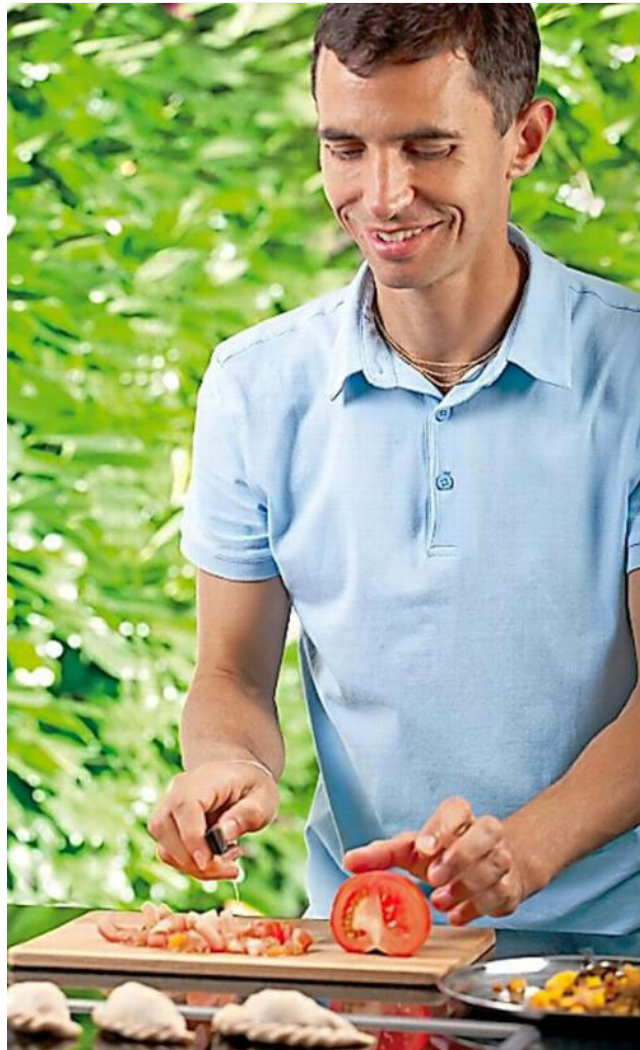


Cottbus 06. November 2013, 02:34 Uhr

Die Kunst der Zubereitung eines köstlichen Mahls

Ayurveda-Schaukochen im Bistro "Chez Caramelle"

COTTBUS Viele kennen ihn bereits vom multikulturellen Festival Cottbus Open beim Stadtfest im Puschkinpark. Mitte November kommt der Schweizer Meisterkoch und Autor Johannes Baumgartner (Gopal Kripa Dasa) erneut nach Cottbus.



Meisterkoch Johannes Baumgartner beim Kochen.

Foto: pr

"Er will Interessenten in den Wohlgeschmack der weltberühmten indisch ayurvedischen Küche einführen", sagt Jens Pittasch von der Agentur Weltsicht. Geplant sind ein Vortrag am Freitag, 15. November, und ein Schaukochen am Samstag, 16. November, im Bistro "Chez Caramelle" in der Cottbuser Burgstraße.

"Er sagt, was zählt, ist nicht allein das Rezept", stellt Pittasch fest, der dem Schweizer seit Jahren freundschaftlich verbunden ist. "Vielmehr geht es um die Kunst und die Hingabe bei der Zubereitung, die ein köstliches ayurvedisches Mahl ausmachen."

Die indisch-ayurvedische Küche besitze eine zeitlose Weisheit, Lebensmittel und Gewürze so zu kombinieren, dass ein Gericht ausgleichend und harmonisierend wirkt und sein Geschmack unvergesslich bleibt. Zudem zeichne sie sich durch eine Vielfalt an Farben und Geschmäckern in jeweils einer Mahlzeit aus.

"Johannes Baumgartners Kochkurse sind ein Erlebnis für alle und machen richtig Spaß", stellt Jens Pittasch fest. "Die Teilnehmer erfahren viel Wissenswertes über die Theorie und Praxis dieser zeitlosen Kochkunst."

Über seine bisherigen Begegnungen in Cottbus sagt Johannes Baumgartner: "Die Leute sind sehr freundlich und herzlich." Und der heute 37-Jährige hat sich bereits in sehr jungen Jahren eine Menge

Menschenkenntnis angeeignet. "Ich war noch nicht ganz 18 Jahre alt, als ich durch die Welt gereist bin auf der Suche nach Wahrheit und höherer Freude", erzählt der Schweizer im RUNDSCHAU-Gespräch. In Indien habe es ihm am besten gefallen. "Das war für mich wie Nachhausekommen", sagt Baumgartner. Mehr als zwölf Jahre habe er in einem indischen Ashram, einem klosterähnlichen Meditationszentrum, gelebt. Dort hat er viel von guten Köchen gelernt.

Ayurvedisch zu kochen, bedeute mehr als Speisenzubereitung im Einklang mit der traditionellen indischen Heilkunst. "Ayurveda entspringt der indischen Spiritualität", sagt Baumgartner, der sich mit diesem Thema intensiv befasst hat.

Was ihn an Indien so fasziniert? "Indien ist ein Land voller tiefer Weisheit, und es ist ein sehr

spirituelles Land", sagt der Meisterkoch. So ziele Ayurveda darauf ab, "uns auf eine höhere Ebene zu bringen, und höhere Formen von Genuss und Freude entdecken zu lassen".

Selbst viel beschäftigte Mitteleuropäer könnten in ihren Alltag mit überschaubarem Aufwand das eine oder andere integrieren. Denn, so Baumgartner, "man ist, was man isst". Ayurvedische Küche trage dazu bei, die Menschen innerlich starkzumachen. "Sie bringt Ruhe ins Leben", so der Meisterkoch.

Im Bistro "Chez Caramelle" ist Folgendes geplant:

Am Freitag, 15. November, 18 Uhr, geht es um Gewürze, die den ayurvedischen Speisen nicht nur besonderen Geschmack und Farbe geben, sondern – richtig angewendet – eine wohltuend-heilende Kraft entfalten. Auch eine Verkostung ist geplant.

Am Samstag, 16. November, 18 Uhr, lernen die Teilnehmer die Zubereitung der Speisen im Schaukochen selbst kennen. Sie erschmecken das Besondere beim anschließenden Festmahl und nehmen vielleicht ein passendes Kochbuch mit nach Hause.

Anmeldung unter Telefon 0355 6202136

Ulrike Elsner

Jüngste Kommentare
