

ĀJURVÉDSKÁ KUCHAŘKA

Amadea Morningstarová a Urmila Desaiová

ĀJURVÉDSKÁ KUCHAŘKA

PRŮVODCE SPRÁVNÝM STRAVOVÁNÍM A ZDRAVÍM
PRO JEDNOTLIVÉ KONSTITUCE

Přeložila Lenka Adamcová



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Morningstar, Amadea

[Ayurvedic cookbook. Česky]

Ájurvédská kuchařka: průvodce správným stravováním a zdravím pro jednotlivé konstitute /
Amadea Morningstarová a Urmila Desaiová; z anglického originálu The Ayurvedic cookbook
...přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2018
ISBN 978-80-7500-295-2

615.8(5) * 613.2 * 641.56-056.84 * (083.12) * (035)

- ájurvéda
- zdravá výživa
- vegetariánská jídla
- kuchařské recepty
- příručky

641 - Kuchařství. Potraviny. Vařená jídla [19]

Amadea Morningstarová a Urmila Desaiová

Ájurvédská kuchařka

A Personalized Guide to Good Nutrition and Health

Copyright © Amadea Morningstar and Urmila Desai, 1990

Translation © Lenka Adamcová, 2016

Photos © Michal Moučka, 2017

Cover Photo © Michal Moučka, 2017

Digestive Organs Illustration and Vata, Pitta, Kapha signs © Angela Werneke

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-295-2

Věnování

S láskou věnováno Gordovi. Nechť je tvá pitta klidná a zářivá.

Poděkování

Autorky by rády poděkovaly následujícím lidem (uvedeni dle abecedy):

Všichni přátelé, kteří jedli.

LaVon Alt

Ivy Blank

Lenny Blank

Gordon Bruen

Yogi Amrit Desai

Connie Durand

Dr. David Frawley

Gerald Hausman

Margie Hughes

Chandrakant

Baba Neem Karoli

Alma King

Gordon King

Svámí Kripalvanandaji

Dr. Vasant Lad

Lyn Lemon

Steven Lowe

Bob Noren

Margie Noren

Wes Pittman

Pranashakti

Personál Kripalu Center, Lenox, Massachusetts

David Stafford

Studenti a personál The Ayurvedic Wellness Center, Albuquerque, Nové Mexiko

Dr. Robert Svoboda

Laura Ware

Angela Werneke

Poznámka překladatelky

V kuchařce je použito větší množství surovin, které nejsou v naší kuchyni běžné (například mnoho druhů fazolí a dýní), proto je v některých případech pro upřesnění v závorce uveden i anglický název dané suroviny.

V textu jsou také uváděny konkrétní značky ve Spojených státech prodáváných kávovinových nápojů, ovocných a bylinných čajů. Je možné je nahradit běžně dostupnými lokálními produkty prodávanými v obchodech se zdravou výživou i v některých prodejnách potravin.

VYLOUČENÍ ODPOVĚDNOSTI: Záměrem této knihy není léčit, diagnostikovat nebo předepisovat. Zde obsažené informace nemají být považovány za náhrážku vašeho vlastního vnitřního vedení nebo konzultace s patřičně licencovaným odborníkem na zdravotní péči.

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v knize nějakou chybu,
napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Děkujeme, Váš nakladatel.

OBSAH

Předmluva.....	13
Úvod.....	15

ČÁST PRVNÍ

Obecné informace

Dějiny ájurvédy	21	O krok dál	47
Výživa z pohledu ájurvédy	25	Trávení	48
Objevování vlastní konstituce	28	Kombinování a příprava jídla	51
Atributy a výživové potřeby jednotlivých konstitucí	33	Vyrovňávání agni	51
Jak narušíte rovnováhu své konstituce	41	Trávicí orgány	52
Chápání ájurvédské výživy: chuť	42	Čakry a změny ve stravování	55
Sladká	42	Změny ve stravování	59
Kyselá	43	Jíme v souladu s ročními obdobími	61
Slaná	44	Příprava na vaření	64
Ostrá	44	Snadné plánování vyrovnaných jídel	68
Hořká	45	Tridóšická menu	71
Svíravá	46	<i>Menu pro vátu</i>	73
Shrnutí	46	<i>Menu pro pittu</i>	77
		<i>Menu pro kaphu</i>	81

ČÁST DRUHÁ

Recepty

HLAVNÍ JÍDLA	89	O tofu	133
O kari	90	O fazolkách adzuki	139
O mléčných produktech	100	O fazolích	147
O jogurtu	101	KIČADI	155
O houbách	108	O kičadi	156
LUŠTĚNINY	111	OBILOVINY	173
O fazolích	112	O obilovinách	174
O černé čočce	121	O ječmeni	184

