



Kate O'Donnell

AJURVÉDA NA KAŽDÝ DEŇ

Sezónny sprievodca zdravým jedlom a životosprávou

VIAČ AKO 100 RECEPTOV JEDNODUCHÝCH A ZDRAVÝCH JEDÁL



MOTÝL



Ajurvéda na každý deň

Ajurvéda na každý deň

Sprievodca dobrým jedlom a životom
v jednotlivých ročných obdobiach

KATE O'DONNELLOVÁ

Fotografie: CARA BROSTROMOVÁ



VYDAVATELSTVO MOTÝL

THE EVERYDAY AYURVEDA COOKBOOK

Copyright © 2015 by Kate O'Donnell

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

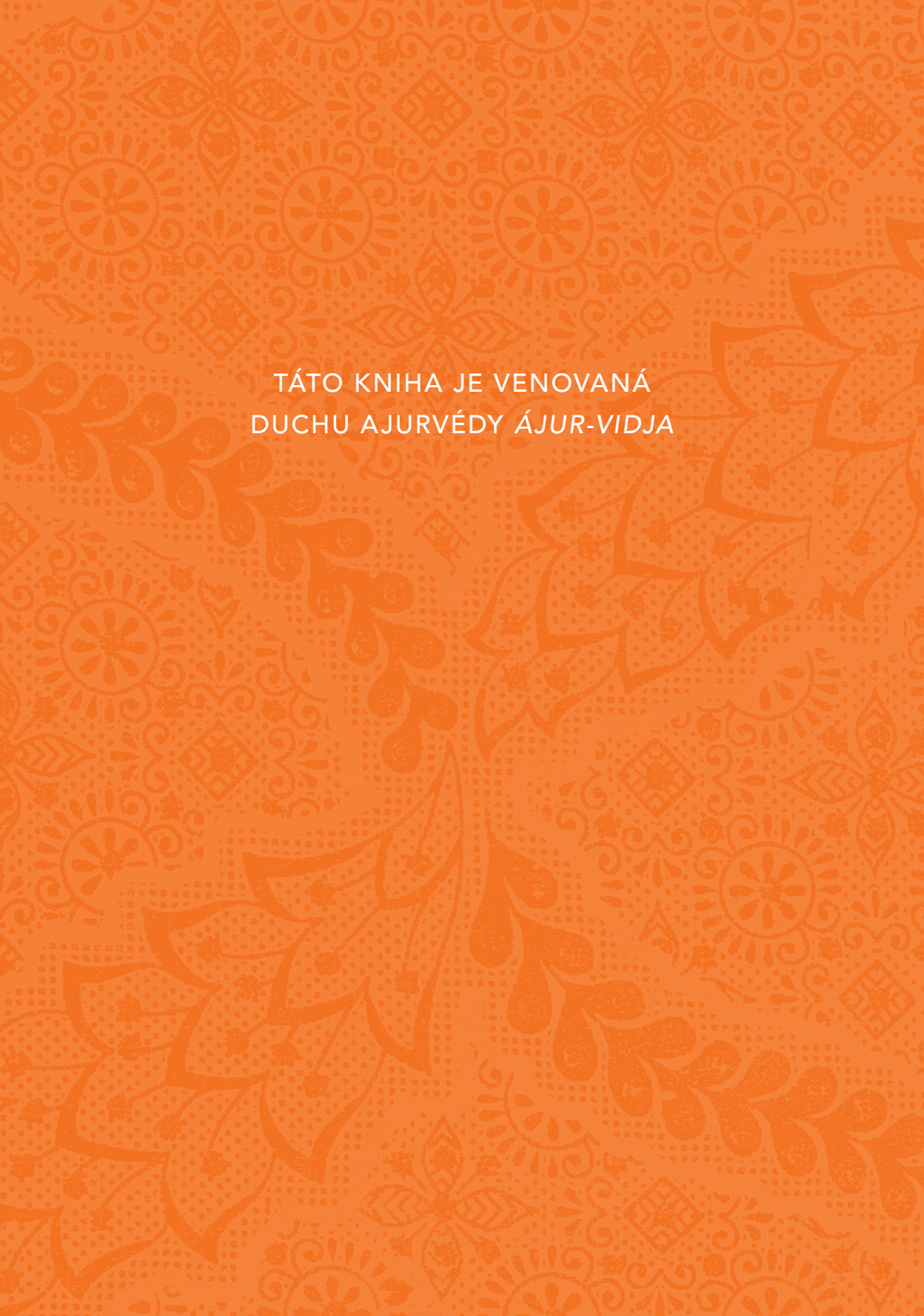
Translation © Zuzana Angelovičová

Photographs © Cara Brostrom

Designed by Allison Meierding

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2016

ISBN: 978-80-8164-081-0



TÁTO KNIHA JE VENOVANÁ
DUCHU AJURVÉDY ÁJUR-VIDJA



Obsah

Poznámka pre čitateľa	8
Úvod: O <i>ajurvéde na každý deň</i>	11
 ČASŤ PRVÁ: POROZUMIEŤ AJURVÉDE	
1. Základy ajurvédy, ktoré sa vám zídu	19
2. Princípy stravovania podľa ajurvédy	49
3. Od teórie k praxi: <i>V kuchyni s Ajurvédou na každý deň</i>	67
 ČASŤ DRUHÁ:	
RECEPTY A ODPORÚČANIA PODĽA ROČNÝCH OBDOBÍ	
4. Recepty na každý deň: Základné recepty na varenie počas celého roka	89
5. Jarné recepty	133
6. Letné recepty	173
7. Jesenné recepty	211
8. Zimné recepty	249
 DODATOK 1: Dina-čarjá a ako na to	 290
