

Obsah

Poděkování	7
Ediční poznámka k prepisům indických jmen	8
Obsah	9
Prolog	10
Úvod	15
Kapitola I. V ájurvédské kuchyni	17
Kapitola II. Postavení kuchyně ve védském systému	21
Kapitola III. Současná ájurvédská kuchyně	23
Informační zdroje	27
Koření	28
Kapitola I. Koření – hlavní aktér v ájurvédské kuchyni	31
Kapitola II. Ájurvédská farmakologie	35
Kapitola III. Jak pracovat s těmito koncepty	39
Kapitola IV. Skupina -nácti kořeněných apoštolů	43
Kapitola V. Přehled nomenklatury	45
Kapitola VI. Asafoetida neboli hing	49
Kapitola VII. Kardamom	51
Kapitola VIII. Kajenský pepř	53
Kapitola IX. Černý pepř	55
Kapitola X. Fenykl	57
Kapitola XI. Hořčičné semínko	59
Kapitola XII. Hřebíček	60
Kapitola XIII. Koriandr	63
Kapitola XIV. Kumín	65
Kapitola XV. Kurkuma	67
Kapitola XVI. Skořice	69
Kapitola XVII. Šafrán	71
Kapitola XVIII. Zázvor	73
Kapitola XIX. Osobní koření	77
Kapitola XX. Místní reprezentanti	79
Kapitola XXI. Umění kombinace – královský pár	85
Kapitola XXII. Čúrna	87
Kapitola XXIII. Jak používat koření při vaření	91
Kapitola XXIV. Nosiči	93
Kapitola XXV. Způsoby podávání koření	95
Kapitola XXVI. Pět farmaceutických přípravků	98
Kapitola XXVII. Farmakodynamické interakce	101
Kapitola XXVIII. Použití koření dle potíží	103
Kapitola XXIX. Meditace a mantra v přípravě koření	105
Informační zdroje	109
Vaření	110
Kapitola I. Ájurvédské vaření očima odborníků	113
Kapitola II. Cíl ájurvédského vaření	117
Kapitola III. Nerad vaříš? I pro tebe je tato část	121
Kapitola IV. Individuální přístup k vaření, i v ájurvédě	125
Kapitola V. Můj přístup – vaření pro minimalisty	127
Kapitola VI. Vaření pro náročné	131
Kapitola VII. Ájurvédská kuchyňská terminologie	133
Kapitola VIII. Rozdělení potravin podle energie	135
Kapitola IX. Hlavní ingredience v ájurvédské kuchyni	139

Kapitola X.	Ghí a další speciality z mléka	145
Kapitola XI.	Khičří, dál – recepty	149
	Základní způsob přípravy khičří	150
	Múng dál khičří pro pitta období	151
	Tridóšický dál nebo khičří	152
	Khičří s míchanou zeleninou	153
	Múng dál a zeleninové bhádží	154
	Jarní naklíčené mungo	155
Kapitola XII.	Khičří a dál z pravé indické kuchyně	157
	Khičří z Púny	158
	Masála čúrna	159
	Masála khičří	160
	Puláv – rýže se zeleninou a kořením	161
	Bésan omáčka	162
	Čana dál omáčka	163
	Naklíčený múng dál	164
	Túr dál s rýží	165
	Čana dál šišky	166
	Dhókla	167
Kapitola XIII.	Khičří či dál jako výchozí surovina	169
	Múng dál polévka	170
	Kókam polévka z túr dálu	171
	Polévka ze tří druhů dálu	172
	Zapečená nádivka z dálu	173
	Khičří s omáčkou z dýně Hokaido	174
	Pomazánka z khičří a zeleniny	175
	Khičří s míchanou zeleninou	176
	Plněné papriky khičří a zeleninovou směsí	177
	Trojbarevný talíř	178
Kapitola XIV.	Polévky	179
	Polévka ze slité vody z čana dálu neboli masála polévka	180
	Kókam polévka	181
	Rajčatová polévka	181
	Sámbar polévka	182
	Polévka z fazolí černé oko	183
	Palak [špenátová] polévka s pūleným múng dalem	184
	Palak [špenátová] polévka a brambory	185
	Paličková drumsticks polévka	186
	Curry polévka	187
	Pithla neboli polévka z bésanu	188
Kapitola XV.	Zeleninová jídla	189
	Míchané zeleninové sabdží	191
	Múng dál a zeleninové bhádží	192
	Míchané zeleninové sabdží s jogurtem	193
	Sabdží z velkých tmavě zelených paprik	194
	Band góhbí sabdží – sabdží ze zeleného zelí	195
	Lilkové sabdží	196
	Lilkové a bramborové sabdží	197
	Cuketové sabdží	198
	Bhindí sabdží neboli sabdží z okry	199
	Karéla sabdží	200
	Dodka tykev	201
	Kapustové závitky	202
	Omáčka na zeleninu	203
	Zeleninové kofty čili karbanátky	204
Kapitola XVI.	Čatní, rájta a saláty	205
	Mango čatní	206
	Koriandrové čatní	206
	Koriandrové čatní – jiná verze	207
	Kokosové čatní	208
	Jablečné čatní	209
	Burákové čatní	210

