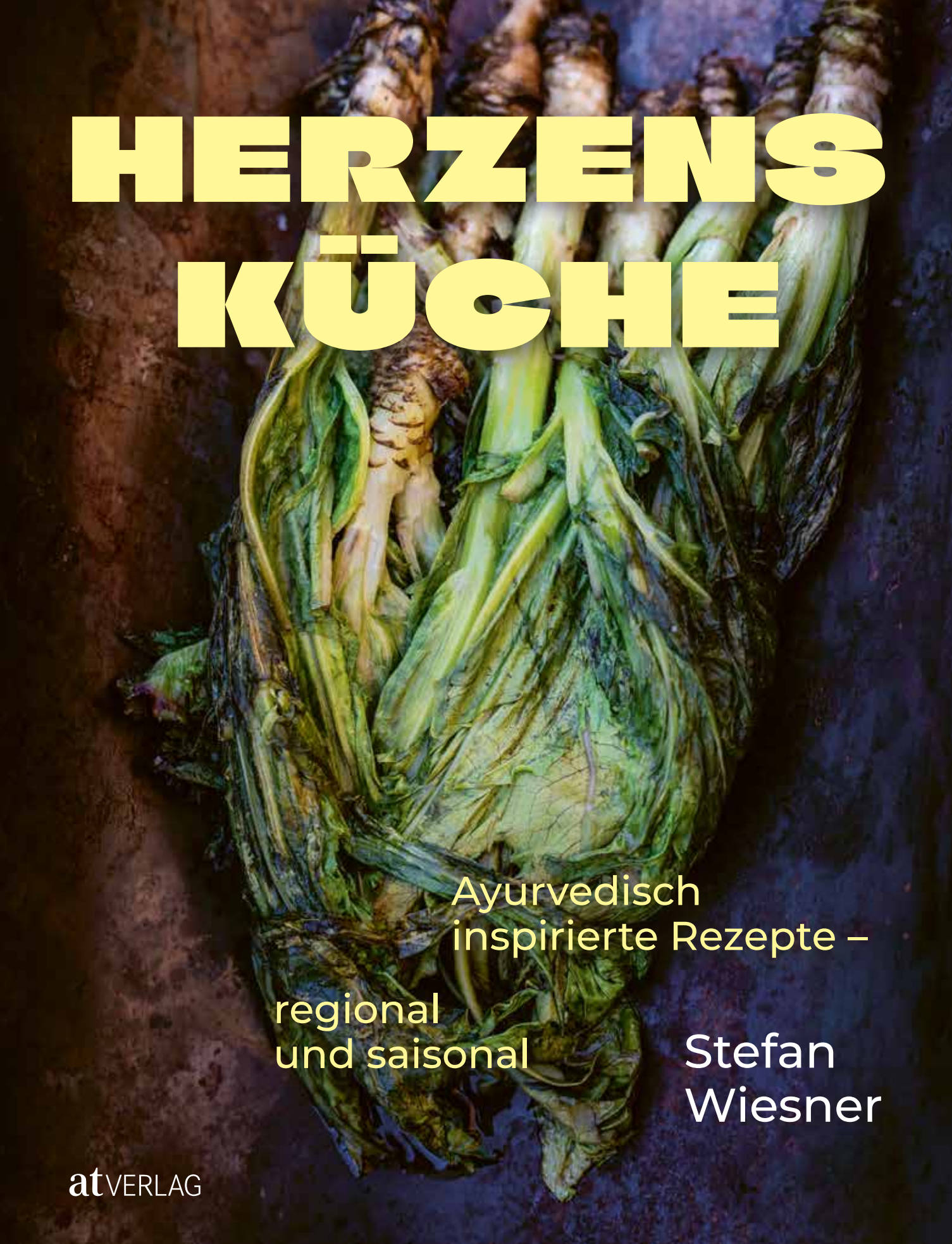




HERZENSKÜCHE

Ayurvedisch
inspirierte Rezepte –

regional
und saisonal

Stefan
Wiesner

atVERLAG

HERZENS KÜCHE

Fotografiert von
Maurice K. Grünig

Ayurvedisch
inspirierte Rezepte –

regional
und saisonal

Stefan
Wiesner

atVERLAG



VORWORT 7

Ayurveda – Inspiration, kein Dogma 10

Allgemeine Grundlagen
der Ayurveda-Ernährung 15

ZU DEN REZEPTEN 19

REZEPTE 23

Die vier Tiefen 45

Sensorik beim Essen – meine Erklärung 108

Neurogastronomie – die Verbindung von
Geschmack, Erinnerung und Emotionen 132

Eiweiß – die Basis unserer Lebenskraft 136

Storytelling – die Kunst des Ausdrucks 234

LEXIKON DER GESCHMACKSKOMBINATIONEN 244

Geschmacksfamilien 245 | Modifikatoren –
die Kunst der Geschmacksveränderung 251 |
Biochemische Prozesse beim Kochen 276

REZEPTVERZEICHNIS 280 | SCHLUSSWORT 283
DANK 286 | AUTOR 287



VORWORT

Gesundheit, Ernährung und der Weg dorthin – das sind Themen, die mich mein Leben lang begleitet haben. Als Koch, der durch unzählige Küchen und Kulturen gereist ist, habe ich nicht nur gelernt, wie man Gerichte zubereitet, sondern auch, wie Nahrung heilen und Körper und Geist in Balance bringen kann. Meine eigene Geschichte ist ein Spiegel dessen, wie sehr unser Wohlbefinden von dem abhängt, was wir essen und wie wir leben.

Nach einem Burn-out half mir Ayurveda, wieder ich, Stefan, zu sein – eine Erfahrung, die mich zutiefst geprägt hat. Früher litt ich an einer Zwiebel- und Knoblauchunverträglichkeit, die meinen Körper regelrecht aus der Bahn warf. Doch