DODATOK 2: Sezónna očista	296
DODATOK 3: Nástroje a postupy pri varení podľa <i>ajurvédy na každý deň</i>	302
DODATOK 4: Sezónne nákupné zoznamy	306
DODATOK 5: Poznámky k vareniu	308
DODATOK 6: Index receptov podľa príznakov	314
 Glosár	 316
Ďalšie odporúčané zdroje – ingrediencie, zážitky a vzdelávanie	322
PodĎakovanie	325
O nás	326

Poznámka pre čitateľa

Jedlo bolo pre mňa odjakživa priateľom. Hrávala som sa na kuchárku – aspoň tak vravela mama –, odkedy som si na schodíkoch pred domom vyrábala koláčky z blata. Plnoletosť som dosiahla počas pobytu v Indii. Dostala som sa tam len vďaka priaznivému osudu. Prvýkrát som Indiu navštívila ešte počas štúdia na vysokej škole. Učila som sa variť si. Potulovala som sa po vidieckych kuchyniach a skúšala som valkať *čapátí* a vypekať placky *dósa*. Takto som sa naučila variť. Do dnešného dňa však netuším, ako pripraviť chutné cestoviny so syrovou omáčkou. No na druhej strane veľa cestovín či syra ani nejedávam. Hlavnou zložkou môjho jedálneho lístka sú strukoviny vo forme hustej dusenej zmesi so zeleninou, ryža basmati a kaša *khičadí*. Veľmi mi chutia a navyše sa vhodne dopĺňajú s mojím ranným cvičením jogy. V knihe, ktorú držíte v rukách, sa dozviete, ako pripraviť tieto a mnohé iné pokrmy.

