



Fusion zwischen bayrischer und ayurvedischer Küche - by Sascha Horst

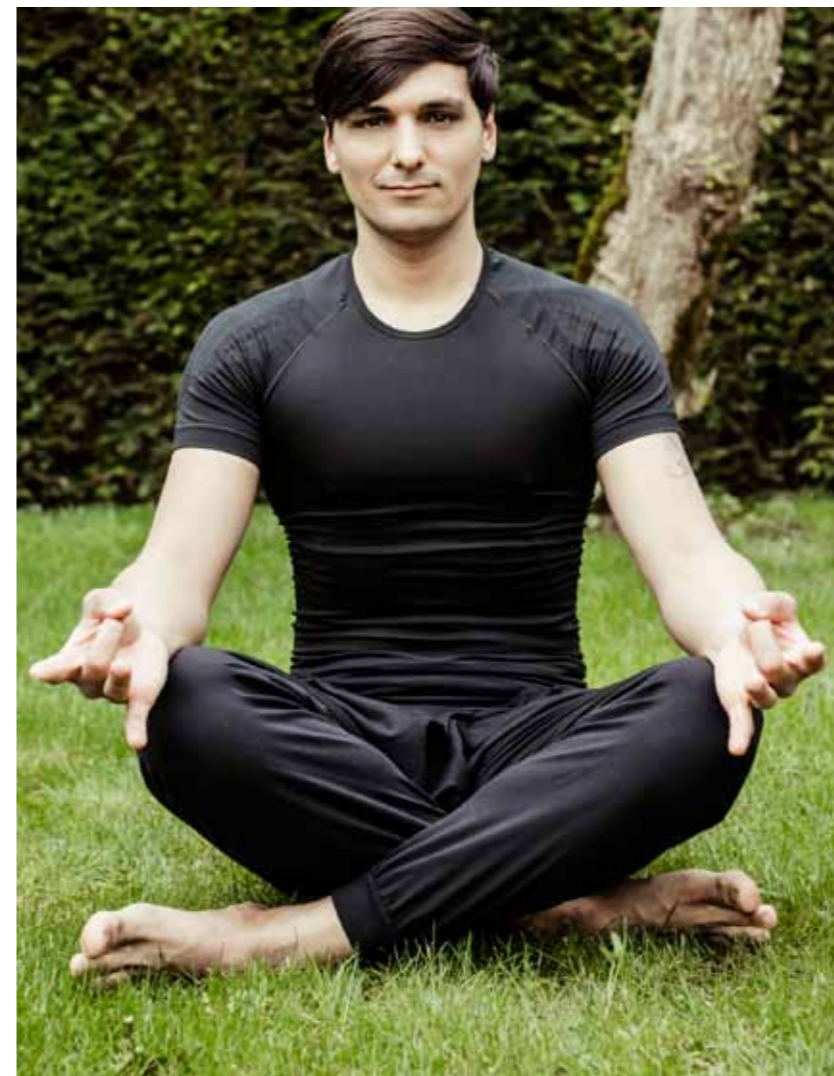
AYURVEDA TRIFFT BAVARIA – MIT BLICK AUF DIE ZUGSPITZE

Grüner Meerrettich auf Tafelspitz? Ayurvedische Bratwurst? Hotelchef Peter Staudacher lacht: Er kennt die erstaunten Gesichter seiner Gäste, wenn es um Bayurvida geht, die Spezialität seines kleinen, feinen Hauses in Garmisch-Partenkirchen. Lange überzeugen muss er die Gäste jedoch nicht – viele kommen inzwischen sogar vor allem wegen der einzigartigen Kombination aus bayerischer Lebensart und indischem Ayurveda in den Staudacherhof, einem Kleinod mitten im idyllischen Voralpenland. Jetzt können Gäste sogar ein Bayurvida-Kochbuch mit 90 Seiten voller Tipps und Rezepte mit nach Hause nehmen.

