



Für Augen und Gaumen

Mark Oliver Bank. Die Alchemie des Kochens. Kochen im Sinne des Yoga. 2. Auflage. Brunner Verlag Kriens 2012. 111 Seiten, Fr. 29.80

Gleich zu Beginn schreiben Mark Oliver Bank und Igor von Moos: «Die Alchemie des Kochens bedeutet Veredelung der Nahrung durch Liebe und Achtsamkeit.»

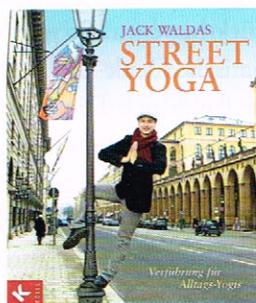
Man kann noch weiter gehen: Alchemie bedeutet durchaus auch, ein so wunderschön gestaltetes Kochbuch mit umwerfenden Schwarz-Weiss-Fotos zu produzieren. Eine Augenweide sind diese Schwarz-Weiss-Fotos von Urs Wyss, die sich auf das Wesentliche konzentrieren: Wasser, das die Hände hinab rinnt, Reiskörner, die durch die Luft fliegen, oder die Struktur von Zimt, Kardamom und Sternanis – alles mit sanftem Licht vor schwarzem Hintergrund beleuchtet.

Dieses Zurück zur Einfachheit haben auch die beiden Autoren in ihren kurzen Empfehlungen hervor: «Die Reduzierung auf das Wesentliche, auf den Kern einer Sache führt oft zu einem besseren Ergebnis wie die Überfrachtung mit unspezifischem Bei-

werk.» Entsprechend kurz und einfach sind die Rezepte, die Mark Oliver Bank, langjähriger Küchenchef des Yogazentrums von Villeret, zusammengestellt hat. Vom nahrhaften Morgenbrei über japanische Misosuppe zu Rotkohl-Marroni-Gemüse an Tandoori Masala oder vegetarischer Paella bis hin zu Desserts wie Applecrumble oder – typisch indisch – Laddu kann man sich durch dieses Kochbuch kochen und ist nie überfordert. Denn die Rezepte sind übersichtlich dargestellt, kommen mit wenigen Zutaten aus und sind einfach erklärt und mit guten Tipps ergänzt.

Der einzige Nachteil ist vielleicht, dass dieses Buch so schön ist, dass man Angst hat, es könnte beim Kochen Flecken kriegen. Aber einem Kochbuch darf man ruhig ansehen, dass es gebraucht wird – das trägt zu seinem Charme bei.

Karin Reber Ammann (siehe Rezept auf Seite 6)



Witzig und frech

Jack Waldas. Street Yoga. Verführung für Alltags-Yogis. Mit Fotografien von Eugen Gebhardt und Verena Arbes. Kösel Verlag 2013. 72 Seiten, Fr. 25.90

Die Fotos sind fantastisch: Der Kopfstand auf dem Baugerüst vor einem Haus, der Kellner im Krieger 3 beim Servieren eines Kaffees im Strassencafé, die Adlerstellung in der Mojito Bar oder Hanumanasana im Büro vor dem Laptop und im Kinderzimmer mit dem Baby am Boden – der Spagat zwischen zwei Welten eben.

Waldas wollte den Yoga vom Studio in den Alltag holen, um uns daran zu erinnern, dass all das Wohltuende des Yoga nicht auf der Matte im Yogastudio zurückbleiben soll. Der ehemalige Tänzer tut dies auf eine witzige Art, indem er sich – entsprechend gekleidet – in den Alltag hinaus begibt und sich in unterschiedlichsten Yogastellungen an verschiedensten Orten fotografieren lässt.

Nicht nur sind die Stellungen dank seiner Beweglichkeit spektakulär, auch seine persönlichen Gedanken zu den Asanas sind spannend und geben neue Denkanstösse. So sitzt Waldas rauchend im Lotussitz und erinnert daran, dass das Rauchen für viele Menschen ein Ritual des Zur-Ruhe-Kommens und des tiefen, gleichmässigen Atmens ist. «Lassen Sie die Zigarette weg und Sie befinden sich am Beginn von Pranayama», sagt er.

Jede Stellung ist auch im Studio fotografiert worden. Dazu gibt Waldas präzise Anweisungen, wie im Asana gearbeitet werden soll.

Entstanden ist ein freches, buntes und leicht lesbares Buch, das Lust auf Yoga macht – körperlich und geistig.

Karin Reber Ammann