



## Kochen mit Siegeln der Vergangenheit



Kapuzinerkresse

### Die Essenz des Ayurveda

Wussten Sie, dass es sich bei der Essenz des Ayurveda um allgemeingültige Weisheiten handelt, die auch bei uns seit Jahrhunderten, wenn auch unter anderem Namen, in ähnlicher Form praktiziert werden?

Vergleicht man Ayurveda z. B. mit der Klosterheilkunde von Hildegard von Bingen, lässt sich eine Vielzahl von Parallelen in den Grundsätzen, den Anwendungsbereichen und in der Verwendung von Kräutern und anderen Ingredienzen feststellen. Die Essenz des Ayurveda ist daher sehr gut auf die hiesigen Nahrungsmittel

*Von den Veden über Hildegard von Bingen in Kaiser's neuen Kleidern zu uns auf den Tisch: Ayurveda auf Bayerisch. Ein multikulturelles Kochvergnügen, das einlädt zu probieren.*

übertragbar, was den Vorteil hat, dass eine solche Ernährung sogar noch besser für den Menschen im Westen geeignet ist. Denn hier findet er in seinem jeweiligen Lebensraum alles, was sein Organismus für ein – auch nach den Grundsätzen des Ayurveda – gesundes und gesund erhaltendes Leben braucht. Grenzenlose Fülle aus unserer Natur »Hier schläft Gott im Stein, lebt in der Pflanze, träumt im Tier und erwacht im Menschen.« Dies ist wohl eine der schönsten Definitionen für ganzheitliches Denken im Umgang mit unserer wunderbaren Natur: den Alpen, Seen, Gärten und Wäldern, die uns aus ihrer Fülle nahezu grenzenlos schöpfen lassen. Lassen Sie sich verführen, selbst Hand anzulegen mit den himmlischen Zutaten des Sommers aus dem Allgäu. Und wundern Sie sich nicht, wenn es Ihnen so richtig Vergnügen bereitet, ein ayurvedisches Ge-

richt auf bayerisch zu kreieren, das sogar die Almbauern verzaubern würde. Nur zu!

### Kräuter aus Wald, Flur, Wiese und Garten

Von Mitte Juni bis Mitte September steigt das Pitta (Feuer) in der Umgebung und im Körper. Um diese Hitze auszugleichen, reduziert der Körper das Verdauungsfeuer, was zu einer verminderten Wärmeproduktion und einem verlangsamten Stoffwechsel führt. Essen Sie nur, wenn Sie Hunger verspüren. Jetzt empfiehlt es sich, frische Salate als Beilage zu Getreidegerichten zu essen. Auch Obst ist leicht und belastet den Körper kaum. Benutzen Sie zum Kochen geklärte Butter oder Kokosfett. Im Sommer finden wir eine Vielfalt von Kräutern und Wildpflanzen auf den Wiesen, im Wald und natürlich auch im

Garten, die den ayurvedischen Ernährungsprinzipien in jeder Hinsicht gewachsen sind. Ob süß, sauer, salzig, scharf, bitter oder herb – unsere Natur hat an alles gedacht, damit wir mit den Zutaten nicht nur zaubern können, sondern ebenso wie in Indien die Bioenergien/Doshas auszugleichen in der Lage sind, denn jeder Geschmack hat seine Aufgabe. Am Beispiel Salz lässt sich dies besonders gut darstellen.

## O sole mio

Vielleicht summen Sie bei diesem Abschnitt eines der berühmtesten Lieder der Welt »O sole mio«, das der Musiker und Komponist Eduardo Di Capua im April 1898 komponierte und – ohne es zu ahnen – einen Gassenhauer schuf. O sole mio: oh meine Sonne oder oh meine Sole. Egal, für welche Variante Sie sich entscheiden, Sie liegen immer richtig. Denn Sole ist nichts anderes als die flüssige Materialisierung des Sonnenlichts und bedeutet so viel wie verflüssigte Lichtenergie, deren energetische Informationen über Lichtjahre gespeichert wurden. Wenn wir diese wertvolle Energie nutzen möchten, brauchen wir nur zuzugreifen – innerlich wie äusserlich.

## Leben, das aus dem »Allem« kommt

Die Vermutung, dass Leben aus dem »Nichts« entstand, kann dementsprechend widerlegt werden. Richtig wäre zu behaupten, dass es aus dem »Allem« kommt. Denn in einer natürlichen kristallinen Sole sind alle Elemente enthalten, die auf der Erde vorkommen. Unser Körper besteht aus den gleichen Elementen wie Wasser und Salz, sogar das Konzentrationsverhältnis entspricht dem der Urmeere; ebenso unser Blut einer identischen Wasser-Salz-Lösung. Sich seines Selbst bewusst sein, heißt nichts anderes, als den Körper immer wieder aufs Neue zu spüren, seine Signale wahrzunehmen, verstehen zu lernen und diese richtig umzusetzen. Ihn mit der »lebendigen Energie« zu verwöhnen. Was hilft da besser als Wasser und Salz! Man muss nur wissen weshalb! Verstehen Sie nun, weshalb ein gutes Salz bei der Nahrungsaufnahme so wichtig ist.