Wer nach Garmisch-Partenkirchen kommt, muss den Staudacherhof nicht lange suchen: Das Hotel mit dem kecken Zwiebeltürmchen liegt nur wenige Schritte von der Fußgängerzone entfernt in einem Wohngebiet. Was vor 111 Jahren mit einem Gasthof begann, ist heute ein kleines Juwel der 4-Sterne-superior-Kategorie, liebevoll gepflegt von Peter Staudacher, seiner Frau Dagmar und einem handverlesenen Mitarbeiterteam. Die beiden führen den Familienbetrieb in der vierten Generation und haben ihm ein besonderes Profil gegeben – mit „Bayurvida“, einer faszinierenden Fusion ursprünglich-bayerischer und ayurvedischer Lebensart.

Das Wertvolle im Einfachen finden

Wenige wissen, dass sich die uralte indische Lehre nicht auf Massagen und Anwendungen beschränkt, sondern alle Lebensbereiche umfasst, auch die Küche. Deren Seele ist im Staudacherhof Sascha Horst, der sich seit vielen Jahren mit den Prinzipien ayurvedischer



Yoga mit Ayurveda-Massagetherapeut & Yogalehrer Cristian Zanfir

Kochkunst befasst. Häufig arbeitet er im Team mit dem Ayurveda-Spezialisten Andreas Hollard, der die bayurvidische Küche entwickelt hat. Gemeinsam bieten die beiden auch Yoga Retreat Wochenenden an.

Die Bayurvida-Kochlehre formuliert die traditionelle bayerische Küche mit ihren regionalen und saisonalen Zutaten nach den Prinzipien der ayurvedischen Gesundheitslehre um. Gekocht wird im Gleichgewicht der drei Doshas (Lebensenergien) Vata, Pitta und Kapha, und zwar in einem genau definierten Verhältnis der sechs Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Vegan sind die bayurvidischen Gerichte allerdings nicht, denn Fleisch und Fisch sind aus der bayerischen Küche nicht wegzudenken. Eine frische Ente vom Bio-Bauern, Fisch aus heimischen Gewässern oder ein Steak vom Werdenfelser Rind gehören einfach dazu, findet Hotelchef Staudacher.

Überhaupt, die Frische: Küchenchef Sascha Horst will für jedes der 146 ayurvedischen Gewürze ein heimisches Pendant finden. „Statt Oregano sammeln wir Dost, die Brennnessel wirkt ähnlich wie Kurkuma und die Brunnenkresse kann Meerrettich ersetzen“, verrät er. „Unser Konzept begeistert auch Skeptiker und Genießer.“ Mit immer neuen Ideen bringt auch Hotelchef Staudacher frischen Wind ins Restaurant – sogar Bayurvida-Pralinen und -Bratwurst gibt es schon. Wer die Rezepte nachkochen möchte, findet jetzt Gerichte wie das geeiste Gurkensüppchen mit Maracuja und Basilikum, den Zucchini-Kohlrabi-Salat mit geröstetem Sesam, Pfannkuchen mit Kokos-Wirsing-Füllung oder die rosa gebratene Bauernentenbrust mit Kokos-Blaukraut und Brennesselknödeln in einem handlichen, schön bebilderten Band zum Nachkochen.

Im Einklang mit der Natur

Als echter Bayer wandert Peter Staudacher so oft es geht hinauf in die Berge. Im Winter saust er die Hänge auf Skiern hinab. Die Natur liebt er nicht nur draußen, sondern auch im Hotel, wo modernes Design in reizvollem Kontrast zu altem Holz, Leder und Filz steht. „In unserem Hause wollen wir eine Atmosphäre schaffen, die bewegt und berührt – das spüren unsere Gäste sofort und genießen es, hier einfach mal loszulassen“, weiß Dagmar Staudacher. Das Loslassen fällt leicht mitten im idylli-





Ruheraum - Stille Alm



Alpin Turmzimmer



Stüberl

Dagmar und Peter Staudacher



schen Werdenfeller Land mit seinen herrlichen Ausflugszielen. Zu den Highlights zählen eine Kutschfahrt mit Wanderung durch die Partnachklamm, ein Höhenflug mit der Seilbahn auf die Zugspitze oder ein Badetag am See.

