

Petra Skibbe und Joachim Skibbe

Ayurveda – Feiern und Genießen

Rezepte
rund ums Jahr



Petra Skibbe und Joachim Skibbe

**Ayurveda –
Feiern und Genießen**

Petra Skibbe und Joachim Skibbe

Ayurveda – Feiern und Genießen Rezepte rund ums Jahr

Inhaltsverzeichnis

Man soll die Feste feiern, wie sie fallen!	6
Die Prinzipien des Ayurveda	7
Gut planen, entspannt feiern	17
Das sollten Sie noch wissen	19
Hinweise zu den Rezepten	21
Fröhlicher Frühstückstreff	22
Einladung zum Brunch	32
Tanz in den Mai	42
Sommerfete im Freien	52
Picknick im Grünen	62
Herbstabend für Genießer	72
Gemütliche Teestunde	82
Winteressen mit Freunden	92
Lustige Punschparty	100
Silvesterfete	108
Fest für die Familie	120
Büfett für Schlemmer	130
Verwöhnabend zu zweit	140
Büfett Bella Italia	148
Indische Reistafel	158
Die Autoren	170
Bezugsquellen: Gewürze und mehr	171
Rezepte von A bis Z	172

Man soll die Feste feiern, wie sie fallen!

Wenn wir etwas von der Ayurveda-Küche lernen können, dann ist es wirklich die Kunst des Feierns und Genießens. Kommt dazu noch die auf jeden Konstitutionstyp abgestimmte Kombination der Nahrungsmittel und Gewürze beim Kochen, dann fühlen wir uns nicht nur während, sondern auch nach einem Ayurveda-Fest rundum wohl und beschwingt.

Gleich ob Geburtstag, Sommerfete oder Silvesterparty, gleich ob Teestunde, Picknick oder Verwöhnabend zu zweit – was es auch ist, Anlässe zum Feiern und Fröhlichsein lassen sich immer finden.

Zu jeder Party und zu jedem Fest gehört natürlich auch etwas Leckeres zu Essen. Aus diesem Grund haben wir die Rezepte passend zum jeweiligen Motto

sorgfältig zusammengestellt und damit unseren Freunden, Bekannten, Verwandten oder auch einfach uns selbst eine kulinarische Freude gemacht.

Dabei haben wir besonders darauf geachtet, dass alles lecker schmeckt, leicht gelingt und sich in einem zeitlich überschaubaren Rahmen zaubern lässt – damit auch Sie als Köchin oder Koch ganz entspannt mitfeiern können. Tipps zur Vorbereitung, Dekoration, Zubereitung, Ayurveda-Infos und vieles mehr erleichtern Ihnen zusätzlich die Organisation, das Kochen und das Genießen Ihrer Ayurveda-Party.

Bleibt uns nur noch, Ihnen jede Menge Spaß, viele Gelegenheiten zum Feiern und vor allem guten Appetit bei all Ihren großen und kleinen Festen zu wünschen!



Fröhlicher Frühstückstreff



Für 8 Personen

Morgenstund hat Gold im Mund.

Für *Vata*-Menschen bedeutet dies, sich in Ruhe hinzusetzen und sich Zeit für ein beschauliches und leichtes Frühstück im Kreis angenehmer Menschen zu nehmen. Ein bisschen Regelmäßigkeit wird ihnen ohnehin ganz gut tun. Das hilft, den Anforderungen des Tages gestärkt und geerdet in die Augen zu sehen.

Auch wenn *Pitta*-Typen sonst meist nur schnell ihren Kaffee leeren, um noch rechtzeitig zur Arbeit zu kommen, wird ihnen ein kleines, gehaltvolles Frühstück in einer entspannten Atmosphäre gut tun. So wird ihnen ihr

bekannter Heißhunger am Vormittag, gegen 11 Uhr, nicht mehr zu schaffen machen. Außerdem haben sie nun genügend Brennstoff für alle Anforderungen des Tages.

Und *Kapha*-Konstitutionen? Sie sitzen gern gemütlich mit Freunden zusammen, nicht umsonst ist ihr Motto »Immer mit der Ruhe«. Sie greifen am besten zu kleineren und leichteren Portionen, alles mit einigen anregenden Gewürzen.

