



Weihnachtsmenu

Köstlich ayurvedisch vegetarisches 4-Gang-Menü zu Weihnachten. Leicht verdaulich und anregend für die Sinne.

Weihnachten darf es ruhig etwas üppiger und etwas exklusiver sein als das restliche Jahr über.

Der Ayurveda hat überhaupt nichts dagegen Feste zu feiern. Danach gilt wieder in die Balance zu kommen, damit Agni nicht aus dem Lot kommt und dein persönliches Wohlfühl erhalten bleibt.

Dieses Menü ist leicht verdaulich und anregend für die Sinne. Das Meiste lässt sich sehr gut vorbereiten, so hast du am Abend des Festes wenig Arbeit.



Ernährungs- und Ernährungstherapie im Ayurveda ist einfach umzusetzen da: im Ayurveda ist nichts verboten!

Es kommt darauf an ob es für dich zuträglich oder abträglich ist, ob dein Agni (Stoffwechselfeuer) gut aufgestellt ist oder eher schwach: z.B. hast du wirklich Hunger und kannst du regelmässig auf die Toilette ohne Anstrengung.

Welche Gunas (Eigenschaften) in deinem Körper vorherrschen und wie die aktuelle Situation ist:

z.B. Trockenheit (trockene Haut, trockener Stuhl) oder Feuchtigkeit (viel schwitzen oder Übergewicht) oder Hitze (z.B. Entzündungen, Rötungen oder Hitzewallungen)

Welche Anforderung im Alltag an dich gestellt werden, welche Jahreszeit ist und in welchem Alter du dich befindest.

Faustregeln:

- Iss erst, wenn du tatsächlich Hunger verspürst.
- Achte darauf, wann du dich wirklich satt fühlst.
- Versuche, dreimal täglich eine warme Mahlzeit zu dir zu nehmen.
- Vermeide Zwischenmahlzeiten.

Welches Ziel hat meine Ernährung?

PRÄVENTIVDIÄT /ALTTAGSERNÄHRUNG

Die Ernährung dient der Gesunderhaltung:

hier kommen aus allen Nahrungsmittelgruppen die Lebensmittel.

HEILDIÄT

Die Ernährung ist Bestandteil einer Therapie:

hier werden für einen bestimmten Zeitraum bestimmte Lebensmittel bevorzugt und andere gemieden.

Die Nahrungsmittelgruppen aus ayurvedischer Sicht

Grundnahrungsmittel-

diese sollten täglich genossen werden:

Getreide - Gemüse/Salate -

Hülsenfrüchte

(Proteine) - Nüsse/Früchte -

Gewürze - Öle/Fette - Milch/

Milchprodukte - Zucker - Wasser/Tee

Ergänzungsmittel-

diese sollten selten genossen werden:

Fisch - Fleisch - Genussmittel (Kaffee,

Alkohol)

Die **NO GO** Kombination von Lebensmitteln

Milch und- Produkte in Kombination:

mit Früchten, Fisch, Fleisch, Fleischprodukten, Eiern, Rettich, Pilze oder

Wassermelone

z.Bsp: Bauernfrühstück , Omelett mit Pilzen, Fleisch in Sahnesauce

Käse und fermentierte Milchprodukte in Kombination:

Tomaten, Beeren, Bananen und Zitrusfrüchten z.B. Tomaten mit Mozzarella, Smoothie

mit Jogurt, Tomatensuppe mit Creme fraiche

Ashtavidha Ahara - Acht Faktoren der ayurvedischen Ernährung

- Prakriti -Natur von Substanzen und deren innewohnenden Wirkung und Beschreibung
- Karana - Zubereitungsarten
- Samyoga- Kombinationen zuträglich und abträglich
- Rashi-Menge: Gesamt und Einzelmengen !
- Desha - Nahrungsmittelherkunft
- Kala - Zeit -Zeitensystem, wann wird gegessen
- Upayogasamstha Essensregeln (zB religiös)
- Upayoktr - individuelle Verträglichkeiten



Die sechs Geschmäcker (Rasa)

