



HINDU UNTER NONNEN

Die Abtei Frauenwörth liegt auf der 12 Hektar kleinen Fraueninsel im Chiemsee. Das Kloster, 782 gegründet, ist das älteste Nonnenkloster Deutschlands. Heute leben hier 26 Benediktinerinnen nach dem Wahlspruch „ora et labora!“ ihres Ordensgründers und pflegen die viel gepriesene benediktinische Gastfreundschaft. Im Herzen der katholischen Tradition hat sich der aus Bombay stammende Hindu Nicky Sitaram Sabnis in die Herzen der Besucher gekocht.

TEXT KARIN LOCHNER, FOTOS PETER VON FELBERT

Der Frühlingsnebel liegt wie dichter Rauch über dem Chiemsee. Kirchenglocken läuten und entfernt hört man den Dampfer, der die Gäste stündlich auf die Fraueninsel bringt. Nicky Sitaram Sabnis, in indische Seide gehüllt, erwartet seine Gäste. Denn einmal im Monat findet im Seminarhaus der Abtei Frauenwörth ein Ayurvedischer Kochkurs statt. Kein Kurs aus dem gesamten Seminarprogramm des Klosters hat mehr Zulauf als der des kochenden Hindus. In der Hauswirtschaftsküche, im ersten Stock des ehemaligen Mädcheninternats werden die 14 Teilnehmer die nächsten zwei Tage schnipseln, schälen, mörsern, braten, frittieren und kochen. Und Nicky, 51, wird ihr Lehrer sein. Er zieht sich seine Kochjacke mit dem eingestickten Namen an und bittet darum, die mitgebrachten Küchenschürzen umzubinden: „Ja, auch die Männer!“ Er klatscht in die Hände: „Was ist Ayurveda?“. Alle schweigen. Die Stimmung gleicht einer erwartungsvollen Mischung aus Zeltlager und Meditationswochenende. Er wedelt mit den Armen wie ein Bollywood-Tänzer: „Ayurveda ist, dass du keine Pizza mehr bestellst. Denn bis du telefonierst, ist das Essen schon fertig!“ Dann wirbelt er durch die 70er-Jahre-Küche und verteilt Rezepthefte und Aufgaben. Als dort der Teig nicht klap-

pen will, greift er beherzt ein und knetet mit routinierten Fingern als möchte er ihm zu einem neuen Aggregatzustand verhelfen: „Du musst einen Batz kneten, keinen Beton mischen.“ An einem anderem Arbeitstisch streichelt er die Ablage und flüstert: „Ganz meditativ rollst du jetzt den Teig aus. Keine Mucki-Arbeit, ganz fein.“ Am Nebentisch nimmt er die Pfanne vom Herd und wirft wie ein Zirkuskünstler beim Jonglieren, die Gemüsesäfte darin, den bunten Inhalt in die Luft. Die Würfe werden höher und die Münder der Umstehenden öffnen sich immer weiter. Kein einziges Schnipselchen landet auf dem Boden. Nicky dreht keck den Kopf und verkündet: „Lernen wir beim nächsten Kurs. Kannst auch mit dem Kochlöffel rühren.“ Eine Reihe weiter, beim Frittieren hauchdünner Teigfladen senkt er seine Augenlider und murmelt beschwörend: „Wie wenn du ein Baby ins Bett bringst.“ Dann tupfen Lehrer und Schüler vierhändig ihre Fingerspitzen in Ghee, indisches Butterschmalz, und streichen damit über die frischen, heißen Chapati wie über die wertvollsten Edelsteine der Welt.

Draußen scheint jetzt die Sonne hinter der Kampenwand. Die Osterglocken im Klostergarten neigen ihre Köpfe wie betende Ordensschwester. Der Nebel über dem Chiemsee schwebt himmelwärts, gibt den Blick

frei auf eine spiegelglatte rosa Wasseroberfläche. Drinnen, in Nickys Lehrküche, dampft es immer mehr. In allen Töpfen zischt und sprudelt es. Schweiß rinnt über die erhitzten Gesichter. „Hey! Relax!“ Nicky stupst eine Teilnehmerin mit einem Kochlöffel sanft in die Seite. Wie ein Dirigent hebt er ihn dann schwingend in die Höhe, bittet um Aufmerksamkeit: „Kein Stress. Sonst wird es kein Ayurvedagericht.“ Singend reicht er Schöpfkellen, Mörser und Siebe, die vor der Nase liegen, aber in der Aufregung nicht gesehen werden.

