

OBSAH

ÚVOD

Proč tato kniha?	004
Ajurveda – věda o životě	006
Koření v ajurvédě	008
Bylinky a jejich účinek na dóši	010
Bylinky pro typy pitta	011
Bylinky pro typy váta	012
Bylinky pro typy kapha	013
Bylinky pro typy tridóši	014
Bylinný záhonek podle dóš	015
Základy: ghí	016
Základy: panýr	018
Základy: Rózin zeleninový vývar	020

AJURVÉDSKÁ SNÍDANĚ

Gerlindina all-in-one snídaně	024
Dušené ovoce s obilnou kaší	025
Sladká bylinková palačinka	026
Palačinky se slunečnicovými semeny	027
Sladká a pikantní kukuřičná polenta	028
Pečené jablkové krokety s vanilkovou omáčkou a ovocnou kaší	030
Omeleta plněná divokými bylinkami	031
Ovocné snídaně: melounová snídaně, mangový ježek, ovocná palma	032
Pečené kdoulové plátky s ovesnými vločkami a ořechovým máslem	034
Smaženky: celozrnné smaženky s kompotem z mandarinek, manga a zázvoru, pohankové smaženky s dušeným ovocem	036
Mrkvové smaženky s kompotem z banánu, datlí a ořechů	038

004

JARNÍ OČIŠŤOVÁNÍ

Salát s bramborovými kostkami a bylinkovým pestem	042
Quinoa s bylinkovým salátem	044
Marinovaný chřest s kerblíkovo-krvavcovou zálivkou	046
Sladké brambory plněné bršlicí s hráškově-mátovou oblohou	048
Smažený chřest se špaldovými těstovinami	050
Bršlicovo-kopřivová kaše s teplým ředkvovým salátem	052
Pikantní pohanka s bylinkami	054
Rebarborovo-rdesnový kompot s pampeliškovým vanilkovým krémem	056
Krém z mařinky vonné s jahodami	058
Bylinky a květy v obalu ze sladkých lupin	060
Polévka z medvědího česneku ke chlebu papadám s různými dipy	062
Brukvová polévka s krémem z kozího sýra a medvědího česneku	064
Pampeliškové čatní	066
Ocet a pesto ze tří druhů bylinek	068

040

STABILIZACE V LÉTĚ

Letní saláty: melounový salát se sýrem feta, pestrý letní salát s květy	072
Dresinky na lehké letní saláty: bramborový, balzamikový, bylinkový dresink	074
Rozmarýnové brambory, kozí sýr a cuketové špagety	076
Brokolice a datlové kari s rýží a kuřetem	078
Fenyklivé kari ze sladkých brambor, s pohankovými smaženkami a rybou	080
Masur dhal – červená čočka	082
Vanilkový krém z muškátu a broskvové ragú	084
Jablečný krém s lístky růže a rozmarýnovými vlaškými ořechy	086
Studená bezinková mísa se smaženými knedlíčky	088
Krém mascarpone s lístky květů růží, citronem a fíky	090
Studená letní zeleninová polévka	092
Rychlá cuketová polévka s jitrocelovými paličkami	094
Letní zeleninová polévka s bylinkami	096
Rajská polévka se smaženými knedlíčky	098
Zeleninová krémová polévka se žampiony	100
Ajurvédské léto uchované ve sklenicích	102

070

POSILŇUJÍCÍ NA PODZIM

Salát bulgur v čekankových miskách	106
Teplý salát ze zelené špaldy a salátu endivie	108
Indický mrkvový salát	110
Salát z červeného zelí	112
Dýňové špagety s glazovanými medailonky z kozího sýra a zeleninou	114
Ořechovo-rýžový wok s karamelizovanými fíky	116
Dhal s cizrnou a plněnými žampiony	118
Vrstvená dýňová pěna	120
Kdoulové tiramisu	122
Krémová kaštanová polévka s kaštanovo-datlovými vaflemi	124
Dýňová polévka s restovanými arašidy	126
Consommé z červeného zelí se srdíčky ze špaldových palačinek	128
Silný: zázvorový sirup	130
Preventivní: sirup proti kašli	132
Posilující: zlaté mléko/mandlové mléko	134
Podzimní grilování: losos v bylinkovém obalu, zeleninový špíz	136
Podzimní grilování: naan s bylinkami a ořechy, avokádový krém, dýňová pomazánka, bramborová pomazánka, pesto ze slunečnicových semen a rukoly	138

104

HŘEJIVÉ V ZIMĚ

Čekankový salát s praženými vlašskými ořechy	142
Salát z polníčku s granátovým jablkem	144
Kaštanová rýže s mrkvovými špagetami, kadeřávkem a kuřetem	146
Brambory Panch phoron, zapečený panýr a dhal	148
Dušená čekanka s barevnou zeleninou a tuňákem	150
Pomelo na trnkovo-jablečné marmeládě	152
Mrkvové knedlíky s chia semeny na šípkovém pyré	154
Zmrzlina z hořkých mandlí s kumquatovým kompotem	156
Polévka z kořenové petržele s petrželkovým pestem	158
Zelňačka s fazolovými klíčky mungo	160
Čekanková polévka se smaženou ředkví a houbami	162
Pomazánka z listové kapusty a hummus z kořenové petržele	164
Štola Ganesha	166

140

SVACINY A NÁPOJE

Kořeněné sušenky z ovesných vloček	170
Koule plné energie	171
Vital sušenky	172
Alexandřiny kořeněné ořechy a sušenky z kořenové petržele	173
Bršlicové smoothie	174
Chai (jogínský čaj)	175
Lassi z kdoule a šípku	176

168

TIRÁŽ

177