statt mich damit abzufinden, suchte ich nach Wegen, dieses Problem an der Wurzel zu packen. Hier half mir die Methode der Reflexologie nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Über gezielte Reflexpunkte wurden meine Organe gestärkt, und heute kann ich wieder Zwiebeln und Knoblauch genießen. Auch meine Nierensteine konnte ich durch diesen Ansatz behandeln.

Diese Erlebnisse haben mir gezeigt, dass Krankheiten oft durch Stress, zu wenig Schlaf, Bewegung, Liebe oder Sexualität, durch falsche Ernährung oder einen geschwächten Körper ausgelöst werden. Doch ebenso habe ich erkannt, wie viel wir selbst tun können, um unsere Gesundheit zu stärken, etwa durch natürliche Heilmethoden, das Wissen um unseren individuellen Körpertyp – wie die Doshas im Ayurveda – oder durch eine bewusste, ausgewogene Ernährung mit wenig Weizen, Zucker und Alkohol.

Die Macht des Kochens geht jedoch weit über die reine Nahrungszubereitung hinaus. Kochen ist für mich eine Kunst, die alle Sinne berührt, ist Improvisation, Variation, Evaluation, Inspiration, Moment, Wertschätzung, Lebensgefühl und Lebenssituation.

Mit Nahrung können wir den Körper kühlen oder wärmen, jemanden munter oder schläfrig machen. Wir können Freude auslösen oder Traurigkeit, ja sogar die sexuelle Erregung stimulieren. Essen hat

die Kraft, Emotionen und Energien zu lenken. Doch damit nicht genug: Gesundes Essen hält präventiv gesund, kann Krankheiten abwehren und unser Wohlbefinden nachhaltig verbessern. Mit Essen kann man aber auch krank machen und sogar töten.