So beginnt unser Tag richtig leicht und beschwingt. Wer kann uns noch aufhalten?

Gut geplant – entspannt zubereitet

Bis zu 1 Woche vorher

Knäckebrot kann schon etliche Tage vorher gebacken werden; in einer luftdicht verschließbaren Dose hält es sich lange frisch.

1 Tag vorher

Auberginen-Mandel-Paste, Rote Grütze und Kräuterbutter zubereiten.

Hefeteig für die Laugenbrötchen kneten und zugedeckt an einen warmen, zugfreien Ort stellen.

Falls Joghurtcreme für die Brötchen benötigt wird, diese ebenfalls schon zubereiten.

Bevor die Gäste kommen

Teig für Quarkbrötchen herstellen.

Genügend Zeit zum Backen der Brötchen und für den Auflauf einplanen.

Fruchtsalat erst kurz vor dem Frühstück zubereiten.

Musik für jeden Ayurveda-Typ

Haben Sie auch schon einmal daran gedacht, eine Hintergrundmusik je nach Typ auszuwählen?

Vata-Typen beispielsweise freuen sich gerade morgens über eine sanfte, ausgleichende Musik. So können sie ihre Energien für den Tag unbeschwert sammeln. *Pitta*-Menschen haben diese Energie schon von Natur aus, sie profitieren von entspannender, ruhiger Musik. Und das Gemüt und der Kreislauf von *Kapha*-Konstitutionen kommen mit anregender Musik wieder richtig in Schwung.

Für Ihre Gäste:

Quarkbrötchen mit Sonnenblumenkernen

Laugenbrötchen

Knäckebrot mit Sesam

Kräuterbutter

Auberginen-Mandel-Paste

Fruchtsalat

Apple Crumble (englischer Apfelaufbau)

Rote Grütze

Quarkbrötchen mit Sonnenblumenkernen

Wirkt **Kapha**-erhöhend

Ideal für **Pitta**- und **Vata**-Typen

Ergibt 8 Brötchen

*250 g Quark (mit mikrobiellem Lab)
oder Joghurtcreme*

(aus 500 g Joghurt)

500 g Dinkel- oder

Weizenvollkornmehl

*5 TL selbst gemachtes Backpulver
(s. Seite 19)*

250 ml Buttermilch (oder Wasser)

1 TL Meersalz

3 EL Sonnenblumenkerne

So wird's gemacht:

- 1) Wenn Joghurtcreme verwendet werden soll, den Joghurt am Vortag in einem Käsetuch (Baumwollwindel) abhängen, damit die Molke abtropfen kann, bis etwa 250 g Joghurtcreme übrig geblieben sind.
- 2) Dinkelvollkornmehl und Backpulver mischen und mit Quark oder Joghurtcreme, Buttermilch, Salz und Sonnenblumenkernen zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Den Teig zu Brötchen formen und auf ein gefettetes Backblech setzen.
- 3) Bei 200 °C 20 – 25 Minuten backen. Brötchen zum Auskühlen auf ein Gitter legen.

Tipp: Probieren Sie dieses Rezept auch einmal mit frisch gehackten Kräutern (z. B. Dill und Petersilie), die Sie einfach unter den Teig kneten. Und anstatt der Sonnenblumenkerne schmecken auch Sesam, Leinsamen, gehackte Kürbiskerne oder geröstete Nüsse. Reichen Sie dazu verschiedene Sorten von Marmeladen, Honig und Butter.



Zucchini-cremesuppe

Wirkt **Kapha**-erhöhend

Ideal für **Vata**- und **Pitta**-Typen

Auch **Kapha**-Typen können
in Maßen zugreifen, wenn sie
den **Dosha**-Tipp beachten

Suppe für 8 Personen

600 g Kartoffeln

1,6 kg Zucchini

2 l Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter

1 ½ – 2 TL Stein- bzw. Meersalz

2 ½ TL Currypulver

1 – 1 ½ TL schwarzer Pfeffer

½ TL frisch geriebener Muskat

6 EL Crème fraîche

4 EL frisch gehackte Petersilie

So wird's gemacht:

- 1) Gemüse waschen. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit der Gemüsebrühe und den Lorbeerblättern 10 Minuten kochen. Zucchini ebenfalls in Würfel schneiden, zu den Kartoffeln geben und etwa 20 weitere Minuten kochen, bis die Gemüse gar sind.
- 2) Lorbeerblätter entfernen, die Suppe pürieren und mit Salz, Curry, Pfeffer und Muskat würzen.
- 3) Noch einmal kurz aufkochen lassen und die Crème fraîche unterheben. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Kapha-Tipp: Ersetzen Sie die Crème fraîche durch 100 ml Sojadrink und würzen Sie die Suppe zusätzlich mit ½ TL Cayennepfeffer.



Sommerfete im Freien



Für 8 Personen

Die Feste feiern, wie sie fallen.

Vata-Menschen mögen eine anregende Atmosphäre mit angenehmen Menschen und neuen Gesprächsthemen. Damit sie bei so vielen neuen Impulsen den Boden ihrer Kreativität nicht verlieren, brauchen sie eine gewisse Ausgeglichenheit, Sanftheit und menschliche Wärme in ihrer Umgebung wie in ihren Speisen.

Über Langeweile können sich *Pitta*-Typen wahrlich nicht beklagen. Sie lieben Herausforderungen, neue Menschen und auch einmal andere Meinungen, um ihren Standpunkt

richtig darstellen zu können. Dabei sollten sie immer auch für einen gewissen Ausgleich sorgen, damit ihr Temperament auch die nötige Entspannung erhält.

Kapha-Konstitutionen verlieren selten die Ruhe und die Mitte ihres Lebens. Sie mögen Beständigkeit, Wärme und Geborgenheit – manchmal allerdings etwas zu ausgeprägt. Eine Sommerfete ist ein willkommener Anlass, sie in Kontakt mit neuen Ideen, neuen Menschen und Impulsen – auch einmal außerhalb ihres normalen Lebensradius – zu bringen.

Gut geplant – entspannt zubereitet

1 Tag vorher

Wassermelone in Apfelgelee und die Joghurt-Gurken-Schale zubereiten.
Joghurt für die Erdbeer-Joghurt-Creme abhängen.
Falls Sie für die Festspieße selbst gemachten Frischkäse verwenden, diesen ebenfalls schon am Vorabend zubereiten und im Käsetuch abhängen lassen.

Am Vormittag des Festes

Brötchenbaum backen und Festspieße vorbereiten.
Salate, den Dip und die Erdbeer-Joghurt-Creme zubereiten.

Bevor die Gäste kommen

Kurz vor der Fete die Spieße backen, die Joghurt-Gurken-Schale dekorieren und das Dressing unter den großen Festsalat heben.

Sommergetränke und Ayurveda

Der Sommer ist eine Jahreszeit der Wärme, in der Energie ausgetauscht wird. Um uns herum herrscht *Pitta* mit seinem feurigem Aspekt vor und bringt selbst unser Äußeres, die Haut, zum Schwitzen. Alles, was kühlt und entspannt, ist nun angesagt – wie z. B. eine Sommerfete abends im Garten mit Getränken für jeden Ayurveda-Typ. Vata-Naturelle liegen mit allen Getränken richtig, die leicht sind und ihr Pitta-Element aktivieren. Pitta-Typen mögen alles, was ihren Kapha-Anteil vermehrt. Kapha-Konstitutionen werden von leichten und erwärmenden Getränken begeistert sein.

Nur Raumtemperatur sollten alle Getränke haben, von eisgekühlten Getränken rät der Ayurveda ab. Sie mögen vielleicht im ersten Augenblick angenehm erscheinen, würden aber unsere im Sommer ohnehin schwache Verdauungskraft zu sehr reduzieren.

