

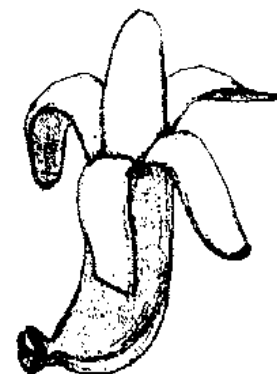
MUDR. DAVID FREJ

Ájurvédské recepty pro zdraví

Obsah

Úvod	6
Ájurvéda – věda o životě	7
Základní principy Ájurvédy	8
Tři doši, prakruti a vikruti	8
Co je zdraví a nemoc?	10
Roční období a denní režim – dinačarja a ritučarja	11
Určení osobní konstituce – Dóša test	13
Tři doši – naše konstituce	17
- Váta	17
- Pitta	20
- Kapha	22
Vhodné a nevhodné potraviny pro jednotlivé konstituce	25
Ájurvédská výživa – ašara	27
- Agni – princip trávení potravy	29
- Agni – šest chuti	29
- kdy a jak jíme	32
- zásady zdravého stolování	33
- syrová a vařená strava	33
- živočišné potraviny	34
- ořechy	35
- důležitost koření v Ájurvédě	36
- oleje	37
- kombinace potravin	38
- satvické, radžasické a tamasické potraviny	39
Vaříme	39
- pozornost a vaření	39
- jak vařit	40
- ingredience	41

RECEPTY	45
Snídaně	46
Polévky	49
Obilniny	60
- Rýže	60
Zeleninová jídla	77
Bramborová jídla	106
Luštěniny	112
Zeleninové saláty	123
Chléb a pečivo	131
Kičacli	136
Ovocná jídla	139
Koření	146
Dochucovadla	148
Čatní	157
Rajta	162
Moučníky	165
Nápoje	176
Glosář	188
Dodatek	191
1. Příprava ghí	191
2. Přepočty	192
3. Doporučení potravin u základních konstitučních typů	192



Úvod

Ájurvéda získává stále větší popularitu na celém světě. Tato medicína, nejstarší zachovalý ucelený léčebný systém na světě, zahrnuje nejen léčbu nemocí, ale i prevenci. Hlavním cílem Ájurvédy je rovnováha těla, mysli a ducha. Od roku 1982 je ájurvédská medicína považována Světovou zdravotnickou organizací za účinný medicínský systém.

Výživa tvoří základní předpoklad na cestě ke zdraví. Uvádí se, že přes sedmdesát procent nemocí lze vyléčit vhodně zvolenou stravou.

Základem je strava satvická, správně kořeněná.

Satvická strava udržuje čistou mysl. Za satvickou se považují vařené, čerstvé, vegetariánské pokrmy z obilovin, zeleniny a luštěnin. Ájurvédské vaření není náročné a přitom je chutné a zdravé.

Podstatou nemoci je nedokonalé trávení potravy. Agni (zaživací oheň) můžeme připodobnit trávicím enzymům. Slabé agni nedostatečně rozloží živiny (tuky, cukry a bílkoviny) na malé, vstřebatelné složky. Živiny se dostatečně nevstřebávají a usazují se ve střevech. Tkáně nedostávají látky, které potřebují pro svou funkci a regeneraci. V krvi kolují toxiny z nedokonale natrávené potravy. Ájurvéda klade důraz na posílení agni, neboť při silném agni může organismus strávit i méně vhodnou stravu. Jakým způsobem posílíme agni? Kořením. Vhodně použité koření umožňuje správné trávení a vstřebávání látek potřebných pro tělo. V každém receptu najdete koření navozující rovnováhu připravovaného jídla.

Jednoduché recepty jsou sestaveny z běžně dostupných ingrediencí a uvaří je i začátečník.

Nezapomeňte do každého pokrmu přidat ještě jednu přísadu: lásku. Jen tak vytvoříte vlastní dokonalý, harmonický pokrm.

Hari Om!

Březen 2004

MUDr. David Frej

Část I

ÁJURVÉDA – VĚDA O ŽIVOTĚ

Existují tři pilíře lidského bytí - ahara (jídlo), nidra (spánek) a brahmačarja (sexuální zdrženlivost). Tělo je podporováno správným užíváním těchto pilířů, roste v síle, celistvosti a vývoji, přetrvává v celé své předurčené době života bez praktikování něčeho, co není celistvé.

Ačarja Čaraka, ájurvédský lékař

Ájurvéda je pět tisíc let stará medicína těla a mysli. V sanskrtu (staroindický jazyk) znamená „Áju“ život a „Véda“ vědění, Ájurvéda je tedy vědou o životě.

Ájurvéda je považována za nejstarší zachovalý systém léčby na světě. Z Ájurvédy vychází např. masáže, bylinná terapie, fyzioterapie, dietologie, psychiatrie, čínská medicína, homeopatie, dokonce i plastická chirurgie. Často se proto nazývá „matkou medicíny“.

Ájurvéda je založena na principech vyzkoušených tisíce let: na životě, který je v souladu s přírodními zákony. Ájurvéda se podrobně *zabývá nejen léčbou, ale i prevencí nemocí a dlouhověkostí*. Podle konstituce, rasy a klimatických podmínek doporučuje individuálně založenou stravu, cvičení a celkovou životosprávu.

Život reprezentuje rovnováha a propojení těla, mysli, smyslů a duše. Každý člověk má unikátní strukturu energie. Zdraví je založeno na rovnováze tří životních energií neboli dós a rovnováze těla, mysli a duchovna. Podstata onemocnění je dána nerovnováhou. Tělo vyjadřuje tuto nerovnováhu prostřednictvím příznaků provázejících nemoc. Pokud známe naši vrozenou a současnou konstituci, můžeme vhodnou dietou, denním režimem a bylinami odstranit škodlivý účinek vnějších vlivů a obnovit narušenou vnitřní rovnováhu.

Člověk by se měl snažit žít v souladu se svou konstitucí a přírodními zákony.

Ájurvéda, vycházející z tohoto principu, nabízí cestu, jak obnovit harmonii a zdraví na úrovni fyzické, duševní a spirituální (duchovní).

Ájurvéda je součástí védské filozofie. Každý lidský život má svůj účel, kterého můžeme dosáhnout zaměřením na čtyři hlavní cíle lidské existence.

Tyto cíle jsou:

1. dharma, tj. najít svůj cíl života, o který bychom měli usilovat;
2. artha, potřeba dostatečného materiálního zabezpečení;
3. kama, pozitivní energie, relaxace, odpočinek a zábava;
4. mokša, osvobození. Mokša znamená zbavit se závislosti na materiálních věcech a zabývat se duchovní podstatou. Ke splnění těchto cílů musíme být zdraví.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY ÁJURVÉDY

1. Ájurvéda je holistickou vědou, zabývá se celým člověkem. Nezaměřuje se na potlačování příznaků, ale hledá a léčí příčinu nemoci. Směřuje k zachování rovnováhy energie v těle, nejdůležitější podmínky zdraví.
2. Prevence stejně jako léčba jsou doporučovány individuálně. Uznávání individuálních odlišností je jedním z unikátních rysů ájurvédské medicíny. Výživa se vztahuje vždy ke konkrétní osobě a vnějším podmínkám; například v zimě při silnějším zažívání lze strávit jídlo, které v letním odpoledním horku bude nestravitelné.
3. Ájurvéda je medicinou těla a mysli. Negativní myšlení, stres nebo špatná životospráva způsobí energetickou nerovnováhu v těle. Člověk je následně snáze přístupný nemocem a v tuto chvíli je potřeba začít hledat ztracenou rovnováhu.
4. Ájurvéda používá pouze přírodních léčebných prostředků bez nežádoucích účinků.

TŘI DÓŠI, PRAKRUTI A VIKRUTI

Podle Ájurvédy je člověk složen z pěti elementů, tři životních principů (dóša), sedmi tkání (dhatus) a množství kanálů (šrotas).

Pět elementů - vzduch, prostor, oheň, voda a země - tvoří nekonečné množství kombinací, takže každý předmět, rostlina nebo člověk existuje jako jedinečný organismus. Vzájemné aktivní působení a propojení těch-

to prvků udržuje svět v pohybu. U člověka představuje Země strukturu orgánů a tkání, tj. hmotu (kostra, svaly), Prostor tělesné dutiny (krev, lymfa), Oheň kontroluje zažívání (enzymy) a inteligenci, Voda tělesné tekutiny (voda, lymfa, krev) a Vzduch tělesné pohyby.

Tyto tři aktivní prvky tvoří základ principu tridóši. Pro pojmenování dóš používáme původní slova ze sanskrtu, **Váta, Pitta a Kapha**. Všichni jsme kombinací těchto tři principů:

Váty jako principu pohybu, Pitty čili principu energie a Kaphy tedy principu struktury.

Doši naše smysly nezaznamenají, ale jejich vlastnosti zjistit můžeme. Všechny tři dóši vytvářejí fyziologickou konstituci jedince.

Prakruti označuje naši vrozenou konstituci, která vznikne kombinací dóš v momentě narození. Během života se nemění.

Vikruti označuje náš současný stav, momentální poměr dóš, jenž se může lišit od vrozené prakruti.

Všechny tři dóši se vyskytují v každé buňce u všech lidí. Někteří jedinci mají výrazně vyjádřenou jednu dóšu. Většina lidí ale má smíšenou konstituci, tzn. kombinaci dvou nebo tří dóš. Jedna dóša je u jedince zastoupena výrazně a druhá převažuje nad poslední, třetí dóšou.

V ideální harmonii se prakruti (vrozená konstituce) a vikruti (momentální poměr dóš) rovná. V harmonickém stavu tři dóš jsme zdraví, při porušení této rovnováhy onemocníme. V běžném životě jsme ovlivněni zvyky, zevními vlivy (počasí, roční období), stresem, rodinnými či pracovními problémy, svým myšlením nebo jídlem, které narušují tuto harmonii. Základním principem léčení v Ájurvédě je obnovit harmonii neboli rovnováhu tridóši. (Konstituci zjistíte v našem dotazníku na straně 14.)

Je důležité si uvědomit, že Ájurvéda lidí nedělí jen na tři skupiny, Vátu, Pittu, Kaphu. Existuje nespočet kombinací a odchylek založených na základě těchto tří energií. Každý člověk je proto tak jedinečný.

Dhatus, to znamená tkáně tvořící základ těla, vyživující a zabezpečující tělesné funkce a růst, jsou: lymfa, krev, svaly, tuková tkáň, kosti, kostní dřeň, nervový systém a pohlavní orgány. Výživa tkání navazuje na sebe, tudíž narušení výživy a funkce jedné tkáně postihuje všechny ostatní dhatus.

Malas, odpadní látky, vznikají v průběhu metabolismu. K látkám určeným k vyloučení (malas) patří stolice, moč a pot. Řádné vylučování odpadních látek tvoří spolu s rovnováhou tridóši a činností tkání optimální zdraví.

Šrotas jsou kanály přenášející potravu. Dělení přibližně odpovídá jednotlivým systémům orgánů v západní medicíně, např. trávicí systém, dýchací systém atd.

CO JE ZDRAVÍ A NEMOC?

Myšlenka rovnováhy, tzn. rovnováhy mezi naší konstitucí vrozenou, současným stavem a okolním prostředím, je pilířem Ájurvédy.

Všechny faktory - správné zažívání, činnost orgánů a vylučování odpadních látek - jsou vzájemně propojeny. **Tělo, mysl, duch**, jsou rovnocenné - nemoc se dá vyléčit jen za předpokladu, že tyto tři části fungují společně a harmonicky.

Nemoc nastává, když se naše dóši nacházejí v nerovnováze. Za jednu z hlavních příčin všech nemocí Ájurvéda považuje hromadění amy (odpadních látek, toxinů) při nedostatečném trávení nebo nedokonalém vylučování.

Rovnováha, a tudíž zdraví, závisí na správné stravě, životosprávě, aktivním přístupu k životu a bylinách s kořením, které podporují agni (zažívací oheň), trávení a vstřebávání potravy.

Vzhledem k trvajícimu vlivu zvyšujícímu Vátu (např. při nadměrné konzumaci studeného a syrového jídla) se dostane váta z rovnováhy. To se může projevit například ve formě nervozity, bolesti hlavy, vysokého tlaku a trávicích

ke svému vývoji delší dobu. Tělo se bude snažit aktivací dóši, která vátu vyrovnává - tj. kaphou - podchytit hrozící poruchu. Je-li však rezerva kaphy vyčerpána, tento kompenzační mechanismus přestane působit a projeví se nerovnováha váty. Další vnější působení vátu zesiluje; organismus se nemá čím bránit.

Individuální léčba hraje v Ájurvédě velkou roli. Často platí: „Lék pro jednoho je jedem pro jiného.“ Jedna a táž nemoc se léčí často rozdílnou stravou a bylinami. Proto je tak důležité znát svou konstituci. (Dotazník za účelem zjištění své konstituce najdete na straně 14.)

Prevence a zdraví

V Ájurvédě je velký důraz kladen na prevenci. Předcházet nemocem je jistě účinnější a snazší než léčit onemocnění. V prevenci nemocí a udržení

optimálního zdraví hraje významnou roli životospráva zahrnující vhodnou stravu.

Změna životního stylu

Přes 70 % problémů můžeme vyřešit změnou životních návyků, zejména výživou podle své konstituce. Při zvýšené dóše můžeme pomocí harmonizující diety a denním režimem vhodným pro tuto dóšu přivést organismus zpět do rovnováhy. Současně se zmírní až vymizí příznaky s nerovnováhou spojené.

ROČNÍ OBDOBÍ A DENNÍ REŽIM – DINAČARJA A RITUČARJA

Příroda řídí náš organismus podle určitých rytů. Harmonií s těmito přirozenými rytmy se můžeme dožít vysokého věku. Pokud chceme dosáhnout zdraví v životě, měli bychom žít zdravě každý den.

Dinačarja – denní režim podle Ájurvédy

Dinačarja popisuje denní režim člověka pro udržení optimálního zdraví. Tento režim lze přizpůsobit tělesnému typu nebo momentálnímu zdravotnímu stavu. Uvádím režim vztahující se k správnému rozvržení potravy (celkový režim však zahrnuje celý den a večer, od vstávání až do doby spánku).

potíží. Poc

Snídaně

Vhodný čas k snídani se liší:

Váta - 8.00 hodin ráno

Pitta - 7.30 hodin

Kapha - 7.00 hodin

V létě dávejte přednost lehké snídani, v chladných měsících sytějšímu jídlu. Kaphy mohou snídani vynechat.

Oběd

Do oběda pijte neslazený ovocný džus, snězte kus ovoce, případně plou vodu. Oběd vát mají Váty mezi 11 - 12 hodinou, Pitty v poledne a Kaphy mezi 12 - 13 hodinou. Asi 30 minut před jídlem je vhodné na podporu tráve-

ní použít koření, například 1/2 lžičky Trikatu zapít vodou (pro objednání viz kontakt na autora). Typ jídla závisí na vaší konstituci. Pít se má málo, mezi sousty a pouze teplou vodu, podporující trávení. Větší množství tekutin méně než 1 hodinu před nebo po jídle ředí trávicí šťávy s enzymy a zhoršuje trávicí proces.

Večeře

Doba večeře přichází u Váty v 18 hodin, u Pitty mezi 18-19 hodinou a u Kaphy mezi 19-20 hodinou. Večeři dávejte přednost před západem slunce. Pozdní večeře (po 19-20 hodině) narušuje spánek a mění chemické pochody v těle. Pokud povečeříte kolem šesté hodiny večerní, v devět večer bude váš žaludek prázdný.

Asi hodinu po večeři můžete užít 1/2 lžičky Triphaly (viz kontakt na obálce) s trochou teplé vody.

Roční režim podle Ájurvédy

Naši rovnováhu ovlivňuje roční období. Dóša s podobnými vlastnostmi s právě probíhající roční dobou se může zvyšovat a způsobovat nerovnováhu. Přízpůsobení se ročnímu období vhodně zvoleným denním režimem a dietou zahrnující protikladné vlastnosti k danému období brání nevhodnému zvyšování dóši.

Ritučarja znamená určitá doporučení pro každou roční dobu. Liší se v různých částech planety, např. pokud cestujete do vzdálenějších zemí, musíte svůj režim přizpůsobit daným podmínkám. V každém ročním období v závislosti na počasí můžete přizpůsobit svou výživu a životosprávu.

Například Váta je suchá, chladná, pohyblivá stejně jako podzimní počasí a má tendenci se zvyšovat. Na podzim pravidelným, teplým a výživným jídlem (protikladné vlastnosti) udržujeme Vátu v rovnováze. V zimě se zvyšuje trávicí oheň, agni, lidé pocítují větší hlad. Strava by měla být slaná, sladká a kyselá. Doporučuje se větší snídaně. Na jaře se odplavuje sníh a začíná nový život, jedná se o období Kaphy ideální pro lehká netučná jídla a pročištění po zimě. V létě slunečně teplé počasí zvyšuje horkou Pittu, proto udržujeme rovnováhu jídlem a nápoji s ochlazujícími vlastnostmi (sladké ovoce, zeleninové saláty, minerálky a voda pokojové teploty).

Tradičně se rok rozděloval na šest období: *varsha (monzun)*, *šarada*

(*podzim*), *hemanta (zima)*, *šišira (pozdní zima)*, *giršma (léto)* a *vasant (jaro)*. Uvádím tři hlavní roční období s tím, že podzim tvoří přechodné období mezi létem a zimou.

Zima: Doporučuji se sladké, slané a kyselé, kořeněné pokrmy, rýže, mléčné výrobky, med.
Teplé nápoje, hlavně teplá voda s citronem.
Vyloučit syrovou stravu.

Jaro: *Kapha* se rozpouští a narušuje zažívání. Vyhněte se těžkým, kyselým a sladkým jídlům a nápojům, které zvyšují Kaphu. Vhodné jsou fazole, žito, proso, pohanka, rýže, hořká zelenina.

Léto: Pijte dostatek nápojů, vyhněte se dehydrataci. Vylučte pikantní, pálivé, slané a kyselé pokrmy. Přednost dávejte sladkým, chladnějším jídlům. Vhodné jsou zeleninové saláty a ovoce.

URČENÍ OSOBNÍ KONSTITUCE – DÓŠA TEST

Abychom mohli pro sebe připravovat vhodnou stravu, musíme znát svou konstituci. Vyplňte následující dóša test. (Upozorňuji, že dóša test nenahrazuje určení konstituce pulsovou diagnostikou. Tu provádí v ČR Ecce Vita (kontakt na obálce).

Podle kategorie v levém sloupci zaškrtněte možnost z pravého sloupce, která vám nejvíce odpovídá.

Dotazník je v zájmu co největšího získání informací o zdravotním stavu obsáhlejší, ale nemusíte odpovídat na všechny otázky.

Lze zaškrtnout i více než jednu možnost.

Odpovídejte na základě hodnocení celého svého života, nejen podle pocitů a zkušeností posledních několika týdnů, měsíců nebo roků.

Ten sloupec, v kterém máte nejvíce bodů, určuje vaši dóšu.

Při srovnatelném či blízkém počtu bodů ve 2 sloupcích máte duální konstituci (dvojdóšový typ). Většina lidí má dvojdóšovou konstituci.

Zřídka můžete být tridóšový typ (při podobném počtu bodů ve všech třech sloupcích).

Dotazník k určení konstituce (převzat z: www.ayurveda.cz)

Věk	Méně než 16 let	16–50 let	Více než 50 let
Zaměstnání	pohyb, časté cestování	náročná kariéra	starost o někoho, učení
Denní režim	neplánuje	plánuje	neutrální vztah, přizpůsobivost ✓
Vhodné klima	vlhké, teplé	Větrné, chladné	teplé, sušší ✓
Nejhorší roční období	podzim, zima	pozdní jaro, léto	konec zimy, jaro ✓
Potíže ve dne a v noci nejvíce	soumrak, svítání	poledne, půlnoc	ráno, večer
Potíže způsobuje nejvíce	suchost, chlad, vítr	slunce, horko, vlhkost	vlhkost, chlad, teplo ✓
Co vás nejvíce obtěžuje?	zima a sucho	teplé a slunce	zima a vlhko ✓

FYZICKÉ RYSY

	Váta	Pitta	Kapha
Tělesný typ, postava	hubená, příliš vysoká či malá postava	střední postava ✓	mohutnější, masivní postava
Kostra	lehká, vystupující kosti	střední ✓	těžká
Svalstvo	slabé ✓	střední	velké
Váha	lehká	střední	těžká, sklon k obezitě
Čelo	nízké s drobnými vráskami	střední, hluboké vrásky	vysoké, široké ✓
Oči	malé, nestálé, úzké ✓	střední, pronikavé, bystré	široké, výrazné, láskyplné
Rty	suché, tenké, popraskané, černohnědé zbarvení	měkké, červené, do žluta, zarudlé, záněty	bledé, plné, hladké, mastné ✓
Ústa	malá	střední ✓	velká
Jazyk	úzký, s rýhou více vzadu	střední, s rýhou uprostřed	široký, s rýhou vpředu

	Váta	Pitta	Kapha
Barva jazyka	tmavá	do žluta	bledá
Kůže	tenká, suchá, chladná, praskliny, viditelné žíly	teplá, vlhká, mastná, často s akné a mateřskými znaménky	silnější, mastná, hladká, chladná
Vlasy	řidké, lámavé, suché, vlnité, tmavé ✓	jemné, rovné, sklon k předčasnému šedivění či vypadávání vlasů, plešatění v mládí	silné, husté, mastné, lesklé, vlnité
Ruce	malé, tenké, hrubší	střední, teplé, růžové	velké, silné, studené
Nehty na rukou	malé, drsné, suché, lámající se nebo křehké, často se záryvy	jemné, růžové, střední, lesklé	široké, bílé, silné ✓
Pocení	menší či přiměřené, bez zápachu	ve větší míře, se zápachem ✓	mírné, chladné s příjemným zápachem
Váha	nízká s tendencí k nadváze při strachu (strach) ✓	střední s dobře vyvinutou svalovinou svalové hmoty	snadno narůstá
Moč	bezbarvá, menší množství, řidší, častější	žlutá, tendence k pálení, větší množství	mléčná, průměrné množství, nepravidelnost
Chuť k jídlu	proměnlivá, menší hlad, než se zdá ✓	velká nebo výrazná, nervózní při hladu, nelze vynechat oběd	stálá a nízká, při nutnosti vynechá jídlo bez obtíží, labužník
Trávení	nepravidelné, nadýmání	rychlé, pálení žáhy	pomalé, tvorba hlenů
Žížeň	proměnlivá ✓	velká	malá
Vylučování/stolice	malá, tuhá, nepravidelná, často zácpa, plyny	pravidelná, řidší, průjmy, tendence k pocitům pálení kolem konečníku či hemeroidům	objemná, mastná, pravidelná, středně tuhá často s hlenem
Vylučování/moč	málo, bezbarvá	dostatek, tmavě hnědá, žlutá, někdy pálení při močení	dostatek, světlá až bílá ✓

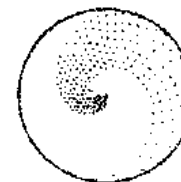
MENTÁLNÍ RYSY

	Váta	Pitta	Kapha
Aktivita fyzická	velká	středně intenzivní, soutěživá	pomalá, spíše zábavná činnost
Druh aktivity	roztěkaná problémy zvládat jednu nebo více činností, málo cílená	cílená, plánovaná, v jednu dobu více aktivit s jasným cílem	pomalá, pravidelnost, nevyhovuje současně dělat více činností
Při pohybu nebo cvičení	duševní relaxace	udržuje duševní rovnováhu	pomáhá při hubnutí
Emoce ve stresu	obavy, strach, nejistota	hněv, žárlivost, nenávisť, kritičnost	tichost, lakomství, nedůtklivost, snaha se situaci vyhnout
Nálada	rychle se měnící	intenzivní, pomalu se měnící	přetrvávající
Intelekt	rychlá, často chybná reakce	vhodná reakce	pomalá, přesná reakce
Rozhodování	obtížné	rychlé, s jasným cílem	pomalé, těžké činnosti
Tvořivost	plodná, fantazie	používání rozumu, vědeckost, vůdce	organizátor, provádění projektů
Vytrvalost	malá	střední	výborná
Paměť	rychle se učí, rychle zapomíná	bystrá, rychlá, dlouhodobá	pomalou se učí, nezapomíná
Hlas	nízký nebo slabý,	vysoký nebo pronikavý chraptavý	pomalý nebo tichý, příjemný
Spánek	lehký, sklon k nespavosti, přerušovaný, krátký	střední, ale vydatný, usínání a vstávání bez obtíží	hluboký, dlouhý
Sny	aktivní, barvitě, létání, strach, noční můry, nepamatuje si	barevné, bojovné, vášnivé, pamatuje si	málo snů, voda, snůh, romantické, sentimentální pamatuje si ty intenzivní
Utrácení peněz	rychlé, za zbytečnosti	za luxus	bohatství, šetřivost
Vztah k lidem	máte blízko k lidem trpícím fyzicky nebo citově	jste rádi v blízkosti úspěšných lidí	pomáháte rádi lidem
Celkový počet bodů	17	8	16

TŘI DÓŠI – NAŠE KONSTITUCE

Základem zdraví je zachování vrozeného poměru tří dóš, a tak udržení rovnováhy. Známe-li svoji konstituci, lépe můžeme volit potraviny a životosprávu vhodnou pro svoji konstituci. Pokud jsme například Kapha typ a v současné době se projevují známky zvýšené Váta dóši, máme nerovnováhu typu Váta. Měli bychom se tedy řídit zásadami vhodnými pro snížení Váty, to znamená dodržovat Váta dietu zejména v době Váty (podzim a zima). Projevuje-li se nerovnováha silněji typem Váta a také Pittu a jsme Kapha konstituce, účelem je řídit se doporučením pro Vátu ve Váta období a Pittu v Pitta období s tím, že nezvyšujeme ani jednu z těchto dóš po celý rok. Například v zimě (Váta období) jíme vařené a výživné potraviny, ale pálivé koření (zvyšující Pittu) používáme jen ve velmi malém množství.

CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH TYPŮ



VÁTA

Charakteristika Váty

Váta je jako vítr - lehká, studená, suchá, pohyblivá. **Osoby VÁTA:** suchá a chladná kůže, suché vlnité vlasy, malé oči, menší nebo vysoká postava, rychlé pohyby a řeč, slabé svalstvo, nepravidelná hladina energie, hladu a vylučování, sklon k zácpě, malé množství stolice a moči, nízká tolerance fyzické zátěže a slabší životní síla a imunitní systém, nemají rády chladné počasí, náladové, citlivé a tvůrčí, bystrý intelekt, představivost, tvořivost, lehký spánek. Sexuálně aktivní. Na stres reagují obavami, nervozitou anebo strachem.

Elementy - vzduch a prostor

Energie - studená

Období - podzim

Vlastnosti

Váta je síla pohybu. Váta je dominantní dóšou v organismu. Pohyb je hlavní charakteristikou Váty.

Spojena je s nervovým systémem a tělesným pohybem.

Hlavní tělesné funkce: dýchání, žvýkání, polykání, buněčné funkce - přívod živin k buňkám a vylučování odpadních látek, krevní oběh a činnost srdce, pohyb svalstva, smyslové funkce a paměťové a duševní funkce.

Fyzické projevy (vzhled)

postava: štíhlá, vysoká nebo malá, slabé svalstvo

kůže: chladná, slabá, suchá, hrubá

vlasý: tmavé, vlnité, suché

oči: malé, úzké, hnědé, šedé, modré, hnědé

krk: tenký, hubený

nos: malý, úzký, nerovný

ústa: úzká, tenké rty

zuby: nepravidelný, vystupující

hlas: tenký, vysoký

řeč: rychlá, přerušovaná

Temperament

mentálně: neurotický, náladovost, bystrá ale slabá paměť, tvořivost

fyzicky: rychlé pohyby, nepravidelná chuť, nepravidelné vylučování, sklon k zácpě, lehký spánek

energie: v návalech, aktivní, slabá životní síla

Na stres reagují obavami, nervozitou a/nebo strachem.

Váty vydělávají snadno peníze, ale neumí dobře plánovat, rychle nabyté finanční prostředky utratí. Vyhýbají se konfrontaci.

Vyrovnění Váty

1. Příznaky nerovnováhy

- zvýšená Váta v dotazníku
- nepravidelný režim, časté cestování
- fyzické příznaky - suchá kůže, zácpa, nespavost
- podváha
- pocit strachu, úzkosti, únavy

2. Omezit či lépe vynechat

- syrovou stravu
- studená jídla a nápoje
- pochutiny (chipsy, sušenky)
- sušené ovoce
- suché mšusli
- fazole
- košťálovou zeleninu
- ječmen, kukuřici, proso, pohanku, žito
- fast-food, stravování ve spěchu

3. Vhodné

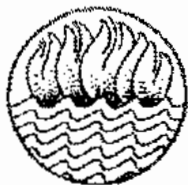
- vařená, výživná jídla
- oleje, ghí (pročištěné máslo), omáčky
- vařená pšeniice, oves a rýže
- mléčné výrobky
- bílé maso, ryby
- teplé polévky
- teplé nápoje
- ořechy a semínka
- recepty snižující Vátu

4. Znamky rovnováhy Váty

- pocit sytosti po jídle
- správné zažívání
- pravidelné vyměšování
- pocit energie a svěžesti
- svěží pokožka a lesklé vlasy



PITTA



Pitta řídí trávení potravy a nápojů, přeměnu živin v organismu a také zpracování myšlenek a nápadů v myslí. Ovlivňuje funkci zraku. Zabezpečuje tělesnou teplotu. V rovnováze vyjadřuje Pitta porozumění a inteligenci, v nerovnováze zlost, nenávisť a žárlivost.

Pitta – charakteristika

Pitta je jako Oheň – horká, pronikavá, lehká a ostrá a Voda – tekutá a olejnatá. **Osoby PITTA:** střední postava, přiměřená svalová hmota – tvar obráceného trojúhelníku (široká ramena a úzké boky), mateřská znamínka, teplá pokožka, sklon k zarudnutí, vlasy do červena či předčasné šedivění a vypadávání vlasů, středně velké bystré oči, ostré rysy, velká chuť k jídlu a hodně energie, nemají rády horké počasí a těžší fyzickou práci, dávají přednost studenému, pálivému jídlu, vyžadují pravidelnou stravu, rychlé a dobré trávení, pravidelné vylučování většího množství stolice a moči. Potřeba středně dlouhého spánku. Pitty jsou zaměřeny na cíl, mají bystrý intelekt, výbornou paměť, rychle se učí a vládnou organizačními schopnostmi. Někdy konfliktní. Smysl pro humor. Při nerovnováze se u Pitty projevuje sklon k agresivitě, žárlivosti, netrpělivosti, hněvu a nespokojenosti.

Elementy – oheň a voda

Energie – horká

Období – pozdní jaro a léto

Pitta řídí metabolismus.

Spojena s energetickou rovnováhou (kinetická a zásobní energie).

Hlavní tělesné funkce: trávení potravy a nápojů, přeměna živin ve tkáň, rovnováha tvorby a výdeje tělesného tepla, zrak, barva kůže, zpracování myšlenek a nápadů v myslí.

Fyzický projev (vzhled)

postava: střední, přiměřená svalová hmota

kůže: teplá, jemná, vlhká, množství mateřských znamínek, sklon ke skvrnám nebo zčervenání

vlasy: světlé, rovné, předčasný sklon k šedivění

obličej: srdcovitý, s vystouplou bradou

nos: pravidelný, průměrné velikosti

oči: bystré, modré nebo světle hnědé, načervenalé po koupeli nebo slunění

ústa: středně velká

zuby: středně velké, dožluta

Temperament

mentálně: podrážděnost, cílevědomost, výborná paměť, organizační schopnosti

fyzicky: vyžaduje pravidelnou stravu, rychlé trávení, pravidelné vylučování, chrápání

energie: průměrná, životní síla v normě, záliba ve fyzické aktivitě

Vyrovnání Pitty

1. Příznaky nerovnováhy

- zvýšená Pitta v dotazníku
- horkost, nesnášenlivost horkého počasí
- kožní vyrážky
- pocit frustrace, kritičnost, netrpělivost, návaly zlosti
- předčasné šedivění vlasů

2. Omezit, lépe vynechat

- pálivá, ostrá jídla
- málo sytá jídla
- horké nápoje
- kofein
- jogurt, sýry, kysanou smetanu
- pohanku, proso, žito, kukuřici, neloupanou rýži
- maso, mořské ryby, vejce (žloutek)
- ořechy

- většinu koření
- cibuli, česnek, řepu, papriky, lilek, rajčata, ředkvičky, špenát

3. Vhodné

- ochlazující potraviny
- sladká, hořká a trpká chuť
- mléko, tvaroh a ghí
- pravidelná strava
- syrové zeleninové saláty s trochou olivového oleje
- olej kokosový, slunečnicový
- ovoce sladké chuti
- pšenice, ječmen, bílá a basmati rýže
- aloe vera
- recepty snižující Pittu

4. Rovnováha Pitty

- chuť k jídlu
- dobré zažívání
- pocit spokojenosti, energie, plánování práce
- laskavé chování



KAPHA

Kapha – charakteristika

Kapha je jako Voda a Země – studená, těžká, stabilní a tekutá.

Osoby KAPHA: silnější postavy, vyšší svalová hmota či tuk, dlouhé končetiny, studená, vlhká, jemná kůže, vlasy silné, vlnité, oči velké, nápadné, vysoká tolerance fyzické zátěže. Nemají rády chladné a vlhké počasí. Chuť k jídlu vyrovnaná, pomalý metabolismus a trávení, jemná a mastná stolice, pravidelné vylučování, hluboký spánek. Velký sexuální drive. Klidná povaha, pomalá mluva, dobře snášející stres, soucitné a svědomité. Výborná dlouhodobá paměť. V životě dávají přednost stabilitě a jistotě před

změnami. Výborná logická analýza. V nerovnováze bývají lidé typu Kapha pohodlní, v depresi, hamizní, nedůtkliví, závistiví.

Elementy – země a voda

Energie – studená

Období – zima a časné jaro

Kapha poskytuje hmotu a podporu.

Spojena s fyzickým základem pro energii Váta a Pitta.

Kapha přivádí organismu vodu, vyživuje klouby a kůži, zabezpečuje imunitu. Řídí strukturu buněk, tělesné funkce, růst, metabolismus tuků, poskytuje myslí stabilitu.

Fyzické projevy (vzhled)

postava: velká, zakulacená, vyšší svalová hmota či tuk

kůže: studená, vlhká, jemná, bledá

vlasy: silné, husté, vlnité, hnědé

obličej: velký, kulatý

nos: velký, okrouhlý

oči: velké, nápadné, modré či světle hnědé

rty: plné

zuby: velké, bílé

Temperament

mentálně: tichá, skromná, přemýšlivá, zamyšlená, soucitná, svědomitá, pravdomluvná, loajální, odpouštějící, lenost, dlouhodobý hněv

fyzicky: chuť k jídlu vyrovnaná, pomalé trávení, pravidelné vylučování, hluboký spánek

energie: stálá, bez výkyvů, dobrá výdrž

Vyrovnaní Kaphy

1. Příznaky nerovnováhy

- zvýšená Kapha podle dotazníku
- nadváha
- pomalé trávení
- pomalost, lenost, hamiznost
- spaní přes den

2. Omezit, lépe vynechat

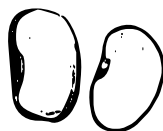
- studená jídla a nápoje
- větší množství jídla
- sladkostí, pochutiny
- přesnídávky
- příliš sytá, mastná jídla
- červené maso
- spaní přes den a přílišný odpočinek
- rajčata, okurky, meloun, sladké brambory
- pšenici a oves
- ořechy
- sladké ovoce (fíky, banány, pomeranče, ananas, avokádo)

3. Vhodné

- teplá, kořeněná jídla
- polotučné teplé mléko na spaní, menší množství ghí
- cvičení
- teplé oblečení
- fazole
- zelenina
- jablka, hrušky, brusinky, borůvky
- ječmen, kukuřice, žito, pohanka, proso, basmati rýže
- med
- recepty snižující Kaphu

4. Rovnováha Kaphy

- vydatný spánek
- silná imunita
- klidná mysl
- pravidelné trávení
- pocit energie, láskyplnosti, odvahy a odpuštění



VHODNÉ A NEVHODNÉ POTRAVINY

Souhrnně a stručně lze vhodné a nevhodné potraviny rozdělit u jednotlivých dōš takto:

Váta

Ano

Obiloviny
Oleje
Ořechy
Mléčné výrobky
Maso a vejce
Sladké potraviny

Ne

Luštěniny
Lilek, papriky, rajčata, brambory

Pitta

Ano

Ovoce
Zelenina
Obilniny, rýže, pšenice, ječmen
Bílé maso
Luštěniny málo
Někdy ořechy
Mléčné výrobky
Sladidla (krom medu)

Ne

Oleje
Červené maso
Většina koření
Maso
Vejce
Med

Kapha

Ano

Zelenina
Luštěniny
Koření
Obiloviny (žito, pohanka, proso, oves)
Trpké a hořké ovoce
Ořechy

Ne

Sladidla
Mléčné výrobky
Oleje
Sladké ovoce
Maso a vejce

Podle konstituce, ročního a denního období můžete sestavit jídelníček, který udrží v těle rovnováhu. Příkladem a inspirací vám může být níže uvedené menu pro Vátu, Pittu a Kaphu.

VZOROVÉ MENU

Menu pro Vátu

	Léto	Zima
Snídaně	Ovesná kaše Sladké sezonní ovoce nejméně 1 hodinu před jiným jídlem Čaj	Ovesná kaše Teplé kořeněné mléko Čaj
Oběd	Čapatí Šafránová rýže Zeleninový salát s olivovým olejem nebo kičadi s koriandrem a basmati rýží Sladké lassí nebo KKF čaj Sladké čatní	Polévka Dušená zelenina nebo ratatouille nebo kičadi Mandle Citronová šťáva na dochucení Kořeněné čatní Váta čaj
Přesnídávka	Ovocný koláč Sezonní ovoce Mandle Teplé mléko se šafránem a kardamomem Heřmánkový čaj	Sezamové tyčinky sladké, sezonní ovoce mandlové mléko Bylinný čaj, obilná káva s mlékem
Večeře	Špenátové sabdží Kičadi Čerstvá citronová šťáva na dochucení Čaj mátový Čerstvý citron	Čapatí Pšeničný celozrnný chléb Pečený sladký brambor se sezamovými semínky nebo vejcem Váta čaj

Menu pro Pittu

	Léto	Zima
Snídaně	Pšeničné nebo ovesné müsli sezonní ovoce Mléko k cereáliím Mátový čaj	Ovesná kaše Mléko Pitta čaj s třtinovým cukrem
Oběd	Čapatí Basmati rýže Zelené fazolové sabdží, zeleninový salát s olejem Lassí	Čapatí nebo šafránová rýže (se zeleninou) Kičadi (Pitta), červené fazole Lassí nebo čaj Citronová šťáva

	Léto	Zima
Oběd (pokračování)	Mátové čatní KKF čaj (nejdříve hodinu po lassí)	Koriandrové čatní Lassí
Přesnídávka	Kokosový ořech Sezonní ovoce Mátový čaj	Rýžové koláčky Sladké jablko nebo hruška Mandlové mléko s ghí
Večeře	Čapatí Smažená rýže Zeleninová polévka Slunečnicová semínka Meduňkový čaj	Čapatí Bramborové sabdží Vaječná omeleta Agni čaj

Menu pro Kaphu

	Léto	Zima
Snídaně	Kaše z prosa nebo pohanky 1/2 šálku sójového mléka Čerstvé ovoce Kapha čaj se lžičkou medu	Žitná nebo kořeněná ovesná kaše Kapha čaj s medem (1 lžička)
Oběd	Žitný celozrnný chléb Fazolové sabdží Citron Mrkvové čatní	Kukuřičná tortilla Zapečená zelenina Kičadi (Kapha) či tofu se zeleninou Mango čatní
Přesnídávka	1 nebo 2 rýžové koláčky Sezonní ovoce Slunečnicová semínka 1 šálek zázvorového čaje	Jablko nebo hruška 1 šálek bylinného čaje
Večeře	Zeleninový míchaný salát s citronovou zálivkou Kičadi Kurkumové čatní Agni čaj	Žitný celozrnný chléb Kaše z pohanky Citron Koriandrové čatní Masala čaj

ÁJURVÉDSKÁ VÝŽIVA – AŠARA

Ájurvéda v našem životě považuje za hlavní faktory v udržení zdraví výživu (ahara), spánek (nidra) a střídmy sex (brahmačarja). Zdraví lze podpořit 1. výživnou vhodnou stravou a životosprávou a

2. odstraněním toxinů a pročištěním těla s přísunem potřebných živin (Pančakarina je ájurvédská detoxikace celého těla. Provádí se pod dohledem ájurvédského lékaře.)

