

Katharina E. Weyland

AJURWEDYJSKIE PRZEPISY

Z LOKALNYCH PRODUKTÓW



Starożytna mądrość
we współczesnej kuchni



AJURWEDYJSKIE
PRZEPISY
Z LOKALNYCH PRODUKTÓW



Katharina E. Weyland

✿ AJURWEDYJSKIE PRZEPISY ✿

Z LOKALNYCH PRODUKTÓW



Starożytna mądrość
we współczesnej kuchni

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Anna Płotko
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko
TŁUMACZENIE: Martyna Bunk
ZDJĘCIA PRZY PRZEPISACH: Katharina E. Weyland

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-45-7

Copyright © 2016 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany
Original Title: Ayurveda-Rezepte mit heimischen Zutaten

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Porady w niniejszej książce zostały skrupulatnie rozpatrzone i sprawdzone. Nie stanowią one jednak żadnego zamiennika dla kompetentnych porad medycznych, lecz ich uzupełnienie. Ich celem jest pobudzenie zdolności do samouzdrawiania. Dlatego też wszelkie informacje zawarte w książce nie wyrażają gwarancji ze strony autora czy też wydawnictwa. Autor bądź wydawnictwo i jego zleceniobiorcy są zwolnieni z odpowiedzialności za szkody osobowe, rzeczowe czy majątkowe.

Książka zawiera odnośniki do stron internetowych, których treści nie są w żaden sposób kształtowane przez wydawnictwo. Wydawnictwo nie ponosi więc żadnej odpowiedzialności za ich treści. Odpowiedzialnością obarczony jest dany usługodawca bądź administrator strony internetowej.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Dlaczego w ogóle ajurweda?	11
Dosze	15
Test na określenie kondycji ciała (doszy)	18
Zalecane produkty spożywcze	22
Przepisy	35
Europejskie zamienniki dla różnych składników	36
Napoje/koktajle	37
Migdałowy koktajl z lawendą i sezamem	37
Ziołowe wino wspomagające trawienie	38
Jeden za wszystkich	39
Smoothie „Nari”	40
Chłodzące smoothie ogórkowe	41
Imbirowy eliksir	42
Kokosowy czaj	43
Wegetariańska herbata	44
Herbatka odchudzająca i odmładzająca	45
Śniadanie	47
Muesli	47
Paratha z dynią i komosą ryżową	47
Dosza – śniadanie smakosza	48
Owsianka z goździkami	50
Przyprawione pomelo	51
Kremowa zupa ryżowa	52
Cynamonowe płatki owsiane z migdałami ...	53
Kokosowy chutney	54
Miętowy chutney	56



Przystawki/zupy 58

Zupa szpinakowa	58
Ajurwedyjska zupa jarzynowa	60
Zupa marchwiowo-imbirowa	60
Zupa mulligatawny	62
Carpaccio z borowików	63
Ajurwedyjska sałatka ziemniaczana.....	64
Sałatka z krwistymi pomarańczami.....	65
Sałatka z brązowym ryżem	66
Ogórki na ostro	66
Sałatka z soczewicą, gruszką i cykorią	67
Orzeźwiająca sałatka marchewkowo-buraczana.....	69

Dania główne 71

Ryż po ajurwedyjsku	71
Podstawowy przepis na dal	72
Wegetariańskie curry	73
Orzeźwiająca sałatka z awokado, jęczmieniem i bazylią	75
Purée z brokułu z czosnkiem i czarnymi oliwkami	76
Jarmuż z cytryną i papryką.....	77
Kuleczki ze spiczastej kapusty	78
Ziołowe tofu z pieczonymi pomidorami	79
Słodko-kwaśny por z kozim twarożkiem i rodzynkami	80
Koper włoski z kaparami i oliwkami	82
Szparagi na ostro	84
Pilaw z komosy ryżowej	85
Papryka nadziewana curry	86
Owocowa boćwinka	87
Torcik ogórkowo-ziemniaczany z sałatką rzodkiewkową	88
„Jajecznica” z ciecierzycy	90
Barszcz	91