Trávením som sa nikdy veľmi nezaoberala. Po niekoľkých rokoch intenzívneho cestovania som však prišla na to, že mi väčšina jedál nerobí dobre. Začala som si všímať, že medzi tým, čo jem, a tým, ako sa cítim, je priama súvislosť. Keď sa počas jedného pobytu v Indii moje trávenie náhle zhoršilo, navštívila som ajurvédského lekára, ktorý ma naučil, ako naše telo využíva látky z potravín na liečenie. Raz mi na papier napísal názov odporúčanej zeleniny v miestnom jazyku. Predavač v obchode ukázal na bielu tekvicu vo veľkosti stropného ventilátora. Kusisko z nej vyrezal a zabalil mi ho do novinového papiera. Tam začala moja záľuba – vytváranie rôznych receptov s použitím liečivých potravín. Baví ma vymýšľať mnohoraké spôsoby použitia rozličných obilnín, strukovín, ovocia a zeleniny, ktoré ajurvéda odporúča vďaka ich účinkom. Roky môjho kulinárskeho výskumu a varenia z neznámych surovín, ktoré som objavila na pouličných indických trhoch, napokon vyústili do tejto knihy receptov. No varila som aj doma z miestnych potravín z farmárskych trhov.

Teraz sa prenesme o pätnásť rokov dopredu. Žijem v meste. Pracujem ako učiteľka jogy a praktizujem ajurvédu. Spôsob stravovania a životný štýl, o ktorých píšem v tejto knihe, mi umožnili, aby som svojím životom slúžila druhým, a to dokonca aj v mestskom prostredí. Podarilo sa mi nájsť rovnováhu medzi duchovnou cestou a povinnosťami každodenného života. Starám sa o seba, aby som naďalej mohla podporovať spoločenstvá, ktoré si aj uprostred moderného sveta uvedomujú a ctia hĺbku a dary ajurvédy a jogy. Kľúčom k zdraviu a životu plnému energie je pre mňa ajurvédsky princíp jesť stráviteľné jedlo v pokojnom prostredí. Aj o tom je skutočný život – mám toho veľa, ale hladu je to jedno. Jesť sa musí. V kuchynkách rôznych bytov, v ktorých som bývala, sa mi aj napriek obmedzeniam podarilo vytvoriť si vlastnú



formu indickej kuchyne. *Ajurvéda na každý deň* používa čerstvé a sezónne ingrediencie, vďaka ktorým si aj počas dní naplnených povinnosťami uvaríte autentické a liečivé jedlá.

Fotografka Cara Brostromová potrebovala odstrániť nerovnováhu vo svojom organizme, a tak začala doma skúšať niektoré z mojich receptov. Výsledky boli také vynikajúce, že mi nakoniec ponúkla spoluprácu. Pomohla mi s propagáciou knihy aj so šírením informácií o ajurvéde medzi ľuďmi (a tiež som sa vďaka nej konečne trochu zorganizovala). Hodiny, ktoré strávila prípravou a vylepšovaním mojich receptov, z nich spravili chutné a štýlové pokrmy. Mojou silnou stránkou je zase ich rýchla a jednoduchá príprava. Všetky fotografie v tejto knihe zobrazujú jedlá, ktoré sme s Carou navarili a potom aj zjedli. Cara chcela zdôrazniť, že naše jedlá sa naozaj dajú uvariť hoci aj každý deň, preto fotografie zobrazujú skutočné pokrmy, ktoré sme samy pripravili. Keď ich budete skúšať, môžete očakávať podobné výsledky. Carine vedomosti o ajurvéde sú založené na skúsenostiach, a práve preto je táto kniha taká pekná a jednoduchá.

Pozývam vás do svojej kuchyne. Variť podľa princípov ajurvédy sa naučíte tak ako ja - v praxi. Ajurvéda pomohla už mnohým ľuďom, to viem z prvej ruky. Počas mojej cesty zase mnohí ľudia pomohli mne. Teraz je rad na vás. Vyhrňte si rukávy a upečte si zopár *dós*. Táto kniha neponúka len nákupné zoznamy, recepty či odporúčania, ako sa stravovať na základe ročných období, ale aj jednoduché tipy, ako prejsť na varenie a životný štýl podľa ajurvédy. Želám si, aby tieto rokmi overené recepty pre zdravie a šťastie prenikli aj do vášho života. Je to naozaj jednoduché. Poďme teda spoločne na to.

