

Der Meister kocht barfuß

Ernährung Ayurvedisch kochen ist wie Skifahren: sieht leicht aus, ist es aber nicht. Das sagt der Ayurveda-Arzt, Koch und Yogi Shanti Kumar Kamlesh. Bei einem seiner Workshops kann man sich in diese Kunst einweisen lassen. Von Christa Eder



Schach

Baden-Baden schlägt Bremen

Dominanz Der Dauermeister ist eine Klasse für sich, Norderstedt muss Lehrgeld zahlen. Von Harald Keilhack

Wenig Spannung in der Bundesliga: Abonnementmeister Baden-Baden schlug den Vorjahres-Vize Bremen mit 6 1/2:1 1/2 sowie anderntags Emsdetten mit 6:2. Am ehesten stellt noch Solingen (ebenfalls 8:0 Punkte) so etwas wie Konkurrenz dar. Eppingen und Hockenheim gewannen jeweils knapp gegen Sfr Berlin und hoch gegen Aufsteiger Forchheim.

Die Liganewlinge aus Norderstedt hatten an beiden Spieltagen viele gute Stellungen, mussten am Ende aber Lehrgeld bezahlen:

M. Feygin (Mülh.) - A. Jochens (Nord.) Norderstedt - Mülheim 2 1/2:5 1/2, 5. Brett Französische Verteidigung

Le4 e6 2.d4 d5 3.e5 b6 4.c3 Dd7 5.Sd2 c5 6.Sd3 Se7 7.Sh3 La6 8.L:a6 S:a6 9.De2 Sb8 10.Sf4 c:d4 11.c:d4 S:b6 12.Sh5 Sf5 13.Le3 Lb4+ 14.Kf1 0-0 15.g4

Weiß hat gegen die strategisch komplexe Französisch-Version mit 3...b6 nichts gezeigt und steht schlechter. 15.g4 ist indes logisch, es eröffnet dem Th1 Perspektiven und hofft auf Angriffschancen am Königsflügel.

15...Se3+ 16.De3 Le7 17.g5 Kh8 18.Tg1 Sb4 19.De2 Tac8 20.a3 Da4

Schwarz bricht auf c2 ein bevor der weiße Angriff Wirkung entfaltet. Die Königsstellung auf f1 kann zusätzlichen Ärger bedeuten. 21.Td1 Tc2 22.Td2 T:d2 23.D:d2 Sc6?

Ein Schritt in die falsche Richtung. Nach 23...Db3! kann Schwarz im Zweifelsfall die Damen tauschen und auf der c-Linie spielen. 24.Tg3 Sa5 25.Sf6!

Ein Schuss vor den Bug! Schwarz darf das Opfer nicht annehmen (25...g:f6? 26.g:f6), droht selbst nicht mehr viel und befindet sich auch psychologisch in der Defensive.

25...Tc8 26.Kg2

Stärker war 26.Th3!, z.B. gewinnt Weiß nach 26...Dc4+ 27.Kg2 h6 28.g6 Dc1 29.D:c1 T:c1 überraschend mit 30.g:f7! g:f6 31.T:h6+ Kg7 32.e:f6+! L:f6 33.T:f6 bzw. 32...K:f7 33.Se5+.

26...Dc2 27.Df4 Sc6? Wie schon im 23. Zug verfehlt! Die letzte Chance war 27...g:f6! 28.g:f6 Lf8, und es ist nicht klar, ob Weiß nach 29.Dg5 Dg6 30.Dh4 De4 mehr als Remis hat.

28.S:h7! Df5

Hoffungslos wäre 28...K:h7 29.D:f7 oder 28...D:h7 29.Th3.

29.Th3!

