



Die Fachzeitschrift des
Verbandes der Köche
Deutschlands e. V.

KÜCHE

05/2013
9,10 €

MAGAZIN FÜR KREATIVES KÜCHENMANAGEMENT

ALLES FRISCH
SOMMERWEINE

ALLES SCHARF
WARENKUNDE
MESSER

Alles wirkt

AYURVEDA
PARKSCHLÖSSCHEN
KÜCHENCHEF ECKHARD FISCHER

einfach.
perfekt!





Ayurveda-Küche
ALLES WIRKT

Alte indische Heilkunde prägt das Hotel Parkschlösschen in Traben-Trarbach – und erzeugt eine moderne Cross-over-Küche.

Von Nicole Ritter

„**Wir sind nicht der Papst.**“ Eckhard Fischer ist ein drahtiger Mann, „ein Spargel-Tarzan“, wie er selbst sagt, mit schlohweißem Haar und strahlenden blauen Augen. Seit genau 20 Jahren ist der inzwischen 62-Jährige Küchenchef im Ayurveda Parkschlösschen in Traben-Trarbach, ein Mann der ersten Stunde. Mit dem Papstvergleich will er sagen: Was hier in der bodenständigen Umgebung eines Seitentals der Mosel angeboten wird, ist weder eine Geheimwissenschaft noch eine Religion. Es ist schlicht die moderne Interpretation der uralten Weisheit vom Leben. Und so ist seine Konsequenz: „Ayurveda kann jeder Koch“, das ist ihm wichtig. „Ayurveda hat nichts mit vegetarischer oder veganer Küche zu tun, es gibt nichts, worauf man verzichten müsste.“ Auch die Weihnachtsgans mit Rotkraut und Klößen sei, richtig zubereitet, ein zutiefst ayurvedisches Gericht.

Wer heute Ayurveda hört, denkt oft an Gesundheit, Verzicht – und indische Küche. „Ich habe die bodenständigen Volksküchen der Welt studiert und festgestellt: Sie sind alle Ayurveda.“ Bedenkt man, dass die weiße Kluft der Köche ihren Ursprung darin hat, dass Köche zu den Zünften gezählt wurden, die sich um die Gesundheit der Menschen bemühen, leuchtet das ein. „Die bodenständigen Köche wissen und können das alle“, sagt Fischer: Die richtigen Zutaten und Gewürze so kombinieren, dass das Essen für den Menschen eine Wohltat ist. Kaffee ist neben Weihnachtsgans mit Knödeln eines der Lieblingsbeispiele von Fischer: „Sie können sieben Tassen Kaffee am Tag trinken, wenn Sie die richtigen Gegenmittel dazu nehmen: Kardamom und ein Stück Süßes.“ Genau so, wie es die Kaffeehauskultur schon immer kannte, und wie es heute in den Coffee Shops wieder in Mode ist.

Die so genannte Gegenmittellehre ist das Herzstück des Ayurveda: Es geht darum, die drei Kräfte, die nach Ansicht indischer Heilkunde in jedem Körper wirken, die so genannten Doshas (siehe Kasten), in Einklang zu bringen. Eckhard Fischer hat sich diese Gegenmittellehre in langjährigen Studien angeeignet. Erst seit etwa 30 Jahren ist der Ayurveda überhaupt in der westlichen Welt bekannt, und Fischer gehört zu denjenigen, die von indischen Experten, die in den 1980er-Jahren nach Westeuropa kamen, „von der Pike auf“ lernten. Er durchlief eine Ausbildung zum Ayurveda-Therapeuten, zum Kochen kam er eher nebenbei. „Da bin ich Autodidakt“, bekennt er, und bedankt sich bei den Spitzenköchen, die ihn bis heute bei seinen eigenen Kreationen inspirieren. „Wenn ich Essen gehe und zum Beispiel ein Stück Lamm unter der Kräuterhaube bekomme, dann versuche ich,

Achtsam am Werk: Eckhard Fischer in der Lehrküche des Parkschlösschens (Bild links). Auch Frische gehört zum Konzept – beim Frühstücksmüsli ebenso wie beim legendären Sonntagsbuffet, zu dem auch externe Gäste gern ins Parkschlösschen kommen.







AYURVEDA: WAS IST DAS?

„**Wissen vom Leben**“ bedeutet die Sanskrit-Bezeichnung der über 5.000 Jahren alten indischen Heilkunst. Im Mittelpunkt steht die innere Harmonie und das individuelle Gleichgewicht der drei Grundprinzipien: Vata, Pitta und Kapha. Die drei so genannten Doshas wirken auf allen Ebenen eines Organismus. Sind sie ausgeglichen, erlebt der Mensch auf allen Ebenen Gesundheit und Zufriedenheit. Jeder Mensch hat von Natur aus eine für ihn typische Verteilung der Doshas, doch häufig wird die individuelle Konstitution durch Stress, Ernährung oder Umwelteinflüsse gestört. Am Anfang der Ayurveda-Therapie steht deshalb eine Konstitutionsanalyse, aus der individuelle Empfehlungen folgen, welche Therapieformen, Ernährungsweise und andere Heilmittel sinnvoll sind, um das innere Gleichgewicht wieder herzustellen.