Rozgrzewające kitchari	92
Tofu w sezamowej panierce	94
Brokuły z pieca z fasolą mung	95
Fasola trzech dosz	96
Desery	98
Carpaccio z brzoskwini z dodatkiem borówek i mięty	98
Mus kasztanowo-waniliowy	99
Krem z awokado	100
Lawendowe wiśnie	101
Pudding kokosowy	102
Słodka chałwa marchewkowa	102
Kompot jabłkowy	104
Ajurwedyjskie ciasto owocowe	105
Przekąski	107
Miodowo-musztardowe pieczone ziemniaczki	108
Chleb z warzywnego ogródka	108
Energetyczny mus	110
Czapati	111
Roladki z mniszka lekarskiego	112
Surowe kulki mocy	114
Krem serowy	115
„Filiżankowe” bułeczki z dzikimi ziołami	116
Crostini z ogórkiem	117
Pikantny krem orzechowy	119
Krem z mango i migdałów	120
Podziękowania	121
O autorce	123
Literatura	125
Spis ilustracji	127



Dla Mike'a, który jest moją opoką



*Medycyna nie przynosi żadnego
pożytku, gdy nasza dieta jest
niewłaściwa.*

*Gdy nasze odżywianie jest
prawidłowe, medycyna staje się
zbędna.*

(Ajurwedyjski cytat)

PRZEDMOWA

.....

Drogi Czytelniku,

niniejsza książeczka pozwoli Ci uzyskać wgląd w naukę płynącą z ajurwedy oraz poznać zasady ajurwedyjskiego odżywiania. Znajdziesz w niej również krótki test, dzięki któremu dowiesz się, jaką doszą jesteś, a także jaki jest twój typ budowy i odżywiania. W centrum uwagi jednak znajduje się całe mnóstwo pysznych przepisów. Receptury oparte są na ajurwedyjskich zasadach, które zostały dopasowane do europejskiej sztuki kulinarnej i lokalnie dostępnych produktów.

Jeśli chciałbyś pogłębić wiedzę o ajurwedzie, zachęcam do sięgnięcia po moją książkę „Ayurveda Balance & Detox”*. Życzę Ci wspaniałej zabawy przy wspólnym gotowaniu i już nie mogę się doczekać Twoich sugestii i komentarzy!

Twoja Katharina E. Weyland

.....

* Osoby pragnące zapoznać się z polskojęzycznymi publikacjami na temat ajurwedy, znajdą ich szeroki wybór w sklepie www.vitalni24.pl. Szczególnie godna polecenia jest pozycja „Ajurwedyjski detoks”, której autorką jest dr Kulreet Chaudhary (przyp. wyd. pol.).



Znajdziesz mnie na Instagramie (*bebodyandmind*),
Facebooku (*www.facebook.com/bebodyandmind88*) i na
moim blogu (*bebodyandmind.wordpress.com*).





DLACZEGO W OGÓLE AJURWEDA?

.....

Dlaczego my, Europejczycy, mielibyśmy kierować się w naszym żywieniu nauką pochodzącą z Indii, licząc sobie tysiąc lat? Wykazano, że historyczna cywilizacja doliny Indusu znajdowała się na bardzo wysokim poziomie rozwoju i pozostawała w ścisłych relacjach z Zachodem, to jest starożytną Grecją, Cesarstwem Rzymskim, a także z plemionami zamieszkującymi niegdyś dzisiejsze tereny Niemiec. Także w dziedzinie medycyny dochodziło do ożywionej wymiany doświadczeń. Jeśli się nad tym zastanowić, okaże się, że ajurweda nie jest dla nas żadną egzotyczną czy też ezoteryczną filozofią. Wręcz przeciwnie, u swoich źródeł jest nam bardzo bliska.