O žitu, prosu a pohance	187	CHUŤOVÉ PŘÍSADY	305
CHLEBY	193	O chuťových přísadách	306
O pšenici	194	O cibuli	313
O ovesných otrubách	202	O pórků a česneku	315
ZELENINA	207	SVAČINY (malé občerstvení)	323
O zelenině	208	O svačinách	324
O artyčokách a okře	210	O ořechách a semínkách	324
O listové zelenině	216	DEZERTY	335
O bramborách a čeledi lilkovitých	219	O dezertech a sladidlech	336
O hrášku	221	O medu	338
O dýních	224	O čokoládě	342
O brukvovitých	228	O cukru	342
O rajčatech	233	O javorovém sirupu	343
O červené řepě	234	O melase	346
O sladkých paprikách a lilku	236	O sušených švestkách	346
O karotce	238	NÁPOJE	361
O pastináku	239	O nápojích	362
O dýních	240	O sýru Cottage	362
O sladkých bramborách	241	O mandlích	365
OVOCE	247	O mléku	372
O ovoci	248	O sójovém mléku	377
O tridóšickém ovoci	252	SNÍDANĚ	391
O ovocných šťávách (džusech)	259	O snídaních	392
POLÉVKY	261	O kukuřici	399
O polévkách	262	O vejcích	401
SALÁTY	283	O ovsu	406
O salátech	284	O amarantu a quinoi	407
O olejích	285	O mase, vínu a kouření	411
O topinamburech	298		

ČÁST TŘETÍ

Přílohy

PŘÍLOHA I.	415	BIBLIOGRAFIE	459
PŘÍLOHA II.	419	Ájurvéda	459
PŘÍLOHA III.	437	O vaření, potravinách, bylinách atd	460
PŘÍLOHA IV.	441	REJSTŘÍK	463
PŘÍLOHA V.	449		

PŘEDMLUVA

Ájurvédská věda, stejně jako věda jógická, byla inspirována a vyvinuta velkými mistry a proroky starověké Indie. Prvopočátky ájurvédy a jógy mají společné kořeny a hrají vysoce významnou roli ve spirituálním vývoji a udržování fyzické pohody a vitality. Ájurvéda je zřejmě nejstarší věda o životě, systému stravování, léčení a udržování zdraví, jež má hluboce spirituální původ. Na rozdíl od tradiční západní medicíny se ájurvéda neomezuje pouze na léčení nemocí cestou povrchního řešení symptomů, ale hodnotí tělo a mysl jedince jako nedílný celek.

Ájurvéda nahlíží medicínu a stravu spíš jako navzájem se doplňující, nikoli oddělené. Nikdo nemůže očekávat, že si zachová vitalitu, zotaví se z nemoci nebo bude úspěšný v praktikování jógy bez patřičných znalostí významného vlivu, který má strava na fyzické zdraví, čistotu mysli a spirituální vývoj.

Jogíni kladou velký důraz na stravu jako na nedílnou součást úspěšného praktikování jakékoli spirituální disciplíny. Ájurvéda se zabývá nejen léčením, ale také prevencí a udržováním vitality, které jsou tak podstatné pro praktikování jógy. Starodávni prorokové popisovali lidské tělo a tělo univerza jako složené z *prány* – prvotní energie, životodárné síly, jež se projevuje ve formě země, vody, ohně, vzduchu a éteru. Jakákoli nerovnováha těchto elementů v našem těle se projeví v podobě nemoci, nepohodlí nebo bolesti. Tyto elementy jsou udržovány v rovnováze zdravým tělem, které je přijímá prostřednictvím

dechu, potravy, vody, slunečního záření, pohybové aktivity a spánku. Jogíni považovali potraviny, jako jsou obiloviny, ovoce, zelenina, semínka, luštěniny, byliny a kořeny, za životně důležité nositele a vyrovnávací prvky pro energii *prány* v těle. Síla těchto potravin se projevuje pouze tehdy, jsou-li používány v patřičných kombinacích a v plném souladu s konkrétními podmínkami každého jedince. Tehdy se teprve ukazují hluboké účinky ájurvédské stravy.

Ájurvédská příprava receptů je nejvybranější ve své chuti, aromatu, struktuře a barvách. Když lidé vychovaní na tradiční stravě zaměřené na maso přejdou k vegetariánskému stylu jídla tak, jak se praktikuje na Západě, zažívají často pozitivní změny ve svém zdraví. Pokud však vyzkoušejí ájurvédské receptury, objeví hluboký pocit naplnění a uspokojení. Celý jejich systém reaguje na výživu, jež pochází z jemných chutí a aromat speciálních směsí koření. Tato jemná koření a aromata hrají zásadní úlohu v našem posunu na hlubší úroveň zdraví a pocitu pohody.