das in unserer Parkschlösschen-Küche umzusetzen.“ So ist über die Jahre eine vielfältige, fantasievolle Cross-over-Küche entstanden. Aus dem Lamm zum Beispiel wird bei Fischer ein Stück Rote Bete, denn die Küche des Parkschlösschens ist vegan. Das hat den Hintergrund, dass sich die Kurgäste einer speziellen Kur unterziehen. Denn das Ayurvedische System kennt eine Reihe von Reinigungstechniken, die es ermöglichen, die drei Kräfte Vata, Pitta und Kapha wieder in ein Gleichgewicht zu bringen. Wie andere Kurformen auch unterstützt leichte Kost die körperliche Reinigung.

Was heute in Traben-Trarbach mit Unterstützung prominenter Ayurveda-Experten wie dem Schweizer Naturarzt Hans-Heinrich Rhyner als „Detox“-Kur, Fitness- oder Anti-Stress-Programm praktiziert wird, begann vor 20 Jahren mit der Vision des Hotel-Gründers Wolfgang Preuß von einem Gesundheitshotel auf höchstem Niveau. Preuß hatte als stressgeplagter Manager in einer Schweizer Klinik erlebt, wie wohltuend die indische Lehre auf Körper und Geist wirkt und wollte in Deutschland einen ebensolchen Ort schaffen. „Catch the king and the people will follow“, erklärt Küchenchef Eckhard Fischer die Philosophie von da-

mals und weiß heute, dass sie aufgeht: „Wir haben viele langjährige Gäste, die aufgrund ihrer regelmäßigen Besuche hier und der Auseinandersetzung mit der ganzheitlichen Lehre, die dahinter steht, eine völlig andere Einstellung zu ihrem Leben und Handeln gefunden haben.“

Panchakarma, das ist der Hauptintensive der meisten Parkschlösschen-Gäste.

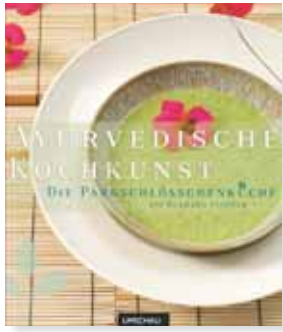
DAS PARKSCHLÖSSCHEN

Vor 20 Jahren erlebte der Unternehmer Wolfgang Preuß selbst, wie wohltuend die indische Heilkunst auf Körper und Geist wirkte. Er entwickelte die Idee, sie in Deutschland auf höchstem Niveau weiter zu verbreiten und fand im Parkschlösschen den idealen Ort, um das Projekt zu realisieren. Im diesem Jahr feiert das 5-Sterne-Haus den 20. Geburtstag und die inzwischen über 100 Mitarbeiter können sich gleich über zwei Awards freuen: Der „World-Spa-Award“ und der „Senses Award“ bescheinigen dem Ensemble des Jugendstil-Schlösschens nicht nur höchsten Komfort für die Gäste, sondern würdigen vor allem das ganzheitliche Konzept als eines der besten Ayurveda-Resorts außerhalb Indiens. www.parkschloesschen.de

Panchakarma bedeutet so viel wie fünf (pancha) Handlungen (karma), gemeint ist damit eine fünfstufige Kur über mehrere Wochen. Sie dient der Entgiftung und als Grundlage für die erfolgreiche Behandlung vieler chronischer, allergischer oder vegetativer Krankheiten. „Die Gäste, die zur Kur kommen, haben sich schon vorbereitet und kommen mit einer hohen Compliance“, sagt der Arzt Hans Rhyner, der seit dem vergangenen Herbst im Parkschlösschen praktiziert. Das Essen spielt neben den therapeutischen Anwendungen wie Massagen, Dampfbädern und leichtem Yoga eine große Rolle: „Unser Prinzip ist es, ein wunderbares, köstliches Angebot zu machen und nicht, den Gästen etwas wegzunehmen“, erklärt Rhyner. „Die meisten Gäste wollen außerdem abnehmen und das geschieht meistens sehr erfolgreich.“

So ist es ein Grundprinzip, eine besonders leichte Küche anzubieten, die jeder Körper möglichst schnell verstoffwechseln kann. Sofern sie frühstücken dürfen – an manchen Kurtagen ist das nicht vorgesehen – bekommen die Gäste ein leichtes, warmes Müsli. Die Hauptmahlzeit ist im Ayurveda immer das Mittagessen, hier lässt Küchenchef Eckhard Fischer vier Gänge servieren. „Wir beginnen immer mit der Süßspeise“, erklärt der Küchenchef, „sie ist am schwersten zu verdauen und braucht alle Enzyme.“ Außerdem verschafft sie dem hungrigen Gast schnelle Zufriedenheit und bremst den Appetit. „Das können Sie im normalen





