

# TAUSCHE STRESS GEGEN LEBENSFREUDE



Fettiges Essen, literweise Kaffee, von einem Termin zum anderen hetzen. Kennen Sie das? Oder besser gesagt: Wollen Sie das? Wie wäre es da mit einer Reise zurück zum Ursprung, zur Natur, zurück zum Ich? Alles möglich im beschaulichen Traben-Trarbach an der Mittelmosel – im Ayurveda Parkschlösschen.

Schon wenn sich die Türen bei der Ankunft öffnen, merken Sie: Hier ist alles im Einklang! Vom lächelnden Gesicht der Mitarbeiter über das durchgestylte Ambiente im gesamten Komplex (alles nach ayurvedischen Prinzipien gestaltet) bis hin zu den atemberaubenden Tellern, die den Gästen täglich serviert werden. Denn hier folgt man dem Motto: Nahrung ist Medizin. Und diese Medizin beschwört nicht gleich Bilder von Kindern mit zugekniffenen Augen herauf, die bitteren Hustensaft schlucken müssen, ganz im Gegenteil!

## Verdauungsfeuer anregen

Chefkoch Sascha Weber, der seit über 25 Jahren in der Küche des Parkschlösschens steht, ist ständig bemüht, sechs verschiedene Geschmacksrichtungen (Rasa) in jede Mahlzeit einzubauen: süß, sauer, salzig, scharf,

bitter und herb: „Ich denke da gar nicht mehr drüber nach“, meint er lächelnd, doch für seine Mitarbeiter ist die Komposition solcher Gerichte ein „Prozess, den es zu verstehen gilt“. Das braucht seine Zeit. „Man muss offen bleiben und den Mitarbeitern in einem gewissen Rahmen ihre Freiheiten lassen“, so Weber. Bei der Frage nach seinem Lieblingsgewürz kann sich der Chefkoch nicht so wirklich entscheiden: „Es gibt so viele, aber mit Koriandersamen arbeite ich sehr gerne.“ Vadouvan, eine indische Gewürzmischung mit Knoblauch und Senfwurz, nutzt er als eine Art Curry, der Geschmack ist jedoch viel intensiver. Mit jeder Menge Erfahrung und der ein oder anderen Idee entstehen dann Gerichte wie Orangengrießflammerl, Fregolasalat, Pulled Jackfruit oder geschmorte Steckrübe mit Kümmeljus und Gurken-Raita. Vorher kredenzt man den Gästen einen



ayurvedischen Aperitif: Ein warmer Drink, der durch die gezielte Zugabe bestimmter Gewürze wie Ingwer und Koriander die Anregung des Verdauungsfeuers (Agni) steigern soll.

## Welches Dosha sind Sie denn?

Befragt man die Gäste, ist es vor allem das Essen, das im Parkschlösschen heraussticht. Viele sind nicht zum ersten Mal hier – die meisten kommen wieder oder haben bereits eine ayurvedische Kur hinter sich. Man kann wählen zwischen einem kurzen Wochenend-Break, einer Anti-Stress-Kur, einem Resilienz-Retreat oder einer Panchakarma-Kur (drei verschiedene Varianten verfügbar). Zu Beginn der Kur stehen erst mal Entlastungstage an, denn die Stoffwechsellrückstände müssen raus! Es folgt die Erstkonsultation durch einen Ayurveda-Mediziner, der Ihren Puls liest und somit Ihre Schwachpunkte und auch Ihr Dosha herausfinden kann. Der Begriff beschreibt die grundlegenden regulierenden Kräfte, die in der Natur wirken und auch in uns selbst enthalten sind. Unser Dosha-Typ ist von Geburt an festgelegt und prägt nicht nur unseren Körperbau, unsere Fähigkeiten und Vorlieben, sondern auch, wie wir auf bestimmte Nahrungsmittel und Herausforderungen des Alltags reagieren.

## Funktioniert das?

Was folgt, ist ein individueller Plan: Massagen, Yoga, Ihrem Dosha angepasste Mahlzeiten und Getränke – alles individuell auf Sie abgestimmt. Denn hier wird der Mensch als Ganzes erfasst. Das ist essenziell, um eine gelungene Kur zu gewährleisten. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie eine körperliche, aber auch geistige Veränderung – das Parkschlösschen „macht etwas mit einem“. Um es mit den Worten eines Kurgastes auszudrücken: „Nach zehn Tagen war ich ein neuer Mensch!“ Wenn Sie also den stressigen Alltag gegen mehr Lebensfreude und Vitalität tauschen wollen, könnte das Ayurveda Parkschlösschen die Lösung für Sie sein!

[ayurveda-parkschloesschen.de](http://ayurveda-parkschloesschen.de)






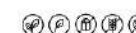
# VEGANE PAELLA

30 Jahre Ayurveda Parkschlösschen – das muss gefeiert werden! Und wie? Am besten mit großartigen Rezepten! Zu diesem Anlass hat das Fünf-Sterne-Hotel eine eigene Rezeptsammlung mit dreißig ihrer leckersten Klassiker veröffentlicht, die übrigens exklusiv in der Sommer-TastyBox zu finden sind! KACHEN präsentiert hier die vegane Paella – hübsch anzusehen und einfach nur köstlich!

 4 Personen

 30 Minuten

 35–40 Minuten



- › 100 g Kaiserschoten
- › 1 Paprika
- › 180 g Zucchini
- › ½ Aubergine
- › 100 g frische Erbsen oder TK
- › 150 g eingeweichte Wakame-Algen
- › 1 kleine Peperoni, mild
- › 1 Glas stückige Tomaten (400 g)
- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 750 ml Gemüsebrühe

- › 180 g Kenia-Bohnen
- › 1 Prise oder 3 Fäden Safran(pulver)
- › Olivenöl
- › 400 g parboiled Reis
- › 1 Prise brauner Zucker
- › Salz
- › 1 TL frischer Thymian, fein gehackt
- › ¼ TL Kurkuma, für die Farbe
- › 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- › Petersilie oder Afila-Sprossen, zum Garnieren

- 1 Das Gemüse waschen und in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- 2 Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und die Kenia-Bohnen ca. 8–9 Minuten darin garen.
- 3 Die Bohnen mit einem Schaumlöffel entnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Safran und Kurkumapulver zur Gemüsebrühe geben, einmal aufkochen lassen und zur Seite stellen.
- 4 In einem anderen Topf das Olivenöl erhitzen, den Reis dazugeben und mit einer Prise Zucker, etwas Salz, Thymian und Paprikapulver für ca. 1 Minute leicht anschwitzen.
- 5 Das Ganze mit der Safran-Brühe aufgießen und den Reis ca. 15–20 Minuten lang darin garen. Anschließend die Brühe durch ein Sieb abschütten

(falls überschüssige vorhanden) und den Reis zur Seite stellen.

- 6 Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Bohnen, Paprika, Zucchini, Aubergine, Erbsen, Kaiserschoten, Algen und Peperoni hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Dann den Reis dazugeben und alles noch ein paar Minuten braten und mit Salz abschmecken.
- 7 1–2 EL der Tomatenstücke fein pürieren und als Saucenspiegel dekorativ auf den Teller geben. Die restlichen Tomatenstücke unterheben oder alternativ kurz erhitzen, etwas salzen und auf die angerichtete Paella legen. Mit frischer, gehackter Petersilie oder Afila-Sprossen garnieren.