- Süß gut reife Früchte, alle Getreide, Gemüse wie Karotten, Pastinaken, Kürbis, Zucchini etc. Diese Speisen sind vitalstoffreich, nahrhaft, wohlschmeckend und befriedigend. Sie liefern dem Körper Brennstoff, beseitigen Nervosität, helfen bei Übersäuerung und Mineralstoffmangel.
- Sauer Zitrusfrüchte, Essig, saure Milchprodukte (Jogurt, Kefir etc.), Weißmehl, Oliven, Kaffee, schwarzer Tee, Brot Sauer regt den Speichelfluss und Appetit an und aktiviert die Verdauungsenzyme. Zuviel Saures übersäuert den Magen und das Blut!
- Salzig Salz, Steinsalz wird der Vorzug gegeben, da unbelasteter als Meersalz. Meersalz ist zudem salziger. Zuviel Salz erzeugt Trockenheit, Hautkrankheiten, Blutverunreinigungen
- Scharf Chilis, Ingwer, Pfefferarten, aber auch Meerrettich, Radieschen, Radies, alter Käse Zuviel Schärfe verursacht Gastritis und Trockenheit, reizt die Schleimhäute, wirkt schweißtreibend, fördert den Kreislauf.
- Bitter Wirkt appetitanregend und blutreinigend. Zuviel Bitter führt zu Energieverlust. z.B. Hing (Asafoetida), Bockshornklee, Chinin, Kurkuma, Rucola (auch scharf), Chicorée, Radicchio, (fast alle grünen Gewürze)
- Herb/Zusammenziehend Alle Blattgemüse, Rhabarber, alle grünen Kräuter, das Weiße von Orange und Zitrone

Gewürze und ihre Eigenschaften z.B.:

Salz - befeuchtend

Kurkuma - bitter und zusammenziehend, blutreinigend, kann blutverdünnend wirken

Koriander - entzündungshemmend, lindert Blähungen und stärkt Nerven und Gehirn

Kümmel oder Kreuzkümmel - macht Schweres leicht, Vata reduzierend, Agni anregend Kardamom - bitter, leicht scharf und süß im Geschmack, leicht kühlend

Ingwer - 5 von 6 Geschmäckern, erhitzend verdauungsfördernd

Anis - süß, scharf und bitter, erhitzend

Fenchel - süß, kühlend, verdauungsfördernd

Zimt - leicht scharf, süß und bitter, erwärmend

Pfeffer - scharf, Agnianregend, verdauungsfördernd

Der Winter im ayurvedischen Jahreslauf

Winter: Hemanta Rtu und Shishima Rtu

Der Winter wird wie der Sommer in zwei Teile geteilt.

Der frühe Winter (Hemanta Rtu - ca.22.10.-22.12.)

und der späte Winter (Shishima Rtu ca.22.12. - 21.02.)

Wenn man auf die Logik der Jahreszeiten schaut versteht man ganz gut, wie Agni (Stoffwechselfeuer) warum funktioniert. Agni ist im Winter stark um den Körper auf die auszehrende kalte Zeit vorzubereiten. Daher ist es wichtig angemessen zu essen. Essen wir zu wenig, verbrauchen wir unsere Kraftreserven. Süsse, fettige und salzige Nahrungsmittel sind gut zu verdauen, auch Milchprodukte und Honig sind jetzt sehr gut. z.B eine Schlafmilch mit Honig am Abend, oder der heiße Kakao mit Sahne nach dem Spaziergang, wird ohne Probleme verstoffwechselt. Ausser du möchtest abnehmen, dann wäre im frühen Winter eine Kapha reduzierende Diät sinnvoll.

Im späten Winter wird der Gewebeabbau gestoppt und Kapha aufgebaut um das Immunsystem zu schützen und zu stärken. Daher ist es nicht so günstig direkt nach Weihnachten eine Fastenkur zu machen. Der Körper ist noch auf behalten eingestellt, er möchte nichts abgeben, was aus „Überlebenstechnischer“ Sicht sinnvoll ist.

Warte lieber bis Ende Februar, dann wird es automatisch leichter.

Im Winter sind warme Getränke zu bevorzugen, das einfachste ist heisses Wasser über den Tag verteilt. Vata lässt sich dieser Tage leicht aus dem Gleichgewicht bringen, daher ist es wichtig auf die angemessene Verhaltensweise zu achten. Ölmassagen und wärmende Bäder, wärmende und nährnde Speisen sind das A u O zu dieser Jahreszeit. Nicht zu vergessen sind nährnde Gespräche und ein warmes Miteinander.



