

Petra Müller-Jani
Joachim Skibbe

Backen nach Ayurveda

Brot, Brötchen & Pikantes

vollwertig & individuell



pala
verlag

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe

Backen nach Ayurveda
Brot, Brötchen & Pikantes

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe

Backen nach Ayurveda – Brot, Brötchen & Pikantes
vollwertig & individuell

pala
verlag

Danke!

Wir möchten uns bei all denjenigen bedanken, die uns durch Rezepte, Tipps und Ermutigungen bei der Arbeit an diesem Buch unterstützt haben.

Backen nach Ayurveda erhebt nicht den Anspruch eines Heilbuches, das konkrete Diätvorschläge zum Ausgleich bestimmter Beschwerden und Krankheiten anbietet. Die Informationen dieses Buches können die Diagnose und Hilfe eines Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen.

Inhaltsverzeichnis

Backen nach Ayurveda	6
Die Prinzipien des Ayurveda	7
Vegetarismus und Ayurveda	18
Das verkaufte Brot	25
Brot im Ayurveda	29
Die Kunst des Backens – die Küche als Ort der Kraft	32
Tipps zum Einkaufen	35
Das sollten Sie noch wissen...	38
Ayurveda-Brote	50
Fladenbrote und Knäckebrote	60
Sauerteigbrote	66
Brot mit selbst gemachtem Backpulver	73
Hefebrote	74
Brötchen	84
Brötchen mit selbst gemachtem Backpulver	94
Brötchen ohne Triebmittel	99
Pikantes aus dem Backofen	100
Snacks	120
Die Natur-Apotheke von A – Z	150
Literatur	186
Bezugsquellen	187
Die Autorin	188
Der Autor	189
Rezeptindex	190
Die Natur-Apotheke von A – Z (Index)	194

Ernährung im Wechsel der Jahreszeiten

Der Wechsel der Jahreszeiten beeinflusst nicht nur die Natur, sondern auch unseren Organismus und unsere Verdauung. Entsprechend der vier Jahreszeiten empfehlen Ayurveda-Therapeuten unterschiedliche Nahrungsmittel:

Frühling – Kapha vorherrschend

(Empfehlenswert:
Kapha reduzierende Speisen)

Der Frühling ist die Jahreszeit der Reinigung. Jetzt will sich der Körper von den angesammelten Gift- und Schlackenstoffen des Winters befreien. Durch das Wetter (Feuchtigkeit und Frühjahrsregen) wird Kapha verstärkt, zugleich wird das Verdauungsfeuer (Agni) im Magen schwächer. Der Körper bereitet sich im Frühling darauf vor, Kälte zu speichern, um für die heißen Sommertage gewappnet zu sein.

Jetzt helfen kurze Fastentage und eine Ernährung, die Agni energetisiert und somit den Körper reinigt.

Diese Vorgänge werden durch Nahrungsmittel wie Dinkel, Buchweizen, Äpfel, Birnen, Asafoetida, Bockshornklee (gut für Haut und Haare), Karotten, Ingwer, Cumin (Kreuzkümmel), Senfkörner, alle Linsensorten (Dal) und auch kleine Mengen Ghee unterstützt. Auch kalt geschleuderter Honig, der älter als sechs Monate ist, ist sehr zu empfehlen, da er Pitta verstärkt und Körper und Geist Energie verleiht.

Einen Bogen sollten Sie um schwere und ölige Speisen machen. Auch Salz sollten Sie nur in kleinen Mengen zu sich nehmen.

Sommer – Pitta vorherrschend

(Empfehlenswert:
Pitta reduzierende Speisen)

Die Wärme des Sommers beeinflusst vor allem Agni. Die Verdauungskraft im Magen und Körperinneren vermindert sich, unter der Haut verstärkt sich Agni jedoch (Schweißbildung). Schwer verdauliche Speisen kann der Körper nur mit viel Energieaufwand verdauen.

Gut ist es jetzt, mehr zu trinken und Leichtverdauliches zu essen. Eisgekühlte Getränke empfiehlt der Ayurveda allerdings niemals. Sie mögen vielleicht im ersten Augenblick angenehm erscheinen, reduzieren aber das ohnehin schwache Verdauungs-Agni im Magen und Dünndarm noch mehr, das die Getränke erst erwärmen muss. Im Sommer sind zimmentemperierte oder warme Getränke die Flüssignahrung der Wahl. Zu ihrer Aromatisierung greift man gerne auf die kühlenden Eigenschaften von Rosenwasser zurück.

