

# Panir – der ayurvedische Frischkäse



Was essen eigentlich Vegetarier statt Schinkenbrot? Natürlich ein Käsebrot, ist doch klar. Aber was sagt der Ayurveda zu Käse? Käse ist im Ayurveda und auch in Indien unbekannt. Dort isst man Panir. Da Käse, wie Emmentaler, Gouda, Camembert usw. immer ein "altes" Produkt ist, spielt er im Ayurveda keine Rolle. Ayurvedische Lebensmittel sind immer frisch.

Wenn du aber gerne Käse isst, dann willst du sicher wissen, ob er für dich bekömmlich ist. Wie immer lautet die Antwort: Das kommt darauf an, welcher Dasha-Typ du bist.

## **Ayurveda und Käse**

Natürlich weißt du, dass Käse aus Milch hergestellt wird. Tierisches Eiweiß wird im Ayurveda ganz speziell betrachtet und gilt grundsätzlich als schwer verdaulich. Wie Milch hat auch Käse die Eigenschaften süß, ölig, schleimig, schwer und leicht kühlend. Deshalb ist Käse für Kapha-Typen leider gar nicht geeignet. Wer mit Verschleimungen im

Hals, Nasen- und Rachenraum zu tun hat, sollte einmal eine Zeit lang auf alle Milchprodukte möglichst verzichten.

Für Vata-Typen kann Käse in geringen Mengen beruhigend wirken, Pitta-Menschen vertragen Käse noch am besten, denn sie haben eine Verdauung, die sogar noch rostige Nägel verarbeitet.

## **Verzicht auf Käse?**

Der in Europa so beliebte Käse ist im Ayurveda ganz unbekannt. Aus ayurvedischer Sicht ist es sogar besser auf Käse ganz zu verzichten. Er enthält wesentlich weniger Eiweiß als Hülsenfrüchte. Käse verstopft die Srotas, das sind die feinen Leitungsbahnen, wie sie auch im Verdauungstrakt zu finden sind. So entsteht Ama und aus Ama, den unverdaulichen Stoffwechsellrückständen, entstehen Krankheiten. Aber Panir, der leicht verdauliche Frischkäse, wird in Indien und im Ayurveda sehr geschätzt.

### Panir, der ayurvedische Frischkäse

Zum Glück gibt es Panir! Manche schreiben auch Paneer, das ist ein bisschen englischer. Panir ist leicht verdaulich, gilt als sattwisch, ist sehr nahrhaft und kräftigt den ganzen Organismus. Und das Beste: Du kannst ihn ganz leicht selbst herstellen! Panir wird ohne Lab hergestellt, das finde ich auch eine angenehme Eigenschaft.

### Panir aus Rohmilch selbst gemacht

Gestern habe ich bei einer Fahrt übers Land eine Milchtankstelle entdeckt. Dort gibt es frische Rohmilch. Das ist Milch, so wie sie aus



dem Euter kommt, aber gekühlt auf 5 °C. Sie ist nicht pasteurisiert, nicht homogenisiert, nicht dies und das, sondern einfach nur Milch! Daraus habe ich nun Panir hergestellt. Man braucht nur Milch und Zitronen.

### Die ayurvegane Alternative

Da ich vegan lebe, habe ich auch versucht, aus Bio-Sojamilch Panir herzustellen. Meine liebe Yogalehrerin Melody, die immer alles weiß und die immer noch einen Tipp aus dem Ärmel zaubert, riet mir, es auch mal mit Joghurt als Säuerungsmittel zu probieren.

Sie findet Zitrone zu sauer. Besonders Pitta-Typen sollten Saures meiden, deshalb ist die Joghurt-Variante gerade für sie besonders wertvoll. Das klappt natürlich auch mit Milch und Joghurt. Statt Zitronen nimmst du einfach 1 – 2 Tassen Joghurt.



Variiere auch einmal mit Gewürzen. Koche mit der Milch oder dem Sojadrink diese Gewürze mit: Koriander oder Kardamom oder Kurkuma (Gelbwurz) oder Kreuzkümmel. Eine Prise Salz macht den Panir pikanter.



# Rezept für Panir

Auch ayurvedisch

## Rezept für Panir

1 Liter Bio-Rohmilch oder Bio-Milch in bester Qualität oder 1 Liter Bio-Sojadrink

Saft von 1 - 2 Zitronen oder 1 - 2 Tassen Bio-Joghurt/Bio-Soja-Joghurt

## Zubereitung

Einen Topf gerade mal eben bodenbedeckend mit Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen. Dann den Liter Bio-Rohmilch Oder Bio-Milch oder Bio-Sojadrink hinein gießen und ebenfalls zum Kochen bringen.

Den Saft von 1 – 2 Zitronen oder 1 – 2 Tassen Bio-Joghurt einrühren. Jetzt beginnt das Eiweiß sich von der Molke zu trennen. Ca. 10 Minuten stehen lassen. Wenn die Milch noch nicht genug geronnen ist, kannst du nochmals etwas Zitronensaft hinzugeben.



Einen großen Durchschlag mit einem Handtuch auslegen. Am besten geht es mit einem alten, schon etwas mürbem Hand-

tuch, das schön durchlässig ist. Den Durchschlag auf eine große Schüssel stellen. Wenn du nun die geronnene Milch in das Handtuch schüttetest, rinnt unten die Molke heraus. Mit der Molke soll man übrigens in zwei Tagen wieder Panir herstellen können, das habe ich aber noch nicht ausprobiert. Sie dient als Ersatz für den Zitronensaft.

Du kannst nun die Molke von Hand aus dem Handtuch herauspressen oder die Zeit für dich arbeiten lassen. Wenn du das Handtuch wringst und dann etwas Schweres darauf legst, genügen 1 – 2 Stunden. Es gibt auch Rezepte, für die der Panir sofort verwendet werden kann.

Lass den Panir am besten über Nacht oder mindestens 2 Stunden ruhen, dann kann er in Würfel geschnitten werden. Die vegane Variante muss länger abtropfen und ruhen.

Ich habe das Rezept aus 1,5 l Bio-Rohmilch und 1,5 Zitronen hergestellt. Daraus habe ich 145 g Panir erhalten. Du siehst die Menge auf dem Foto. Viel ist das ja nicht gerade.



### Was tun mit der Molke?

Was aber viel übrig bleibt, ist die Molke. Du kannst die Molke einfach pur oder gesüßt trinken, aber nicht kalt aus dem Kühlschrank, das ist grundsätzlich nicht bekömmlich. Oder du gießt die Molke in dein Badewasser zusammen mit etwas Kurkuma und Koriander – deine Haut wird jubeln!

Was auch vorzüglich ist: Aus der Molke einen Pudding kochen, Dhal oder Reis damit zubereiten. Zum Wegschütten ist Molke auf jeden Fall viel zu wertvoll.

Den indischen Frischkäse in der ayurvedischen Variante habe ich aus 1 Liter Bio-Sojadrink und 2 Tassen Bio-Soja-Joghurt hergestellt. Er ist viel weicher als die Kuhmilchvariante. Evtl. wird er noch fester, wenn man ihn noch länger abtropfen lässt. Aus

dem Liter Bio-Sojadrink sind 275 g ayurvedischer Frischkäse entstanden.

Zum Braten eignet sich die vegane Variante leider nicht. Aber den Kuhmilch-Panir kannst du in kleine Würfel schneiden und in Ghee mit etwas Salz kross anbraten. Hmm, lecker!

Genieße das Leben und deinen Panir, herzliche Grüße von Lisa ♥



Gebatener Panir auf Spinat  
©ayurveda-schatztruhe.de