

Ayurvedisch kochen ist Liebe und Liebe geht bekanntlich durch den Magen...

Gerne zu kochen, Lust daran zu empfinden, ist wohl nötig, um auch gut zu kochen, wie bei vielen Dingen, die wir tun. Gelingen sie doch besonders gut, wenn Liebe, Leidenschaft und das nötige Know-how aufeinander treffen.

Ich koche leidenschaftlich gerne, am Liebsten für viele Menschen, große Gruppen. Es ist einfach schön, in die Gesichter zu schauen, wie sie sich entspannen, wenn ein köstliches Gericht ihren Gaumen und ihre Seele streichelt.

Meine Tochter sagt oft: „Mama, dein Essen hat viel mehr Tiefe als meins...!“. „Naja“, sage ich dann, „man muss dem Essen und der Zubereitung auch Zeit geben.“ Und die Zeit zum Kochen fehlt den meisten Menschen heutzutage.

Ich bin dankbar, Ayurveda kennengelernt zu haben. Von der Art der Zubereitung der Speisen ist Ayurveda schon besonders. Hier fließt das ganzheitliche Konzept mit ein. Ayurveda richtet sich beim Kochen auf die vollwertige Entfaltung der Lebensmittel und Kräuter, auf ihr harmonisches Zusammenspiel.

Ayurvedisch kochen, heißt nicht zwangsläufig indisch zu kochen. Es ist eher, die Philosophie von Ayurveda auch in die Auswahl und Zubereitung seiner Speisen zu übertragen: sehen, spüren, fühlen, riechen, schmecken, genießen.

Dabei ist es mein Anliegen gerade unsere regionalen Produkte zu verwenden und sie auf ayurvedische Weise zuzubereiten. Das schließt natürlich ein exotisches Gericht in keinsten Weise aus.

Aber: „Warum in die Ferne schweifen? Denn das Gute liegt so nah!“, wusste schon Goethe. Kräuter, Gemüse, Obst aus der Heimat, aus unserer Kultur kennt und verträgt unser Körper einfach. Wir sind ja damit aufgewachsen. Und jeder weiß, wo er diese auf einfachstem Weg bekommen kann.

Vielleicht klingt es für manche überzogen, doch wenn ich vor dem Kochtopf stehe, werde ich zum Komponisten. Wohl ausgesuchte Zutaten, reine Qualität (so gut es geht, aus regionalen Produkten), ein ausgewogenes Mengenverhältnis im Bezug der Eigenschaften der Lebensmittel, verbinden ihre Essenzen zu einer klangvollen Symphonie des Geschmacks.

Mit unserem Essen beeinflussen wir uns selbst, können unsere eigenes Wohlbefinden steuern. Dieses Wissen mache ich mir bei meinen Koch-Events für Seminare oder Firmen-Events zunutze und sehe die Thematik der Veranstaltung für die Auswahl des Menü als richtungsweisend.

Ist es eine Veranstaltung, in der viel geredet wird, kann ich mit dem richtigen Essen dazu beitragen, dass die Teilnehmer konzentriert und wach bleiben.

Bei einem hitzigen Thema, stelle ich einfach Speisen auf den Tisch, die innerlich für Ruhe sorgen können.

Bei einer mehrtägigen Gruppenveranstaltung, bei der man nie genau sagen kann, wohin sich alles entwickelt, unterstütze ich den Seminarleiter und kann mit dafür Sorge tragen, dass sich alle wohl fühlen, schnell Vertrauen fassen und sich gut aufgehoben fühlen. Gutes Essen und Trinken hält eben Leib und Seele zusammen und kann zu einem erfolgreichen Veranstaltungsverlauf beitragen.

Ich wünsche uns einen guten Appetit!

Das Kochen für Seminare ist eine Leidenschaft von mir. Daneben gibt es Birgit Larisch auch als Fasten-Leiterin, Systemischer Coach und Beraterin für Privates & Betriebliches Gesundheitsmanagement

Mehr könnt Ihr über mich auf meiner Webseite nachlesen:

<https://www.birgit-larisch.de/>

Herzliche Grüße,
Birgit Larisch