Nicméně ájurvédská strava by neměla být zaměňována za pálivá a kořeněná indická jídla. Směsi a poměry koření musí být usměrňovány tak, aby vyhovovaly fyzickým konstitucím a temperamentům, které jsou typické pro západní kulturu. Takový přístup k ájurvédě – praktické ájurvédě pro Západ – je vynikajícím způsobem zahrnutý v receptech vzniklých za spolupráce Urmily a Amadey – Urmily s vysoce propracovanými

a intuitivními znalostmi tradiční indické přípravy jídla a Amadey s jejím západním stravovacím zázemím a prací s ájurvédou. Společně představují dokonalé spojení pro praktické a moderní pojetí této starobylé vědy. Jsem velmi dojatý citlivostí, s níž Amadea pojednává o tomto spleťtém tématu při adaptování ájurvédy na západní způsob vaření. Recepty jsou přizpůsobené konkrétně pro různé fyzické konstituce a ájurvédské principy jsou použity na mnohé známé západní pokrmy.

Ze své osobní zkušenosti s Urmilíným vařením cítím hluboký respekt vůči ní a jejímu umění. Její na první pohled důmyslný přístup k přípravě jídla se stává zcela nedílnou a neviditelnou součástí receptu. Tento přístup bez výjimky vytváří odlišnou vibrační konstituci jídla, jež ovlivňuje vědomí člověka, který ho požívá.

Toto není jen nějaká další kniha receptů, ale jedinečný manuál pro zdraví, který při používání s patřičným porozuměním může vést ke zcela novému rozměru posilování zdraví a radosti z jídla. Svěží a živý pohled Amadey a Urmily přichází v pravý čas do období zájmu o ájurvédu, jenž se nyní rozvíjí na Západě.

Yogi Amrit Desai,
zakladatel Kripalu Center*
a jeho duchovní vůdce

* Kripalu Center je jedním z nejvýznamnějších středisek jógy ve Spojených státech. Do svého hlavního střediska v Lenoxu, Massachusetts, přitahuje každoročně tisíce lidí. Yogi Amrit Desai a Urmila Desai společně slouží jako průvodci lidem při jejich praktikování jógy.

ÚVOD

V několika uplynulých letech tradiční indický systém přírodního léčení – ájurvéda – získává na Západě na popularitě. Ájurvédské knihy nám říkají, které potraviny jsou vhodné pro jednotlivé konstituce, ale bez znalostí, jak vařit v souladu s ájurvédskými principy, a bez konkrétních receptů mají takové informace omezenou hodnotu. *ÁJURVÉDSKÁ KUCHARKA* tuto potřebu velmi dobře uspokojuje.

Podle upanišad, starobylých indických textů, je potrava Brahman, božská skutečnost. Jednota veškerého života se projevuje procesem jedení, v němž se účastníme na pohybu stvoření v materiálním světě. Fyzické tělo jako takové je zrozené a živé z potravy. Většinu nemocí je možné nakonec vystopovat k nesprávnému stravování. Léčba takového špatného stravovacího režimu nespočívá v lepších lécích, ani nemusí být řešením lepší restaurace, ale návrat k našemu nejstaršímu právu a úkolu vařit si pro sebe a pro ty, které máme rádi. Ačkoli náležitá strava nemusí být vždy dostačující k nápravě nemocí, jen málo chorob bez ní může být skutečně zmírněno. Kromě toho správná strava tvoří podstatu prevence nemocí a základ zdravého a šťastného života.

Indická kuchyně je založena na terapeutických principech starobylé ájurvédské vědy o životě. Jedná se o bohatou tradici, v jejímž světle se americká strava a vaření jeví jako ochuzené. Zatímco indická kuchyně používá spoustu druhů koření od kardamomu až

po kajenský pepř, americká kuchyně jich používá jenom pár. Je známý fakt, že kuchařské umění se v americké kultuře zmenšuje a že se mohou objevovat závislosti na cukru, kávě a umělých stimulantech kvůli nedostatku čerstvě připravené stravy a koření, jež poskytují skutečnou výživu.

Takzvaný „fast food“ sice uspokojuje potřebu pohodlí, mnohé se při jeho výrobě ale ztrácí. Životní síla, kterou není možné změřit z hlediska vitamínů, minerálů nebo kalorií, je průmyslovou přípravou ničena nebo přinejmenším dochází k jejímu snižování. Nic nemůže nahradit přírodu – v životě ani ve vaření. Čím víc se ve svých životních zvyklostech od přírody vzdalujeme, tím víc musíme z dlouhodobého hlediska trpět. Ájurvéda učí, že čím vzdálenější jsme od přípravy jídla, které požíváme (a čím víc je toto jídlo vzdálené od svého přirozeného stavu), tím menší je pravděpodobnost, že nás uspokojí.