	Mrkvová rájta	211
	Koriandrový či zelený salát	212
Kapitola XVII.	Chleby, placky, kaše	213
	Čapátí – indické pšeničné placky	214
	Upama – pokrm z krupice	216
	Upama – lahodná semolina naslano	217
	Khír – rýžový pudink či kaše	218
	Khír, ještě jednou a jinak	219
	Póha – kaše z rýžových vloček	220
	Celozrnná kaše	221
	Dalija – drcená pšenice	222
	Dál bání	222
	Pakóra	223
	Sladké čapátí či róti [varianta]	224
	Róti placky, tentokrát na sladko	225
	Parátha, smažené placky s pítlou jako základem	226
	Palak parátha – smažená špenátová placka	227
	Sábúdánaságúdána neboli tapioka či ságo	228
Kapitola XVIII.	Sladkosti	229
	Puran póli – typické sladké jídlo při festivalech státu Maháráštra	232
	Burákové laddú	233
	Laddú ze semoliny a kardamomu	233
	Bésan laddú s hrozinkami a kešu	234
	Karaňdží – kokosové šátečky	235
	Guláb džal – sladké mléčné koule	236
	Kokosové barfi	237
	Mrkvové kuličky	238
	Venušiny koule	239
	Mrkvové rohlíčky	240
	Mrkvová bábovka	241
	Khír – rýžový pudink	242
	Podmáslový koláč	243
	Kardamomové čtverečky Elaiche Gaja	244
	Sezamové kopečky	245
	Sezamové rohlíčky	246
	Jablečné řezy	247
	Hrušková halva	248
	Zázvorová lízátka	249
	Curry zmrzlina	250
Kapitola XIX.	Nápoje	251
	Masála čaj	252
	Indický čaj s kořením neboli masála čaj	253
	Masála čaj, jógi čaj, bílý čaj	254
	Masála čaj, varianta bez mléka	255
	Čajové espresso	256
	Čaj z Kašmíru	256
	Agni čaj	257
	K2F trávici čaj	257
	Zázvorový čaj	258
	Konstituční čaje	259
	Česnekové mléko	260
	Výživný ranní šejk pro vátu a pro zvýšení váhy	261
	Šafránové mléko	262
	Lassi na trávení	262
	Chladivý nápoj z manga	263
	Citronáda	263
Kapitola XX.	Ājurvédský vliv v české kuchyni	265
	Bramborové placky	265
	Bramborová parátha	266
	Jablečné laddú	267
Kapitola XXI.	Jak sestavovat jídla dohromady aneb moudrost tháli	269
	Informační zdroje	271