

Petra Skibbe und Joachim Skibbe

Backen nach Ayurveda

Kuchen, Torten & Gebäck

eifrei & vollwertig



pala
verlag

Inhaltsverzeichnis

Backen nach Ayurveda	6
Die Prinzipien des Ayurveda	7
Backen ohne Ei – einfach und gesund	18
Vollkorn – die geniale Idee der Natur	21
Die süßeste Versuchung	24
Die Milch macht's	28
Die Kunst des Backens – die Küche als Ort der Kraft	33
Tipps zum Einkaufen	37
Das sollten Sie noch wissen...	40
Mürbteig	45
Rührteig	63
Hefeteig	81
Biskuittorten	95
Joghurtquark-Teige	115
Strudelteig	123
Blätterteig	127
Kleingebäck und andere (Sch)leckereien...	135
Plätzchen	153
Glasuren für Kuchen und Gebäck	172
Anhang: Kleine Warenkunde	176
Literatur	187
Bezugsquellen	189
Die Autoren	190
Rezeptindex	192

Backen nach Ayurveda

Unsere Ernährung ist längst nicht mehr allein unsere Privatsache. In einer Welt mit steigender Umweltzerstörung, Gentechnologie und Fabriknahrung ist die ethische Küche, die den Menschen als Teil der kosmischen Ordnung sieht und versucht, wieder in Harmonie mit Natur, Mensch und Tier zu leben, ein erster wichtiger Schritt.

Backen nach Ayurveda will den Menschen wieder mit den Prinzipien des altindischen Ayurveda, der ältesten ganzheitlichen Heil- und Lebenskunde der Erde, vertraut machen. Backen nach den Prinzipien des Ayurveda heißt vollwertig, vegetarisch und eifrei backen. Ebenso selbstverständlich für die Küche nach Ayurveda-Prinzipien sind phosphatfreie Triebmittel und Vollrohrzucker bzw. Jaggery und Gur als gesunde Süßungsmittel. Selbst die Warnung, dass Honig nicht erhitzt werden sollte, stammt aus dem 5.000 Jahre alten Ayurveda.

Harmonie beginnt in der Küche. Denn Backen nach Ayurveda-Prinzipien ist eine Kunst und gleichzeitig eine Wissenschaft. Es ist eine Kunst, wenn die Köchin oder der Koch inspiriert und mit großer Hingabe ein neues Gericht ersinnt und voller Kreativität einen neuen Geschmack, eine neue Kombination findet. Und Backen wird zur Wissenschaft, wenn die Köchin oder der Koch um die Wirkung und Eigenart der einzelnen Zutaten und ihrer Verwendung in der Küche weiß. Ayurveda-Ernährung heißt Ernährung im Einklang mit den Naturgesetzen. Die Kenntnis von Vollwertigkeit, Nährwert und Nahrungsgleichgewicht,

Gewaltfreiheit und Liebe beruht auf Wissen. Wer nach diesem Wissen auch in der Küche handelt, erfreut nicht nur den Gaumen, sondern auch die physische und psychische Gesundheit von sich und seiner ganzen Familie.

Möge dieses Buch den Leserinnen und Lesern nicht nur ein reines Backbuch sein, sondern auch ein Lesebuch und vielleicht sogar ein Lebensbuch, aus dem sie Denkanstöße ziehen und in ihr Leben einbauen können. Dann betrachten wir unsere Gedanken, Bemühungen und Zeit, die wir die vergangenen fünf Jahre investiert haben, als erfolgreich.

Danke!

Wir möchten uns bei all denen bedanken, die uns durch Rezepte, Tipps und Ermutigungen bei der Arbeit an diesem Buch unterstützt haben. Ein ganz besonderer Dank geht an unsere verschiedenen Lehrer, ohne die dieses Buch nicht entstanden wäre.

