

Skibbe P. / Skibbe J. Backen nach Ayurveda Brot, Brötchen & Pikantes

Leseprobe

[Backen nach Ayurveda Brot, Brötchen & Pikantes](#)

von [Skibbe P. / Skibbe J.](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6964>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



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 rauh 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, rauh, 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 Zahnfleischwund	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

Haupt- element	Vata Luft/Äther	Pitta Feuer/(Wasser)	Kapha Wasser/Erde
Essen bevorzugt	süß, sauer, salzig	süß, bitter zusammenziehend	scharf, bitter zusammenziehend
Aus- scheidung	trocken, hart Verstopfungsneigung	weich, ölig locker, viel	zäh, ölig, schwer
Energie	überaktiv	aktiv, gezielt energetisch	reguliert, langsam beständig
Aufnahme- fähigkeit	schnell, schlechtes Kurz- und Langzeitgedächtnis	selektiv gutes Kurzzeitgedächtnis selektives Langzeitgedächtnis	langsam, extrem gutes Kurzzeitgedächtnis gutes Langzeitgedächtnis
Sprache	schnell, abschweifend	guter Redner, provokant sarkastisch	langsam überlegt
Gemüt/ Wesen	kreativ, musisch, aktiv gesprächig, flexibel offen	intelligent, analytisch ehrgeizig, ordentlich erfinderisch	tolerant, ruhig geduldig sanftmütig
Überzeugung	liberal bis veränderlich	fixiert bis fanatisch	stetig bis konservativ
Schlaf	weniger als 6 Stunden unterbrochen	6 – 8 Stunden, tief träumt viel	mehr als 8 Stunden schwer
Finanzen	verdient schnell gibt es schnell aus	durchschnittlich gibt es für Luxus aus	spart, vermögend gibt es für Essen aus
Krankheits- neigung	Psych. Beschwerden Ängste, Trockenheit Schmerz, Steifheit Schlaflosigkeit Kopfschmerzen Verstopfung, Blähungen Nervosität, Erschöpfung	entzündliche Erkrankungen z. B. Gastritis, Hepatitis Magenbrennen Brennen im Körper, übler Körpergeruch Hautkrankheiten Bluthochdruck Reizbarkeit Eifersucht, Jähzorn	Übergewicht Ansammlung von Gift- und Schlackenstoffen Diabetes, Husten Bronchitis, Erkältung, Müdigkeit Ödeme, Depression Lethargie, Gier
positiver ausge- wogener Zustand (Sattva)	enthusiastisch innovativ kommunikativ Sinn für Einheit aller Menschen gute Heiler, Musiker, Künstler	intelligent, klar erfassend selbstständig mutige gute Manager und Leiter	ruhig, stabil, konsequent, loyal vergebend, zufrieden unterstützend, liebe- voll, Berufe in Verwal- tung, Medizin, Erziehung



Calzone (Pizzataschen)

Gemüse in einer essbaren Verpackung? Die italienische Calzone macht's möglich. Ob unterwegs, im Büro oder zu Hause, Calzone schmeckt immer gut.

Ihr Inhalt lässt sich nicht lumpen: Auberginen besitzen nach dem Ayurveda blutbildende, entwässernde und entzündungshemmende Eigenschaften. Außerdem fördern sie die Verdauung, verflüssigen zähen Schleim bei chronischem Asthma und Bronchitis und werden allen leber-, nieren- und zuckerkranken Menschen empfohlen. Ihre Bitterstoffe und ätherischen Öle erfrischen müde Geister und stärken die Nerven.

Ergibt 12 Pizzataschen

Für den Hefeteig:

500 g gemahlener Dinkel oder Weizen
250 – 275 ml lauwarmes Wasser
20 g frische Hefe
6 EL kalt gepresstes Olivenöl
1 ½ TL Meersalz

Für die Füllung:

250 g Zucchini
250 g Auberginen
150 g rote Paprika
4 EL kalt gepresstes Olivenöl
½ TL Asafoetida
1 TL Meersalz
¼ TL schwarzer Pfeffer
1 – 2 EL frisches Basilikum (oder
1 – 2 TL getrocknetes Basilikum)
1 TL Thymian
½ TL Oregano
1 EL Kapern in Olivenöl
100 g schwarze Oliven
125 g Mozzarella mit mikrobiellem Lab
oder Frischkäse (s. S. 154)
(Tofu für Veganer)

So wird's gemacht:

1) Alle Zutaten für den Teig verkneten und zugedeckt 30 – 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

2) In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Mozzarella bzw. Frischkäse (Herstellung siehe Seite 154) oder Tofu in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Asafoetida kurz darin rösten, dann das Gemüse (und eventuell die Tofuwürfel) darin anbraten. Meersalz, Pfeffer, Kräuter, Kapern und klein gehackte Oliven dazugeben. Wenn das Gemüse gar ist, von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.

