

Ungesund gibt's nicht!

Ayurveda-Koch Volker Mehl (35) will seine Mitmenschen glücklich kochen

Volker Mehl trägt als Koch nicht nur den perfekten Namen, er hat auch eine beruhigende Botschaft: Essen ist weder gesund noch ungesund, höchstens unpassend. Warum? Das erklärt er sich und anderen mit Hilfe der indischen Ayurveda-Lehre.

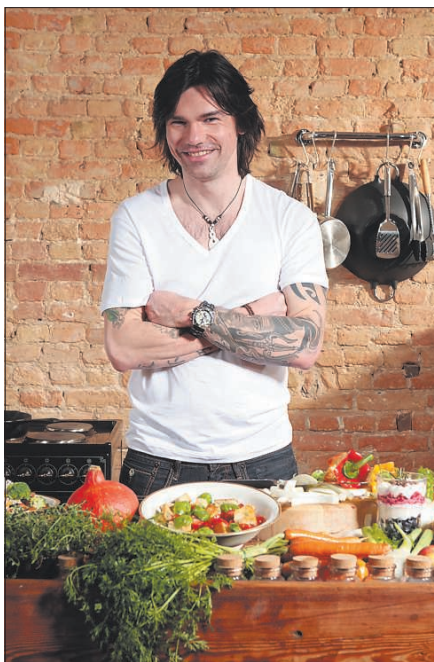
dere Nährstoffe: »Unsere Großeltern haben das noch gemacht. Es wurde nur gegessen, was gerade Saison hatte und so lange gearbeitet, bis es dunkel war – heute ist im Supermarkt immer Sommer und elektrisches Licht verändert unseren Tagesrhythmus, benennt der Profi-koch das Dilemma.

Neben der Zeit seien auch die Umstände entscheidend: »Wer Stress hat, tut sich mit einem Salat womöglich keinen Gefallen, für ihn kann eine Portion Pommes dann gesünder sein«, verkündet Mehl die frohe Botschaft. Verpönt ist demnach eigentlich nichts, nicht einmal Fleisch, das bei körperlicher Schwäche sogar empfohlen werde. Auf die Menge komme es natürlich auch an. Dazu nennt Volker Mehl als Faustregel: »Eine Mahlzeit ist so viel, wie in zwei Hände passt.«

Wenn sie auch noch selbst zubereitet ist, umso besser. Die Entschuldigung »keine Zeit zum Kochen« lässt Volker Mehl nicht gelten. »Jeder trägt die Verantwortung für seine Gesundheit, das ist eine Form der Wertschätzung sich selbst gegenüber.«

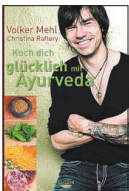
Wie wertvoll Gesundheit ist, hat Volker Mehl schon früh begriffen. Als Teenager musste er miterleben, wie sein Vater an Knochen- und Blutkrebs erkrankte. »Dank einer ganzheitlichen Behandlung lebte er noch elf Jahre, prognostiziert hatten die Ärzte nur sechs Monate«, erinnert er sich. Dieses Wunder machte ihn neugierig auf ganzheitliche Wissenschaften.

Nach dem Tod des Vaters begann er zwar zunächst eine Lehre als Versicherungskaufmann, »um erst einmal wieder Boden unter die Füße zu kriegen«, aber er merkte schnell, dass das nicht das Richtige war. So besann sich der Sohn eines Küsters, der auch schon einen Auszug in die Theologie hinter sich hatte, auf sein eigentliches Interesse und ließ sich zum Ayurveda-Gesundheitsberater ausbilden. Kerstin Heyde



Erlebniskochen mit Volker Mehl: Der 35-jährige schwört auf saisonale Produkte und hat selbst mit der Ayurveda-Küche schon zwölf Kilo abgenommen.

Der 35-Jährige möchte niemanden missionieren, sondern seine Mitmenschen sensibilisieren, über ihr Essverhalten nachzudenken. Er verbindet die jahrtausendealte indische Ernährungsphilosophie mit westlicher Küche und beschreibt das Ergebnis in seinem ersten Kochbuch »Koch dich glücklich mit Ayurveda« (Kailash Verlag, ISBN 978-3-424-63038-1). Darin stellt Volker Mehl 80 fleischlose Rezepte vor, die schon während des Kochens Körper und Geist in Einklang bringen sollen. Neben Gerichten, die von der indischen Küche inspiriert sind, finden sich unter Mehls Ayurveda-Rezepten auch mediterrane und deutsche Klassiker wie Pasta und Kohlsuppe.