Auch Joghurt-Zubereitungen, wie Lassi (Getränk aus Joghurt und Wasser) oder Raita (Salat auf Joghurtbasis), sind ideale Sommerköstlichkeiten. Joghurt regt nämlich nicht nur die Verdauungstätigkeit im Magen an, sondern übt in seiner sekundären Wirkung einen kühlenden Effekt auf den gesamten Körper aus. Einen günstigen Einfluss haben jetzt auch alle Beerenfrüchte, gelagerter Reis und Weizen, alle wässrigen und weichen Gemüsesorten und Blattgemüse sowie Gewürze, die Agni im Magen anregen (Pitta vermehrend).

Die kühlenden Eigenschaften der Minze werden gerade im Sommer zum Verzieren und Würzen von Fruchtsalaten, Salaten, Torten, Pfefferminz-Chutney und Ähnlichem genutzt.

Dagegen sollten im Sommer saure, beißend-scharfe, salzige, bittere und zusammenziehende Geschmacksrichtungen weitestgehend vermieden werden.

Herbst – Vata und Kapha vorherrschend

(Empfehlenswert:

Vata und Kapha reduzierende Speisen) Im Herbst werden Vorbereitungen für den Winter nicht nur in Haus und Garten getroffen, sondern auch im eigenen Körper. Zu dieser Zeit beginnt der Organismus Hitze anzusammeln, um sich gegen die bevorstehende Kälte zu schützen. Die kalten Winde und der Herbstregen lassen Vata und Kapha vorherrschen. Kurze Fasten- und Reinigungskuren in dieser Zeit fördern diese Umstellung.

Im Herbst helfen scharfe, süße und leicht salzige Nahrungsmittel, Vata und Kapha zu beruhigen. Der mäßige Gebräuch von Milch und Milchprodukten hält gesund und verleiht Energie. Sehr zu empfehlen sind auch Dinkel, Weizen, Mais, Reis, Gerste sowie Trockenfrüchte (wie Datteln, Feigen), Nussmilch, Bananen, Waldbeeren und Gewürze wie schwarzer Pfeffer, Ingwer, Asafoetida, Muskat und Koriander.

Einen Bogen sollte man allerdings um herbe oder bittere und saure Nahrungsmittel machen.

Winter – Vata vorherrschend

(Empfehlenswert:

Vata reduzierende Speisen)

Die Wintermonate sind kalt und trocken. Die Härte und Kälte dieser Jahreszeit erhöhen das Luft-(Vata-)Element. Im Körper herrscht jetzt ebenfalls Trockenheit vor – Agni im Körperinneren

hat sich verstärkt. Jetzt ist ölhaltige Nahrung das Mittel der Wahl. Selbst schwere Gerichte können im Winter leicht verdaut werden – das ist die ideale Zeit für Nüsse, Ölsamen, Früchtebrote und mit Gewürzen vermischtene Trockenfrüchte. Empfehlenswert sind Des Weiteren Weizen (neue Ernte), Dinkel, Buchweizen, Hirse, Mungbohnen, Kartoffeln, Rote Bete, weiße Rüben, Spinat und Weichgemüsesorten. Außerdem warten heiße Milch, Panir (selbst gemachter Frischkäse), Butter, Ghee, Buttermilch, Bananen, süße Äpfel und Wintergewürze wie Zimt, Gewürznelken, Kardamom, Muskat, Asafoetida, Kurkuma (Gelbwurz), Ingwer und Ähnliches auf ihren Einsatz.

Ebenfalls positiv wirken süße, saure und leicht gesalzene Speisen, da sie Vata verringern. Ölmassagen verschaffen dem Körper im Winter ebenfalls Erleichterung.

Allgemeine Ayurveda-Tipps

Gesundheit ist nach dem Ayurveda nichts Selbstverständliches, sondern muss durch aktive, vorbeugende Maßnahmen erhalten werden. Von den vielen wertvollen Ratschlägen in Bezug auf Ernährung haben wir die wichtigsten herausgegriffen. Wer sie tatsächlich in seinem Leben anwendet, wird die positiven Folgen schon rasch spüren.

Die Speisen sollten nicht nur dem Individuum, sondern auch der Jahreszeit angepasst sein. Auf **bestimmte Kombinationen** von Nahrungsmitteln verzichten Sie lieber völlig: In einer Mahlzeit kombiniert der Ayurveda weder rohes Obst mit rohem Gemüse noch rohes Obst mit

gekochtem Gemüse. Auch Joghurt und Milch gehören nicht zusammen in eine Mahlzeit, da sie im Körper antagonistische Reaktionen und Blähungen hervorrufen.

Seien Sie wäblerisch, was Ihren **Essplatz** betrifft. Essen Sie nur in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre. Hektische Umgebung, Essen an überfüllten Orten mit vielen unbekannten Menschen oder sogar auf der Straße, im Stehen, sind höchst ungesund. Streit oder Aggressionen können einem im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen schlagen. Die Auseinandersetzung lässt ihn schlecht arbeiten, schnürt ihn zu und »vergiftet« ihn regelrecht. Die Speisen werden nur ungenügend verdaut und belasten so über einen längeren Zeitraum den Körper.

