

Katharina E. Weyland

AJURWEDYJSKIE PRZEPISY

Z LOKALNYCH PRODUKTÓW



Starożytna mądrość
we współczesnej kuchni



AJURWEDYJSKIE
PRZEPISY
Z LOKALNYCH PRODUKTÓW

The title is framed by a decorative flourish at the top and a similar one at the bottom. On either side of the word 'PRZEPISY' are stylized floral motifs. Below the bottom flourish are three stylized leaves and two small dots, arranged symmetrically.

Katharina E. Weyland

❧ AJURWEDYJSKIE ❧
PRZEPISY
Z LOKALNYCH PRODUKTÓW



Starożytna mądrość
we współczesnej kuchni

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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-189-6

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

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 brokuła 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 twarogiem 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,

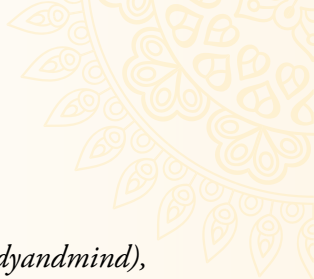
niniejsza książeczka pozwoli Ci uzyskać wgląd w naukę płynącą z ajurwedy oraz poznać zasady ajurwedyjskiego odżywiania. Znajdziesz w niej również krótki test, dzięki któremu dowiesz się, jaką doszą jesteś, a także jaki jest twój typ budowy i odżywiania. W centrum uwagi jednak znajduje się całe mnóstwo 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!

Tvoja 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, liczącą 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.

Ajurweda, „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 praprawnej 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 rosło, 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-