Neben der praktischen Arbeit in der Küche, bittet Nicky seine Seminarteilnehmer immer wieder zur Theorie in den Nebenraum. Er schaut auf die erhitzte Schar seiner Kochschüler, bietet ihnen „zur Abkühlung“ heißes Wasser an, das jeder über den Tag verteilt, immer wieder trinken sollte. „Ist gar nicht so fad wie erwartet“, finden diese. „Das kommt vom langen Kochen“, erklärt Nicky. „Das Wasser verändert sich und schmeckt fast süßlich.“ Wem das trotzdem zu „lätschert“ ist, kann sich bei feurigem Ingwerwasser oder duftigem Chai, dem indischen Milchtee mit Kardamom, bedienen, während Nicky über seine Kochkunst redet. Sein Lieblingswort dabei ist „lätschert“. So darf das Essen nicht schmecken. Nicky strahlt wie ein Popstar auf der Bühne und seine Teilnehmer lauschen gebannt jedem Wort. Im Ayurveda, der „Lehre vom gesunden Leben“, gibt es nicht die eine einzige richtige Ernährungsweise. Erst muss man seine persönliche Grundkonstitution, genannt Vata, Pitta oder Kapha und deren Mischformen, erkennen und analysieren. Vata-Typen sind dem Element Luft zugeordnet, frieren leicht, sprudeln vor Ideen und haben einen unruhigen Schlaf. Die feurigen Pitta-Menschen haben ein gutes Erinnerungsvermögen, schlafen schlecht ein, dann aber gut durch. Der erdige Kapha-Typ neigt zur Gewichtszunahme, ist bodenständig und bleibt am liebsten zu Hause. Als sich die ersten skeptischen Stirnfalten bei den Seminarteil-

nehmern zeigen, winkt Nicky beschwichtigend ab. Die indische Lehre ist tausende von Jahren alt und im deutschen Kulturraum nur mit den Schriften Hildegards von Bingen vergleichbar. Da wird auch nicht jedes Wort auf die Goldwaage gelegt und doch wird die Lehre der mittelalterlichen Äbtissin als Bereicherung der Heilkunde gesehen. So ist Nicky auch entspannt, als einige auf ihren Frühstückskaffee nicht verzichten wollen. Kein Problem. Besser wäre es zwar ohne, aber wenn er an diesem Wochenende nur ein paar kleine Impulse geben kann, sei das Lernziel schon erreicht. „Aufgepasst!“ Nicky hebt seinen Zeigefinger „Welche sechs Geschmacksqualitäten könnt Ihr unterscheiden?“ Mit vereinten Kräften wird aufgezählt: süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb. Aus dem Zusammenspiel der Elemente, der Konstitution des Menschen und den Geschmacksrichtungen ergibt sich dann eine sehr individuelle Wirkung auf jeden Menschen. Während Kapha-Typen ihr Verdauungsfeuer anregen sollen, zum Beispiel indem sie ihr Essen mit Chili würzen, ist dies bei den Vata-Typen unnötig, ja geradezu kontraproduktiv.

Später strömt die Abendsonne durch die offenen Fenster. Ein verführerischer Duft zieht durch den ersten Stock. Im Speisezimmer steht ein buntes, feierlich angerichtetes Buffet. Die silbernen Platten dampfen. Ebenso die Gesichter, vor Stolz und Vorfreude. Nach dem christlichen Tischgebet – hier vereinigen sich die Kulturen wieder – füllen sich alle ihre Teller, und es wird still. Trotz aller Unterschiede gibt es für jede Mahlzeit Regeln: Sie sollte alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten und immer frisch, mit Liebe und Achtsamkeit zubereitet sein. „Liebe geht durch den Magen“ ist für Nicky Sitaram Sabnis ein ayurvedisches Prinzip. Seinen Schülern nickt er zu. Die freuen sich darauf, das Erlernete am heimischen Herd auszuprobieren. Sie wissen jetzt: Hauptsache nicht lätschert! Noch Chai? Oder heißes Wasser?



Kochkurse auf der Fraueninsel: 29. April -1. Mai, 24.-26. Juni, 22.-24. Juli, 19.-21. August, 2.-4. September, 14.-16. Oktober, 4.-6. November, 25.-27. November, 9-11. Dezember. Daneben auch vertiefte Ausbildung zum ganzheitlichen Ayurvedakoch. B'Ayurveda: Centrum für Ayurveda, Yoga & Indische Kultur, Hochriesstr. 4 83235 Rimsting Tel. 08051/309551. www.laxmifoods.de und gabnic.laxmi@t-online.de