Rezepte

alle Rezepte sind für 4 Personen

Vorspeisen

Sternenklare Gemüsebrühe mit Einlage

- 1/2 Sellerie, 1 Lauch, 1 Zwiebel, 2cm Ingwer, 2 Möhren, 1 EL ÖL, 5 Kardamom Kapseln, 1 Langpfeffer, 1 TL Salz
- 2 Liter Wasser

=>> Zwiebel halbieren mit der Schnittfläche in den heißen Topf geben, etwas anbräunen lassen, dann das andere grob geschnittene Gemüse und das Öl hineingeben, 5 grüne Kardamom Kapseln mit dazu geben und mit dem Wasser aufgießen. 3/4h köcheln lassen. Durch ein Sieb geben, 250ml abmessen und beiseite stellen, für die anderen Rezepte.

- Gemüsejulienne deiner Wahl: z.B. Möhren, Sellerie - >alles was sich in feine Streifen schneiden lässt und in Brühe fertig gart
- Mit frischer Petersilie, Salz, und Pfeffer die Brühe würzen, hier kannst du auch ganz wunderbar noch 1TL weisses Miso mit auflösen

Wenn du das Gemüse in sehr feine Streifen geschnitten hast kannst du es in die vorbereiteten Suppentassen verteilen und die sehr heiße Brühe darüber geben, noch ein paar Petersilienblättchen, fertig

Wenn du es gehaltvoller machen möchtest, kannst du noch ein paar Griesklöschen dazu geben.

Rote Beete Carpaccio mit selbstgemachtem Paneer und Granatapfelkernen

- 2 mittlere Rote Bete im Ofen gegart

Vinaigrette:

- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- Kerne von ca. 1/2 Granatapfel
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1/2 Handvoll Rucola
- 1 TL frisch geriebener Meerrettich

Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rote Bete mit Schale in eine Auflaufform mit Deckel geben, 3 EL Wasser dazu geben und je nach Größe ca. 45-60 Minuten backen bis sie gar ist. Um den Gargrad zu prüfen, einfach mit einem Messer oder einer Gabel in die Rote Bete stechen.

Die Rote Bete sollte weder steinhart noch komplett weich sein.

Für die Vinaigrette Orangen- und Zitronensaft, Olivenöl, Honig, geriebener Ingwer, Pfeffer und Salz mischen und glatt verrühren.

Die Rote Bete etwas abkühlen lassen, dann schälen und in feine Scheiben schneiden, wenn du hast mit der Mandoline.

Auf flachen Tellern einen Teil der Vinaigrette verteilen, die Scheiben der Bete darauf verteilen, schön in einem Kreis. Mit Vinaigrette beträufeln, den Meerrettich darüber reiben, den leicht marinierten Rucola und die Petersilie in die Mitte geben, den Paneer verteilen und zum Schluss die Granatapfelkerne darüber streuen.

Paneer (selbstgemachter Frischkäse)

1L Milch, 3-5 EL Zitronensaft, 3/4 TL Salz

=>> Den Topf kalt ausspülen etwas Wasser drin lassen. Die Milch einfüllen, zum kochen bringen, 3/4 TL Salz dazu geben umrühren, nochmal aufkochen lassen, von der Platte ziehen, wenn die Milch sich beruhigt hat, 3 EL Zitronensaft dazu geben, einmal kurz umrühren, noch einmal aufkochen lassen, beiseite stellen und etwas warten, ein zweimal den Kochlöffel durchziehen jetzt sollte sich die Molke vom Milcheiweiss getrennt haben - ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen und den Topfinhalt durch das Mulltuch geben, abtropfen lassen.

Wenn du den Paneer fester haben möchtest, z.b. zum braten, beschwere ihn beim abtropfen. Wir wollten ihn etwas lockerer, daher einfach im Tuch 15min lassen.

„Die übriggebliebene Molke kannst du wunderbar für ein Fuss - oder Vollbad nutzen.“

Hauptspeise

Gebratene Austernseitlinge mit „wilder Sosse“, mit Sellerie/Kartoffelstampf und lauwarmer Rosenkohlsalat

Austernseitlinge

- pro Person 2-3 schöne Pilze, etwas putzen und möglichst ganz lassen
- Ghee o. Bratöl, Salz und Pfeffer

=>>> Fett in der Pfanne heiss werden lassen, die Pilze mit der Lammellenseite zuerst in die Pfanne geben, bis zu einem schönen Bräunungsgrad braten, umdrehen, hier das Gleiche. Die Pilze zu braten dauert ca. 10-15min daher erst machen, wenn alles fertig ist

Lauwarmer Rosenkohlsalat (es gibt 2 Varianten, je nach Rosenkohl...)