Kate O'Donnellová
Boston, Massachusetts
2014



Úvod

O AJURVÉDE NA KAŽDÝ DEŇ

Cieľom tejto knihy je dostať vás do kuchyne. Nemusia to byť veľké kulinárske experimenty, postačí jednoduchá príprava jedla, a to čo najčastejšie. Najlepšie každý deň. Do varenia sa možno aj zamilujete. Ak nie, nič to. Dôležité je pochopiť, že kľúčom k tomu, aby ste sa cítili dobre, je príprava vlastného jedla. Táto kniha ponúka jednoduché recepty a praktické rady. Jej cieľom nie je pripraviť zložité a dokonalé pokrmy, ale byť spokojný s tým, čo máte na tanieri. Niekedy to môže znamenať dopriať si maškrtu, inokedy zase zostať pri jednoduchej strave, ktorá v daný deň poslúži ako základné palivo. Stravovací program v tejto knihe ponúka rôznorodosť, a pritom je založený na jednoduchosti.

Ajurvéda je staré indické učenie o zdraví a spôsob na pochopenie rovnováhy a nerovnováhy v organizme. Umožňuje nám zastaviť postup ochorenia riešením jeho príčin v ranom štádiu. *Ajurvéda na každý deň* zbavuje túto starovekú vedu tajomstva, ktorým je opradená a ktoré často bráni jej využívaniu. To je škoda, lebo ajurvéda má na každý problém nejaké alebo aspoň čiastočné riešenie. Podľa nej cesta k dobrému zdraviu vedie cez dobré trávenie a výživu. Strava, ktorú prijímame, tvorí telesné tkanivá. Prístup a vnútorné nastavenie, ktoré si prinášame k stolu, zase prispievajú k schopnosti organizmu tráviť a asimilovať živiny z potravy. Ak si už pri výbere potravín a príprave jedla uvedomíme, čo naše telo potrebuje, a budeme k nemu pristupovať láskavo, určite sa to časom prejaví aj na našom zdraví.

Táto kniha je pre vás, ak:

- hľadáte konkrétne spôsoby na zlepšenie svojho stravovania a životného štýlu,
- ste v ajurvéde alebo vo varení nováčikom,
- ste unavení, nervózni alebo vám zle trávi,
- vás zaujíma, ako vo svojom živote využiť tradičný a holistický liečebný systém.

Nasledujúce kapitoly zjednodušene vysvetľujú ucelenú, sofistikovanú a overenú lekársku náuku. Sústredia sa na niekoľko všeobecných bodov, ktoré môžeme všetci postupne zaradiť do života a vytvoriť si tak základy zdravého životného štýlu. Ajurvéda je symfóniou vedomostí overených skúsenosťami. Vo forme tejto knihy dostávate do ruky výborne sa predávajúci singel, ktorý

vás možno inšpiruje k tomu, aby ste si raz kúpili celý album. A keby aj nie, aj tak vám môže zmeniť život.

Recepty ponúkajú zjednodušený prístup k umeniu varenia, hlavne podľa princípov ajurvédy. V nej môže byť každé jedlo liekom. Tradičné pokrmy z mnohých ingrediencií alebo s komplikovaným postupom prípravy som zjednodušila, aby ste si ich dokázali pripraviť bez väčších problémov. Práve táto nenáročnosť vám umožní každý deň si vychutnať doma pripravený pokrm. Naozaj sa to dá.

V TEJTO KNIHE NÁJDETE:

- úvod do princípov a fungovania stravovania a životného štýlu podľa ajurvédy – čítať (a už vôbec nie učiť sa naspamäť) ho však nemusíte, knihu dokázate využiť aj bez toho,
- návody na jednoduché raňajky, obedy a večere, ktoré sa dajú jednoducho obmieňať striedaním hlavných ingrediencií podľa ročných období,
- informácie ku každodennej starostlivosti o seba spolu s návrhmi vhodnej dennej doby na ich vykonávanie,
- nákupné zoznamy na každé ročné obdobie – vďaka nim budete mať vždy všetko potrebné na prípravu hlavných receptov z kapitol o strave v jednotlivých ročných obdobiach,
- tipy na cestovanie, tipy pre rodinu a takisto odporúčania na pracovné dni – vďaka nim sa naučíte zdravo sa stravovať a neschádzať zo správnej cesty ani počas bežných dní naplnených povinnosťami,
- overené postupy na zlepšenie fungovania tráviacich orgánov (aby ste sa po jedle cítili dobre),
- návod na bezpečné jaré a jesenné očisty krok za krokom.