Napsat knihu, která může být použita pro léčebné účely, je významný úkol. Vyžaduje nejen znalosti vlastností a charakteru jednotlivých potravin, ale také chutné recepty. Amadea Morningstar pracovala svědomitě, jak naznačuje rozsah této knihy, a Urmila Desai přidala své recepty a specifické znalosti indické kuchyně, dotek Božské Matky. Tyto receptury mají spirituální aspekt, jenž odráží dosavadní zkušenosti autorek a jógovou tradici Matadží (Urmily) a jejího manžela Yogi Amrita Desai. Recepty nepoužívají nadměrné množství koření, cukru

a tuků, jež jsou charakteristické pro komerční linii moderní indické kuchyně. I ti, kdo už připravovali indická jídla, zjistí, že tyto receptury jsou jemnější, rafinovanější a poskytují hlubší úroveň výživy.

Amadea nabízí makrobiotickou a západní výživovou moudrost stejně jako ājurvédské recepty a tradici. Měli bychom si všimnout, že ājurvédská kuchyně se neomezuje na indickou kuchyni, stejně jako ājurvédské byliny nejsou pouze byliny indické. Principy ājurvédy jsou univerzální a mohou být uzpůsobeny globální úrovni.

Podle ājurvédy mají potraviny terapeutické vlastnosti, které jsou charakterizovány převážně podle energií chuti neboli *rasa*. Ty jsou v této kuchařce jasně popsány. Způsob přípravy jídla za účelem změny určitých vlastností nebo jako prostředku proti možným vedlejším účinkům jsou zmíněny také. Plně je zde rozebráno rovněž umění používání koření nejen kvůli zlepšení chuti jídla, ale pro posílení jeho terapeutické hodnoty. Určité potraviny mohou být přizpůsobeny potřebám jednotlivých konstitučních typů použitím správného koření, olejů nebo postupů vaření. *ĀJURVÉDSKÁ KUCHARKA* ukazuje, jakým způsobem je možné takových přizpůsobení dosáhnout a často upozorňuje, jak jeden a tentýž recept upravit pro potřeby různých konstitucí. Ājurvédská strava tedy může být bohatá a rozmanitá, ať je naše konstituce jakákoli.

Většina jídel je energeticky neutrálních a jsou jemného charakteru. Chuťové přísady a koření mají výraznější účinky, jako je například zahřívající podstata česneku nebo zázvoru. Z tohoto důvodu pouze pravidelná konzumace většiny takových potravin má schopnost způsobovat zhoršování biologických

konstitucí. Nemusíme se vyhýbat všem potravinám, jež by mohly naši konstituci narušovat, musíme však být opatrní na jejich pravidelné požívání ve větším množství.

Ājurvéda nás coby součást jógové vědy učí jíst především *sattvickou* stravu. V podstatě nám říká, že sattvická strava je obecně bezpečná pro všechny. Sattvická strava je definována jako strava vegetariánská, čerstvá, připravovaná náležitým způsobem a nepřilíš kořeněná nebo masná. Receptury v této knize jsou sattvické podstaty. Ājurvéda na jednu stranu vysvětluje charakteristické vlastnosti různých druhů masa, říká nám ale současně, že maso není pro zdraví nezbytné.

ĀJURVÉDSKÁ KUCHARKA nám představuje bohatou a chutnou vegetariánskou stravu. Většina vegetariánství v této zemi (Spojených státech, *pozn. překl.*) je ztotožňována se saláty nebo makrobiotickou kuchyní a mnozí lidé se domnívají, že vegetariánská strava je bez chuti. Taková syrová strava může být z dlouhodobého hlediska lehká a nedostatečně výživná, přestože je možné ji vnímat jako velmi prospěšnou pro krátkodobou detoxikaci. Indická a ājurvédská kuchyně se svým bohatstvím koření, olejů a postupů vaření však nabízejí širší variabilitu jídla, než jakou by umožňovala těžká masitá strava. Ukazuje nám také, jak připravovat vegetariánskou stravu, jež je výživná a posilující a může nám přinést sílu, kterou obvykle spojujeme s požíváním masa, společně s pocitem čistoty, který vegetariánská strava poskytuje.

Jednou z nejužitečnějších částí této knihy je přehled jídel, v němž jsou zohledňovány jednotlivé konstituce, a také speciální strava, která je bezpečná pro všechny konstituce (*tridóšická*). Tento přehled obsahuje sezónní variace a návrhy pro případ cestování. A jsou

tu zmiňovány i různé nápoje včetně mnoha bylinných čajů, protože to, co pijeme, napomáhá tomu, co jíme, anebo to narušuje.

V hinduismu je potrava, kterou přijímáme, vnímána jako oběťina Božskému ohni v žaludku, prostřednictvím jehož milosti trávíme potravu. Říká se: *Annam Brahma, Rasa Višnur, Bhokta Deva Mahešwara!* Tomu, kdo si tímto při jídle připomíná božskou trojici,

nemůže nijak ublížit strava, kterou požívá. Ájurvédská příprava jídla je součástí tohoto pochopení.

David Frawley, O.M.D., *Vedacharya*
Autor: *Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide* (Ájurvédská léčba: Podrobný průvodce)
Spoluautor: *The Yoga of Herbs* (Jóga bylin)
s Dr. Vasantem Ladem.

