

Bonjour, ayurvedische Küche!

von Enno Kähler, IHK

„Ich habe den Wunsch etwas zu vermitteln, das mir wirklich am Herzen liegt“, sagt Nancy Dubourg. Vor rund drei Jahren wagte die gebürtige Französin den Schritt in die berufliche Selbstständigkeit. Als Ayurveda-Köchin gibt sie in Kursen und beim Home-cooking ihre Leidenschaft für die traditionelle indische Heilkunst weiter.

„In meiner Familie in Frankreich wurde immer gut und gerne gegessen“, sagt Nancy Dubourg: „Ich habe meiner Mutter oft geholfen und sie dafür bewundert, wie

liebervoll sie Speisen zubereitete“. Nach dem Abitur lernte die Osnabrückerin, die in Paris geboren wurde, durch ausgedehnte, teils mehrmonatige Reisen nach Indien, Thailand, Malaysia und auf die Philippinen, auch die asiatische Küche kennen. Die neuen kulinarischen Impulse waren dabei eine wichtige Inspiration.

Der Liebe wegen kam Nancy Dubourg als 28-Jährige im Jahr 1991 nach Deutschland. „Ohne deutsche Sprachkenntnisse musste ich an meinem neuen Wohnort Hannover erst einmal die Schulbank drücken“, erinnert sie sich an die Anfangsjahre. Später arbeitete sie in der Landeshauptstadt als Bauzeichnerin und nach einer Umschulung zur Projektmanagerin Multimedia, bei einem großen Finanzdienstleister in der Softwareentwicklung. Gesundheitliche Probleme führten schließlich vor einigen Jahren zur ersten Begegnung mit traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehren: „Ich war begeistert von den vielen neuen Erkenntnissen im Zusammenhang von Ernährung, Wohlbefinden und Bewusstsein.“

Nachdem sie Ayurveda, was wörtlich übersetzt etwa Lebensweisheit oder Lebenswissenschaft bedeutet, in einem Seminar kennengelernt hatte, entschloss sich die 52-Jährige zu einer ayurvedischen Kochausbildung im Allgäu. Anschließend arbeitete sie als Ayurveda-Köchin in einem Seminarhaus in Freiburg und später im Landkreis Osnabrück. Mitte 2012 folgte der Entschluss sich als Ayurveda-Kö-

Wurde in Paris geboren und ist jetzt in Osnabrück zuhause: Nancy Dubourg.

IHK-Serie: Gründung durch Migranten



Erfolgreiche Unternehmen mit Migrationshintergrund beleben die regionale Wirtschaft. In unserer Serie „Gründung durch Migranten“ stellen wir in loser Folge Unternehmer mit Migrationshintergrund und deren Firmen vor. Die Serie ist abrufbar unter: www.osnabrueck.ihk24.de/migration ■

chin selbstständig zu machen: „Der Anfang war nicht einfach. Niemand kannte mich und hatte auf mich gewartet. Viele fragten, warum ich nicht auch französisch koche. Aber ich wollte bei Ayurveda bleiben – und keine Kompromisse machen!“

Heute ist Nancy Dubourg mit der Nachfrage zufrieden, sagt, ihre Kunden seien zwischen 30 und 70 Jahre alt und kämen aus unterschiedlichen Beweggründen auf sie zu. „Manche sind nur neugierig und suchen neue Geschmackserlebnisse“, erzählt sie. Andere wiederum möchten ihre Ernährung ändern. Wichtig ist für sie, dass auf die Signale des Körpers geachtet wird. So sei erkennbar, was einem gut tut und was nicht. „Für die individuell richtige Ernährung gibt es kein Rezept. Das versuche ich in meinen Kursen zu vermitteln“, sagt sie und ergänzt: „Dabei bin ich nicht militant, denn ich esse selbst auch ganz gern einmal Pommes.“

Neben ihrer Arbeit als Köchin ist Nancy Dubourg Fachkraft für Ayurveda, begleitet Kuren und bietet Massagen an. In den vergangenen Jahren hat sie dabei eine steigende Nachfrage bemerkt. Dass Ayurveda häufig unter der Überschrift „Wellness“ angeboten wird, stört sie jedoch etwas: „Es ist mehr als Wellness. Wenn man eine Reinigungskur macht, ist das für den Patienten im Grunde zunächst eher anstrengend. Erst später stellt sich ein Wohlfühl-Effekt ein.“ ■

www.veda-genuss.de

Ayurveda:

Der Begriff stammt aus dem indischen Sanskrit und setzt sich aus den Wörtern *Ayus* (Leben) und *Veda* (Wissen) zusammen.

In der Typologie spricht man von drei unterschiedlichen Lebensenergien (Doshas): *Vata* (Bewegungs-), *Pitta* (Stoffwechsel-) und *Kapha* (Strukturprinzip). Quelle: Wikipedia