Starożytne Wedy, z których wywodzi się ajurwedyjska wiedza, rozwinęły poprzez nią podejście, które obejmuje wszystkie obszary życia: religię, astrologię, jogę, sztukę uzdrawiania, architekturę, psychologię, odżywianie... Po-

łączenie wszystkich tych dziedzin jest wprowadzeniem do holistycznej koncepcji życia.

Ajurveda, „wiedza o życiu”, kieruje się prawami natury. U jej podstaw leży rozumowanie, że człowiek zawsze żyje z naturą oraz w naturze. Dlatego też idea ta jest ponadczasowa i uniwersalna.

Dzięki zagłębaniu się w tę ideologię nauczymy się znów pojmować jedność ciała, ducha i umysłu, a także traktować te wszystkie trzy elementy na równi ze sobą. W ajurwedzie mówi się o „boskich daniach”, które stanowią pokarm dla duszy i ciała. Najważniejsze jest kitchari, czyli oczyszczające danie z ryżu.

Już pradawnej ajurwedzie było znane to, co ludzie z naszych stron dopiero zaczynają sobie uświadamiać, a mianowicie fakt, że produkty spożywcze są pełne wartości, jeśli pochodzą z ekologicznych upraw, wzrastały na żyznej glebie, zostały zebrane o odpowiedniej porze roku oraz gdy trafiają do nas w jak najmniej przetworzonej postaci. Wtedy to żywność jest „sattwiczna”, to znaczy czysta, także na poziomie duchowym.

To, gdzie nasze jedzenie rośnie, wcale nie jest bez znaczenia, ponieważ w ten sposób kształtowana jest jego jakość, jego pozytywna – lub negatywna – energia (prana), jego czystość i piękno. Prana obdarowuje wszystko, co żyje na Ziemi – ludzi, zwierzęta i rośliny. Bhagawadgita, czyli licząca 700 wersów „Święta Pieśń Pana”, stanowiąca podwaliny hinduskiej kultury, opisuje sattwiczną dietę jako „życiodajną, cnotliwą, zdrową, dającą szczęście i zadowo-

lenie”. Sattwiczne pożywienie jest „smaczne, delikatne, dobre i przyjemne dla żołądka”.

Jogini na swojej drodze do oświecenia przestrzegają ścisłej sattwiczej diety. Ciało po posiłku powinno być w dalszym ciągu lekkie, aczkolwiek również pokrzepione, umysł zaś – spokojny i szczęśliwy. Sam zauważysz, że jeśli będziesz kierować się tymi zasadami, zostanie ci przywrócona równowaga, a jedzenie będzie cię napępniać spokojem.





Odżywianie się wyłącznie według sattwiczej diety jest nierealne. Na co dzień, o ile nie jesteśmy zawodowymi joginami lub innymi wysoce uduchowionymi osobami, potrzebujemy też radzasu, to jest napędzającej, motywującej siły. Radzasowe produkty to ostre substancje, takie jak intensywne przyprawy i zioła, stymulanty, jak kawa i herbata, mięso, ryby, jajka, sól i czekolada. Wiele płodów ziemi również się do nich zalicza. Szybkie jedzenie także ma radzasowe działanie.

Trzecią cechą natury jest tamas, czyli ociężałość. Przynależą do niej mięso, przejrzałe owoce, zakonserwowane i podgrzewane dania.



Muesli

Zimne płatki śniadaniowe i krowie mleko nie są dobrą kombinacją, ponieważ powodują intensywne gromadzenie się śluzu w organizmie. Poeksperymentuj z alternatywnymi produktami, takimi jak mleko migdałowe czy ryżowe. Imbir pomaga w trawieniu mleka.

