

Rezension

RHYNER Hans u. ROSENBERG Kerstin: Das große Ayurveda-Ernährungsbuch. Gesund leben und genussvoll essen. Mit über 100 Rezepten. Königsfurt-Urania Verlag, Krummwisch 2010

Bernhard HUBER

„Das grosse Ayurveda Ernährungsbuch“ von Dr. Hans Rhyner und Kerstin Rosenberg ist mittlerweile in der fünften Auflage (2010) erschienen. Für alle an „alternativer“ und bewusster Ernährung Interessierten kann man sagen: mit Recht. Die ausgezeichneten Fachkenntnisse Dr. Rhyners, nicht zuletzt aus seinem Blo-Gesundheitszentrum bei Loosdorf, und ebenso auch Frau Rosenbergs als Ayurveda Ernährungs- wie Gesundheitsberaterin, machen dieses relativ voluminöse Buch (340 Seiten!) zu einem fundiert informativen Ratgeber.

Die über 100 Rezepte machen da nur einen Bruchteil des Buches aus, weshalb es eher in die Kategorie Sach- denn Kochbuch einzuordnen ist. Auf über 170 Seiten lässt sich neben den Grundlehren des Ayurveda zu Gesundheit und Ernährung besonders der individuelle Zugang als Schwerpunkt der Betrachtung erkennen: Unter „Essen für die Seele“ bzw. mit praktischen Ernährungsempfehlungen für Eltern, Kinder und Singles subsumieren sich gut zu lesende, mit vielen Beispielen aufgelockerte, meist 10-20 Seiten starke Kapitel, welche gut zwischen den allgemeinen Überzeugungen des Ayurveda und persönlichen Ratschlägen vermitteln. Doch auch wer nach Rezepten sucht, wird hier fündig: Früh-, Mittag-, und Abendessen, Desserts und spezielle Kost (*Panchakarma*, *sattvische* Küche) bilden den nicht weniger interessanten zweiten Teil des Buches, welcher durch seine beinahe allen Rezepten beiliegende *Dosha*-Empfehlung dem Ayurveda-Koch ein wirklich hilfreiches Rezept- und Nachschlagewerk wird.