Außerdem wird eine Mahlzeit, die **hastig** heruntergeschlungen, ungenügend gekaut, durch andere Tätigkeiten unterbrochen (z. B. durch Fernsehen, Zeitunglesen) oder unaufmerksam gegessen wird, nur ungenügend verdaut. Dies führt zu vermehrten Toxinablagerungen (**Ama**) im Körper, die auf Dauer die Ursache von vielen Krankheiten werden. Vermeiden Sie es, direkt vor dem Essen (bis zu einer Stunde vorher) und eineinhalb Stunden nach der Mahlzeit Wasser oder andere **Getränke** zu trinken. Denn dies verdünnt die Verdauungsenzyme und löscht Agni, das Verdauungsfeuer. Die Folge: Krankheiten und Trägheit (während des Essens jedoch ist Buttermilch in kleinen Mengen empfehlenswert).

Ein wahres Wundermittel bei Magenproblemen ist **Ingwer**. Probieren Sie einmal vor dem Essen, ein kleines Stück frischen Ingwer zu kauen oder eine

Scheibe Zitrone mit Salz zu lutschen. Dies regt den Appetit an und fördert die Verdauung.

Eine alte ayurvedische Empfehlung besagt, dass der Magen beim Essen zu einem Drittel mit Speisen, einem Drittel mit Flüssigkeit und einem Drittel mit Luft gefüllt sein soll. Auf diese Weise hat er genügend Platz für seine Bewegungen bei der Verdauungsarbeit.

Achten Sie einmal darauf, wann Sie beim Essen das erste Mal aufstoßen müssen. Dies ist eigentlich der Zeitpunkt, zu dem **der Magen genug hat** (nur meist wollen die Zunge und die Augen noch nicht aufhören).

Ein **Mittagsschlaf** nach dem Essen ist keine gute Angewohnheit, denn er vermehrt Kapha und führt zu Gewichtszunahme. Fünfminütiges Liegen auf der linken Seite regt aber die Verdauung an. Wussten Sie, dass man nach einer Mahlzeit vier, besser noch sechs Stunden bis zur **nächsten Nahrungsaufnahme** warten sollte? (Nach einem kleinen und leichten Essen ohne Getreide – z. B. nach Früchten – sollten Sie mindestens zwei Stunden warten.) Im Westen ist man sich über diese Zusammenhänge kaum bewusst.

Nimmt man Speisen zu sich, bevor die vorhergehende Mahlzeit vollständig verdaut worden ist, so verwandeln sich die unverdauten Speisereste im Magen und im Darmtrakt in **Ama**. Ama ist die Gesamtheit gesundheitsschädlicher Stoffwechselprodukte, die über den Blutkreislauf im ganzen Körper verbreitet werden und zu Krankheiten führen. Symptome wie Zungenbelag, Mundgeruch, Körpergeruch, übler Geruch von Urin und Stuhl, Verstopfung, Reizbarkeit sind Anzeichen, dass sich im Körper

Ama angesammelt hat. Ama ist die Wurzel der meisten chronischen Erkrankungen, wie chronischen Erkältungskrankheiten, Fieber, Asthma, Arthritis und eines schwachen Immunsystems, was Allergien, Heuschnupfen und sogar Krebs nach sich ziehen kann.

Nur durch gezielte Therapie und Reinigung (z. B. Panchakarmakur unter Auf-

sicht eines ayurvedischen Heilpraktikers oder Arztes) kann Ama reduziert und ausgeschieden werden. Besser jedoch ist es, es erst gar nicht zu produzieren. Es lohnt sich also, schlechte Ess- und »Zwischendurch-Nasch«-Gewohnheiten zu ändern. Unsere Gesundheit wird es uns danken.



Ayurveda-Brote



Chapatis (Einfache indische Fladenbrote)

Wer den richtigen Dreh einmal heraus hat, wird Chapatis bei seinen Mahlzeiten nicht mehr missen wollen. Ebenso geht es Millionen Indern jeden Tag, für die Chapatis das tägliche Brot sind – und ein äußerst gesundes. Denn Chapatis sind frei von jeglichen Triebmitteln und werden zu jeder Mahlzeit frisch zubereitet. Ein weiteres Plus: Chapatis sind empfehlenswert für Pitta- und Vata-Menschen. Der Vata-Typ sollte sie noch nachträglich mit Butter oder Ghee bestreichen. Kapha-Menschen gehen nicht leer aus, denn für sie gibt es Chapatis aus Roggenmehl. Chapatis sind flexibel: Sie passen immer und zu allem. Am besten machen Sie den Chapati-Teig schon, bevor Sie mit den anderen Zubereitungen beginnen, dann hat er genügend Zeit zum Ruhnen.

