

Obsah

PŘEDMLUVA	11
NĚKOLIK SLOV ÚVODEM...	14
PODĚKOVÁNÍ	18

DÍL PRVNÍ ÁJURVÉDSKÁ STRAVOVACÍ KULTURA

ÚVOD DO ÁJURVÉDSKÉ STRAVOVACÍ KULTURY	20
Co je ájurvédská strava?	20
Tělo	20
Tři vitální tělesné energie	21
Prakrti – individuální bytostná konstituce	23
Důležitost prakrti	24
Působení mysli na prakrti	25
Pět prvků v potravě – teorie ras	26
Základní charakteristiky ájurvédské přípravy jídla	28
Patero pravidel pro ájurvédskou přípravu jídla	29
Základy ájurvédské stravovací kultury	30
Kdo jste	31
Kdy jíst co	32
Kde jíst co	35
Jak a kolik jíst	36
Osm zlatých pravidel ájurvédské stravovací kultury	37
PRAKTICKÉ ASPEKTY ÁJURVÉDSKÉ PŘÍPRAVY JÍDLA	39
Rasy v praxi	41
Způsoby vyvážené přípravy stravy	44
Objevování ras kolem nás	46
Alkohol a tabák	47
Jídlo – elixír nebo jed?	48
Co jíst v případě vikrti	50
PRÁNA VE VAŠÍ STRAVĚ	52
Šest rozměrů potravy	54
Náš vztah k jídlu	55
Jak zvýraznit působení potravin	56

ZÁKLADY ÁJURVÉDSKÉ KUCHYNĚ	58
Byliny a koření	58
Skladování koření	69
Zásoba surovin	70
Kuchyňské pomůcky	72
Několik základních receptur	76
Směsi koření	76
Výrobky z mléka	80

DÍL DRUHÝ ÁJURVÉDSKÉ RECEPTY

NĚKOLIK SLOV ÚVODEM	87
NÁPOJE	90
Kardamomová voda	90
Čaje	91
♦ Čaj z adžváinu	92
♦ Čaj z adžváinu a zázvoru	93
♦ Čaj ze zázvoru a kardamomu	93
♦ Čaj ze zázvoru, kardamomu a bazalky	93
♦ Čaj ze zázvoru, kardamomu, bazalky a pepře	93
♦ Čaj z fenyklu nebo anýzu	93
♦ Čaj z bazalky a lékořice	94
♦ Čaj z černého (většího) kardamomu, hřebíčku a skořice	94
♦ Čaj jedenácti koření proti únavě	94
♦ Černý čaj	95
Káva	96
Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy	96
Sorbety a další nápoje	96
♦ Pikantní citronový nápoj	97
♦ Mandlový sorbet	98
♦ Šafránové mléko	98
♦ Mandlové mléko	99
♦ Růžové mléko, pandánové mléko	99
Lassí	100
♦ Recept na sladké lassí (3 porce)	100
♦ Recept na slané lassí	101
♦ Šafránové lassí	101
♦ Tradiční ájurvédské lassí bez vody	101
SNÍDANĚ	102
♦ Pšeničná kaše (dalijá)	103
♦ Krupicová kaše	104

◆ Halva z cizrnové mouky (bésan halva)	104
◆ Bramborová halva	105
◆ Kaše z naklíčené pšenice a pšeničného mléka	105
◆ Mrkev s mlékem	106
◆ Čerstvý jogurt s ovocem	107
◆ Ovocná snídaně	107
◆ Naklíčená cizrna	107
Konzervované ovoce	108
◆ Mrkev a jablka v sirupu	108
Ovocné džemy a marmelády	108
◆ Ovocný džem	109
◆ Marmeláda z citrusových slupek	109
HLAVNÍ JÍDLA	110
Polévky	110
◆ Polévka s dáleem a špenátem (dál pálak)	110
◆ Mrkvová polévka	111
◆ Zeleninová polévka	112
◆ Polévka z červené čočky (masúr dál)	113
◆ Panírová polévka	114
◆ Dýňová polévka	114
◆ Polévka z listové zeleniny	115
◆ Špenátová polévka	116
◆ Pórková polévka	116
Teplé předkrmy	118
◆ Opékaný panír	118
◆ Chlebová placka s mandlemi a rozinkami	118
◆ Květákový předkrm	119
HLAVNÍ CHODY	119
Těstoviny	120
◆ Těstoviny s římským kmínem	120
◆ Těstoviny s cibulí a česnekem	121
◆ Těstoviny s rucolou	121
◆ Těstoviny se špenátem	121
◆ Těstoviny s bazalkou	122
◆ Těstoviny se zeleninou a mátou	122
Rýže	123
◆ Jednoduchá rýže	124
◆ Šafránová rýže	125
◆ Slaná rýže s cibulí	125
◆ Rýže se zeleninou	126
◆ Rýže s houbami a rajčaty	126
◆ Sladkokyselá pikantní rýže	127
◆ Zelená rýže	127