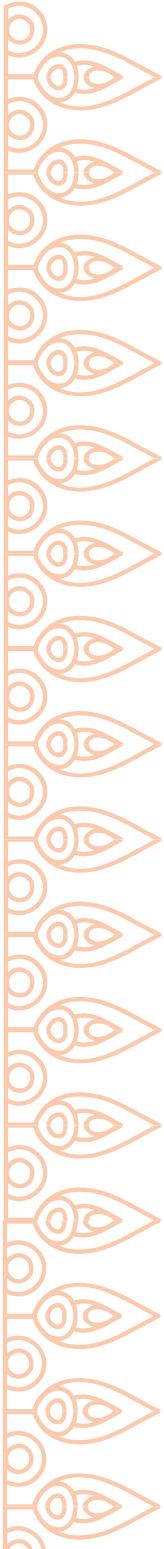
- twoja ulubiona mieszanka pełnowartościowych płatków
- ½ cm korzenia imbiru • sok z ¼ cytryny
- odrobina startej skórki cytryny
- ½ łyżeczki brązowego cukru (lub 1 łyżeczka miodu)
- 340 ml wody/mleka migdałowego lub sojowego

Imbir obrać i posiekać. Cytrynę obrać i wycisnąć z niej sok. Wszystkie składniki zmieszać ze sobą i połączyć z płatkami.



Paratha z dynią i komosą ryżową

Słodki, ziemisty smak dyni harmonizuje watę i pittę. Komosa ryżowa jest godna polecenia dla wszystkich trzech



dosz. Posmakuj paranthy ze świeżo przygotowanym chutneyem twojego wyboru.

- 170 g namoczonej (ewentualnie kiełkującej) komosy ryżowej
- $\frac{3}{4}$ łyżki gotowanego musu dyniowego
- 2–3 łyżeczki sproszkowanego kminku • 2 cm korzenia imbiru
- po 1–2 łyżeczki kurkumy i czerwonej papryczki chili w płatkach/zmielonego czarnego pieprzu
- 2 łyżki tłoczonego oleju kokosowego • sól

Imbir obrać i zetrzeć. Wszystkie składniki zmiksować ze sobą. Powoli dolewać wody, aż do osiągnięcia konsystencji przypominającej ciasto (nieco rzadszego niż na naleśniki). Rozgrzać odrobinę oleju kokosowego na patelni. Ciasto przelać na patelnię i przypiec z obu stron na brązowo. Usmażyć w ten sposób od 4 do 6 paranth.



Dosza – śniadanie smakosza

Porcja dla 1 osoby

Śniadanie to zaspokoi wate przez cały rok, a pittę i kapę – w zimie i na wiosnę. Jest pełne smaku, energii, błonnika, a do tego lekkostrawne. Przygotowanie jest dość trudne, ale zboża można wcześniej ugotować na przykład wie-

czorem, następnie rano ponownie przygotować przez 10 minut z pozostałymi składnikami.



Pszeniczne śniadanie vaty

- 50 g ziaren pszenicy (lub brązowego ryżu basmati)
- 1 drobno pokrojone jabłko • 6 daktyli
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- odrobina stewii (lub miodu)
- szczypta cynamonu • kilka kropel ekstraktu z wanilii



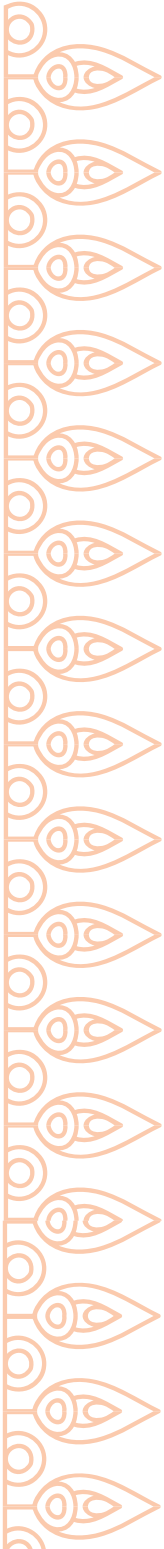
Pszeniczne lub jęczmienne śniadanie pittы