ČÁST DRUHÁ

Recepty



Hlavní jídla



O kari

Kari jsou vhodně zkombinované směsi koření přidávaného k potravinám, aby napomohly jejich trávení a posilovaly tělo. Mohou se skládat z nejméně tří nebo čtyř druhů koření, ale také až deseti nebo více různých chuťových přísad. Kari (curry) prášek vznikl jako snadný způsob, jak přibližně odhadnout některé chutě indického kari. Pokud se však naučíte vyrobit si vlastní kari, získáte tím mnohem širší možnost chutí, jídel a léčebných účinků. Vlastnoručně vyrobené kari má také mnohem čerstvější chuť. Kari prášek je v našich recepturách příležitostně používán, aby jídlu dodal určitou chuť.

Jedním velmi základním způsobem, jak začít s přípravou kari, je zahřát v horkém oleji společně malé množství semínek černé hořčice a celých semínek římského kmínu. Tato směs se nazývá vagar. Dochází tím k aktivaci aromatických olejů v semínkách, k uvolnění jejich chutí a léčivých vlastností do jídla, do kterého bude vagar následně přidán. Římský kmín i hořčičná semínka jsou zahřívající byliny ideální pro vátu a kaphu. Semínka černé hořčice samotná jsou ostrá a lehce močopudná, což je činí velmi prospěšnými pro kaphu. Jejich teplo stimuluje agni a celkové trávení; jsou prospěšná pro odstraňování plynatosti. Ájurvéda si jich cení jako prostředku proti dně, artritidě a horečnatým stavům. V minimálním množství by je měly konzumovat pittu, nejlépe vyrovnaná ochlazujícím koriandrem v mleté podobě nebo jako semínka. (Je překvapující, že Američané jedí rok od roku víc hořčice než jakýchkoli jiných druhů koření s výjimkou černého pepře. Obvykle bývá smíchána s kurkumou v hořčicových omáčkách. Tak přece víme něco o rozdílení agni našimi hotdogy a hamburgery!)

Celá semínka římského kmínu stejně jaké semínka mletá je nejlepší používat v čerstvém stavu. Skladování tohoto koření po víc než jeden rok způsobuje významné ztráty jeho léčivých a digestivních vlastností i v případě, že bylo dobře uloženo. Dlouhodobé skladování také může způsobit, že římský kmín bude víc než jen jemně hořký. Římský kmín působí na rozptylování amy a toxinů; je to vynikající a jemný povzbuzující prostředek pro trávicí trakt. Několik uznávaných ájurvédských autorů označuje ve svých dílech římský kmín jako ochlazující. Podle mých zkušeností takový není. Jeho štiplavost mu dává výrazné teplo, které je prospěšné pro stimulaci výše zmíněných funkcí. V kombinaci s koriandrovými a fenyklovými semínky, dvěma velmi výrazně ochlazujícími bylinami, poskytuje ochlazení a úlevnou pomoc při nadměrném ohni. Sám o sobě ale působí jako zahřívající. Jeho mírná hořkost přináší úlevu pro pittu stejně jako pro kaphu. Je rovněž všeobecně stimulační pro trávení váty.

Kurkuma je dalším základním druhem koření v práškové směsi kari. Je ostrá, hořká a velmi mírně svíravá. Je to vynikající prostředek na čištění krve a má protizánětlivé účinky. Jak dr. Vasant Lad uvádí ve svém díle Ájurvéda: Umění samoléčby (Ayurveda: The Science of Self-Healing), je to ideální přídatek do jídel s vysokým obsahem bílkovin. Stimuluje kompletní trávení bílkovin a brání vzniku toxinů. Je prospěšná pro odstraňování plynatosti a zánětů. Je léčivá pro játra a její zářivě zlatá barva dodává kari jeho charakteristické zabarvení a přidává atraktivní odstín zejména kombinacím zeleniny.

Koriandr je jeden z nejstarších druhů koření v klasickém kari. Používá se někdy od roku 5000 před naším letopočtem a je možné ho najít v podobě prášku nebo celých semen. Zmírňuje plynatost a posiluje trávicí trakt. Je ostrý, nicméně ochlazující, tudíž je jedním z nejlepších dostupných koření pro uklidnění pittu. Jeho listy se také často používají jako ochlazující obloha indických jídel. Listy čerstvého koriandru můžeme najít v oddělení mexických nebo čínských produktů také pod označením „cilantro“ nebo „čínská petržel“. Normální petržel vůbec nechutná ani nepůsobí podobně jako koriandr a neměla by být používána jako jeho náhražka v recepturách.