Das Erlebnis des Kochens und Essens umfasst weit mehr als nur den Geschmack. Es spricht alle Sinne an: das Sehen, das Fühlen, das Hören, das Schmecken und das Riechen. Diese multisensorische Erfahrung ist ein essenzieller Bestandteil des Genusses. Gleichzeitig spielen Farben, Architektur, Design und Klangwelten eine wichtige Rolle. Der Raum, der Tisch, die Atmosphäre und vor allem die Menschen, mit denen wir essen, prägen das gesamte Erlebnis. Denn letztlich ist das Wichtigste nicht nur das Essen selbst, sondern das Gegenüber, mit dem wir den Moment teilen.

In diesem Buch geht es nicht nur darum, gesund zu essen, sondern auch um einen ganzheitlichen Lebensstil. Mundhygiene, etwa durch selbst gemachte Zahnpasta, Haarwasser aus Rosmarin und Rosenwasser sowie stärkende, antibiotische Getränke wie Schwarzkümmelöl oder Apfelessig am Morgen – all das trägt zu einem gesunden Leben bei. Dennoch ist es mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass auch ein Genussleben Platz für Ausnahmen haben sollte. Ein gelegentlicher Besuch im Fastfood-Restaurant oder das Genießen »ungesunder« Speisen und Getränke bringen Balance und Lebensfreude. Gesundheit bedeutet nicht strikte Disziplin, sondern auch die Fähigkeit, das Leben zu feiern.

Und so ist dieses Buch, wie bereits sein Untertitel sagt, zwar von der Lehre des Ayurveda inspiriert, aber es entspricht ihr nicht vollumfänglich. Es spiegelt wider, wie ich, der keine professionelle Ausbildung auf diesem Gebiet genossen hat, Ayurveda begreife und lebe – es trägt meine ganz persönliche Handschrift.

Ein zentrales Element in diesem Buch – und in meinem Leben – ist das Feuer. Ich bin eben kein traditioneller Koch, der ausschließlich auf dem Elektroherd kocht. Ich habe viele verschiedene Feuerstellen

verwendet: Ringe, Herde, Öfen, offene Flammen. Feuer ist für mich mehr als nur ein Mittel zum Kochen, es ist ein Symbol für Begeisterung, Wärme und Lebensfreude. Feuer verzaubert, schafft eine besondere Atmosphäre und schenkt Energie. Seine Wärme unterscheidet sich grundlegend von der sterilen Hitze elektrischer Geräte. Kochen mit Feuer hat eine Ursprünglichkeit, die uns auf einer tiefen Ebene berührt. Ich koche seit 30 Jahren in dieser Form, mit Steinen, Hölzern, Erde – einfach mit allem, was die Mutter Natur hergibt.

Ich habe mich in der Zusammenstellung meiner Menüs auch schon von Kunstwerken aus verschiedenen Disziplinen inspirieren lassen (u. a. »Die Natur spricht« mit Julia Roberts in der Hauptrolle; Paul Cézannes Kubismus; »Das Parfum« von Patrick Süskind; das Farbenklavier des russischen Komponisten Alexander Nikolajewitsch Skrjabin; das Zürcher Cabaret Voltaire als Geburtsort des Dadaismus; das Klavierstück »Black Earth« des zeitgenössischen türkischen Komponisten Fazıl Say; »Futorismo e Fascismo« des italienischen Schriftstellers Tomaso Marinetti; Werke des Bildhauers Joseph Beuys).

Als Folge davon wurde ich von der Hochschule für Gestaltung und Kunst in Münchenstein bei Basel als Gastdozent engagiert. Das Fach hieß »Kochen in der ästhetischen Praxis«, und ich unterrichtete Studierende aus den Fächern Modedesign, Grafik, virtuelle Grafik, Innenarchitektur und reine Kunst. Mich fasziniert es zu sehen, wie junge Menschen das Kochen heute neu interpretieren – sei es durch moderne Techniken, ungewöhnliche Zutaten oder die kreative Präsentation in sozialen Medien. Es ist spannend zu sehen, wie diese neue Generation von Köchinnen und Köchen (aus dem Profi- und dem Hobbybereich) und Foodbloggern und -bloggerinnen traditionelle Ansätze mit modernen Ideen verbinden. Das hat auch mich inspiriert, manche Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Einige dieser Einflüsse sind in dieses Buch eingeflossen und zeigen, wie bereichernd es sein kann, meine alte Welt mit neuen Welten zu verbinden.