- 600g Rosenkohl
- 100ml Gemüsebrühe (von der Vorsuppe)
- 1EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Zitronenzeste
- einige geröstete Haselnüsse gehackt

Variante 1 bei sehr festen Rosenköhlchen:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen zum kochen bringen, Rosenkohl putzen und in Viertel oder Hälften schneiden, den Rosenkohl dann in das kochende Wasser schmeissen, 3min blanchieren, wenn du hast in Eiswasser, aber es reicht auch sehr kaltes Wasser aus dem Hahn, den Rosenkohl abschrecken.

Das Öl in den Topf geben, den Rosenkohl dazu, mit den restlichen Zutaten vermengen, abschmecken, Haselnüsse darüber streuen, lauwarm servieren.

Variante 2 bei schön lockeren Rosenkohlköpfchen:

Den Rosenkohl putzen und den Strunk etwas grosszügiger ausschneiden und die Köpfchen entblättern, eine Pfanne oder Topf mit dem 2EL Öl aufstellen, heiss werden lassen, die Blätter dazu geben, leicht anbraten, die Brühe und alle anderen Zutaten dazu geben.

Kartoffel/Selleriestampf

Es gibt da jetzt auch 2 Varianten; entweder du kochst alles zusammen oder getrennt...

- 500g Kartoffel & 500g Sellerieknolle
- Etwas Gemüsebrühe (von der Vorsuppe) ca. 150ml oder Sahne
- 75g Butter oder mehr je nach persönlicher Vorliebe
- eine Prise Muskatnuss frisch gerieben
- etwas frisch geriebener Meerrettich

Kartoffelpüree:

500g mehlig oder vorwiegend festkochende Kartoffeln
Salz fürs Kochwasser, 75g Butter, 150g Gemüsebrühe oder Sahne, eine gute Prise Muskatnuss, etwas Pfeffer, Salz
Kartoffeln schälen, klein schneiden und mit Wasser auffüllen Salz hinzugeben, 15-20min weich kochen. Wasser abgiessen, Gemüsebrühe/Sahne und Butter hinzugeben, kurz aufkochen und dann mit einem Stampfer oder wenn nicht vorhanden mit der Gabel zerdrücken und dann mit einem Kochlöffel gut verrühren.

Cave: Bitte niemals den Pürierstab oder Mixer nehmen. Dann verkleistert die Stärke in der Kartoffel und wird unangenehm zäh!
Mit den Gewürzen abschmecken.

Das Gleiche wie oben mit der Sellerie machen.

Die Sellerie kannst du super mit dem Pürierstab machen dann wird sie schön fein.

“Wilde Sosse”

Grundlage: Demi Glace

- 500 g Demi Glace
- 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 50 g Ghee
- 6 g getrocknete Steinpilze (gemahlen)
- 1 TL Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Pimentkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 1 Prise Paprika
- 200 ml roter Traubensaft
- 1 TL weisses Miso
- 1 EL Heidelbeermarmelade
- 2 EL Butter

ZUBEREITUNG

In einer Sauteuse die Zwiebelwürfel mit der Butter anrösten, die Pilze dazu hineinbröseln. Den Thymian und Lorbeer dazugeben. Den Piment und Wacholder mit der Seite eines großen Messers andrücken und dann dazugeben.

Jetzt den Paprika hinzufügen, nur kurz mitrösten und dann sofort mit dem Traubensaft ablöschen. Das Ganze etwas einreduzieren lassen, die Demi Glace unterrühren. Mindestens 10-20 Minuten sanft köcheln lassen.

Nun die Sauce durch ein feinmaschiges Sieb geben. Wieder zurück in die Sauteuse geben und die Marmelade, die Butter und das Miso einarbeiten (das Miso separat in einem Gefäß mit etwas Flüssigkeit aufrühren), mit Salz abschmecken.

Wenn du sie gerne etwas sämiger haben möchtest, 1 leicht geh. TL Speisestärke in Traubensaft einrühren, nach dem Miso dazu geben eine Minute köcheln lassen, dann abschmecken.

Wenn du des „montieren“ mächtig bist kannst du die Sauce natürlich auch mit Butter binden.

Tipp

Damit sich die Aromen voll entfalten können, die Sauce am besten eine Stunde sanft köcheln lassen.

Exkurs

Was ist eine Demi Glace?