Auch im Hotel wird es nicht langweilig. Das Schmuckstück mit Blick auf die Zugspitze ist zugleich exklusiv und familiär: 41 wohnliche Zimmer und Suiten hat das Haupthaus, nebenan im Bauern- und im Landhaus bieten rustikale Apartments viel Raum zum Entspannen und Wohlfühlen. Nach einem Ausflug in die Berge lockt der feine Spa mit Außenpool, Hallenbad, Alpin-Hammam, Dampfbad, Saunen und großzügigen Ruheazonen. Ayurveda-Massagetherapeut Cristian lockert einfühlsam Muskeln und Bänder, behandelt energetische Störungen und regt mit fachkundigen Handgriffen den Stoffwechsel an. Anwendungen von Kinesiologie und Entschlackung bis hin zu Yoga und Kosmetik ergänzen das Angebot. ✕

WWW.STAUDACHERHOF.DE
 STAUDACHERHOF
 82467 GARMISCH-PARTENKIRCHEN | BAVARIA | GERMANY

WORDS Susanne Taggruber

🌐 A prime boiled beef fillet served with wasabi? An Ayurvedic fried sausage? Running the Staudacherhof Hotel in the Bavarian resort town of Garmisch-Partenkirchen is Peter Staudacher together with his wife Barbara. He laughs knowingly. The astonished faces of his guests when it comes to 'Bayurveda', the fine cuisine the hotel serves, are priceless. But it doesn't take long to convince them. The unique combination of Bavarian lifestyle and Indian Ayurveda right in the middle of this idyllic alpine upland always has them coming back for more. Few people are aware of the fact that the ancient teaching of Ayurveda is not limited to massages and treatments. Instead it incorporates all facets of life, even cuisine. At the Staudacherhof Hotel, the soul of this cuisine is head chef Sascha Horst, who often works as a team with Ayurveda specialist Andreas Hollard, the inventor of 'Bayurvedic' cuisine. An art that takes

traditional Bavarian cuisine and reformulates it with regional and seasonal ingredients based on the principles of the Ayurvedic holistic health concept. Cooking is strictly in harmony with the three Doshas or life energies Vata, Pitta and Kapha and with the six senses of taste: sweet, sour, salty, spicy, bitter or tart. Interestingly, Sascha Horst is making it his mission to find a homegrown equivalent for the 146 Ayurvedic herbs and spices: "In lieu of oregano we pick dost herb, stinging nettles have the same effect as turmeric and horseradish can replace watercress," he reveals. However, contrary to what most might assume, meat and fish are not dispensed with, as a cookery book boasting 90 pages of tips and recipes made available by the hotel bears testimony to. It won't take anyone visiting Garmisch-Partenkirchen long to find the Staudach-

erhof. Only a few paces from the pedestrian precinct, its distinctive onion dome peers out from a residential area. From its humble beginnings as an inn 111 years ago, today it is a gem falling into the 4-star superior category. It has 41 cosy rooms and suites with a view of the Zugspitze and adjacent apartments in a farmhouse and a country house. Peter and Barbara Staudacher are the fourth generation to run it and to introduce the 'Bayurvedic' lifestyle. It is a lifestyle that aligns itself closely with nature. Here you'll be spoiled for choice by a hike through the Partnach Gorge, a high-altitude 'flight' to the Zugspitze by cable car. The hotel interior is as much a reflection of nature with the delightful contrasts that are created using wood, leather and felt. While Ayurvedic massage treatments stimulate the metabolism with ingenious manipulation; kinesiologie, yoga and cosmetics treatments expertly complement these. ✕