*Kochen mit frischen Kräutern ist gesund, macht fit und schmeckt.*

In Indien verwendet man im Ayurveda das Steinsalz, das es in unseren Salzvorkommen, z. B. in Bad Aussee ebenfalls gibt. Hier wird noch immer Salz, das auf ein Alter von ca. 250 Millionen Jahre zurückblicken kann, händisch abgetragen. Als Natursalz kommt es zu uns auf den Tisch und versorgt unseren Körper mit all den wichtigen Spurenelementen und Mineralien, die ebenfalls in unserem Blut vorkommen. Falls Sie mehr über die ayurvedische Ernährungslehre, ausgerichtet auf unsere Bedürfnisse, nämlich »Ayurveda auf Bayerisch«, kochen nach den Jahreszeiten, erfahren möchten, am 06. und 07.07.2012 findet in der Paracelsus Schule Kempten



ein entsprechendes Seminar in Theorie und Praxis (Dozentin: Ingrid Priebe) statt.

*Text: Ingrid Priebe, Markus Dürst, Doris Iding, Johanna Wäfler / Fotos: photos.com (2); Kay Blaschke (1)*

# ICH WILL MEHR WISSEN



**Meine Ausbildung? Natürlich bei Paracelsus!**

14 Berufsausbildungen mit und ohne Abitur, nebenberuflich oder in Vollzeit, mit modernen Lernmedien:

**Heilpraktiker, Kinder-, Sportheilpraktiker, Tierheilpraktiker, Psychol. Berater, Heilpraktiker für Psychotherapie, Wellness-trainer, Ernährungsberater, Massagetherapeut/-praktiker, u.v.m.**

**SEMINARE & WORKSHOPS z.B.**

- Entspannungstherapeut, -trainer
- Kommunikationstrainer
- Traditionelle Chinesische Medizin
- Yogalehrer, -therapeut
- Suchtberater, -therapeut
- Burnout-Berater
- AlmyURVEDA-Therapeut
- Spiritueller Lebensberater



In Kempten: Albert-Ott-Straße 4 · Telefon: 0831 / 51 15 71  
[www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de) · E-Mail: [kempten@paracelsus.de](mailto:kempten@paracelsus.de)



# Sommer-Rezepte

## mit heimischen Kräutern



## Frischkäsebällchen mit Sommerkräutern und Blüten

Zutaten für 4 Portionen:

10 Blätter Basilikum, (oder 1 Knoblauchzehe),  
1 Bund Kerbel, 3 Zweige Liebstöckel,  
1 Bund Schnittlauch, 400 g Frischkäse,  
Kristallsalz, schwarzer Pfeffer  
10 g gemischte Frühlingsblüten (je nach  
Verfügbarkeit, z. B. Rauke, Petersilie,  
Ringelblumenblüten oder Kapuzinerkresse)

Die Kräuter waschen, verlesen und trocknen.  
Die Blätter von Basilikum, Kerbel und Lieb-  
stöckel fein schneiden. Den Schnittlauch in  
feine Röllchen schneiden. Die Hälfte der  
Kräuter mit dem Frischkäse verrühren.  
Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschme-  
cken. Die Blüten verlesen und mit den rest-  
lichen Kräutern mischen. Mit einem Teelöffel  
von dem Frischkäse kleine Portionen abste-  
chen. Die Frischkäseportionen in der Kräuter-  
Blüten-Mischung wälzen und rund formen.  
Die Frischkäsebällchen mit knusprigem  
Brot servieren.  
(Zubereitungszeit: 15 Minuten)



## Zucchinispaghetti

mit gebratenen Schnittlauchknospen und Schnittknoblauch-Kapern-Sauce

Zutaten für 4 Portionen:

2 grüne Zucchini  
2 gelbe Zucchini  
24 Schnittlauchknospen  
25 g Pinienkerne  
1 Bio-Orange  
2 EL Rosinen  
1 Schalotte  
4 EL Olivenöl  
2 EL Kapern  
1 TL Akazienhonig  
1 Bund Schnittknoblauch  
2 EL Crème fraîche  
Kristallsalz  
schwarzer Pfeffer