Die Demi-glace (frz.) oder „Kraftsauce“ ist eine von mehreren Grundsauces aus der klassischen französischen Küche; sie wird darin als "die Königin der Saucen" (reine des sauces) angesehen. Sie dient als Basis für Ableitungen verschiedener Saucen der internationalen Küchen. Und da diese regulär aus tierischen Produkten ist habe ich hier eine rein vegetarische gemacht:

Zutaten:

1/2 Sellerie, 1 Lauch, 5 Möhren, 2 Zwiebeln, 4 Kräuterseitlinge, 10g Shitakepilze getrocknet und gerieben, wer mag 100g Räuchertofu
=>> alles mittelfein schneiden und mit 3 EL Ghee in einem grossen Topf (5L Fassungsvermögen, super sind auch Gusseiserne Töpfe) anrösten, wirklich anrösten jedoch darauf achten dass es nicht zu dunkel/schwarz wird.

Unterwegs die gemörserten und angedrückten Gewürze dazu geben
=>> 3 Pippali, 4 cm frischer Ingwer, 2 TL Kümmel, 1 geh. TL Piment, 1 geh TL Wacholder, 5 frische Lorbeerblätter, ein paar Stücke Zimtrinde
=>> 100g Tomatenmark mit anrösten, 3 EL Ahornsirup oder Rohrzucker, mit 150ml Rotwein ablöschen, wieder rösten.

Dann kommst du zum glacieren;

hier hast du nochmal 150ml Rotwein, 500ml Granatapfelsaft, 500ml roter Traubensaft und 3-4 L Gemüsebrühe, du kannst alles zusammen mischen oder nach und nach verwenden.

Jetzt kommt es wirklich darauf an dabei zu bleiben, immer wieder ca. 100ml Flüssigkeit hineingeben, umrühren und schauen das sie verdampft. Das wiederholst du ca. 10x.

Dann kippst du die restliche Flüssigkeit in den Topf und lässt es einmal aufkochen und dann am besten im Ofen für 3-6h bei ca 160°C vor sich hin simmern.

Dann herausholen, abgiessen und voila, hast du eine wunderbare Grundlage um unterschiedliche Sossen mit Bratensaucecharakter zu kreieren.

Gebrannte-Mandel Pudding

- 20 Mandeln geschält
- 2 EL Zucker, 1 TL Vanillezucker
- 1/2 TL Zimt, 1 gute Prise Salz
- 120ml Wasser
- 120ml Sahne
- 25g Speisestärke & etwas Sahne oder Wasser
- etwas Zitronenabrieb

Beide Zuckersorten in eine Pfanne mit etwas Wasser geben und köcheln lassen, die Mandeln und den Zimt dazu geben **und dabei stehen bleiben!**

Unter Rühren karamellisieren lassen. Eine schöne Prise Salz dazu geben,iterrühren bis der Zucker asukaramelisiert ist.

Auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen, 4 schöne Mandeln aussuchen und beiseite legen, den Rest mittelgrob hacken.

Wasser und Sahne erhitzen, Speisestärke mit etwas Sahne anrühren, wenn es im Topf kocht, den Topf vom Herd ziehen, die gebrannten Mandeln unterrühren, dann die angerührte Speisestärke, wieder auf die Platte ziehen, 1min blubbern lassen. Den Zitronenabrieb unterrühren. In Gläsern verteilen und mit den übrig gebliebenen Mandeln dekorieren.

Das kannst du schon am Tag vorher machen und im Kühlschrank übernachten lassen.

Welche Gemüse und Gewürze im Winter:

Wieder das Prinzip saisonal und regional. Zudem Nüsse und gute Fette, insbesondere Ghee. Kardamom, Muskatnuss, Knoblauch, Ingwer, Nelken, Pfeffer und Zimt sind zu empfehlen, sie stärken die Abwehrkraft und fördern die Verdauung.

Hier noch eine kleine Geschenkidee:

Herstellen und in ein schönes Schraub-oder Bügelglas abfüllen eine Schleife binden und deine Lieben mit gesundem und leckeren Präsent überraschen.

25 g Kreuzkümmelsamen
25 g Koriandersamen
10 g schwarze Pfefferkörner
2 Zimtstangen
10 g Kardamomkapseln
5 g Nelken
5 g Fenchelsamen
4 Lorbeerblätter
5g Kurkuma
3 g Muskatnuss gerieben.

Die Zimtstangen zerbrechen, und alle Gewürze bis auf Muskatnuss in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze rösten. Es darf gerne etwas Farbe an die Gewürze kommen, aber bitte nicht zu dunkel. Wenn alles abgekühlt ist ,in einen Mixer/Blender oder alte Kaffeemühle geben und mittelfein mahlen. Die Muskatnuss und den Kurkuma dazu geben, alles gut vermischen, abfüllen und Freude schenken.

Fröhliche Weihnachten und ein gesundes Neues
Jahr 2025