Die Prinzipien des Ayurveda

Ayurveda, wörtlich »die Wissenschaft des Lebens«, ist die älteste der Menschheit bekannte Medizin und Heilkunst. Ursprünglich mündlich überliefert, wurde diese Heilkunde vor 5.000 Jahren im *Atharva-Veda*, einer der vier Überlieferungen der uralten indischen Hochkultur, schriftlich festgehalten. Ayurveda ist eine ganzheitliche Heilkunde, er sieht und behandelt den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele, eingebunden in eine höhere Ordnung. Seine Therapieformen beinhalten Diätetik, Kräuterheilkunde, Edelsteintherapie, Yoga, Hygienik usw. und werden in acht Bereichen angewandt: Innere Medizin, Chirurgie, Hals-Nasen-Ohren-Augen-Heilkunde, Kinder- und Frauenheilkunde, Psychiatrie, Toxikologie, Vajikarana (Wissenschaft der Aphrodisiaka) und Rasayana (Wissenschaft der Verjüngung). Die noch heute erhaltenen bedeutendsten Ayurveda-Kommentare sind die *Carak Samhita* und *Susruta Samhita*.

Essen als Medizin

Ebenfalls bis heute erhalten geblieben sind die Empfehlungen für richtige, individuelle Ernährung und gute Verdauung – nach dem Ayurveda die Eckpfeiler der Gesundheit. Eine gesunde Ernährung setzt sich aus vielen verschiedenen Faktoren zusammen, wie der richtigen Kombination, Menge und Zubereitung der Nahrungsmittel und des richtigen Rhythmus der Nahrungsaufnahme. Der Ayurveda ist ein ganzheitliches Heilsystem. Aus diesem Grund achtet man auch auf die rechte Zeit, den geeigneten

Ort für die Mahlzeit und die richtige Stimmung der Person, die das Essen zubereitet. Außerdem sollte die Nahrung der Jahreszeit, dem Klima, dem Alter, der Konstitution, dem Gesundheits- bzw. Krankheitszustand angepasst sein und geistiger bzw. körperlicher Arbeit Rechnung tragen.

Nahrung, die vegetarisch, vollwertig, frisch, saftig, fetthaltig, schmackhaft und bekömmlich ist, wird als sattvisch (rein) bezeichnet und verleiht Kraft, Gesundheit und erfreut das Herz (s. *Die Kunst des Backens*, S. 34). Idealerweise sollte jede Mahlzeit alle sechs Geschmacksrichtungen (Süß, Sauer, Salzig, Scharf, Bitter, Zusammenziehend) enthalten.

Die drei Doshas (Bioenergien)

Das ganzheitliche Heilsystem des Ayurveda basiert auf einem universalen Naturgesetz: Der Aufrechterhaltung des harmonischen Gleichgewichts der fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde, aus denen der gesamte Kosmos und alles darin Existierende zusammengesetzt ist.

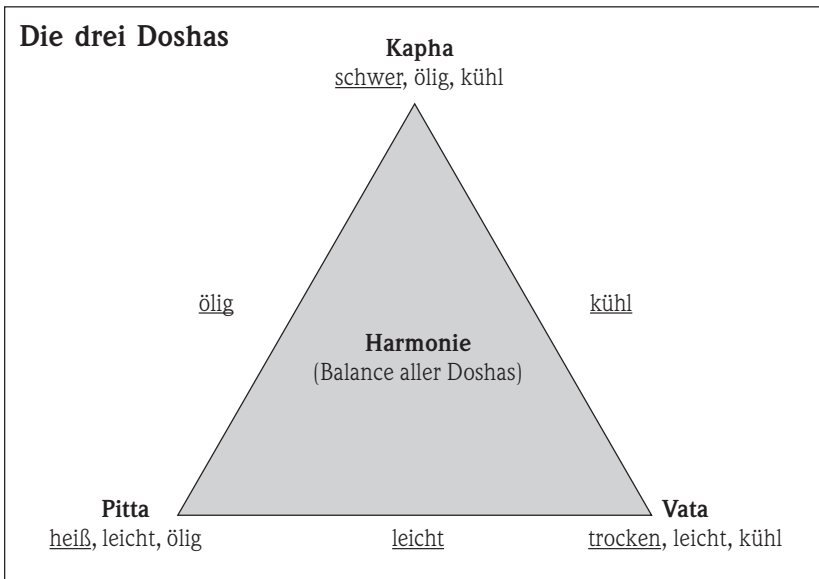
Der menschliche Körper ist das mikrokosmische Abbild des Makrokosmos »Universum«. Sind alle fünf Elemente im Gleichgewicht, so ist der menschliche Körper gesund. Geraten aber eines oder mehrere dieser fünf Elemente aufgrund ungeeigneter Ernährungsweise, schlechter Verdauung oder falschen Lebenswandels aus der Balance, so entstehen verschiedene Störungen und