Mit »Herzensküche« möchte ich nicht nur meine Lebensgeschichte, sondern auch mein Wissen mit euch teilen. Darüber, wie wir gesund und genussvoll leben können, ohne uns dabei in strengen Regeln zu verlieren. Es ist ein Plädoyer für eine Küche, die Körper, Geist und Seele nährt – sei es durch regionale Produkte, einfache Rezepte, Fotografie oder das Bewusstsein für die Wirkung von Kräutern, Gewürzen und warmen Speisen. Dieses Buch soll Inspiration sein, gesund zu kochen, bewusst zu leben und dennoch den Genuss niemals aus den Augen zu verlieren.

Besonders wichtig war mir, die Rezepte in diesem Buch bewusst einfach und verständlich zu gestalten, denn ich habe bemerkt, dass viele Menschen von komplizierten Rezepten abgeschreckt werden. Daher habe ich Gerichte entwickelt, die mit Freude, ohne großen Aufwand, nachgekocht werden können. Ich möchte, dass meine Leserinnen und Leser keine Hemmschwelle verspüren, sondern die Einfachheit und Machbarkeit genießen. Kochen soll Freude bereiten, inspirieren und nicht zu einer Herausforderung werden.

Herzlich,
Stefan Wiesner





MORCHEL- PIE

SPITZWEGERICHÖL

Für eine Flasche à 200 ml

*100 g Spitzwegerichblätter
100 ml Rapsöl
½ TL Salz
½ TL Zucker
1 großzügiger Spritzer Zitronensaft*

Alle Zutaten miteinander pürieren, absieben und in die saubere, heiß ausgespülte Flasche füllen.

TIPP

Kühl und dunkel aufbewahrt, hält das Öl ein Jahr. Es lohnt sich deshalb, gleich größere Mengen herzustellen. Die Mengenangaben lassen sich beliebig vervielfachen.

PIE

Für 4 Förmchen à ca. 10 cm Durchmesser

*600 g frische Morcheln,
geviertelt oder geachtelt oder
200 g getrocknete, in Wasser
eingeweicht
1 Zwiebel, gehackt
2 EL Ghee (siehe Seite 173)
20 Spitzwegerichknospen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
400 g Frühkartoffeln*

AUSSERDEM

Sauerrahm und frisch gehackte Spitzwegerichblätter zum Servieren

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Morcheln und die Zwiebel im erhitzten Ghee dünsten. Die Spitzwegerichknospen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die vier Förmchen füllen.

Die Kartoffeln mit oder ohne Schale in Salzwasser weich kochen, abgießen und stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Stampf über die Morcheln geben.

Die Pie im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten backen.

Die Förmchen aus dem Ofen nehmen und mit dem Spitzwegerichöl beträufeln. Mit Sauerrahm und frisch gehackten Spitzwegerichblättern servieren.

HÄHNCHEN-TACOS

HÄHNCHEN

400 g Hühnerfleisch,
in Streifen geschnitten
Salz
4 EL Mehl
2 Eier, verquirlt
100 g Panko, Paniermehl
oder Cornflakes
Ghee (siehe Seite 173) zum Braten

Das Fleisch in einen Gefrierbeutel geben. Das Salz und das Mehl zugeben und den Beutel kräftig schütteln. Dann die Eier und das Panko (oder Paniermehl oder Cornflakes) zugeben und gut schütteln.

Das Ghee in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch darin braten.

VARIANTE

Das Hühnerfleisch mit 200 g Reibkäse und 100 g Panko (oder Paniermehl oder Cornflakes) im heißen Ghee braten.

TIPP

Anstelle von Panko verwende ich auch gerne – kein Witz! – Hühner(-aufzucht)futter, wegen seiner wertvollen Bestandteile.

