



BÜCHER

Ein zauberhaftes Kochbuch: Ayurveda Alchemist von Sandra Hartmann

Wie viele ayurvedische Kochbücher besitzt du bereits? Ich habe viele. Die meisten stehen nur im Schrank. Das Kochbuch Ayurveda Alchemist von Sandra Hartmann aber hat es noch gar nicht in den Schrank geschafft. Es liegt immer griffbereit da. In der Küche, im Esszimmer oder leihweise bei Freunden.

Ayurveda Alchemist ist auch für Veganer geeignet

Obwohl Sandra Hartmann ihr Kochbuch für Laktovegetarier geschrieben hat, also Vegetarier, die Milchprodukte verwenden, ist dieses herrliche Kochbuch auch ganz leicht für Veganer zu verwenden. Erstens verwendet Sandra Hartmann Milchprodukte im ayurvedischen Sinn, also sehr sparsam, und zweitens erklärt sie, wie im Ayurveda Milchprodukte und welche verwendet werden. Wie ich bereits im Beitrag

über die Milch geschrieben habe, ist auch Sandra Hartmann der Meinung, dass man eigentlich nur die Milch von der liebevoll versorgten Kuh aus dem eigenen Garten verwenden sollte. Das allein schon impliziert einen sehr sparsamen und bewussten Umgang mit Milch.

Du bist, was du isst

Wenn du dich schon länger mit ayurvedischer Ernährung beschäftigst, dann ist das keine neue Weisheit für dich. Aber so liebevoll, so feinsinnig



Ayurveda-Schatztruhe.de

wie Sandra Hartmann die Zusammenhänge erklärt, habe ich es noch nie gelesen! Die ersten 69 Seiten widmet die Autorin ausschließlich dem Verständnis von Ayurveda, Doshas, Ernährung und Lebensmitteln. Das ist in jedem Ayurveda Kochbuch so. Der Einleitungsteil von



F: Wolfgang Bayer

Sandra gefällt mir jedoch besonders gut. Allein dieser Satz hat es mir schon so angetan: „Die ursprüngliche Ayurveda-Küche ist für Menschen gedacht, die sich geistig und spirituell weiterentwickeln möchten, gleichzeitig aber auch materiellen Erfolg haben wollen.“ Ich hatte sofort das Gefühl, dass hier ein tiefes Verständnis von Ayurveda sich im Ayurveda Alchemist bemerkbar macht.

Lass uns kochen

Jetzt aber ran an die Pötte! Was gibt es Neues im Ayurveda Alchemist, was es sonst noch nicht gibt? Für mich ganz entscheidend: Zwiebeln und Knoblauch kommen nicht vor und das ist ayurvedisch sehr weise. Diese beiden Zutaten sind bei weitem nicht für alle Menschen geeignet, deshalb mag ich dieses Kochbuch ganz besonders gerne. Ich bin nämlich ziemlich genervt davon, dass die meisten veganen Produkte immer mit Zwiebeln und Knoblauch gewürzt werden. Ich vermute, dass man damit „Geschmack“ in die Aufstriche bringen möchte. Wenn ich meine ayurveganen Aufstriche selbst mache, dann

setze ich auf geschmackvolle, reife Bio-Lebensmittel. Das schmeckt **und** ist gleichzeitig gut verträglich. Der Ayurveda Alchemist sieht das offensichtlich auch so. Sehr gut!

Warum, warum, warum?

Ganz oft wird in ayurvedischen Gesprächen gefragt, warum ist das so? Warum ist für mich Salat am Mittag gut und für den anderen nicht? Warum ist es gut für mich, dass ich nicht frühstücke, andere aber sollen nicht ohne warmen Haferbrei aus dem Haus? Warum, warum, warum – im Ayurveda Alchemist beantwortet Sandra Hartmann alle Fragen, die du haben könntest. Sie kennt sie alle, denn in Wien betreibt sie die erste Ayurveda Kochschule Österreichs. Dort unterrichtet sie ayurvedisches Kochen für Anfänger und Fortgeschrittene. <http://www.ayurveda-chemist.at/de/kochkurse/>



F: Andreas Svírák

Und klar, bei ihren Kochkursen wird sie jedesmal viel gefragt. Das kommt dir als Leser*in zugute. Denn die Anmerkungen zu jedem Gericht sind so hilfreich und motivierend, dass du garantiert sofort Lust bekommst, diese Rezepte auszuprobieren.



Ayurveda-Schatztruhe.de

Ayurvedazauber mit ganz normalen Zutaten

Die Gerichte haben zwar oft indische Namen, aber du kannst sie alle, bis auf ein paar spezielle Gewürze, mit ganz normalen, alt bekannten Zutaten kochen. **Subji mit buntem Gemüse** klingt exotisch, wird aber mit gängigen Gemüsesorten und Gewürzen gekocht. Kreuzkümmel und Koriandersamen sind dabei schon die ausgefallensten Gewürze. Es ist die Art der Zubereitung, die aus einem vegetarischen Gericht eine ayurvedische Köstlichkeit zaubert.

Oder hast du schon einmal von **Gajar Vada** gehört? Das sind Karotten-Kichererbsen-Kokos-Nuggets aus geraspelten Karotten und Kichererbsenmehl. Gehen ganz schnell und sind eine köstliche Bereicherung zu jedem Gericht.

Das Dessert ist eine Liebesgabe

Sandra Hartmann erklärt, dass laut Ayurveda Süßigkeiten Liebesgaben sind. Ich liebe den Ayurveda, alleine schon dafür! Ihre Rezepte für diese „Liebesgaben“ sind einfach wundervoll, ganz besonders hingerissen bin ich von **Besan Laddu**, das sind die aufgetürmten Kugeln. Sie sind das ideale Mitbringsel zu jeder Einladung. Danach will jeder wissen, wie man ayurvedisch kocht. Und du kannst dann sofort den **Ayurveda Alchemist von Sandra Hartmann** empfehlen.

Ayurvedische Getränke runden die Rezept-sammlung ab. Mit dabei ist natürlich Lassi, aber auch die köstliche Veda-Cola, Mandelmilch oder der ayurvedische Yogi-Tee.

In vedischen Klöstern gelernt

Sieben Jahre lernte Sandra Hartmann die ayurvedische Küche in europäischen und indischen Klöstern. Dabei tauchte sie tief in die vedischen Weisheiten und die yogische Meditationslehre ein. Sie lernte Vaidyas (Ayurveda-Ärzte) und Brahmanen (Priester) kennen. Von ihnen erfuhr sie die Zusammenhänge und das Wirken des Ayurveda. Da in hinduistischen Klöstern nur

Brahmanen die heilige Klosterküche betreten dürfen, ist Sandra Hartmann den direkten Weg gegangen. Mit 23 Jahren wurde sie zur Brahmana geweiht.



F: Wolfgang Bayer

Inzwischen hat sie auch noch die Ausbildung zur Ayurveda Ernährungsberaterin absolviert, arbeitete als Chefköchin für vegetarische Restaurants und hat 2014 ihre Kochschule in Wien eröffnet. Sandra Hartmann sagt: *„Ich sehe es als meine Berufung an, die wundervolle, meditative Kunst des Kochens den Menschen näher zu bringen. In meinen Kochkursen und Beratungen bekommst du ein tiefes Verständnis, wie die Nahrung auf uns wirkt.“*

Ayurveda Alchemist

Die große Ayurveda Kochschule

Sandra Hartmann

255 Seiten, Hardcover

© 2017 novum Verlag

ISBN 978-3-99064-050-0

Viel Freude beim Kochen wünscht dir