Für 12 Chapatis

Für den Teig:

*250 g gemahlener Dinkel oder Weizen
oder Atta-Mehl
150 ml lauwarmes Wasser
½ TL Salz*

Außerdem:

*etwas Mehl zum Wenden
Öl zum Fetten der Hände
etwas Butter (reine Pflanzenmargarine)
zum Bestreichen*

So wird's gemacht:

1) Das gemahlene Getreide in eine Schüssel sieben (das Schrot können Sie anderweitig verwenden, z. B. zum Backen anderer Brote). Salz und Wasser unterkneten, bis ein sehr weicher Teig entsteht. Die Wassermenge richtet sich nach der Mehlbeschaffenheit. Beim Ruhnen saugt der Teig immer noch etwas Flüssigkeit auf. Am besten ist es, wenn der Teig eher etwas zu weich ist und ein wenig klebt, dann wird später auch der Chapati weich

und bläht sich leicht auf. Den Teig in der Schüssel kräftig durchkneten, bis er glatt und elastisch ist. Mit einem Deckel abdecken und mindestens 30 Minuten bis 2 Stunden ruhen lassen.

- 2) Kurz vor dem Servieren der Mahlzeit den Teig noch einmal kräftig durchkneten, zu einer Rolle formen und in 12 gleich große Bällchen teilen. Die Bällchen in etwas Mehl wenden und zu möglichst runden, dünnen Fladen von 10 – 12 cm Durchmesser ausrollen. Durch Einölen der Hände vermeiden Sie klebrige Teigfinger beim Formen und Ausrollen. Fladen beidseitig ausrollen, dabei öfter in einem flachen Teller mit Mehl wenden. Am besten immer nur einen Fladen ausrollen, während der andere gerade in der Pfanne ist.
- 3) Eine gusseiserne Pfanne, eine Tava oder eine Pfanne mit Anti-Haft-Beschichtung ohne Fett auf mittlere Hitze erwärmen. Das überschüssige Mehl des Fladens zwischen beiden Händen abklopfen, indem Sie den Fladen

schnell von einer Handfläche zur anderen werfen und in die vorgewärmte Pfanne legen. Wenn auf der Oberseite des Chapati kleine, weiße Bläschen entstehen und sich die Ränder nach oben wölben, mit einer Küchenzange oder einem Spatel umdrehen. Nun die andere Seite »trocknen« oder rösten, bis sich an der Oberfläche ebenfalls Blasen bilden.

4) *Mit dem Gasherd* (eine kleine Campinggaskartusche erfüllt den gleichen Zweck): Den Chapati mit der Zange aufnehmen und beide Seiten über eine offene Gasflamme halten (siehe Illustration auf Seite 31), bis der Chapati sich wie ein Ballon aufbläht. Der Chapati sollte durch und durch gar (ohne feuchte Stellen) sein und kleine, braune Flecken haben.

Mit dem Elektroherd: Hier stehen zwei Methoden zur Wahl:

1. Den Chapati einfach in der Pfanne liegen lassen und so oft wenden, bis beide Seiten gar sind. Dann vorsichtig ein Küchentuch auf seine Oberfläche pressen, und der Chapati wird sich aufblähen.

Oder 2. Ein kleines rundes Kuchen-gitter auf die heiße Herdplatte legen und den Chapati so lange auf dem Gitter liegen lassen, bis er sich auf-bläht. Darauf achten, dass der Chapati nicht durch das Gitter verletzt wird, sonst kann er sich nicht mehr aufblähen. Nicht anbrennen lassen!

5) Die weichen und aufgeblähten Chapatis mit etwas Butter (Margarine) bepinseln und noch heiß sofort servieren. Oder die Chapatis in ein Tuch einwickeln und in einer Schüssel mit Deckel warm und weich halten.

Variationen:

Koriander-Chapatis

Zu dem Chapati-Teig noch 2 – 3 EL frisch gehackte Korianderblätter und – falls erwünscht – $\frac{1}{4}$ TL Asafoetida hinzufügen. Aber auch $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen, Anis oder Kurkuma machen sich gut im Teig.

Chapatis mit Joghurt (Dahi-Chapatis)

Zimmertemperierten Joghurt (etwa 150 g) anstelle von Wasser verwenden. Mit Joghurt werden die Chapatis etwas weicher als mit Wasser.

Roggen-Chapatis

Chapatis aus Roggennmehl sind zwar kein klassisches indisches Gericht, dennoch sind sie ideal für Menschen mit Kapha-Dominanz. Roggen vermehrt Vata und Pitta. Sein geringer Kleberanteil macht den Teig etwas schwieriger in der Handhabung, über der Flamme blähen sich Roggen-Chapatis jedoch genauso auf wie Weizen-Chapatis.