Jídlo je Brahman, představuje jednotu světa. Fyzické tělo žije a rodí se z potravy. Většina nemocí je způsobena nesprávnou výživou a většinu nemocí lze tak léčit výživou. Zdraví ovlivňuje druh potravin, jejich kombinace, časové období mezi dvěma jídly, správné životní návyky a stravování podle našeho zažívání.

Potrava se uvádí jako směs bílkovin, sacharidů, tuků, vitaminů, minerálů a stopových prvků. Podle Ájurvédy nejsou potraviny pouze směsí těchto látek. Jídlo poskytuje živiny nejen orgánům a tkáním, ale vyživuje též mysl a duši. Ájurvéda popisuje, jak jídlo ovlivňuje mysl a tím též naše myšlení. Podle Ájurvédy je správná strava klíčem ke zdraví.

Unikátní přístup ájurvédské medicíny označuje určité potraviny pro někoho za vhodné a pro jiné jedince za neplnohodnotné. Vhodná potrava (pro Vátu, Pittu nebo Kaphu) závisí na tělesné konstituci jedince (prakruti nebo vikruti). Kromě toho je důležité věnovat pozornost kombinaci potravin (viruddha značí antagonistické, protikladné vlastnosti jednotlivých složek potravy). Určité potraviny se nemají jíst společně (např. mléko a ryby, ovoce a jiné potraviny).

Po natrávení se část potravy vstřebá (Sara) a část vyloučí jako odpadní látky (Kitta). Sara (vstřebané živiny) vytváří rasadhatu (tkáň), a lze si ji představit jako tekutinu, která vyživuje další tkáň. Při nedostatečném množství živin nebo toxinech kolujících v krvi poškozují tkáň a vzniká nemoc.

Co se týká množství jídla, Ájurvéda doporučuje naplnit třetinu žaludku potravou, třetinu tekutinami a třetinu ponechat prázdnou. Po jídle se vyhněte cvičení. Nejvhodnější relaxací je ulehnutí na levý bok s následující krátkou procházkou.

Výživa a případná změna jídelníčku patří k nejdůležitějším opatřením k udržení nebo na vrácení zdraví. V žaludku pracuje agni, trávicí oheň, zodpovědný za správné a dokonalé trávení.

Agni – princip trávení potravy

Agni, trávicí oheň, je základní podmínkou pro trávení potravy v našem zaživacím traktu. U člověka, který má svou konstituci v rovnováze (prakruti = vikruti), pracuje agni účinně a správně. Potrava (živiny) je natrávena, zejména v žaludku a tenkém střevě, enzymy na jednoduché vstřebatelné složky. Agni vlastně označuje metabolický proces a enzymy, bez kterých nedojde k trávení.

Agni je celkem 13, ale nejdůležitější, centrální agni sídlí v žaludku. Správně vyvážené agni (sama agni) u člověka v tridóšové rovnováze tráví potravu dokonale. Potrava je natrávena bez toxických zbytků, nevznikají nežádoucí příznaky. Člověk se těší optimálnímu zdraví, je klidný, vědom si přítomnosti a raduje se ze života.

V nerovnováze tridóši, např. při zvýšené některé z dóš (vlivem zevních podmínek či nesprávné životosprávy) dochází k narušení funkce agni, tj. trávení. Potrava je nedostatečně trávena a vznikají škodlivé látky, toxiny, které se usazují v těle. Tyto toxiny, nevyložené odpadní látky vlivem nedostatečného trávení, se v Ájurvédě nazývají ama. Nahromaděná ama se může projevat v podobě únavy, zácpy, průjmů, bolestí, nadměrné chuti po sladkém nebo slaném jídle.

Šest chutí

Pět základních elementů je též přítomno v 6 chutích: Země a Voda tvoří chuť sladkou, kyselá se skládá ze Země a Ohně, slaná z Vody a Ohně, pálivá z Ohně a Vzduchu, hořká ze Vzduchu a Prostoru a trpká ze Vzduchu a Země.

Sladkost	Země + Vzduch
Kyselost	Země + Oheň
Slanost	Voda + Oheň
Pálivost	Oheň + Vzduch
Hořkost	Vzduch + Prostor
Trpkost	Vzduch + Země

Každá potravina má svou: 1. chuť (rasa), 2. účinek (virya), který je ochlazujející nebo zahřívající a 3. konečný účinek po natrávení (vipak). Chuť působí přímo na dóši a všech 6 chutí je obsaženo v plazmě.

Každé jídlo svou specifickou chutí ovlivňuje dóši a celý organismus. Nervové zakončení přináší informace mozku, který zpětně ovlivňuje zažívání a rovnováhu v celém těle.

1. Chuť

Sladká chuť

Sladká jídla jsou mastná, těžká a chladná (snižují horkost).

Sladkou chuť mají těstoviny, rýže, moučné výrobky, cukr, brambory, mléko. V umírněném množství poskytují sladké potraviny tělu energii a sílu, posilují orgány, podporují růst a kvalitu vlasů a kůže. Zmenšují žížeň a přináší rovnováhu.

Nadměrná konzumace sladkého způsobuje obezitu, ztrátu chuti. Zvyšuje Kaphu, podporuje nachlazení, kašel, záněty, může být jednou z příčin vzniku nádoru nebo cukrovky.

Kyselá chuť

Kyselé potraviny mají tekutou, lehkou, mastnou a horkost zvyšující vlastnost.

Sem můžeme zařadit citrusy, jogurt, ocet, smetanu, sýr, zelené hroznové víno.

V přiměřeném množství osvěžuje, podporuje chuť k jídlu a trávení, pozitivně působí na srdce a mysl.

Nadměrná konzumace zvyšuje kyselost, nízké (kyselé) pH může být příčinou zánětů močového nebo dýchacího systému, vředové choroby, pálení žáhy. Často se objevuje nadměrné množství toxinů v krvi a objevují se kožní nemoci.

Slaná chuť

Radíme sem sůl kuchyňskou nebo mořskou.

Kvalita je horká, těžká a mastná.

Mírná konzumace má projímavý účinek, snižuje bolest, podporuje růst a tvorbu slin, zažívání a vstřebávání potravy a pravidelnou stolici.

Přílišná konzumace slaných jídel zahušťuje krev, zhoršuje kožní onemocnění a zvyšuje krevní tlak. Zadržuje vodu a tvoří otoky. Zapřičiňuje padání vlasů, vznik krevních nemocí a zvýšenou tvorbu kyselin.

Jak jednotlivé chuti ovlivňují dóši

	VĀTA	PITTA	KAPHA
Sladká	Snižuje	Snižuje	Zvyšuje
Kyselá	Snižuje	Zvyšuje	Zvyšuje
Slaná	Snižuje	Zvyšuje	Zvyšuje
Pálivá	Zvyšuje	Zvyšuje	Snižuje
Hořká	Zvyšuje	Snižuje	Snižuje
Trpká	Zvyšuje	Snižuje	Snižuje

Ostrá, pálivá chuť

Pálivou chuť má koření jako kajenský a jiný pepř, ředkvičky, cibule, česnek, zázvor a hořčice.

Kvalitou jsou to potraviny lehké, suché a horké.

V přiměřeném množství zvyšují tvorbu slz a slin, čistí dutiny, ústní dutinu a zvyšují vstřebávání potravy. Čistí krev, podporují krevní oběh a vylučování odpadních látek stolicí.

Nadměrné množství ničí spermie a vajíčka, podporuje tvorbu zánětů, horkost a žížeň. Často nacházíme nucení na zvracení, průjem, pálení žáhy, nespavost, třes. Z nemoci se objevuje astma, kožní nemoci a záněty žaludeční sliznice a střeva.

Hořká chuť

Hořká chuť je lehká, suchá, studená.

Hořkou kvalitu má káva, aloe vera, pampeliška, šťovík, kurkuma, rebarbora.

V mírném množství podporuje chuťové vlastnosti potravin. Léčí záněty, únavu, působí proti toxinům. Snižuje horečku. Posiluje svaly a dodává pevnost kůži. Suchá kvalita snižuje tuk, množství moče a stolice.

Nadměrné užití snižuje množství krve, moče a celkově tekutin včetně množství spermatu. Bývá příčinou závratí. Vyhublost, suchost a unavenost bývá důsledkem velké spotřeby potravin hořkého typu.

Trpká chuť

Tato chuť je přítomná v granátovém jablku, cizrně, zelených fazolích, kamencí, lotosovém květu a kurkumě.

Kvalitou je suchá, těžká, chladná.

Přiměřená konzumace hojivě působí na vředovou chorobu, staví krvácení podporou tvorby krevních destiček.

Nadměrná spotřeba zvyšuje suchost v ústech, zácpu, zhoršuje krevní oběh. Může snižovat množství spermií. Vyhublost a nervově-svalová onemocnění bývají důsledkem nadměrného přísunu těchto potravin.

2. Virya

Účinek (virya), je ochlazující nebo zahřívající:

- slaná, kyselá a trpká chuť zahřívá;
- sladká, hořká a trpká chuť ochlazuje.

Zahřívající potraviny (např. chilli, maso, sýr, ředkvičky, koření, med) stimulují agni (zaživačící oheň), potraviny s ochlazujícím účinkem působí zklidňujícím účinkem a tlumí agni (luštěniny, většina ovoce). Připravujte pokrmy vyvážené s ochlazujícím a zahřívajícím účinkem. V receptech naleznete údaje o tom, jak jídlo zvyšuje nebo snižuje jednotlivé dóši a tak můžete připravovat harmonickou stravu.

3. Vipak

Vipak značí účinek na tkáň po natrávení a vstřebání z trávicího ústrojí. Sladkost a slanost se mění v organismu na sladkou chuť, kyselá zůstává kyselou a pálivé, trpké a hořké pokrmy působí pálivě.

Ájurvéda pokládá za důležité nejen co, ale také kdy a jak jíme.

1. Co jíme

Volba vhodných potravin závisí na naší tělesné konstituci, na ročním období, stavu rovnováhy či nerovnováhy, množství pohybu. Hlavním kritériem zůstává konzumace místních, čerstvých potravin připravených s láskou.

2. V Ájurvédě je ještě důležitější kdy a jak jíme, než co jíme.

Více než 60 % denního příjmu, který denně sníte, byste měli konzumovat v poledne. Jezte v klidu a v hezkém prostředí, nejlépe s lidmi, které máte

rádi. Během jídla můžete po douškách popíjet teplou vodu. Soustředte se pouze na jídlo, jiné aktivity během jídla snižují výživnou hodnotu jídla a oslabují trávení. Jezte středně rychle (ani rychle ani příliš pomalu), k tomu napomáhá odkládání příboru po sněžení sousta během jídla a důkladné žvýkání. Jezte jen když máte hlad a dostatečně dlouhou dobu po natrávení předešlého jídla.

Tyto zásady jsou možná důležitější než samotné potraviny, protože je můžete sami zcela ovlivnit.

Zásady zdravého stolování

- Vybírejte potraviny podle své osobní konstituce.
- Přizpůsobte jídelníček ročnímu období.
- Jezte potraviny čerstvé, dobře uvařené, chutné a lehce stravitelné.
- Nejezte, pokud nemáte hlad.
- Nepijte 1 hodinu před jídlem a po jídle nebo během jídla. Tekutiny ředí trávicí enzymy a to zhoršuje proces trávení.
- Mezi jídly má být alespoň 4hodinová přestávka, než se předchozí jídlo natráví.
- Důkladně stravu rozžvýkejte.
- Při jídle se věnujte pouze jídlu.
- Důležitá je správná kombinace jídel, aby se jednotlivé ňovaly.
- Ovoce jezte pouze jako samostatný chod.
- Nepřejídejte se – jezte menší množství jídla, ne příliš moc a ne málo.

Syrová a vařená strava

Syrová strava, zvláště šťávy ovocné a zeleninové mají vynikající pročišťující účinek. Výhonky dodávají enzymy a detoxikují organismus (podporují vylučování toxinů, v Ájurvédě zvané ama). Celkově však vyčerpávají organismus, který musí vydat mnoho

Prány, které se ze syrové stravy uvolní, jen krátkodobě dodá energii. Celkově lze říci, že syrová strava je vhodná v malém množství a nejvíce v létě a v horkém počasí (pro Pitty), na jaře lze jíst výhonky.

Vařená jídla se v Ájurvédě doporučují, neboť zlepšují stravitelnost (napří-

klad syrové luštěniny a obilniny jsou jen těžce stravitelné). Nebo vařené ovoce se lépe tráví než syrové. Teplý, čerstvý, vhodně okořeněný pokrm (neznámá pálivý!) podporuje trávicí oheň, dlouhodobě regeneraci a tvorbu tkání. Vaření zlehčuje a snižuje těžkost potravin. Pro uvolnění žil v tlustém střevě je nutná přítomnost enzymů a čisté střevo. Střevo zanesené dlouhodobou konzumací živočišných potravin znemožňuje vstřebávání živin. K pročištění tračníku (tlusté střevo) se používá Triphala, směs tří ovocných plodů. Jedná se o harmonizující detoxikační přípravek s jemným projímavým účinkem, nevyvolávající závislost. Ke stimulaci trávení a uvolňování enzymů se používá různé koření (viz dále).

Existují ale potraviny, které není vhodné vařit a jsou vhodné pouze k syrové konzumaci: med, oleje, ořechy a semínka.

Živočišné potraviny

1. Mléčné výrobky

Patří k hůře stravitelným potravinám.

Jogurt je nejvhodnější pro Vátu, lépe u Pitty ředit vodou 1:1 a přidat šafrán a kardamom, které zlepšují stravitelnost. Pro Kapha typ je vhodné osladit medem, přidat pepř, skořici a zázvor nebo konzumovat ředěný jogurt v kari omáčce. Pozitivně ovlivňuje zažívací trakt. Doporučuje se konzumovat spíše méně.

Tvrdé sýry omezte.

Ájurvéda nedoporučuje pravidelnou konzumaci odstředěného mléka.

Zmrzlinu si dopřejte v horkých dnech, zejména u zvýšené Pitty. Přidejte zázvor a kardamom.

Čerstvé *podmásli* je lehce stravitelné, Pitta a Kapha by měla ředit vodou. Nesmí se vařit.

Ghí se považuje za elixír a prostředek k regeneraci organismu. Snadně stravitelné a podporuje vstřebávání živin.

Tvaroh ochlazuje Pittu a těžkostí vyrovnává Vátu. Kapha jej snáší lépe než tvrdé sýry a smetanu. S čerstvě mletým černým pepřem se stává stravitelným pro všechny typy.

Mléko podporuje růst, ochlazuje a má sladkou chuť. Snižuje Vátu, při nižším množství Pittu a zvyšuje Kaphu. Vhodné pro růst a vývoj dětí a u těhotných, kojících žen a při zotavování.

Mléko se nemá pít s jidlem, studené a bez koření. Kravské mléko je lehce stravitelné, pokud nemáte po něm potíže (nadýmání, průjem atd.).

Mléko se musí zahřívát, čímž se mléčné bílkoviny rozloží na krátké aminokyseliny, lépe stravitelné. Před vypitím okořeňte skořicí, muškátovým oříškem a kardamomem.

Kozi mléko nezpůsobuje zahlenění a je lépe stravitelné pro lidi s alergií na mléko kravské. Kapha jej může pít příležitostně.

Sójové mléko méně zahleňuje Kaphu a nahrazuje kravské mléko. Sušené sójové mléko je mnohem hůře stravitelné. Pije se teplé s kořením jako kravské mléko.

2. Vejce

Vejce patří k potravině s nejlépe zastoupenými bílkovinami. Vejce jsou těžká a zahřívají (žloutek), naopak bílek ochlazuje a vysušuje a je hlavním zdrojem bílkovin. Pro Vátu je vhodné vejce míchané na malém množství tuku, vařené naměkko a jako součást jiných pokrmů. Kapha může konzumovat vejce v suflé nebo vaječných jídlech příležitostně, Pitta může konzumovat vejce v přiměřeném množství.

3. Maso

Červené maso považuje Ájurvéda za tamasické, zpomalující, zatemňující mysl. Bílé maso, zvěřina a ryby se považují za radžasik, podporující aktivitu. Ájurvéda není svou podstatou zaměřena proti konzumaci masa a staří vajdiové (ájurvédští lékaři) doporučovali maso divokých zvířat pro posilující účinek.

Ořechy

Ořechy

Sladké, zahřívající, těžké ořechy zvyšují Pittu kromě kokosu.

Kaphu zvyšuje většina ořechů (*makadamia, vlašské, pekanové, pistáciové*). V malém množství vhodné pro Vátu.

Arašidy obsahují aflatoxiny a zvyšují plynatost.

Mandle řadí Ájurvéda k toniku, výživné potraviny s regeneračními účinky. Vhodně připravené stimulují trávení. Ájurvéda varuje před neloupanými mandlemi, které jsou špatně stravitelné.

Důležitost koření v Ájurvédě

Pod ájurvédskou stravou si nepředstavujte ostrá, pálivá čínská nebo indická jídla používající nedostupné ingredience. V malém množství vhodné koření stimuluje agni, neboli trávicí enzymy, a umožňuje tak strávení přijímaného pokrmu a vstřebávání živin. Na rozdíl od chemických léků, které obsahují enzymy, čímž nahrazují enzymy těla vlastní a tak brání jejich vylučování. Nejvíce prospívá koření Vátě a Kaphě, protože Pitta má většinou silné trávení. Kořením lze snížit těžkost, suchost pokrmu. Špetka zázvoru nebo kardamomu či jiného koření podpoří trávení. Většina pokrmů v ájurvédských receptech začíná restováním koření na ghí (pročištěném másle) nebo oleji, čímž se harmonizuje celé jídlo.

Vhodné koření:

Váta Kardamom, kmín, fenykl

Pitta Kmín, fenykl, koriandr

Kapha Černý pepř, sušený zázvor, pískavice

Některá koření:

Trikatu - osvědčenou kombinací koření na podporu trávení je například Trikatu (černý pepř, pippali, zázvor), v dávce 1/2 lžičky před jídlem (K dostání u nás, viz kontakt na obálce)

Cibule - navzdory pálivé chuti ochlazuje! Syrová vhodná pro Kaphu, vařená pro Vátu a Pittu. Cibule šalotka a pórek mají podobné, ale mírnější účinky.

Chilli papričky - nejpálivější jsou semínka, proto je před vařením odstráňte. Stimulují trávení.

Černý pepř - snižuje plynatost, podporuje chuť k jídlu a podporuje trávení.

Česnek - postrádá ze šesti chuti jen kyselou, stimuluje trávení a zahřívá. Zvyšuje Pittu. Doporučuje se konzumovat tepelně upravený (orestovaný).

Fenykl - satvické koření, vhodné pro všechny typy. Používá se v malém množství pro výrazné aroma. Několik semínek rozžvýkaných po jídle podporuje trávení (agni) a chrání před plynatostí, stejně jako v KKF čaji spolu s koriandrem a římským kmínem.

Kajenský pepř, pippali (dlouhý pepř) - stimuluje agni, horkost a zvyšuje Pittu.

Kari - znamenají směs koření, které podporuje trávení a tonizuje organismus. Nejběžnějšími ingrediencemi jsou římský kmín, kurkuma, hořčičná semínka, koriandr, zázvor, fenykl, pepř, sůl.

Koriandr - je svravé, sladké chuti a má chladivé účinky vyrovnávající ostrost a horkost některých jídel (např. kari). Jedná se o lehkou a zvláště uklidňující složku v případě Pitta.

Kurkuma - pročišťuje krev a zlepšuje stravitelnost pokrmů s vysokým obsahem bílkovin (maso, ořechy, luštěniny).

Pískavice - pro zastoupení kyseliny listové se používá pro regeneraci ženského organismu. Podporuje trávení. Používat velmi malé množství pro silné aroma.

Šafrán má mírně nahořklou a štiplavou chuť, má hřejivé účinky a jeho chuťový dozvuk je mírně ostrý. Má vyrovnávací vliv na všechny tři dóši, je snadno stravitelný a pomáhá při potravinových alergiích.

Římský kmín - často se používá s hořčičnými semínky na počátku vaření. Stimuluje agni a trávení, snižuje nadýmání. Součástí KKF čaje, vynikajícího nápoje proti plynatosti a pro natrávení potravy.

Sůl - v malém množství zvyšuje energii.

Zázvor - zvyšuje chuť k jídlu, stimuluje a podpruje agni a trávení, patří k základnímu koření v ájurvédské medicíně s léčivými účinky. Mletý zázvor snižuje plynatost a hodí se pro Kaphu, zatímco typy Váta prospívá více čerstvý zázvor, který brání nachlazení. Mletý zázvor méně zvyšuje Pittu.

VEGI-VEGI - zeleninová kořenící směs do studených i tepelně upravených pokrmů.

Oleje

Ghí se považuje za elixír a prostředek k regeneraci organismu. Obsahuje 80 % tuku a 18 % vody. Ghí nežlukne a hodí se používat ho místo olejt.

Je snadno stravitelné a podporuje vstřebávání živin. Vhodné pro všechny konstituce, v malém množství i pro Kaphu.

Pokud nemáte ghí, použijte na vaření **slunečnicový olej** - obsahuje málo nasycených tuků a cholesterolu a je lehce stravitelný, vhodný pro všechny typy.

Sezamový olej zahřívá vhodně Vátu.

Ochlazující oleje (slunečnicový, kokosový, máslo) se nehodí pro Kaphu.
Ořechový olej se hodí do salátových dresinků.

Olivový olej je vhodný do dresinků nebo přímo k zalití salátů, zejména u Váty.

Šafránový olej se nedoporučuje k běžné konzumaci.

Majonéza a margarín se nedoporučují.

Kombinace potravin

V Ájurvédě většinou platí, že hlavní jídlo by nemělo obsahovat více než 3 složky. Správnou kombinací zabráníte tvorbě toxinů (ama) a podpoříte trávení.

Lehká zelenina se vhodně kombinuje s jinými potravinami, kromě ovoce.

Ovoce jezte samostatně nebo jako první chod. Tráví se rychle, pokud se podává jako poslední chod, zůstává v žaludku, než se stráví ostatní složky pokrmu, a dochází ke kvašení.

Nekombinujte dvě jídla bohatá na bílkoviny - ořechy s luštěninami nebo mléčné výrobky s masem.

Obiloviny se snášejí s ostatními potravinami a se zeleninou by měly tvořit základ stravy.

Některé nevhodné kombinace

Potravina	Nevhodná kombinace
Jogurt	Mléko, citrusy, melouny, horké nápoje (zvl. čaj), ryby, potraviny obsahující škrob, kyselá smetana, sýr, banán, pálivá jídla
Mléko	Olej, sůl, ocet, ředkvičky, pomeranče, banány, maso, ryby, melouny, jogurt, citrusy, kvasnicový chleba, třešně, sezam, švestky
Vejce	Mléko, jogurt, melouny, sýr, ovoce, brambory
Potraviny obsahující škrob	Banány, vejce, mléko, datle
Citrony	Jogurt, mléko, okurka, rajče
Lilek, rajče, brambory, chilli	Jogurt, mléko, meloun, okurka
Okurky	Voda
Maso	Mléčné výrobky, sezam, ocet, med

Potravina	Nevhodná kombinace
Pálivá jídla a nápoje	Studená jídla a nápoje
Horké nápoje	Ryby

Satvické, radžasické a tamasické potraviny

Ájurvéda rozděluje potraviny podle toho, jak ovlivňují mysl, na satvické, radžasické a tamasické.

Satvické zklidňují a pročišťují mysl - čerstvá jídla, chřest, murigo fazole, většina ovoce a zeleniny, mléko, ghí, med.

Radžasické potraviny podporují aktivitu - paprika, koření, cibule, luštěniny, bílé maso. **Tamasické** potraviny zatemňují mysl, způsobují únavu a ospalost - česnek, průmyslově upravované potraviny, ohřívání jídla, smažená jídla, červené maso, sýry.

VAŘÍME...

Pozornost a vaření

Vaření je svatý akt. Nejdůležitějším je stav vědomí v momentě, kdy jíme nebo vaříme. Ájurvéda nedoporučuje častou návštěvu restaurací, protože kuchař je při vaření velmi důležitý. Svě emoce přenáší do připravovaného pokrmu. Kuchař, který se necítí dobře, trpí stresem, prožívá zlost, přenáší své negativní emoce do vařeného pokrmu. Není nad jídlo, které vám uvaří milovaná bystost a s láskou. Ájurvéda nedoporučuje živočišné potraviny, v kterých je skryt strach, agresivita, zloba a velké utrpení zabíjeného zvířete. Zvláště jateční maso je zcela prosyceno zlem a negativními emocemi. Maso průmyslově vyráběné navíc obsahuje množství pesticidů, hormonů a antibiotik. (Též rostliny však cítí bolest, jak prokázal výzkum např. vědce Jagadish Chandra Boseho.) Každý živý organismus vnímá, obsahuje duši a prožívá emoce. Kuchyně se považuje za svatostánek.

Přípravou pokrmu s láskou očistíte jídlo od negativních energií. Vždy poděkujte za jídlo jako dar daný Bohem.

Jak vařit

Každé ájurvédské jídlo je jedinečné v tom, že obsahuje všechny živiny, je

chutné a velmi lehce stravitelné. Koření a byliny jídlo nejen dochucují, ale též působí léčivě. Emoce hrají důležitou úlohu i při vaření. Jídlo připravené s láskou přináší léčivou sílu všem, kteří jej budou jíst.

Koření a byliny v receptech zlepšují stravitelnost, podporují zažívání, dochucují a zvyšují vstřebávání živin. Koření je uváděno v mírných dávkách vhodných pro naši populaci. Na každém pak záleží, nakolik si jídlo sám dochutí.

Recepty v této kuchařce odpovídají zásadám správné výživy z pohledu starodávné ájurvédské medicíny. Principy vyzkoušené tisíce let dávají záruku, že alespoň z větší části dodržovanými zásadami lze obnovit rovnováhu a zdraví. Jídla jsou satvická, to znamená čerstvá, povětšinou vařená, vhodně kořeněná, výživná a hlavně chutná! V knize najdete recepty, které jsou určeny jak pro jednotlivé konstituce, tak i tridóšové harmonické pokrmy pro každého. Součástí receptů jsou nápoje podporující trávení.

Jak již jsem zmínil, při vaření je kuchař nejdůležitějším článkem, přenáší šejícím do pokrmu své emoce. Nejen vařte s láskou a zájmem, ale i tak nakupujte a časem se naučte používat ingredience intuitivně. Jídlo tak bude působit léčivě na každého, komu uvaříte.

Ájurvédské vaření není příliš náročné a je vhodné i pro začátečníky. Mnohé základní ingredience jsou sušené a vydrží v zásobě delší dobu. Nenadáli hosté vás proto nepřekvapí a vždy jste schopni uvařit chutné ájurvédské jídlo. Následný seznam přináší vše, co budete v budoucnu potřebovat. Vařit ale můžete již nyní s jednou pánví a talířem.

1 velký hrnec s pokličkou
1 malý hrnec s pokličkou
2 pánve s poklicí, nerez
2 mísy
odměrku
mixér
vařečky
chňapku
přibory

Ingredience

Recepty zahrnují ingredience, které se dají běžně sehnat. Výjimečně do receptu zařazuji méně obvyklou přísadu, ale uvádím kontakt, kde ji lze sehnat.

V níže uvedeném seznamu najdete ingredience, které potřebujete k vaření. Začněte používat ty, které máte doma, a další si časem doplňujte.

Míry u receptů jsou orientační:

1 lžička - běžná čajová lžička
1 lžice - běžná polévková lžice
1 šálek - 250-300 ml

Alpská sůl	Hřebíček
Basmati rýže	Chilli mleté
Bazalka	Chilli papričky
Bobkový list	Ječná mouka
Celozrná pšeničná mouka	Ječné kroupy
Cibule	Jedlá soda
Citronová kůra	Kajenský pepř
Cizma	Kardamom mletý i semínka
Cizrnová mouka	Kmín římský (nebo kmín jeera), mletý i celý
Cukr přírodní	Kokos strouhaný
Čerstvá zelenina	Kokosový krém
Česnek	Kopr
Dál (loupané mungo fazole (žluté), cizma)	Koriandr čerstvý, mletý i celý
Datle	Kozí sýr nebo feta sýr
Fazole	Kukuřičná krupice, mouka
Fenyklová semínka	Kurkuma mletá
Ghí nebo neslané máslo	Limetky
Hořčičná semínka	Majoránka
Hořčičný olej	Med
Houby	Mléko
Hrášek mražený	Mungo fazole

Muškatový oříšek	Saturejka
Obilniny (jáhly - loupané proso, ovesné vločky, pohanka)	Sezamová semínka
Olivový olej	Sezamový olej
Oregáno	Skořice, mletá
Ořechy vlašské, kešu	Slunečnicová semínka
Oves, ovesné vločky	Slunečnicový olej, lépe za studena lisovaný
Ovocný sirup	Sójové mléko
Pískavice, semínka	Šalotka
Pomerančová kůra	Šítaké houby
Prášek do pečiva	VEGI-VEGI
Rýžové víno	Zázvor mletý a čerstvý

Seznam vám připadá možná dlouhý, ale časem zjistíte, že kořením lze pokrmy skvěle upravovat. Každé koření má také vlastnosti, které harmonizují dané jídlo.

Začněte s několika recepty a postupně začleňujte do svého vaření další pokrmy.

Jednoduchost vaření podle receptů v této knize osvětluje následující princip, který je u mnoha receptů stejný:

1. Rozehřejete na pánvi olej nebo ghí či máslo.
2. Orestujete hořčičná semínka či další koření podle receptu než začnou doslova „vyskakovat“ (tehdy se uvolňuje prána - životní síla), asi 1-2 minuty, jinak se připálí.
3. Přidáte další ingredience.
4. V některých receptech přidáte tekutiny (podle receptu).
5. Dusíte pod pokličkou s tím, že přidáváte další koření. V tomto momentě již nemusíte spěchat, ale v klidu postupně ingredience vmícháte.

Většinu pokrmů je možné ohřát navečer nebo i druhý den. U receptů uvádím, jak ovlivňují dóšu, zda ji zvyšují nebo snižují.

Praxe je nejlepší kuchař. Základ stravy tvoří obilniny a zelenina. Harmonické jídlo obsahuje bílkoviny, sacharidy a zeleninu. V každém pokrmu by mělo být zastoupeno všech šest chutí.

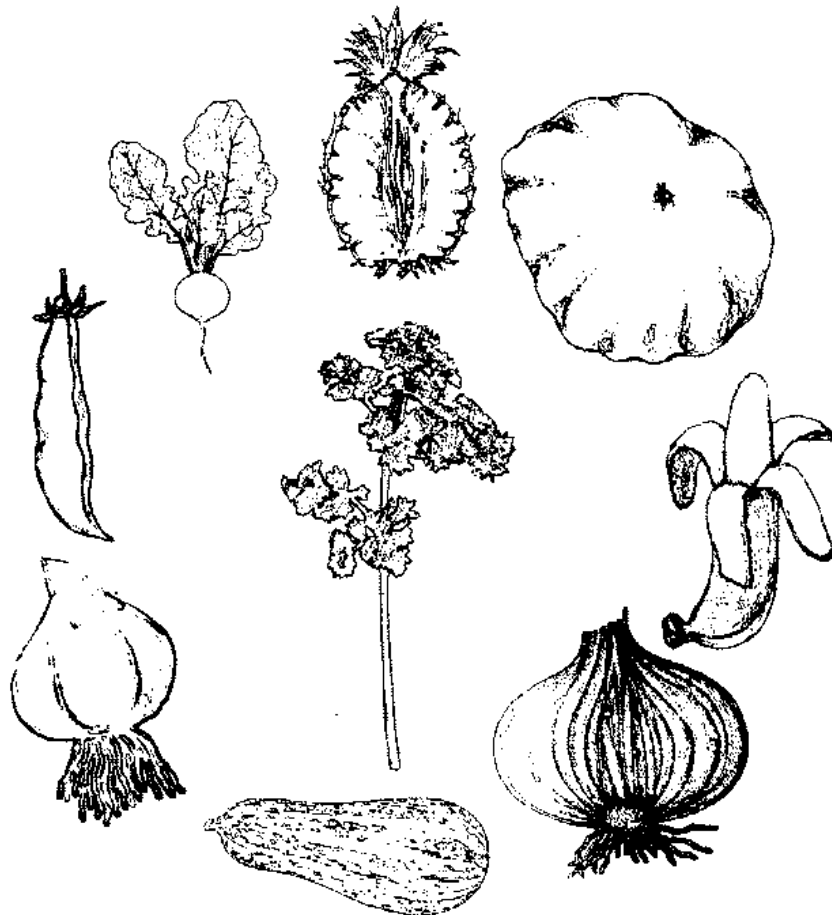
Vybírejte recepty a vařte.

Časem se naučíte volit vhodné ingredience a koření podle své konstituce a ročního období. Ájurvéda působí postupně, pozvolna, ale velmi účinně. Jakmile zjistíte, jakými potravinami na základě své konstituce se máte řídit, poznáte výsledky sami na sobě. V Ájurvédě není nic zakázané, špatné nebo dobré - jen nevhodné v určitou dobu a pro určitou konstituci.

Přeji Vám radost z vaření a dobrou chuť!



Část II RECEPTY



Poznámka k receptům

- U každého receptu najdete přibližný počet porcí.
- Označení V, P, K znamená počáteční písmena jednotlivých doš - Váta, Pitta a Kapha.

Znaménko - znamená, že recept snižuje danou došu a je vhodný pro jedince daného typu, + naopak nevhodně došu zvyšuje. Váta převažuje v zimě, Kapha na jaře a Pitta v létě. V- pokrm je proto ideální na podzim a v zimě a chladném počasí, K- na jaře a P- v létě a horkých dnech.

Například:

- V- značí, že pokrm působí harmonicky na Vátu a Kaphu (znaménko -), naopak Pittu zvyšuje (znaménko +)
- P+ a toto jídlo lze konzumovat jen příležitostně, dále je vhodný na podzim, v zimě (V-) a na jaře (K-)
- K- a nedoporučuje se konzumovat v létě (P+).

- V-
- P-
- K- označuje takzvaný tridóšický pokrm, vhodný pro všechny konstituce.
- V receptech uvádím máslo nebo ghí. Ghí považuje Ájurvéda za nejdražší a nejvhodnější tuk. Návod na přípravu ghí najdete na straně 191.
- Uváděné koření lze zakoupit v supermarketech nebo hypermarketech, případně ve speciálních obchodech s kořením (zejména kardamom, ajwan, kurkum a).
- Při přípravě pokrmů můžete přidat ke koření špetku hingu (asafetidy či čertova lejna), které podporuje trávení. K dostání je v některých obchodech se zdravou výživou.

Snídaně

Ájurvéda doporučuje snídat do 8 hodin, a to Vátě a Pittě. Kapha může snídani vynechat. Snídat by měli lidé s cukrovkou a nestabilní hladinou krevního cukru. Snídaně má zasytit tak, aby se dostavil hlad kolem 12. hodiny, kdy je nejsilnější trávení. Nejvhodnější snídaní jsou vařené obiloviny.

Syrové ovesné jídlo

1/3 šálku ovesných vloček
1-2 lžice hrozinek
1/2 lžičky skořice
1 lžice syrového medu

1 porce

V+

P-

K-

Zamíchejte a nechte si chutnat.

Ovocné müsli

3 šálky čerstvého ovoce, nakrájeného
1 šálek vařených ovesných vloček
1/2 šálku nasekaných ořechů

2-3 porce

V-

P-

K-

Smíchejte v míse. Mělo by být velmi šťavnaté - pokud ne, přidejte 1 lžičku ku ovocnému džusu. Nechte uležet 20 minut.

Ovesné chevado

1 šálek ovesných vloček
1 lžice slunečnicového oleje
1/2 lžičky kurkumy
1 lžice slunečnicových semínek
sůl
1/2 lžičky mletého kari

2 porce

V-

P+

K-

1/2 šálku hrozinek

Na pánvi rozehejte olej. Přidejte kurkumu, ovesné vločky a slunečnicová semínka a vařte na mírném plameni asi 15 minut za občasného míchání. Dobře vmíchejte zbylé ingredience.

Ovesná kaše z hrozkami

1 šálek ovesných vloček
1 šálek mléka
1 vrchovatá lžice hrozinek
voda

2 porce

V-

P-

K-

Dejte vločky do velké pánve. Zalijte mlékem a trochou vody tak, aby byly vločky ponořené.

Přiveďte k varu a vařte pár minut, až vločky zhoustnou, v případě potřeby přidejte mléko. Nakonec vmíchejte hrozinky.

Granola

3 lžice másla
1 šálek ovesných vloček
1 lžička vanilkového prášku
1/2 šálku přírodního třtinového cukru
1/2 šálku strouhaného kokosu
1/2 šálku hrozinek
1/2 šálku slunečnicových semínek
1 lžice skořice

2-3 porce

V-

P-

K+

Na pánvi rozpustíte máslo, opatrně orestujte vločky a kokos do hněcla, pak vsypte semínka a ještě chvíli restujte. Přidejte skořici a vanilku. Vmíchejte cukr. Nakonec přidejte hrozinky a vše promíchejte.

Mléčná rýže

Asi 1/2 litru mléka

1 šálek rýže

1-2 lžice přírodního cukru

hrst hrozinek

3 porce

V-

P-

K+

Do teplého mléka v hrnci nasypete rýži, promíchejte, přidejte cukr a vařte na mírném plameni, až směs zhoustne. Ozdobte hrozkami.



Polévky

Polévky se podle Ájurvédy konzumují s hlavním jídlem. Jednoduchá, výživná jídla. Vývary jsou lehce stravitelné. Tonizují trávicí systém, zahřívají v chladných dnech. Hutnější polévky se doporučují jen při dobrém trávení.

Chřestová polévka

1/4 šálku vlašských ořechů

2 šálky syrového chřestu

1 stonek celeru

2 lžice nasekané petrželky

2 lžičky nasekané cibule

1 lžička oleje

horká voda

4 porce

V+

P+

K-

Nejdříve v 1 šálku horké vody rozmixujte 1/4 šálku vlašských ořechů, vmíchejte zbylé ingredience a dobře rozmixujte. Vodu přidejte podle požadované hustoty.

Podzimní zeleninová polévka

Asi 8 celých malých karotek

(nebo 4 mrkve nakrájené na kolečka)

1-2 menší cukety (nakrájené na kostičky)

2 brambory (oloupané, nakrájené na kostičky)

4 menší růžičky květáku

2 lžice ovesných vloček

2 lžice másla nebo ghí

1 lžice Váta Čurny

sůl, čerstvě mletý černý pepř

4 porce

V-

P+

K-

Do většího hrnce vložte máslo, po rozpuštění vsypte koření a opatrně

(nesmí se připálit) osmahněte po dobu asi 30 sekund, pak nalijte asi 1 litr vroucí vody. Postupně přidávejte mrkev, květák, brambory a cuketu, nakonec vložky a promíchejte, přiveďte k varu a na mírném plameni vařte 15-20 minut. Okořeňte pepřem a solí. Polévku podávejte horkou.

Přidejte přibližně litr vroucí vody a přiveďte k varu. Vsypete nudle a za mírného míchání vařte, dokud těstovina nezměkne (zhruba 5 minut).

Přidejte sójové mléko a opět přiveďte do varu, poté odstraňte z ohně. Přidejte petrželku a ochuťte solí a pepřem.

Tykvová polévka

4 porce

2 velké brambory, nejlépe sladké

V-

(topinambury), nakrájené na kostky

P-

1/2 lžičky Kapha Čurny

K-

1 litr zeleninového vývaru nebo vody

sůl/pepř podle chuti

2 tykve, nakrájené na kostky

kůra ze 2 pomerančů, nahrubo nastrouhaná

špetka čerstvě nastrouhaného muškátového oříšku

2 lžice ghí (nebo másla) s rozmarýnem

snítka rozmarýnu

Ve velkém hrnci zahřejte máslo a přidejte Kapha Čurnu a muškátový oříšek, pak všechny ingredience kromě tykve. Vařte, až jsou brambory téměř měkké, potom přidejte tykev a vařte do změknutí. Vyndejte dvě velké lžice tykvy a sladkých brambor z hrnce a rozmačkejte je. Poté tuto kaši zamíchejte zpět do polévky. Vařte dalších 10-15 minut a podávejte teplé.