3) Den Hefeteig noch einmal kräftig durchkneten und in 12 gleich große Teile schneiden. Die Teile zu runden Fladen ausrollen und jeweils 2 EL Füllung und etwas Mozzarella in die Mitte geben. Nun jeweils eine Hälfte der kleinen Fladen wie zu einem Halbmond über die andere Hälfte mit der Füllung klappen. Ränder fest andrücken und mit der Spitze der Gabel eindrücken, so dass ein schönes Muster entsteht.

4) Die Pizzataschen auf ein gefettetes Backblech legen. 5 – 10 Minuten gehen lassen und bei 200° C (E)/180° C (H) 25 – 30 Minuten backen.



Olivenschnecken

Wer hätte das gedacht? Bis zu zweitausend Jahre alt kann ein Olivenbaum werden. Langsam wächst er heran und erst im Alter von etwa dreißig Jahren bringt er den vollen Ertrag von etwa siebzig Kilogramm im Jahr.

Alles, was der Olivenbaum uns schenkt, ist heilbringend: Die schmackhaften Oliven, das cholesterin- und blutdrucksenkende Olivenöl – welches nicht nur in der Küche, sondern auch für Naturmedizin und -kosmetik verwendet wird – sowie das Holz als Schnitz- und Drechslerholz. Und als besonderes Geschenk der Natur hat Dr. Edward Bach die Olivenblüte als eine der 38 heilkräftigen Blüten entdeckt, die all denen hilft, die sowohl körperlich als auch geistig restlos erschöpft sind.

Für 20 – 24 Schnecken

Für den Hefeteig:

10 g frische Hefe
200 ml lauwarmes Wasser
300 g gemahlener Dinkel
1 TL Meersalz
4 EL kalt gepresstes Olivenöl

Für die Füllung:

250 g Joghurtquark (aus 500 g Joghurt)
(cremig pürierter Tofu für Veganer)
150 g Oliven
100 g Mandeln
2 EL Olivenöl
1 TL Thymian
2 TL Basilikum (oder 1 Bund klein
gehacktes frisches Basilikum)
1 TL Meersalz
½ TL weißer Pfeffer
1 TL Asafoetida

So wird's gemacht:

- 1) Joghurt in einem Käsetuch einige Stunden lang abhängen, bis sich sein Gewicht auf die Hälfte reduziert hat (Joghurtquark abwiegen).
- 2) Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit einigen EL Dinkelmehl verrühren. Den Vorteig zugedeckt 15 Minuten lang gehen lassen.

- 3) Den restlichen gemahlenden Dinkel in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Meersalz und Olivenöl am äußeren Rand verteilen. Vorteig in die Mulde gießen und alles so lange geschmeidig kneten, bis der Teig nicht mehr klebt. Schüssel leicht mit Mehl bestäuben. Hefeteig darin zugedeckt etwa 40 Minuten bis 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
- 4) Oliven entsteinen und fein hacken, Mandeln ebenfalls hacken und beides mit den restlichen Zutaten für die Füllung miteinander verrühren.
- 5) Den Hefeteig 40 × 40 cm ausrollen. Mandel-Olivenmasse darauf streichen. Jeweils einen Rand von 2 cm frei lassen. Den Teig fest aufrollen und mit einem scharfen Messer in 20 – 24 Scheiben schneiden.
- 6) Schnecken auf ein gefettetes Blech legen und nochmals 15 – 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. Bei 200° C (E)/180° C (H) 25 – 30 Minuten backen.

Tipp: Probieren Sie anstelle von Quark auch einmal selbst gemachten Frischkäse als Füllung (s. S. 154).



Skibbe P. / Skibbe J.

Backen nach Ayurveda Brot, Brötchen & Pikantes

vollwertig & individuell

192 Seiten, geb.
erschienen 2006



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de