Für 8 Chapatis

*200 g gemahlener Roggen
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
 100 – 110 ml Wasser*

Zubereitung wie für Weizen-Chapatis.

Tipp: Übung macht den Meister. Sollte sich der erste Chapati nicht gleich aufblähen, machen Sie einfach weiter, Ihre geringe Mühe wird bestimmt bald tausendfach belohnt werden.



Parathas (Einfache Blätterteigfladen)

Der nächste Winter kommt bestimmt. Kein Problem mit Parathas, denn wenn die warmen Tage vorbei sind, sind die wärmenden Eigenschaften der schmackhaften Fladen besonders willkommen. In Nordindien reicht man die Blätterteigfladen gerne zum Frühstück mit etwas Dal (einer Linsensuppe) oder zu heißer Milch und etwas Guavenmarmelade. Genauso lecker schmecken sie aber auch zu einem vollständigen Mittagessen mit Gemüsegerichten.

Das Geheimnis der Blätterteigfladen liegt darin, wie sie mit Ghee oder Öl bestrichen und gefaltet werden. Bei diesem Rezept durften wir Saroj, einer Frau aus der Priesterfamilie des berühmten *Radha-Ramana* Tempels in Vrindavana, über die Schultern schauen. Es war ein faszinierender Anblick, mit welcher Geschicklichkeit und Leichtigkeit sie diese Parathas zubereitet hat. Und alles im Handumdrehen, immer während ein Paratha in der Pfanne vor sich hin brutzelte, rollte und faltete sie bereits den nächsten.

Die Falztechniken, mit denen der Paratha seine blätterteigartigen Schichten bekommt, scheinen so zahlreich zu sein wie die bunte Vielfalt der indischen Unionstaaten. Die einfache und schnelle Technik von Saroj erschien uns am leichtesten und erfolgversprechendsten, auch für Anfänger der indischen Koch- und Backkunst.

Für etwa 10 Blätterteigfladen

Für den Teig:

300 g fein gemahlener Weizen oder Dinkel oder Atta-Mehl

1 TL Salz

2 – 3 TL Ghee oder Butter (Pflanzenöl)

125 – 150 ml warmes Wasser

Außerdem:

etwas Mehl zum Wenden

einige TL Ghee (Pflanzenöl) zum Bestreichen

So wird's gemacht:

1) Mehl in eine Schüssel sieben, mit Salz mischen und zerlassenes Ghee oder Butter (Pflanzenöl) hineingeben. Nach und nach Wasser dazugießen (Wassermenge kann je nach Mehl variieren) und alles zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten. Der Teig sollte

sich seidig weich wie ein Ohrläppchen anfühlen. Den Teig in der Schüssel mit einem Deckel oder feuchten Tuch abgedeckt 30 Minuten (bis zu 2 Stunden) ruhen lassen.

2) In der Zwischenzeit alle benötigten Utensilien zurechtlegen: eine flache Schüssel mit etwas Mehl zum Ausrollen, ein Nudelholz, eine gusseiserne Pfanne oder eine Pfanne mit Anti-Haft-Beschichtung, einen Teelöffel, ein Töpfchen mit etwas zerlassinem Ghee (Pflanzenöl), einen Holzspatel und eine Schüssel mit Deckel für die fertigen Parathas zum Warmhalten.

3) Den Teig noch einmal kräftig durchkneten, 10 gleich große Kugeln daraus formen und in die Teigschüssel legen.

4) Pfanne auf mittlerer Flamme vorheizen. Währenddessen eine Teigkugel flach drücken, beidseitig im Mehl wenden und zu einem gleichmäßig runden und dünnen Fladen ausrollen.

(Dabei immer wieder wenden, damit er nicht an der Arbeitsfläche kleben bleibt.) Den Fladen mit etwas zerlassenem Ghee (Pflanzenöl) bestreichen und die Ränder zur Mitte hin falten, sodass wiederum ein kleiner, gefalteter, runder Fladen entsteht. Die Ränder sollten etwas überlappen, damit das Fett beim Ausrollen nicht herauslaufen kann.

Die Fladenkugel wieder etwas flach drücken, erneut in etwas Mehl wenden (nur so viel Mehl verwenden, dass der Fladen beim Ausrollen nicht kleben bleibt) und zu einem flachen, runden Fladen ausrollen.

- Fladen auf die trockene, vorgeheizte Pfanne legen. Flamme so regulieren, dass die Fladen nicht anbrennen; Parathas brauchen zum Garen etwas länger als Chapatis. Paratha mit Holzspatel umdrehen, bis er auf beiden Seiten kleine goldbraune Flecken bekommen hat. Nun einen halben Teelöffel zerlassenes Ghee (Pflanzenöl) mit dem Löffelrücken auf der Oberfläche des Parathas verstreichen und im Uhrzeigersinn einmassieren, woraufhin sich der Paratha sogleich aufblähen sollte. Sofort umdrehen und auch die zweite Seite mit Ghee (Pflanzenöl) bestreichen. Der Paratha bläht sich nun wie ein Ballon auf und ist fertig gebacken, wenn er überall mit goldbraunen Flecken bedeckt ist.
- Parathas gleich heiß servieren oder in einer kleinen Schüssel mit Deckel warm halten.