Zázvor bývá také často přidáván do kari. Je horký, ostrý a stimuluje trávení i krevní oběh. Pro tyto své vlastnosti je v ájurvédské medicíně vysoce ceněný. Čerstvý kořen je možné používat pro vátu, zatímco sušený práškový zázvor je nejprospěšnější pro kaphu. Sušený zázvor odstraňuje plynatost zejména v kombinaci s pálivými papričkami. Čerstvý zázvor je močopudný a prospěšný pro úlevu od nachlazení a kašle, obzvláště ve formě šťávy. Sušený i čerstvý zázvor podněcuje chuť k jídlu a uklidňuje trávicí potíže. Sušený zázvor je považován za méně zvyšující pro pittu než zázvor čerstvý. V pokrmu kari je možné použít zázvor čerstvý nebo sušený; nejčastěji se využívá nastrohaný čerstvý kořen. Zázvor ulevuje od zácpy a plynatosti jemně, avšak účinně, zejména ve spojení s jinými jemnými projímadly, jako je fenykl. Nadměrná konzumace zázvoru, obzvláště čerstvého, může zhoršovat stav pittu. Rovněž není doporučován v nadměrném množství pro lidi s chronickou nefritidou a chronickými onemocněními srdce.

Fenykl kari ochlazuje a oslazuje a dodává mu „tělo“. Je obzvláště prospěšný jako úleva pro vátu a pittu. Jeho aromatické oleje podporují trávení. Je nutné ho opatrně dávkovat, protože jeho chuť může velmi rychle v jídle získat dominanci. Stimuluje pocení a také produkci mléka. Často bývá používán jako prostředek na podporu trávení po jídle.

Černý pepř dodává kari ostrost a teplo a rozněcuje v těle agni. Je také cenný pro svou schopnost podporovat chuť k jídlu a snižovat plynatost. Do jídel obvykle bývá přidáván ve velmi malém množství buď jako celé kuličky, nebo v mleté podobě. Pepř je bohatý na chrom, jenž působí jako prevence proti stařecké cukrovce. V současné době se lidé často vyhýbají pepři stejně jako soli v představě, že když je pro ně špatná sůl, musí být pepř také. Ve skutečnosti je ale černý pepř pro většinu lidí skutečným pomocníkem pro dobré zdraví a trávení. Domovinou černého pepře je Indie a kdysi vyvolal války o koření v Evropě, a podnítil tak objevení Nového světa.

V indických kari jsou používány také další pepře v podobě kajenského pepře, pippali (indického dlouhého pepře), serranos a práškového chilli. Tyto pepře činí rozdíl mezi jemným a pálivým kari, protože jsou velmi ostré. Stimulují agni. Nejprospěšnější jsou pro kaphu a v malém množství pro vátu. Neoddiskutovatelně zhoršují stav pittu. Indický dlouhý pepř neboli pippali je vynikající léčivá bylina, která podporuje trávení a ulevuje od plynatosti a zácpy. Je možné ho sehnat v některých obchodech s indickými potravinami. Serranos je španělské jméno pro malé pálivé zelené papričky používané v této zemi v indické kuchyni. Obvykle jsou k dostání v oddělení s mexickými potravinami. Nejpálivější část čerstvých papriček je kolem semínek. Pokud chcete jemnější jídlo, můžete je odstranit, nebo je nechat, a vyrobit tak „vražedné“ horko.

Sůl spojuje kari dohromady a uzemňuje ho. Jak říkají ájurvédské sůtry „probouzí delikátnost jídla“. V dobách a oblastech, kde chlazení potravin nebylo či není dostupné, sůl také funguje jako konzervační prostředek zabírající bakteriálnímu bujení. Tradiční indické receptury často obsahují mnohem víc konzervující soli, než je zapotřebí v současnosti. Nyní se snažíme minimalizovat její používání, ale neodstraňovat ji úplně, protože je to cenné ochucovadlo, pokud je používána umírněně. Poskytuje energii a sílu stejně jako uzemnění.

Pískavice řecké seno se obvykle používá ve formě semínek a častěji se nachází v indické nakládané zelenině než v kari. Je hořká, ostrá, sladká a zahřívající a je to dobrý omlazující prostředek. V mnoha kulturách byla používána jako omlazovací kúra pro ženy, možná kvůli svému velkému obsahu vitamínu B a kyseliny listové. Tato bylina stimuluje vývoj krevních a vlasových buněk a také úbytek hmotnosti. V ájurvédě se pískavice používá pro ženy i pro muže jako tonikum (posilující, povzbuzující prostředek). V malém množství je vynikající na podporu trávení a pro úlevu od chronického kašle. Má silně hořkou chuť, která může převládnout v jídle, pokud příliš hýříte při jejím dávkování!

Hing neboli asafoetida (čertovo lejno, ločidlo; pryskyřice rostliny ferula, pozn. překl.) je jedním z nejlepších koření pro harmonizaci váty. Je nesmírně nápomocné v trávení jídla pro tuto důšu a snižuje plynatost. Je ostré a před konzumací by mělo být zahřáto.