AUSSERDEM

8 EL Sauerrahm

ANRICHTEN

Das Hähnchenfleisch auf die Tacos geben und mit dem Wildkräutersalat und dem Sauerrahm servieren.

TACOS

450 g Maismehl
100 g helles Dinkelmehl (Type 630)
1 EL Rohrzucker
1 TL Salz
450 ml Wasser, kochend
6 EL Maiskeimöl oder ein anderes Pflanzenöl
Mehl für die Arbeitsfläche
Öl zum Ausbacken

Die beiden Mehlsorten, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen und mit dem Wasser und dem Öl zu einem glatten Teig kneten. Den Teig leicht abkühlen lassen.

Den Teig in 8 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Diese auf Mehl hauchdünns ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Tacos mit wenig Öl auf beiden Seiten 1–2 Minuten backen, bis der Teig Blasen wirft. Warm stellen.

WILDKRÄUTERSALAT

400 g diverse Wildkräuter
(z. B. Erdbeerblätter, Wicken,
Brennnesselblätter, Scharbockskraut
usw.)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl
Rohrzucker zum Bestreuen
ca. 1 Limette, Saft

Die Wildkräuter in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenig Olivenöl dazugeben, mit dem Rohrzucker bestreuen und mit dem Limettensaft abschmecken.





KÜRBIS

*1 mittelgroßer Butternusskürbis, geschält, oder Hokkaidokürbis, ungeschält
4 EL Kürbiskerne samt Fäden
Ghee (siehe Seite 173) oder Kürbiskernöl zum Braten und Bestreichen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Kürbiskernöl zum Beträufeln
2 Granatäpfel, Kerne ausgelöst
ca. 50 g Sbrinz, geraspelt, zum Bestreuen oder als Chips (siehe Tipp)*

AUSSERDEM

*8 EL Naturjoghurt
1 unbehandelte Limette, abgeriebene Schale und Saft
Rohrzucker nach Belieben
Kürbis-Tahini (siehe Seite 94)*

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Kürbis je nach Größe vierteln oder achteln. Die Kürbiskerne samt der daranhängenden Fäden hacken und in etwas erhitztem Ghee in einer Bratpfanne rösten.

Die Kürbisspalten mit Ghee oder Öl bestreichen, salzen und pfeffern und im vorgeheizten Ofen je nach Größe 30–60 Minuten backen, bis sie weich sind.

Herausnehmen und mit Kürbiskernöl beträufeln. Mit Granatapfelkernen und frisch geraspelttem Sbrinz oder Sbrinz-Chips bestreuen.

Den Joghurt mit Limettenabrieb und -saft und eventuell etwas Zucker verrühren und mit dem Tahini zum Kürbis servieren. Die gerösteten Kürbiskerne und -fäden über den Kürbis streuen.

TIPP: SBRINZ-CHIPS

Eine Bratpfanne erhitzen. Den Käse hineingeben und kurz knusprig braten.



LEXIKON DER GESCHMACKS- KOMBINATIONEN

IN ZUSAMMENARBEIT MIT
JIMMY STUDER

Ein Koch ohne Motorsäge ist kein Koch. Ein Koch ohne »Lexikon der Geschmackskombinationen« ist komplett verloren!

Dieses Buch wurde mit dem Lexikon der Geschmackskombinationen und mit dem Wissen um Ayurveda und die biochemischen Prozesse geschrieben.

GESCHMACKSFAMILIEN

Nach Geschmack und Produkt beziehungsweise Produktgruppe geordnet, sind hier jeweils jene Zutaten aufgeführt, die ähnliche Geschmacksnoten ergeben. An erster Stelle und in Großbuchstaben steht der für die jeweilige Geschmacksnote typische und bekannteste Vertreter.

AGRUMEN, ZITRUSFRÜCHTE

Die Schalen und (meistens auch) die Blätter haben mehr Geschmack und Aroma als das Fruchtfleisch.