Einfache Falttechnikvariante:

Diese Falttechnik haben wir von unserer Freundin Arati gelernt. Die Technik ist ebenfalls ideal für Anfänger und »blättert« den Fladen in viele, viele Schichten:

- Teigbällchen etwas flach drücken und beidseitig in Mehl wenden. Zu einem gleichmäßig runden Fladen ausrollen und mit etwas zerlassenem Fett bestreichen.
- Den Fladen mit den Fingern zu einer kleinen Rolle aufrollen und diese Rolle zu einer Schnecke zusammenrollen. Diese Teigschnecke erneut in etwas Mehl wenden, damit sie beim Ausrollen nicht auf der Arbeitsfläche kleben bleibt. Die Ausroll- und Aufrollprozedur noch einmal wiederholen. Abschließend die zusammengerollte und mit Mehl bestäubte Teigschnecke ein letztes Mal ausrollen und in der heißen Pfanne – wie oben beschrieben – ausbraten.

Tipp: Damit die Parathas ihren Geschmack noch besser entfalten, zerknautschen Sie den heißen Blätterteigfladen, sobald Sie ihn mit bloßen Händen anfassen können, einmal kurz zwischen den Händen. Anschließend servieren Sie ihn dann ein- oder zweimal zusammengeklappt (als Halbmond oder Dreieck).

Alu-Panir-Parathas (Kartoffel-Käse-Blätterteigfladen)

In diesem Rezept ist die Füllung gleich im Teig enthalten, ein weiteres Gericht aus Vrindavana, der heiligen Stadt, in der vor fünftausend Jahren Krishna lebte.

Guter Frischkäse (Panir) gelingt am besten mit Rohmilch oder Vorzugsmilch direkt vom Erzeuger. So und nicht anders wird der bekömmlichste Käse überhaupt schon seit Jahrtausenden in Indien hergestellt.

Für etwa 14 Blätterteigfladen

Für den Teig:

4 Kartoffeln (etwa 300 g)
90 g selbst gemachter Frischkäse
(aus $\frac{1}{2}$ l Milch)
Saft einer halben Zitrone
(für den Frischkäse)
300 g fein gemahlener Dinkel
oder Atta-Mehl
1 TL Salz
100 – 120 ml warmes Wasser
oder warme Molke vom Frischkäse
2 – 3 EL Ghee oder Butter

Außerdem:

etwas Mehl zum Wenden
einige TL Ghee zum Bestreichen

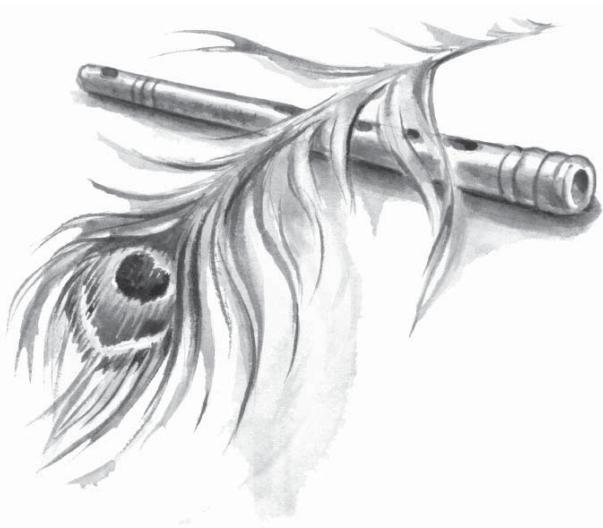
So wird's gemacht:

- 1) Pellkartoffeln kochen (möglichst am Vorabend oder so rechtzeitig, dass sie noch abkühlen können).
- 2) Den Frischkäse herstellen. Dazu die Milch in einem Topf zum Kochen bringen, den Zitronensaft nach und nach hineintrüpfeln lassen, dabei umrühren. Nun trennen sich die Käseflöckchen von der Molke. Sieb mit einem Käsetuch (z. B. einer Baumwollwindel) auslegen und den Käse hineinschütten. Die Molke auffangen. Sie kann für Suppen, Brotteig oder Ähnliches verwendet werden. Das Käsetuch an den vier Enden zusammen-

knoten und hängen lassen, bis der abtropfende Frischkäse etwas fester geworden ist. Das Gewicht des Frischkäses beträgt etwa 90 g.