Lässt die Dame einsteigen wegen 29...D:f4 30.Sf6+ nebst Matt. Der Rest ist Schweigen:

29...Kg8 30.Dh4 f6 31.g:f6 Dg6+ 32.Shg5 1:0

Der Meister erscheint barfuß, mit der „Dr. Kamlesh's Kitchen Apron“ um den Hals. Zur Begrüßung faltet er wortlos seine Hände vor der Brust und alle singen drei Mal das Om. „Habt ihr Hunger?“ fragt er ohne Überleitung und zieht die Augenbrauen fragend nach oben. Alle nicken erfreut. Ein Kochkurs, der mit einem köstlichen Dal beginnt – sehr sympathisch. Dr. Shanti Kumar Kamlesh verteilt höchstpersönlich die würzige Linsensuppe in kleine Schälchen, gibt frischen Koriander, geriebenen Ingwer und Zitronensaft drüber und erklärt dabei, wie man richtig Dal kocht: die Linsen stets ohne Salz kochen, erst am Schluss die in Öl gerösteten Gewürze zugeben und den Ingwer immer frisch drüberstreuen. „In zwei Minuten wird euch sehr warm werden“, prophezeit Kamlesh.

Es sind gut dreißig junge bis mittelalte kultiviert aussehende Leute, die sich an diesem regnerischen Samstagvormittag im Münchner Sivananda Yoga Zentrum eingefunden haben und im Schneidersitz auf dem Boden sitzen. Auch die Kocherei spielt sich auf dem Boden ab – nur der Meister nimmt erhöht auf einem Stuhl Platz. Kamlesh stammt aus einer traditionellen Ayurveda Therapeutenfamilie aus Lucknow in Nordindien. „Vom Himalaya. Das ist so was wie Tirol“, sagt er emotionslos und sorgt damit für Erheiterung. Der Mann macht sich

„Bloß keinen Stress mit den Gewürzen!“ Das ist eine von Kamlesh's Weisheiten.

gerne lustig, über sich und andere. Auch das kommt gut an. Er selbst lebt mit seiner Familie auf Hawaii, wo er ein Ayurveda-Resort betreibt. Eigentlich ist er Ayurveda-Arzt, aber er liebt das Kochen und deshalb reist der 64-jährige Acharya (Lehrer, Meister) seit dreißig Jahren um die Welt und lehrt ayurvedische Ernährung.

Kamlesh ist auch Yogi und dem Sivananda Yoga eng verbunden. Er lehrt deshalb nach dessen ganzheitlichem Ansatz. Ayurvedische Ernährung ist dabei ein wichtiger Bestandteil von insgesamt fünf Pfeilern und entfaltet nur mit den vier anderen – regelmäßige Körperübungen, richtige Atmung, richtige Entspannung und positives Denken – seine optimale Wirkung. „Das ist wie bei einem Auto. Das braucht auch eine Batterie und muss regelmäßig geschmiert und getankt werden, damit es läuft“, sagt der Meister. Ayurvedische Küche ist zwar nicht unbedingt fleischlos, aber fleischarm. In Kamlesh's Küche jedoch sind Fleisch, Fisch, Eier, diverse blähende Gemüse wie Zwiebeln und Knoblauch sowie Alkohol und Nikotin tabu. Er habe noch nie in sei-

nem Leben in einem Restaurant gegessen, und wenn er auf Reisen gehe, nehme er sich sein Essen mit ins Flugzeug.

Neue Düfte wabern durch den Raum, süß, scharf, schwer, indisch. Kumin, Senfkörner, Koriander, Sesam, Kurkuma springen im heißen Öl, die Basis für Cholay, einem Kichererbsengericht. Kamlesh winkt alle zum Kochtopf. „Riecht mal. Ist das nicht fantastisch?“, ruft er begeistert. „Immer zu erst den Topf erhitzen, dann erst die Gewürze rein. Höchstens eine Minute.“ Ein junger Mann mit Bart und Brille schreibt jedes Wort auf und stellt eifrig Fragen: Was denn das für ein Kraut sei, wo man frischen Bockshornklee bekomme, wozu man Tamarindenmark verwende? Ayurveda scheint immer mehr zur Mänersache zu werden – elf der Teilnehmer sind Männer.