Die Zucchini waschen, trocken reiben und putzen. Die Zucchini mit einem Gemüse-  
hobel (Mandoline) oder einem Handhobel längs in schmale Streifen schneiden.  
Die Schnittlauchknospen verlesen. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb  
rösten. Die Orange waschen und trocken reiben, mit dem Zestenreißer etwas Schale  
abziehen und den Saft auspressen. Die Rosinen im Orangensaft einweichen.  
Für die Sauce die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl  
erhitzen, die Schalottenwürfel, Kapern, Orangenschale und Honig dazugeben und  
anschwitzen, bis die Schalotte glasig ist. Die eingeweichten Rosinen mit dem Orangen-  
saft dazugießen und bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Den Schnittknoblauch  
waschen, trocknen und fein schneiden. Schnittknoblauch, Pinienkerne und Crème  
fraîche unter die Sauce rühren. Die Sauce mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.  
2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schnittlauchknospen darin kurz anbraten,  
dann die Zucchinistreifen darin 2 Minuten wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken  
und mit der Sauce servieren.  
Gemüsespaghetti können Sie aus fast allen Gemüsesorten zubereiten. Statt der  
pikanten Schnittknoblauch-Kapern-Rosinen-Sauce passt genauso eine klassische  
Parmesan- oder Tomatensauce dazu. Und anstelle von Schnittknoblauch können  
Sie Frühlingszwiebelgrün und 1 zerdrückte Knoblauchzehe verwenden.  
(Zubereitungszeit: 25 Minuten)



Strudelteig 1/2 des Rezeptes (300 g fein gemahlener und gesiebter Dinkel; 75 ml Milch; 20 g weiche Butter; 1 TL Akazienhonig; 1 Ei; 1 Prise Kristallsalz;

Tipp: Den Strudelteig können Sie sehr gut je nach Belieben portionsweise einfrieren. Die Zutatenmenge lässt sich wegen der Eimenge nicht halbieren, ohne dass die Qualität des Teiges leidet.



## Schafskäsestrudel

mit *Baumtomatencoulis\**,  
*Engelwurz* und *Salbeiblüten*

Zutaten für 4 Portionen:

3 Baumtomaten (Tamarillos), 90 g Akazienhonig, Strudelteig (siehe Kasten), 3 EL zerlassene Butter, 1 Knoblauchzehe, Kristallsalz, 6 Engelwurzblätter mit Stielen, 2 EL Olivenöl, 150 g Schafskäse, 100 g Crème fraîche, schwarzer Pfeffer, 1 TL Pfeilwurzmehl, Backpapier für das Backblech, Mehl für die Arbeitsfläche, 24 Salbeiblüten zum Garnieren

**Strudelteig:** Den gemahlenden Dinkel mit Milch, Butter, Honig, Ei und dem Kristallsalz in eine Schüssel geben und mit den Knethaken der Küchenmaschine oder des Handrührgeräts gut verkneten. Der Teig hat die richtige Konsistenz wenn er die Schüssel putzt, gleich aber noch kleben bleibt. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Dann den Strudelteig in sechs gleich große Teile schneiden. Jedes Stück hauchdünn ausrollen und über den Handrücken dehnen, bevor er je nach Verwendungszweck süß oder pikant gefüllt wird.

**Strudelfüllung:** Die Baumtomaten waschen und die Stielansätze herauschneiden. Die Baumtomaten an der Oberseite kreuzweise einritzen, in kochendem Wasser 8 Sekunden brühen, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und häuten. Die Früchte in Würfel schneiden, mit dem Honig mischen und 2 Stunden mazerieren (ziehen) lassen. Die Baumtomaten ziehen dabei sehr viel Saft. Inzwischen den Strudelteig nach dem Rezept oben vorbereiten. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Strudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen und mit der Hälfte der zerlassenen Butter bestreichen. Den Knoblauch schälen und mit etwas Salz fein zerdrücken. Die Engelwurzblätter waschen und fein schneiden. Das Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Engelwurz darin 1 Minute anschmoren. Den Schafskäse zerbröckeln, mit Crème fraîche und Engelwurz mischen, eventuell noch etwas salzen und leicht pfeffern. Die Käsemasse auf dem Strudelteig verteilen und den Teig eng einrollen. Den Strudel auf das Backblech setzen und rundum mit der restlichen zerlassenen Butter bestreichen. Im Backofen (Mitte) 15 Minuten backen.

Inzwischen den Saft der Baumtomaten in einen Topf abgießen und erhitzen. Das Pfeilwurzmehl in wenig kaltem Wasser anrühren und mit dem Baumtomatensaft einmal aufkochen lassen. Die Fruchtstücke dazugeben und den Topf vom Herd ziehen. Den Strudel in Stücke schneiden. Mit dem Baumtomatencoulis anrichten und mit den Salbeiblüten bestreuen.

