



SCHLOSSMAGAZIN

Menschen | Orte | Leidenschaften

Musentempel

Das Kurhaus Göggingen
feiert Doppeljubiläum

ANDERS GENIESSEN

Die molekulare Küche

GESUNDHEIT + WELLNESS

So machen wir uns winterfit

WEIHNACHTEN KANN KOMMEN

Märkte, Geschenke, Adventskalender

Ein Kernthema im ganzheitlichen Gesundheitssystem Ayurveda ist die Ernährungslehre. Abgestimmt auf den jeweiligen Konstitutionstyp sorgen die passenden Lebensmittel für einen gesunden Körper und einen ausgeglichenen Geist.

FOTOS FlorianPittroff

„Wer richtig isst, braucht keine Medizin“

AYURVEDISCHES MÜSLI-REZEPT VON GUDRUN GLOCK



Dieses Müsli enthält keine Milch oder Milchprodukte. Es ist leichter verdaulich und gewährt einen kraftvollen Einstieg in den Tag.

ZUTATEN FÜR EINE PORTION
1 EL Kokosflocken + 1 EL Ghee
(geklärte Butter) + 3 – 4 EL
Flocken nach Wahl + knapp

die doppelte Menge Wasser + 1 EL Rosinen +
½ Apfel

Diese Gewürze fein mörsern:

½ TL Koriander + ½ TL Anis + 2 Nelken +
Samen aus zwei Kapseln Kardamom

Diese Gewürze dazu mischen:

½ TL Gelbwurzpulver + ¼ TL Ingwerpulver +
¼ TL Zimtpulver + 1 TL Vanillezucker + Honig

ZUBEREITUNG

Den Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Kokosflocken ohne Fett anrösten, in eine extra Schüssel geben und zur Seite stellen. Flocken im Topf anrösten (ohne Ghee). Dann Ghee dazugeben. Die Rosinen und die Gewürze zugeben und kurz mit anbraten. Gleich mit Wasser aufgießen, Vanillezucker einrühren und alles kurz aufkochen. Deckel auf den Topf geben, den Herd abschalten und das Müsli ziehen lassen. Nicht mehr rühren, sonst wird aus den Flocken Brei. Erst im Teller dem Müsli Honig zugeben, je nachdem, wie süß es sein soll und einen Löffel Ghee – weil es besonders lecker schmeckt. Dann mit Kokosflocken garnieren.

Man kann außer Kokosflocken auch Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Sesam anrösten. Wenn man sie erst auf das fertige Müsli streut, sind sie schön knusprig.

Die Ayurvedische Lehre geht davon aus, dass körperliches oder seelisches Ungleichgewicht über kurz oder lang Krankheiten verursacht. Grundlage für die individuelle Ernährungsberatung im Ayurveda sind daher die so genannten drei „Doshas“, die für das individuelle Gleichgewicht des Menschen verantwortlich sind. Diese drei Bioenergien sind den fünf Elementen Raum, Wasser, Erde, Luft und Feuer zugeordnet. „Vata“ entsteht aus den Eigenschaften von Luft und Raum und gilt als die Lebensenergie, symbolisiert Bewegung. „Kapha“, die Kraft, die aus Erde und Wasser entsteht, ist verantwortlich für die Struktur des Körpers, für Wachstum und Stabilität. Das dritte Dosha schließlich ist „Pitta“, aus Feuer und Wasser zusammengesetzt und für biochemische Vorgänge im Körper wie Stoffwechsel und Verdauung zuständig. Durch jeden Menschen wirken die Kräfte der drei Doshas, weswegen kaum einer eindeutig einem bestimmten Dosha zugeordnet werden kann; meist handelt es sich um Mischtypen mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Im Ayurveda werden die Menschen nach sieben Konstitutionen unterschieden. So ist es bei der ayurvedischen Ernährung zum Beispiel Voraussetzung, dass sich die Menschen entsprechend ihres Typs ernähren. Die Ernährung wird also sehr genau an die Doshas angepasst. So sollte ein „Vata“-Typ blähende Speisen wie Kohl meiden. „Pitta“-Menschen wird empfohlen, weniger scharf, sauer und salzig zu essen. „Kapha“-Typen sollten herbe, scharfe und leichte Kost wählen. Auch für Mischtypen lässt sich die richtige Ernährungsformel finden.



GUDRUN GLOCK

Ayurveda im hessischen Birstein vermittelt sie ihr Wissen in Kochkursen weiter. Ihre Ayurveda-Fastenwochen veranstaltet sie in namhaften Kurhotels wie z. B. im Kranzbach bei Garmisch-Partenkirchen oder im Hotel Das Marienbad in Bad Wörishofen. Im Rahmen einer Ernährungs- und Lebensberatung gibt Gudrun Glock nach einer ausführlichen Anamnese, bei der sie anhand der individuellen Lebensumstände, Gewohnheiten, dem Verdauungsrhythmus etc. und natürlich der jeweiligen Beschwerden die Zugehö-