BERGAMOTTE, grün (unreif) und gelb (reif), Zedratzitrone, Bergamotteminze

CLEMENTINE, Clementinenblatt, Satsuma, Calamondine, Taccle

GRAPEFRUIT (*Citrus paradisi*), Pampelmuse (*C. maxima*), Honigpomelo, Pomelo, Iyokan, Grapefruitminze

KAFFIRLIMETTENBLATT, Citronella Ceylon, Citronella Java, Zitronen-Eukalyptus (*E. citriodora*), Zitronenteebaum

LIMETTE, Echte und Gewöhnliche, Kaffirlimette, Fingerlimette, Limequat

MANDARINE, orange und grün, Mandarinenblatt, Kalamansi, Yuzu, Mineola, Tangerine, Tangelo, Tardivo, Mikan, Hassaku, Shekwasha, Sudachi, Mandarinensalbei

ORANGE, Bitter- und Süß-, Kumquat, Chinotto, Karna, Orangenminze, Agastache, Orangenduft-Agastache, Hellrote Bergminze (*Agastache cana*), Orangen- und Bitterorangen-Pelargonie, EidechSENSchwanz

ZITRONE, grün und gelb, Zitronenblatt, Zitronatzitrone, Buddhas Hand, Kabosu, Sumach, Zitronengras, Melisse/ Zitronenmelisse (*M. officinalis*), Zitronen-Duftpelargonie (Minor und Queen of Lemon), Lemongrass-Pelargonie, Eberraute-Pelargonie, Zitronenverbene, Basilikumverbene, Spanische Verbene (*Thymus hiemalis*), Zitronenminze,

Ingwerminze, Bergminze (Großblütige und Wald-), Katzenminze, Zitronenbasilikum, Zitronenbohnenkraut, Zitronenmyrte, Spanischer Zitronenthymian, Silberthymian, Mexikanische Agastache, *Litsea cubeba*, Türkischer (Moldawischer) Drachenkopf, Zitronenduft-Teebaum

ALDEHYDISCH (SEIFIG)

KORIANDERSAMEN, Koriandergrün, Langer Koriander, Vietnamesischer Koriander, Kreuzkümmel, Grüner Kardamom, Orangenschale, Zitronenschale, Costuswurzel

ALGEN

ALGEN (diverse Arten), Austernblatt, Salzkraut, Eichenmoos, Haferwurzel, Misteln, Mönchsbart, Palmarosa

AMBRA

AMBRA (Pottwal), Kardamomblatt, Muskatellersalbei-Extrakt, Zistrosenharz

ANIS

ANIS, Fenchelsamen (süß), Sternanis, Süßdolde, Anis-Basilikum, Thai-Basilikum, Anis-Ysop, Anis-Myrte, Anis-Agastache, Bergminze (blaue), Kerbel, Lakritz-Tagetes, Fenchelporling, Maggipilz, Anis-Champignon, Schaf-Champignon, Anis-Klumpfuß, Sägeblättrling

BASILIKUM

BASILIKUM (buntblättrig, großblättrig, kleinblättrig, vietnamesischer, thailändischer), Basilikumminze, Lavendelminze

BITTER

HOPFEN, Echter Alant (Wurzel), Schwarztee, Kamille, Aloe Vera, Arnika, Chicorée, Artischocke, Radicchio, Catalogna (Blattzichorie), Rauke, Wegerich (alle Arten), Wermut (Kraut), Kresse, Brunnenkresse, Löwenzahnwurzel, Bittergurke, Bitterholz, Ringelblume, Isländisches Moos, Saubohne, Tausendgüldenkraut, Adlerholz, Enzianwurzel (Gelbe), Gagelstrauch, Johannisbrot, Kap-Aloe, Kolafrucht, Kolombowurzel, Mastix



SCHLUSSWORT

Kochen ist für mich mehr als ein Handwerk, mehr als das bloße Zubereiten von Speisen. Es ist eine alchemistische Kunst, eine Verbindung von Wissen, Intuition und der Magie der Natur. In diesem Buch habe ich nicht nur meine Erfahrungen und Erkenntnisse geteilt, sondern auch meine eigene Reise durch die Welten von Geschmack, Philosophie und Heilkunst.