Ovocná polévka

4 porce

1 hruška

V-

hrst třešní

P-

1 jablko

K+

2 broskve

3 šálky vody

10 hřebíčků

1 celá skořice

1 šálek sójového mléka

3 lžice přírodního cukru

Svařte vodu s hřebíčkem a skořicí, přidejte oloupanou a nakrájenou hrušku, snižte oheň a vařte po dobu asi 10 minut, přidejte třešně a pak oloupané a nakrájené jablko a vařte dalších 10-15 minut. Přidejte oloupané a nakrájené broskve a vařte ještě 5 minut.

Sundejte polévku z ohně. Odstraňte hřebíček a skořici. Přidejte sójové mléko. Osladte podle chuti. Podávejte při pokojové teplotě.

Nudlová polévka s cuketami

4 porce

1 lžice másla nebo ghí

V-

1 lžička Vata Čurny

P-

1 střední cuketa, rozčtvrcená a nakrájená na plátky

K-

hrst vlasových nudlí

1 šálek sójového mléka

2 lžice nasekané petrželky

sůl, čerstvě mletý černý pepř

Zahřejte máslo ve větším hrnci a opatrně osmahněte směs Vata čurna po dobu 30 sekund. Přidejte cuketu a restujte na mírném ohni po dobu dalších asi 10 minut.

Polévka z mungo fazolí

4 porce

1 šálek mungo fazolí - přes noc namočených

V-

asi 3 šálky vody

P-

1 lžice slunečnicového oleje

K-

1/2 lžičky hořčičných semínek

1 bobkový list

1/2 lžičky kurkumy

1 lžička směsi mletého kmínu a koriandru

1 a 1/2 lžičky jemně nasekaného čerstvého kořene zázvoru

stroužek prolisovaného česneku

sůl

1 a 1/2 lžičky citronové šťávy
1 lžička přírodního cukru
špetka koření garam masala

Mungo fazole zalijte vodou tak, aby byly ponořené a nechejte přes noc namočené, pak je na situ propláchněte studenou vodou, dejte odkapat. Zahřejte olej v hrnci a přidejte hořčičná semínka. Když začnou hořčičná semínka prskat, přidejte zázvor, bobkový list a česnek, promíchejte, vsypte mungo, zalijte horkou vodou, přiveďte k varu, přidejte všechna zbývající koření a cukr. Povařte na mírném plameni asi 20 minut.

Kukuřičná polévka

asi 4 klasy kukuřice
2,5 cm velký kus čerstvého zázvoru,
oloupaného a jemně nasekaného
2 lžice čištěného másla ghí (nebo másla)
1 lžička římského kmínu
1/4 lžičky černého pepře
špetka soli
asi 1 litr vody
1 vrchovatá lžice listků koriandru, jemně nasekaných

4 porce
V+
P+ -
K-

Seřízněte kukuřičná zrna z umytých klasů, abyste dostali zhruba 4 šálky zrn. Dejte kukuřici do mixéru se 2 šálky vody a mixujte ji, dokud nezískáte krémovitou konzistenci. Nalijte do mísy a odložte stranou. Nyní dejte do mixéru zázvor, koriandr a 1/4 šálku vody a mixujte po dobu 1 minuty, abyste získali tekutou směs. Ve větším hrnci zahřejte máslo, vsypte kmín. Když začnou semínka prskat, přidejte smíchané koření, rozmixovanou kukuřici a pepř. Přidejte zbytek vody a dobře promíchejte. Vařte na mírném plameni do změknutí po dobu přibližně 15-20 minut, zamíchejte a před podáváním osolte. Ozdobte lístky koriandru.

Kukuřičná polévka harmonizuje konstituci, ale jejím dlouhodobým účinkem je vysoušení Váty. Váta je tedy může konzumovat příležitostně a Pitta mírně – koriandr přitom vhodně ochlazuje.

Špenátová polévka

Asi 4 šálky čerstvého nasekaného špenátu
1/2 malé zelené chilli papričky, nasekané
kus čerstvého zázvoru, oloupaného
a jemně nasekaného
1 malá hrst čerstvých listů koriandru nebo lžička mletého
2 lžice ghí (nebo máslo)
1 lžička semínek černé hořčice
1 lžička římského kmínu
4 lístky kari, čerstvého nebo mletého
sůl
mletý černý pepř
asi 1 litr vody

4 porce
V+
P+ -
K-

Špenát důkladně omyjte, spařte vroucí vodou a jemně nasekejte (nebo rozmixujte asi se 3 šálky vody na středním stupni). Vložte do hrnce a zalijte 3 šálky vroucí vody. Přidejte chilli papričku, zázvor, koriandr, přiveďte k varu a na mírném plameni povařte asi 15 minut. Mezitím v pánvi zahřejte máslo, vsypte hořčičná semínka, kmínu a jakmile začnou prskat, přidejte kari, pepř. Opatrně (aby se koření nespálilo) orestujte, přidejte do hrnce s polévkou, osolte, promíchejte a povařte asi 5 minut. Pokud nepoužijete mixér, polévku přes síto přepasírujte.

Tato špenátová polévka s uvedeným kořením je dobrým pokrmem podporujícím zažívání. V případě Pitta se doporučuje používat mírně.

Rajská polévka

3 větší rajčata
1 lžice nastrohaného kokosu
asi 5 cm čerstvého zázvoru, oloupaného
a jemně nasekaného
1 stroužek česneku, oloupaný a nasekaný
1 lžička mletého koriandru
1/2 papričky chilli, jemně nasekané
2 lžice ghí nebo másla

4 porce
V-
P- +
K-

1 lžíce hořčičných semínek
 1 lžíce římského kmínu
 4 lístky kari, čerstvého nebo lžička mletého
 1 lžička skořice, sůl
 1 lžíce přírodního cukru
 asi 1 litr vody

Rajčata spařte vroucí vodou a oloupejte. Nakrájejte na kousky. Ve větším hrnci zahřejte máslo, přidejte hořčičná semínka, kmín a jakmile začnou prskat, přidejte ještě kari. Opatrně orestujte, vsypte kokos, česnek, koriandr, skořici, cukr, chilli, zalijte vroucí vodou, přidejte rajčata a povařte asi 15 minut na mírném plameni. Pokud nepoužijete mixér, polévku přes síto přepasírujte.

Díky svým kyselým a zahřívacím vlastnostem může mít tento pokrm negativní vliv na Pitta, neměl by se tedy konzumovat více než jednou či dvakrát týdně. Rajčata sama o sobě narušují tridóšickou rovnováhu, ale v přípravě podle tohoto receptu jsou tridóšická.

Cibulová polévka

2 lžíce másla nebo ghi
 3 velké cibule, jemně nasekané
 2 stroužky česneku, nasekaného
 2 lžíce ječné mouky
 7 šálků vody
 2 lžíce čerstvé petrželky, nasekané
 3 lžíce ječných krup
 plátky citronu na ozdobu
 asi 2 litry vody

6-8 porcí

V-
 P-
 K-

Vložte ghi do velké hluboké pánve nebo hrnce a přidejte cibuli a česnek. Pomalu osmahněte za častého míchání. Přidejte mouku a zamíchejte. Postupně přidávejte vodu, přimíchejte ji do směsi na mírném ohni. Zvyšte teplotu na prudký oheň a uveďte polévku do varu.

Vložte kroupy a zhruba 3 šálky polévkové směsi do mixéru. Přidejte polovinu množství nasekané petrželky a rozmixujte. Přimíchejte rozmixovanou směs ke zbývající části polévky, přidejte zbytek petrželky, zahřívajte po dobu 2 minut a podávejte.

Pokud nepoužijete mixér, musí se kroupy předem namočit na několik hodin do studené vody a polévku přes síto přepasírovat.

Polévka z květáku a brokolice

2 šálky čerstvé brokolice, nasekané
 2 šálky čerstvého květáku, nasekaného
 1/2 šálku cibule, nasekané
 1 šálek chřestu (lze vynechat)
 1 lžička ghí nebo slunečnicového oleje
 1 lžička římského kmínu
 1/2 lžičky hořčičného semínka
 2 lžičky čerstvého zázvoru, nasekaného
 sůl, pepř
 asi 1 litr vody

4-6 porcí

V+
 P-
 K-

na ozdobu šalotku nebo čerstvé lístky koriandru

Vařte brokolici a květák v páře do změknutí; poté je rozmixujte v mixéru. Chřest nasekaný na malé kousky dejte do páry zvlášť nebo jej spařte vroucí vodou.

Zahřejte ghi (nebo olej) v malém kastrůlku a přidejte kmín a hořčičná semínka. Když začnou hořčičná semínka prskat, přidejte cibuli, zázvor a míchejte půl minuty. Vložte tyto ingredience do rozmixované zeleniny a zamíchejte. Přidejte chřest pokrájený na plátky. Ozdobte nasekanou šalotkou nebo mladým pórkem (pro stav Kapha) nebo čerstvými lístky koriandru (pro stav Pitta). Pokud nepoužijete mixér, polévku přes síto přepasírujte.

Pikantní kořeněná polévka

čerstvý kořen zázvoru (asi 2,5 cm) V-
1/3 šálku rýže basmati P+
1 ks hřebíčku K-
3 ks celého pepře
1 středně velká mrkev, nakrájená
1 šálek syrového zelí, nasekaného a 1 šálek čerstvé listové zeleniny
1 švestka
1 velká houba šitaké (není nutné, Váta ji nemusí jíst, ale dodá pokrmu dobrou chuť a vůni)
špetka čerstvě mletého pepře
špetka mleté papriky
1 lžička přírodního medu (lze vynechat)
asi 1.5 litru vody

Uvedte vodu do varu ve středně velkém hrnci. Oloupejte a nakrájejte zázvor na 4 nebo 5 kousků. Přidejte do vroucí vody, zakryjte a zmírněte oheň. Mezitím na sítu propláchněte rýži, dejte odkapat a přidejte do polévky. Přepněte na střední oheň a znovu zakryjte. Omyjte a nakrájejte mrkev a nasekejte zelí. Přidejte další ingredience do vařící se směsi. Vařte po dobu dalších 10 minut. Přidejte papriku a pepř. Med zamíchejte těsně před podáváním.

Zelí je bohatým zdrojem vitamínu C a mrkev poskytne hojné množství vitamínu A (pokud použijete rovněž listovou zeleninu, dostanete ještě další dávku obou těchto vitamínů). Zázvor stimuluje oběh a podporuje trávení.

Brokolicová polévka se slunečnicovými semínky 4 porce

1 střední brokolice, nasekaná V+
2 šálky vody P-
1 lžice krup nebo vloček K-
1/2 šálku vyloupaných slunečnicových semínek, rozdrčených
2 stroužky česneku (vynechat v případě Pitta), nasekané
2 cibule šalotky, jemně nasekané (vynechat v případě Pitta)

1/2 lžičky sušeného oregana
černý pepř na ochucení
asi 1 litr vody

Vložte omytou brokolici rozebranou na růžičky do pařícího hrnce nad páru. Zakryjte a počkejte do změknutí a světle zelené barvy, zhruba 5 minut, pak nasekejte. Ve větším hrnci přiveďte vodu k varu. Vсыpte semínka, kroupy, česnek, cibuli, oregáno, chvíli povařte, pak přidejte brokolici a vařte na mírném plameni asi 10-15 minut. Pak můžete rozmixovat nebo přes síto polévku přepasírovat. Ochutěte solí a pepřem podle chuti.

Rychlý a chutný oběd.

Krémová polévka z listové zeleniny

Asi 2 šálky listové zeleniny (špenát, mladé listky kedlubny, zelí, kapusty) P- *
2 lžice másla nebo ghi K+
1/4 lžičky černého hořčičného semínka
1/2 malé cibule, nasekané V-
1 šálek čerstvých hub (žampionů), nakrájených P- **
2 lžice celozrnné pšeničné mouky K-
2 šálky mléka (sójové, kozí nebo kravské)
1 lžička soli
1/4 lžičky černého pepře

Omyjte pečlivě listovou zeleninu a nasekejte ji. Umístěte ji do pařáku v hrnci nad vroucí vodu. Zakryjte a počkejte do změknutí zhruba 5-8 minut. Mezitím ve větším hrnci zahřejte máslo a opražte hořčičná semínka, až začnou prskat, vsypte cibuli a nakrájené houby a pražte, dokud cibulka nezačne zlátnout. Přimíchejte mouku. Pomalu přelijte jedním hrnkem mléka, míchejte, až vznikne jemná krémová omáčka. Když je listová zelenina propařená, nechte ji odkapat a vložte ji do mixéru nebo ji nasekejte, přidejte poslední šálek mléka. Poté vmíchejte do krémové omáčky v hrnci a vařte po dobu 1 či 2 minut.

Tato polévka se dobře kombinuje s čapací nebo toasty. Je bohatá na minerály a betakaroten a je lehce stravitelná.

- * S celozrnnou pšeničnou moukou a kravským mlékem
- ** S ječnou moukou a sójovým nebo kozím mlékem

Hrachová polévka

1 šálek hrachu (může být i předvařený)
2 velké mrkve, nakrájené
1 řapík celeru, jemně nasekaný
1 cibule, nasekaná
sůl
čerstvě mletý černý pepř
1 lžička krup
asi 1,5 litru vody

5 porcí

V+

P-

K-

Vložte hrášek, vodu a kroupy do velkého hrnce a uveďte do varu. Přidejte mrkev, celer a cibuli, zakryjte pokličkou. Vařte po dobu 2 hodin nebo do té doby, než se hrášek rozvaří a vytvoří hustou polévku. (Pokud použijete předvařený hrách, doba varu se zkrátí.) Dochutěte solí a pepřem. Podávejte horké.

Vhodné jídlo jako polední chod nebo vydatná večeře s nekvašeným chlebem. Mrkev, cibule a koření dodají hřejivý nádech jinak „chladnému“ hrachu, poněkud jej oživí a posílí jeho stravitelnost.

Čočková polévka

1 šálek suché červené čočky
1 lžička slunečnicového oleje
1/2 lžičky hořčičného semínka
1/4 zelené papriky, nasekané (není nutné)
sůl
2 lžičky mleté kurkumy
3 lžičky citronové šťávy
2 lžičky ječného sladu (není nutné)

5-6 porcí

V-

P+

K-

1 lžička čerstvého kořene zázvoru, nasekaného
asi 2 litry vody

Omyjte čočku. Vařte v tlakovém hrnci do změknutí (zhruba 10 minut). Jestliže nemáte k dispozici tlakový hrnec, namočte čočku po dobu jedné hodiny, nechte okapat a vařte se čtyřmi šálky vody zhruba půl hodiny.

Mezitím na malé smažicí pánvi ohřejte olej a přidejte hořčičné semínko. Když začne prskat, přidejte kurkumu a zázvor. Smíchejte s uvařenou čočkou v otevřeném tlakovém hrnci nebo v normálním velkém hrnci. Podle počtu strážníků doplňte vodou. Vařte dalších 10 minut na středním ohni. Nakonec přidejte papriku, citronovou šťávu, slad a osolte podle chuti.

Tato polévka se bude vhodně doplňovat se zeleninovou přílohou a čapací. Chutná řídká polévka bude představovat vynikající úvodní chod pro večeři nebo hlavní chod lehkého oběda.

Při stavu Pitta je možno ozdobit nasekanými lístky koriandru, které do určité míry tyto účinky vykompenzují.



Hlavní jídla



Obilniny

Obilniny tvoří základ stravy. Vhodné s fazolemi, zeleninou nebo malým množstvím mléčných výrobků. Mají sladkou chuť. Zkuste žvýkat uvařenou obilninu bez cukru, po uvolnění vazeb mezi jednoduchými cukry se projeví sladká chuť. Podporují tvorbu serotoninu v mozku, hormonu působícího zklidnění a příjemné pocity, odstraňujícího deprese. Snažte se kupovat celozrnné obilné výrobky a mouku, neboť zrna obsahují nejvíce živin, vitaminů a vlákniny ve slupkách. Vymíláním ztrácí bílé pečivo většinu látek, které organismus potřebuje, a které se rychle vstřebávají, takže zvyšují nadměrně hladinu krevního cukru.

Vařené obilniny prospívají všem typům v přiměřeném množství (vhodné druhy pro jednotlivé konstituce najdete v dodatku).

Rýže

Basmati rýže je vhodná pro všechny konstituce, lehce stravitelná, součást Kičadi, výživného pokrmu (viz strana 136).

Neloupaná rýže je oproti basmati hůře stravitelná, zahřívá organismus, může dráždit střevo (na rozdíl od basmati) a zvyšovat Pittu a Kaphu. Obsahuje však hojně vlákniny a B vitaminů.

Divoká rýže obsahuje více bílkovin než ostatní druhy. Jinak se podobá neloupané rýži.

Bílá rýže neobsahuje živiny, neboť průmyslovým zpracováním (vymíláním) se odděluje slupka od zrna.

Zapečená rýže

1 šálek basmati rýže
2 šálky vody
sůl
másto (ghí)

4,5 x 6 porce
V-
P-
K-

Předehřejte troubu na teplotu 190 °C. Vymažte máslem či ghí zapékačský pekáč s krytem (můžete použít alobal), s objemem přibližně 1,5 litru.

Rozpusťte lžičku másla nebo ghí nebo běžné máslo v hluboké pánvi. Přidejte rýži a smažte na mírném ohni po dobu 1-2 minuty za stálého míchání.

Přidejte vodu a sůl, uveďte do varu a vařte na mírném ohni bez pokličky asi 5 minut. Nalijte směs do zapékačského pekáče, přikryjte a pečte, dokud nedojde ke vsířebání tekuté složky, zhruba 20 minut.

Variace

Před zapečením můžete přimíchat osmaženou zeleninu nebo nasekané čerstvé bylinky.

Přestože tyto ingredience nemusejí na první pohled připadat nijak zajímavé, má zapečená rýže jedinečnou vůni a vzhled.

Zapečená špenátová rýže

2 šálky čerstvého špenátu
1 šálek vařené rýže basmati (vařit na mírném ohni s dvojnásobným množstvím vody)
1 šálek jogurtu
2 řapíky čínské zeleni, nakrájené na centimetrové kousky
2 lžičky petrželky, jemně nasekané
2 lžičky másla či ghí
2 lžičky Vata Čurny
sůl
špetka sušeného tymiánu
1/4 lžičky nastrohaného muškátového oříšku

4 porce
V-
P+
K-

Omyjte a spařte špenát vroucí vodou a nasekejte. Osmahněte kořenící směs

Vata Čurna v ghí nebo másle na velké pánvi po dobu přibližně 30 sekund. Postupujte opatrně, aby nedošlo k připálení koření, přidejte špenát, rýži, zeli, tymián, petržel, jogurt, strouhaný muškátový oříšek, podle hustoty trochu vody, zamíchejte, směs dejte do pekáče vytřeného máslem, přikryjte alobalem a pečte v rozpálené troubě při teplotě asi 175 °C zhruba 20 minut. Pak odkryjte a dopečte 5-10 minut.

Zeleninové rýžové vločky

4 porce

1 cibule (jemně nasekaná) V-
2 stroužky prolisovaného česneku P-
lžička římského kmínu K-
špetka mletého koriandru
černý pepř
1/2 lžičky kurkumy
jakákoliv zelenina (mrkev, brokolice, kapusta atd.)
šálek rýže
1/4 šálku rýžového nebo sójového mléka
kokosový krém (lze koupit v supermarketech)

Dejte na pánvičku trochu másla nebo ghí a osmahněte koření, cibuli a česnek dozlatova.

Nasekejte veškerou zeleninu, kterou chcete použít, a přidejte ji do hrnce s trochou vody.

Do téměř uvažené zeleniny přimíchejte kurkumu, rýžové mléko a přidejte rýži.

Když bude rýže uvažená a měkká, přidejte trochu kokosového krému. (Je dodáván v tvrdých blocích, které by se měly uchovávat v lednici. Odřízněte si kus, jemně ho nasekejte a zamíchejte do pokrmu.)

Podávejte s čerstvě nasekanými bylinkami.

ledná se o snadný recept, který je rychle hotov a využije veškeré zbytky zeleniny, které vám zůstaly v ledničce.

Kapřa vynechá kokos.

Rýže Uppama

4 porce

1/2 šálku basmati rýže V-
1 a 1/2 šálku teplé vody P-
4 lžice slunečnicového oleje K-
1/4 lžičky hořčičných semínek
1 malá zelená chilli
1/2 lžičky mletého kari
malý kousek čerstvého zázvoru, velmi jemně nasekaný
sůl

Propláchněte a scedte rýži. Dejte vařit vodu a odložte ji stranou.

Ve velké pánvi zahřejte olej a přidejte hořčičná semínka, chilli a kari.

Když začnou hořčičná semínka prskat, přidejte rýži a řádně smíchejte.

Přidejte zázvora osolte. Neustále míchejte, dokud semolinová rýženeziská lehce nahnědlou barvu. Nemějte obavy, pokud se rýže začne lepit. Pokračujte v míchání.

Přidejte horkou vodu. Řádně promíchejte. Přikryjte pánev pokličkou a vařte po dobu 10-13 minut. Pokrm je hotov, když voda s olejem jsou plně pohlceny rýží a okraje začnou nabývat lehce nahnědlou barvu.

Bramborová rýže

4 porce

1 šálek rýže basmati V-
1 šálek brambor, oloupané a nakrájené na malé kostky P-
3 cm velký kus čerstvého zázvoru, K+
oloupaný a nasekaný najemno
1 malá hrst čerstvých lístků koriandru
2 lžice neslazeného strouhaného kokosu
4 lžice másla nebo ghí
1 lžička celého kmínu
1 lžička semínek černé hořčice
5 bobkových listů
2,5 cm velký kus skořice, rozlámáný
7 celých hřebíčků
7 šošolek kardamomu
1 lžička koření masala

1/2 šálku vody
4 šálky teplé vody
kousky limetky či citronu, koriandr, kokos na ozdobu

Omyjte rýži na sítu a dvakrát překrojte brambory. Dejte do mixéru zázvor, kokos, koriandr a 1/2 šálku vody a mixujte, dokud nevytvoříte jednolitou tekutou konzistenci. Zahřejte velkou pánev na středním ohni a přidejte máslo nebo ghí, poté kmín, hořčičná semínka a bobkový list. Michejte, dokud semínka nezačnou prskat, pak přidejte skořici, hřebíček, kardamom, namixovanou směs, koření masala a sůl. Smažte mírně po dobu 1 minuty. Přimíchejte rýži a brambory a promíchejte tak, aby došlo k rovnoměrnému smíchání s kořením. Přilijte teplou vodu a uveďte do varu. Částečně zakryjte a vařte po dobu 12 minut, poté zcela zakryjte pokličkou a vařte na mírném ohni asi 15 minut. Ozdobte koriandrem a kokosem. Každou porci pak doplňte kouskem čerstvé limetky.

Brambory patří do čeledi lilkovitých rostlin a tedy obecně narušují tridóšickou rovnováhu. Koření usnadňuje trávení brambor. Tento pokrm je velmi energeticky vydatný.

Šafránová rýže

špetka šafránu
1 šálek rýže basmati
3 lžice másla nebo ghí
4 bobkové listy
7 kousků celé skořice
7 celých hřebíčků
sůl
7 celých šošolek kardamomu
4 šálky teplé vody

4 porce

V-

P-

K-

Namočte šafrán do 1 polévkové lžice vody na dobu alespoň 10 minut. Dvakrát propláchněte na sítu rýži a sceďte. Nechte okapat. Zahřejte hrnec na středním ohni a přidejte máslo nebo ghí. Poté přidejte bobkové listy, skořici, hřebíček, sůl a kardamom a dobře míchejte po dobu jedné minu-

ty. Snižte teplotu na úroveň mírného ohně, přidejte rýži a osmahněte v koření po dobu dvou minut. Přilijte teplou vodu a namočený šafrán a přiveďte do mírného varu. Vařte odkryté po dobu 5 minut. Poté opět snižte teplotu, tentokrát na střední hodnotu a zčásti zakryjte pokličkou. Vařte mírně po dobu dalších 5 minut, přičemž jednou či dvakrát promíchejte, abyste zabránili lepení. Pak snižte teplotu na úroveň mírného ohně, plně přiklopte a vařte do změknutí, tedy zhruba 10 minut.

Kořeněná rýže s hráškem

1 šálek čerstvého nebo mraženého hrášku

1 šálek basmati rýže

2,5 cm kus čerstvého zázvoru,
oloupaný a jemně nasekaný

2 lžice neslazeného nastrouhaného kokosu

1 malá hrst čerstvých lístků koriandru nebo lžička mletého koriandru

4 lžice ghí nebo másla

1 lžička celého kmínu

1 lžička semínek černé hořčice

5 celých bobkových listů

3 cm velký kus celé skořice

7 hřebíčků

7 šošolek kardamomu

1 lžička koření masala

sůl

4 šálky teplé vody

koriandr, kokos a limetka (nebo citron) na ozdobu

4 porce

V-

P-

K+



Rýži na sítu propláchněte a nechte odkapat. Mixujte zázvor, kokos, koriandr a půl šálku vody v mixéru, dokud nezískáte tekutou jednolitou směs. Odstavte na stranu. Zahřejte hlubokou pánev o vhodné velikosti na středním ohni a přidejte máslo (ghí), po rozpuštění vsypte kmín, hořčičná semínka a bobkové listy. Míchejte, dokud semínka nezačnou prskat.

Poté přidejte skořici, hřebíček, kardamom, namixovanou směs, koření masala a sůl. Osmahněte po dobu 1 minuty. Přimíchejte rýži a hrášek. Řádně promíchejte a přidejte 4 šálky teplé vody. Přiveďte do varu a vařte

2 minuty. Snižte oheň, přikryjte a vařte za občasného michání do změknutí, přibližně 20 minut. Ozdobte koriandrem a kokosem. Každou porci doplňte kouskem limetky.

Šafránové rizoto s chřestem a cuketami

4 porce

2 lžíce másla nebo ghee

V-

špetka šafránu

P-

1 šálek basmati rýže

K-

1 velká cuketa

220 gramů chřestu (zhruba 12 středních výhonků)

1/2 cibule

1 lžička mleté sladké papriky

1/2 citronu

sůl

čerstvě mletý pepř

čerstvé koriandr na ozdobu

čerstvě mletý sýr nebo parmezán (není nutné)

asi 5 šálků vody

Rozpusťte ghee či máslo ve větším hrnci a osmahněte jemně nasekanou cibuli, přidejte šafrán, papriku, pokrájenou cuketu na kostky a nakrájený chřest na špaličky, vše osmahněte za stálého michání. Pak přidejte rýži a zalévejte postupně horkou vodou. Vše dobře promíchejte, uveďte do varu a na mírném plameni přikryté vařte. Občas zamíchejte. Vmíchejte citronovou šťávu a osolte. Doba vstřebání vody je přibližně 25 minut a může se měnit mírně podle toho, jaká je teplota vaření. Po vstřebání vody, když se pokrm stane krémovitým, jak má správné rizoto být, vypněte sporák a nechte pokrm po dobu několika minut dojít. Okořeňte pepřem a ozdobte čerstvě nasekaným koriandrem. Podávejte s mletým sýrem nebo parmezánem, který podávejte v misce zvlášť.

**Tento pokrm je odvozen z přívětivé středomořské kuchyně.
Když budete připravovat rizoto, nenamáčejte rýži předem.**

Indická rýže

4 porce

1 šálek basmati nebo neloupané rýže

V-

1 lžička slunečnicového oleje

P-

1/2 lžičky hořčičných semínek

K+

1/2 lžičky římského kmínu

asi 2 a 1/2 šálku vody

V- (při

sůl

P- použití

1/4 lžičky čerstvě mletého černého pepře

K- basmati)

Na pánvi rozehejte olej a orestujte krátce kmín a hořčičná semínka. Pak přidejte vodu, rýži a sůl, zalijte horkou vodou, přiveďte k varu, přikryjte a vařte na mírném ohni kolem 15 minut (basmati rýže), 40 minut (neloupaná rýže). Opepřete, dobře, ale lehce promíchejte a podávejte.

Indická rýže s hráškem

4 porce

1 šálek basmati nebo neloupané rýže

V-

1 lžička slunečnicového oleje

P+

1/2 lžičky hořčičných semínek

K+

1/2 lžičky římského kmínu

asi 2 a 1/2 šálku vody

V-

1 šálek čerstvého nebo mraženého hrášku

K- (s basmati

sůl

P- rýží)

1/4 lžičky čerstvě mletého černého pepře

Na pánvi rozehejte olej a orestujte krátce kmín a hořčičná semínka. Pak přidejte vodu, rýži, hrášek a sůl. Přiveďte k varu, přikryjte a vařte na mírném ohni kolem 15 minut (basmati rýže), 40 minut (neloupaná rýže). Opepřete, dobře, ale lehce promíchejte a podávejte.

Pulao

1 šálek neloupané nebo basmati rýže

1/4 šálku másla

asi 3 šálky vody

1 lžice slunečnicového oleje

1/2 lžičky hořčičných semínek

1 lžička kurkumy

1 šálek zeleného hrášku

1/2 šálku sladké papriky, nakrájené

1/4 šálku nakrájených kešu nebo dýňových semínek

1/4 šálku hrozinek

sůl

1/2 lžičky mletého kari

Na pánvi rozehejte máslo, přidejte rýži a na středním ohni míchejte asi 3 minuty. Pak přidejte vodu a vařte rýži doměkka (15 minut basmati, 45 minut neloupanou rýži). Nechte na pánvi vychladnout.

Na pánvi rozehejte olej, restujte 1 minutu hořčičná semínka a přidejte kurkumu, pak hrášek a papriku. Povařte 3 minuty a vmíchejte kešu či semínka, hrozinky, promíchejte a přidejte postupně vychladlou rýži. Dochutěte soli a kari kořením. Dobře promíchejte a podávejte.

Kořeněná rýže s jogurtem

2-3 šálky vařené basmati nebo neloupané rýže

1/2 šálku jogurtu

1/2 šálku sójového mléka

1 lžice slunečnicového oleje

1/2 lžičky hořčičných semínek

1/2 lžičky římského kmínu

sůl

1/2 lžičky černého pepře

1/2 lžičky skořice

lžička mandlí

Na pánvi rozehejte olej, orestujte 1 minutu hořčičná semínka s kmínem

4 porce

V- (s basmati

P- rýží a dýňovými

K- semínky)

V- (s kešu

P- a neloupanou

K+ rýží)

4 porce

V-

P+ (jogurt)

K+

V- (ředěný

P- jogurt)

K+

a jakmile začnou vyskakovat, přidejte jogurt, mléko a rýži. Následně vmíchejte pepř, skořici, sůl a prohřejte k bodu varu. Podávejte horké, posypané mandlemi.

Vynikající pokrm pro Váta typ, s ředěným jogurtem i pro Pittu a Kaphu. Lehký a rychlý oběd nebo večeře.

Rýžový pudink

1/2 šálku basmati rýže

1 a 1/2 šálku vody

2 šálky plnotučného mléka

1/4 šálku smetany

1/2 šálku přírodního cukru

2 lžice hrozinek

špetka šafránu

2 lžice pistácií nebo mandlí

1/4 lžičky kardamomu

1 lžička růžové vody (není nutné)

Ve vodě se šafránem uvařte rýži (asi 20 minut), pak přidejte mléko a vařte nejméně 1 hodinu. Míchejte až vznikne krém. Přidejte smetanu a cukr, hrozinky a kardamom. Povařte dalších 30 minut. Podávejte s pistáciemi, mandlemi a růžovou vodou.

Kapha typ by měl vynechat pistácie a cukr.

Obilná jídla

- **Žito, proso (loupané proso – jáhly) a pohanka – ideální obilniny pro Kaphu, ale pro suchost zvyšují Vátu, sladkou chutí a přípravou na tuku harmonizují Pittu. Kombinací pšenice a žita se lépe hodí pro Vátu a Pittu, 100% celozrnný žitný chléb zase pro Kaphu. Sledujte složení výrobků na obalech, neboť často u výrobku označeného za tmavé pečivo, pečiva z pohanky nebo žita převažuje pšenice (vhodná pro Vátu a Pittu), ale zvyšující Kaphu.**
- **Pšenice – hutná a těžká, zvyšuje Kaphu a harmonizuje Vátu a Pittu. Vyrovnává suchost a chladnost potravin jako jsou fazole a sýry.**
- **Kukuřice – suchá, lehká sladká kukuřice vyhovuje nejvíce Kaphě, tepelně upravená Pittě i Vátě. Kukuřičné lupínky a pražená kukuřice zvyšuje Vátu i Pittu.**
- **Oves je teplý, těžký a vlhký, vařený harmonizuje Vátu a Pittu, pro Kaphu je vhodný orestovaný.**
- **Amaranth obsahuje nejvíce vápníku ze všech obilovin a bílkoviny. Zahřívá.**

Ovesné karbanátky s kapustou

1 menší kapusta

V-

2 lžíce ovesných vloček

P-

stroužek česneku

K+

1 malá cibule

1 lžíce slunečnicového oleje

2 lžíce hladké mouky (část sójové)

sůl

strouhanka

olej na smažení

Kapustu uvaříme v mírně osolené vodě doměkka, necháme okapat, nožem rozsekáme na jemno. Na troše oleje osmažíme drobně nakrájenou cibuli, přidáme kapustu, prolisovaný česnek, vločky, mouku, olej, špetku soli.

V míse dobře promícháme, utvoříme těsto, na vále se strouhankou děláme malé karbanátky a smažíme dozlatova z obou stran.

Kaše z pšenice

4 porce

asi šálek drčené špaldové pšenice

V-

trocha mléka

P-

sůl

K+

asi šálek vody

Pšenici nebo vločky opražíme nasucho na pánvi (opatrně, aby se nespálily), pak zalijeme vodou, osolíme a vaříme za stálého míchání asi 15 minut. Ke konci vaření vlijeme mléko, odstavíme z ohně a necháme „dojít“. Podáváme nasladko sypanou tvarohem, skořicí, medem nebo naslano s osmaženou cibulkou apod.

Placky s kukuřicí

4 porce

konzerva kukuřice (400 g)

V+

1 lžíce slunečnicového oleje

P-

hladká mouka

K+-

pepř, sůl

olej na smažení

Kukuřičná zrna necháme okapat, v míse smícháme s olejem, opepříme, mírně osolíme a po lžících přidáváme mouku, až se utvoří těsto. Vykrajujeme lžící na vále kousky, rukou roztlačíme na menší placky, které osmažíme na horkém oleji z obou stran.

Kaše kukuřičná „Polenta“

4 porce

300 g hrubé kukuřičné krupice

V+

mléko

P-

sůl, voda

K-

Kukuřičnou krupici namočíme nejméně na 4 hodiny do studené vody tak, aby byla ponořená, pak přivedeme k varu. Plamen snížíme a zvolna za stálé-

ho míchání (polenta při vaření prská, použijeme delší vařečku a chňapku). Vaříme asi 8 minut, dokud se nezačne odlepovat od stěn. Během vaření doplňujeme vodu asi do 1 litru, ke konci dáme šálek mírně osoleného mléka. Správně uvařenou hustou kaši můžeme „dát do postele“ dojít (zabalíme do utěrky a přikryjeme polštářem nebo do teplé trouby). Používáme politou máslem, také na sladko s medem, ovocnou šťávou apod.

Kořeněné proso a brambory

	2 porce
1 a 1/2 šálku vařeného loupáného prosa (jáhly)	V+
1 středně velký brambor	P-
2 lžice slunečnicového oleje	K-
1/2 lžičky hořčičných semínek	
1/2 lžičky mletého kari	
špetka mletého zázvoru	
sůl, voda	

Omyjte, oloupejte a nakrájejte brambor. Na pánvi rozehřejte olej, restujte 1 minutu hořčičná semínka a pak přidejte brambor a kari, zalijte trochou vody a vařte na mírném plameni 5 minut. Přidejte vařené proso, zázvor a osolte. Promíchejte a sundejte z ohně.

Lze podávat se zeleninovým kari.

Pohankové karbanátky

šálek drcené pohanky	V+
menší kapusta	P+
2 velké cibule	K-
2 lžice oleje	
olej na smažení	
muškátový květ i oříšek	
koření VEGI-VEGI	
majoránka	
strouhanka	
lžice petrželové natě, voda	

Pohanku na sítku propláchneme, zalijeme vroucí vodou a uvaříme doměkka. Necháme vychladnout. Kapustu rozkrojíme a uvaříme v mírně osolené vodě. Na pánvi rozehřejeme olej, osmahneme drobně pokrájenou cibuli, přidáme vychladlou na proužky pokrájenou kapustu a podusíme. Vychladlou pohanku ochutíme majoránkou, VEGI-VEGI, špetkou muškátového květu a muškátovým oříškem. Potom všechny suroviny v míse dobře promícháme rukou, tvoříme malé karbanátky, obalujeme lehce ve strouhance a smažíme dorůžova v rozpáleném oleji. Podáváme se zeleninovým salátem.

Pohanková kaše

	2 porce
1/2 šálku pohanky	V+
1 šálek vody	P+
	K-

Pohanku zalijeme vařící vodou a vaříme doměkka.

Pohanka dušená

	2 porce
asi 150 g drcené světlé pohanky	V+
1 větší cibule	P+
2 lžice olivového oleje	K-
voda	

Pohanku spaříme vařící vodou a propláchneme studenou. V hrnci zahřejeme olej, osmahneme drobně nakrájenou cibuli, přidáme pohanku, zalijeme dvojnásobným množstvím vody, mírně osolíme a zakryté zvolna dusíme asi 20 minut. Podáváme jako přílohu.

Bylinkové proso

	4 porce
1 šálek nevařeného loupáného prosa (jáhly)	V+
3 šálky vody	P+
sůl	K-
1/2 celé cibule, najemno nakrájené	
1 stroužek prolisovaného česneku	

1 lžička šalvěže

Proso zalijeme vařící vodou, osolíme, přidáme cibuli, vlijeme olej, přivedeme k varu, přikryjeme, zmírníme plamen a vaříme asi 30 minut, dokud proso nevstřebá veškerou vodu.

Vhodná snídaně nebo večeře. Přidejte více vody pro Vátu, méně pokud podáváme k večeři.

Šíra

1/2 šálku ghí nebo másla

2 šálky špaldovy pšenice

4 šálky teplé vody

1 šálek přírodního cukru

1 lžice nakrájených mandlí nebo pistáciové oříšky

špetka mletého kardamomu

4 porce

V-

P-

K-

Předehejte hrnec a dejte do něj ghí a přidejte špaldovou pšenicí. Vařte na středním ohni při neustálém míchání, dokud směs nezíská mírně nahnědlou barvu a nezačne se uvolňovat příjemná vůně. Vypněte oheň, přidejte teplou vodu a rychle promíchejte. Vařte a míchejte na mírném ohni, dokud směs nezačne houstnout. Přikryjte a stáhněte plamen na mírný oheň a vařte asi 1 minutu. Přimíchejte cukr, oříšky a kardamon. Všechny ingredience řádně promíchejte. Podávejte teplé.

Přidejte špetku či dvě zázvoru v případě Kaphy. Konzumujte v mírném množství.

Ovesné čtverečky s datlemi

2 šálky ovesných vloček

1 šálek celozrnné pšeničné mouky

1/4 čajové lžičky soli

nastrouhaná kůra z 1 citronu

1 šálek ječného sladu-sladěnky (nebo ovocného sirupu)

V-

P-

K+

1/4 šálku rozpuštěného másla nebo ghí

1 šálek nasekaných datlí

1/2 šálku rozinek

2/3 šálku vody

špetka soli, šťáva z 1 citronu

Ve velké míse smíchejte ovesné vločky s moukou, solí a citronovou kůrou. Smíchejte tuto směs s polovinou daného množství ječného sladu a másla nebo ghí, dokud nezískáte těstovitou konzistenci. Dejte 2/3 těsta do olejem vymazaného pekáče (22,5 x 22,5 cm). V hluboké pánvi smíchejte datle, rozinky, vodu, špetku soli, zbývající polovinu ječného sladu a citronovou šťávu. Vařte, dokud ovoce nezměkne. Mícháním vytvořte stejnorodou hmotu a rovnoměrně rozprostřete přes těsto v pekáči. Umístěte zbývající těstovou směs na tuto ovocnou náplň a pečte při teplotě 175 °C asi 35-45 minut. Po vychladnutí nakrájejte na čtverečky.