- 3) Den Dinkel in eine Schüssel sieben und mit Salz mischen. Kartoffeln pellen und mit einer Gabel zerdrücken. Den etwas abgehangenen Frischkäse und die zerdrückten Kartoffeln unter das Mehl kneten und nach und nach so viel warmes Wasser oder Molke hinzufügen, bis sich die Masse zu einem mittelfesten Teig kneten lässt. Den Teig mit einem Deckel zudeckt mindestens 30 Minuten, oder wenn möglich länger, ruhen lassen.
- 4) Teig nochmals kräftig auf der Arbeitsfläche, falls nötig mit etwas Mehl, durchkneten und etwa 14 Bällchen daraus formen.
- 5) Pfanne auf mittlerer Flamme vorheizen. Währenddessen eine Teigkugel flach drücken, beidseitig im Mehl wenden und zu einem gleichmäßig runden und dünnen Fladen ausrollen. (Dabei immer wieder wenden, damit er nicht an der Arbeitsfläche kleben bleibt.) Den Fladen mit etwas zerlassenem Ghee bestreichen und die Ränder zur Mitte hin falten, sodass wiederum ein kleiner, gefalteter, runder Fladen entsteht. Die Ränder sollten etwas überlappen, damit das Ghee beim Ausrollen nicht herauslaufen kann.

- 6) Die Fladenkugel wieder etwas flach drücken, erneut in etwas Mehl wenden und zu einem flachen, runden Fladen ausrollen. Nur so viel Mehl verwenden, dass der Fladen beim Ausrollen nicht kleben bleibt.
- 7) Fladen in die trockene, vorgeheizte Pfanne legen. Die Flamme so regulieren, dass die Fladen nicht anbrennen; Parathas brauchen zum Garen etwas länger als Chapatis. Fladen mit Holzspatel umdrehen, bis er auf beiden Seiten kleine goldbraune Flecken bekommen hat. Nun einen halben Teelöffel zerlassenes Ghee mit dem Löffelrücken auf der Oberfläche des Parathas verstreichen und im Uhrzeigersinn einmassieren, woraufhin der Fladen sich sogleich aufblähen sollte. Gleich umdrehen und auch die zweite Seite mit Ghee bestreichen. Der Paratha bläht sich nun wie ein Ballon auf und ist fertig gebacken, wenn er überall mit goldbraunen Flecken bedeckt ist.
- 8) Die Fladen gleich heiß servieren oder in einer kleinen Schüssel mit Deckel warm halten.



Snacks

Palak-Panir-Puris (Spinat-Käse-Puris) mit Koriander-Chutney

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen – und auch neue Köstlichkeiten kochen. So erging es auch uns, als uns Saroj und Padmanabha Goswami, Mitglieder einer alten Priesterfamilie des berühmten Radha-Ramana Tempels in Vrindavana, dieses Rezept verrieten. Zu besonderen Anlässen werden dort Fladenbrote nicht nur frittiert (Puris), sondern noch mit einer besonders leckeren Füllung aus frischem Spinat und selbst gemachtem Frischkäse angeboten.

Frittierte Speisen erhöhen sehr stark Pitta und auch Kapha und sind deswegen eher für Vata-Menschen. Reicht man zu Frittitem jedoch zwei bis drei Esslöffel frisches Koriander-Chutney, so können auch Pitta- und Kapha-Typen Frittiertes bei festlichen Anlässen in Maßen genießen.

Für etwa 10 gefüllte Puris

Für den Teig:

350 g Atta-Mehl
oder gemahlener Weizen
250 – 270 g Joghurt
½ TL Salz

Für die Füllung:

selbst gemachter Frischkäse
(aus 1 l Milch)
Saft einer halben Zitrone
(für den Frischkäse)
1 kg frischer Spinat
½ TL Salz

Zum Beträufeln und Frittieren:

Ghee oder Pflanzenöl

So wird's gemacht:

- 1) Den gemahlenen Weizen aussieben. Alle Zutaten für den Teig zusammenkneten und mit einem Deckel zugedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen. Der Teig sollte sich geschmeidig weich anfühlen.
- 2) Den Frischkäse herstellen. Dafür die Milch in einem Topf zum Kochen bringen, den Zitronensaft hineintrüpfeln lassen und umrühren. Nun trennen sich die Käseflockchen von der gelblich grün schimmernden Molke. Den Topfinhalt in ein mit einem Käsetuch ausgelegtes Sieb gießen (Molke anderweitig verwenden). Tuch an allen vier Enden verknotet aufhängen und Käse abtropfen lassen.
- 3) Spinat waschen, große Stiele entfernen, die Blätter hacken und dünsten, bis sie zusammengefallen sind. Den Spinat in ein Sieb geben und etwas ausdrücken, bis die Flüssigkeit abgetropft ist. Nun den trockenen Spinat mit Käse und Salz zu einer homogenen Masse mischen.

