



**EIN HOTEL ERFINDET SICH NEU** Die Gäste suchen nicht nach All-inclusive-Büfets, sondern nach Yoga & Co., um ihren bewussten Lebensstil zu entdecken oder zu praktizieren. Bei unserer Autorin (Foto ganz oben re.) hat es mit der Erholung geklappt: Koch Michel Hojac (Foto Mitte re.) verwöhnte sie mit Essen und der Kräutergarten mit Düften

# AYURVEDA *nach Schweizer Art*

*Champagner hat ausgedient! Der neue Luxus in Hotels beinhaltet ein ganzheitliches Angebot. Unsere MINDFUL EATING-Expertin testete die indische Ernährungslehre im Tessin*

TEXT JOSEPHINE JESS FOTOS JASMIN JESS

**W**ie viel Aufmerksamkeit man einer einzelnen Mandel schenken kann! Ich stehe zusammen mit Koch Michel Hojac in der Hotelküche, er dreht die Kleine in seiner Hand, zerstückelt sie nicht einfach, sondern drückt und teilt sie geradezu zärtlich. „Die Mandel gehört zu meinen Lieblingslebensmitteln“, sagt er. Aha? „Sie ist eine Nuss mit einer wunderbaren Konsistenz und einem einzigartigen Geschmack. Außerdem nährt sie den Körper ganzheitlich.“ Diese Liebe für die kleinste Zutat schmecke ich später tatsächlich heraus.

Michel Hojac ist Küchenchef des Giardino Ascona in der Schweiz – ein Fünf-Sterne-Hotel, dessen Geschäftsmodell „Ayurveda“ heißt. Das war nicht immer so, aber die Erfahrung der letzten Jahre hat gezeigt, dass das herkömmliche Angebot exklusiver Hotels heute nicht mehr genügt, um anspruchsvolle Gäste zu begeistern. Diese möchten den ganzheitlich-gesunden Lifestyle, den sie im Alltag leben, im Urlaub fortsetzen – auf gehobenem Niveau, versteht sich. „Luxus bedeutete früher, sich mit Champagner an die Bar zu setzen, ein Fünf-Gänge-Menü zu essen und dann noch drei Absacker zu trinken. Heute möchten die Menschen sich leicht und gesund fühlen, etwas für Körper und Geist tun und mit neuer Energie nach Hause kommen“,

sagt Hotelmanager Wolfram Merkert. In seinem Haus finden Fans der traditionellen indischen Heilkunst alles vor, wofür man früher nach Sri Lanka reisen musste. Alles außer indischem Curry vielleicht, denn die Essenz der fernöstlichen Ernährungsphilosophie wurde hier der Schweizer Bergwelt angepasst und neu interpretiert. Heimische Kräuter, Gewürze und das Gemüse, das im Giardino Ascona im hoteleigenen Garten wächst, bieten unzählige Möglichkeiten, neue Varianten ayurvedischer Kochkunst zu kreieren. Vorausgesetzt, man schenkt dieser Aufgabe seine volle Aufmerksamkeit.

*Wer dem Essen mehr Aufmerksamkeit schenkt, geht achtsamer mit sich um*

Als es 2015 plötzlich hieß „Wir machen jetzt Ayurveda“, war Küchenchef Michel Hojac zunächst skeptisch. War er doch von seiner leichten, mediterranen Küche überzeugt, die Menüs kamen bei den Gästen gut an. Innerhalb von drei Wochen musste er seine Speisekarte umstellen und löste diese Aufgabe zunächst per Copy & Paste: Er setzte klassische indische Gerichte wie Dhal, Chapatis und Chutney auf die Speisekarte – und war davon schnell selbst gelangweilt. Mit

seinem Team und der Unterstützung der Ayurveda-Expertinnen entwickelte er neue Rezepte, solche, die besser in die Region passen. Dabei entdeckte er nach und nach die Vielfalt der europäischen Kräuterküche. „Auf einmal entstand eine Welt an Kreativität und alternativen Kombinationen. Ich lernte sämtliche Lebensmittel ganz neu kennen.“