Klasické ovesné sušenky

1/4 šálku ovocného sirupu

1/2 šálku ghí nebo másla

špetka lžičky sušeného zázvoru

špetka lžičky mletého hřebíčku

1 lžička skořice

1 lžice oleje

1 lžička vanilkového cukru

1 šálek ovesné mouky nebo celozrnné pšeničné mouky

1/2 lžičky soli

1 lžička prášku do pečiva

1 a 1/2 šálku ovesných vloček

1/2 šálku rozinek

1/4 šálku vlašských ořechů nebo přírodních slunečnicových semínek

1/4 šálku hrozinek

Předehejte troubu na 190 °C. Utřete ghí (nebo máslo) se sirupem ve středně velké míse, dokud nezískáte hladkou konzistenci. Poté přidejte zázvor, hřebíček a skořici. Pak vmíchejte našlehaný olej s vanilkou.

kolem 35 ks sušenek

V-

P-

K+ mírně

V jiné míse smíchejte mouku s práškem do pečiva, ovesné vločky, hrozinky a oříšky. Potom přidejte tuto suchou směs do krémovité směsi ghí a oleje. Pomocí lžice tvarujte sušenky, které položte na vymazaný plech a pečte po dobu 15 minut nebo do propečení těsta (zlatohnědá barva kolem okrajů). Vychladlé sundejte z plechu.

Celkově však tyto ingredience představují poměrně těžký pokrm. Je to dobré pro příležitostnou konzumaci menšího množství, ale člověk by se těmito sušenkami neměl přejídat.

Karí z cizrny a podmáslí

1 šálek cizrny mouky
(k dostání v obchodech se zdravou výživou)
2 šálky podmáslí
3 šálky vody
3 lžice rozpuštěného másla nebo ghí
1 lžička římského kmínu
3 hřebíčky
1 celá skořice nebo 1 lžička mleté skořice
sůl
přírodní cukr
4 lžice citronové šťávy

4 porce

V-
P+
K+

Smíchejte podmáslí, vodu a cizrnovou mouku ve velké míse dohledka. Na malé pánvi rozehřejte máslo nebo ghí a orestujte opatrně kmín, hřebíček a skořici. Směs přidejte do podmáslí spolu s trochou soli, cukru a citronové šťávy. Na středním ohni přiveďte k varu za stálého míchání, až směs trochu zhoustne. Podávejte teplé.

Vhodné se zeleninou a rýží či s tofu.

Zeleninová jídla

Zelenina se v Ájurvédě nejvíce restuje na ghí či oleji s kořením nebo dusí v malém množství vody s přidaným kořením. Doporučuje se konzumovat z velké části vařenou zeleninu, jež je stravitelnější než syrové zeleninové saláty.

Zelenina tvoří spolu s obilninami základ stravy. Mají mnoho vitamínů a málo kalorií. Lze je kombinovat s většinou potravin, zejména obilninami, tuky a bílkovinami. Těžší kořenová zelenina prospívá Vátě a listová zelenina harmonizuje Kaphu.

Kapha typ může konzumovat v podstatě jakoukoliv zeleninu (kromě vodnatých, jako je okurka).

Pita typ zvyšuje lilkovitá zelenina (lilek, brambory, paprika), ostatní druhy Pitta může konzumovat.

Váta typ by se měl vyhnout lilkovité a košťálové zelenině (květáku, brokolici, zelí, kapustě), která je vzdušná, a nadýmavá.

Zeleninu vhodně okořeněnou a tepelně upravenou lze doporučit u všech typů.



- Tmavě zelená zelenina (cikorka, pampeliška, kopřiva, hořčice, kapusta, tuřín, roketa) svým hořkým účinkem, vitamíny a minerály podporuje játra a imunitu. Tonizuje organismus a podporuje trávení. Má zahřívací účinek (zejména hořčičné výhonky), proto se připravují s ochlazujícím koriandrem.
- Špenát je sladký, pronikavý a ochlazující. Je poměrně těžko stravitelný a může způsobit nadýmání a zácpu. Sám o sobě má stimulační účinky na Vátu a Kaphu a zmírňující účinky na Pittu, váže vápník ve střevě, takže se hodí pouze k občasné konzumaci. Pro Vátu se upravuje tepelně, Pitta a Kapha může tuto zeleninu konzumovat i syrovou.
- Chřest je mírně svíravý, sladký, působí chladivým a močopudným účinkem. Má vyrovnávací účinky, je tridošický a mírně projímavý.
- Lilkovitá zelenina – lilek, bílé brambory, paprika, rajčata.

Je nevhodná při potížích s klouby, zejména u artritid.

Brambory jsou lehce stravitelné. Pro Kaphu a Pittu se hodí vařené nebo dušené brambory. Zelené zbarvení a pálivá chuť ukazuje na přítomnost toxinů (solaninu), zejména při nevhodném skladování (velmi chladno, světlo, teplo).

Bílé brambory svou suchostí zvyšují Vátu, příležitostně je lze upécti nebo připravit na másle nebo ghí s kořením. Kaphu zvyšují pečené a smažené brambory.

Rajčata patří mezi lilkovité rostliny. Lidé trpící ledvinovými kameny, žlučnickovými kameny a dnou by neměli konzumovat rajčata ani jiné lilkovité plody. Syrová rajčata zvyšují Pittu, dlouhodobě Kaphu a neloupaná se semínky též Vátu. Váta může konzumovat malé množství v podobě omáčky a džusu.

Paprika mírně zvyšuje Pittu, vařená je vhodná pro Vátu a celkově pro Kaphu.

Lilek se podobá paprice, ale ochlazuje. Vařený s kořením na malém množství tuku je vhodný pro Vátu, Pittu a Kaphu.

- Artyčoky, podobně jako chřest, jsou vhodné pro všechny dósy. Pro vátu musí být tepelně upravené a okořeněné.
- Mrkev je sladká, hořká a trpká. Chuť prospívá Vátě a Kaphě, pro pálivý vipak zvyšuje Pittu. Vhodná v kombinaci s ochlazujícím celem a okurkou.
- Dýně svou sladkostí a těžkostí je předurčena zejména pro Váta typ.
- Řepa je pro zahřívající účinek a vlhkost vhodná zejména pro Vátu a Kaphu, občasná konzumace pro Pittu.
- Brukvovitá zelenina

Do této skupiny řadíme kapustu, zelí, růžičkovou kapustu, brokolici, květák. Pro Vátu nevhodné suchostí a chladem. Při občasné konzumaci této zeleniny je vhodné pro Vátu uvařit a okořenit pokrm. Lehce stravitelná je zejména dušená brokolice.

Zelí je hořké, svíravé, s chladivým účinkem a ostřejší. Je lehké, má dobré trávicí účinky, ale může podněcovat pálení žáhy. Díky svým pojivým vlastnostem a suché konzistenci může způsobovat zácpu a plynatost.

- Hříby jsou nevhodnější pro Pittu a Kaphu, orestované na oleji nebo ghí se mění jejich lehkost a suchost, nevhodná pro Vátu. Namočené šitaké houby jsou tridóšické.

Oblíbená listová zelenina

2 porce

1 svazek listové zeleniny: jako např. kadeřávek, rukola, hořčice, vodnice nebo pampeliška
asi 3/4 šálku vody

V-

P-

K-

1 lžička slunečnicového oleje nebo ghí

1/2 lžičky římského kmínu

1 lžička mletého koriandru

Omyjte listovou zeleninu, odstraňte stonky a nasekejte ji. Uvedte vodu do varu v hlubší pánvi se silným dnem, přidejte nasekanou listovou zeleninu, zakryjte a na mírném ohni povařte asi 10 minut do změknutí.

Na malé smažicí pánvi zahřejte olej na mírném ohni. Přidejte kmín a míchejte. Když začne hnědnout, přimíchejte koriandr. Osmahněte dohněda, ale nespalte. Poté přelijte tuto směs přes scezenou listovou zeleninu a dobře promíchejte. Ihned podávejte.

Výživný a lehce stravitelný pokrm, koření odvede přebytečnou hořkost z listové zeleniny.

Obvykle proces probíhá tak, že listová zelenina se vaří poměrně dlouho a voda se neschovává pro další využití. To je stále ještě velmi běžné, když se pracuje s volně rostoucí listovou zeleninou, jako např. merlíkem bílým nebo šruchou (které mimochodem při přípravě tímto způsobem chutnají velmi lahodně). Volně rostoucí rostliny často mají větší potenciální léčebné vlastnosti. Účinky pěstované zeleniny jsou mnohem mírnější, přestože nabízí značná množství vitamínu A, B komplexu, železa, hořčíku a vápníku, z nichž určitá část skončí ve vodě používané na vaření.

Občas se vám může stát, že narazíte na listovou zeleninu, která bude natolik hořká, že tato množství koření nebudou stačit ke staže-

ní této hořkosti. V takovém případě zvýšte množství mletého koriandru až na jednu polévkovou lžici. Je-li pokrm stále příliš hořký, vmíchejte do něj dvě lžice bílého jogurtu před podáváním.

Zeleninové kari

4 porce

1 šálek hrášku (čerstvého nebo mraženého)
1 šálek mrkve, nakrájené na kostky
1 šálek brambor, nakrájených na kostky
2 šálky chřestu, nakrájeného
2 lžice slunečnicového oleje
2 lžičky římského kmínu
2 lžičky hořčičných semínek
sůl
1 a 1/2 šálku vody
1 lžička kurkumy
1 lžička mletého koriandru
1/2 šálku jogurtu

V-
P-
K-

Rozehřejte olej na velké pánvi, restujte opatrně hořčičná semínka a kmín, až začnou vyskakovat, přidejte kurkumu a koriandr. Pak přidejte mrkev, brambory, nakonec chřest a zamíchejte, vlijte vodu (mražený hrášek přidejte, až je zelenina téměř uvařená). Vařte pod poklicí na středním plameni, až zelenina změkne, asi 15 minut. Přidejte jogurt a duste bez poklice na mírném ohni dalších 10 minut. Občas zamíchejte.

Podávejte s rýží nebo obilninami.

Ochlazující účinek hrášku a brambor vyrovnává ostatní zelenina a koření. Jogurt ředěný vodou harmonizuje všechny dóši a podporuje trávení.

Rychlé zeleninové kari

5 porcí

1 šálek syrové mrkve (2 mrkve)
1 šálek mraženého nebo čerstvého hrášku
2 lžice slunečnicového oleje

V-
P-
K-

1/2 lžičky hořčičných semínek
1 lžička římského kmínu
sůl
250 g tofu
1 lžička mletého kari
1 lžička mletého koriandru
2 lžičky cukru
1 šálek bílého jogurtu
voda

Rozehřejte olej, přidejte hořčičná semínka a kmín, až začnou vyskakovat, přidejte kari, koriandr, sůl, tofu. Mrkev nakrájenou na kolečka a hrášek přidejte až na konci vaření. Vařte nepřikryté 5 minut na středním ohni, občas zamíchejte. Přidejte trochu vody a vařte pod poklicí dalších 5 minut (až zelenina změkne) na mírném ohni. Pozor na připálení. Přidejte hrášek, cukr a jogurt, promíchejte, prohřejte a podávejte.

Kapha typ přidá mletý zázvor.

Zelenina dušená „Ratatouille“

4 porce

2 středně velké lilky
1 velká cibule
3 stroužky česneku
2 barevné papriky (kapie)
2 středně velké cukety
6 rajčat
sůl, pepř
plná lžice sušených bylinek (petržel, bazalka, saturejka apod.)
olivový olej
lžice rajského protlaku

V-
P+ -
K-

Ve velké pánvi zahřejeme lžici oleje, na něm dozlatovala osmahneme kostky cibule, přidáme česnek rozdrčený plochou stranou nože a ještě pokračujeme na silnější proužky, cukety a lilky na kostky. Rajčata nakrájíme na větší kousky, promícháme a podusíme tak, aby se zelenina nerozvařila, musí zůstat křehká. Nakonec ještě přidáme protlak, mírně osolíme,

opepříme, pánvi zatřeseeme, vsypeme bylinky, lehce promícháme a ještě chvíli odkryté podusíme. Tento pokrm se může podávat horký i studený.

Zahradní směs

2 lžíce slunečnicového oleje nebo olivového oleje
(menší množství pro stav Kapha,
větší množství pro stav Váta)

1 středně velká cibule

1/2 lžičky římského kmínu

1 lžička čerstvých lístků oregana

(nebo 1/2 lžičky sušeného oregana)

1 snítky čerstvé saturejky

(nebo 1/2 lžičky sušené saturejky)

1 lžíce petrželky

1 čerstvý list máty

4 rajčata

3 malé cukety

1 malý lilek

1 středně velká žlutá tykev

1/2 lžíce mleté směsi garam masala

1/4 lžičky černého pepře

1 lžička mletého koriandru



4-6 porcí

V-

P+ mírně

K-

V+

P+ (s rajčaty)

K-

Zahřejte olej ve velké hluboké pánvi; přidejte nasekanou cibuli, kmín, pepř, koriandr, oregano, saturejku a petrželku; restujte na mírném ohni po dobu 2-3 minut. Poté přidejte mátu a rozkrájená rajčata a duste po dobu dalších 2-3 minut. Omyjte a nasekejte cukety, lilek a tykev na kousky. Přidejte do pánve a vařte na středním ohni po dobu 15 minut nebo do změknutí. Dobře promíchejte a podávejte.

Cuketa na kmínu

2 středně velké cukety

3 houby šitaké, sušené (vynechat pro Váta)

- lze koupit v supermarketech

4 porce

V-

P-

K-

2 lžíce ghí nebo másla

1/2 lžičky římského kmínu

Namočte houby šitaké do šálku s vodou asi na 10 minut.

Zahřejte máslo nebo ghí ve středně velké silné pánvi. Přidejte kmín a opatrně restujte, dokud směs nezžhnedne. Omyjte a nasekejte cukety. Slijte vodu z hub a pokrájte houby. Přidejte cuketu a houby do směsi ghí s kmínem a míchejte. Vařte po dobu asi 5 minut na středním ohni.

Příjemný aromatický pokrm.

Cuketa s čerstvým koprem

2 středně velké cukety

1 svazek čerstvého kopru

2 lžíce slunečnicového oleje

1/2 lžičky kurkumy

1 lžička mletého koriandru

1/2 šálku vody

1 lžíce rýžového sirupu (rýžového vína)

- v čínských obchodech a hypermarketech

2 lžíce citronové šťávy

4 porce

V-

P-

K-

Omyjte cukety a nasekejte je na tenké menší kousky. Zahřejte olej ve středně velké pánvi, přidejte kurkumu, koriandr, cukety a vodu. Zakryjte a duste po dobu 5 minut. Poté přidejte víno, citronovou šťávu a duste po dobu dalších 5 minut. Nakonec do hotového pokrmu dejte nadrobno nasekaný kopr.

Je vhodné podávat tento pokrm s trochou jogurtu.

Brokolice po jihoindicku

1 velký trs čerstvé brokolice

(6 šálků nasekaných růžiček)

1 lžíce slunečnicového oleje nebo ghí

1/2 lžičky římského kmínu

4-5 porcí

V neutrální

P-

K-

1/2 lžičky hořčičných semínek
1 cibule, jemně nasekané
1 lžice sezamových semínek

Omyjte a nasekejte brokolici na kousky. Zahřejte olej nebo ghí ve velké hlubší pánvi a přidejte sezamová semínka, kmín a hořčičná semínka. Když začnou semínka prskat, přidejte cibuli a restujte opatrně na středně velkém ohni po dobu 1-2 minuty. Přidejte brokolici a zamíchejte. Duste, dokud brokolice nezžehne, ale nesmí se rozvařit. Občas lehce promíchejte. Podávejte s další lžící ghí či másla pro stavy Váta nebo Pitta.

Opečená brokolice

2 velké brokolice

asi 3 lžice másla nebo ghí (menší množství
pro Kaphu, větší pro Pittu a Vátu)

1/2 lžičky hořčičného semínka

1/4 lžičky římského kmínu

1 stroužek česneku, rozmačkaný (není nutné, vynechejte pro Pittu)

1 lžička kurkumy

2 lžičky mletého koriandru

sůl

1 lžice limetkové nebo citronové šťávy

Omyjte a nechte odkapat brokolici. Nasekejte na malé kousky. Zahřejte máslo nebo ghí ve středně velké hlubší pánvi; přidejte hořčičná semínka a kmín. Když začnou semínka prskat, přidejte kurkumu, koriandr, česnek a poté brokolici. Přidejte citronovou šťávu a dobře zamíchejte. Vařte bez pokličky, dokud brokolice nezmečknou, ale nesmí se rozvařit, občas zamíchejte, duste asi 10-15 minut.

Tento pokrm je velmi vhodný s rýží a polévkou.

Podávejte s větším množstvím ghí a/nebo limetkovou zálivkou pro snížení Váty.

Indický květák

1 středně velký květák (5 šálků nasekaného kvěťáku)

1 lžice slunečnicového oleje

1/2 lžičky hořčičných semínek

1 lžička kurkumy

1/2 lžičky soli

1/2 lžičky mletého kari, jemného

3/4 šálku vody

1 lžice mletého koriandru

4-5 porcí

V+

P-

K-

Květák ponořte na chvíli do octové vody, pak jej nasekejte. Ve velké hlubší pánvi zahřejte olej a přidejte hořčičné semínko. Když začne prskat, přidejte kurkumu, koriandr, sůl a potom květák. Dobře promíchejte. Zakryjte a vařte po dobu 5 minut na středním ohni. Poté přidejte kari a vodu. Duste dalších 5 minut na mírném ohni zakryté pokličkou.

Tento pokrm bude chutnat s rýží a dále.

Cuketa s rajčaty

2 lžice slunečnicového oleje

2 středně velká rajčata, nasekaná

1 lžička lístků oregana

1 lžička mletého koriandru (až 1 lžice pro stav Pitta)

1/2 lžičky soli

4 šálky cukety, nasekané

2-4 lžice vody

3 ks bobkového listu

4-5 porcí

V-

P+

K-*

Zahřejte olej v hlubší pánvi nebo v kotlíku. Přidejte rajčata, bobkový list, koriandr, sůl a oregano. Vařte na mírném ohni po dobu 3-4 minuty. Přidejte cuketu, dobře zamíchejte a duste po dobu 5 minut na mírném ohni. Přidejte vodu, zakryjte a opět duste na středním až mírném ohni po dobu dalších asi 10 minut. Podávejte.

Lahodný pokrm, který můžete podávat s dhallem a rýží nebo pokrmem PULAO. Vynikající rychlé letní jídlo za použití produktů z vaší zahrádky.

*V případě Pitta je možno ozdobit čerstvými lístky koriandru, ale tento pokrm bude přesto zahřívát - nedoporučuje se pravidelně pro stav Pitta.

Kořeněný lilek

4-5 porcí

1 středně velký lilek, oloupaný

V+

1 paprika, nasekaná

P+

4 lžice slunečnicového oleje

K+

3/4 lžičky římského kminu

1/2 lžičky hořčičného semínka

1/2 lžičky kurkumy

1 lžička mořské soli

1/2 šálku cizrnové mouky

1 lžice cibule, nasekané (není nutné)

1/2 lžičky chilli

2 lžičky mletého koriandru

1/2 lžičky římského kminu

1/2 lžičky hořčičného semínka

1/2 lžičky kurkumy

1 lžička mletého koriandru

1 lžička soli

1/2 šálku cizrnové mouky

1 malá cibule, nasekaná

1/2 lžičky CHILLI-VEGI

Omyjte a oloupejte lilek; rozkrájejte jej na kousky, osolte a nechte chvíli „vypotit“, pak osušte v utěrce. V hlubší pánvi se silným dnem zahřejte olej, přidejte hořčičné semínko a kmín. Když začne hořčičné semínko prskat, přidejte kurkumu, cibuli a papriku (pokud ji používáte). Poté přidejte lilek a sůl a dobře zamíchejte. Zakryjte a duste po dobu 5 minut na středním ohni. Lilek velmi změkne. Odstraňte pokličku a přidejte cizrnovou mouku,

chilli a koriandr. Dobře zamíchejte a duste nezakryté po dobu 5 až 7 minut na středním ohni. Občas promíchejte, aby se pokrm nepřilepil nebo nespálil.

Tento pokrm je vhodné kombinovat s dhallem a rýží, ječmenem nebo prosem. Toto lahodné jídlo vyzní nejlépe, když jej budete jíst jen příležitostně. ↑ přes ochlazující účinek cizrnové mouky, lilku a koriandru tento pokrm celkově dost zahřívá díky chilli a hořčičnému semínku; snižuje Kaphu, ale zahřívá Pittu. Cizrnová mouka může, i když je dobře vyrovnaná s kořením, způsobit zvýšení u stavu Váta. Při stavu Pitta je možno vypustit hořčičné semínko a chilli, zatímco při stavu Kapha bude třeba používat jen minimální množství oleje.

Mrkev na sladko

5-6 porcí

4 šálky nakrájené mrkve (4 velké mrkve)

V-

1 lžice slunečnicového oleje

P+ mírně

1/2 lžičky hořčičného semínka

K-

1/2 lžičky kurkumy

1/2 lžičky soli (nebo méně)

1 lžice mletého koriandru

1/4 pálivé zelené papriky, nasekané

(není nutné, v případě stavu Pitta vynechejte)

3 lžice vody

1 lžička javorového sirupu (k dostání v hypermarketech)

Omyjte a nakrájejte mrkev. V hluboké pánvi se silným dnem zahřejte olej a přidejte hořčičné semínko. Když začne prskat (nesmí se spálit), přidejte postupně kurkumu, mrkev, sůl, koriandr a papriku. Vařte nezakryté na středním ohni, často míchejte po dobu 2-3 minut. Přidejte vodu a javorový sirup; zakryjte a duste přikryté po dobu 5 minut nebo déle na mírném ohni.

Vhodné k luštěninám.

Dušený chřest

450 g chřestu
máslu nebo ghí
kostka cukru, voda

4 porce
V-
P-
K-

Ve středně velkém hrnci přiveďte k varu vodu. Očistěte chřest a zbavte jej dřevnatých a tvrdých částí. Do vařící mírně osolené vody s kostkou cukru vložte chřest tak, aby byly hlavičky nad hladinou a pod pokličkou vařte kolem 8 minut, doměkka (až vidlička projde chřestem). Odkapaný chřest podávejte politý trochou másla nebo ghí.

Kořeněný chřest

2 šálky chřestu
1 lžice másla nebo ghí
špetka hořčičných semínek
špetka římského kmínu
špetka kajenského pepře
špetka soli

4-6 porcí
V-
P-
K-

Dobře omytý chřest zbavte tuhých konců. Jedním řezem naříznete výhonek v polovině. Na mělké rozpálené pánvi rozeďte olej a orestujte hořčičná semínka, kmín a kajenský pepř. Po asi 1 minutě přidejte chřest a osolte. Restujte za mírného míchání asi 5 minut.

V případě Váta je možno přidat více papriky, v případě Pitta více kmínu a v případě Kapha více hořčičných semínek.

Chřestové suflé

Asi 450 g čerstvého chřestu
3 lžice slunečnicového oleje
2-3 lžice oleje
1 šálek mléka
3 lžice celozrnné pšeničné mouky
pepř, sůl, paprika

4-6 porcí
V-
P-
K+

Dobře omytý chřest zbavte tvrdých konců, nakrájejte na menší kousky a vařte 8 minut nad párou. Na pánvi rozeďte olej a vmíchejte mouku. Na středním ohni pomalu za míchání přilévejte mléko. Přiveďte směs k varu, vložte uvařený chřest, snižte oheň a přidejte olej (případně trochu mléka podle hustoty). Vařením začne omáčka houstnout. Opepřte, osolte. Sundejte z ohně a nechte vychladnout. Zapékejte na suchém plechu s posypanou paprikou při 160 °C asi 30 minut. Jezte teplé s rýží.

Vhodné pro Kaphu se sójovým mlékem.

Zeleninové sabdží

4 šálky zeleniny (paprika, fazole, cuketa, dýně, brokolice, květák atd.)
2 lžice slunečnicového oleje
1/4 lžičky kurkumy
1/4 lžičky soli
1/2 lžičky hořčičných semínek
1/2 lžičky římského kmínu
1/2 lžičky koriandru
špetka kajenského pepře

4 porce
V-
P-
K-

Omytou zeleninu nakrájejte na menší kousky (u různé zeleniny odlišně velké). Na středním ohni rozeďte pánev, přidejte olej, pak semínka hořčičná a kminová a opatrně orestujte, aby se nepřipálila. Pak přidejte kajenský pepř, kurkumu a koriandr. Krátce zamíchejte, vsypte zeleninu a osolte. Zeleninu v koření obalte. Snižte oheň a přikryjte. Po 5 minutách zamíchejte. Na mírném ohni vařte ještě asi 15 minut, až bude zelenina měkká, ale nerozvařená.

Paprikové sabdží

4 šálky sladké papriky, nakrájené na kostičky
2 lžice slunečnicového oleje nebo ghí
1/2 lžičky hořčičných semínek
1/2 lžičky římského kmínu

4 porce
V-
P-
K-

1/4 lžičky kurkumy
1/2 lžičky garam masala
1 lžice rozpůlených mandlí
1 lžice sezamových semínek
špetka soli

Na rozpáleném oleji opatrně orestujte hořčičná semínka a kmín, po 1–2 minutách přidejte kurkumu, koření garam masala, mandle a sezamová semínka. Promíchejte a přidejte papriky. Na mírném ohni zamíchejte. Pod poklicí duste papriky doměkka. Dochuťte soli.

Mrkvové sabdží

1/4 lžičky chilli papričky, najemno nakrájené
4 šálky nastrouhané mrkve
1/2 lžičky hořčičných semínek
1/2 lžičky římského kminu
1/2 lžičky koriandru
1 plátek zázvorového kořene, najemno nakrájeného
1 stroužek nasekaného česneku
1 lžička nastrouhaného kokosu
1/2 šálku vody
1 lžice másla nebo ghi
špetka soli

Nastrouhejte omytou mrkev. Koriandr, chilli, česnek, kokos, zázvor a vodu rozmixujte. Na rozpálené pánvi rozehejte olej nebo ghí a orestujte opatrně hořčičná semínka a kmín. Asi po 1 minutě přidejte rozmixovanou směs, sůl a opečte dohněda. Vmíchejte mrkev, a duste pod poklicí na mírném ohni do měkka asi 10 minut. Občas zamíchejte.

Bramborové sabdží

4 velké brambory
1 lžice slunečnicového oleje
1/2 lžičky hořčičných semínek

4 porce

V–
P–
K–

1/2 lžičky římského kminu
1/2 lžičky koriandru (nebo lžici čerstvého koriandru)
1/4 lžičky kurkumy
1/4 lžičky soli

Uvařte brambory ve slupce. Po vychladnutí je oloupejte a nakrájejte na kostičky. Na rozpálené pánvi rozehejte olej nebo ghí a orestujte hořčičná semínka a kmín opatrně, aby se nespálily. Po asi 1 minutě přidejte kurkumu a koriandr. Zamíchejte, osolte a přidejte brambory. Obalte brambory v koření a na středním ohni duste asi 3 minuty.

Špenátové sabdží

3 šálky špenátu, nakrájeného
1/2 šálku mungo fazoli
1 lžice slunečnicového oleje
1/2 lžičky hořčičných semínek
1/2 lžičky římského kminu
1 stroužek nasekaného česneku
špetka kajenského pepře
1 šálek vody
špetka soli

4 porce

V+
P+
K–

Dobře omytý špenát vhodte do vařící osolené vody a vařte asi 5–7 minut. Mungo fazole zalijte vařící vodou a uvařte doměkka, asi 30 minut. Pak rozmělněte mungo a špenát a ponechte stranou.

Na rozpálené pánvi rozehejte olej nebo ghí a opatrně orestujte hořčičná semínka, kmín, česnek a kajenský pepř. Po asi 1 minutě přidejte mungo fazole a špenát, osolte a přiveďte k varu. Promíchejte. Podávejte teplé.

Pitta by měla vynechat česnek.

Zelné sabdží

1 hlávka zeli, jemně nakrouhaného
(přibližně 6 šálků)
2 lžice slunečnicového oleje
1/2 lžičky semínek černé hořčice
1/2 lžičky celého kmínu
1/2 lžičky kurkumy
1/2 malé zelené chilli, najemno nasekané
1/2 lžičky soli

Zelí krátce spařte vroucí vodou a pak opláchněte studenou vodou a nechte odkapat. Zahřejte velkou pánev na střední oheň a přidejte olej, hořčičné semínko, kmín, kurkumu a zelenou chilli. Osmahněte, dokud nezačnou semínka prskat. Dávejte pozor, aby se koření nespálilo. Přidejte zelí a sůl. Zamíchejte a částečně přikryjte. Duste na mírném ohni, dokud zelí nezměkne, aby bylo mírně křupavé. Přibližná doba asi 10-15 minut.

Přestože tento recept harmonizuje tridóšu, v případě V.áta by se tento pokrm měl konzumovat jen mírně. Kurkuma a sůl pomáhají zmírnit uvedené parametry, jelikož zelí může způsobovat plynatost a zácpu.

Sabdží s mungo fazolemi a zeleninou

1 šálek různé nakrájené zeleniny (fazole, brokolice, cuketa, mrkev, brambory apod.)
1 šálek mungo fazolí (mohou se předem namočit do studené vody)
2 a 1/2 šálku vody
1/2 lžičky hořčičných semínek
1/2 lžičky římského kmínu
1/2 lžičky koriandru
1/4 lžičky kurkumy
1 stroužek nasekaného česneku
špetka kajenského pepře
špetka soli



4-6 porcí
V-
P-
K-

Do velké pánve dejte zeleninu a mungo fazole, zalijte vodou a při částečném zakrytí duste doměkka, asi 30 minut. Občas míchejte. Na rozpálené pánvi rozehejte olej a opatrně orestujte hořčičná semínka a kmín. Asi po 1 minutě přidejte česnek a koriandr. Po zhnědnutí česneku vmíchejte směs munga a zeleniny, přidejte kurkumu, kajenský pepř a dosolte. Přiveďte k varu, sundejte z ohně a podávejte.

Pudla (zeleninové palačinky)

1/2 šálku cuket
1/2 šálku žluté tykve
1/4 šálku mrkve
1 šálek polohrubé mouky
čerstvý zázvorový kořen - plátek
stroužek prolisovaného česneku
1/2 lžičky mleté kurkumy
1 lžička soli
1/4 lžičky koření garam masala (mletého)
1/4 lžičky mletého fenyklu
2 lžice natě čerstvého fenyklu
1/4 lžičky citronové šťávy
asi 2 šálky vody
slunečnicový olej na smažení

asi 8 palačinek

V-
P-
K+-

Omyjte zeleninu a nastrouhejte ji spolu s česnekem a zázvorem do velké hluboké mísy.

Nasekejte fenyklovou nať najemno.

Prosejte mouku a přimíchejte do nastrouhané zeleniny, promíchejte rukama. Pak vmíchejte kurkumu, sůl, garam masalu, fenykl a citronovou šťávu. V průběhu zpracování surovin přilévejte vodu a míchejte vařečkou nebo promíchejte rukama.

Ujistěte se, že se ve vzniklém těstu netvoří žádné žmolky.

Zahřejte méně než 1 čajovou lžičku oleje v litinové pánvi, která nelepí. Snižte teplotu na střední intenzitu a rozlijte naběračkou na pánev zhruba 2 polévkové lžice těsta a těsto krouživým pohybem od středu pánve pomocí naběračky rozprostřete.

Smažte palačinku na obou stranách, dokud nezíská mírně nahnědlou barvu. Pokud se vám nepovede udělat palačinky, můžete na pánvi vytvořit menší livanečky.

Zimní zeleninová směs

4-6 porcí

2 lžíce másla nebo ghí

V-

1 lžička Pitta Čurny

P-

2 lžičky mleté papriky

K-

4 karotky nakrájené na kolečka

4 řapíky celeru

1 šálek celých kukuřičných zrn

1 šálek fazolových lusků

2 šálky oloupaných vařených brambor, nakrájených na kostičky

několik lžic rajského protlaku

sůl a pepř podle chuti

asi 1 a 1/2 litru vody

Ve středně velkém polévkovém hrnci mírně osmahněte kořenici směs Pitta Čurna na másle a zalijte částí vody, přidejte celer a rajský protlak. Uvedte směs do středního varu a pak přidejte postupně mrkev, kukuřici, fazole, brambory a papriku. Dolejte vodu podle potřeby. Přikryjte pokličkou a vařte na středním ohni po dobu asi 30 minut. Osolte a opepřete podle chuti.

Brokolice s paprikou a kešu oříšky

4 porce

2 lžíce másla ghí nebo olivového oleje

V-

1 lžíce čerstvého tymiánu nebo

P-

1/2 lžičky sušeného tymiánu

K-

2 polévkové lžíce nasekané čerstvé bazalky nebo

1 čajová lžička sušené bazalky

1/2 lžičky rozmarýnu nebo 2 snítky čerstvého

1 červená paprika nakrájená na proužky

2 lžíce nasekané čerstvé petrželky

1 nasekaná brokolice

sůl

1/4 šálku pražených kešu oříšků

1 lžička citronové šťávy

černý pepř

Zahřejte máslo nebo olej v hluboké pánvi s víkem o velikosti přibližně 26 cm. Přidejte rozmarýn, tymián, bazalku a proužky papriky, brokolici, petrželku a mírně dochuťte tekutým kořením nebo solí. Míchejte, zakryjte a smažte za občasného míchání, dokud nebude zelenina měkká, ale nerozvařená.

Přimíchejte kešu oříšky, citronovou šťávu a podle chuti sůl a pepř.

Můžete použít též pekanové oříšky, piniové oříšky nebo jiné oříšky, ale pražené kešu oříšky jsou zvláště chutné. Zvyšují ale Pittu a Kaphu. Stonky a košťál z brokolice si ponechte na krémovou brokoliceovou polévku.

Brokolice palačinky

Asi 15 palačinek

s avokádo-okurkovým salátem

Palačinky:

220 gramů brokoliceových růžiček

V-

1 1/2 šálku mouky

P-

1/2 lžičky soli

K+

2 lžičky Vata Čurny

2 lžíce přírodního cukru

2 lžíce rozpuštěného másla nebo ghí

1 a 1/2 šálku sójového mléka

olivový olej na smažení

Nakrájejte brokoliceové růžičky na velmi drobné kousky a vařte je v páře po dobu 15 minut. Poté je vyndejte z ohně a rozmačkejte je štouchadlem na brambory.

Promíchejte brokolici se zbývajícím ingrediencemi tak, aby se vám vytvořilo husté těsto.

Zahřejte pánev na středním ohni a potřete ji olivovým olejem. Nalijte na pánev 1/3 šálku těsta a řádně je rozprostřete. Když je spodní povrch pala-

činky zlatohnědý, otočte palačinku a pokračujte ve smažení, dokud nebude mít zlatohnědou barvu i druhá strana.

Pokud se vám nepovede udělat palačinky, můžete na pánvi vytvořit menší lívanečky.

Salát:

1 avokádo
1 okurka střední velikosti
1 kostka tvarohu
sůl a pepř

Oloupejte okurku, rozdělte podélně napůl a odstraňte zrníčka. Nakrájejte na malé kostky.

Z avokáda ostraňte pecku a nakrájejte jej na malé kostky a smíchejte s okurkou a tvarohem. Ochuťte solí a pepřem.

Dejte směs na hotové brokolice palačinky a přehněte napůl.

Zapečená zelenina

2 šálky růžičkové kapusty, bez tuhých stonků
2 šálky čerstvých fazolových lusků, púlených
2 velké sladké brambory, oloupané, rozčtvrcené
a nakrájené na centimetrové kousky
5 řapíků celeru nakrájeného na kostičky
4 mrkve nakrájené na kolečka
2 lžíce čistěného polotekutého másla nebo ghí
2 lžíce extra panenského olivového oleje
2 lžíce směsi bylin (oregáno, bazalka, petržel apod.)
sůl, čerstvě namletý pepř

6 porcí

V-
P-
K-

Předehřejte troubu na 230 °C. Na velké zapékací pánvi mírně vymazané máslem volně rozprostřete všechnu připravenou zeleninu. Rozpuštěné máslo smíchejte s olivovým olejem. Pokapejte zeleninu touto směsí a povrch posypte bylinami a podle chuti přidejte sůl a pepř. Umístěte pánev do trouby na střední rošt a nechejte zapékat asi 30-40 minut, dokud zelenina nezměkne na vidličku.

Rozmačkaný tuřín s mrkví 3 až 4 porce vedlejšího chodu nebo přílohy

2 šálky mrkve
2 šálky tuřínu
2 lžíce másla nebo ghí
1/2 lžičky římského kmínu
1/2 lžíce směsi Vata Černý
120 gramů sýru Feta nebo kozího sýru nastrouhaného
1 lžíce nasekané petrželky
sůl
asi 1 a 1/2 litru vody

V-
P-
K-

Nakrájejte mrkev a tuřín na kostičky, zalijte vodou, přiveďte k varu ve 2 a 1/4 litru vody, vařte po dobu přibližně 20 minut. Na pánvi rozpustíte máslo či ghí, přidejte koření a chvíli opatrně restujte. Když bude zelenina měkká, sceďte zbylou vodu a vraťte zeleninu do hrnce, přidejte směs koření a sýr. Promíchejte, přikryjte pokličkou a nechejte po dobu 1-2 minut stát. Poté rozmixujte ručním mixérem, dokud nezískáte krémovitou směs. Osolte podle chuti a posypte petrželkou. Pokud nepoužijete mixér, směs řádně rozmačkejte.

Jedná se o chutnou přílohu s nádhernou barvou, když chcete udělat v jídelníčku změnu.

Pakora – základní recept

2 šálky cizrnové mouky,
(v obchodech se zdravou výživou)
1 a 1/2 šálku vody
1 lžička kurkumy
1 lžička koriandru
1 lžička kumínu
1 lžička zázvoru
sůl
špetka skořice
1 lžička hořčičných semínek
slunečnicový olej

V-
P-
K-

Orestujeme mouku na oleji. V míse smícháme mouku s mletým kořením, postupně přidáváme vodu. Nakrájenou libovolnou zeleninu, příp. brambory namáčíme do těsta a obalené chomáčky smažíme na horkém oleji.

Pakora je zelenina obalená v těstíčku z cizrnové mouky (lze ji koupit v obchodech se zdravou výživou a velkých hypermarketech).

Pakora s čerstvým koriandrem

4 šálky čerstvého koriandru -	V-
v prodejnách zdravé výživy	P-
2 šálky cizrnové mouky	K-
1/2 lžičky kurkumy	
1/2 lžičky papriky	
1/2 lžičky soli	
1/4 šálku vody	
2 špetky jedlé sody	
olej na fritování	

Oddělte větší stonky z koriandru. Omyjte a nechte lístky okapat. Vložte je do mělké mísy. Všechna koření přidejte do mouky a řádně promíchejte. Přidejte polovinu mouky ke koriandru a řádně promíchejte, abyste zajistili obalení koriandru. Nejlépe se toto promíchání udělá rukama. Zpracovávejte těsto rukama i nadále, dokud nezískáte hustou lepkavou hmotu. Posypte toto těsto jedlou sodou a mírně zamíchejte. Nechte odpočinout po dobu 15-20 minut. Zahřejte fritovací olej, dokud nebude kapka pakorové směsi setrvávat na hladině. Nedopusťte, aby z oleje vycházel kouř. Vkládejte do oleje kousky pakorové směsi ve velikosti odpovídající jedné čajové lžičce, dokud nedojde k zakrytí povrchu. Použijete-li čajovou lžičku, můžete pakoru formovat ve tvaru noků, na druhé straně, budete-li vkládat těsto rukama, můžete získat zajímavější a jemnější tvary. Míchejte a obračejte pakory, dokud nebudou mírně nahnědlé po všech stranách. Tento proces trvá zhruba 4-5 minut. Nechte odkapat a podávejte teplé.

Tento recept je tridóšický.

V případě Kapha se doporučuje konzumovat v mírném množství.

Zeleninová pakora

zde je možno použít jakoukoliv zeleninu, V-
podle vašich možností, celkově by se mělo jednat P-
o 4 šálky, lze například použít: K-

- zelené papriky, nakrájené příčně na tenké plátky
 - bílou ředkev, nakrájenou natenko, příčným způsobem
 - houby, nakrájené podélně na kousky
 - cukety, nakrájené příčně na tenké plátky
 - zelené chilli, nakrájené podélně do 2,5 cm od stonku
 - brambory bílé nebo sladké (topinambury), nakrájené na tenké kousky
- 1/2 lžičky římského kmínu
1/4 lžičky semínek ajwanu (není nutné)
1/4 lžičky soli
1/4 lžičky kurkumy
1/2 lžičky mleté papriky
3 šálky cizrnové mouky
2 špetky jedlé sody
1 šálek vody
olej na fritování

V míse dobře promíchejte mouku, všechno koření a sůl. Zpracujte asi 1/2 šálku vody a míchejte, dokud nezískáte hladkou směs. Poté přidejte zbytek vody, dobře míchejte, dokud nezískáte středně husté těsto palačinkového typu. Přimíchejte jedlou sodu. Přikryjte a nechte odpočinout po dobu 20-30 minut. Omyjte, osušte a připravte zeleninu. Zahřejte olej v těžké hluboké smažicí/fritovací pánvi (fritovacím hrnci), dokud kapka těsta nebude prskat. Ponořte každý kousek zeleniny do těsta, mírně potřeste, poté ponořte do oleje, dokud nebude celý povrch pokrytý olejem. Pokud budete smažit na pánvi, často otáčejte za použití děrované obračejky, dokud nezíská pokrm zlatohnědou barvu. Tento proces trvá 3-6 minut podle druhu zeleniny.