- 50 g ziaren pszenicy/płatków jęczmiennych • 1 drobno pokrojone jabłko • 8 suszonych śliwek
- 1 łyżka wiórków kokosowych • 1 łyżka syropu klonowego
- kilka kropel ekstraktu z wanilii



Śniadanie kaphy z pszenicy kamut

- 50 g ziaren pszenicy kamut (lub prosa/gryki) • 1 drobno pokrojone jabłko
- 8 suszonych śliwek • 1 łyżka wiórków kokosowych
- odrobina stewii (lub miodu)
- szczypta cynamonu • kilka kropel ekstraktu z wanilii



Ziarna namaczać w wodzie przez minimum 12 godzin. Następnie opłukać i zagotować w 200 ml czystej wody. Gotować na małym ogniu 1 godzinę, aż ziarna spęcznieją i będą lekko twarde (30 minut dla ryżu i jęczmienia). Dodać pozostałe składniki i gotować następne 10 minut.



Owsianka z goździkami

1 porcja

Ta śniadaniowa propozycja ma działanie alkalizujące, uspokajające, a ponadto nie zawiera glutenu. Goździki wytwarzają ciepło, są dobre dla wątroby i otwierają pory. W zimie utrzymują kaphę w cieple. Stanowi dla niej wsparcie zimowe śniadanie, zaś dla waty jest idealnym rozwiązaniem także w letnie dni. Kardamon stanowi przeciwwagę dla mazistej konsystencji dania.

- odrobina ghee/masła
- 2 łyżeczki syropu klonowego (lub ciemnego miodu)
- 1 szczypta kardamonu
- 30 g płatków owsianych gruboziarnistych
- 1/8 łyżeczki goździków

Zagotować 240 ml wody. Dodać wszystkie składniki i gotować na małym ogniu, aż płatki zmiękną.



Przyprawione pomelo

Danie to stanowi także świetną przekąskę. Oczyszczający smak pomelo stymuluje przepływ żółci, rozcieńcza treść jelit i pobudza wydalanie. Żółć jest niczym autostrada prowadząca do spalania tłuszczów. Pomelo daje naszemu metabolizmowi tak zwanego kopa.

- 2 czerwone pomelo (białe też mogą być, ale przez ich intensywniejszy gorzki smak bardziej obciążają wątę)
- 1 łyżeczka miodu • 1 szczypta imbiru
- 1 szczypta kardamonu (wedle uznania)

Pomelo obrać i pokroić w cienkie plasterki. Połączyć imbir, kardamon i miód do uzyskania wonnej pasty, następnie posmarować pomelo z wierzchu.





Kremowa zupa ryżowa

Ta rozgrzewająca zupa śniadaniowa uspokaja wszystkie dosze i stanowi świetne wsparcie szczególnie podczas zimnych pór roku.

- 20 g ryżu basmati • 1 ząbek czosnku
- 20 g ziaren kolendry/kilka szczypt przyprawy w proszku
- 1 łyżka ghee • 1 szczypta pieprzu • ¼ łyżeczki soli mineralnej

By zupa była kremowa, należy zemleć ryż przed gotowaniem lub lekko zmiksować ręcznym blenderem po ugotowaniu. Czosnek posiekać. Następnie podsmażyć z kolendrą i ghee. Dodać około 400 ml wody i zagoto-

wać. Dodać pozostałe składniki i ponownie zagotować, mieszając. Zmniejszyć ogień i gotować jeszcze 10 minut, aż ryż zmięknie.



Cynamonowe płatki owsiane z migdałami

Jeśli dodasz zimne mleko do płatków i jesz taką mieszankę, zaflegmia się organizm, a ziarna zbóż stają się wręcz niemożliwe do strawienia. Ciepłe mleko natomiast „naoliwia” ciało i czyni je miękkim. Cynamon i kardamon w przepisie pomagają dodatkowo w trawieniu mleka. Możesz oczywiście wybrać też napój orzechowy lub sojowy.