Vor ein paar Jahren habe ich dieselbe Erfahrung wie Michel Hojac gemacht. Als ich begann, die achtsame Ernährungslehre des Ayurveda in meinen Hamburger Großstadtdalltag zu integrieren, bekam Essen einen neuen Stellenwert in meinem Leben. Seitdem ist es meine Art der Meditation. Wenn ich esse, dann spüre ich mich. Es gibt kaum eine andere Tätigkeit, bei der ich meine Aufmerksamkeit so sehr auf eine Sache richten kann. Ich nehme die Zutaten mit allen Sinnen wahr, überlege mir, in welcher Kombination sie ihre Wirkung am besten entfalten. Prana, die Lebensenergie, nach der meine Schwester und ich unser „Mindful Eating Business“ benannt haben, prägt mein Sein. „Widme dich der Liebe und dem Kochen mit vollem Herzen.“ Dies mag ein etwas plakativer Spruch des Dalai-Lama sein, aber mit seiner Aussage trifft er einen zentralen Punkt. Wer seiner Ernährung mehr Aufmerksamkeit schenkt, geht automatisch achtsamer mit sich um. ➔



**AROMEN-VIELFALT** Heimische Früchte und Kräuter beleben nicht nur die Gerichte im hauseigenen Restaurant, sondern werden u. a. in ätherischen Ölen verwendet ([www.giardino-ascona.ch](http://www.giardino-ascona.ch))

Im Giardino Ascona ist die bewusste Ernährung nur ein Aspekt des ganzheitlichen Wohlfühlkonzepts. Die Experten des Ayurveda-Teams übertragen den Achtsamkeitsgedanken auch in alle Bereiche, die früher pauschal „Wellness“ hießen: Yoga, Meditation, Bewegungsangebote und ein Spa mit Massagen und Anwendungen richten den Blick nicht nur auf das Außen, sondern auch nach innen. Speziell ausgebildete Therapeuten entwickeln auf den Gast abgestimmte Programme und Kuren, die vor allem bei Überlastung, ungesunder Lebensweise oder stressbedingten Beschwerden helfen sollen.

Zu Beginn meiner dreitägigen Ayurveda-Kompakt-Kur führe ich ein Anamnesegespräch mit der Ärztin Luise Pfluger und bekomme nicht nur einen individuell angepassten Speiseplan, sondern auch Öl-Massagen verschrieben, die meine Energiekanäle reinigen sollen. Das Wissen um Energie und Detox wurde schon vor über tausend Jahren in den indischen Veden niedergeschrieben und von Generation zu Generation weitergetragen. Dadurch erhielt die Heilmedizin stets einen zeitgemäßen Schliff. Gerade dafür liebe ich Ayurveda: Es kann weder veralten noch ist es auf eine bestimmte Umgebung beschränkt. Egal wie, wo und wann ich unterwegs bin – diese Art des Mindful Eatings begleitet mich!

Auch im Giardino Ascona bekomme ich eine Menge neuer Anregungen: Die Art und Weise, wie hier spielerisch und leicht Lebensmittel ausgewählt und zusammenkomponiert werden, inspiriert mich. Allein der Anblick der Teller ist ein sinnliches Vergnügen (violetter Blumenkohl!), und beim Essen spüre ich sofort, wie wohltuend die Kompositionen wirken – ich bin direkt: glücklich! Und das hat nicht nur mit der wunderbaren Verwandlung der Mandel zu tun. Im Hide & Seek, dem Hotel-Restaurant, gibt es ayurvedische Gerichte in allen Geschmacksvarianten: salzig, süß, bitter, sauer, scharf – gerade herbe Komponenten wirken oft harmonisch-wohltuend auf den Körper. Die einheimischen

Kräuter und Gewürze sorgen für besondere Bekömmlichkeit, verschiedene Aromen und Texturen bieten darüber hinaus auch noch ein sinnliches Erlebnis. Nach dieser Art des Genusses fühle ich mich nicht satt und matt, sondern belebt.

Mit diesem Gefühl bin ich augenscheinlich nicht allein: Die Gäste um mich herum wirken irgendwie entspannter und präsenter als anderswo, genüsslich löffeln sie ihr Karotten-Lassi, lassen sich die gegrillte Wassermelone langsam auf der Zunge zergehen. Die Kombination aus kräftigen Farben, weichen Formen, markanten Konsistenzen und die Liebe zum Detail ist Gesamtkunstwerk und Geschmacksexplosion zugleich.