Tento recept je vyvážený, ale v případě Pitta se doporučuje přidat kmín, v případě Kapha mletou papriku a v případě Váta semínka kmínu. V případě Kapha se doporučuje používat jen příležitostně.

Pražená zelenina s příměsí bulguru a quinoa (merlíku)

6 porcí

1 velká sladká brambora-topinambur V-
1 velká dýně P-
1 bulva řepy K-
220 gramů tofu
1/3 šálku másla nebo ghí
1/2 lžičky sušené majoránky
1/4 lžičky sušeného rozmarýnu
1/2 lžičky směsi Váta Čurny
1/2 lžičky směsi Pitta Čurny
3 lžice čerstvě nasekané petrželky
sůl a pepř
2 a 2/3 šálku vody
2 lžičky másla nebo ghí
1/2 lžičky soli
1/3 šálku pražených slunečnicových semínek

Předehejte troubu na 205 °C.

Nakrájejte zeleninu a tofu na malé kostky, promíchejte a dejte je do velké zapékací pánve, vymazaná máslem, posypte kořením, pokapejte rozpuštěným máslem a pečte asi 45 minut do změknutí. Vařte vodu a přidejte sůl a ghí nebo máslo.

Nakonec posypte zeleninu slunečnicovými semínky. Podávejte s čatní.

Plněná rajčata

4 porce

9 malých nebo soudečkových rajčat V-
2,5 cm velký kus čerstvého zázvoru, oloupaný P+
a jemně nasekaný K+
2 stroužky česneku
2 lžice strouhaného kokosu
1/2 šálku vody
1 šálek pražených a mletých mandlí
1/4 lžičky kurkumy
1/2 lžičky koření masala
1/4 lžičky soli

2 lžice přírodního cukru
2 lžice slunečnicového oleje
1/2 lžičky hořčičných semínek
1/2 lžičky římského kmínu
Asi 2 šálky vody
hrst čerstvých lístků koriandru

Omyjte rajčata a každému seřízněte vršek (jako pokličku). Vydlabejte z rajčat dužinu. Dejte pozor, abyste rajče neprořízli.

Dejte zázvor, česnek, koriandr, kokos a 1/2 šálku vody do mixéru a mixujte, dokud nezískáte konzistentní tekutou směs. Smíchejte dohromady tuto rozmixovanou směs s mandlemi, kurkumou, masalou, solí a cukrem, abyste vytvořili hustou pastu. Otevřete naříznutá rajčata a lžičkou naplňte každé rajče pastou. Rozehřejte hlubokou pánvi na středním ohni a přidejte olej, kmín, hořčičná semínka. Míchejte, dokud semínka nezačnou prskat. Vložte do pánve naplněná rajčata a velmi jemně míchejte. Přidejte dva šálky vody a uveďte do varu. Poté snižte oheň na mírnou teplotu a částečně zakryjte. Vařte do změknutí, přibližně 10 minut.

Rajčata jako lilkovité rostliny mají obvykle negativní vliv na rovnováhu dós, jsou-li konzumována v nadměrném množství. Koření uvedené v tomto receptu neutralizuje negativní účinek rajčat. V případě Váta je možno přidat trochu více česneku, ale tento pokrm by měl být konzumován pouze příležitostně.

Míchaná zelenina

4 porce

4 šálky zeleniny (zelená paprika, lilek, mrkev apod.) V-
2 lžice ghí nebo slunečnicového oleje P-
1/2 lžičky římského kmínu K-
1/2 lžičky hořčičného semínka
1/4 lžičky kurkumy
1/2 lžičky mleté papriky, sůl

Omyjte a nakrájejte zeleninu na malé kousky. Snažte se nakrájet každou zeleninu na různý tvar, abyste získali hezký vizuální efekt. Zahřejte hlubo-

kou pánev na středním ohni a přidejte olej nebo ghí, poté kmín a hořčičná semínka. Když začnou semínka prskat, přidejte papriku a kurkumu. Krátce pomíchejte a přidejte zeleninu a sůl. Pečlivě promíchejte, aby se koření dostalo ke všem kouskům zeleniny. Snižte oheň na mírný stupeň a zakryjte. Zamíchejte po 5 minutách. Vařte na mírném ohni dalších asi 15 minut.

Tento pokrm je energeticky vydatný a harmonizuje celé tělo. Vyrovnává agni a má mírně projímavé účinky.

Šukto

1 banán svazek ředkviček
1 střední brambora
1 střední lilek
1/2 lžičky hořčičných semínek
1/2 lžičky pískavice
2 lžice máku
1 lžička soli

4 porce

V-

P-

K+

Namočte hořčičná semínka a mák do teplé vody. Nakrájejte banán, ředkve, brambor a lilek podélně (na kousky o délce zhruba 5 cm). Ohřejte 1/4 šálku oleje na pánvi wok. Osmažte lilek a dejte jej stranou. Ve zbývajícím oleji opražte polovinu lžičky semen pískavice a hořčičných semínek. Když začnou hořčičná semínka prskat, přidejte je k banánu, ředkvi a bramborám a při míchání smažte na středním ohni. Když budete míchat zeleninu, rozmixujte nasáklá hořčičná semínka a mák a zhruba 2,5 cm dlouhý kus zázvorového kořene v mixéru na hladkou pastu. Po osmažení zeleniny za stálého míchání po dobu 5 až 7 minut přidejte rozmixovanou směs do zeleniny a míchejte po dobu 2 minut. Osolte. Rovněž přidejte kousky lilku. Poté přidejte do „šukto“ zhruba 1/2 šálku teplé vody a přikryjte wok na dobu 5 minut, přičemž občas zamíchejte a kontrolujte, zda je zelenina již měkká. Nakonec pokapejte máslem. Podávejte s rýží.

Zmírňuje Pittu.

Gobi Manchurian

1 velký květák
kukuřičná mouka
sladkokyselá omáčka
chilli
Sójová omáčka
1,5 cm kousek zázvoru, jemně nasekaného
6 až 8 zelených chilli papriček, podélně překrojených
solamyl
sezamový olej

4 porce

V+

P-

K+ -

Květák ponořte na chvíli do octové vody, nechtejте odkapat. Pak rozeberte na růžičky. Do mísy dejte prosátou mouku, sůl a postupným přidáváním utvořte hustší těstíčko. V těstíčku obalujte růžičky květáku a smažte je, dokud nezískají mírně nahnědlou barvu. Rozprostřete je na savý papír, aby se přebytečný olej vsákl.

Do vhodné pánve na smažení (která se nelepi) nebo do wokudejte jednu lžici oleje (zvláštní chuti docílíte, použijete-li sezamový olej) a zahřívte tento olej na mírném až středním ohni asi po dobu jedné minuty. Přidejte nasekaný zázvor a zelené chilli a smažte je, dokud nezačnou hnědnout. Přidejte dvě lžice sladkokyselé omáčky a dvě lžice sójové omáčky a obračejte směs po dobu přibližně dvou minut.

Nyní přidejte smažené kousky květáku do této směsi a v závislosti na tom, zda je směs dosti suchá či nikoliv, můžete přidat další dvě polévkové lžice sladkokyselé omáčky. Pokračujte v míchání po dobu zhruba 10 minut. Na poslední dvě minuty přidejte do pokrmu špetku solamylu. Rovněž můžete přidat sůl podle chuti. Dejte kousky Manchurianu na misku se zapáchnutými párátky a podávejte, dokud jsou ještě teplé a křupavé.

V závislosti na tom, jak pikantní chcete vytvořit pokrm, můžete zvyšovat/snižovat množství zelených chilli papriček. Rovněž je možno zvýšit množství zázvoru. V závislosti na tom, jak suché/vlhké manchurian chcete vytvořit, budete potřebovat snižovat/zvyšovat poměr u sladkokyselé omáčky a u sójové omáčky. Abyste získali správné čínské aroma u vašeho manchurianu, mělo by se přidat trochu směsi solamylu. Tento pokrm působí zmírňujícím účinkem na Kaphu.

Rajčatové karí s kokosovým mlékem

1 kg rajčat (červených)
1 lžička římského kmínu
1/4 lžičky mletého chilli
1/4 lžičky mleté kurkumy
1/2 lžičky hořčičných semínek
1/2 lžičky celého kmínu
1 červená chilli paprička, velmi drobně pokrájená
1 kokosový ořech (čerstvý) - můžete použít mletý kokos
namočený ve vodě nebo kokosové mléko
1 lžička cizrnové mouky - v prodejnách zdravé výživy

Uvařte rajčata s jedním hrnkem vody v tlakovém hrnci. (V hrnci na plotně bude doba varu delší.) Scedte šťávu do vhodné nádoby a přiveďte k varu. Přidejte mletý kmín, mleté chilli a mletou kurkumu. Uvedte opět k varu. Umelte dužninu kokosového ořechu v mlýnku s trochou vody, voda získá mléčnou konzistenci. Vymačkejte a scedte tuto vodu z kokosu a nalijte ji do nádoby, do vroucí rajčatové směsi a vařte, dokud nezhoustne. Přidejte cizrnovou mouku smíchanou s trochou vody, zamíchejte a vařte ještě chvíli. Sundejte z ohně. Dejte do pánve na smažení trochu oleje a zahřejte je. Vсыpte kmín, hořčičná semínka a červenou chilli papričku a přidejte do připraveného rajčatového karí. Podávejte s rýží.

Hlavní složkou tohoto pokrmu jsou rajčata, která mají nízký obsah sacharidů. Tento recept jako celek má zmírňující účinky v případě Kapha. Pitta by měla vynechat chilli a hořčičná semínka.

Houby v jogurtu

2 šálky hub, nakrájených na kousky
1 a 1/2 šálku bílého jogurtu
2 lžíce rozpuštěného másla
1/2 lžičky římského kmínu
1/2 lžičky hořčičných semínek
1/2 lžičky soli
špetka pepře, špetka muškátového oříšku

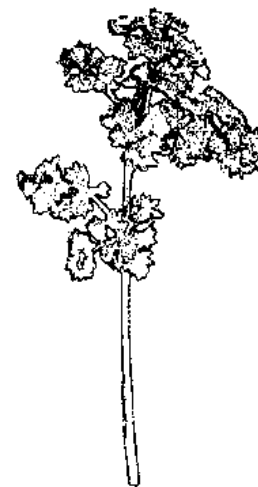
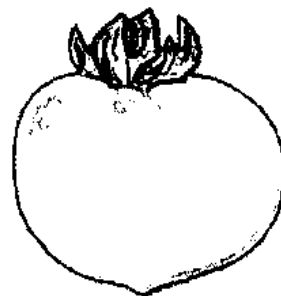
4 porce

V+ (běžné)
P+ houby)
K+

V- (při
P- použití
K- hub šitaké*

Omyjte, osušte a nakrájejte houby. Na pánvi rozehejte máslo, orestujte kmín a hořčičná semínka, až začnou vyskakovat (asi po 1-2 minutách), pak přidejte houby a duste na mírném ohni několik minut. Míchejte. Nechte vychladit. Vmíchejte zbylé koření do jogurtu. Promíchejte dobře s houbami. Podávejte s pečivem.

* Nejvhodnější jsou houby šitaké, namočené do vody působí harmonicky.



Bramborová jídla

Brambory jsou lehce stravitelné.

Bílé brambory svou suchostí a lehkostí zvyšují Vátu, měly by tedy být konzumovány jen pečené v malém množství s přídatkem ghí, nebo na másle či ghí s kořením. Kaphu zvyšují pečené a smažené brambory. Pro Kaphu a Pittu se hodí vařené nebo dušené brambory.

Sladké brambory (topinambury) nepatří k lilkovité zelenině, proto je mohou konzumovat typy, pro které nejsou bílé brambory vhodné.

Zelené zbarvení a pálivá chuť ukazují na přítomnost toxinů (solaninu), zejména při nevhodném skladování (velmi chladno, světlo, teplo).

Harmonická bramborová kaše

4 porce

8 nových velkých brambor se slupkou
1/2 šálku kozího nebo sójového mléka
2 lžice másla nebo ghí
1 lžička soli
1 lžice čerstvé petrželky, nasekané
1 lžička čerstvé majoránky, nasekané
voda

V-

P-

K-

Brambory omyjte kartáčkem, dejte do hrnce a zalijte vařící vodou. Vařte do změknutí, zhruba 20 minut. Poté slijte vodu a vložte brambory do velké mísy. Rozmačkejte je vidličkou nebo štouchadlem, vmíchejte do směsi horké mléko a máslo. Ochutíte solí a případně bylinkami.

Chuťově vynikající pokrm. Ghí a mléko zahřejí a provlhnou brambory.

Šťouchané sladké brambory se zelím

4-5 porcí

1 velké zeli (1,5 kg)
2 velké sladké brambory (topinambury)
3 lžice másla nebo ghí
1 lžička Vata Čurny
1/2 lžičky anýzových semínek
1 lžička kurkumy
špetka muškátového oříšku
1 lžička soli
šťáva z půlky citronu
2 lžice přírodního cukru
1 šálek jogurtu
voda

V-

P-

K-

Oloupejte a nakrájejte na kostičky sladké brambory. Zeli rozřízněte na dvě poloviny a jemně nakrouhejte.

Ve velkém hrnci ohřejte ghí a osmahněte opatrně směs Vata Čurna s anýzovými semínky po dobu 30 sekund. Přidejte zeli, trochu podlijte vodou, osolte, zakryjte pokličkou a duste na středně velkém ohni s častým mícháním, dokud směs nezměkne (přibližně 30 minut). Přidejte citronovou šťávu a cukr.

V dalším hrnci uvařte ve vodě s kurkumou sladké brambory doměkka (zhruba 15-20 minut). Sundejte z ohně, sceďte vodu a rozmačkejte.

Rozmačkané sladké brambory přidejte do zeli a promíchejte. Přidejte po částech jogurt a znovu pečlivě promíchejte.

Přidáním Vata Čurny se harmonizuje Váta.

Bramborové karbanátky

14 karbanátek

9 středně velkých brambor
4 šálky burisonů, z nichž získáte jeden šálek
namletého prášku
1 lžička citronové šťávy
2-3 stroužky prolisovaného česneku - pro přípravu 1 lžičky pasty
malý kousek čerstvého zázvoru - pro přípravu 1 lžičky pasty

V+

P+ -

K-

1/2 lžičky mleté kurkumy
1 a 1/2 lžičky soli
1 lžice slunečnicového oleje

Uvařte celé brambory ve slupce v tlakovém hrnci, dokud nezměknou (zhruba 15 minut, nebo je překrojte na dva větší kusy a vařte v normálním hrnci po dobu 20–25 minut).

Prolisovaný česnek smicte s velmi jemně pokrájeným zázvorem na pastu.

Rozmixujte rýžové burisony na prášek. Odložte si stranou větší množství prášku, kterým obalíte karbanátky později před smažením.

Oloupejte brambory a rozmačkejte je. Přidejte citronovou šťávu, česnek, zázvor, kurkumu a sůl a zbytek prášku z rýžových burisonů. Dobře promíchejte.

Rukama vytvořte karbanátky, které by měly být zhruba 1 cm silné a 4 cm široké. Snažte se, aby byly všechny stejné velikosti.

Rozehřejte olej v pánvi. Obalte každý karbanátek v odloženém prášku z rýžových burisonů a smažte do zlatohněda na obou stranách.

Tyto karbanátky vám budou chutnat s datlovou, koriandrovou nebo mátovou omáčkou.

Bramborová poha

2 plné šálky rýže
1 středně velká brambora
asi 4 lžice slunečnicového oleje
1 lžička celého kmínu
1/2 lžičky hořčičných semínek
1/2 lžičky mletého kari
1 lžička kurkumy
lžička mletého koriandru
hrst mandlí
1 malá zelená chilli, jemně nasekaná
1/2 lžičky soli

4 porce

V–
P–
K–

Rýži propláchněte ve dvojí vodě a nechte dobře odkapat. Odložte stranou.

Opláchněte a oloupejte bramboru. Nastrouhejte ji na středně jemnou hmotu. Zahřejte pánev na středním ohni a přidejte olej. Po ohřátí oleje přidejte do pánve kmín, hořčičné semínka a kari. Když začnou semínka prskat, přidejte kurkumu, chilli, koriandr a osolte. Vařte na středním ohni, za neustálého míchání, abyste zabránili slepení hmoty. Přidejte bramboru a rýži, řádně promíchejte. Přikryjte pokličkou, stáhněte plamen a nechte ustát po dobu několika minut.

Kvěťákové a bramborové tango

6 porcí

2 šálky brambor
1 velký květák
1 středně velké rajče, nakrájené
1 lžička hořčičných semínek, 1/2 lžičky římského kmínu
1/2 lžičky koření garam masala
1/4 lžičky kurkumy
3 cm velký kus čerstvého zázvoru, oloupaného a jemně nasekaného
2 lžice strouhaného kokosu
1/4 šálku čerstvých listků koriandru, nasekaných
nebo 1 lžička celého či mletého koriandru
5 listků kari, čerstvé nebo špetka sušeného
3 lžice slunečnicového oleje, 1/4 lžičky soli, 4 šálky vody

V–
P–
K–

Květák dejte na chvíli do octové vody, pak rozeberte na růžičky a pokrájejte. Oloupejte brambory. Rajče rozkájete na kousky. Dejte zázvor, kokos, koriandr a 1/2 šálku vody do mixéru a mixujte, dokud se nevytvoří tekutá konzistentní směs. Odložte na stranu. Zahřejte hlubokou pánev na středním ohni a přidejte olej, kmín a hořčičná semínka. Míchejte, dokud semínka nezačnou prskat. Poté přidejte namixovanou směs, koření masala, kurkumu a sůl. Nechte trochu zhnědnout a potom přidejte květák, brambory a rajče. Míchejte, dokud nebudou všechny ingredience dobře promíchané. Přilijte tolik vody, aby byla směs mírně ponořená, přikryjte pokličkou a duste do změknutí.

V případě Váta se doporučuje konzumovat mírně. Hořčičné semínko a kurkuma pomáhají zneutralizovat negativní účinky květáku.

Bramborové samosas

6 brambor, uvařených a oloupaných
1/2 lžičky mletého zázvoru
lžička soli
1/2 lžičky sušeného oregána
1 lžička garam masaly
1/2 šálku vařeného hrášku
1 šálek másla nebo ghí

4 porce
V+ -
P-
K+

V míse rozmačkejte brambory a přidejte zázvor, oregáno, garam masalu, hrášek a vytvořte z těsta kuličky. Osmažte na ghí či máse, na středním ohni dozlatova (asi 5 minut).

Bramborové placičky s mrkví

6 malých středních brambor
2 velké mrkve
1 lžice slunečnicového oleje
1/2 lžičky hořčičných semínek
1 lžička mletého kari
sůl
1/2 šálku cibule, najemno nakrájené

4 porce
V-+
P+
K-

Brambory uvařte ve slupce. Nakrájejte cibuli a nastrouhejte mrkev. Na pánvi rozehejte olej, orestujte hořčičná semínka, jakmile začnou vyskakovat, přidejte mrkev, cibuli a orestujte s kari a solí. Uvařené brambory rozmačkejte vidličkou a přidejte k mrkvi. Promíchejte, zpracujte v těsto, ze kterého rukama vytvořte placky. Na pánvi opečte na obou stranách (lze opéci na sucho).

Podávejte s okurkovou rajtou.

Pitta by měla vynechat hořčičná semínka a kari, přidat koriandr.

Sladké brambory se skořicí a zázvorem

4 velké sladké brambory (topinamburi)
3-4 lžice másla nebo ghí
2 lžice ječné nebo pšeničné mouky
2 kousky celé skořice
1/2 lžičky čerstvého zázvorového kořene, nastrouhaného
nebo jemně nasekaného
2 šálky mléka
1/2 lžičky soli
1/4 lžičky černého pepře
slunečnicový olej

4-6 porcí
V-
P-
K+

Dobře omyjte a očistěte sladké brambory, poté každý z nich nakrájejte vždy na 4 až 5 kousků. Uvedte vodu v hrnci (zhruba 2 litry) do varu, přidejte brambory a vařte na středním ohni do změknutí, zhruba 20 minut. Scedte. Rozpusťte ghí ve velké hluboké pánvi, rozlomte kousky skořice na několik dílků a přidejte je spolu se zázvorem ke ghí. Míchejte - opékejte po dobu 2 až 3 minut. Přidejte brambory, mírně je rozmačkejte do másla nebo ghí, opepřete, k rozmačkání použijte vidličku nebo štouchadlo na brambory. Zamíchejte do směsi mouku. Vmíchejte mouku a máslo (ghí) do brambor. Pomalu přidávejte mléko, přičemž neustále míchejte. Zahřívajte, dokud pokrm nebude horký. Osolte podle chuti. Před podáváním odstraňte kousky skořice.

Sladké brambory jsou ze své povahy hutné a zahřívající. Čím světlejší barvu bude mít sladký brambor, tím více výživných látek bude obsahovat. Sladké brambory jsou ve své povaze mírně projímavým pokrmem a mohou též vytvářet plynatost. Skořice a zázvor uvedené v tomto receptu tuto možnost výrazným způsobem redukuje.

Luštěniny

Fazole – pročišťují a regenerují tkáň. Obsahují bílkoviny, vlákninu, sacharidy, B vitaminy a minimálně tuku. Váta by je měla konzumovat nejvíce 1–2 × týdně. Fazole musíte dobře uvařit s kořením (zázvor, hořčičná semínka, římský kmín, orestovaný česnek a cibule), aby se staly stravitelnými a nezpůsobovaly nadýmání.

Fazole loupané (žlutý dál, loupané mungo fazole) tělo lépe zpracuje.

Mungo fazole tvoří základní část nejzdravějšího pokrmu zvaného kičadi. Správně uvařené s vhodným kořením (pepř, římský kmín, zázvor; u Pitty koriandr) jsou lehce stravitelné a vhodné pro všechny konstituce.

Aduki neboli adzuki fazole patří k těm nejlépe stravitelným, ale musí se řádně uvařit a okořenit. Pak jsou vhodné i pro Vátu.

Červené fazole necht' konzumuje jen Pitta.

Tofu je méně suché než jiné luštěniny a proto lépe stravitelné. Stravitelnost zlepšuje přidání koření (římský kmín, zázvor, hořčičná semínka, kurkuma). Tofu nejezte studené, ale vždy s kořením a tepelně upravené (orestované na malém množství tuku).

Zelené lusky jsou sladké, mírně svíravé, s chladivým účinkem a mají ostrý vliv na vipak. Pomáhají podněcovat agni. U fazolových lusků je tendence podporovat plynatost a zácpu. Zelené fazolové lusky samy o sobě mohou mít negativní vliv na Vátu. Hrášek musí být dobře uvařen, jinak bude fermentovat a nadýmat. V případě Váta je možno konzumovat v malém množství s dalším ghí. Dobře uvařený hrášek eliminuje plyny a toxické látky z tračnicku.

Příprava:

Fazole namočíme přes noc do studené vody, druhý den ráno pak vodu slijeme, fazole dvakrát propláchneme, zalijeme čerstvou vodou tak, aby byly na dva prsty ponořené, a uvedeme k varu. Pak var zmírníme.

Pinto dál

1/2 šálku pinto fazolí (k dostání v supermarketech)

1 a 1/2 šálku vody

1 malý lilek

1 brambora, nakrájená na kostičky

1/4 šálku červených paprik, nakrájených na kostky

1/4 lžičky kurkumy

1 lžička mletého koriandru

špetka skořice

1/2 bobkového listu

1/2 lžičky hořčičných semínek

1 lžička římského kmínu

1 lžička čerstvě nastrohaného zázvoru

špetka soli

2 lžice kukuřičného nebo slunečnicového oleje

Fazole namočte přes noc do vody, ráno propláchněte. Přecedte, zalijte čerstvou vodou, uveďte k varu, plamen snižte a přidejte kurkumu, koriandr, bobkový list, sůl a skořici. Přidejte brambory a lilek.

Na pánvi rozehřejte olej, orestujte hořčičná semínka s kmínem a po 1 minutě přidejte papriku. Přidejte k fazolím. Vařte doměkka (asi 30 minut). Dochutěte koriandrem.

Cuketo-mungo dál

1 šálek mungo fazolí

1 lžice slunečnicového oleje

1/2 lžičky kurkumy

1 lžice citronové šťávy

1/2 lžičky hořčičných semínek

1/2 lžičky římského kmínu

asi 4 šálky vody

2 šálky cukety, nakrájené na kousky

1 lžička čerstvého zázvoru, najemno nakrájeného

sůl a pepř

1/2 lžičky koriandru

2 porce

V+

P+

K-

3–4 porce

V-

P-

K-

Namočte mungo fazole přes noc do vody. Propláchněte a nechte odkapat. Na velké pánvi rozehejte olej, orestujte hořčičná semínka, kmín a po 1 minutě přidejte kurkumu, citronovou šťávu a odkapané fazole. Přidejte zázvor a zalijte vodou. Vařte na středním plameni pod pokličkou asi 20 minut (loupané fazole) až 1 hodinu (neloupané fazole). Přidejte cuketu, koriandr, sůl, pepř a duste tak, aby se zelenina nerozvařila (asi 20 minut).

Mungo dál se špenátem

1 šálek mungo fazolí

2 šálky čerstvého špenátu, nakrájeného

4 šálky vody

1 lžice slunečnicového oleje

1/2 lžičky kurkumy

1/4 lžičky koriandru

1 lžice citronové šťávy

1/2 lžičky hořčičných semínek

1/2 lžičky římského kmínu

2 šálky stroužky prolisovaného česneku

1 lžička čerstvého zázvoru, najemno nakrájeného

sůl a pepř

4 porce

V-

P+

K-

Namočte mungo fazole přes noc do vody. Propláchněte a nechte odkapat.

Na pánvi rozehejte olej, orestujte opatrně hořčičná semínka, kmín a přidejte česnek a po asi 1 minutě přidejte kukumu, citronovou šťávu a odkapané fazole. Pak přidejte zázvor a zalijte vodou. Vařte na středním plameni pod pokličkou asi 20 minut (loupané fazole) až 1 hodinu (neloupané fazole). Přidejte cuketu, koriandr, sůl, pepř a duste doměkka tak, aby se zelenina nerozvařila.

Mungo dál se špenátem

1 šálek mungo fazolí

2 šálky čerstvého špenátu, nakrájeného

4 šálky vody

4 porce

V+

P-

K+

1 lžice slunečnicového oleje

1/2 lžičky kurkumy

1 lžice citronové šťávy

1/2 lžičky římského kmínu

2 cibule, najemno nakrájené

1 lžička čerstvého zázvoru, najemno nakrájeného

sůl a pepř

1 lžička koriandru

Namočte mungo fazole přes noc do vody. Propláchněte a nechte odkapat. Vložte omyté mungo fazole do vody, přiveďte k varu a vařte pod pokličkou 45 minut do změknutí.

Na pánvi rozehejte olej, orestujte opatrně hořčičná semínka, kmín a přidejte česnek a po asi 1 minutě přidejte kurkumu, a promíchejte s uvařenými fazolemi. Pak přidejte zázvor, koriandr, osolte, opepřete a vařte 10 minut. Přidejte opraný, spařený a pokrájený špenát, a duste pod pokličkou doměkka, 5-10 minut na středním ohni. Podávejte s čapati.

Dál tři dós

1 šálek mungo fazolí (loupaných)

4 šálky vody

1 šálek dýně, nakrájené na kostky

1/2 lžice slunečnicového oleje

1/2 lžice kurkumy

1 lžice citronové šťávy

1/2 lžičky čerstvého zázvoru, najemno nakrájeného

1 lžička římského kmínu

1/2 lžičky hořčičných semínek

strouhaný kokos

3-4 porce

V-

P-

K-

Několikrát propláchněte na situ mungo fazole, až bude voda čistá. Na velké pánvi rozehejte lžici oleje a přidejte kurkumu s citronovou šťávou. Přidejte mungo fazole a restujte 1-2 minuty. Přidejte nakrájenou dýni, zázvor, osolte, opepřete, přiveďte k varu a na středním plameni duste až fazole změknou. Zahřejte lžici oleje na malé pánvi, orestujte kmín a hořčičná se-

mínka, až začnou vyskakovat, dejte do směsi a řádně promíchejte s nastrouhaným kokosem.

Citronová šťáva se přidává hned na počátku vaření, tím podporuje trávení.

Dál se považuje za výživný pokrm, který obsahuje mnoho bílkovin.

Fazolové bhadží

4 porce

4 šálky zelených fazolek

V-

1 lžice slunečnicového oleje

P-

1 lžička kurkumy

K-

1 lžička mletého koriandru (nebo 1/2 šálku čerstvého koriandru)

1/2 lžičky hořčičných semínek

3-5 lžic vody

sůl

1 plátek nasekaného čerstvého zázvoru
strouhaný kokos

Omyté fazole nakrájejte na kousky. Na rozpáleném oleji orestujte hořčičná semínka, po 1-2 minutách přidáte kurkumu, koriandr. Zamíchejte, přidejte nakrájené fazolky a 3 lžice vody. Na mírném ohni vařte fazolky pod pokličkou doměkka (20 minut). Nakonec pokrm posypte kokosem.

Omeleta Sans Oeufs

4 porce

1 šálek mungo fazolí

V-

1 a 1/2 šálku vařené rýže

P-

1 a 1/4 šálku vody

K-

1/4 lžičky kurkumy

1 lžička soli

1/2 šálku čerstvých lístků koriandru
slunečnicový olej na smažení

Namočte mungo fazole přes noc do vody., pak proláchněte na sítu, nechte okapat a smíchejte s rýží. Rozmixujte v mixéru, podle potřeby přidávejte

vodu, aby vznikla tužší hmota, kterou nalijte do misy, přidejte kurkumu a osolte.

Ohřejte necelou lžičku oleje na pánvi, která nelepí a nalijte zhruba 2 lžice těsta, přičemž toto těsto rozprostřete od středu rovnoměrně po celé pánvi.

Jakmile bude možné uvolnit omeletu ode dna, nakapejte několik kapek oleje do střední částí omelety a otočte ji.

Smažte omeletu na obou stranách, dozlatova.

Kořeněné tofu

4 porce

2 lžice slunečnicového oleje

V-

1/2 lžičky hořčičných semínek

P- +

1/2 lžičky římského kmínu

K-

1/4 lžičky kurkumy

baliček tofu (400 g)

1 menší žlutá paprika, nakrájená na kostky

1 malá chilli paprička, na jemno nakrájená

1 stroužek česneku

Na pánvi rozehejte olej, přidejte hořčičná semínka a kmín, asi po 1 minutě začne koření „vyskakovat“. Přidejte kurkumu, chilli, česnek a po chvíli tofu s paprikou. Opečte dozlatova.

Koření brání zvyšování Kaphy po tofu.

Tofu se zelím

4 porce

400 g tofu

V+ -

1 cibule, na jemno nakrájená

P-

2 lžice slunečnicového oleje

K+

1/4 lžičky máty sušené

1/2 lžičky kurkumy

špetka mletého nového koření

špetka fenyklových semínek

2 šálky nakrájeného zeli

1 rajče, nakrájené, sůl, 2 lžice slunečnicových semínek

Rozmraďte tofu (pokud máte tofu nemražené, nechte jej přes noc zmrazit. Vytvoří se vhodná chuť tohoto jídla).

Na pánvi rozehejte olej a orestujte cibuli, přidejte nové koření, po minutě přidejte fenykl a kurkumu, pak rajče a následně nakrájené tofu. Přikryjte a duste asi 5 minut, pak přidejte zeli a částečně přikryté duste asi 20 minut. Osolte, přidejte mátu a posypte slunečnicovými semínky.

Nedejte se odradit, jde o velmi chutné jídlo!

Kapha by měla snížit množství oleje na 1 lžičku. A pokrm opepřit. Váta může přidat mletý zázvor a Pitta vynechat rajče.

Smažené tofu v tamarové omáčce s červenými hrozny

4 porce

450 gramů tofu nakrájeného na kousky

V-

1 lžice sójové omáčky

P-

1 lžička mletého zázvoru

K+

1 lžička javorového nebo ovocného sirupu

1/2 lžičky celých fenyklových semen

1 lžička směsi Vata Černý

2 lžice másla či ghee

1/2 lžičky semínek římského kmínu

asi 20 až 40 bobulek červeného vína, bez semen, rozpůlených

3 polévkové lžice petrželky

sezamová semínka na ozdobení

Do velké mísy dejte tofu, zázvor, sójovou omáčku a sirup. Promíchejte, přikryjte a dejte na hodinu do ledničky marinovat.

Na velké hluboké pánvi rozpusťte máslo na středním plameni. Přidejte kmín a fenykl a když směs začne praskat, snižte teplotu a přidejte koření směs Vata Černý a zázvor. Míchejte směs, aby nedošlo k připálení koření. Vyndejte marinované tofu z ledničky a přidejte do pánve s kořením a po dobu 1-2 minut lehce míchejte. Pak přikryjte pánev a duste na středním ohni, dokud nedojde k vyvaření tekuté složky a tofu nezačne sklovatět (tento proces trvá přibližně 10 minut). Sejměte pokličku a míchejte. Omáčka by měla být hustá a plná. Sundejte pánev ze sporáku a nechejte

po dobu několika minut stát. Přidejte nakrájené hrozny a petrželku a promíchejte. Posypte sezamovými semeny. Podávejte při pokojové teplotě s basmati nebo jasmínovou rýží.

Tento pokrm má orientální nádech a hroznové víno dodává plně omáčce jemné aróma.

Fazolové karí s brambory

4 porce

2 lžice oleje

V-

1 lžička hořčičného semínka

P-

4 brambory

K-

1/2 šálku uvařených bílých fazolí

(předeem namočených přes noc do vody)

sůl

podle chuti špetka kurkumy

velká špetka zázvoru

Zahřejte olej, orestujte opatrně hořčičná semínka. Pražte po dobu několika sekund. Přidejte brambory a fazole. Posypte solí a kurkumou. Vařte na prudkém ohni po dobu několika minut. Pak snižte teplotu, přidejte koriandr, chilli a kmín (a případně zázvor), přikryjte a duste na mírném ohni do změknutí.

Výživný pokrm, který zmírňuje všechny dóši.

Tento pokrm je možno podávat jako předkrm nebo jako samostatný vedlejší chod, respektive suchou přílohu.

Hrách po indicku

4 porce

2 šálky hrachu

V+

asi 4 šálky vody

P-

1 lžice slunečnicového oleje

K-

1/2 lžičky hořčičných semínek

1/2 lžičky mletého kari

1 lžička mletého koriandru

2 lžíce citronové šťávy
2 lžíce strouhaného kokosu
1/2 lžičky kurkumy
sůl
1/2 lžičky mletého zázvoru

Namočte hrách přes noc do vody. Slijte vodu, nechte odkapat, zalijte čerstvou vodou a vařte asi 1 hodinu ve vodě. Na pánvi rozehejte olej, přidejte hořčičná semínka, až začne asi po 1 minutě koření „vyskakovat“, přidejte kurkumu, karí a citronovou šťávu, promíchejte a přidejte do hrnce s vařeným hrachem. Vsypete kokos, koriandr, zázvor, osolte a vařte na středním ohni přibližně 15 minut.

Rajma

1 šálek červených fazolí, předem namočených
přes noc ve vodě
4 šálky vody
1/2 plátku mořské řasy (lze vynechat)
1 cibule, najemno nakrájená
1/2 lžičky nakrájeného zázvorového kořene
1 lžíce slunečnicového oleje
1 lžička římského kmínu
1/4 lžičky fenyklu
1/2 lžičky kurkumy
sůl
1/2 lžíce přírodního cukru
1/2 lžíce nastrohané pomerančové kůry
1 lžička mletého koriandru

Fazole slijte, opláchněte, zalijte vodou, přiveďte k varu a vařte na středním ohni pod pokličkou doměkka asi 2 hodiny. V případě nutnosti přidejte vodu. Na pánvi rozehejte olej a na středním ohni orestujte asi 2 minuty fenykl a kmín, vmíchejte kurkumu, následně cibuli, zázvor, cukr a duste, než cibule změkne, asi 5 minut. Přidejte uvařené fazole a duste bez pokličky na středním ohni než se většina vody vypaří. Vmíchejte pomerančovou

kůru, koriandr a mořské řasy. Na středním ohni vařte ještě asi 5-10 minut.

Zelené fazolky

4 šálky zelených fazolových lusků, nasekaných
2 stroužky česneku, nasekaného
Větší kousek čerstvého zázvoru, oloupaný
a jemně nasekaný
1 lžíce nastrohaného kokosu
2 lžíce čerstvého koriandru, nasekaného
voda
2 lžíce slunečnicového oleje
1/2 lžičky římského kmínu
1/2 lžičky semínek černé hořčice
1/4 lžičky mleté kurkumy
1/2 střední cibule, nasekané
1/2 lžičky koření garam masala
1/2 lžičky soli

4 porce

V+ -

P-

K-

Odkrojte konce fazolových lusků a nakrájejte nebo nasekejte lusky příčně na velmi malé kousky a opláchněte je na sítu. Omyjte fazole ve dvojí vodě. V mixéru namixujte česnek, zázvor, kokos, koriandr za přidání vody tak, aby vznikla pasta. Odložte stranou. Nahřejte olej ve středně velké pánvi. Přidejte kmín a hořčičná semínka, když začnou semínka praskat, přidejte kurkumu, masalu a nasekanou cibuli. Míchejte, dokud cibule nezměkne a nezíská mírně nahnědlou barvu. Přidejte rozmixovanou směs, sůl a fazolové lusky. Přikryjte a duste na mírném ohni do změknutí, zhruba 5-10 minut.

Kmín a paprika mají za následek zklidnění Váty. Přesto se doporučuje jen mírná konzumace tohoto pokrmu.

Dobrý pokrm pro Pittu.

Aduki fazole na zázvoru

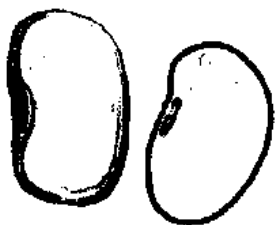
1 šálek fazolí aduki
1 lžička nastrouhanho zázvorového kořene
1 lžice sójové omáčky
1/2 cibule, najemno nakrájené
1 lžice slunečnicového oleje
voda

5 porci
V-
P-
K-

Sušené fazole namočte přes noc do vody tak, aby byly ponořené 5 cm pod hladinu. Pak fazole přecedte, zalijte v hrnci čerstvou vodu, přiveďte k varu a vařte na mírném plameni doměkka, 2-3 hodiny.

Mezitím na pánvi orestujte v rozpáleném oleji opatrně česnek, cibuli a zázvor. Vmichejte fazole a restujte 10-15 minut. Před koncem vaření přidejte sójovou omáčku a promichejte.

Vhodné podávat s rýží.



Saláty zeleninové

Ájurvéda doporučuje konzumovat syrovou zeleninu méně často a spíše zeleninu upravovat tepelně, čímž se méně zatěžuje trávicí systém.

Syrové saláty se podávají k hlavnímu jídlu.

Prospívají Pittě a Kaphě, v teplých a horkých dnech. Váta musí kořenit a přidat dresink nebo olej.

Listový salát zvyšuje Vátu, pokud se nepřidá olej a ocet.

Výhonky jsou ve vařeném stavu vhodné pro všechny typy. Váta přidává dresink a olej. Pittu zvyšují výhonky ředkvičky.

Petržel zahřívá Pittu, v malém množství se hodí pro Vátu a celkově prospívá Kaphě.

Okurka ochlazuje a zavodňuje, nehodí se pro Kaphu, pro Vátu jen se zázvorem a pepřem.

VHODNÉ KOMBINACE PRO TŘI DÓŠI

Hlávkový salát a dušený chřest

Hlávkový salát a hrášek

Hlávkový salát, výhonky, mrkev a špenát

Hlávkový salát, výhonky, mrkev

Chřestový salát

Hlávkový salát, výhonky, dýně a řepa

Okurka, výhonky, mrkev a ředkev



Mrkvovo – klíčkový salát

1 šálek klíčků (pšeničných, mungo fazolí apod.)