AYURVEDISCHE KOCHKUNST MIT ECKHARD FISCHER

Meistens wird die ayurvedische Küche mit der indischen Küche gleichgesetzt, doch die Kochkunst von Eckhard Fischer zeigt, wie vielfältig die Möglichkeiten sind, die Grundprinzipien der indischen Gesundheitsküche im eigenen Stil umzusetzen. In einem üppig gestalteten Kochbuch hat Fischer eine Vielzahl von Rezepten preisgegeben und gemeinsam mit seinem Team die schönsten Gerichte versammelt. Das Buch bietet weit mehr als nur die Highlights der Parkschlösschen-Küche. Die Grundprinzipien des Ayurveda sind ausführlich erklärt und der Leser erfährt Vieles über den ganzheitlichen Ansatz des Hotels und der Menschen, die dort wirken. (Neuer Umschauverlag, 29,90 Euro)

Restaurant natürlich nicht machen, da verkaufen Sie ja keinen Hauptgang mehr“, schmunzelt Fischer. Hier im Parkschlösschen ist der Appetitzügler zum Start oft der Schlüssel zum Erfolg. „Nur bei Patienten mit starken Gewichtsproblemen verordnen wir den Verzicht auf das Dessert“, erläutert der Arzt Hans Rhyner. Es folgen im Parkschlösschen-Menü: Salat, Suppe und der Hauptgang. Abends gibt es für die Kurgäste ein Tellergericht oder eine Suppe.

Das Menü gibt Fischer in der Regel vor, doch wie der diensthabende Koch es umsetzt, bleibt ihm überlassen: Im fünfköpfigen Team ist unter anderem ein Koch aus Sri Lanka, aber auch Margit Hellwig, die eine klassische deutsche Kochausbildung genossen hat und sich die Besonderheiten der ayurvedischen Küche erst im Parkschlösschen angeeignet hat. „Hier kocht jeder ein wenig anders“, berichtet die energische Frau von ihren Kollegen. Je nachdem, woher sie stammen und welche Erfahrungen und Vorlieben sie mitbringen, fallen die Gerichte unterschiedlich aus. Die kreative Freiheit der Köche trägt dazu bei, dass sie liebevoll zubereiten und anrichten – die einzige Einschränkung ist, so zu kochen, dass die Gerichte alle drei Doshas ausgleichen.

Voller Genuss: Auf höchstem Niveau und ohne den Eindruck von Verzicht speisen die Gäste im stilvollen Restaurant.

„Ein kleines, feines Gericht kann oft sehr überzeugend sein“, weiß Eckhard Fischer, und die Resonanz der Gäste bestätigt das: Die wöchentlich angebotenen Kochkurse sind immer ausgebucht. „Wir möchten damit die Freude am Kochen vermitteln und den Gästen zeigen, wie

gemahlen verwendet, und warum die Frische-Küche auch in der indischen Tradition eine so wichtige Rolle spielt.

Die meisten Zutaten, die im Parkschlösschen verarbeitet werden, stammen aus biologischem Anbau, je nach Verfügbarkeit. „Zum Beispiel ist Bio-Spargel nur in sehr geringen Mengen zu bekommen“, erläutert Eckhard Fischer, „oder Flugmangos“ – da fordert auch der hohe Hotelstandard manchen Kompromiss. Dennoch ist Regionalität ein wichtiges Gebot: „Regionale Speisen, ayurvedisch zubereitet“, sagt der Arzt Hans Rhyner, „das ist es, was wir anbieten wollen, nicht jeden Tag Basmati-Reis und Mango-Lassi.“ Oft sind es nur Kleinigkeiten, die Zutaten zu einem ayurvedischen Essen ausmachen – die Kombination der Komponenten etwa, oder der gezielte Einsatz der Gewürze, um gemäß der Gegenmittellehre bestimmte unerwünschte Wirkungen auszugleichen. „Dass man an Wirsingkohlr Kummel, Anis und ein Lorbeerblatt gibt, das weiß doch jeder Koch“, sagt Küchenchef Eckhard Fischer, „und doch ist es zutiefst ayurvedisch.“ Oft gehe es einfach nur darum, wieder auf das Gefühl zu vertrauen: „Wenn ein Gericht schmeckt und Zufriedenheit erzeugt, dann ist das komplett ayurvedisch.“ Jenseits des strengen Kostplans im Rahmen der Panchakarma-Kur ist im Ayurveda eigentlich alles erlaubt – „es gibt keine Berührungängste und keine Verbote“, das ist Eckhard Fischer besonders wichtig – und anders als beim Papst.



sie Ayurveda auch in ihrer Küche zuhause umsetzen können“, sagt Köchin Margit Hellwig. Wenn sie mit den Gästen gemeinsam in der Parkschlösschen-Lehrküche steht, erklärt sie die Wirkung der verwendeten Lebensmittel, Kräuter und Gewürze und gibt den Gästen viele praktische Ratschläge mit. Etwa, wie die Gewürze wirken, wenn man sie ganz oder