AYURVEDISCH KOCHEN MIT GUDRUN GLOCK

Fachfrau für Ayurvedische Küche ist Gudrun Glock aus Diedorf. Die gelernte Reiseverkehrskauffrau kam über die Bekanntschaft mit einem indischen Ärzte-Ehepaar zum Ayurveda und begeisterte sich sofort für diese Jahrtausende alte Lehre. Seit Abschluss ihrer Ausbildung zur Ganzheitlichen Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin an der Europäischen Akademie für



GUDRUN GLOCKS ERNÄHRUNGSTIPPS

1. Keine tierischen Eiweiße (Fleisch, Fisch, Eier oder Milch) miteinander kombinieren, da dies unweigerlich zu Stoffwechselschlacken führt.
2. Milch wird im Ayurveda als ein eigenständiges Nahrungsmittel betrachtet, das weder mit Salzigem noch Saurem, Blattgemüse und vor allem nicht mit frischen Früchten zusammen verzehrt werden soll, sondern am besten mit Gewürzen erwärmt (Tschüb geliebtes Müsli mit Obst und Joghurt).
3. Rohes Obst ist generell alleine zu verspeisen, da es in Kombinationen unweigerlich zu Gärungsprozessen im Verdauungstrakt führt.
4. Getreide, Teigwaren, Kartoffeln und Fette gehören zu den süßen Nahrungsmitteln, die am besten mit Gemüse und Salat gereicht werden. Eine Ausnahme bildet Reis, der als leichtes Lebensmittel zu allem passt.
5. Generell keine kalten Getränke und schon gar nicht zu heißen Speisen zu sich nehmen, sondern diese durch zimmertemperiertes Wasser oder warmen Tee ersetzen. In der kühleren Jahreszeit ist warmer Ingwertee zu empfehlen, der die Organe anregt und sanft erwärmt.

INFORMATIONEN

www.augsburg-ayurveda.de

rigkeit zu den Doshas ermittelt, Empfehlungen zur Nahrungsmittel-Kombination und -Konsumierung. Ab 2017 veranstaltet Gudrun Glock auch Ayurvedische Wochen auf Mallorca und der griechischen Insel Santorin. Und sie wird ihr Wissen außerdem als Dozentin in der Deventhos Akademie für gesundes Leben in München weitergeben.

Ein wichtiger Grundsatz in der Ayurvedischen Küche: Süße Speisen werden gerne vor den Hauptmahlzeiten gereicht, da sie schwer zu verdauen sind. Überhaupt ist die Verdauung ein zentrales Thema im Ayurveda, denn die gesündesten Nahrungsmittel nützen nichts, wenn sie nicht vom Körper aufgenommen werden. Aus diesem Grund sollten die Speisen gekocht werden. Rohkost kommt in der Ayurvedischen Küche vor, allerdings in erheblich geringeren Portionen als im Allgemeinen empfohlen. Außerdem sollte bewusst und in Ruhe gegessen werden und nur, wenn man wirklich hungrig ist. Und dann nur möglichst dreimal am Tag, wobei das Mittagessen die wichtigste Mahlzeit sein sollte.

ZENTRALER BAUSTEIN GEWÜRZE Eine große Rolle in der Ayurvedischen Küche spielen die Gewürze. Für die Inder sind Gewürze göttliche Nahrung. Aus Sicht der traditionellen indischen Ärzte wirkt jede Heilpflanze nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Seele des Menschen ein. Als die zehn Königsgewürze der Ayurvedischen Küche gelten Nelken, Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Muskat, Pfeffer, Safran und Zimt. Sie werden für die Geschmacksempfindungen „süß“, „sauer“, „salzig“, „herb“, „bitter“ und „scharf“ in harmonischer Weise kombiniert. Unabhängig vom vorherrschenden Dasha sollte jede ayurvedische Mahlzeit diese sechs Geschmacksrichtungen enthalten. Außerdem sind die in den Gewürzen vorhandenen, so genannten sekundären Pflanzenstoffe schon in winzigen Mengen wirksam und halten die Feinde der Pflanzen wie Insekten, Bakterien, Pilze und Viren in Schach. Das Gleiche tun sie auch im Körper des Menschen und stärken so das körpereigene Abwehrsystem. Vor allem die optimierte Funktion des Stoffwechsels und des Verdauungsfeuers Agni, das durch psychische und physische Beeinträchtigungen beeinflusst wird, bilden die Grundlage der Ayurvedischen Ernährungslehre. Speisen, die nicht vollständig verdaut werden, hinterlassen Stoffwechsellrückstände, so genanntes Ama, toxische Substanzen, die die Ursache zahlreicher Beschwerden bilden können. Entsprechend liegt der Fokus im Ayurveda neben der Ausrichtung auf die Doshas auf einer hohen Qualität der Nahrung, da sich daraus das Körpergewebe bildet, einer leichten Verwertung der Speisen, der richtigen Kombination von Nahrungsmitteln und der Zubereitung mit verdauungsfördernden Gewürzen und Kräutern, die allesamt mehr oder weniger das Verdauungsfeuer Agni anregen. #



Schloß  Neuburg

Das besondere Geschenk

Candlelight-Dinner
und
Fischessen
auf
Schloß Neuburg

Eintrittskarte mit
offenem Termin

Hochzeit, Jubiläum, Kundenveranstaltung, Tagung, Seminar, Kochkurs ...