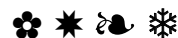
TRIDÓŠICKÉ ZELENINOVÉ KARI č. 1

- 1 šálek čerstvého zeleného hrášku (pokud je to nutné, je možné použít mražený)
- 1 šálek karotky nakrájené na kostičky
- 1 šálek brambor, na kostičky
- 2 šálky zelených fazolek nebo chřestu pokrájené na 2,5 cm dlouhé kousky
- 2 polévkové lžíce slunečnicového oleje nebo *ghí*
- 2 čajové lžičky semínek římského kmínu
- 2 čaj. lžičky semínek černé hořčice
- 1 čaj. lžička mořské soli
- 1 ½ šálku vody
- 2 čaj. lžičky kurkumu
- 1 čaj. lžička mletého koriandru
- ½ šálku jogurtu

Doba přípravy: 1 hodina

Porcí: 9 – 10

-*váta*, -*pitta*, -*kapha*



Zahřejte olej nebo *ghí* ve velkém těžkém rendlíku. Přidejte semínka hořčice a římského kmínu. Až začnou hořčičná semínka pukat, přidejte kurkumu. Pak přidejte všechnu zeleninu a vodu. (Pokud používáte mražený hrášek, přidávejte ho až ve chvíli, kdy je ostatní zelenina téměř hotová.) Vařte zakryté pokličkou, dokud zelenina nezměkne, zhruba 15-20 minut. Pak přidejte jogurt a zbytek ingrediencí, dobře promíchejte, dál duste odkryté na mírném ohni ještě 15-20 minut.

Poznámka: Jako příloha je vhodná OKURKOVÁ RAITA (str. 318) a lime pickle (nakládané kořeněné citrony) pro vátu. Podávejte na rýži nebo jiné obilovině. Toto snadno připravitelné kari vám velmi pravděpodobně vyslouží pochvalné ohlasy. Ochlazující vlastnosti hrášku a brambor jsou vyvažované ostatní zeleninou a kořením v kari. Toto malé množství jogurtu naředěné vodou obvykle bývá dobře snášeno všemi dóšami a napomáhá trávení. Vždy, když je to možné, používejte křehký čerstvý hrášek místo mraženého, protože je víc harmonizující pro kaphu a vátu.

Doba přípravy: 35 minut

Počet porcí: 8 – 10

-vāta, -pitta, -kapha



TRIDÓŠICKÉ ZELENINOVÉ KARI č. 2

- 1 šálek zelených fazolek nebo chřestu, čerstvé, krájené
- ½ šálku zralých rajčat pokrájených na centimetrové kostičky (pro *pittu* vynechte)
- 1 ½ šálku brambor pokrájených na centimetrové kostičky
- ¼ šálku mladých měsíčních fazolí (lima beans)
- ½ šálku mrkve nakrájené na plátky
- ½ trsu špenátu (nebo jiné listové zeleniny), dobře vypraného, nasekaného
- 1 - 3 lžíce slunečnicového oleje (menší množství pro *kaphu*)
- 1 lžička semínek černé hořčice
- 1 lžička semínek římského kmínu
- 1 lžička kurkumy
- 1 lžička kari prášku, jemného
- 3 šálky vody
- 1 lžíce mletého koriandru
- 1 lžička mořské soli
- 1 pálivá zelená paprička, krájená (jako příloha pouze pro *kaphu*)

Omyjte, osušte a nakrájejte zeleninu. Ve velké hluboké pánvi zahřejte olej a přidejte do něj římský kmín a hořčičná semínka. Když hořčičná semínka začnou pukat, přidejte rajčata, kari prášek a kurkumu. Tři až čtyři minuty vařte na středním ohni. Přidejte zbývající suroviny včetně vody. Dobře promíchejte. Vařte na středním ohni 20-25 minut, respektive do změknutí. Ozdobte nasekanými čerstvými listy koriandru, pokud je máte.

Poznámka: K tomuto kari se dobře hodí rýže, ječmen, bulgur nebo proso a špenátovo-houbový salát.



LAHODNÁ CIZRNA

- 1 ½ šálku suché cizrny
- 2 ½ šálku vody (až 4 šálky při vaření ve vysokých nadmořských výškách)
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- ½ lžíce hořčičných semínek
- 1 zralé rajče nakrájené na centimetrové kousky (volitelné, ale velmi chutné)
- 1 lžička mletého kari, jemného
- 2 lžíce sezamových semínek
- 1 lžička mořské soli
- 1 lžička mletého koriandru
- ½ lžičky kurkumu

Cizrnu namočte přes noc, pokud je to možné. Vodu slijte, vložte namočenou cizrnu do tlakového hrnce a zalijte čistou vodou. Vařte při natlakování na středním ohni pětadvacet až třicet minut. Nebo povařte cizrnu dvě minuty ve čtyřech šálcích vody a pak ji v té samé vodě nechte tři až čtyři hodiny namáčet. Scedte, vodu vylejte a přidejte dva a půl šálku čerstvé vody. Přiveďte k varu a na středním ohni vařte padesát minut nebo do úplného změknutí. Až bude cizrna uvařená, zahřejte v těžkém rendlíku olej, přidejte hořčičná semínka a až začnou pukat, vmíchejte nakrájené rajče a mleté kari. Dvě až tři minuty povařte. Přidejte sezamová semínka, cizrnu, sůl, koriandr a kurkumu. Dobře promíchejte a dvě až tři minuty nechte prohřát.