2 šálky nastrouhané mrkve

lžice petržele, najemno nasekané

3 lžice citronové šťávy

2 lžice olivového oleje

špetka kajenského pepře

4 porce
V-
P-
K-

Dejte klíčky, mrkev a petržel do salátové mísy. Rozmíchejte citronovou šťávu, olej a pepř v malé misce. Našlehejte. Zamíchejte dresink do salátu a nechte v chladu 20 minut uležet.

Výhonkový salát

4 porce

1 šálek jakýchkoliv klíčků, jaké jsou k dispozici
(vojtěška, čočka, slunečnice nebo jiné)

V-

P-

1 okurka, nakrájená na kostky

K-

2-3 pórký, nasekané, jen bílou část

3 lžice citronové šťávy

1 stroužek česneku, nasekaný

špetka kajenského pepře

sůl

Dejte okurku, klíčky a pórek do mísy. Smíchejte citronovou šťávu a česnek v malé misce. Přidejte špetku kajenského pepře a špetku soli. Dobře ušlehejte. Salát přelijte dresinkem a dobře promíchejte.

Mrkvový salát

4 porce

2 šálky nastrouhané mrkve

V-

1 šálek nakrájených rajčat

P+

velký svazek nasekané petržele

K-

1 stroužek česneku, rozmačkaný

1/4 šálku mletých ořechů

2 lžice olivového oleje

Smíchejte v míse všechny suroviny, přidejte olej a dobře promíchejte.

Zelný indický salát

4 porce

2 šálky jemně nakrouhaného zeli

V-

2 šálky nastrouhané mrkve

P-

1/2 šálku rozdrcených oloupaných
a orestovaných mandlí

K-

1/4 šálku olivového oleje

1 nasekaná zelená pálivá chilli paprička

1/2 šálku nasekaných listů koriandru

1/2 lžičky medu

citronová šťáva a sůl na dochucení

Smíchejte všechny ingredience v míse, osolte a vmíchejte citronovou šťávu.

Chřestový salát

4 porce

450 g čerstvého chřestu

V-

1 šálek vody

P-

1 lžice másla

K-

Dresink:

1/4 šálku vinného jemného octa

1/4 lžičky černého pepře

sůl

1 stroužek česneku

1/2 lžičky sušené bazalky

1 lžička medu

2 lžice slunečnicového oleje.

Ve středně velkém hrnci přiveďte k varu vodu. Očistěte chřest a zbavte jej dřevnatých a tvrdých částí. Do vařící osolené vody vložte chřest tak, aby byly hlavičky nad hladinou a pod pokličkou duste kolem 8 minut, doměkka (vidlička lehce projde chřestem). Pak nakrájejte na plátky. V míse smíchejte kromě oleje všechny ingredience na dresink, a následně dobře promíchejte s olejem. Odkapaný chřest přelijte dresinkem.

Jarní okurkový salát

4 porce

2 velké čerstvé okurky

V-

1/2 šálku jogurtu

P-

2 čajové lžičky Vata Čurny

K+

sůl

čerstvě namletý černý pepř podle chuti
pár listků čerstvého koriandru nebo 1 lžička mletého

Oloupejte okurky, rozdělte je podélným řezem a odstraňte zrníčka. Nakrájejte na malé kousky. Ve středně velké míse promíchejte nakrájené okurky s kořením, osolte, opepřete a lehce promíchejte s jogurtem. Natrhejte koriandr na velmi jemné kousky a rozprostřete na salát před podáváním.

Jedná se o pokrm, který vás občerství a osvěží.

Zelný salát se zázvorovou/balsamovou zálivkou 4 porce

1 lžice mletého zázvoru V-
2 lžice extra panenského olivového oleje P+
1 lžice balsamového octa K-
šťáva z 1/2 citronu
1 a 1/2 hlávky směsi salátů, jako například římského a ledového, omytého, dobře vysušeného a natrhaného na kousky
1/4 šálku borůvek (lze vynechat)
2 rajčata, nakrájená na plátky a rozčtvrcená
110 gramů sýru Feta nastrouhaného nebo nakrájeného na kostičky
4 lžice jemně nasekaných vlašských ořechů

Do velké salátové misy dejte natrhané listy salátu, borůvky, rajčata, sýr a ořechy. Lehce promíchejte. V malé misce rozmíchejte v oleji zázvor, ocet, citronovou šťávu a směs rozšlehejte. Dvěma vidličkami nebo vařečkami salát jemně promíchejte.

Salát z fazolových lusků s ořechovou omáčkou 4 porce

2 šálky fazolových lusků nakrájených na 2,5 cm kousky V+
1 ředkev nakrájená na malé kostky P-
1 mrkev nakrájená na malé kostky K-
panenský olivový olej
3 lžice citronové šťávy
sůl

1/2 šálku nasekaných vlašských ořechů
1 lžička Kapha Čurny
1 mletého koriandru
3-4 lžice studené vody

Položte nakrájenou zeleninu nad páru a vařte po dobu 20 minut a poté nechte ochladit.

Pak ji přelijte marinádou připravenou ze směsi 1 lžice oleje, 2 lžic citronové šťávy a soli, nechte odpočinout v lednici po dobu 30 minut.

Nasypte do mixéru oříšky, 2 lžice olivového oleje, směs Kapha Čurna, koriandr a 1 lžici citronové šťávy. Mixujte a podle potřeby přidejte vodu. Za pomoci škrabky odstraňte směs z míchače.

Vyjměte zeleninu z marinády a promíchejte ji v ořechové omáčce.

Míchaný zeleninový salát

6 porcí

2 šálky zeli, nahrubo nakrouhaného V-
1 šálek rajčat, jemně nakrájených P-
1 lžice cibule, kroužky K-
1 šálek mrkve, nakrájené na nudličky
1 šálek okurky, nakrájené na nudličky
1/2 šálku zelené nebo červené papriky, nasekané na nudličky
1 šálek malých žampionů, jemně nakrájených
1/2 šálku jemně nasekaného řapíku celeru
2 lžičky limetkové/citronové šťávy
1 lžice nasekaných lístků máty nebo koriandru
1 lžice olivového oleje, 2 lžičky jemného octa
sůl podle chuti, 1/2 lžičky pepře

Smíchejte ve velké salátové misce zeli, cibuli, okurku, houby, mrkev, celer a papriku.

Smíchejte v misce olivový olej, citronovou šťávu, ocet, sůl a pepř.

Přelijte zálivku přes salát v míse a dobře promíchejte.

Ozdobte kousky rajčat a lístky máty / koriandru.

Pokrm se sníženým obsahem tuku, bez cholesterolu.

Klíčky po indicku

4 šálky klíčků munga nebo 1/2 šálku mungo fazolí,
(jestliže si je dáte naklíčit sami)

2 lžice slunečnicového oleje
sůl

1/2 lžičky kurkumy

voda

2 lžičky mletého koriandru

1/4 lžičky mletého kari

2 lžičky sirupu z neloupané rýže nebo přírodní cukr

kousek pálivé zelené papriky, nakrájené

(není nutné, vynechejte v případě Pitta)

Opláchněte klíčky ve studené vodě. Zahřejte olej v hlubší pánvi a přidejte klíčky, sůl, kurkumu a podle potřeby trochu vody. Zakryjte a duste na mírném ohni až klíčky změknou. Přidejte koriandr, kari, sirup, papriku, dobře promíchejte a poduste.

Mrkvový salát s rozinkami

4 šálky nastrouhané mrkve

1/2 šálku rozinek

1/2 šálku vroucí vody

2 lžice rýžového octa nebo jiného jemného octa

1 lžice sušené koprové natě

sůl

1 lžice jablečného koncentrátu

1/4 šálku slunečnicového oleje

Přelijte hrozinky vroucí vodou a nechte namočené po dobu 10 minut. Do salátové mísy dejte nastrouhanou mrkev. Připravte si zálivku v malé misce, kde smícháte kopr, sůl a jablečný koncentrát s octem, pak rozšlehtejte s olejem. Scedte rozinky a vmíchejte do salátu.

Pro Vátu lze podávat s majonézou.

Salát z čerstvého zeli

4 šálky nastrouhaného zeli

1/2 středně velké mrkve (pro dodání barvy)

2 lžice rýžového octa nebo limetkové šťávy

1 lžice sušené koprové natě

sůl

černý pepř na ochucení

1/4 šálku slunečnicového oleje

1 lžice jablečného koncentrátu

1 lžice čerstvých listků koriandru, nasekaných nebo špetka sušeného

Do mísy dejte jemně nastrouhané zeli a mrkev. V malé misce vidličkou rozmíchejte ocet, kopr, sůl a černý pepř. Vmíchejte olej a jablečný koncentrát. Přelijte celou zálivku přes nastrouhanou zeleninu a důkladně promíchejte.

Salát s fazolovými klíčky

2 šálky čerstvého bílého hrášku

4 šálky klíčků munga

Omyjte vyloupaný hrášek a dejte nad páru po dobu 3–5 minut. Opláchněte výhonky a přidejte k hrášku, zakryjte a pařte po dobu dalších 2 minut. Ochuťte libovolným dresinkem.

Klíčkový salát se zázvorem

4 šálky klíčků munga nebo 1/2 šálku mungo fazolí,
jestliže si je dáte naklíčit sami

2 lžice slunečnicového nebo sezamového oleje

1/2 lžičky oleje z opražených sezamových semínek

1 lžice čerstvého zázvorového kořene, najemno nakrájeného

2 lžice sójové omáčky

1/4 šálku mandlí

1 lžička medu

Zahřejte olej v pánvi, přidejte rozmačkaný zázvor a klíčky munga. Řádně promíchejte na středním až prudším ohni pod dobu 2 minut. Přidejte sójovou omáčku, pak mandle. Míchejte další jednu minutu. Sundejte z ohně a přimíchejte med, pokud jej budete chtít použít (salát je vynikající s medem i bez medu).

Tento pokrm je velmi vhodný jako teplý salát s rýží a tofu.



Chléb a pečivo

V Indii se pečou placky bez kvasnic. Nejznámější jsou čapatí, z celozrnné pšeničné mouky, které se podávají k hlavnímu jídlu. Čerstvě připravená čapatí dodávají tělu pránu (životní sílu).

Čapatí

celozrnná pšeničná mouka, nutno prosit
2 lžičky slunečnicového oleje
1 šálek vody
ghí nebo máslo

20 kusů

V-
P-
K-

V hluboké mise rozmíchejte rukama 2 šálky mouky s olejem, přidejte vodu a děrovanou vařečkou vypracujte těsto. Nechte přikryté hodinu odpočinout. Vytvořte z těsta rukama malé kuličky, poprašte moukou a vyválejte na dřevěné desce válečkem na 10 cm placky, poprašte opět moukou a vytvořte placky o velikosti 18 cm. Opékejte placky na suché pánvi, na středním ohni. Obrátte placku po půl minutě nebo když se tvoří drobné bublinky. Poté ji nechte péci další půl minuty. Přemístěte nad otevřený oheň pokud máte plynový sporák, dokud se nenafoúkne. Poté ji položte na táč. Můžete potřít ghí nebo máslem.

Nejznámější indický chléb. Vhodná náhrada kvasnicového chleba.

Tento pokrm je vhodné podávat s rýží a polévkou nebo s jakýmkoliv zeleninovým pokrmem. Do těsta lze zamíchat lžičci římského kmínu a hořčičných semínek pro podporu trávení.

Žitné čapatí

1/2 šálku žitné mouky, nutno prosit
1/2 lžičky másla nebo ghí
1/8 šálku studené vody

5 kusů

V+ -
P+ -
K-

V míse zpracujte mouku s máslem a vodou na hladké těsto, utvořte placky a pečte na horké suché pánvi po dobu 15 sekund až 1 minuty nebo dokud se vám na horní straně neobjeví bublinky. Velmi vhodné je pro tento účel použít nelepící smažicí pánev. Pak čapatí obraťte a pečte dalších 15 sekund až 1 minutu na druhé straně, dokud nebude čapatí mít mírně nahnědlou barvu.

Jestliže máte k dispozici plynový sporák, dokončete pečení čapatí přímo nad plamenem bez pánve. Čapatí se nafoukne. Jakmile se nafoukne, jednou obraťte a dokončete pečení.

Jestliže pracujete s elektrickým sporákem, použijte další pánev, která bude mírně potřena olejem. Pečte čapatí mírně na obou stranách. Můžete potřít ghí (máslem).

Kukuřičný chléb

12 ks

1 šálek kukuřičné mouky, nutno prosit

V+

1/2 šálku rýžové mouky - v prodejnách zdravé výživy

P-

1/2 šálku ovesné mouky - v prodejnách zdravé výživy

K-

sůl

1 lžička prášku do pečiva

1 1/2 šálku podmáslí nebo 1/2 šálku nízkotučného bílého jogurtu

a jeden šálek vody

1 lžíce jablečného koncentráту

olej

Prosiťte veškerou mouku s práškem do pečiva do jedné mísy. Osolte, s podmáslím a jablečným koncentrátem zpracujte hladké, tužší těsto. Nechte odstát 1 hodinu. Předehřejte troubu na 180 °C. Pečte ve vymaštěném pekáčku asi 45 minut. Ihned podávejte.

Varianta snižující kyselost: přelijte šálkem vařící vody kukuřičnou mouku a následně smíchejte všechny ingredience v míse, jak je výše popsáno.

Vhodná varianta chleba bez vajec.

Tento vlhký chléb z mírně nakyslého těsta s příchutí je jednoduchou variantou pro ty osoby, které se chtějí vyhnout vejčím. Jestliže budete chtít, můžete nejprve uvařit šálek vody a poté jej přelít přes kuku-

řičnou mouku ještě předtím, než budete přidávat zbývající ingredience. Tento krok ztlší mírnou nahořklost kukuřičné mouky a vyvolá mírnou sladkost. V případě stavu Pitta a Váta je možné vyvážit tento recept přidáním ghí a/nebo vhodného sladidla.

Čatní sendviče s koriandrem

krajíce tmavého (celozrnného pšeničného) chleba

V-

1 krajíc bílého chleba

P-

1/2 šálku nastrouhané mrkve

K+

1/2 šálku krouhaného zeli

3 lžičky netučného jogurtu

3 lžičky koriandro-mátového čatní

Pečlivě smíchejte jogurt a koriandro-mátové čatní a potřete touto směsí jeden krajíc tmavého chleba. Na tuto vrstvu dejte vrstvu strouhané mrkve.

Dále na mrkev položte krajíc bílého chleba.

Rozetřete tenkou vrstvu směsi jogurtu a čatní na bílý krajíc, dále položte vrstvu zeli a sendvič zakryjte druhým krajícem tmavého chleba. Sendvič spojte mírným přitlačením. Sendvič dokončete zarovnáním čtyř stran.

Poté překrojte diagonálně a rozdělte na dva kusy.

Dejte na táč a ozdobte několika lístky čerstvé máty.

Vegetariánský pokrm bez tuku a bez cholesterolu. Můžete připravit sendvič též bez přimíchání jogurtu do čatní, čímž získáte odlišnou chuť.

Pečené pirohy

celkem 8 porcí

Těsto:

2 šálky hladké mouky

V-

1/2 šálku másla nebo ghí

P-

1/2 šálku jogurtu

K+

1/2 lžičky soli

Promíchejte máslo s moukou.

Přidejte sůl a jogurt. Zamíchejte a zpracovávejte po dobu 5 minut, až vznikne hladké, měkké těsto. Přikryjte a nechte odpočinout.

Náplň:

- 1 lžice olivového oleje
- 2 lžičky VEGI-VEGI kořenící směsi
- 1 sladký brambor topinambur
- 1 květák
- 1 lžička soli
- 1/2 šálku vody
- čerstvě namletý černý pepř

Omyjte a oloupejte sladký brambor a nasekejte jej na malé kostky. Řádně omyjte květák a nechte odkapat, pak jej rozdělte na jednotlivé růžičky.

Ohřejte olivový olej na velké pánvi a rychle osmahněte kořenící směs (po dobu 30 sekund). Přidejte zeleninu, sůl a vodu, zakryjte a poduste do změknutí, zhruba 30 minut. Poté vypněte oheň, přidejte pepř a rozmačkejte zeleninu vidličkou na kaši.

Zahřejte troubu na 230 °C.

Rozdělte odpočinuté těsto na čtyři díly.

Vyválejte jeden díl do kruhu o tloušťce necelých 0,5 centimetrů a rozřízněte napůl.

Dejte velkou lžici náplně na jednu stranu každé poloviny. Navlhčete okraje těsta, přehněte v půli a prsty uzavřete. Tento postup opakujte se zbytkem těsta.

Umístěte pirohy na pečící plech a pečte po dobu 20 minut. Podávejte se svým oblíbeným čatní.

Bhara Parata – plněný chléb

- 1 a 1/3 šálku prosáté celozrnné pšeničné mouky
- a 2/3 šálku tmavé mouky
- 2 lžice másla nebo ghí
- 1/2 lžičky soli
- 2/3 šálku vlažné vody
- mouka na posypání
- 1/2 šálku másla nebo ghí na potřeni a osmahnutí

asi 8 chlebů

V-
P-
K+

Nasypte mouku do velké misy a promíchejte se solí. Rozetřete prsty v mouce

máslo. Postupně přidávejte vodu a zpracovávajíte těsto, až bude hladké, měkké a vláčné. Můžete těsto na válu zpracovávat rukama.

Vraťte těsto zpět do mísy, přikryjte jej a nechte odpočinout na teplém místě po dobu alespoň 30 minut. Připravte si náplň.

Těsto pak rozdělte na 8 stejných dílů.

Utvořte stejné bochánky, posypte je moukou a dejte na vál.

Vyválejte každý bochánek na válu posypaném moukou do kruhového tvaru (15 cm). Dejte 2 lžice náplně na jednu polovinu takového kola a rozetřete lžicí. Přehněte přes tuto potřenou část druhou část kola, vytlačte vzduch a uzavřete hrany mokkými prsty.

Potřete povrch máslem nebo ghí a opět jej přeložte do trojúhelníka, postupujte opatrně, aby nedošlo k vytlačení náplně. Stlačte rukama, poté opět vyválejte do trojúhelníku (15 cm).

Předehejte pánev na smažení nad středním ohněm, dokud nebude dostatečně horká. Přidejte 1 lžičku másla či ghí a dejte těsto na pánev. Potřete horní část máslem nebo ghí a smažte 2 minuty nebo dokud spodní část nezačne hnědnout. Poté chléb obraťte špachtlí a smažte stejným způsobem z druhé strany. Vyndejte z pánve a nechte na papíře odkapat. Přikryjte, abyste chleby uchovali v teplém stavu. Stejným způsobem připravte další chleby.

Všechny chleby si můžete připravit před jejich smažením a uložit je zakryté a oddělené, aby se k sobě nepřilepily. Rovněž můžete provádět plnění jednoho chleba, zatímco se druhý chléb smaží.

KIČADI – Základní harmonický pokrm

Jedná se o výživný a lahodný pokrm z rýže uvařené s dálem (loupané mungo fazole), ghí a kořením, kičadi je jedním z pilířů ájurvédské stravy a je jediným pokrmem, který se podává v průběhu pátého až osmého týdne detoxikační a omlazovací terapie pančakarma.

Kičadi je vhodnou výživou pro zdravé lidi, pro všechny tělesné typy a vzhledem k tomu, že nezvyšuje stavy Váta, Pitta či Kapha, umožňuje tělu odpočinout a regenerovat během nemoci nebo intenzivní terapie.

Snižuje zahlenění, působí proti nachlazení a zvýšené Kaphě.

Kičadi je možno podávat samotné nebo se zeleninou a jeho konzistence může být polévkového typu nebo může připomínat typický rýžový chod.

Lze podávat s čatní.

Kičadi – základní receptura

1 šálek rýže basmati
1/2 šálku loupaných mungo fazolí
4-5 šálků vody
1 polévková lžíce másla (nebo ghí)
1 lžička hořčičných semínek
1/2 lžičky římského kmínu
1/2 lžičky mleté kurkumy

3-4 porce

V-

P-

K-

TIPY:

- * **Kurkuma dodá žlutou barvu!**
- * **Není třeba namáčet loupané mungo fazole. Uvaří se rychle.**
- * **Nepřidávejte sůl během vaření. Přidání soli by mohlo mít za následek jejich ztuhnutí. Pokud sůl používáte, přidejte ji později.**

1. Namočte rýži na 10 minut do studené vody a nechte odkapat. Mungo fazole namočte přes noc do vody.
2. Pak před vařením propláchněte.
3. Zahřejte velkou pánev nad středním plamenem a přidejte máslo či ghí.
4. Do rozpuštěného másla nebo ghí přidejte hořčičná semínka, kmín a kurkumu. Během několika minut začnou hořčičná semínka prskat, ale nesmí se spálit.
5. Do koření vmíchejte odkapanou rýži a fazole, zamíchejte, přidejte vodu a přiveďte k varu. Pak teplotu zmírněte. Dávejte pozor, aby se rýže a fazole nerozvařily.
6. Vařte zhruba 20 minut, chcete-li získat spíše polévkovou konzistenci, přidejte během vaření další vodu.

Variace: v bodě 4 přiveďte vodu s rýží a fazolemi k varu. Nalijte olej a koření přímo do vařící se směsi rýže a munga. Dále vařte podle bodu 5.

Kičadi je zvláště lahodné, je-li ozdobeno nastrohaným kokosem, soli, nasekaným koriandrem a kouskem limetky.

Kičadi pro Vátu a Kaphu

1 šálek basmati rýže
1 šálek mungo fazolí
4-5 šálků vody, špetka soli
2 lžíce másla nebo ghí
1 lžička hořčičných semínek
1 lžička římského kmínu
1 lžička mleté kurkumy
1 lžička mletého koriandru
1/2 lžičky mletého fenyklu, špetka zázvoru

Smíchejte rýži s mungo fazolemi a dvakrát propláchněte studenou vodou. Semínka hořčice a kmínu restujte na másle (ghí), než začnou „vyskakovat“. Pak přimíchejte zbylé koření. Přidejte mungo fazole, rýži a osolte. Zamíchejte. Přilijte vařící vodu, přiveďte k varu a duste asi 30 minut do poloměkka.

Kičadi pro Pittu

1 šálek basmati rýže

1/2 šálku loupaných mungo fazolí

4-5 šálků vody špetka soli

2 lžice másla nebo ghí

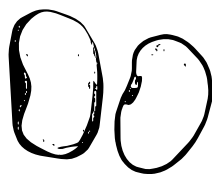
1 lžička římského kmínu

1 lžička mleté kurkumy

1 lžička mletého koriandru

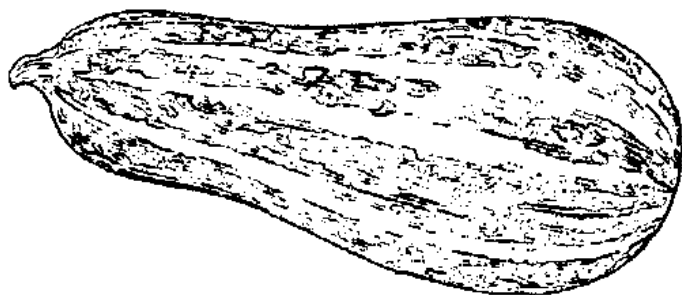
1/2 lžičky mletého fenyklu

zelenina (chřest, brambory, cuketa, apod.)



Smíchejte rýži s mungo fazolemi a dvakrát propláchněte studenou vodou. Semínka hořčice a kmínu orestujte na másle (ghí) než začnou „vyskakovat“. Pak přimíchejte zbylé koření. Přidejte mungo fazole, rýži a osolte. Zamíchejte. Přilijte vařící vodu, přiveďte k varu a duste asi 30 minut do poloměkka. Dávejte pozor, aby se nerozvařily.

Nakrájejte vhodnou zeleninu na kostičky, přidejte do směsi, případně můžete přilít vodu. Přiveďte k varu a poduste asi 15 minut. Přikryjte hrncem pokličkou, aby se nadbytečná voda vstřebala.



Ovocná jídla

Ovoce je vhodné pro všechny konstituce: zralé mango, sušené švestky a hrozinky namočené na několik hodin do vody, sladké třešně, bobule a meruňky, vařená jablka a hrušky, sušené fíky, dušené s vhodným kořením, brusinky se sladkým pomerančem a skořicí.

Ovocné džusy

Celkově pro sladkost zvyšují Kaphu a jsou vhodné pro Vátu a Pittu.

Dávejte přednost celému ovoci.

Karela Karí

4 karely (hořký meloun) o délce zhruba 7,5 cm.

V případě dlouhého kusu nakrájejte na kousky o délce 7,5 cm.

1 velká cibule, jemně nasekaná

1 zelená chilli paprička, jemně nasekaná

1,2 cm jemně nasekaného zázvoru

2 stroužky česneku, jemně nasekaného

1 lžice koriandru, čerstvého, jemně nasekaného

asi 4 lžičky řepkového (slunečnicového) oleje

2 lžičky cizrnové mouky - k dostání v obchodech zdravé výživy

1/2 lžičky mletého červeného chilli

1 lžička mletého koriandru

1/4 lžičky mleté kurkumy

1 lžička limetkové/citronové šťávy

špetka římského kmínu, sůl

4 porce

V-

P-

K-



Pěčlivě omyjte hořký meloun ve vodě. Odstraňte slupku tak, že ji seškrábnete ostrým nožem.

Odložte stranou. Podélně nakrájejte kousky hořkého melounu. Odstraňte zrníčka. Jsou-li zrníčka velmi tvrdá, ostraňte je, jinak je můžete namíxovat s oloupanou slupkou a přidat do směsi.

Vezměte 1 čajovou lžičku soli a pečlivě s ní posolte všechny kousky hořkého melounu. Nechte odpočinout po dobu 1 hodiny.

Nahřejte nelepící pánev na smažení a přidejte 2 čajové lžičky oleje. Když se olej ohřeje, přidejte kmín. Když semínka ztmavnou, přidejte cibuli, zelené chilli, zázvor a česnek. Vařte po dobu 2-3 minut a přidejte všechno ostatní koření a cizrnovou mouku. Dobře promíchejte a vařte, dokud směs nezíská mírně nahnědlou barvu, což obvykle trvá 5-7 minut. Přimíchejte polovinu lístků koriandru do rozmixované slupky.

Omyjte hořký meloun ve vodě a naplňte výše uvedenou směsí každý kus hořkého melounu.

Zahřejte nelepící pánev na smažení a dejte do ní olej. Umístěte všechny kousky hořkého melounu do pánve, přikryjte pokličkou a snižte teplotu na mírný oheň. Nechte pro smažit 5-7 minut. Poté obraťte a znovu přikryjte pokličkou. Opět nechte smažit po dobu 5-7 minut. Posypte zbylými lístky koriandru.

Podávejte s čapátí, chlebem.

Pokrm se sníženým obsahem tuku, bez cholesterolu

Letní meloun

2 medové melouny

1/2 lžičky muškátového oříšku

přírodní cukr

4 porce

V-

P-

K+

Nakrájejte meloun na plátky, posypte muškátovým oříškem a trochou cukru.

Horký ovocný kompot

1 plechovka ananasových kousků

1 plechovka broskví, půlek

1 plechovka jablek, nakrájených

1 plechovka hrušek, nakrájených

1 plechovka meruněk, půlek

1/2 šálku másla

10 porcí

V-

P-

K+



2 lžíce mouky

asi 2 lžíce cukru s vanilůvkou

třešně

Předehřejte troubu na 180 °C, máslem vymažte pekáč. Ve velké míse smíchejte ovoce. Rovnoměrně rozprostřete na pekáč. V hrnci rozpusťte máslo a přidejte cukr a mouku. Míchejte asi 15 minut, než směs zhoustne. Směsí pokapejte ovoce. Zapékejte asi 20 minut a podávejte.

Zapečené banány

4 banány

2 lžíce přírodního cukru

šťáva z citronu

asi 1 lžíce másla

4 porce

V-

P-

K+

Předehřejte troubu na 180 °C. Máslem vymažte pekáč. Oloupejte a nakrájejte banány napůl. Dejte je do pekáče, citronovou šťávou a rozpuštěným máslem pokapejte a posypte cukrem. Potřete máslem a posypte cukrem. Zapékejte banány asi 20 minut dozlatova.

Kompot z ovocných bobulí a skořice

3/4 šálku pomerančového džusu

1/4 šálku sypaného přírodního třtinového cukru

2 celé skořice

pomerančová kůra, jemně sloupnutá škrabkou na zeleninu

4 šálky směsi ovoce (maliny, borůvky, brusinky, jahody apod.)

4 porce

V+

P-

K-

Do velké pánve vlijte džus, přidejte cukr, skořici, pomerančovou kůru a přiveďte k varu.

Přidejte ovoce a mírně poduste 2 minuty. Podávejte teplé.

Zimní ovocný salát

1 pomeranč, oloupaný a nakrájený
1 jablko, nakrájené na kostky
1 hruška, nakrájená na kostky
1 lžička limetkové šťávy
1 lžička cukru, 1 lžice nastrohaného kokosu

2 porce
V-
P-
K-

Smíchejte v míse nakrájené ovoce, dochuťte limetkovou šťávou, cukrem a dobře promíchejte. Posypte kokosem.

Kapha vynechá kokos.

Skořicová jablka

4 větší pečená jablka
přírodní cukr, 1/2 lžičky skořice
2 lžice másla

4 porce
V-
P-
K-

Odstraňte z jablek jádřince tak, aby uprostřed vznikl otvor. Do středu jablka dejte 2 lžice cukru, kousek másla a špetku skořice. Položte jablka do pekáče, na dno nalijte vodu do 0,5 cm. Pečte při 180 °C asi 30-40 minut doměkka.

Čerstvý ananasový salát

1 čerstvý ananas, zralý a sladký
1/2-1 šálek datlí (vypeckovaných), nasekaných
1/4 nastrohaného neslazeného kokosového ořechu
1 lžice čerstvých lístků máty

4-5 porcí
V-
P-
K+

Oloupejte ananas, zbavte jej tvrdého středu a nařežte na kostičky o velikosti 2,5 cm, přidejte datle a smíchejte všechny ingredience ve středně velké salátové míse. Salát je možno konzumovat ihned nebo jej můžete dát do ledničky vychladit.

Ananas musí být sladký, aby zklidňoval Pittu i Vátu.

Salát z čerstvého ovoce

1/2 šálku čerstvých sladkých borůvek
1/2 šálku sladkých meruněk
1/2 šálku broskvi
1/2 šálku čerstvých jahod
1 lžice citronové nebo limetkové šťávy
1 lžice medu
mátové listky na ozdobu (není nutné, ale jsou vynikající pro stav Pitta)

4 porce
V-
P+ slabě
K-

Nasekejte větší ovoce na kousky o velikosti 1 až 2 cm. Rozpulte jahody; borůvky ponechte tak, jak jsou. Dejte všechno ovoce do salátové mísy. Zakaňte šťávou a medem. Dobře promíchejte a podávejte, ozdobte lístky máty.

Předkrm pro letní oběd nebo večeři.

Jestliže bohatě ozdobíte mátou, vynecháte med a použijete místo něj javorový sirup (případně přírodní cukr), pokrm je tridóšický.

Spařené fíky nebo švestky

1/4 šálku sušených fíků nebo švestek
1 šálek vroucí vody

2 porce
V-
P-
K-

Dejte fíky nebo švestky do šálku nebo mísy, které nepropouštějí teplo. Přelijte vroucí vodu přes sušené ovoce. Nechte máčet po dobu 15 minut pokud možno zakryté. Podávejte.

Velmi vhodná snídaně, pročišťující organismus.

Kořeněné hrušky

zhruba 4 šálky nasekaných hrušek

1/2 šálku meruňkového nektaru

1/4 šálku vody

špetka suchého mletého zázvoru

(vynechejte v případě Pitta)

3 ks hřebíčku (vynechejte v případě Pitta)

3 ks semínka kardamomu (zhruba 1 lusk)

špetka soli

4 porce

V-

P-

K-

Omyjte, rozčtvřte hrušky a zbavte je jádřince. Nasekejte na kousky o velikosti 1 cm. Vložte všechny ingredience do středně velké hlubší pánve a vařte bez zakrytí na středním ohni po dobu 15 minut nebo do změknutí. Podávejte horké nebo vlažné.

Vařené meruňky

1 a 1/2 šálku sušených meruněk, bez konzervačních látek (jinak je nutné dobře propláchnout ve vodě)

2 šálky vody

1 šálek jablečné nebo meruňkové šťávy

1 lžička citronové šťávy (není nutné)

1 lžice jablečného koncentrátu (není nutné, přidejte, pokud bude třeba dosladit ostrou chuť meruněk)

2 ks hřebíčku (vynechejte v případě Pitta)

2 porce

V-

P-

K-

Povařte všechny ingredience v malé hlubší pánvi, dokud nedojde ke změknutí meruněk. Podávejte teplé nebo studené.

Jablka se skořicí

4 velká syrová jablka

1 šálek jablečné šťávy (džusu)

1/4 lžičky skořice

(v případě Kapha a Vata lze použít větší množství)

4 porce

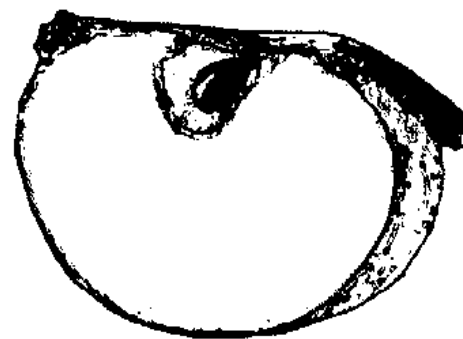
V-

P-

K-

Omyjte a nakrájejte jablka bez jádřinců na kostky o velikosti 2,5 cm. Uvedte jablečnou šťávu do varu ve středně velké hlubší pánvi. Přidejte ihned jablka a skořici. Snižte teplotu na střední až mírný oheň a vařte po dobu asi 20 minut. Podávejte teplé nebo vychlazené.

Tento pokrm je velmi vhodný jako přesnídávka, dezert nebo snídaně. Skořice má hřejivý účinek u tohoto receptu a v případě stavu Kapha je možno použít větší množství. Jablečná šťáva má sladící účinek bez přidání cukru.



Směsi koření

Garam masala

Garam masala 1

- 1 lžička kardamomu
- 1 lžička hřebíčku
- 2 lžičky skořice
- 2 lžičky černého pepře

Orestujte na mírném ohni na suché pánvi nebo woku pepř, kardamom, skořici a hřebíček. Je nutné koření restovat postupně a odděleně. Po krátké chvíli nechte na talíři vychladit. Uchovávejte uzavřené ve skleněné láhvi.

Garam masala 2

- 4 lžice koriandru (semínek)
- 2 lžice semínek římského kmínu
- 1 lžice semínek černého pepře
- 2 lžičky semínek kardamomu
- 4 skořice (celé)
- 1 lžička hřebíčku
- 1 muškátový oříšek

Orestujte na suché pánvi nebo woku semínka koriandru, kmínu, pepře, kardamomu, skořice (mírně rozdrčené) a hřebíčku. Je nutné koření restovat postupně a odděleně. Po krátké chvíli nechte na talíři vychladnout. Po orestování oloupejte kardamom, odstraňte slupky a ponechte jen semínka. Vše rozmixujte na prášek. Nastrouhejte na jemno muškátový oříšek a smíchejte se směsí. Uchovávejte uzavřené ve skleněné láhvi.

Variace: lze použít mleté koření, orestovat na mírném ohni (mleté koření se připaluje rychleji než semínka). Nechte vychladit a uchovávejte ve vzduchotěsně uzavřené skleněné láhvi.

Čurna

Čurna je směs koření, podle druhu pro jednotlivé konstituce.

Vátu harmonizující čurna

- 1 lžice na sucho orestovaných semínek římského kmínu
- 2 lžice koriandrových semínek, 1/2 lžičky skořice
- 1 lžička pískavice (řeckého sena), anýzu a vanilky, dvě špetky šafránu

Smíchejte a rozmixujte koření na jemný prášek.

Pittu harmonizující čurna

- 2 lžice koriandrových semínek
- 1 lžice na sucho orestovaných fenyklových semínek
- 1/2 lžičky na sucho orestovaných semínek římského kmínu
- 1/4 lžičky kurkumy a skořice, 1 lžička usušených mátových listů

Smíchejte a rozmixujte koření na jemný prášek.

Kaphu harmonizující čurna

- 1 lžice koriandrových semínek
- 2 lžice na sucho orestovaných semínek římského kmínu,
- 1 lžička fenyklových semínek, 1/2 lžičky černého pepře a kurkumy
- 1 špetka hřebíčku

Smíchejte a rozmixujte koření na jemný prášek.

Třídóšové koření

- 1 lžice mleté kurkumy, 2 lžice římského kmínu, 3 lžice koriandru

Smíchejte a uchovávejte ve skleněné nádobě.

Koření vhodné pro všechny tři konstituce.

Dochucovadla

DOCHUCOVADLA vhodně upravují a harmonizují pokrm.

Jogurt se v Ájurvédě užívá jen na podporu trávení v množství 1 lžičky k hlavnímu jídlu nebo s kořením a vodou jako nápoj po jídle.

Koření, řepa, ředkvičky, cibule, nakládaná zelenina stimulují agni.

Sezamová semínka zahřívají a nejvíce se hodí pro Vátu, v kombinaci s ostatními semínky a v malém množství i pro další typy.

Dýňová a slunečnicová semínka lze konzumovat v mírném množství všemi typy.

Lněná semínka zahřívají, jsou vhodná díky esenciálním mastným kyselinám pro Vátu a Kaphu. Pittu lépe zklidní jitrocel blešník. Nutné zapít dostatečným množstvím vody. Pro stimulaci trávení nutné konzumovat s kořením (zázvor, kardamom, hřebíček).

Čerstvý koriandr a strouhaný kokos, máta, hrozinky, výhonky a okurka ochlazují a snižují Pittu.

Mořské řasy harmonizují Vátu, v malém množství i Pittu a Kaphu.

Olivy jsou zahřívající, ale i těžké, takže zatěžují trávení.

Indický dresink

1/4 šálku pomerančové šťávy	V-
1/4 lžičky mletého koriandru	P-
1/4 lžičky nasekaných listů koriandru	K-
1/2 lžičky hořčice	

Smíchejte ingredience a podávejte lžičku k jídlu.

Sezamový dresink

1/3 šálku sladkého rýžového octa - v prodejnách zdravé výživy	V-
1 lžice sójové omáčky	P-
	K-

1 kapka sezamového oleje
1 lžice sezamových semínek - mletých

Smíchejte ingredience.

Avokádový dresink

1 avokádo	V-
1 svazek čerstvé bazalky, nakrájené	P-
1/4 šálku jogurtu	K+
1/2 šálku olivového oleje	
1/4 lžičky soli	
1 lžička cukru	

Odstraňte z avokáda pecku, nakrájejte a rozmixujte z ostatními surovinami. Nechejte uležet 15 minut a podávejte.

Podávejte se salátem nebo zeleninou.

Petrželový dresink s tykvovými semínky

3 šálky nasekané petrželky	V-
1/4 šálku tykvových semen	P-
1/2 šálku vody	K-
1/2 lžičky soli	
2 a 1/2 lžice citronové šťávy	
1 stroužek česneku (vynechejte v případě Pitta)	
1 lžice slunečnicového oleje (pokud budete vařit pouze pro Vátu, přidejte ještě jednu polévkovou lžici)	

Omyjte a nasekejte petrželku a s ostatními surovinami dejte do mixéru a mixujte, dokud nezískáte jemnou konzistenci. Je to dobrý dresink pro michaný salát.

Bylinková zálivka

šťáva z limetky nebo menšího citronu	V-
2 lžice vody	P-
asi 2 lžice jemného jablečného octa	K-
1 lžička cukru	
1 stroužek najemno nasekaného česneku	
1 lžice čerstvého koriandru nebo	
1 lžice najemno nasekaného tymiánu, petržele a bazalky	

Nasekejte najemno zelené koření, smíchejte s česnekem, octem, citronovou šťávou, vodou a cukrem. Vložte v misce do lednice.

Karí omáčka

1/2 šálku olivového oleje	V-
1/2 šálku citronové šťávy	P-
1 lžice másla	K-
1/4 lžičky nadrcených sezamových semínek	
1/2 lžičky medu	
1 lžička kari koření	
špetka soli	

Všechny suroviny rozmixujte dohladka.

Karí omáčka 2

3 lžice másla nebo ghí	V-
1 lžička čerstvého zázvoru, najemno nasekaného	P-
1/4 lžičky kurkumu	K-
1/2 lžičky římského kmínu	
2 lžičky cukru	
2 a 1/2 lžice celozrnné mouky	
2 lžice sladkého ananasu, pokrájeného na kousky	
1 lžička mletého koriandru	
3/4 šálku jogurtu	
3/4 šálku vody	

2 lžice jemně nastrohaného kokosu
sůl

V hluboké pánvi orestujte opatrně na horkém másle zázvor, kurkumu, kmín, vsypte mouku, míchejte, až směs zežltne. Přidejte kokos, ananas a sůl. Vlijte vodu a míchejte až omáčka zhoustne. Na konci přidejte jogurt a koriandr, promíchejte, prohřejte.

