

Volker Mehl: Nichts als Ayurveda im Topf



In der großen Glastasse schwimmen grüne Blätter und rote Blüten. Langsam färbt sich das heiße Wasser orange, es duftet intensiv nach Frucht und Vanille. „Der Tee sollte zehn Minuten ziehen“, sagt Volker Mehl. Sieben Sorten hat er zur Auswahl, alle selbst gemischt mit einem Bio-Teehersteller in Hamburg. „Ich will nicht nur meinen Namen auf die Etiketten schreiben, sondern die Sorten auch individuell zusammenstellen.“ Das passt zu dem Ayurveda-Koch und Wahlwuppertaler, denn individuell ist alles an ihm: sein extravagantes Erscheinungsbild mit den langen schwarzen Haaren, dem Hut und den zahlreichen Tätowierungen. Für einen Koch hält ihn wohl niemand auf den ersten Blick.

Auch seine Räumlichkeiten sind etwas Besonderes, denn in einem ehemaligen Fabrikgebäude wartet auf der ersten Etage eine echte Überraschung: Draußen grau in grau mit Schotterparkplatz und baufälligen Häusern, geleiten Teelichter auf den Stufen den Gast hinauf ins gemütliche Kochstudio. Warme Farben, Holzdielen mit Schriftzügen darin, dazu ein großer Holztisch mit weißen Stühlen, eine Theke sowie eine offene Küche mit modernen Elementen im Landhausstil. Hier ist Volker Mehl ganz in seinem Element, zelebriert seine Kunst.

ALLE GESCHMACKSRICHTUNGEN IN JEDER MAHLZEIT

Den Teilnehmern seiner Kurse und Workshops erklärt er, was es mit dem Kochen auf der Basis von Ayurveda auf sich hat. „Es sind ganz normale Zutaten, die jeder im Haus hat“, erzählt der 37-Jährige. Kartoffeln, Gemüse,

Marmelade, Gewürze. Grundsätzlich ist nur eines wichtig: Dass alle Geschmacksrichtungen auf einem Teller vereint sind, das vermeidet Heißhunger auf Schokolade nach dem Essen. Ayurveda kennt süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend. „Letzteres ist beispielsweise Granatapfel, der auch gegen Fieber hilft“, sagt der Experte.

“

DAS IST WIE EINE ART ‚ROHRFREI‘ FÜR DEN KÖRPER.

“



Er zaubert interessante Kombinationen von Reis mit Frischkäse und Rosinen verpackt in einer Zucchini-Blüte über eine Gemüse-Mischung aus Apfel, Sellerie, Fenchel, Mandeln, Chili und karamellisiertem Knoblauch bis zum Blechkuchen mit Orangenscheiben und Nüssen. Dabei verwendet er reichlich kalt gepresstes Olivenöl, dem eine kratzende Wirkung attestiert wird. „Das ist wie eine Art ‚Rohrfrei‘ für den Körper“, sagt der Koch. Daher soll das Öl Brustkrebs verhindern sowie wohltuend auf Magen und Darm wirken.

Überhaupt sollten Mahlzeiten immer warm sein und jeder essen, sobald er Hunger habe. „Aber nur so viel, wie in zwei Hände passt.“ Das sei gut für die Verdauung, vermeide das Völlegefühl danach. „Verdauung ist die Basis für Gesundheit. Wenn sie in Ordnung ist, fühlt man sich wohl.“

Volker Mehl: Nichts als Ayurveda im Topf

„

IM AYURVEDISCHEN SINN IST EIN SALAT
ÜBERHAUPT KEIN ESSEN.

„

Ayurveda kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Wissen vom Leben. Das Besondere an der indischen Heilkunst ist ihre ungewöhnliche Perspektive aufs Essen im Vergleich zur westlichen Welt. „Hier ist alles auf Mangel und Beschränkung fokussiert“, sagt Volker Mehl. „Es geht um Diäten, abnehmen, Kalorien zählen und Verbote. Süßigkeiten sind böse und abends darf es nur noch ein Salat mit einem Glas Wasser sein.“ Im ayurvedischen Sinn sei ein Salat jedoch überhaupt kein Essen: „Kalt, roh und bitter – aus energetischer Sicht ist das viel zu viel Bewegung, das System kommt gar nicht mehr runter. Und dann wundert man sich, dass man nicht schlafen kann vor lauter Magengrummeln.“

DIE AYURVEDISCHE KÜCHE KENNT KEINE VERBOTE

Ayurveda hingegen betrachtet das Positive, das Haben. Es ist eine Lebenseinstellung, kein Rezeptbuch. Dennoch hat Volker Mehl mittlerweile zwei Kochbücher herausgebracht, die zunächst eine Einleitung ins Thema bieten. „Wir probieren in den Kursen viele Gerichte aus, jeder kann testen, was ihm am besten schmeckt.“ Und was ihm gut tut, denn das Essen ist im Idealfall nur der erste Schritt zu einer veränderten, gesünderen Lebenseinstellung. „Wenn das funktioniert, freut es mich natürlich“, sagt Volker Mehl.

Die Grundsätze des Ayurvedas gefallen jedenfalls: Es gibt keine Verbote, kein ungesundes Essen – allein das bewirkt schon ein Glücksgefühl. „Koch dich glücklich mit Ayurveda“ und „So schmeckt Glück“ lauten die Titel seiner Kochbücher. Geschmacksproben gibt es neben den Kochkursen jeden Donnerstag von 16 bis 21 Uhr. Dann kommen vegetarische Häppchen auf den Teller, dazu Tee oder frisch gepresste Säfte.