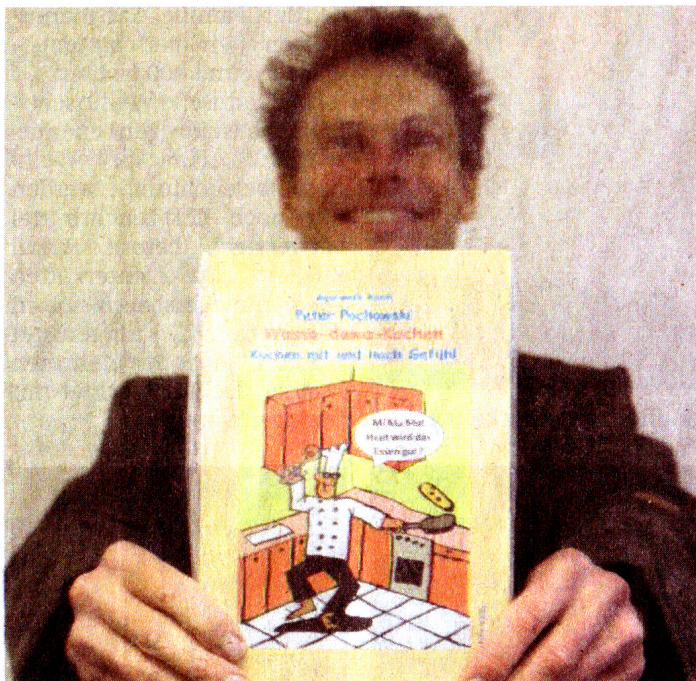


# Geseker Zeitung

DER PATRIOT

## Geröstete Gewürze

Bücher-Geschenketipps von Geseker Autoren



**Peter Pochowski** ist auch Ayurveda-Koch.

Geseke – Geseker können nicht nur Zement herstellen und kräftig Schützenfest feiern, sondern auch Bücher schreiben.

### ■ „Wasso-dawa-Kochen“

Der Kühlschrank ist voll, aber die Inspiration fehlt? Dann könnte das Kochbuch des Yogalehrers Peter Pochowski weiterhelfen. Es beinhaltet Rezepte mit Zutaten, „die eben so da sind“.

Der Fokus liegt dabei auf dem ayurvedischen Kochen. Ayurveda bedeutet übersetzt „Wissen vom Leben“ und ist eine traditionelle indische Heilkunst. Dabei wird jedes Lebensmittel als Medikament gesehen, erklärt der Geseker. So gleiche zum Beispiel Kardamom die negativen Effekte von Industriezucker aus. Kurkuma sei hingegen „super für die Verdauung“.

Ein typisches Gericht ist Dal, ein Brei aus Hülsenfrüch-

ten, der den Körper mit Proteinen versorgt. Dementsprechend listet das Kochbuch auch die verschiedenen Garzeiten von Linsen, Kichererbsen und Co. in einer Tabelle auf.

Eine große Rolle spielen auch die Gewürze. Damit sie ihr volles Aroma entfalten, empfiehlt Peter Pochowski, sie vorher kurz in der Pfanne anzurösten. Eigentlich könne man sich seine Mischungen auch selbst machen, meint der Ayurveda-Koch. So lässt sich der Schärfegrad des Currys ganz einfach selbst bestimmen. Chili ist schließlich nicht jedermanns Sache.

Die Anzahl seiner Rezepte sei „unendlich“, erklärt der Geseker. Jedes lasse sich mit wenig Aufwand variieren. Zwar integriert die ayurvedische Ernährung im Prinzip auch Fleisch. Trotzdem sei „Wasso-dawa-Kochen“ gerade für Veganer und Vegetarier interessant. Übrigens: Peter Pochowski bietet auch Kochabende an – soweit es die geltenden Coronaregeln zulassen. Das Buch gibt es unter anderem im lokalen Buchhandel zu kaufen. Die ISBN-Nummer lautet 978-3945004388. diät



Mehr unter  
[www.peteryoga.de](http://www.peteryoga.de)

## ■ ■ ■ ■ ■ Geseke

**Wasso-dawa mit Peteryoga: Gerichte aus der ayurvedischen Küche**

Als „Peteryoga“ ist er in Geseke und Umgebung bekannt durch seine Yogakurse. Aber Peter Pochowski ist auch Ayurveda-Koch. Jetzt hat er sein erstes Kochbuch herausgebracht. „Wasso-dawa-Kochen“ heißt das Büchlein. Was sich anhört wie ein ayurvedisches Gericht, ist auch das Thema des Buches: Ayurvedisch kochen mit dem,

„was so da war“. Praktisch im Alltag, trotzdem frisch und voller Lebenskraft sind laut Peter Pochowski die Gerichte, die er ausprobiert und zusammengetragen hat. Von Hülsenfrucht-Gerichten (Dal) über Wildkräuter-Cocktails und Smoothies bis zu indischen Dosas, Salaten und Süßspeisen reicht die Bandbreite.

Wer vom Meister selbst lernen will, kann zusätzlich ayurvedische Einzelkochkurse in der Yogapraxis am Schneidweg oder zuhause buchen.

• Das Buch „Wasso-dawa-Kochen“ ist erschienen im Alfa-Veda Verlag und über den örtlichen Buchhandel zu beziehen.

[www.peterkochen.info](http://www.peterkochen.info)  
[www.peteryoga.de](http://www.peteryoga.de)