Kapha by měla vynechat kokos, Pitta snížit množství zázvoru.

Sójová majonéza

1/2 šálku vody	V-
1/4 šálku sušeného sojového mléka	P-
1/4 lžičky papriky	K+
1/2 šálku oleje	
3 lžice citronové šťávy	
špetka soli	

Do mixéru vlijte vodu, mléko, papriku a rozmixujte. Pomalu přilévejte olej a zároveň mixujte při vysokých obrátkách. Vlijte do misky a přidejte citronovou šťávu a sůl.

Olejovo-octový dresink

1/4 šálku jemného octa	V-
1/4 lžičky černého pepře	P+
1 stroužek česneku	K-
1/2 lžičky sušené bazalky	
1 lžička medu	
1/2 šálku olivového oleje nebo slunečnicového oleje	
sůl	

V misce smíchejte kromě oleje všechny ingredience a následně dobře našlehejte s olejem.

Šafránový jogurt

3 šálky čerstvého jogurtu	V-
1 šálek husté šlehačky	P-
1/2 lžičky šafránu namočeného ve 2 lžicích vody	K-
2 lžice ořechů pistácií	
6 lžic medu	
utěrka nebo plátno	

Utěrku naplněnou jogurtem nechte viset nad umyvadlem 8 hodin nebo dejte do trychtýře nad nádobu. Po odkapání vody smíchejte hustý jogurt se šlehačkou. Přidejte šafrán, většinu ořechů a med. Podávejte ozdobené zbylými ořechy.

Čerstvý jogurt

3 šálky mléka	V-
1/2 šálku jogurtu	P-
	K+

Přiveďte mléko k varu, sundejte z ohně a nechte odstát při pokojové teplotě. Vmíchejte do mléka jogurt. Přikryjte a na teplém místě (např. u topení) ponechte 2 dny.

Vhodná ingredience do rajty (viz strana 162) nebo 1 lžička k hlavnímu jídlu.

Kořeněný jogurt

1 šálek jogurtu	V-
1 lžička melasy nebo medu	P+
1/4 lžičky vanilky	K+

V misce smíchejte dobře melasu a vanilku s jogurtem a podávejte.

Velmi vhodné pro Vátu.

Ochucený artyčokový krém

1 šálek bílého jogurtu	V-
1 šálek nastrouhaného parmezánu	P+ -
2 plechovky artyčokových srdíček (bez nálevu)	K+
2 lžičky Vata Černy	
2 masitá rajčata	
čerstvě mletý černý pepř	
olej	

Vložte do misy nasekané artyčoky, které by měly tvořit velmi malé kousky. Je možné použít i ruční míchadlo, ale postupujte opatrně, aby z artyčoků nevznikla kaše. Přidejte jogurt, sýr a řádně promíchejte. Rozkrojte římská rajčata napůl a poté je pokrájejte na drobné kousky. Přidejte do směsi, přimíchejte kořenící směs Vata Černa a řádně promíchejte. Předehřejte troubu na 175 °C. Nalijte směs do většího pekáče nebo nádoby na přípravu suflé a dochuťte čerstvě mletým černým pepřem. Vložte pekáč na prostřední rošt trouby a pečte po dobu asi 25 minut. Podávejte s kukuřičnými lupínky.

Jedná se o doporučení na klasický krém vhodný pro namáčení pečiva. Krém je dost tučný. Vhodné pro návštěvy.

Krém šesti chutí

5 šálků vody	V-
2 a 1/2 šálku červené čočky	P-
3 lžice másla nebo ghí	K+
1 lžice Vata Černy	
12 zelených vypeckovaných oliv	
1 lžice zázvoru, 1 šálek jogurtu	
sůl/pepř podle chuti	

Čočku dobře propláchněte studenou vodou. Na velké pánvi nebo v kastrolu smíchejte čočku s vodou. Přiveďte do mírného až středního varu a povařte po dobu 20 minut bez poklice. Poté přikryjte a vařte zbývajících 10 minut, dokud čočka nezměkne.

Postupuje opatrně, abyste čočku nepřipálili. Často promíchejte. Vložte vařenou čočku do velké mísy robotu a přidejte máslo, koření, jogurt, osolte, opepřete. Zpracovávejte, dokud vše nebude hladké a řádně promíchané. Přemístěte do ozdobné mísy a ozdobte olivami.

Tento krém je vhodný na potření sendvičů nebo předkrmů.

Mandlový pest

1/3 šálku pražených mandlí	V-
1/3 šálku čerstvé bazalky	P-
1/3 šálku čerstvého koriandru	K+
1/2 šálku kozího sýra	
4 lžice olivového oleje	
špetka čerstvě namletého černého pepře a sůl	

Nasekejte mandle, koriandr a bazalku samostatně v kuchyňském robotu nebo nožem na prkénku.

Smíchejte s kozím sýrem, osolte, opepřete a vše rozmixujte v mixéru do hladké konzistence.

Zázvorový džem

1 zázvorový kořen	V-
(1 šálek jemně nastrohaného zázvoru)	P+
1 1/2 šálku vody	K-
1/2 šálku jablečného koncentrátu	
1 lžice jemně nastrohané, chemicky neošetřené citronové kůry	
1/2 lžičky mletého zázvoru	

Oloupejte a nastrohejte zázvorový kořen. Smíchejte s vodou, jablečným koncentrátem. Citronovou kůrou a mletým zázvorem a vařte na mírném plameni asi 10 minut, než směs zhoustne. Uchovávejte v mrazáku 4 dny. Podávejte s toasty, čapati.

Výborně podporuje zažívací oheň (agni).

Opečená cibule

2 velké cibule	V-
1 lžička celého kmínu	P-
1 lžička přírodního cukru	K-
1 a 1/2 lžice másla nebo ghí	

Předehejte troubu na 150 °C. Vytřete zapékací mísu. Jemně nakrájejte nebo nasekejte cibuli, posypte kmínem, cukrem, pokapejte máslem. Přikryjte a pečte asi 45-50 minut.

Tento pokrm bude vhodný s většinou dálků, fazolovými hlavními pokrmy.

Pražená slunečnicová semínka

2 šálky čerstvých přírodních slunečnicových semen	V-
	P-
	K-

Zahřejte velkou pánev s těžkým dnem (pokud možno litinovou) na mírném ohni. Po dvou minutách přidejte slunečnicová semínka. Pražte po dobu 15 až 20 minut, přičemž příležitostně zamíchejte. Nechte vychladnout. Podávejte.

Vhodná univerzální žvýkavá potravina. Chutný doplněk do salátů, k zelenině, do hlavních chodů. Bohatá na draslík a zinek.

Sušená pražená tykvová semínka

1 šálek syrových tykvových semínek	V-
1/2 lžičky římského kmínu	P-
1 lžička mletého koriandru	K-
1/4 lžičky kurkumy	
1/2 lžičky soli	

Smíchejte semínka s kořením a solí a vložte do velké nenaolejované pánve a pražte je na mírném ohni, dokud semínka tykve nezačnou prskat,

což bude trvat zhruba 10 minut. Míchejte další 1 až 2 minuty. Nechte vychladnout.

Koření se zde přidává pro posílení stravitelnosti semínek. Tykвовá semínka získají při pražení nádhernou světle zelenou barvu.

Pražená směs slunečnicových a tykвовých semínek

V-
P-
K-

Připravte si sušená pražená tykвовá semínka, jak je uvedeno v předchozím receptu. Zvlášť opražte 1 a 1/2 šálku přírodních vyloupaných slunečnicových semínek v samostatné pánvi. Potom oba druhy semínek smíchejte dohromady.

Máčené mandle

20 dkg přírodních mandlí
voda

V-
P+ -
K+

Vložte mandle do misky. Přelijte vodu přes mandle. Nechejte máčet přes noc. Scedte vodu a sloupněte z mandlí slupku. Tím získáte hezká, plná a přesto přírodní jádra. Nechte dobře oschnout.

Variace: Mandle můžete i spařit. Uvedte vodu do varu a přelijte ji přes mandle v misce. Po částečném vychlazení sloupněte slupku. Půjde to docela lehko. Nicméně vysoká teplota změní charakter oleje v mandlích a ty nebudou tak zklidňující pro stav Váta ani lehce stravitelné jako máčené mandle.

Čatní

Čatní znamená trvanlivou směs vařeného ovoce, octa, cukru a koření. Čatní též značí nevařenou pastu z bylin, kokosu a koření, roze-mletou, která se uchovává v ledničce a podává do 2 dnů k rýži a kari.

Čatní se podává k jídlu v malém množství na dochucení a podpoření trávení, 1 lžička na jednu porci jídla, kterou dáte na stranu talíře.

Omáčka z mangového čatní

1 šálek bílého jogurtu V-
2 polévkové lžičky mango čatní P-
1/2 čajové lžičky soli K-

Ve mise rozmíchejte v jogurtu čatní a sůl, dokud směs nebude dostatečně jemná a krémovitá.

Tuto omáčku je rovněž možno podávat přes salát nebo ovoce jako zá-livku.

Kořenící omáčka z koriandru a kokosu

1 šálek nasekaných lístků čerstvého koriandru V+
1/2 šálku nastrohaného kokosu P-
1 lžička mletého koriandru K+
1/4 lžičky soli
1/4 lžičky čerstvě namletého černého pepře
1 lžička citronové šťávy
1/2 šálku jogurtu

Dejte všechny ingredience do míchače nebo mixéru a míchejte, dokud nebude mít směs jemnou konzistenci. Chcete-li zajistit větší krémovitost, přidejte více jogurtu.

Kokosové čatní

2 šálky nastrouhaného kokosu	V-
3,75 cm velký kus čerstvého zázvoru, oloupaný a jemně nasekaný	P-
1/2 malé zelené chilli, nasekané	K-
1 lžice čerstvých listků koriandru	
2 šálky vody	
2 lžice másla nebo ghi	
1/2 lžičky hořčičných semínek	
1/2 lžičky římského kmínu	
4 listky kari, čerstvé nebo špetku sušené	
1/2 čerstvé limetkové nebo citronové šťávy	
1/4 lžičky soli	

Dejte kokos do mixéru spolu se zázvorem, zelenou chilli a koriandrem. Přidejte vodu a mixujte, dokud se nevytvoří hladká směs. Zahřejte pánev na střední oheň a přidejte ghi, hořčičné semínko, kmín a listky kari. Restujte na mírném ohni, dokud semínka nezačnou prskat. Přidejte do rozmixované směsi. Vymačkejte šťávu z limetky, vmíchejte sůl a jemně zamíchejte. Uchovávejte v lednici, vydrží 2–3 dny.

Jedná se o tridóšický pokrm, ale v případě Kapha by se měl zvýšit poměr u následujících složek: hořčičná semínka a chilli.

Mátové čatní

1 šálek čerstvých listků máty, 1 šálek vody	V-
1 šálek nastrouhaného neslazeného kokosu	P-
1/2 malé zelené chilli, nasekané	K-
2,5 cm velký kus čerstvého zázvoru, oloupaný a najemno nasekaný	
1 lžice másla nebo ghi	
1/2 lžičky kmínu	
1/2 lžičky semínek černé hořčice	
4 listky kari, čerstvé nebo špetka sušeného	
2 lžice limetkové nebo citronové šťávy	
1/4 lžičky soli	

Opálchněte mátové listy a oddělte dlouhé stonky. Dejte mátu, vodu, kokos, chilli a zázvor do mixéru a mixujte na střední stupeň, až vznikne jemná mletá pasta. Zahřejte pánev na střední oheň a přidejte máslo nebo ghi, kmín, hořčičné semínko a listky kari. Opatrně restujte, dokud nezačnou semínka prskat. Nechte vychladnout a přidejte mátovou pastu. Vymačkejte šťávu z limetky. Přidejte sůl a dobře promíchejte.

Díky mátě je tento pokrm uklidňující pro Pittu, ale přesto je lepší vynechat listky kari.

Sezamové čatní

1 šálek pražených a mletých sezamových semínek	V-
1 lžička papriky	P-
1/4 lžičky soli	K-

Dejte sezamová semínka, papriku a sůl do mixéru a řádně rozmixujte.

Dejte méně papriky v případě Pitta.

Broskvové čatní

1 1/2 kg oloupaných a vypeckovaných broskví, nahrájených na kostky	V-
4 šálky vody	P-
1 lžice octa	K-
1 šálek hnědého cukru	
3/4 šálku hrozinek, asi 3/4 šálku medu asi 3/4 šálku bílého vinného octa	
1/4 lžičky muškátového květu	
6 celých hřebíčků a skořici zabalte do plátýnka	

Dejte broskev do octové vody a nechte odkapat. Ve velkém kastrolu smíchejte cukr, hrozinky, med, ocet, muškát a zabalený hřebíček s celou skořicí. Přidejte broskve a přiveďte k varu. Duste zvolna za občasného míchání asi hodinu. Odstraňte balíček s kořením.

Vložte do horkou vodou vypařených skleniček. Důkladně uzavřete. Umístěte do horké vodní lázně na 5 minut.

Datlové a citronové čatní

4 lžíce čerstvé citronové šťávy	V-
4 lžíce vody	P-
250 gramů vypeckovaných a pokrájených datlí	K-
kousek čerstvého kokosu nebo lžící strouhaného	
1 lžíce čerstvého, jemně nasekaného koriandru	
lžička fenyklových nadrženců semínek	
1/2 lžičky soli	
2 lžičky čerstvého jemně nastrouhaného zázvoru	
černý pepř podle chuti	

V míse smíchejte všechny suroviny a dobře promíchejte. Podávejte s hlavním jídlem.

V lednici vydrží 2–3 dny.

Koriandrové čatní

2 svazky čerstvého nakrájeného koriandru	V-
2 chilli papričky jemně nasekané	P-
1 kyselé zelené jablko, bez jádřince, nakrájené	K-
2 rajčata, nakrájené	
sůl	

Smíchejte a dobře rozmixujte nebo rozmělněte v hmoždíři na pastu.

Hruškové čatní

1 šálek hrušek, nakrájených na plátky	V-
špetka kurkumy	P-
1 lžíce slunečnicového oleje	K-
1/4 lžičky mletého kardamomu	

1/4 lžičky čerstvě mletého černého pepře
1/4 lžičky mletého zázvoru
1/4 lžičky prolisovaného česneku
1/2 šálku propláchnutých hrozin
špetka soli
1/2 lžíce medu (přidat až po uvaření)
1 lžíce čerstvé máty

Na rozehrátém oleji orestujte česnek, přidejte hrušky a povařte 10–15 minut. K hruškám přidejte ostatní suroviny kromě medu. Nechte schladit asi 20 minut a přimíchejte med. Dobře promíchejte a podávejte.

Čatní s kešu oříšky

1/2 šálku kešu ořechů, nesolených, nasekaných	V-
1/2 lžičky soli	P+
1/2 lžičky mletého koriandru	K+
1 lžíce citronové nebo limetkové šťávy	
1/2 lžičky čerstvého kořene zázvoru, nastrouhaného	
1/4 pálivé zelené papriky, nasekané (není nutné)	

Řádně promíchejte v míse.

Hodí se dobře k salátům, obilným kaším nebo různým karí směsím.



Rajta

Rajta znamená kombinaci jogurtu a zeleniny. S jídlem v dávce 1–2 lžičky k jídlu podporuje trávení. Rajta ochlazuje nebo zahřívá organismus podle ingrediencí.

Jogurt je těžce stravitelný, přidané koření jej činí stravitelným. Jogurt ochlazuje pálivé jídlo, ale následně zvyšuje agni.

Kořeněná rajta

1 šálek bílého jogurtu	V–
1 bulva řepy, omytá a nastrouhaná	P–
1 mrkev, omytá a nastrouhaná	K–
špetka skořice	
špetka hřebíčku	
špetka soli	
1 lžice ghí	

V míse smíchejte koření s jogurtem, přikryjte. Vmíchejte ghí do jogurtu s kořením. Promíchejte, nechte odstát, přidejte nastrouhanou zeleninu. Podávejte k jídlu chlazené.

Ideální letní jídlo, neboť jogurt ochlazuje a regeneruje. V zimě lze chladivý efekt jogurtu vyrovnat zahřívajícím kořením (skořice, zázvor, šafrán).

Mrkvová rajta

1 šálek syrové mrkve	V–
špetka mletého chilli	P+
1/2 lžičky hořčičných semínek	K–
1/2 lžičky římského kmínu	
1 lžice čerstvého koriandru nebo 1 lžička mletého koriandru	
1 šálek bílého jogurtu	
špetka soli, 2 lžice másla nebo ghí	

Nastrouhejte omytou mrkev a vmíchejte do jogurtu. Osolte.

Na rozpálené pánvi s máslem opatrně orestujte hořčičná a kmínová semínka. Jakmile začnou vyskakovat, přidejte chilli, koriandr a sundejte z ohně. Smíchejte s jogurtem.

Pro Pittu vhodné jen s přidáním kmínu a koriandru. Nejezte často v těhotenství.

Okurková rajta

2 čerstvé, střední okurky	V–
špetka mletého chilli nebo kajenského pepře	P–
1/2 lžičky hořčičných semínek	K+
1/2 lžičky římského kmínu	
1 lžice čerstvého koriandru nebo 1 lžička mletého koriandru	
1/2 šálku bílého jogurtu	
špetka soli	
2 lžice oleje	

Nastrouhejte omytou okurku, zbavte ji vymačkáním veškeré vody a smíchejte s jogurtem, solte.

Na horkém oleji opatrně orestujte na středním ohni hořčičná a kmínová semínka. Jakmile začnou vyskakovat, přidejte chilli nebo kajenský pepř, koriandr a sundejte z ohně. Přidejte do jogurtu a promíchejte. Podávejte vychlazené.

Tato rajta zvyšuje Kaphu.

Špenátová rajta

šálek čerstvého špenátu	V+
1/2 lžičky kari	P+
špetka mletého chilli nebo kajenského pepře	K–
1/2 lžičky hořčičných semínek	
1/2 lžičky římského kmínu	
1 lžice čerstvého koriandru nebo 1 lžička mletého	

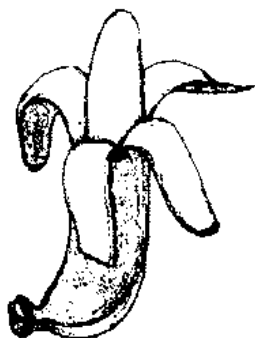
1/2 šálku bílého jogurtu
špetka soli
2 lžice másla nebo ghee

Špenát dobře omyjte, spařte vařící vodou, nakrájejte na jemno. Na rozpuštěném másle orestujte opatrně na středním ohni kari, hořčičná a kmínová semínka. Jakmile začnou vyskakovat, přidejte chilli nebo kajenský pepř, koriandr a sundejte z ohně. Smíchejte špenát s jogurtem, osolte, vmíchejte ochlazené koření a podávejte.

Snižuje KAPHU.

Banánová rajta

2 banány
1/2 lžičky hořčičných semínek
1/2 lžičky římského kmínu
špetka mleté chilli
2 lžičky cukru
1 šálek jogurtu
2 lžice strouhaného kokosu
2 lžice citronové šťávy
1 lžička oleje
sůl



V-
P-
K+

Na rozpuštěném oleji opatrně orestujte na středním ohni hořčičná a kmínová semínka. Jakmile začnou vyskakovat, sundejte z ohně, přidejte chilli, sůl, cukr a vmíchejte do jogurtu. Strouhaný kokos namočte do trochy vody a přidejte do jogurtové směsi s oloupanými nakrájenými banány. Vychladte a podávejte.

Moučníky

Moučníky se v Indii považují za dar lásky a k uctění hostů. Moučník po jídle však podle Ájurvédy brání trávení a tvoří amu (toxiny). Většina receptů je lehce stravitelných. Vyhnout by se jim měli lidé s plísněmi, rakovinou a srdečním onemocněním.

Většina moučníků je těžkých a ochlazujících, takže zvyšují zejména Kaphu.

Moučníky se podávají podle Ájurvédy s jídlem, neboť po jídle způsobují nadýmání a poruchy trávení.

Khir, indický pudink, je tekutý a šafrán s kardamomem neutralizuje tendenci k zahlenění po mléce. Ke slazení vybírejte přírodní třtinový cukr. Javorový sirup a bílý cukr ochlazuje a nemá živiny.

Přírodní třtinový cukr obsahuje stopy vitaminů a minerálů a méně zvyšuje hladinu krevního cukru.

Med je suchý, trpký a zahřívající. Zahříváním nad 40 °C se přeměňuje na amu (toxiny). Je vhodný zejména pro Kaphu, méně pro Pittu a Vátu, kterou vysušuje.

Čokoláda zahřívá a je těžká. Je vhodná pro Vátu, kofein zahřívá Pittu a tuk zvyšuje Kaphu.

Těžká a zahřívající melasa prospívá Vátě, narušuje Pittu a Kaphu. Javorový sirup ochlazujícím účinkem snižuje Pittu a vlhkostí harmonizuje Vátu. Lze jej nahradit ovocným sirupem.

Rýžový khir (indický pudink)

2 litry mléka
1/2 šálku nevařené rýže basmati
1 šálek cukru
1/2 šálku nasekaných mandli
1/4 lžičky kardamomu
1 lžička růžové vody (není nutné)
1/4 šálku orestovaných mandli

10 porcí

V-
P-
K+

Za stálého míchání přiveďte mléko k varu a povařte na mírném plameni 30 minut, občas zamíchejte. Přidejte rýži a za častého míchání vařte dalších 30 minut, až se rýže rozdělí. Přidejte cukr, nasekané mandle a míchejte 15 minut na nízkém plameni, než pudink zhoustne. Sundejte z ohně, přidejte kardamom a růžovou vodu a nalijte do nižší nádoby. Uhladte povrch. Posypte orestovanými mandlemi a mražte nejméně 4 hodiny.

Indický rýžový pudink

3/4 šálku rýže *basmati* (nevařené)

asi 3 šálky *kravského mléka*

špetka šafránu

15 semínek kardamomu

med nebo javorový sirup podle chuti

2 lžičky *nastrouhané citronové kůry* (chemicky neošetřené)

2 lžice *opraženého strouhaného kokosu*

špetka mletého zázvoru

4 porce

V-

P-

K+

Rýži propláchněte studenou vodou. Smíchejte rýži, mléko, šafrán a semínka kardamomu v horní části dvojitého hrnce (pokud jej vlastníte, jinak uvařte ve větším kastrolu). Zakryjte a vařte (nezapomeňte dát vodu do spodní část hrnce) na mírném ohni po dobu 1 hodiny. Zatímco se směs bude vařit, můžete si opražit kokos v suché hlubší pánvi. Zabere vám to jen několik minut, stačí příležitostně zamíchat, aby kokos příliš nezžhněl. Nechte jej vychladit. Když bude rýže hotová a mírně vychladlá, vmíchejte med, zázvor a ozdobte citronovou kůrou a kokosem. Podávejte horké nebo studené.

Mrkvový khír

2 šálky mrkve, omyté a jemně nastrouhané

špetka šafránu

1 lžice mléka

1/2 šálku másla nebo ghí

asi 8 šálků mléka

vrchovatá lžička mandli

4 porce

V-

P-

K-

1/2 lžičky kardamomu

1 šálek *přírodního cukru*

Namočte šafrán v 1 polévkové lžici mléka, kde jej ponechejte po dobu 10 minut. Mezitím zahřejte hrnec na mírném ohni a přidejte ghí. Přimíchejte mrkev a míchejte, dokud nezíská lehce nahnědlou barvu a nezačne uvolňovat typickou vůni, což trvá zhruba 5 minut. Přilijte mléko, poté přidejte mandle, kardamom, namočený šafrán a cukr. Několikrát zamíchejte a uveďte do varu. Pokračujte v míchání s tím, jak bude směs postupně houstnout, aby nedošlo k připálení. Vařte a míchejte po dobu 5 minut na mírném ohni. Chcete-li mít trochu hustší pokrm, vařte o něco déle. Khír je možné podávat teplý nebo studený. Můžete změnit poměry na polovinu.

**V případě Kapha se může tento pokrm konzumovat příležitostně, zejména tehdy, když je připraven z kozího mléka. Oříšky typu charo-
le je možno zakoupit v obchodě s indickými potravinami.**

Datlový khír

1 šálek *sušených datlí, bez pecek*

špetka šafránu

1 lžice mléka

1/4 lžičky kardamomu

asi 5 šálků mléka

1 lžička *loupaných mandlí*

1 lžice másla (ghí)

přírodní cukr podle chuti

4 porce

V-

P-

K-

Rozpusťte na 10 minut šafrán v lžici mléka. Rozmixujte datle se šálkem mléka. Přiveďte 4 šálky mléka k varu, přidejte kardamom, mandle, šafrán a datle. Osladte a přidejte máslo či ghí. Povařte na mírném ohni 5 minut za občasného míchání. Podávejte teplé.

Kapha přidá špetku mletého zázvoru.

Bramborový khir

2 šálky sladkých brambor (topinamburi),
nastrouhaných
špetka šafránu
1 lžíce mléka
1/4 lžičky kardamomu
8 šálků mléka
1 lžička loupaných nastrouhaných mandlí
1/2 šálku másla (ghí), přírodní cukr podle chuti

4 porce
V-
P-
K-

Rozpusťte na 10 minut šafrán v lžici mléka.

Na pánvi rozpusťte máslo (ghí) a orestujte nastrouhané brambory dozlatova.

Do brambor pomalu nalijte mléko a míchejte. Přidejte kardamom, mandle, šafrán a cukr. Zamíchejte a přiveďte k varu. Míchejte, než pudink zhoustne. Povařte na mírném ohni 5 minut za občasného míchání. Podávejte teplé.

Kapha přidá špetku mletého zázvoru.

Mandlový khir

1 šálek nastrouhaných mandlí
špetka šafránu
1 lžíce teplé vody
1/4 lžičky kardamomu
5 šálků mléka, 1 lžíce másla (ghí)
přírodní cukr podle chuti

4 porce
V-
P-
K-

Rozpusťte na 10 minut šafrán v lžici mléka. Rozmixujte mandle s šálkem mléka. V kastrolu přiveďte 4 šálky mléka k mírnému varu, přidejte kardamom, namočený šafrán a mandle. Osladte a přidejte ghí. Povařte na mírném ohni 5 minut za občasného míchání. Podávejte teplé.

Pokud nepoužijete mixér, zalijte v hrnci mlékem velmi jemně nastrouhané mandle.

Kapha přidá špetku mletého zázvoru.

Šrikhanda

špetka šafránu
1 lžíce mléka
4 šálky jogurtu
1/4 lžičky kardamomu
2 lžičky loupaných nastrouhaných mandlí
špetka muškátového oříšku
přírodní cukr podle chuti

4 porce
V-
P-
K-

Rozpusťte na 10 minut šafrán v lžici mléka.

Dejte jogurt do mísy a přidejte kardamom a mandle, muškátový oříšek, namočený šafrán a cukr. Promíchejte a podávejte. Lze uchovávat 3 dny v ledničce.

Kapha přidá špetku mletého zázvoru.

Banánové muffiny

2 velké zralé banány
1/4 šálku slunečnicového oleje
1/4 šálku javorového sirupu
1/2 lžičky mletého kardamomu
1/2 lžičky skořice
2 datle, nasekané
1 a 1/4 šálku celozrnné mouky
1 a 1/2 lžičky prášku do pečiva
sůl
máslo

6 kusů
V-
P-
K+

Předehřejte troubu na 180 °C. V míse vidličkou rozmačkejte banán a přidejte rposátou mouku s práškem do pečiva. Přilejte olej a sirup. Vmíchejte kardamom, skořici, datle a vše dobře propracujte. Lžičkou naplňte formičky vymazané máslem a pečte asi 25 minut.

Velmi chutné! Javorový sirup nahradíte meruňkovým nebo pomerančovým džemem, lépe bez přidání cukru.

Rýžový nákyp se sušeným ovocem

3 lžíce másla nebo ghí

4 řapíky celeru (nakrájené na drobné kousky)

1 1/2 šálku rýže basmati

3 1/4 šálku vody

2 lžičky Pitta Černy

1/4 šálku rozinek

1/4 šálku sušených brusinek

1/2 šálku sušených meruněk (nakrájených)

1/2 šálku pekanových ořechů (hrubě nasekaných)

1 lžička soli

čerstvě namletý černý pepř

Rozpusťte máslo na hluboké pánvi a přidejte směs Pitta Černa. Mirně osmahněte a přidejte rýži. Neustále promíchávejte rýži s kořením po dobu 1 až 2 minut. Přidejte nasekaný celer, sůl a vodu. Uveďte do prudkého varu a přidejte do směsi všechno sušené ovoce. Snižte teplotu na mírný var a přikryjte pánev. Vařte při tomto mírném varu po dobu asi 20 minut. Občas promíchejte, aby se směs nepřipálila.

Po uplynutí této doby sundejte z ohně a přimíchejte pekanové oříšky a podle chuti pepř.

Mandlový pudink

1/2 šálku loupáných nastrohaných mandli

2/3 šálku vroucí vody

1 a 1/2 šálku mléka

1/2 šálku smetany

1 a 1/2 lžíce krupice

2 lžíce pražených mandlových plátek na ozdobu

Vložte mandle do mísy, přidejte vroucí vodu a nechte provlhnout po dobu 2 hodin.

Pak dejte do mixéru nebo robotu vybaveného kovovým nožem a mixujte, dokud se nevytvoří hladká směs. Přidejte 1/2 šálku mléka a zpracujte na hladké mandlové mléko.

4 porce

V+

P-

K→

4 porce

V-

P-

K+

Dejte zbylý šálek mléka, smetanu a krupici do mlékovarného hrnce nebo kastrolu a za stálého míchání přiveďte do varu. Vlijte mandlové mléko. Snižte oheň na mírný až nízký a vařte za častého míchání, dokud nedojde k zhoustnutí, tj. po dobu zhruba 30 minut.

Ochlaďte na pokojovou teplotu. Nalijte pudink do čtyř dezertních misek nebo parfetových sklenic a ozdobte praženými mandlemi.

Hruškový moučník

4 hrušky

asi šálek smetany

1/2 šálku přírodního třtinového cukru, máslo

4 porce

V-

P-

K-

Nakrájejte hrušky na polovinu. Ukrojenou stranou je položte na máslem vymazaný pekáček. Posypte cukrem a přelijte smetanou. Zapékejte v troubě při 180 °C přibližně 30-45 minut. Podávejte chladné.

Mléčná rýže

1 l sójového nebo kravského mléka

4 lžíce rýže basmati nebo neloupané rýže, nevařené

2 lžíce medu

1/2 šálku rozinek, 3 zrníčka kardamomu

1/2 šálku pražených slunečnicových semínek, kokos

4-6 porcí

V-

P-

K-

Melte rýži v mlýnku, dokud z ní nezískáte jemnou prachovou mouku. Zalijte tuto rýžovou mouku asi 3 šálky studeného sójového mléka nebo kozího mléka.

Ohřejte zbývající mléko ve středně velkém hrnci. Vmíchejte do mléka rýžovou směs a za neustálého míchání uveďte do varu. Přidejte rozinky a semínka kardamomu.

Snižte teplotu na mírný oheň a vařte po dobu 5 až 10 minut. Dezert jen trochu zhoustne. Vypněte oheň a po vychladnutí vmíchejte med. Posypte slunečnicovými semínky a kokosem.

Vhodný tridóšický moučník pro všechny konstituce.

Pečený jablečný dezert

6 středních červených jablek
3 lžíce citronové šťávy
1 šálek ovesných vloček
3/4 šálku hnědého cukru
1/2 šálku hladké mouky
1/2 šálku másla nebo ghí
1 lžíce Kapha Čurny

3-4 porce
V-
P-
K-

Oloupejte a nakrájejte jablka na malé kousky a rozprostřete je v máslem vymazaném obdélníkovém pekáčku. Zakápněte jablka citronovou šťávou a nechte odstát. Zpracujte ostatní ingredience rukama, dokud nevytvoříte těstovitou konzistenci. Rozprostřete směs rovnoměrně přes jablka, aby byla zcela zakryta. Pečte po dobu 45 minut při teplotě 160 °C.

Broskvový koláč

1/2 šálku přírodního cukru
1 lžíce kukuřičného škrobu
1/4 lžičky Kapha Čurny
4 šálky čerstvě nakrájených broskví
1 lžička citronové šťávy
3 lžičky másla nebo ghí
1/4 šálku mouky
1 lžíce cukru
1 a 1/2 lžičky prášku do pečiva
1/2 lžičky soli
1/2 šálku mléka

4-6 porcí
V-
P-
K-

Ve středně velké hluboké pánvi smíchejte cukr, kukuřičný škrob a čurnu. Přimíchejte broskve a citronovou šťávu a vařte na středním ohni, dokud se směs nezačne vařit a houstnout. Poté nalijte do nevymaštěného pekáče s objemem 2 a 1/4 litru.

V míse spojte prsty mouku s práškem do pečiva a máslem nebo ghí, přidejte 1 polévkovou lžici cukru a sůl. Zpracujte směs. Poté přidejte mléko

a vidličkou smíchejte tak, aby vzniklo husté těsto, které rozprostřete přes broskvovou směs.

Předehejte troubu na 205 °C a pečte po dobu 25 až 30 minut, dokud nebude vrchní část pěkně hnědá a broskve nebudou mít „bublinovou“ konzistenci.

Tento moučník by se měl konzumovat příležitostně.

Ájurvédské muffiny

1 a 3/4 šálku hladké mouky
1/2 šálku cukru
1/2 lžičky prášku do pečiva
1/2 lžičky jedlé sody
1 vejce
2/3 šálku bílého netučného jogurtu
1/3 šálku másla nebo rozpuštěného ghí
1 lžička vanilky
špetka soli

12 muffinů
V-
P-
K+

Na polevu:

3 polévkové lžíce másla nebo ghí
3 polévkové lžíce moučkového cukru

Do mísy dejte prosátou mouku s práškem do pečiva, jedlou sodu, přidejte cukr, sůl a zamíchejte. Udělejte důlek uprostřed, vlijte jogurt, máslo a vanilku. Směs by měla být všude pěkně vlhká a měla by být mírně žmolkovitá.

Vymažte dvanáct muffinových pohárků (o velikosti 5 cm) za použití mírného množství ghí, a poté naplňte směs do každého pohárku, dokud nebude plný ze dvou třetin. Pohárky dejte na plech a pečte v troubě předeheťate na 205 °C po dobu 20 minut, dokud nedojde ke zhnědnutí vrchní části. Chlaďte po dobu 15 minut na železném roštu. Muffiny vyklopte z pohárků.

Na polevu smíchejte rozpuštěné ghí a moučkový cukr, dokud nedojde k vytvoření husté polevy. Na vrchní část každého muffinu dejte trochu polevy a rozprostřete na tenkou vrstvu.

Jablečný štrúdl

4 šálky polotmavé hladké mouky

2/3 šálku másla nebo ghí

1 šálek jogurtu

1 lžička prášku do pečiva

asi 4 sladká jablka

3 lžice třtinového cukru smíchané s 1 čajovou lžičkou mleté skořice

4 porce

V-

P-

K-

Míchejte ghí v mouce s práškem do pečiva. Pak vlijte jogurt a zpracujte měkké těsto. Jestliže bude těsto příliš měkké, přidejte trochu mouky. Těsto nechte odpočinout.

Oloupejte jablka, zbavte je jader a nastrouhejte.

Předehřejte troubu na 175 °C.

Rozdělte těsto na dva stejné díly. Vyválejte jeden díl na tenký obdélníkový tvar tak, aby se vešel na pečicí plech o rozměrech 30 x 38 cm. Potřete plech olejem a vložte na něj vyválené těsto.

Rozprostřete strouhaná jablka na těsto a posypte je směsí cukru a skořice.

Vyválejte druhou polovinu těsta a umístěte ji navrch. Přimáčkněte na okrajích, aby nedošlo k úniku směsi, a na několika místech propíchněte vidličkou.

Pečte po dobu asi 30 minut, dokud koláč nebude mít mírně nahnědlou barvu. Poté vyndejte z trouby a nechejte vystydnout. Nakrájejte na čtverce.

Pokud budete používat kyselá jablka, je třeba přidat cukr. Rovněž můžete nahradit 1/3 nebo 1/2 hladké mouky celozrnnou pšeničnou moukou.

Hruškový dort

3 velké šťavnaté hrušky

1/2 šálku celozrnné pšeničné mouky

1/2 šálku hladké mouky

1/2 lžičky prášku do pečiva

1/2 lžičky jedlé sody

1/2 lžičky soli

4 porce

V-

P-

K-

1/2 šálku třtinového cukru

1 lžička mleté skořice

1/4 šálku rozpuštěného másla

1/2 lžičky vanilkového extraktu

1/4 šálku vlašských ořechů, nasekaných

trocha citronové šťávy

Předehřejte troubu na 160 °C.

Oloupejte hrušky, rozřízněte je na čtvrtiny a zbavte jadřince. Nakrájejte tence 1 hrušku do mísy. Za použití čtyřhranného struhadla nastrouhejte nahrubo zbývající část hrušek na talíř a dejte stranou. Všechny hrušky pokapejte citronovou šťávou.

Prosijte do mísy mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu, sůl, cukr a 1/2 čajové lžičky skořice. Přimíchejte vanilku, máslo nebo ghí, nastrouhané hrušky a vlašské ořechy. Promíchejte a rukama utvořte těsto.

Dejte na dno kulaté formy o průměru 20 cm pečicí papír a potřete jej máslem. Smíchejte kousky hrušek z první mísy s cukrem a zbytkem skořice, poté rovnoměrně rozprostřete přes dno formy. Přes tyto hrušky rozprostřete těsto tak, aby zcela pokrývalo kousky hrušek.

Umístěte formu na prostřední rošt do trouby. Pečte přibližně 45 minut. Vyzkoušejte konzistenci pomocí párátko; jestliže vytáhnete párátko suché, vyndejte dort z trouby a chlaďte jej 15 minut na roštu. Nožem oddělte dort od okrajů formy a vyklopte jej obráceně na táč. Odstraňte papír. Chcete-li, podávejte se šlehačkou.

Jahodový dezert

6 jahod

1 lžička přírodního cukru

1 šálek sójového mléka

2 porce

V-

P-

K+

Omyjte a nakrájejte jahody, dejte do mixéru, přidejte cukr a mléko a mixujte, až vznikne jemná a krémovitá konzistence. Můžete ozdobit čerstvou jahodou.

Nápoje

V Ájurvédě se doporučuje pít po douškách teplou vodu s několika kapkami citronové šťávy, případně chai (indický čaj) během jídla pro zvlhčení polykaného sousta a zvýšení agni. Nejvýše však 1 šálek.

Trávení podporuje lassí nebo KKF čaj na konci jídla.

Studené nebo ledové nápoje hasí trávicí oheň a sekreci žaludečních šťáv.

Víno podporuje trávení a odstraňuje únavu. V Ájurvédě se užívá na trávení kořeněné bylinné víno zvané drakša (lze zakoupit, viz kontakt).

Horký indický „mléčný“ nápoj

1/2 litru sójového mléka bez příchutě (hustší je lepší) V-

1/2 lžičky mletého zázvoru P-

1/2 lžičky mletého hřebíčku K-

1/2 lžičky mleté skořice

1/2 lžičky mletého nového koření (můžete vynechat)

1 lžička sladidla (nejlépe přírodní cukr)

Vše dobře promíchejte a prohřejte (nejlépe v hrnci s dvojitým dnem).

Ořechové mléko

1 šálek rozkrájených ořechů V-

2 šálky vody P+

1 banán K+

1 lžice medu

Do mixéru dejte ořechy, vodu, nakrájený banán, med a rozmixujte.

Mrkvová šťáva

2 velké mrkve, nakrájené na kousky V-

1 stroužek česneku, nakrájený P+

asi 1 cm kousek čerstvého kořene zázvoru K-

1 lžička petrželové natě

1 šťavnaté jablko nakrájené

Do mixéru dejte mrkev, česnek, zázvor, petržel, jablko a rozmixujte.

Jablečno-pomerančová šťáva

V-

1 větší šťavnaté jablko, nakrájené P-

1 středně velký pomeranč K-

Do mixéru dejte jablko a šťávu z pomeranče a rozmixujte.

Vynikající odpolední vzpruha!

