gläser gießen und das Fruchtflüssigkeit mit dem Löffelrücken fest auspressen.



### KAROTTEN-INGWER-SUPPE MIT GERÖSTETEN KICHERERBSEN

ergibt 4 Portionen

Süß und würzig: Mit dieser Suppe können Sie nichts falsch machen, denn sie ist für jede Konstitution und zu jeder Jahreszeit geeignet. Karotten haben eine entspannende, kühlende Wirkung auf die Augen, weshalb diese Suppe hervorragend ist, wenn Sie viel Zeit vor dem Computerbildschirm verbringen. Durch die gerösteten Kichererbsen, mit denen die Suppe garniert wird, erhält sie eine gute Konsistenz und etwas mehr Biss, aber auch gesunde, trockene Eigenschaften.



- 1 l Wasser
- 2 TL Korianderpulver
- 500 g Karotten
- 5-7 cm frische Ingwerwurzel
- 2 TL Ghee, Olivenöl oder Sonnenblumenöl plus 2 TL mehr zum Besprenkeln
- Je eine Prise Salz und Pfeffer
- Geröstete Kichererbsen

1 l Wasser und Korianderpulver in einem mittelgroßen Topf kochen. Karotten grob schneiden und in den Topf geben. Ingwerwurzel schälen, grob schneiden und in den Topf geben. 15-20 Minuten abgedeckt kochen, bis die Karotten weich sind. Ghee oder Öl, Salz und Pfeffer hinzugeben. Mit einem Pürierstab glatt pürieren oder in einen Mixerbehälter geben, 2-3 Minuten abkühlen lassen und dann zuerst bei niedriger Geschwindigkeit, dann bei hoher Geschwindigkeit glatt pürieren.

In 4 Suppenschüsseln geben und jeweils mit 2,5 EL gerösteten Kichererbsen und 1/2 TL Ghee oder Öl garnieren.



### NOTELLA-HASELNUSS-AUFSTRICH

ergibt 450 g

Diese Variante eines erhaltenden, öligen Schokoaufstrichs sorgt für Leichtigkeit, indem statt industriell verarbeiteter Fette und statt Vollmilchpulvers Mandeln und Kokosnussmilch verwendet werden. Der Aufstrich lässt sich leichter verdauen und verstoffwechseln, weil die Mandeln vorher eingeweicht und geschält werden.

- 135 g rohe Mandeln
- 150 g rohe Haselnüsse
- 60 g gesiebtes Kakaopulver
- 125 ml Kokosnussmilch
- 75 g Kokosblütenzucker
- 1 TL reiner Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

Mandeln 4-8 Stunden einweichen. Ofen auf 175 °C vorheizen. Eingeweichte Mandeln und rohe Haselnüsse auf einem großen Backblech verteilen und 10 Minuten rösten. Dabei das Backblech mehrfach schütteln. Solange sie noch warm sind, die Nüsse leicht in ein feuchtes Küchentuch wickeln. Nüsse zwischen den Handflächenreiben, um die Haut zu lösen und zu entfernen. (Wenn ein wenig Haut hängen bleibt, ist das kein Problem.)

In einer Küchenmaschine die Nüsse zu einem gleichmäßigen Pulver verarbeiten. Restliche Zutaten hinzugeben und erneut zu einer glatten, buttrigen Mischung verarbeiten.

In ein 500-ml-Glas geben und im Kühlschrank lagern.



Soul Food, der Name dieses bemerkenswerten Restaurants klingt nach Großstadt, nach Szenarestaurant oder nach einem dieser kulinarischen Trendbegriffe. Er klingt eigentlich nicht nach einem zurückhaltenden modern eingerichteten Sternerestaurant am Marktplatz von Auerbach in der Oberpfalz. Aber was das Service- und Koch-Paar Christine Heß und Michael Laus hier macht, ist ganz auf der Höhe der Zeit, wenn nicht zukunftsweisend. Die beiden wollten eine richtig gute und kreative Küche realisieren, die sich verkaufen lässt, und das auch für „die Leute von nebenan“ und nicht nur für reisende Gourmets, die auf dem Weg nach Berlin, Leipzig, Dresden, Nürnberg oder München einen kulinarischen Halt einlegen wollen. Sagen wir es so: Es gibt Sternerestaurants, die sind doppelt so teuer und halb so gut.