Shanti Kumar Kamlesh und Helferinnen beim Workshop Foto: STZ



IN MÜNCHEN, TIROL ODER AUF HAWAII: WO MAN ÜBERALL AYURVEDISCH KOCHEN LERNEN KANN

Kurse Der nächste Kochworkshop im Münchner Sivananda Yoga Zentrum in der Steinheilstraße 1 findet von 6. bis 8. Juni 2013 statt (www.sivananda.org/munich). Der halbtägige Kurs kostet 32 Euro. Im Anschluss kann man sich eine Konstitutionsanalyse erstellen lassen. Kamlesh gibt regel-

mäßig mehrtägige Kurse für ayurvedische Ernährung im Sivananda Seminarhaus in Reith/Tirol (www.sivananda.at) und in seinem Resort auf Hawaii (www.kamleshayurveda.com/ana).

Qualifikation Wer privat einen Ayurveda-Kochkurs buchen will,

sollte auf die Qualifikation des Dozenten achten. Traditionelle Ayurveda-Therapeuten werden nach strengen indischen Richtlinien ausgebildet. Das Studium (Bachelor of Ayurvedic Surgery) dauert etwa sechs Jahr und schließt ein Praxisjahr in einer Ayurveda-Klinik ein.

Akademie Kochkurse für interessierte Laien bietet auch die Europäische Akademie für Ayurveda im hessischen Birstein an (www.ayurveda-akademie.org). Schwerpunkt der Akademie ist jedoch die berufsbegleitende Ausbildung zum Ayurveda-Therapeuten oder -Koch. ede

Sinnvolle Langeweile

Familien Wer ist schlauer: Mama oder Papa? Was magst du an dir? Das „Kinderfragebuch“ lädt zum Nachdenken ein. Von Ulrike Frenkel

Wenn man überlegt, was eine Kindheit in den sechziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts am stärksten vom Heranwachsen im zweiten Jahrzehnt des neuen Jahrtausends unterscheidet, dann kommt einem vor allem die fehlende Langeweile in den Sinn. Freizeit war früher ja manchmal einfach Leerzeit, die es zu füllen galt, wenn gerade keine Freunde zur Hand waren.

Im Internetzeitalter ergeben sich für die meisten Kinder nur noch selten jene langen Strecken, in denen Nachdenken im Wortsinn und von der Zukunft träumen die einzig mögliche Abwechslung sind. Die Verlockungen der Unterhaltungsindustrie helfen sie häufig zu verhindern und zu vermeiden.

Doch diese Phasen hatten – und haben nach wie vor – auch ihr Gutes: Sie ermöglichen eine Form von Innenschau, die sich später im Außen bewähren muss. Deshalb haben die jungen Trendforscher und Autoren Roman Tschäppeler und Mikael Krogerus gemeinsam mit dem Grafiker „Lopez“ Gianfreda ein schick gestaltetes Buch entwickelt, das freundliche Hilfestellung leisten kann bei der in jedem Lebensalter nötigen Selbstreflektion. Ihr „Kinderfragebuch“ versammelt 333 Fragen, „auf die es keine richtigen Antworten gibt“ für Menschen zwischen sechs und 99 Jahren.

Es sind Fragen, auf die man, wie sie schreiben, am besten nicht so antworten

sollte, wie man glaubt, dass andere es gerne hätten. Man kann sich alleine mit ihnen zurückziehen und das Buch anschließend gut verstecken. Man kann das Ganze aber auch als Gedankenspiel mit Kumpels oder Eltern oder anderen Menschen anlegen, dann gilt es eben, die Antworten zurückhaltend zu formulieren und freundlich und gut zuzuhören.

Und man kann natürlich auch manche Fragen gar nicht beantworten, wenn man sie vielleicht zu blöd, zu intim, zu unangenehm findet. Will man dies zum Beispiel preisgeben? „Sag schnell zwei Dinge, die du an dir magst“ lautet da eine Frage. Oder: „Wer ist schlauer: deine Mutter oder dein Vater?“ Zum Familienfrieden wird solches Tieferschürfen nicht immer beitragen, Spaß machen und zum Nachdenken anregen aber kann es den Leser in jedem Fall. Etwa darüber, worauf man stolz ist. Welchen Zauberspruch aus Harry Potter man gerne einmal ausprobieren würde. Oder ganz einfach, warum es gut ist zu teilen.