PRAKTIH, VÁŠ SKUTOČNÝ CHARAKTER

Ajurvéda je charakteristická individuálnym prístupom. Každého človeka vníma ako jednotlivca s jedinečnými potrebami a sklonmi. *Praktih* znamená charakter, typ. Slovo sa používa na vyjadrenie prvotného základu, ktorý by sme mohli nazvať matkou prírodou. Znamená individuálnu, skutočnú povahu jedinca. Ste vytvorení jedinečnou kombináciou prírodných živlov a práve vlastnosti týchto živlov vo vašom tele z vás robia to, kým a čím ste. Dávajú vám aj základné vlastnosti. Pochopenie živlov, ktoré vo vašom tele prevládajú, je intuitívne. Recepty v tejto knihe vám pomôžu precítiť, ako sa vo vás živly prejavujú. Doprajte postupom opísaným v tejto knihe dostatok času, aby sa zautomatizovali. Ak chcete vedieť viac, odborník na ajurvédu vám pomôže lepšie pochopiť, ako sa určité živly vo vašom tele dostávajú mimo rovnováhy. Tiež vás naučí, ako tieto špecifické tendencie pomocou vhodnej životosprávy a životného štýlu do určitej miery ovládať.

V TEJTO KNIHE NENÁJDETE:

- komplikované recepty, ktoré si vyžadujú nakupovanie drahých prísad,
- recepty s použitím bieleho cukru alebo rafinovaných typov múk¹,
- veľké množstvo zeleniny z čeľade ľuľkovitých (lat. Solanaceae), ako napríklad paradajky, baklažán, hrubostenná paprika rôznych farieb (kapia) či zemiaky – takáto zelenina obsahuje stopové množstvo toxínov, ktoré sa v tele môžu nahromadiť a v niektorých prípadoch spôsobovať zápaly,
- použitie cesnaku a surovej cibule na ochutenie jedál – patria do skupiny potravín, ktoré zohrievajú organizmus, a teda môžu rozrušiť myseľ,
- informácie o ajurvédskych konštitúciách (typoch) a o diagnostikovaní ochorení – v takomto prípade nazrite do odporúčaných informačných zdrojov (kapitola *Ďalšie odporúčané zdroje* na str. 322) alebo priamo oslovte odborníka na ajurvédu.

Východiská receptov

TRADIČNÉ

Mnohé z receptov v tejto knihe sú inšpirované spôsobom varenia, ktorý som pochytala v Indii, či už v domácnostiach alebo na ajurvédskych klinikách a v centrách. Ajurvédске vnímanie stravy je hlboko zakorenené v indickej kuchyni. Treba sa za ním však vydať do tamojších domácností, lebo väčšina jedál, ktoré sa podávajú v stravovacích zariadeniach v Indii alebo v indických reštauráciách v zahraničí, nepatrí k zdravej strave. Moderné médiá menia spôsob, akým vnímame stravovanie v Indii, a aj indickú kuchyňu v západných krajinách. Ľudia v kolíske ajurvédy a tiež v západnom svete teraz v tomto starovekom systéme pevného zdravia hľadajú nezaujaté odporúčania založené na tisícoch rokov skúseností.