- 4) Ghee in einem Topf, einer Karhai oder einem Wok erhitzen. Teig noch einmal kräftig durchkneten und davon etwa mandarinengroße Teigbällchen abtrennen. Teigbällchen mit der Hand flach drücken, mit etwas flüssigem Ghee beträufeln und jeweils zu einem handtellergroßen Fladen ausrollen.
- 5) Jeweils 1 – 2 EL der Füllung in die Mitte des Fladens geben, Teigränder zur Mitte hin falten und etwas andrücken, sodass die Füllung unter dem Teig verschwindet. Nun den gefüllten Puri etwas flach drücken oder ganz vorsichtig noch etwas flacher ausrollen und in dem heißen Ghee gold-braun frittieren.



Koriander-Chutney

*50 g frische Korianderblätter
(ohne Stiele gewogen)
1 EL frisch geriebener Ingwer
1 frische kleine grüne Chilischote
½ TL Kreuzkümmelsamen
3 EL Zitronensaft
1 TL Salz
1 TL Vollrohrzucker
eventuell 100 – 150 g Joghurt
oder etwas Wasser*

So wird's gemacht:

- 1) Korianderblätter waschen, trocken-schütteln, nur die Blätter verwenden. Ingwer und Chili waschen, schälen oder Stiel entfernen. Kreuzkümmel-samen in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- 2) Alle Zutaten in einem Mörser zu einer flüssigen Paste vermahlen oder in ei- nem Mixer pürieren. Nach Wunsch einige EL Joghurt oder Wasser hinzufügen.
- 3) Koriander-Chutney vor dem Servieren kalt stellen und noch am selben Tag verbrauchen.



Alu Patra (Indische Kartoffelschnecken)

Andere Länder, andere Sitten. Zum Glück, kann man da nur sagen, wenn man diese Kartoffelschnecken in ihrem indischen Gewand kennenlernt. Auch in Indien werden Kartoffeln vielseitig verwendet. Alu Patras können Sie entweder wie in Indien in heißem Ghee goldgelb frittieren (dies steigert Pitta und Kapha), in der Pfanne knusprig ausbraten oder im Backofen backen (steigert eher das Vata-Dosha).

Die »dolle Knolle« ist ein ideales Grundnahrungsmittel – dafür sorgen essentielle Aminosäuren, viel Vitamin C, B-Vitamine, Magnesium, Eisen und andere Mineralien. Nach dem Ayurveda sind Kartoffeln gerade für Pitta-Typen ideal, da sie in erster Linie Kapha und auch etwas Vata vermehren.

Für 25 Schnecken

Für den Teig:

2 TL Ghee (Pflanzenöl)
200 g fein gemahlener Weizen
½ TL Kurkuma
¼ TL Cayennepfeffer
2 EL Zitronensaft
100 – 120 ml Wasser
½ TL Meersalz

Für die Füllung:

500 g Kartoffeln (etwa 4 Stück)
2 EL ungeschälter Sesam
1 frische grüne Chilischote
oder ½ TL Cayennepfeffer
1 EL frisch gehackte Korianderblätter
oder Petersilie
2 EL Kokosflocken
2 TL frisch geriebener Ingwer
1 ½ TL Meersalz
2 EL Zitronensaft
½ TL schwarzer Pfeffer

Zum Bestreichen:

Ghee oder Butter (Pflanzenöl)

So wird's gemacht:

- 1) Kartoffeln mit Schale weich kochen.
- 2) Das Ghee zerlassen, alle Zutaten für den Teig geschmeidig kneten – je nach

Mehl kann die Wassermenge variieren – und auf einer Arbeitsfläche kräftig durchkneten, bis der Teig elastisch ist. Teig in einer Schüssel zugedeckt ruhen lassen.

- 3) Sesam in der Pfanne ohne Fett anrösten. Chili waschen und klein schneiden. Korianderblätter hacken.
- 4) Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit der Gabel fein zerdrücken. Dann alle Zutaten für die Füllung unter die Kartoffeln mengen und abkühlen lassen.
- 5) Teig erneut durchkneten und auf einer Arbeitsfläche zu einem Rechteck von etwa 25 × 40 cm Größe ausrollen. Die Teigplatte mit zerlassenem Ghee, Butter oder Pflanzenöl bestreichen. Die Füllung darauf verteilen und zu einer festen Rolle aufrollen.
- 6) Mit einem Messer 25 Scheiben von der Rolle abschneiden und nach Wunsch frittieren (3 – 5 Minuten), in der Pfanne ausbraten oder im Backofen bei 200 °C (E) / 180 °C (H) 20 – 25 Minuten backen. Vor und nach dem Backen mit etwas Ghee, Butter oder Pflanzenöl bestreichen. Die Alu Patra am besten heiß zu Gemüsegerichten oder als Snack mit einem Dip servieren.