Ayurveda hat mich inspiriert, aber nicht eingeschränkt. Ich habe die Prinzipien der ayurvedischen Küche mit meiner Art des Kochens verbunden und daraus etwas Eigenes geschaffen. Denn ich glaube, dass Wissen erst dann lebendig wird, wenn es mit Herz und Freiheit umgesetzt wird.

Essen ist Erinnerung, Essen ist Emotion, Essen ist Energie. Mit jedem Bissen können wir Geschichten erzählen, Gefühle auslösen, Körper und Geist nähren. Es gibt keine absolute Wahrheit in der Küche – nur das, was uns stärkt, begeistert und uns Freude schenkt.

Mein Wunsch ist, dass dieses Buch nicht nur als Sammlung von Rezepten gelesen wird, sondern als eine Einladung zum Experimentieren, zum Fühlen und zum Erleben. Lasst euch inspirieren, spielt mit Aromen, entdeckt die Verbindung von Erde, Feuer, Wasser, Luft und Äther in euren Gerichten. Nutzt euer Wissen, aber verliert nicht den Spaß daran, neue Wege zu gehen.

Denn am Ende ist die wichtigste Zutat immer das, was von innen, vom Herzen kommt – Leidenschaft, Hingabe und Neugierde.

Euer Hexer,
Stefan Wiesner

TEAM



DANK

Jo Wiesner (www.messerwerkstatt.ch)
Amy Wiesner (www.amys-schokoladenwerkstatt.com)
Josianne Hermann (www.soulfood-ayurveda.ch)
Maurice Grünig (www.mauricegruenig.ch)
Ramona Weber
Jennifer Renz
Dennis Moeller
Curdin Gianola
Armin Knobel
Nina Diem
Irene Koch
Kathrin Mohler
Team Mysterion
Jimmy Studer, Parfumeur
Roberto und Lisa Koch
Andrea Maria Wirth
Richi Felder, ehemalige Müller-Bäckerei Solothurn
Dennis Weiß, Marion Landolt und Dunja
Nicola Härms
Urs Hofmann, AT Verlag
Carla Schmid, AT Verlag
Anna Maggi, AT Verlag
Stefanie Bryner, AT Verlag
Liliane Licata, AT Verlag
Patrick Roth, AT Verlag
Cordelia Speich, AT Verlag
Ryan Jörg, AT Verlag
Patricia Käppeli, AT Verlag
Heidy Schuppisser, AT Verlag
Giorgio Chiappa, AT Verlag
Sibylle Schmid, AT Verlag
Michael Günther, AT Verlag
Gina Ahrend, Medienbüro Gina Ahrend
Stefan und Linda Spahr (www.trueffeltgarten.ch)
Heinrich Stehli (www.oona-caviar.ch)

Hugo's Garage: Hugo, Martin, Dominik, Glen
(hugos@bluewin.ch)
Doris und Roland Kalberer (www.gewuerzamt.ch)
Doris Wicki (www.event-koehlerei.ch)
Andreas Reichlin (www.feerring.ch)
Ankarsrum (www.ankarsrum.com)
Swarovski Optik (www.swarovskioptik.com)
Qlocktwo (www.qlocktwo.com)
Bioengineering (www.bioengineering.ch)
Christoph Wegelin (www.christophwegelin.com)
Evodrop AG
Hund Chavi

AUTOR



STEFAN WIESNER

Stefan Wiesner ist einer der außergewöhnlichsten Köche der Schweiz: Er gilt als »Alchemist« und »Hexer« in der Küche, als Tüftler und poetisch-sinnlicher Künstler unter den Schweizer Spitzenköchen. Bis 2023 führte er das »Rössli« in Escholzmatt, heute das »Wiesner Mysterion« in Bramboden. Er hat 17 GaultMillau-Punkte, 1 roten sowie 2 grüne Guide-Michelin-Sterne und einen Bib Gourmand.