Pokrmý ze smažené rýže	128
◆ Rýže s paprikou, brokolicí a zázvorem	128
◆ Rýže se zeleným hráškem	129
Další obilniny	129
◆ Pšeničná kaše se sezamovými semínky	130
Zeleninová jídla	131
◆ Míchaná zelenina se zázvorem	131
◆ Zelené fazolky se zázvorem	132
◆ Kořeněné zeli	132
◆ Lilkové pyré (baingan bharta)	133
◆ Základní rajčatová omáčka	134
◆ Další pokrmy ze základní rajčatové omáčky	134
◆ Smažený lilek se zeleninou	136
◆ Mrkev s hráškem	138
◆ Mrkev s listy pískavice	139
Dýně	139
Tuřín	140
◆ Zázvorový panír	141
◆ Špenát	142
◆ Špenát s bramborem	142
◆ Špenát s panírem	143
◆ Špenát s rajčaty	143
Cuketa	143
◆ Cuketa s rajčaty	144
◆ Cuketa se základní rajčatovou omáčkou	144
Hořká dýně (karéla)	145
◆ Hořká dýně s rajčaty	146
◆ Smažená a plněná hořká dýně	147
Okra	147
Bramborové pokrmy	148
◆ Rosti	149
Zapékaná zelenina	150
◆ Bešamelová (bílá) omáčka	151
◆ Úprava některých druhů zeleniny před zapékáním	152
SÝRY	153
◆ Sýr z jogurtu	154
◆ Sýr s římským kmínem, pepřem a kardamomem	154
◆ Sýr s česnekem a bylinkami	154
◆ Sýr s paprikou a mátou	155
◆ Sýr s bylinkami	155
◆ Smetanový panír	155
SALÁTY	156
◆ Salát z jarních cibulek	156

◆ Saláty se zálivkou	157
◆ Rýžový salát	157
◆ Míchaný salát	158
◆ Mrkvový salát	159
◆ Salát z červené řepy	159
◆ Rajčatový salát	159
◆ Avokáda se salátovou náplní	159
◆ Čekankový salát s ořechy	160
◆ Zelené saláty	160
PEČIVO	161
◆ Chléb z naklíčené pšenice	161
◆ Chlebové placky z naklíčené pšenice se zeleninou	162
◆ Kukuřičné chlebové placky	162
◆ Kukuřičné chlebové placky se zeleninou	163
◆ Kukuřičné chlebové placky s listy pískavice	163
◆ Bésanové placky	163
◆ Chlebové placky ze smíšené mouky	163
◆ Zelené chlebové placky	164
Čapátí, róti a parántha	164
◆ Jednoduchá parántha s ghí uvnitř	167
◆ Kořeněná parántha	167
◆ Plněná parántha	167
◆ Dósa	170
◆ Náplň pro dósy	171
Několik receptů na přílohu k chlebovým plackám	172
◆ Čapátí se salátem a jogurtem	172
◆ Čapátí s horkou zeleninou a jogurtovou zálivkou	172
◆ Pečená chlebová placka se zeleninou	173
LUŠTĚNINY	174
Cizrna	174
Bílá cizrna	175
◆ Recept A – cizrna s tamarindem	175
◆ Recept B – cizrna připravovaná bez tuku	176
◆ Recept C – cizrnové pyré	176
Hnědá cizrna	177
◆ Recept A	177
◆ Recept B	177
◆ Recept C	177
Fazole	178
Sója	178
◆ Sójové boby s omáčkou	178
◆ Smažené sójové boby	179
Mungo	179

♦ Mung dál	180
Urad dál	180
Khičari	181
♦ Recept A	182
♦ Recept B	182
SVAČINY A PŘESNÍDÁVKY	184
♦ Jogurtová rýže	184
♦ Zeleninová krupice (upma)	185
♦ Idli	186
♦ Zeleninová omeleta (uttapam)	188
PŘÍLOHY	189
Rájty	190
♦ Banánová rájta	190
♦ Okurková rájta	190
♦ Rájta se zázvorem, cibulí a rajčaty	190
♦ Cuketová rájta	191
Čatní	191
♦ Mangové čatní	191
♦ Mátové čatní	192
♦ Bylinkové čatní	192
♦ Kokosové čatní	192
Nakládání	193
♦ Nakládaný zázvor	193
♦ Nakládané citrony	194
♦ Nakládaná míchaná zelenina	195
ZÁKUSKY	196
♦ Míchaný ovocný dezert	196
♦ Jahody s bazalkou	197
♦ Krupicová halva	197
♦ Mrkvová halva	198
♦ Šafránový khír	198
♦ Krupicový khír	199
♦ Fírni	199
♦ Čéna mithái	200
Čokoláda	200
DODATEK	202
Stravování podle hledisek děša a kála	203
Pohoda a příjemné prostředí	205
Organické produkty	205
Kombinace potravin	207
Půst	209
Strava a vnější vzhled	209
Často kladené otázky	210