Krankheiten, die sich auf der psychischen oder körperlichen Ebene manifestieren. Nach dem Ayurveda werden die fünf Elemente des Körpers durch drei feinstoffliche Bioenergien, die Doshas, intakt gehalten. Die drei Doshas heißen **Vata**, **Pitta** und **Kapha**.

Vata herrscht über das Gleichgewicht der Äther- und Lufterelemente, **Pitta** entspricht dem Feuer- und Wasserelement und **Kapha** ist für die Wasser- und Erd-elemente verantwortlich. Befinden sich diese drei Doshas in harmonischem Gleichgewicht zueinander (durch typgerechte Ernährung etc.), so führt dies zu psychischer und physischer Gesundheit. In jedem individuellen Organismus nehmen die drei Doshas unterschiedliche Anteile ein, was zu der charakteristischen Vielfalt der unterschiedlichen körperlichen Erscheinungen führt.

Vata-(Luft-)Typen beklagen sich häufig über Beschwerden wie Trockenheit, Schmerzen, Steifheit, Mangelerscheinungen, Nervosität, geistige Unausgeglichenheit und Ängste. Sie sollten auf eine nahrhafte, beruhigende und »erdige« Diät achten. Ihre Speisen sollten warm, schwer, flüssig, stärkend und von salzigem, saurem und süßem Geschmack sein.

Wer einen großen **Pitta-(Feuer-)Anteil** in seinem Körper besitzt und nun zu viel scharfe, saure oder salzige Nahrungsmittel zu sich nimmt, verstärkt die Hitze seines Organismus nur noch mehr. Über kurz oder lang wird er sein Feuelement stören. Fleisch, Fisch, Eier, Geflügel, Alkohol und Zigaretten beispielsweise sind für alle Typen gesundheitsschädlich, speziell aber für Pitta-Typen, da sie außerordentlich er-



hitzende Eigenschaften haben. Auf der psychischen Ebene aktivieren sie negative Pitta-Eigenschaften wie Egoismus und Aggression. Auf der körperlichen Ebene kann es zu Fieber, Sodbrennen, Hautkrankheiten, Leberproblemen, vorzeitigem Ergrauen der Haare usw. kommen. Nimmt ein Pitta-Typ nun süße, bittere und zusammenziehende Nahrungsmittel zu sich, die eine kühlende Wirkung auf den Körper ausüben, so wird das Feuerelement auf seine normale Funktion reduziert.

Kapha-(Erd-)Typen schließlich neigen zu Husten, Erkältungen, Bronchitis und

fühlen sich oft müde, schlapp und unzureichend durchblutet. Sie sollten eine Kapha reduzierende Diät einhalten mit Speisen, die warm, leicht, trocken und von scharfem, bitterem und zusammenziehendem Geschmack sind. Ideale Essenszeiten für Kapha-Typen liegen zwischen 10 Uhr morgens und 18 Uhr abends. Außerdem empfiehlt der Ayurveda ihnen einen Fastentag pro Woche. Das fördert die Verdauungskapazität und verbrennt überschüssiges Fett.

Die Übersicht auf den folgenden Seiten vermittelt Ihnen ein allgemeines Bild von den drei Konstitutionen.



Die drei Doshas (Konstitutionstypen)