Sezamové mléko „Ajonjoli“

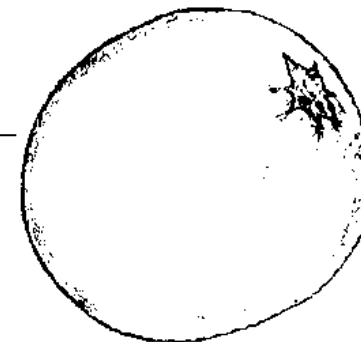
1 šálek syrových sezamových semínek V-

1/2 šálku medu P-

3 šálky vody K-

Do mixéru nasype semínka, přidejte med a vodu. Rozmixujte, přecedte a podávejte.

Pittu a Kaphu nezvyšuje
při občasně konzumaci.



Zázvorový čaj

2 a 1/2 šálku vody	V-
8 tenkých plátek zázvoru	P-
med, citronová šťáva	K-

Do hrnce dejte vodu, přiveďte k varu, přidejte zázvor a na mírném ohni vařte asi 15 minut. Přecedte a oslaďte medem (Váta a Kapha) nebo citronovou šťávou (Váta).

Lze pít v chladných dnech, na podporu zažívání a proti nachlazení.

Zázvorový čaj 2

2 šálky vody	V-
5 cm dlouhý zázvorový kořen, nakrájený	P-
2 lžičky černého nebo zeleného čaje	K-
med	
citronové šťáva	

Do hrnce nalijte vodu, nasypete zázvor a přiveďte k varu. Mezitím nalijte do konvice vařící vodu, slejte a nasypete do ní čaj. Vařící vodu se zázvorem nalijte do konvice s čajem a louhujte přikryté 5 minut. Po částečném vychladnutí přidejte med nebo citronovou šťávu.

Zázvorový čaj 3

1 šálek vody	V-
1/4 lžičky mletého zázvoru	P-
med	K-

Vařící vodou zalijte zázvor v šálku a zamíchejte. Po částečném vychladnutí oslaďte medem.

Vhodné pro Kaphu, pro Pittu přidejte lžičku mletého koriandru a pro Vátu místo medu použijte přírodní cukr nebo melasu.

Nápoj z koriandru a zázvoru

2-3 lžice semínek koriandru	V-
5 cm zázvorový kořen, nasekaný	P-
2 šálky vody	K-

Orestujte koriandr na suché pánvi, pak přidejte vodu a zázvor, přikryjte a povařte asi 15 minut. Přecedte a pijte teplé.

Vhodné při nachlazení, po vypití byste měli ulehnout a vypotit se.

Mandlový nápoj (Thandai)

3 lžice oloupaných nasekaných mandlí	V-
2 lžice dýňových semínek	P-
1/2 lžičky kardamomu	K+-
3 šálky vody	
2 šálky mléka	
1/2 šálku cukru	
růžová voda (není nutné)	

V mixéru rozmixujte mandle, semínka a polovinu vody, přecedte přes gázu do nádoby (snažte se vytlačit maximální množství tekutiny), vraťte přeceděnou tekutinu do mixéru se zbylou vodou a opakujte. Přeceděnou tekutinu smíchejte s mlékem a cukrem podle chuti, příp. přidejte růžovou vodu.

Růžová voda zklidňuje Pittu.

Mátový čaj

1/2 šálku čerstvých mátových listků	V-
1 lžice sušené máty	P-
1/2 lžičky čerstvého zázvoru jemně nasekaného nebo 3 špetky mletého zázvoru	K-
3 špetky mletého kardamomu	
1 kousek celé skořice	
2 špetky mletého muškátového oříšku	

1 lžička semínek koriandru
1 lžička celého římského kmínu
3-4 celé hřebíčky
3 šálky vody
1 šálek mléka

V hrnci uveďte vodu k varu, přidejte mátu, všechno koření a mléko. Vařte po dobu několika minut. Přecedte a podávejte.

Váta čaj

1/4 lžičky čerstvého zázvoru, nastrohaného
1/4 lžičky mletého kardamomu
1/4 lžičky mleté skořice
1 šálek vody
med nebo přírodní cukr

Zázvor a kardamom přelijte vařící vodou a nechte louhovat po dobu několika minut. Osladte podle chuti.

Zvláště zmírňující účinky v případě Váta typu.

Pitta čaj

1/4 lžičky římského kmínu
1/4 lžičky koriandru
1/4 lžičky fenyklu
1/4 lžičky růžových květních lístků (není nutně)
1/4 lžičky čerstvého koriandru
1 šálek vody

Svařte vodu, přidejte koření a lístky koriandru. Sundejte z ohně a přikryjte pokličkou. Nechte stát po dobu 5 minut. Scedte a vhodným způsobem oslaďte podle vaší konstituce.

Podporuje trávení. Má též velmi zmírňující účinky v případě Pitta.

Kapha čaj

1/4 lžičky mletého zázvoru
1/3 lžičky mletého hřebíčku
1/4 lžičky semínek kopru
1/4 lžičky semínek piskavice - řeckého sena
1 šálek vody

Svařte vodu a přidejte koření. Přikryjte pokličkou, suňte z ohně a nechte louhovat po dobu několika minut.

Zvláště zmírňující účinky v případě Kapha.

Bylinný čaj

1/4 lžičky mletého zázvoru V-
1 lžička mletého zázvoru P-
1/2 lžičky až 1 lžička mletého hřebíčku K-
1/2 lžičky černého pepře
1/2 lžičky mletého kardamomu
1/4 lžičky mletého muškátového oříšku
1/4 lžičky mleté skořice

Smíchejte všechno koření a při přípravě čaje použijte jednu lžičku na jeden šálek vody. Skladujte na tmavém místě.

Tridóšický nápoj, ale v případě Pitta je možno vynechat černý pepř a hřebíček.

KKF (Kumín, Koriandr & Fenykl) čaj pro zažívání

1/3 lžičky koriandrových semínek, lehce rozemletých
1/3 lžičky fenyklových semínek, lehce rozemletých
1/3 lžičky semínek římského kmínu, jemně rozemletých
1 šálek vody

Přiveďte vodu k varu, přidejte koření a louhujte 10 minut. Přecedte a pijte teplé nebo studené v létě.

Vynikající ochlazující nápoj pro zvýšenou Pittu a v letních vedrech. Čaj podporuje zažívání u všech konstitucí. Odbourává tuk a toxiny. Váta a Pitta může trochu osladit javorovým sirupem.

Agni čaj

1 litr vody
1/2 hrsti najemno nakrájeného zázvorového kořene
2 lžice přírodního cukru
špetka kajenského pepře
citronová šťáva

Přiveďte vodu k varu, přidejte zázvorový kořen, cukr a pepř. Vařte asi 20 minut. Sundejte z ohně a nechte zchladit, pak přidejte citronovou šťávu. Pijte po doušcích teplé, lze dát do termosky a pít po jídle a celý den.

Agni znamená v Ájurvédě zaživací oheň, čaj vypitý před jídlem tedy podporuje trávení.

Citronovou šťávu nesmíte vařit.

Mandlové mléko

10 nastrohaných oloupaných mandlí **V-**
špetka kardamomu a špetka zázvoru **P-**
nebo špetka šafránu a špetka muškátového oříšku **K-**
1 šálek teplého mléka
trocha cukru (nemusí být)

Do šálku nasype mandle, přilejte mléko, přidejte špetku koření, příp. cukr, zamíchejte a vypijte.

Tento nápoj regeneruje organismus po fyzické námaze a v chladných dnech.

Lassí na dobré trávení

4 lžice bílého jogurtu **V-**
2 špetky zázvoru **P-**
2 špetky kmínu **K-**
špetka soli
1 šálek vody

V šálku smíchejte jogurt se zázvorem a kmínem, mírně osolte a přidejte vodu.

Můžete přidat lžici nasekaného čerstvého koriandru.

Lassí pijte hned po jídle.

Lassí pro Vátu

2 šálky vody
1/2 šálku bílého jogurtu
2 lžice sladidla
kapka růžové vody (nemusí být)

Do mixéru dejte vodu, jogurt a libovolné sladidlo, rozmixujte a vypijte o pokojové teplotě.

Lassí pro Pittu

2 šálky vody
1/2 šálku bílého jogurtu
3 sušené datle bez pecek
2 lžičky koriandru

Do mixéru dejte vodu, jogurt, nakrájené datle, koriandr a vypijte o pokojové teplotě.

Kořeněné lassí pro Kaphu

2 šálky vody

1/2 šálku bílého jogurtu

1 lžice medu

1/2 lžičky římského kmínu

3 semínka kardamomu

1/2 lžičky čerstvě nastrohaného zázvoru nebo 1/4 lžičky mletého zázvoru

Do mixéru dejte vodu, jogurt, med, kmín, kardamom a zázvor. Rozmixujte a vypijte o pokojové teplotě.

Ranní energetizující nápoj

1/4 šálku hrozinek propláchnutých vlažnou vodou V-

1/4 šálku sušených broskví nebo meruněk (nesířených) P-

1 šálek vody K-

špetka sušeného zázvoru (Kapha typ)

Namočte hrozinky a sušené ovoce na noc do vody. Ráno ingredience rozmixujte a vypijte. Kapha typ přidá špetku mletého zázvoru.

Váta může přidat melasu pro dodání železa.

Datlový šejk

6 vypeckovaných datlí V-

1 šálek mléka P-

1/2 šálku strouhaného kokosu K+

Datle s mlékem a kokosem rozmixujte a vypijte.

Váta by měla přidat špetku kardamomu.

Horké mléko na spaní

1 šálek mléka P-

1/2 lžičky muškátového oříšku K-

Přiveďte mléko k varu, odstavte a přimíchejte jemně nastrohaný muškátový oříšek. Po 5 minutách vypijte.

Vhodné před spaním a v létě proti průjmu.

Mrkvovo-zázvorový džus

8 mrkví P-

5 cm zázvorový kořen K+

V odšťavňovači prolisujte oloupaný zázvor a omytou mrkev. Ihned vypijte.

Vypijte na lačný žaludek na pročištění jater.

Zeleninová šťáva

1 velká mrkev V-

3 stonky celeru P-

1 hlávka salátu K-

1-2 lžice petrželové nati

2 malé cukety (není nutné)

Omytou mrkev, petržel a celer. Salát důkladně opláchněte pod tekoucí vodou. Prolisujte v odšťavňovači. Ihned vypijte.

Vynikající na nervový systém, má močopudný účinek.



Chai (indický čaj)

3 šálky vody	V-
4 hřebíčky	P-
2 špetky mletého muškátového oříšku	K-
2 špetky mleté skořice	
2 špetky mletého kardamomu	
1 cm čerstvého zázvoru	
1 lžička černého čaje nebo citronové kůry	
1 šálek mléka	
cukr podle chuti	

Uvedte vodu k varu, vsypte všechno koření a povařte 2 minuty. Přidejte čaj a povařte další 2 minuty. Vlijte mléko a prohřejte. Osladte a pijte teplé.

Kardamom neutralizuje účinek kofeinu v černém čaji.

Tulsi čaj

1 lžička sypaného čaje Tulsi	V-
1 šálek vody	P-
	K-

Lžičku čaje zalijte vařící vodou a nechte louhovat nejméně 3 minuty. Přecedte a pijte teplé. Můžete osladit. Pro maximální účinek pijte 3-4 šálky denně.

Čaj vypitý nalačno podporuje chuť k jídlu, během jídla zlepšuje trávení. Tulsi má další zdravotní účinky.

Tulsi čaj lze zakoupit ve firmě ECCE VITA.

Farmářský čaj

6 šálků jablečného džusu	V-
3 lžice citronové šťávy	P-
1/2 šálku přírodního cukru	K-
1 celá skořice	
1 lžička hřebíčku	
1/2 lžičky nového koření	
2 sáčky libovolného čaje	

V pánvi nebo hrnci smíchejte džus, citronovou šťávu, cukr a koření. Na středním ohni přiveďte k varu, snižte oheň a vařte 5 minut. Sundejte z ohně a přidejte čaj, louhujte 5 minut. Přecedte.



GLOSÁŘ

- Aduki fazole** - malé fazole podobné červeným fazolím (k dostání v některých supermarketech)
- Agni** - doslova znamená oheň (zejména zaživací oheň, který určuje trávicí kapacitu)
- Ama** - vnitřní toxiny způsobené nesprávným zažíváním potravy či mentálními a citovými vjemy
- Artha** - jeden z cílů života, jehož účelem je péče o fyzickou stránku lidské existence
- Asany** - jógické pozice
- Asthi** - kostní tkáň
- Ájurvěda** ze sanskrtského veda - věda či vědění a ayus - život či dlouhověkost
- Basmati** - lehce stravitelná, aromatická bílá rýže s vitaminy a minerály přímo v zrně
- Čapati** - indický chleba, z pšeničné mouky
- Dál** - indický pokrm z luštěnin, nejčastěji loupaných mungo fazolí (mungo dál)
- Dhatus** - sedm tkání lidského těla (plazma, krev, kosti atd.)
- Dharma** - zákonitost naší existence, princip pravdy
- Fenykl** - satvické koření, ochlazuje a vyrovnává dóši - aromatické
- Garam masala** - směs koření na podporu trávení
- Gastrointestinální trakt** - zaživací ústrojí od úst po konečník, kde probíhá trávení a vstřebávání živin
- Ghí** - pročištěné máslo, čistý tuk - lehce stravitelný, snižuje Pittu
- Hathajóga** - jóga ásan, dechová cvičení a meditace
- Hořčičná semínka** - celá semínka, podporující zažívání (k dostání v supermarketech)
- Jablečný koncentrát** - koncentrovaný jablečný džus
- Jeera** - jemný kmín, používaný v indické kuchyni, vhodnější než evropský kmín
- Jóga** - disciplína jednoty člověka s vesmírem
- Kama** - cíl života, jenž upřednostňuje zábavu a požitky

- Kapha** - princip stability, nehybnosti, podpory, stagnace
- Kardamom** - zklidňuje všechny dóši, sladké a zahřívající koření
- Kičadi** - vyvážený výživný pokrm z mungo fazolí, basmati rýže a koření
- Koriandr** - podporuje trávení a ochlazuje (k dostání v obchodech s kořením)
- Kmín římský** - zklidňuje dóši, podporuje trávení a působí proti plynatosti
- Kurkuma** - žluté koření, podporující trávení bilkovin (lze zakoupit v supermarketech a obchodech se zdravou výživou)
- Madžá** - nervová tkáň a kostní dřev
- Malas** - odpadní látky metabolismu, určené k vyloučení z těla
- Marmas** - citlivé energetické body na těle
- Mamsa** - svalová tkáň
- Medas** - tuková tkáň
- Mokša** - osvobození, splnutí s Bohem
- Mungo fazole** - neloupané (zelené), loupané (žluté); (lze koupit i výhonky, k dostání v supermarketech, v regálech s bio zbožím)
- Odžas** - základní esence v těle
- Pančakarma** - aktivní metoda vnitřního pročištění, odstraňuje hluboce usazené toxiny (díky intenzitě by se měla provádět pouze pod dohledem zkušeného terapeuta)
- Pískavice** - žluté koření, čtvercového tvaru. Sladké, hořké a pálivé. Lze zakoupit v obchodech s kořením
- Prakruti** - individuální zděděná konstituce s tendencemi, které ovlivňují myšlení a činy - v obecnějším slova smyslu hmotná existence přírody
- Prána** - životní síla
- Proso** - malá žlutá obilnina, zklidňující Kaphu
- Pitta** - princip ohně, tepla, metabolismu, zažívání, látkové přeměny, energie
- Radžas** - energie a aktivita
- Rakta** - krev
- Rasa** - chuť, krevní plazma
- Rasájana** - regenerační, omlazovací
- Římský kmín** - k vaření vhodnější jemnější varianta evropského kmínu, ještě lepší je jeera (viz heslo)
- Sůl** - kamenná sůl více stimuluje (vhodná je např. alpská sůl), nejvhodnější mořská sůl je tzv. „černá sůl“

Satva - harmonie, rovnováha
Sezamový olej - zahřívající, vhodný pro Vátu (k dostání v obchodech se zdravou výživou)
Slunečnicový olej - olej bohatý na polynenasycené mastné kyseliny, harmonizuje dóši - kupujte za studena lisovaný
Šafrán - žluté koření, harmonizující dóši
Širodhara - pročišťovací technika, při níž dojde k hlubokému uvolnění nervového systému pomocí aplikace teplého oleje na oblast hlavy
Šrotas - kanály, spojující jednotlivé orgány a tkáně
Šukra - mužské pohlavní orgány
Tedžas - kosmický žár spojený s aktivitou, vzdáleně odpovídá hormonům, aminokyselinám a enzymům
Tamas - pomalost, odpor
Tofu - ochlazující, fermentovaný sójový produkt
Tulsi - svatá bazalka, ceněná pro zdravotní účinky
Tridóša - tři životní principy či energie - konstituce Váta, Pitta, Kapha
Tridóšický - harmonizující všechny tři dóši, vhodný pro všechny konstituce
Váta - princip pohybu těla, včetně mysli
Vajdia - ájurvédský lékař
Veda - indické starobylé učené texty o moudrosti
Vipak - účinek potravin na organismus po vstřebání do krve
Virya - účinek potravin ochlazující nebo zahřívající
Vikruti - nynější konstituce, současný poměr jednotlivých dóš
Zázvor - nejdůležitější koření, s léčivými účinky, podporuje trávení, k dostání mletý a čerstvý zázvorový kořen

DODATEK

1. PŘÍPRAVA GHÍ

Vezměte 4 × 250 g másla a zahřívějte je na **velmi mírném** plameni asi 20 minut. Máslo nesmí zhnědnout! Nakonec přelijte hotové ghí přes kovové síto, na které položíte pláténko, do skleněné nádoby. V sítu zůstanou bílkoviny z másla a přísady, které se v másle vyskytovaly (můžete je dát kočkám nebo ptákům). Toto množství je postačující množství ghí pro celý další měsíc - budete je používat místo oleje nebo jiného tuku pro vaření.

2. Přepočty

Suchá ingredience	převod
1 lžička	5 gramů (g)
3 lžičky = 1 lžice	15 g
4 lžic = 1/4 šálku	60 g
16 lžic = 1 šálek	240 g

Tekutá ingredience

	převod
1 lžička	5 mL
1 lžice	15 mL
2 lžice	30 ml (mL)
1 panák	45 mL
1/4 šálku	60 mL
1/3 šálku	80 mL
1/2 šálku	120 mL
3/4 šálku	180 mL
1 šálek = 1/2 litru = 16 lžic	240 mL

3. Doporučení potravin u základních konstitučních typů

(převzato se svolením z knihy: Robert Svoboda, Ájurvéda pro ženy, nakl. Ecce Vita, 2002)

OVOCE

VÁTA		PITTA		KAPHA	
Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano
Obecně většina sušeného ovoce	Obecně většina sladkého ovoce	Obecně většina kyselého ovoce	Obecně většina sladkého ovoce	Obecně většina sladkého a kyselého ovoce	Obecně většina trpkého ovoce
192	Brusinky Datle (sušené) Fíky (sušené) Granátové jablko Hrozinky (sušené) Hrušky Jablka (syrová) Kůra pomerančová či citronová Švestky sušené Tomel Vodní meloun	Ananas Avokádo Banány Bobule Broskve Citron Grapefruit Hroznové víno (zelené) Jablka (kyselá) Kiwi** Mango (zelené) Meruňky (kyselé) Nektarinky Pomeranče (kyselé) Rebarbora Švestky (kyselé) Tamarind Tomel Třešně (kyselé)	Ananas (sladký) Avokádo* Bobule (sladké) Brusinky Datle Fíky Granátové jablko Hrozinky Hroznové víno (červené) Hrušky Jablečná omáčka Jablka (sladká) Jahody* Kokosový ořech Limetky* Mango (zralé) Melouny* Meruňky (sladké) Papája* Pomeranče (sladké) Švestky (sladké) Švestky sušené Tamarind Třešně (sladké)	Ananas Avokádo Banány Datle Fíky (čerstvé) Kiwi Kokosový ořech Mango** Melouny Papája Pomeranče Rebarbora Švestky Tamarind Vodní meloun	Broskve Brusinky Citrony* Fíky (sušené)* Granátové jablko Grapefruit Hrozinky Hroznové víno* Jablečná omáčka Jablka Jahody* Limetky* Meruňky* Bobule Švestky sušené Tomel Třešně

* vhodné v mírném množství

** vhodné občas

OBILOVINY

VÁTA		PITTA		KAPHA		
Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	
193	Cereálie (nevařené, syrové) Ječmen Krekry Kukuřice Kuskus Kvasnicový chléb Mšlí Oves (nevařený) Ovesné otruby Pohanka Polenta** Proso Pšeničné otruby Rýžové koláče** Šago Špalda Těstoviny** Žito	Amarant* Chléb essenský Oves (vařený) Palačinky Pšenice Pšeničné výhonky Quinoa Rýže Sejtan Tvrdá pšenice	Bílá mouka Kukuřice Kvasnicový chléb Mšlí** Oves (nevařený) Pohanka Polenta** Proso Quinoa Rýže (loupaná, neloupaná)** Žito	Amarant Cereálie (nevařené) Essenský chléb Granola Ječmen Krekry Kuskus Oves (vařený) Ovesné otruby Palačinky Pšenice Pšeničné otruby Pšeničné výhonky Rýže (basmati a divoká) Rýžové koláčky Sejtan Špalda Tapioka Těstoviny Tvrdá pšenice	Chléb kvasnicový Oves (vařený) Palačinky Pšenice Rýže (loupaná a neloupaná) Rýžové koláčky** Těstoviny**	Amarant* Cereálie (nevařené, syrové) Chléb essenský Granola Ječmen Krekry Kukuřice* Kuskus** Mšlí Oves (nevařený) Ovesné otruby Pohanka Polenta Proso* Quinoa* Rýže (basmati a divoká)* Sejtan Špalda* Tvrdá pšenice* Výhonky Žito

* vhodné v mírném množství

** vhodné občas

ZELENINA

VÁTA	PITTA		KAPHA	
	Ne	Ano	Ne	Ano
Obecně většina mražené, syrové a sušené zeleniny	Obecně většina vařené zelenina	Obecně většina pálivé zeleniny	Obecně většina sladké a hořké zeleniny	Obecně většina sladké a šťavnaté zeleniny
Artyčoky Brambory Brokolice Celer Cibule (syrová) Hořký meloun Houby Hrách (syrový) Kapusta (syrová) Kedluben Kořen lopuchu Křen** Kukuřice (čerstvá) Rajčata (vařená)** Květák (syrový) Lilek Olivy (zelené) Opuncie Pampeliška Papriky (sladké a pálivé) Rajčata (syrová) Růžičková kapusta Ředkvičky (syrové) Řepovitá zelenina* Tuřín	Brambory sladké Chalupy Cibule (vařená)* Cuketa Dýně Červená řepa Česnek Hořčičný salát Japonská ředkev Kedluben** Křen Kukuřice (čerstvá)** Lilek ** Lopuch Olivy (zelené) Opuncie (plod) Pálivé papričky Pórek Rajčata Ředkvičky (syrové) Špenát (syrový) Špenát (vařený)** Tuřín Zelené chilli	Cibule (syrová) Červená řepa (syrová) Česnek Hořčičný salát Japonská ředkev Kedluben** Křen Kukuřice (čerstvá)** Lilek ** Lopuch Olivy (zelené) Opuncie (plod) Pálivé papričky Pórek Rajčata Ředkvičky (syrové) Špenát (syrový) Špenát (vařený)** Tuřín Zelené chilli	Artyčoky Brambory Brambory sladké* Brokolice Celer Chřest Cibule (vařená) Cuketa Červená řepa (vařená) Dýně Fenykl (anýz) Hlávkový salát Hořký meloun Houby Hrách Chřest Kapusta Kolokasie Koriandr Květák Listová zelenina Mrkev (vařená) Mrkev (syrová)* Okra Okurka Olivy černé	Brambory sladké Dýně Kolokasie Okurka Olivy Pastinák** Tykev

194

* vhodné v mírném množství

** vhodné v malém množství

Špenát*
Tykev
Výhonky*
Zelené fazole
Zelené chilli
Zimní tykev*

Opuncie (listy)
Pampeliška
Papriky sladké
Petržel
Pórek (vařený)
Růžičková kapusta
Ředkvičky (vařené)
Řeřicha
Tuřín
Tykev
Výhonky (ne pálivé)
Zelené fazole

Opuncie
Pampeliška
Papriky
Petržel
Pórek
Rajčata (vařená)
Růžičková kapusta
Ředkvičky
Řeřicha
Špenát
Tuřín
Tykev
Výhonky
Zelené fazole
Zelené chilli

MLÉČNÉ VÝROBKY

VÁTA	PITTA		KAPHA	
	Ne	Ano	Ne	Ano
Obecně většina mléčných výrobků je vhodná	Většina mléčných výrobků je vhodná	Obecně většina mléčných výrobků je vhodná	Obecně většina mléčných výrobků je vhodná	Obecně většina mléčných výrobků je vhodná
Jogurt Mléko kozí (sušené) Mléko kravské (sušené)	Ghí Jogurt (čerstvý a ředěný) Máslo Mléko kravské Podmáslí Sýr kozí (netučný, neslaný) Sýr tavený Sýr tvrdý* Tvaroh Zmrzlina**	Jogurt Kyselá smetana Máslo (slané) Podmáslí Sýr tvrdý	Ghí Jogurt (čerstvý, ředěný) Máslo (neslané) Mléko kozí Mléko kravské Sýr (tavený, zralý, neslaný) Sýr kozí (tavený, neslaný) Tvaroh Zmrzlina*	Jogurt Kyselá smetana Máslo (neslané)** Máslo (slané) Mléko kravské Sýr (tvrdý a tavený) Zmrzlina

195

DODAVKA

DODAVKA

LUŠTĚNINY

VÁTA

Ne
Cizrna
Čočka (hnědá)
Fazole adzuki
Fazole černé
Fazole ledvinkovité
Fazole lima
Fazole pinto
Hrách pūlený
Hrách sušený
Miso**
Sójová mouka
Sójové boby
Sójový prášek

Ano
Čočka (červená)*
Mungo dál
Mungo fazole
Sójový sýr*
Sójová omáčka
Sójové mléko*
Sójové uzeniny*
Tofu*
Tur dál
Urad dál

PITTA

Ne
Miso
Sójová omáčka
Sójové uzeniny
Tur dál
Urad dál

Ano
Cizrna
Čočka (hnědá
a červená)*
Fazole adzuki
Fazole bílé
Fazole černé
Fazole ledvinkovité*
Fazole lima
Fazole pinto
Hrách pūlený
Hrách sušený
Mungo dál
Mungo fazole
Sójová mouka*
Sójové boby*
Sójové mléko
Sójový prášek
Sójový sýr
Tempeh
Tofu

KAPHA

Ne
Fazole ledvinkovité
Miso
Sójová mouka
Sójová omáčka
Sójové boby
Sójový prášek
Sójový sýr
Tofu (studený)
Urad dál

Ano
Cizrna
Čočka (hnědá
a červená)
Fazole adzuki
Fazole bílé
Fazole černé
Fazole lima
Fazole pinto
Hrách (sušený)
Hrách pūlený
Mungo dál*
Mungo fazole*
Sójové mléko
Sójové uzeniny
Tempeh
Tofu (teplý)*
Tur dál

196

* vhodné v mírném množství

ŽIVOČIŠNÉ POTRAVINY

VÁTA

Ne
Jehněčí
Králičí
Krůtí (bílé)
Vepřové
Zvěřina

Ano
Hovězí
Kachní
Krevety
Krůtí (tmavé)
Kuřecí (bílé)*
Kuřecí (tmavé)
Losos
Mořské produkty
Ryby (mořské)
Ryby
Sardinky
Tuňák
Vejce
Vejce

PITTA

Ne
Hovězí
Jehněčí
Kachní
Krůtí (tmavé)
Kuřecí (tmavé)
Losos
Mořské produkty
Ryby (mořské)
Sardinky
Tuňák
Vejce (žloutek)
Vepřové

Ano
Králík
Krevety *
Krůtí (bílé)
Kuřecí (bílé)
Ryby (sladkovodní)
Vejce (bílek)
Zvěřina

KAPHA

Ne
Hovězí
Jehněčí
Kachní
Krůtí (tmavé)
Kuřecí (tmavé)
Losos
Mořské produkty
Ryby (mořské)
Sardinky
Tuňák
Vepřové

Ano
Králičí
Krevety
Krůtí (bílé)
Kuřecí (bílé)
Ryby (sladkovodní)
Vejce
Zvěřina

197

OŘECHY

VÁTA

Ne
Ano
V mírném množství:
Arašídý
Brazílské
Kešu
Kokosový ořech
Mandle
Macadamia
Pekanové
Piniové
Pistácie
Vlašské

PITTA

Ne
Arašídý
Brazílské
Kešu
Mandle (neloupané)
Macadamia
Pekanové
Piniové
Pistácie
Vlašské

Ano
Mandle (namočené
a oloupané)*
Kokosový ořech

KAPHA

Ne
Ano
Arašídý
Brazílské
Kešu
Kokosový ořech
Mandle (namočené
a oloupané)**
Macadamia
Pekanové
Piniové
Pistácie
Vlašské

DOCHUCOVADLA

VÁTA

Ne
Bílý cukr
Čokoláda
Křen

Ano
Citron
Černý pepř*
Dulce
Gomasio
Hijiki
Hořčice
Chaluha
Chilli*
Kečup
Koriandr - lístky
Limetka
Majonéza
Mango čatní (sladké a pálivé)
Nakládaná zelenina
Ocet
Sójová omáčka
Sůl
Cibule šalotka
Tamari
Výhonky*

PITTA

Ne
Citron
Čokoláda
Gomasio
Hořčice
Chaluha
Chilli papričky
Kečup
Křen
Limetky
Majonéza
Mango čatní (kořeněné)
Mořské řasy
Nakládaná zelenina
Ocet
Sójová omáčka
Sůl (v nadbytku)
Cibule šalotka

Ano

Černý pepř*
Dulce*
Hijiki*
Kombu*
Koriandrové lístky
Limetka*
Mango čatní (sladké)
Tamari*
Výhonky

KAPHA

Ne
Čokoláda
Gomasio
Chaluha
Kečup**
Limetka
Majonéza
Mango čatní (sladké)
Nakládaná zelenina
Ocet
Sójová omáčka
Sůl
Tamari

Ano

Citrón*
Černý pepř
Dulce
Hijiki
Hořčice (bez octa)
Chilli papričky
Koriandrové lístky
Křen
Mango čatní (kořeněné)
Mořské řasy*
Cibule šalotka
Výhonky

198

* vhodné v mírném množství

SEMÍNKA

VÁTA

Ne
Jitrocel**
Popkorn

Ano
Semínka:
Dýňová
Lněná
Sezamová
Slunečnicová
Halva
Tahini

PITTA

Ne
Sezamová semínka
Tahini

Ano

Semínka:
Dýňová*
Lněná
Slunečnicová*
Halva
Popkorn (nesolený)
Jitrocel

KAPHA

Ne
Halva
Tahini
Jitrocel**
Sezamová semínka

Ano

Semínka:
Dýňová*
Hořčičná
Lněná*
Slunečnicová*
Popkorn (nesolený, bez másla)

OLEJE

VÁTA

Ne
Lněný

Ano
Pro vnitřní a zevní použití (nejvhodnější od shora dolů):
Ghí
Olivový
Sezamový

Pouze zevní použití:
Avokádový
Kokosový

PITTA

Ne
Avokádový
Kokosový
Kukuřičný
Mandlový
Meruňkový
Sezamový
Světlicový

Ano

Pro vnitřní a zevní použití (nejvhodnější od shora dolů):
Ghí
Kanolový
Lněný
Olivový
Ořechový
Prvosennkový
Slunečnicový
Sójový

Pouze pro zevní použití:
Avokádový
Kokosový

KAPHA

Ne
Avokádový
Kokosový
Lněný**
Meruňkový
Olivový
Ořechový
Sezamový (vnitřně)
Sójový
Světlicový

Ano

Pro vnitřní a zevní použití (nejvhodnější od shora dolů):
Ghí
Kanolový
Kukuřičný
Mandlový
Sezamový (zevně)
Slunečnicový*

199

* vhodné v mírném množství

** vhodné občas

NÁPOJE

VÁTA

Ne	Ano
Brusinkový džus	Alkohol (pivo a víno)*
Černý čaj	Aloe vera džus
Čokoládové mléko	Ananasový džus
Džus z Granátového jablka	Broskvový nektar
Hruškový džus	Citronáda
Jablečný džus	Džus z bobulí (kromě brusinkového)
Káva	Džus z hroznového vína
Kofeinové nápoje	Orepový džus
Ledově studené nápoje	Chai (horké, kořeněné mléko)
Ledový čaj	Jablečný mošt
Sójové mléko (studené)	Karob*
Studené mléčné nápoje	Mandlové mléko
Sycené nápoje	Mangový džus
Švestkový džus**	Meruňkový džus
Tomatový džus**	Mrkvový džus
V-8 džus	Obilná „káva“
	Papájový džus
	Pomerančový džus
	Rýžové mléko
	Sójové mléko (horké a dobře okořeněné)*
	Trpké džusy
	Třešňový džus
	Vývar z misa
	Zeleninový bujón

PITTA

Ne	Ano
Alkohol (tvrdý a víno)	Alkohol (pivo)*
Ananasový džus	Aloe vera džus
Brusinkový džus	Broskvový nektar
Citronáda	Černý čaj*
Čokoládové mléko	Džus z bobulí (sladké)
Džus z bobulí (trpké)	Džus z Granátového jablka
Orepový džus	Džus z hroznového vína
Jablečný mošt	Hruškový džus
Káva	Chai (horké kořeněné mléko)*
Kofeinové nápoje	Jablečný džus
Ledově studené nápoje	Karob*
Ledový čaj	Mandlové mléko
Mrkvový džus	Meruňkový džus
Papájový džus	Míchaný zeleninový džus
Sycené nápoje	Obilná „káva“
Tomatový džus	Pomerančový džus*
Trpké džusy	Rýžové mléko
Třešňový džus (trpký)	Sójové mléko
V-8 džus	Studené mléčné nápoje
	Švestkový džus
	Třešňový džus (sladký)
	Vývar z misa*
	Zeleninový bujón

KAPHA

Ne	Ano
Alkohol (pivo, tvrdý a sladké víno)	Alkohol (suché víno, červené a bílé)
Citronáda	Aloe vera džus
Čokoládové mléko	Ananasový džus*
Grepový džus	Broskvový nektar
Káva	Brusinkový džus
Kofeinové nápoje**	Černý čaj (kořeněný)
Ledově studené nápoje	Džus z bobulí
Ledový čaj	Džus z Granátového jablka
Mandlové mléko	Džus z hroznového vína
Papájový džus	Hruškový džus
Pomerančový džus	Chai (horké, kořeněné mléko)*
Rýžové mléko	Jablečný džus*
Sójové mléko (studené)	Jablečný mošt
Studené mléčné nápoje	Karob
Sycené nápoje	Mangový džus
Tomatový džus	Meruňkový džus
Trpké džusy	Mrkvový džus
Třešňový džus (trpký)	Obilná „káva“
V-8 džus	Sójové mléko (horké a dobře okořeněné)
Vývar z misa	Švestkový džus
	Třešňový džus (sladký)

200

Bylinné čaje:
 Bazalkový **
 Brutnákový **
 Fialkový**
 Chmelový
 Ibiškový
 Jasmínový**
 Ječmenový**
 Kopřivový **
 Kukuřičný
 Lopuchový
 Ostružinový
 Pampeliškový
 Passiflorový**
 Řebříčkový
 Skořicový**
 Vojtěškový **
 Z melissy**
 Z cesmíny paraguajské**
 Z jetele lučního**
 Ženšenový

Bylinné čaje:
 Ajwan
 Banča
 Bezový
 Eukalyptový
 Fenyklový
 Heřmánkový
 Hlohový
 Hřebíčkový
 Chryzantémový*
 Jalovcový
 Kostivalový
 Skořicový*
 Z řeckého sena
 Z šanty kočičí*
 Zázvorový (čerstvý)
 Kukicha*
 Levandulový

Bylinné čaje:
 Ajwan
 Bazalkový **
 Eukalyptový
 Hlohový
 Hřebíčkový
 Jalovcový
 Šassafrasový
 Šalvějový
 Šípkový **
 Z cesmíny paraouajské
 Z máty polej
 Z řeckého sena
 Zázvorový (sušený)
 Ženšenový

Bylinné čaje:
 Banča
 Brutnákový
 Fenyklový
 Heřmánkový
 Ibiškový
 Ječmenový
 Kostivalový
 Lopuchový
 Ostružinový
 Pampeliškový
 Skořicový
 Vojtěškový
 Z šanty kočičí
 Zázvorový (čerstvý)
 Chmelový
 Jasmínový

Bylinné čaje:
 Ibiškový
 Lékořicový**
 Šípkový **

Bylinné čaje:
 Banča
 Čekankový
 Heřmánkový
 Hřebíčkový
 Ibiškový
 Jalovcový
 Jasmínový
 Ječmenový
 Kostivalový *
 Kukicha
 Lopuchový
 Ostružinový
 Pampeliškový
 Skořicový
 Vojtěškový
 Z řeckého sena
 Zázvorový
 Ženšenový *

201

* vhodné v mírném množství

** vhodné občas

KOŘENÍ

VÁTA

Ne
Kmín

Ano
Všechna koření jsou vhodná!

Ajwan
Anýz**
Bazalka
Bobkový list
Citronová kůra*
Černý pepř*
Česnek
Fenykl
Hing
Hořčice*
Hřebíček
Kajenský pepř*
Kardamom
Kopr*
Koriandr
Křen *
Kurkuma*
Mandlový výtažek
Máta*
Nové koření
Paprika *
Řecké seno
Skořice

PITTA

Ne
Ajwan
Anýz
Bazalka (sušená)
Bobkový list
Česnek
Dlouhý pepř
Hing
Hořčičné semínko
Hřebíček
Kajenský pepř
Křen
Majoránka
Mák
Mandlový výtažek
Muškátový květ
Nové koření
Oregano
Rozmarýn
Řecké seno
Zázvor (sušený)

Ano
Bazalka (čerstvá)
Černý pepř*
Estragon*
Fenykl
Kardamom*
Kmín*
Kopr
Koriandr
Kurkuma
Libavka
Mentol
Muškátový ořech
Neem listy*
Paprika
Peppermint
Petržel*
Pomerančová kůra*
Skořice
Šafrán
Vanilka*
Zázvor (čerstvý)

KAPHA

Ne
Sůl

Ano
Všechna koření jsou vhodná!

Ajwan
Anýz
Bazalka
Bobkový list
Černý pepř
Fenykl*
Hing
Hřebíček
Kajenský pepř*
Kardamom
Kmín
Kopr*
Koriandr
Mandlový výtažek
Máta*
Muškátový ořech*
Nové koření
Paprika*
Řecké seno
Skořice
Šafrán*

202

* vhodné v mírném množství

SLADIDLA

VÁTA

Ne
Bílý cukr
Javorový sirup**

Ano
Fruktóza
Ječmenový slad
Med**
Melasa
Ovocný sirup
Palmový cukr
Rýžový sirup

PITTA

Ne
Bílý cukr**
Med**
Melasa
Palmový cukr

Ano
Fruktóza
Javorový sirup
Ječmenový slad
Ovocný sirup
Rýžový sirup

KAPHA

Ne
Bílý cukr
Fruktóza
Javorový sirup
Ječmenový slad
Med
Melasa
Ovocný sirup
Palmový cukr
Rýžový sirup

Ano
Datlový sirup
Med (nevařený, přírodní)
Ovocný sirup

POTRAVNÍ DOPLŇKY

VÁTA

Ne
Barley Green
Pivovarské kvasnice

Ano
Aloe vera džus*
Aminokyseliny
Mateří kašička**
Včelí pyl**
Řasy
Spirulina
Včelí pyl
Vitamin A, B, B12, C, D a E

Minerální látky:
Hořčík
Měď
Vápník
Zinek
Železo

PITTA

Ne
Aminokyseliny
Mateří kašička**
Včelí pyl**
Vitaminy A, B, B12 a C

Minerální látky:
Měď
Železo

Ano
Aloe vera džus
Pivovarské kvasnice
Řasy
Spirulina
Vitamin D a E
Minerální látky:
Hořčík
Vápník
Zinek

KAPHA

Ne
Minerální látky:
Draslík
Aloe vera džus
Aminokyseliny
Barley Green
Mateří kašička
Pivovarské kvasnice
Řasy
Spirulina
Včelí pyl
Vitamin A, B, B12, C, D a E

Ano
Minerální látky:
Hořčík
Měď
Vápník
Zinek
Železo

203

POTRAVINY

POTRAVINY