Einige Salbeiblätter oder zarte kleine Engelwurzblätter in wenig Olivenöl knusprig ausbacken. Die Blätter herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen und dazulegen. (Zubereitungszeit: 35 Minuten; Ruhezeit: 2 Stunden; Backzeit: 15 Minuten)

\* *Coulis* ist ein *naturelles*, also nicht gewürztes und gesalzene Püree von Obst und Gemüse.



## Rote Linsen mit Giersch und Joghurt-Sauce

Zutaten für 4 Portionen:

1 Karotte, 2 Frühlingzwiebeln, 1 gelbe Paprikaschote, 3 EL Olivenöl, 200 g rote Linsen, 300 ml frisch gepresster Orangensaft, Kristallsalz, 4 EL Joghurt, 3 EL Leinöl, 1 TL rote Pfefferkörner, 8 Dolden Giersch

Für die Linsen das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 3 Minuten anschwitzen. Die Linsen und den Orangensaft dazugeben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Linsen mit Salz abschmecken. Inzwischen für die Sauce den Joghurt mit dem Leinöl verrühren und mit Salz abschmecken. Die Linsen auf Tellern anrichten, mit den roten Pfefferkörnern bestreuen und die Gierschdolden darauflegen. Mit der Joghurtsauce garnieren. (Zubereitungszeit: 30 Minuten)

### Meine Kräuterküche



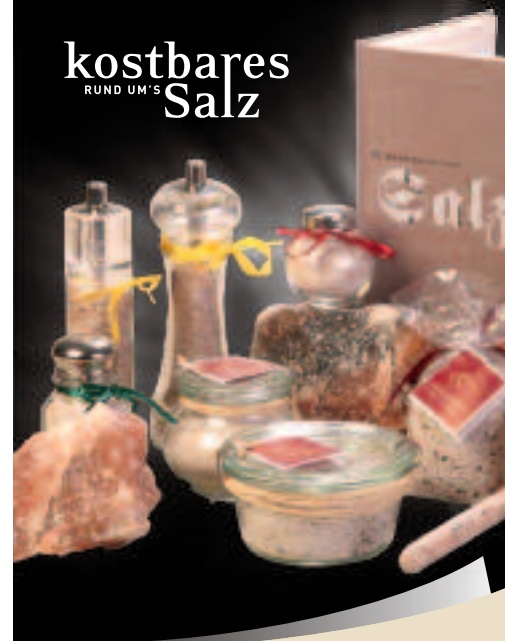
Eine Liebeserklärung an frisches Grün. Nichts gegen den obligatorischen Topf Basilikum auf der Fensterbank – aber Kochen mit Kräutern ist mehr. Neue, überraschende Ideen für eine lebensfrohe vegetarische Küche liefert Bio-Spitzenköchin Gabriele Kurz. Sie hat ein großes

### Buch-TIPP!

Faible für alles, was im Wald und auf der Wiese, im Vorgarten und auf dem Balkon sprießt: Brennnessel, Huflattich, Kapuzinerkresse, Ysop... eine aromatische Entdeckungsreise in über 100 Rezepten. Zu beziehen ist das 21,0 x 27,0 cm große und festgebundene Buch (vierfarbig, 192 Seiten) unter der ISBN 978-3-453-28001-4 in jedem Buchhandel oder direkt beim Verlag [www.randomhouse.de/ludwig/](http://www.randomhouse.de/ludwig/) zum Preis von 24,95 Euro.

ÖSTERREICHISCHES  
NATURSALZ

»Bergkern«  
aus Altaussee



### Der Altausseer Bergkern

ist der wertvollste Schatz des Salzkammergutes. Das einstige Meersalz wurde vor 150 Millionen Jahren bei der Entstehung der Alpen tief im Bergesinneren eingeschlossen. Bis heute lagert, der mit vielen Mineralien angereicherte, Salzschatz bestens geschützt vor allen Umwelteinflüssen im Herzen des Salzkammergutes. Der Altausseer Bergkern wird von Bergmännern nur aus besten Natursalzlagerstätten gewonnen, dort wo das Salz am reinsten ist. Das Ausseer Natursalz zeichnet sich durch seine besondere Hochwertigkeit aus, die sich im unvergleichlichen Geschmack und im unverwechselbaren Erscheinungsbild durch die braune Färbung (hoher Eisengehalt und ausgewogene Mineralstoffzusammensetzung) zeigt.

**Salz**  
FASZINATION  
**welten**  
SHOP

SALINEN AUSTRIA AG  
Abteilung Natursalz  
Steinkogelstraße 30, A-4802 Ebensee  
[natursalz@salinen.com](mailto:natursalz@salinen.com)