Für Ihre Gäste:

Festspieße mit Panir (Frischkäse)
Saure-Sahne-Senf-Dip
Brötchenbaum
Bunter Nudelsalat
Griechischer Hirtensalat
Großer Festsalat
Geeiste Joghurt-Gurken-Schale
Wassermelone in Apfelgelee
Erdbeer-Joghurt-Creme

Festspieße mit Panir oder Tofu



Wirkt *Kapha*- und
ganz sanft *Pitta*-erhöhend
Ideal für *Vata*- und *Pitta*-Typen

Für mindestens 12 Spieße
(30 cm lang)

Für den Frischkäse:
2½ l Milch
Saft von 2 Zitronen

oder
300 g Tofu

Für die Marinade:
*70 g Tomatenmark (doppelt
konzentriert)*
200 ml Wasser
1 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl
¾ TL Stein- bzw. Meersalz
¾ TL schwarzer Pfeffer
¾ TL Paprika
1 EL Kräuter der Provence

Für die Spieße:
300 g Aubergine
300 g Zucchini
250 g Kirschtomaten
etwas Ghee bzw. Olivenöl für die Form

So wird's gemacht:

- 1) Etwa 300 g gepressten Frischkäse herstellen (Anleitung S. 20, feste Variante).
- 2) Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren. Frischkäse bzw. Tofu in Würfel schneiden und in einem Drittel der Marinade einlegen.
- 3) Gemüse waschen. Auberginen in Würfel und Zucchini in Scheiben schneiden und in der restlichen Marinade einlegen.
- 4) Backblech großzügig mit Ghee bzw. Olivenöl einfetten. Backofen auf 250 °C vorheizen. Gemüse abwechselnd mit Käse bzw. Tofu aufspießen und auf das Blech legen.
- 5) Festspieße 25 Minuten backen und zum Bräunen weitere 5 Minuten nur mit Oberhitze (auf der obersten Schiene) grillen. (Nach 15 Minuten mit der verbliebenen Marinade oder mit Olivenöl einpinseln.)

Saure-Sahne-Senf-Dip

Wirkt *Kapha-* und *Pitta*-erhöhend
Ideal für *Vata*-Typen

Dip für 4 – 6 Personen

4 TL gemahlene, schwarze Senfsamen
1 TL schwarze Pfefferkörner
400 g saure Sahne
2 – 4 TL Zitronensaft
1½ TL Stein- bzw. Meersalz
¼ TL Prise Asafoetida
2 TL Ahornsirup oder Honig

So wird's gemacht:

- 1) Schwarze Senfsamen und schwarze Pfefferkörner in einem Mörser zu feinem Pulver zerstoßen.
- 2) Gewürze anschließend zusammen mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel verrühren.
- 3) Im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Dieser Dip passt hervorragend zu den Festspeisen und Salaten!



Verwöhnabend zu zweit



Für 2 Personen

Gemeinsam genießen.

Wenn Sie Ihren *Vata*-Partner verwöhnen wollen, dann achten Sie zuallererst auf eine ausgeglichene Atmosphäre: eine dezente Duftlampe, eine leise Musik im Hintergrund, ein hübsches Gedeck, vielleicht mit einigen Kerzen, dazu noch angenehme Gesprächsthemen. Empfindsame *Vata*-Menschen lieben ein vertrauensvolles Ambiente.

Pitta-Naturen sind Menschen der Tat. Immer sind sie aktiv, unternehmungslustig und mit irgendetwas beschäftigt. Schaffen Sie für Ihren *Pitta*-

Partner einen Raum zum Entspannen und Sich-fallen-lassen, z. B. auch durch kühle, beruhigende Farben in der Einrichtung und der Tischdekoration. Und natürlich viel Ruhe und Verständnis.

Kapha-Menschen lassen sich sehr gern verwöhnen. Ihnen bekommt eine anregende Umgebung am besten, wie z. B. warme Farben, eine leicht aktivierende Musik und stimulierende Düfte. *Kapha*-Typen sind sehr gefühlsbetonte Menschen und daher empfänglich für alles, was sie greifen oder schmecken können.

Gut geplant – entspannt zubereitet

Am Nachmittag

Dattel-Mandel-Creme zubereiten.
Gemüsepfannkuchenteig anrühren.
Auberginengratin vorbereiten, vor dem
Backen kalt stellen.

Kurz vor dem Essen

Auberginengratin in den Backofen
schieben.
Gemüsepfannkuchen braten.
Salat und Pfirsichnektar zubereiten.

Nach dem Hauptgericht

Die Himmlischen Bananen
ganz frisch zubereiten.

