

Monday, April 2. 2012

Ayurvedischer Kochkurs mit Anuli von ~annayoga~

Ein kleiner Ausflug unserer fast (!) vollstÄ¼ndigen Hindi-Kurs-Gruppe fÄ¼hrte uns Anfang Dezember in die KÄ¼che von Anuli. Seit ungefÄ¼hr 5 1/2 Jahren lernen wir nun schon zusammen diese spannende, indische Sprache. Da liegt es nahe, dass wir das Ganze auch einmal bei gutem indischem Essen in gemÄ¼tlicher AtmosphÄ¼re vertiefen - vor allem, wenn wir schon eine Ayurveda-Fachfrau unter uns haben.

Anuli ist in Griechenland geboren und in MÄ¼nchen aufgewachsen. Seit mehr als zwei Jahrzehnten beschÄ¼ftigt sie sich mit der ayurvedischen KÄ¼che - beruflich aber wohl noch mehr aus Berufung. Sie war unter anderem 5 Jahre lang KÄ¼chenchefin im renomierten Ayurvedazentrum Atma Santulana Village von Dr. Shri Balaji Tambe in der NÄ¼he von Pune, Indien.

Unter dem Namen annayoga bietet Anuli ayurvedische ErnÄ¼hrungsberatung, Kochkurse, Anwendungen wie Massagen und Produkte an. Ihre gesunden und wohlschmeckenden Gerichte kÄ¼nnen fÄ¼r Parties, als BÄ¼ro-Mittagstisch oder als Gruppenverpflegung z.B. fÄ¼r KindergÄ¼rten bestellt werden. Auf Ihrer Website kÄ¼nnen Sie noch mehr Ä¼ber Anuli und ihre Arbeit erfahren.

Apropos Arbeit! Erst die Arbeit, dann das VergnÄ¼gen. - Nur gut, dass beim Kochen die "Arbeit" auch schon VergnÄ¼gen ist ;-)

Als wir uns schlie¼lich alle an Anuli's KÄ¼chentisch einfanden, hatte sie schon duftenden Chai (GewÄ¼rztee), Kuchen und "Jala" (mit ayurvedischen KrÄ¼utern gekochtes Wasser) vorbereitet. So konnten wir uns stÄ¼rken, bevor es ans wilde Schneiden, PÄ¼rieren, Kochen und WÄ¼rzen ging.

Obwohl wir so eine schlimme "Ratsch-Truppe" sind, hat Anuli es mit ihrer Ruhe und Gelassenheit geschafft, uns in die Arbeitsschritte der Rezepte einzuweisen und die gesundheitlichen und geschmacklichen Eigenschaften der zu verwendenden GewÄ¼rze zu erklÄ¼ren.

Wir haben alle unseren Platz eingenommen und los gelegt. Das war unser MenÄ¼:

Mung Dhal - Mungbohnen in wÄ¼rziger Sauce

Sabzi Kofta - frittierte GemÄ¼sebÄ¼llchen mit Karotte, Zucchini, frischem Spinat in wÄ¼rziger Mandel-Kokos-Sauce

Dhirdi - gebratene GemÄ¼sepfÄ¼nzchen mit Karotte, Zucchini, Rucicola und Kichererbsenmehl

KreuzkÄ¼mmel-Reis, Chapati und Paratha (indisches Fladenbrot)

Tomaten-Gurken-Salat mit GewÄ¼rzÄ¼hl und gerÄ¼steten ErdnÄ¼ssen

Koriander-Minz-Kokos-Chutney und von Anuli selbst eingelegte Zitronen-Pickles sowie Ingwer-Gelbwurz-Pickles

Alles zusammen ergab ein ausgewogenes und abwechslungsreiches, gesundes und Ä¼beraus schmackhaftes vegetarisches Essen...

Das sagt wohl alles :)

Jedem, der einmal eine EinfÃ¼hrung in das Kochen nach Ayurveda erhalten mÃ¶chte und dafÃ¼r jemanden sucht, der weiÃ, wovon er spricht, kann ich einen Nachmittag bei Anuli ans Herz legen.

annayoga - Ayurvedische Produkte, Mittagstisch, Partyservice und Kochkurse
Anatoli Diamantidou
Mobil: 0179-295 0523
E-Mail: kontakt@annayoga.de
Website: www.annayoga.de

Posted by orange in essen und kochen at 12:10

HÃ¼rt sich auf jeden Fall interessant und spannend an. Und es scheint auch geschmeckt zu haben, zumindestens nach den leeren Tellern ;-)

Anonymous on Apr 7 2012, 18:15