Das Buch ist eine tolle Mischung aus Fragen, die zum Nachdenken anregen, und Fragen, die Spaß machen und zum Nachdenken anregen aber kann es den Leser in jedem Fall. Etwa darüber, worauf man stolz ist. Welchen Zauberspruch aus Harry Potter man gerne einmal ausprobieren würde. Oder ganz einfach, warum es gut ist zu teilen.



Krogerus/Tschäppeler/Büro Destruct: Kinderfragebuch. Kein & Aber Verlag, Zürich, 176 Seiten, 12,90 Euro.

Das StZ-Preisrätsel

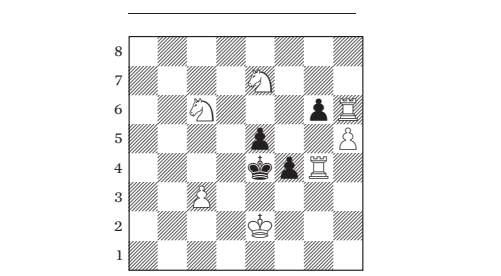
Word search puzzle grid with 11 numbered clues and a crossword solution. Clues include: 1. Naschwerk, Konfekt; 2. aufdringlich, frech; 3. Abk.: Informations-technologie; 4. nordital. Burgruine; 5. dreist, schneidig, flott; 6. Matrose, Argemisi, Eklat; 7. winterlicher Niederschlag; 8. Italt. Rotwein; 9. Zehntel einer Maßeinheit; 10. See- räuber; 11. Auftragsgeberkreis.

Auflösung des letzten Rätsels: N U N U S R F E H S F S T I S E C L E P A B Z E H R U N G A N C E R R A N J A K R O D E O P L R G L E E S P L P D E R G K E H L E F F T R E B U S I E S U D A N N E S T I N T E S S B O E R S E I F R B U B E S E I S K O T E R S A T T E L F H G M A L S F W I S E N T S T I N D E E C E N T E R N L E I N M A J A (1-10) MONDSCHEN

Rufen Sie einfach unsere Servicenummer 0 13 79/88 40 12 * an und nennen Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse. Oder senden Sie eine SMS an die Kurzwahl 1111* mit dem Kennwort STZ2, dem Lösungswort, dem Namen und der Adresse. Die Anschrift für den Postweg: Stuttgarter Zeitung, Freizeitseite, Postfach 10 60 32, 70049 Stuttgart. Teilnahmechluss ist Dienstag, 24 Uhr. Unter den Einsendern des richtigen Lösungswortes wird ein Falk- Navigationssystem verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinnerin unseres Preisrätsels vom 10. November ist Ursula Hofmann aus 73770 Denkendorf. Sie erhält ein Falk-Navigationssystem. * Legion 0,50 Euro je Anruf aus dem dt. Festnetz, ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz; Legion 0,50 Euro je SMS

Nach einer packenden Begegnung vor rund fünfzig Zuschauern im Schloss Solitude verlor Stuttgart das Zweitligaduell gegen Untertürkheim mit 3:5. Kurz vor der Zeitkontrolle ging es Schlag auf Schlag, mit Siegen durch Krassowitzki und Benkovic, aber auch drei Niederlagen. Danach flaute die Spannung ab, da keine der restlichen Partien mehr Siegchancen für Stuttgart bot. Ausschlaggebend war letztlich die Niederlage an Brett Acht aus mehr als aussichtsreicher Angriffsstellung.

Böblingen siegte mit 5:3 in Viernheim und behauptete die Tabellenspitze; le Roux, V. Gurevich und R. Müller holten volle Punkte.



Nr. 4800 Bengt Ingre Springaren 1991 Matt in drei Zügen (7+4) Lösung Nr. 4799: 1.d3! L:d3 2.a3#, 1...Kc5 2.Dc4#, 1...Te5/T:d3 2.Sc2#, 1...Te2 2.a3#.

Kontakt Redaktion Brücke zur Welt Telefon: 07 11/72 05-12 41 E-Mail: gesellschaft@stz.zgs.de Freizeitredaktion Telefon: 07 11/72 05-12 47 E-Mail: u.hanselmann@stz.zgs.de