Haupt- element	Vata Luft/Äther	Pitta Feuer/(Wasser)	Kapha Wasser/Erde
Funktion im Körper	Bewegung, Atmung, Ausscheidung, Freude/Schmerz	Körperwärme, Verdauung, Stoffwechsel, Farbe, Auffassungsgabe	Stabilität, Schutz, Schmierfähigkeit/ Öligkeit, Widerstandskraft
Eigen- schaften	trocken, leicht, kühl, beweglich, rau, hart	ölig, fettig, leicht, heiß, beweglich, flüssig, weich	ölig, fettig, schwer, kühl, statisch, klebrig, weich
Körperbau	schlank bis unterentwickelt, zu groß oder klein, Hände und Füße meist kalt, Knochen u. Venen treten hervor	schlank bis athletisch, schwitzt viel	gut entwickelt bis Übergewicht, rundes Gesicht, Venen nicht sichtbar, kräftig, ausdauernd, allgemein gutes Immunsystem
Haut	trocken, rau, kühl, rissig, dunkel	ölig, weich, warm, hell, rot, gelblich	ölig, fest, kühl, blass, weiß
Haare	lockig, schwarz, alle Zwischentöne (z. B. aschblond), trocken	fein, weich, rot- blond, kupfer- rot, früh grau u. Geheimratsecken	fettig, kräftig, gewellt, hell oder dunkel
Augen	klein, stumpf, trocken, grau/graublau	durchdringend, kupferbraun, grün, gelber Rand der Iris	anziehend, groß, blau, dunkelbraun, »Rehaugen«
Nase	gebogen, dünn	ausgeprägt, gerade	fleischig, groß
Zähne	vorstehend, krumm, klein, oft bräunlich, Zahnfleischschwund	durchschnittliche Größe, rosa Zahnfleisch	stark, weiß, groß, weißliches Zahn- fleisch
Appetit/ Durst	eher wenig bis veränderlich, unregelmäßig, vergisst zu trinken	gut bis übermäßig, isst und trinkt oft	gleichmäßig, wenig Durst

Rezeptindex

Amaretti	166	Carob-Wasser-Glasur	172
Ananas-Orangen-Torte	106	Carob-Zimt-Glasur	173
Apfelauf, englisch	62	Cashewtaler	160
Apfelkuchen mit Sonnenblumenkernen ..	47	Dattel-Mandel-Kekse	164
Apfelkuchen, schnell	76	Energiebällchen	151
Apfelpfannkuchen	138	Erdbeer-Blätterteig-Torte	133
Apfelstrudel	126	Erdbeer-Lopino-Torte	110
Apple Crumble	62	Erdbeerkuchen mit Honigmarzipan	48
Apple Pie	121	Erdbeer-Sahne-Rolle	111
Aprikosentörtchen	142	Erdnussriegel	152
Ayurvedischer Gewürzkuchen	78	Florentiner	139
Backpulver, selbst gemacht	40	Frischkäse, selbst gemacht	174
Bananen-Buttercreme	101	Früchtebrot	80
Bananen-Nuss-Samosas	146	Früchtebrote, Nürnberger	86
Bananen-Nuss-Torte	108	Gewürzkuchen, ayurvedisch	78
Bananenkuchen	68	Göttertraum-Tofu-Kuchen	55
Beeren-Biskuitkuchen	114	Haferflocken-Ingwer-Häufchen	156
Besan Laddu – Indische Schokolade	150	Halbblätterteig (Grundrezept)	128
Bienenstich	89	Haselnussglasur	174
Birnen-Nuss-Kuchen	54	Holunderkrapfen	145
Biscotti di Prato	168	Honigmarzipan	49
Biskuitteig (Grundrezept)	97	Indische Schokolade – Besan Laddu	150
Bittermandel-Buttercreme	101	Ingwerschips, knusprig	162
Blätterteig, klassisch (Grundrezept)	130	Italienische Mandelmakronen	166
Blätterteig, schnell (Grundrezept)	129	Jaggery, Vorbereitung	179
Blätterteig-Tarte Tatin	132	Joghurt-Creme-Torte (Shrikandtorte)	109
Blindbacken	46	Joghurt-Hörnchen	140
Buttercreme, rein (Grundrezept)	102	Joghurt-Käse-Kuchen mit Himbeeren	51
Buttercreme, leicht (Grundrezept)	101	Joghurtquark, selbst gemacht	176
Carob-Biskuitteig (Grundrezept)	98	Joghurtquark-Blätterteig (Grundrezept)	117
Carob-Buttercreme	101	Joghurtquark-Butterteig (Grundrezept)	116
Carobglasur	172	Joghurtquark-Ölteig (Grundrezept)	118
Carobglasur, schnell	173		
Carob-Nuss-Füllung	141		
Carob-Orangen-Glasur	173		
Carob-Pfefferminz-Glasur	173		
Carob-Rum-Glasur	173		

