

Rezepte aus dem Urwald

Porträt Martina Ludwig aus Neusäß ist Künstlerin und „Smart-Life-Coach“. Jetzt hat sie ein Gewürzkochbuch veröffentlicht.

Foto: Martina Ludwig aus Neusäß in ihrer Küche. Für ihr Gewürzkochbuch hat sie einfache Rezepte entwickelt. Hier hat sie einen Nudel-Pilz-Auflauf mit Tomatenrand zubereitet.



Neusäß An der Wand kriecht eine grüne Echse, daneben sitzt ein brauner Tukan und zwischendrin schwirren bunte Schmetterlinge. Martina Ludwig hat ihre Küche als einen Urwald gestaltet. „Mein Mann kocht nicht, deshalb bin ich oft allein in der Küche“, sagt die Neusässerin. „Also habe ich mir nette Gesellschaft selbst gemalt.“

Die Küche vereint die beiden Leidenschaften der 49-Jährigen: Kochen und Malen. Als Künstlerin und Dozentin für Malerei ist Martina Ludwig schon seit Jahren tätig, ihre Werke hat sie mehrmals ausgestellt. Als Köchin hat sie sich nun auf neues Terrain gewagt und ein Gewürzkochbuch veröffentlicht. Auf knapp 100 Seiten sammelt die Autorin in „Würzen à la TV-Koch“ schnelle, raffinierte Rezepte, die sie durch Ausprobieren mit verschiedenen Gewürzmischungen entwickelt hat. „Alle Zutaten sind frisch und überall erhältlich“, sagt sie. Ihr Werk richtet sich an Menschen, „die wenig Zeit haben, und dennoch gesünder leben und sich bewusster ernähren möchten“.

Vom Text über Fotos und Illustrationen habe sie alles selbst erledigt. Ein Dreivierteljahr habe sie gekocht und experimentiert, gezeichnet und sich um das Layout gekümmert. „Das war nicht immer

leicht, besonders mit der Gestaltung der Seiten gab es Schwierigkeiten.“ Das Kochbuch bezeichnet die Neusässerin als „Erfüllung eines persönlichen Traums“. Der Weg zur Veröffentlichung führte für Martina Ludwig über verschlungene Wege. Nach der Schule machte sie eine Ausbildung zur Schneidermeisterin, „weil man sich als junges Mädchen eben mehr für Kleidung interessiert“. Der Beruf machte ihr Spaß, „aber man kann kaum etwas verdienen“. Sie orientierte sich neu, schulte zur Industriekauffrau um und arbeitete im Anschluss als Leitung der Ausbildung bei der Verlagsgruppe Weltbild.

2003 verließ sie das Verlagshaus, seitdem arbeitet sie von Zuhause aus. „Meinem Mann und mir geht es nicht darum, mehr Geld zu verdienen, sondern ausreichend Zeit zu haben“, sagt sie über diese Entscheidung. Jetzt vertreibt sie mit ihrem Mann ein Berufs- und Lebenskonzept mit pflanzlichen Gesundheitsprodukten und widmet sich der gesunden Küche. Außerdem ist sie „Smart-Life-Coach“: Als ausgebildete Ernährungsberaterin unterstützt sie Menschen darin, ein gesünderes Leben in Work-Life-Balance zu führen. Im Internet: www.maras-welt.com.

Das komplette Rezept „Nudel-Pilz-Auflauf a´ la Mara“ finden Sie bei: www.maras-welt.com unter der Rubrik „Genuss“. Hier entstehen laufend neue Rezepte zum kostenlos Abrufen!