Später schlendere ich noch einmal durch den Kräutergarten des Hotels und genieße den Lavendel. Der tägliche Spaziergang ist zu meinem geliebten Ritual geworden, denn der Duft wirkt jedes Mal ungemein beruhigend auf mich. Am nächsten Tag muss ich lächeln, als mir der Lavendel auf meinem Salat und nach dem Yoga als Tee wiederbegegnet. Mein Körper erinnert sich schlagartig an die innere Ruhe, die ich während des Spaziergangs empfunden habe. Ich merke wieder einmal, wie befriedigend es ist, zu wissen, woher die Nahrung kommt, und zu spüren, wie ganzheitlich sie wirken kann. Dieses Gefühl speichere ich für mich und nehme es mit nach Hause. ●

#### ÜBER DIE AUTORIN

Josephine hat mit ihrer Schwester Jasmin PRANA UP YOUR LIFE ([www.pranauyourlife.de](http://www.pranauyourlife.de)) gegründet. Ihre Vision: mehr Lebensenergie in die Welt zu bringen. In ihrem Coaching arbeiten die beiden mit den Weisheiten des Ayurveda und kombinieren diese mit modernen Achtsamkeitstechniken, die leicht in den Alltag zu integrieren sind. In ihrem Podcast interviewen sie u. a. die Ayurveda-Ärztin Luise Pfluger.



## ROTE-BETE-PFANNKUCHEN MIT MANGOLD

*Zutaten*  
für 4-5 Personen

Pfannkuchen: 150 g Kichererbsenmehl, 100 ml Rote-Bete-Saft, 1/2 gekochte Rote Bete (gerieben), 1 TL Kreuzkümmelsamen, Salz, 100 ml Reismilch, Ghee oder Kokosöl  
Mangold: 1 kg Mangold, 3 EL Ghee, 1 TL Fenchelsamen, 1/2 TL Kurkuma, 1 EL Ingwer, Salz

### *Zubereitung*

Für die Pfannkuchen alle Zutaten gut mischen. Reismilch hinzugeben (so viel, bis man aus dem Teig Pfannkuchen herstellen kann). 30 Minuten stehen lassen. Beim Mangold den Stiel vom Blatt trennen, waschen und klein schneiden. Ghee in einem Topf erhitzen, Gewürze hinzufügen und anbraten, Mangoldstiele hinzugeben und salzen (ca. 5 Minuten anbraten). Mangoldblätter hinzugeben. Auf kleiner Flamme 10 Minuten schmoren lassen. Die Pfannkuchen in Ghee oder Kokosöl ausbacken.

*Nachgekocht!*



## SCHNELLER HERBST-PORRIDGE

*Zutaten*  
für 1 Person

1 TL Ghee, jeweils 1/2 TL Zimt & Kurkuma, 50 g Haferflocken, 200 ml Wasser, 150 ml Hafermilch, 1 klein geschnittener Apfel, eine kleine Handvoll Nüsse (z. B. Mandelstifte oder Cashews)

### *Zubereitung*

Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Gewürze darin anbraten. Haferflocken zu den Gewürzen geben und antoasten. Wasser dazugeben und auf leichter Stufe köcheln lassen. Hafermilch am Schluss begeben und die Hitze reduzieren. Eventuell mit Ahornsirup süßen. Den Apfel mit Kurkuma würzen und in etwas Ghee in der Pfanne anbraten, Nüsse kurz mit anrösten und auf dem Porridge garnieren.



# Die taz bestand noch nie nur aus Papier.

Seit 1978 ist die taz mehr als die gedruckte Zeitung: radikal unabhängiger und zuverlässig überraschender Journalismus, organisiert als Genossenschaft, getragen von ihren Leserinnen und Lesern. Aber sehen Sie doch selbst: unter der Woche in der App, am Wochenende auf Papier.

**Das Geburtstagsabo:  
10 Wochen, 10 Euro.  
[taz.de/40jahre](http://taz.de/40jahre)**

AB OKTOBER 2018 IM NEUEN REDAKTIONSGEBÄUDE:  
TAZ VERLAGS- UND VERTRIEBS GMBH  
FRIEDRICHSTRASSE 21, 10969 BERLIN