Joghurtquark-Ölteig (Grundrezept Tortenboden)	100	Nuss-Buttercreme	101
Joghurttorte, cremig (Shrikandtorte)	109	Nussecken	135
Johannisbeer-Kokos-Kuchen	122	Nusskuchen	71
K		Nusskuchen, knusprig	56
Karottenkuchen (Rüeblikuchen)	72	Nusskuchen, schnell	70
Käsekuchen mit Kirschen	52	Obst-Samosas	147
Kastanien-Creme-Kuchen	58	Obstkuchen mit Rahmteig	57
Kirschglasur	174	Obsttorte, versunken	77
Kirschtorte, Schwarzwälder	103	Orangen-Buttercreme	101
Kleine Walnuss-Creme-Törtchen	74	Orangen-Kokos-Kekse	157
Knusper-Nuss-Kuchen	56	Orangen-Nuss-Schnecken	137
Knusprige Ingwerchips	162	Orangenglasur	174
Kokos-Orangen-Kekse	157	Orangen-Carob-Glasur	173
Kokos-Sahne-Trüffel	149	Orangenkekse mit Carobraspeln	158
Kürbis-Dattel-Konfekt	148	Pfannkuchen ohne Ei (Grundrezept)	138
Kürbistörtchen	61	Pfefferminz-Carob-Glasur	174
Lebkuchen, Nürnberger	161	Pfirsich-Mohn-Kranz	119
Lebkuchenteig zum Ausstechen	171	Pflaumen-Gewürz-Kuchen	67
Linzer Torte	60	Pistazien-Marzipan-Torte	104
M		Puddingkuchen	53
Mandarinenglasur	174	Quark, selbst gemacht	177
Mandelmakronen, italienisch	166	Rahmkekse	155
Mandelröschen	163	Rhabarber-Aprikosen-Kuchen	93
Mandelspritzgebäck	153	Rosinen-Butter-Kuchen	91
Mandel-Streusel-Kuchen mit Quarkcreme	88	Rosinen-Mandel-Zopf	90
Mandelzwieback	168	Rosinenschnecken	136
Mango-Bananen-Füllung	141	Rüeblikuchen (Karottenkuchen)	72
Marmorkuchen	65	Rum-Carob-Glasur	173
Marzipan-Nougat-Kranz	120	Sachertorte	69
Marzipan-Pistazien-Torte	104	Sahne-Carob-Kuchen	66
Mohn-Pfirsich-Kranz	119	Sahne-Erdbeer-Rolle	111
Mohnstrudel	125	Samosas (Obst-)	147
Mürbteig (Grundrezept)	45	Sauerkirschkuchen mit Sahneguss	94
Mürbteigboden (Grundrezept)	99	Schnelle Carobglasur	173
Nougat-Laddus	150	Schneller Apfelkuchen	76
Nürnberger Fruchtebrote	86	Schneller Nusskuchen	70
Nürnberger Lebkuchen	161	Schokolade, indisch – Besan Laddu	150
Nuss-Biskuitteig	99		

Schwarz-Weiß-Gebäck	159	Vanillekipferl	154
Schwarzwälder Kirschtorte	103	W affeln, einfach	144
Shrikandtorte	109	Walnuss-Creme-Törtchen	74
Sesamkekse	169	Walnuss-Mohn-Rolle	84
Sesamwaffeln	143	Walnuss-Nougat-Taler	165
Sonnenblumen-Nuss-Häufchen	170	Wasser-Carob-Glasur	172
Spekulatiuskekse	167	Y amuna-Wellen	112
Strudelteig (Grundrezept)	123	Z ickzack-Nuss-Zopf	82
T eeblätter	134	Zimt-Carob-Glasur	173
Tofu-Ölteig (Grundrezept)	118	Zimtglasur	174
Tortenboden aus Joghurtquark-Ölteig (Grundrezept)	100	Zitronen-Buttercreme	101
Tortenboden aus Tofu-Ölteig (Grundrezept)	100	Zitronenglasur	173
V anilleglasur	174	Zwetschgenkuchen mit Streuseln	50
		Zwieback	92