- 2 łyżki migdałów • ¼ łyżeczki kardamonu
- ¼ łyżeczki cynamonu • 1 łyżka ghee
- 1 łyżka syropu klonowego/miodu
- 200 ml mleka krowiego/orzechowego/sojowego*
- 50 g płatków owsianych

* W zależności od stopnia wysuszenia twojego ciała, zastosuj podwójną lub potrójną ilość tego składnika. Jak rozpoznać, że twoje ciało jest odwodnione? Po przesuszeniu twojej skóry, po utracie blasku przez włosy, po suchości w ustach, nieprzyjemnym oddechu, po głębokości zmarszczek przed uszami lub dzięki prostemu testowi. Uszczypnij się w wierzch dłoni. Jeśli skóra jest elastyczna i szybko powróci na swoje miejsce, jest ona dobrze nawodniona. Jeśli zmarszczka na skórze nie znika, oznacza to, że twój organizm nie jest dostatecznie zaopatrzony w wodę.

Migdały namaczać przez noc, następnie obrać. Zemleć z płatkami owsianymi w młynku do kawy (lub wydajnym blenderem). Wszystkie składniki umieścić w garnku. Zagotować, jednocześnie mieszając. Pogotować przez kilka minut, aż owsianka zmięknie. Posypać szczyptą cynamonu.

Na koniec części poświęconej śniadaniom mam jeszcze dla ciebie dwa przepisy na chutneye, które wspaniale pasują do paranthy, a także stanowią smakowity dodatek do wielu innych potraw.



Kokosowy chutney

Ten przepis przeznaczony jest dla wszystkich trzech dosz. Osoby typu kapha mogą jednakże użyć więcej asafetydy, ziaren gorczycy i chili. Chutney można przechowywać w lodówce przez 2–3 dni.

- 200 g wiórków kokosowych (niesłodzonych)
- 1 cm korzenia imbiru • ½ zielonej papryczki chili
- 1 łyżka świeżej kolendry
- 2 łyżki ghee • ½ łyżeczki czarnej gorczycy
- ½ łyżeczki kminku • 1 szczypta asafetydy
- 4 listki curry • ½ limonki • ¼ łyżeczki soli

Imbir obrać i drobno posiekać. Posiekać chili. Wiórki kokosowe, imbir, chili i kolendrę zblendować. Dodać stopniowo 350 ml wody, aż do powstania aksamitnej konsystencji. Rozgrzać patelnię, dodać ghee, gorczycę, kminek, asafetydę i listki curry. Gdy ziarna zaczną pękać, dodać przyprawy do kokosowej mieszanki. Wycisnąć limonkę, sok dodać do chutneya. Doprawić solą do smaku.





Katharina E. Weyland mieszka na Sri Lance. Jest certyfikowanym coachem specjalizującym się w zdrowym odżywianiu. Od wielu lat zajmuje się również nauką płynącą z indyjskiej mądrości, która stanowi uzupełnienie zachodniego doradztwa żywieniowego. Z jej ugruntowanej wiedzy i bogatego doświadczenia narodził się unikalny styl ajurwedy, który opiera się na prostocie i skuteczności.



Dzięki fuzji wiedzy Wschodu z kuchnią Zachodu:

- przygotujesz zdrowe, przywracające równowagę w organizmie dania,
- określisz zestaw dosz u siebie i swoich bliskich,
- wprowadzisz w swojej rodzinie zdrowe, ajurwedyjskie nawyki,
- poznasz przepisy na napoje, śniadania, przystawki, zupy, dania główne, desery i przekąski, które zachwycą całą Twoją rodzinę,
- poprawisz swoje zdrowie i samopoczucie dzięki ajurwedyjskim rytuałom,
- dopasujesz mądrość Wschodu do swoich indywidualnych potrzeb.

Nowa odsłona zdrowia!

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65846-45-7



9 788365 846457