Nur für uns Zwei:

Trauben-Käse-Salat
Gemüsepfannkuchen
Falsche Pizza (Auberginengratin)
Dattel-Mandel-Creme
Himmlische Bananen
Pfirsichnektar

Partnerschaften und die drei Doshas

Ein Leben mit einem *Vata*-Partner wird sicher niemals langweilig werden. *Vata*-Menschen sind kreativ, stecken voller Ideen und Enthusiasmus. Sie sind heiter und lebhaft und wollen ihre Gefühle und Gedanken mit anderen teilen. Streit, Stress, Sorgen und andere psychische Belastungen dagegen behagen *Vata* überhaupt nicht. Im Zusammenleben braucht *Vata* zuallererst die Grundlage einer sicheren, vertrauens- und zuneigungsvollen Partnerschaft, die ihm gleichzeitig genügend Anregungen gibt.

Pitta-Menschen wollen in der Welt etwas leisten und erreichen und erwarten diesen Elan auch von ihrem Partner. Gerne übernehmen sie Verantwortung, selbst wenn man sie nicht darum gebeten hat. Werden ihnen diese oft selbst erweiterten Aufgabenbereiche allerdings zu vielfältig, so werden sie leicht ungeduldig, reizbar und dominant. In solchen Phasen braucht der *Pitta*-Partner unbedingt Verständnis und vor allem Ruhe.

Was immer auch passiert, *Kapha*-Partner sind da, stabil, stark, zuverlässig und liebevoll. Sie nehmen sich Zeit, gehen den Dingen auf den Grund und wenn sie sich entscheiden, etwas zu tun, dann geschieht dies auch. Unsicher werden sie dann, wenn sie sich von Zukunftssorgen und Unwägbarkeiten überwältigt fühlen.

In solchen Situationen braucht der *Kapha*-Mensch Motivation, neue Anregungen und vor allem Wärme und Zuneigung.

Trauben-Käse-Salat

Wirkt ausgleichend auf alle *Doshas*
Ideal für alle *Dosha*-Typen

Vorspeise für 2 Personen

400 g kernlose Weintrauben
100 g Rucola
200 g Schafs- bzw. Ziegenkäse
1 Prise Stein- bzw. Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl

So wird's gemacht:

- 1) Weintrauben waschen, vom Stiel zupfen und größere Trauben halbieren. Rucola waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schafs- bzw. Ziegenkäse in längliche Streifen schneiden.
- 2) Alle Zutaten miteinander mischen und auf einer schönen, großen und flachen Platte anrichten. Mit einer Prise Salz und reichlich frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer aus der Mühle bestreuen sowie mit Olivenöl beträufeln.

Tipp: Zusammen mit etwas Fladenbrot ist dieser leichte Salat eine leckere Vorspeise oder eine delikate Beilage.

Gemüsepfannkuchen



**Wirkt sanft *Vata*-erhöhend
Ideal für *Kapha*-, *Pitta*- und in
Maßen auch für *Vata*-Typen**

Beilage für 2 Personen

1 mittelgroße Tomate
1 grüne Paprika
(oder 1 geraspelte Karotte)
200 g Kichererbsenmehl
50 g Weizenmehl (Type 1050)
1 TL frisch geriebener Ingwer
¼ TL Cayennepfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
½ TL Asafoetida
¾ TL Kurkuma
¼ TL schwarzer Pfeffer
1 ½ TL Stein- bzw. Meersalz
300 ml Mineralwasser
2 EL frisch gehackte Petersilie
Ghee oder Sonnenblumenöl
zum Ausbacken

So wird's gemacht:

- 1) Tomate und Paprika waschen und in kleine Würfelchen schneiden.
- 2) Kichererbsen- und Weizenmehl in eine Schüssel sieben und mit den Gewürzen mischen. Mineralwasser langsam dazugießen und alles zu einem dickflüssigen Pfannkuchenteig verrühren. Die Gemüse und Petersilie hinzufügen und den Teig 5 – 10 Minuten ruhen lassen.
- 3) Falls der Teig etwas zu dickflüssig ist, noch etwas Mineralwasser unterrühren. Anschließend in einer heißen Pfanne mit etwas Ghee (bzw. Sonnenblumenöl) Pfannkuchen backen.