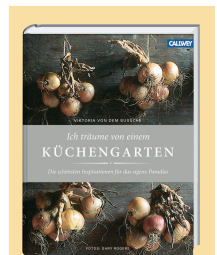


Volker Mehls Buch kostet 19,99 Euro.

Wichtig sei es vor allem, den Lebens-, Jahres- und Tageszeiten gemäß zu essen, sagt der gebürtige Mannheimer, der in Südhessen aufwuchs. Der Körper als Teil der Natur benötige zu unterschiedlichen Zeiten an-

Verlosung

Das WESTFALEN-BLATT verlost drei Exemplare von Volker Mehls aktuellem Buch »Koch dich glücklich mit Ayurveda«. Wenn auch Sie sich glücklich kochen möchten, schicken Sie bis zum kommenden Mittwoch eine Postkarte oder E-Mail mit dem Stichwort »MEHL« an die Adresse in der Postbox. Vergessen Sie bitte nicht Ihre vollständige Anschrift! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!



Ein schöner Gartentraum

Alte Tradition neu entdeckt: Der Küchengarten ist wieder im Trend. Dazu hat auch Viktoria von dem Busche beigetragen. Die leidenschaftliche Gärtnerin hat den Park von Schloss Ippenburg zu einer vielbesuchteren Gartenanlage umgestaltet und lockt mit ihren Gartenfestivals jedes Jahr mehr Besucher an (das nächste Mal vom 24. bis 28. Mai). Sie beschreibt in ihrem neuen Buch »Ich träume von einem Küchengarten« (39,95 Euro, Callwey-Verlag) die lange Entwicklung dieser Gartenform, stellt die schönsten Anlagen vor und gibt Tipps, wie man was richtig pflanzt.

Die Fotos des Neuseeländers Gary Rogers ergänzen die interessanten Ausführungen perfekt. Einzigartig ist die Kombination aus Inspiration und Ratgeber. Der Leser profitiert von der Erfahrung der Autorin und ihrem umfangreichen Gartenwissen.

Dicke Bohnen erst nach dem Kochen salzen

Dicke Bohnen werden am besten erst nach dem Kochen mit Salz oder säurehaltigen Zutaten gewürzt. Sie werden sonst nicht weich, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid in Bonn. Die Zubereitung ist einfach, wenn man genügend Zeit einplant. Die auch als Saat-, Pferde- oder Ackerbohne bezeichnete Hülsenfrucht sollte nämlich am besten über Nacht

zwölf Stunden in der dreifachen Menge Wasser eingeweicht und dann eine bis eineinhalb Stunden gekocht werden. Wer Blähungen vermeiden will, gießt das Einweichwasser weg und fügt den Bohnen Kümmel oder Bohnenkraut zu. Keinesfalls sollten sie roh gegessen werden. Bohnen enthalten den Eiweißstoff Lektin, der dazu führen kann, dass Blutkör-

perchen zusammenkleben – mögliche Folgen sind Darmentzündungen, Ödeme oder Blutungen. Kochen oder Blanchieren senkt den Lektin Gehalt deutlich. Gesund sind die Saubohnen dennoch: Sie enthalten unter anderem B-Vitamine, die für die Zellbildung verantwortlich sind. Und das enthaltene Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport im Körper.

Kalorienarme Erfrischung

Selbstgemachter Eistee – ideal für Partys und Picknicks

Im Sommer ist der Wunsch nach einer angenehmen Abkühlung naturgemäß größer. Gesünder, kalorienärmer und auch preiswerter als Fertiggetränke sind selbstgemachte Eistees. Grün, schwarz oder weiß – Tee hat von Natur aus überhaupt keine Kalorien und macht immer eine gute Figur. Eistees schmecken nicht nur fantastisch, sie sind auch leicht zuzu-

berbeiten. »Durch Zugabe von Früchten und Eiswürfeln werden sie zum Highlight auf jeder Gartenparty oder beim Picknick«, verspricht Dr. Monika Beutgen, Geschäftsführerin des Deutschen Teeverbandes. Für Teeliebhaber, die eine schnelle Abkühlung suchen, hat sie noch einen besonderen Tipp: »Selbstgemachte Tee-Eiswürfel im Gefrierfach lassen sich zu vorbereiten, sind schnell zur Hand und verleihen diversen Getränken eine feine, frische Tee-Note.«



Selbstgemachter Himbeer-Eistee ist gesund. Foto: Deutscher Teeverband

Himbeer-Eistee

Zutaten für 4 Gläser:

- 100 g Himbeeren
- 8 EL Aprikosensirup
- 1 Zweig Zitronenmelisse
- 600 ml frisches Wasser
- 10 TL oder 10 Teebeutel Darjeeling second flush
- 1/2 Zitrone (Saft)
- Eiswürfel

Zubereitung:

Die Himbeeren entkernen und mit dem Sirup vermischen. Die Zitronenmelisse abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Das Wasser aufkochen, sprudelnd über den Tee gießen, 2 1/2 Minuten ziehen lassen und abgießen. Die Himbeeren in ein Sieb geben, den Sirup auffangen und samt dem Zitronensaft mit dem Tee verrühren. Vier je 0,3 Liter fassende Gläser zu 2/3 mit Eiswürfeln und Himbeeren füllen und mit dem Tee aufgießen. Die Gläser mit Melisseblättern dekorieren und mit langstieligen Löffeln servieren.

Gelesen & gehört

Vorsicht, zu heiß!

Tee-trinker sollten erst einmal kräftig pusten, bevor sie ihr frisch aufgebrühtes Getränk genießen. Zu heiß getrunken, kann Tee Speiseröhrenkrebs fördern, berichten Forscher der Universität Teheran (Iran). Tee-trinker, die ihr Getränk regelmäßig zwischen 65 und 69 Grad zu sich nahmen, erkrankten doppelt so oft wie jene, die es unter 65 Grad abkühlen ließen. Wer den Tee stets sehr heiß (über 70 Grad) trank, war sogar achtmal stärker gefährdet.

So essen Kinder gesund

Im Ratgeber »Mahlzeit, Kinder!« der Verbraucherzentrale NRW finden Eltern wertvolle Ernährungstipps. Außerdem gibt es Anregungen, wie sie ihren Kindern die gesunde Kost auch schmackhaft machen können, sowie 100 Rezept-Ideen. Der Ratgeber ist für 9,90 Euro in jeder Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW erhältlich.

Durchgeblättert

Kreative Köstlichkeiten ganz nach »FrauenArt«

Wie erfinderisch Frauen sein können, zeigt ein Blick in den neuen Band der Reihe »FrauenArt« aus der »BusseCollection« (22 Euro). Unter dem Aspekt »köstlich« werden 13 kreative Frauen vorgestellt, die sich mit der Herstellung unterschiedlichster Köstlichkeiten selbstständig gemacht haben. Ob Schokoladenmanufaktur, Ölmühle, Kochbuchhandlung, Eventküche oder Café-Konzept – alle werden in Text und Bild portraitiert.



In diesem Buch werden 13 köstlich kreative Frauen vorgestellt.

Außerdem sind auf etwa 100 Seiten Rezepte der Protagonistinnen zu finden. Und als Extra-Bonus gibt's ein Rezeptheft, in das die geneigte Leserin ihre eigenen Rezeptideen eintragen kann.

»FrauenArt köstlich« ist in den Geschäftsstellen des

WESTFALEN-BLATTES, im Buchhandel und im Internet erhältlich. (hey)

@ www.westfalen-blatt.de

Nachmittags schmeckt der Tee am allerbesten

Auch auf der britischen Insel ist es heute kein Problem, einen ordentlichen Kaffee zu bekommen. Aber mal ehrlich: Tee trinken hat im United Kingdom einfach mehr Klasse! Wer das nicht glaubt, hat noch keinen »Afternoon Tea« probiert.



Very british and so lecker!

Dieses nachmittägliche Teevergnügen sollte sich allerdings nur gönnen, wer zum Lunch leer ausgeht. Denn neben Tee werden auf einer Etagere drei üppige Gänge serviert. Zuunterst liegen in der konventionellen Variante leckere Sandwich-Streifen – ohne Rinde appetitlich dra-

piert. Die nächste Runde geht an Scones (Gebäck) mit Clotted Cream (dicker Sahne) und Jam (Konfitüre). Spätestens danach ist man eigentlich satt. Aber wer kann der Versuchung kleiner Törtchen auf dem obersten Teller widerstehen?

Zu kriegen ist er überall, aber der »Afternoon Tea in London« ist natürlich die Krönung. Die schönsten Adressen finden Sie in diesem Buch, das in den Geschäftsstellen des WESTFALEN-BLATTES, im Buchhandel und im Internet erhältlich ist. (hey)

@ www.westfalen-blatt.de



Post Box

Haben Sie Fragen? Ideen? Hier ist meine Adresse:

WESTFALEN-BLATT
Rat und Service
Kerstin Heyde
Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld
Telefon: 0521/585-444
E-Mail: schoewo@westfalen-blatt.de