### HIER SPRICHT DER GAST

VON JÜRGEN DOLLASE

## Die anderen sind doppelt so teuer und halb so gut

Das „Soul Food“ liegt zwar fernab der Szeneviertel in der Oberpfalz, man kocht dort aber zukunftsweisend.



sich und so, dass es nach richtig guter Küche schmeckt. Dann wird es spektakulärer. Der „Winterspargelsalat mit Pastrami vom Wagyu-Beef und frischen Wildkräutern“ (16,50 Euro) ist kein Salatberg, sondern eine als Reihe angerichtete Variation von der Schwarzwurzel mit würzig schmeckenden Pastrami-Scheiben und einigen Kräutern. Wesentlich ist, dass alle Elemente unterschiedliche Texturen haben, dabei aber so präzise abgestimmt sind, dass Krosses und Cremiges, Gegrartes und Frisches ein sehr schön organisch schmeckendes Essen ergeben. Wenn man die Reihe von einem Ende zum anderen

isst, gibt es prächtige Varianten von erstaunlich hoher Qualität – zu einem Preis von 16,50 Euro. Auffällig ist auch, dass das Geschmacksbild zwar sehr fein, aber zugleich bodenständig ist.

Das gilt sogar für den „Kurz gebratenen Thunfisch mit geröstetem Sesam, Gurke, Teriyaki-Sauce und gepufftem Reis“ (18,50 Euro), weil die asiatische Fraktion mit einer traditionell, wie „von hier“ schmeckenden Gurke und einem Basilikumöl kombiniert wird. Diese Noten sorgen dafür, dass die asiatischen Aromen anders und neuartig schmecken. Die bodenständigen Noten behalten im „Soul

Food“ auch dann ihren Charakter, wenn sie in einer verfeinerten Form eingesetzt werden. So wie beim „In Butter confierten Skrei (Winterkabeljau) mit cremigem Selleriepüree, Roter Bete- Meerrettich-Schaum und geschmorter Bete“ (23,50 Euro). Auch hier schafft Michael Laus eine bestechende Verbindung: traditionelle Aromen mit wirksamer Bete plus einer Art Sprossensalat – und einer modernen Auffassung von Fischgarung- und Finesse im Stile bester Spitzenküche. Da staunt der Gast, wie weit sich dieses bunt aussehende Gericht von gängigen Vorbildern entfernen und doch alle klassischen Qualitäten hervorragender Küche behalten kann.

Die zuverlässige Weinberatung durch Chefin Christine Heß überzeugt hier mit einem passenden 2017er Weißburgunder vom Weingut von Winning/Pfalz.

Und was ist nun mit der „Seele“? Ihre Bedeutung zeigt sich bei einem Entengericht mit dem Titel „Geschmorte Cherry-Valley-Ente, ohne Knochen knusprig gebraten mit zweierlei vom Rotkohl, Weißbrotnödel und Wacholderjus“ (24,50 Euro), das sich als eines der besten

Entengerichte weit und breit entpuppt. Laus nutzt alle traditionell-regionalen Aromen, die man hier zu dieser Jahreszeit in fast jedem Restaurant zur Ente bekommt. Für die Gäste bedeutet das, sich in einem Gericht wiederzufinden, Orientierung zu haben, mit bestimmten belie-

Restaurant SoulFood Unterer Markt 35 91275 Auerbach		
1 Thunfisch	*18,00	18,00
1 WinterSalat	*16,50	16,50
1 Skrei	*23,50	23,50
1 Ente	*24,50	24,50
1 Apfelstrudel	*11,50	11,50

ten Aromen rechnen zu können. Und diese Wiedererkennung spielt besonders bei saisonal wichtigen Speisen wie der Ente eine Rolle, die man gerade im Winter und mit traditionellen Beilagen isst. Laus nutzt diesen Kontext, glänzt aber erst einmal durch schiere Qualität und Präzision in den Gerungen. Dann gibt es Feinheiten, wie etwa eine krosse Panko-Kruste

oder Gemüse, das mit frischen Trieben an Präsenz gewinnt. Und: er setzt nicht auf Menge, sondern auf Qualität. Das Entenfleisch etwa schmeckt nach Handarbeit im allerbesten Sinn.

Man kann sich an diesen Küchenstil schnell gewöhnen, weil er in beziehung der Form das Beste aus zwei Welten präsentiert – obendrein mit einem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Nach einem abschließenden Apfelstrudel fragt man sich, wie das alles funktioniert. Die Antwort: Es ist Absicht. Man setzt lieber auf ein volles Haus zu Preisen, die sich kaum von „normalen“ Restaurants unterscheiden, als auf Exklusivität und Luxus. Und dann überzeugt man mit einer Küche, die den Gast einbezieht, auf seine Vorerfahrungen und traditionellen Vorlieben setzt und daraus mit einer erstaunlichen Übersicht und Reife prächtige Gerichte schafft. Eine wirklich gute Adresse, glatt zu empfehlen.

Restaurant „SoulFood“, Unterer Markt 35, 91275 Auerbach in der Oberpfalz, Tel. 09643/20 52 225, info@restaurant-soulfood.com. Küche Mi bis Sa von 12-14 und von 17.30-22 Uhr. Vorspeisen ca. 10,50-18,50 Euro, Hauptgerichte ca. 23,50-25,50 Euro, Menüs 58 (4 Gänge), 66 (4 Gänge), Mittags-Überraschungsmenü 39 (3 Gänge).