Poznámky: K tomuto jídlu se dobře hodí *čapátí* a je vynikající s rýží. Cizrna je nejvíc vysušující ze všech luštěnin, a proto je obzvláště výborná pro vlhkou *kaphu*. Protože je chladná a suchá, potřebuje pomoc česneku nebo hořčičných semínek, aby ji zahřály, a také hodně dlouhou dobu na vaření. Do cizrnových jídel se často přidává malé množství sezamových semínek, aby se tato jídla stala krémovitějšími – teplými a promaštěnými.

Pokud se toto jídlo vaří z indické cizrny (*kala čana*), která je tmavě hnědá, tvoří velmi pěkné jídlo na pohled s kukuřičným chlebem a barevnou zeleninou, jako je například orestovaná brokolice nebo podušená karotka.

Doba přípravy: s tlakovým hrncem 40 minut, bez tlakového hrnce 5 hodin (je možné také vařit v CrockPotu (hrnec pro pomalé vaření, pozn. překl.)

Počet porcí: 6 – 7
+vāta, -pitta, -kapha





ŠAFRÁNOVÁ RÝŽE

- ⅛ lžičky šafránu
- 1 lžička semínek římského kmínu
- 1 šálek rýže basmati
- 3 šálky vody
- ½ lžičky mořské soli

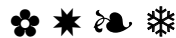
Propláchněte rýži. Nasucho opražte šafrán a římský kmín ve středně velkém těžkém rendlíku (dvě až tři minuty), aby se uvolnilo jejich aroma. Přidejte rýži, vodu a sůl, přiveďte k varu, zakryjte a snižte teplotu na nízkou úroveň. Vařte do měkka, zhruba patnáct minut.

Poznámky: Tohle je druh jídla, který vás přivede k úvahám o pěstování *crocus sativa*, rostliny, z níž šafrán pochází. Má velmi jemnou chuť, která se hodí k *dálům* a k jednoduché zeleninové obloze, jako je v páře dušená brokolice. Ne pro ty, kdo mají omezený rozpočet – balíček o něco menší než polévková lžíce stojí sedm dolarů nebo i víc. Množství šafránu v této receptuře dodává rýži příjemné aroma. Pokud byste chtěli zářivější žlutou barvu, zdvojnásobte doporučené množství.

Doba přípravy: 30 minut

Počet porcí: 4

-vāta, -pitta, 0 kapha*



* pokud ji *kapha* konzumuje v umírněném množství



O hrášku

Zelený hrášek se chová dost podobně jako luštěnina, kterou také je - chladný a těžký, sladký a svíravý. Značně zmírňuje pittu a kaphu. Pro vátu je nejlepší podávat ho dobře okořeněný, jinak by mohl vyvolávat plynatost. Následující jídlo je rychlé a obzvlášť lahodné s houbami šitake.

HOUBY A HRÁŠEK

- ½ kg čerstvých hub nebo 6 velkých sušených hub šitake
- 3 lžíce *ghí* nebo másla
- ½ lžičky semínek římského kmínu
- ½ lžičky mletého římského kmínu
- ½ lžičky mořské soli
- ½ lžičky čerstvé mletého černého pepře
- 2 šálky čerstvého hrášku (je možné použít i mražený)

Pokud používáte čerstvé houby, dobře je omyjte a osušte. Nakrájejte je na plátky. Houby šitake ponořte do půl až jednoho šálku vody do malé misky; nechte je deset či více minut důkladně nasáknout. Nechte odkapat a nakrájejte na plátky.

Poduste čerstvý hrášek, pokud ho používáte. Odložte ho stranou.

Zahřejte *ghí* nebo máslo ve středně velkém rendlíku. Přidejte semínka římského kmínu. Až zhnědnou, přidejte na plátky nakrájené houby a poduste do měkka. Pak přidejte sůl, mletý římský kmín a černý pepř. Dobře promíchejte. Přidejte podušený hrášek. Pokud vaříte z mraženého hrášku, přidejte ho přímo do směsi v rendlíku a nechte provařit, dokud nebude hotový, ale zároveň si zachová svěží zelenou barvu, přibližně tři minuty. Podávejte.

Poznámka: K tomuto jídlu se dobře hodí rýže a *dál*.

Doba přípravy: 15 minut

Počet porcí: 3 – 4

mírně +vāta, -pitta,

*0 kapha**

*+vāta, -pitta, +kapha***



* Čím čerstvější je hrášek, tím mírnější má vliv na *vātu*.

** Mražený hrášek.