MIESTNE

Niektoré z ingrediencií spomínaných v starých ajurvédskych textoch nie sú dostupné mimo Indie. Chcela som zachovať liečivé vlastnosti pokrmov, no zároveň použiť dostupné suroviny. Preto som recepty v tejto knihe upravila metódou pokus – omyl. Teraz sú v nich použité miestne potraviny. Niektoré recepty pochádzajúce z kultúry Nového Anglicka (napríklad recept na môj krehký jablkový koláč či ovsené mafiny) reprezentujú moje intuitívne

¹ Pozn. prekl.: Pod pojmom rafinovaná múka (z angl. *refined*) sa myslí múka vyrobená zo strednej časti zrna – z endospermu; takáto múka neobsahuje klíčok ani otruby, čiže obal zrna. Jej výživová hodnota je nižšia a glykemický index vyšší. Preto sa považuje za menej zdravú múku. V slovenskom jazyku sa takýto typ múky niekedy označuje ako hladká múka. Týmto pojmom sa však niekedy označujú aj najemno zomleté múky z celých zŕn vrátane klíčka a otrúb, preto používam označenie rafinovaná, aby bolo čitateľovi jasné, že ide o menej výživný druh múky. Nie každá hladká múka je rafinovaná, niektorá je len nahladko zomletá. Za konzultáciu a objasnenie týmto ďakujem p. Silvii Horeckej (www.horecka.sk).

poznatky o kulinárskom dedičstve Nového Anglicka. Nepochybujem, že tradícia varenia na základe podnebia a životného štýlu ľudí v danej oblasti existuje všade, bez ohľadu na to, kde žijete a čo vás rodina naučila. Každý regionálny systém stravovania uprednostňuje varenie z ingrediencií vlastných danému miestu. Odporúčam vám s receptami v tejto knihe experimentovať. Upravujte si ich s použitím miestnych surovín. Po nadobudnutí istej praxe môžete začať podľa ajurvédskych princípov upravovať aj svoje rodinné recepty².

ZDRAVO ULETENÉ

Ajurvédská kuchárska kniha s receptom na *tacos* s tofu a so zelenou listovou zeleninou? Chcela som, aby ste sa v tejto kuchárskej knihe cítili ako doma. Preto som do nej zaradila aj recepty na jedlá v štýle západného stravovania a tiež moderné ingrediencie, ako napríklad semienka chia. Držať sa princípov ajurvédy neznamenať byť výhradne indické jedlo. Práve vynaliezavosť jednotlivých kultúr združujúcich mnohé národnosti priniesla veľa vzácných kulinárskych objavov. Niektoré z nich by bola škoda nezaraďovať do tejto knihy. Recepty som upravila tak, aby rešpektovali ajurvédске odporúčania na dobré trávenie, napríklad kombinovanie jedál, spôsoby prípravy alebo používanie prospešných korenín na dobré trávenie.

V pozadí receptov *Ajurvédy na každý deň* stojí dvadsať rokov strávených prácou v „zdravých“ obchodoch alebo reštauráciách. Recepty som upravila tak, aby obsahovali každú zdravú potravinu pod slnkom. Obsahujú aj potraviny zo západného stravovacieho systému, napríklad morskú zeleninu, *tacos* s tofu alebo maslo zo slnečnicových semien. Tieto sa neobjavujú v tradičných ajurvédskych receptoch, tvoria však základ mojej kuchyne a spĺňajú požiadavky na prípravu jedál podľa ajurvédskych princípov. Zvyknúť si na indické chute, hlavne v prípade sladkých jedál, môže niekomu trvať dlhšie. Ak mám byť úprimná, prispôbiť indické dezerty citlivým chuťovým pohárikom človeka zo západnej kultúry je dosť ťažké. Skúste napríklad kokosovo-ryžový puding (v Indii známy ako *khí*) či šafranový nápoj *lassi*. Keď hľadáte známe chute obľúbených a overených maškrt, môžete sa spoľahnúť na, podľa ajurvédy upravenú, verziu známych pochúťok. Príkladom je môj krehký jablkový koláč či mandľovo-zázvorové makrónky. Som tu pre vás a chcem, aby ste boli šťastní a zdraví, a to aj vďaka špeciálnym receptom na maškrtky bez obsahu rafinovanej múky a rafinovaného cukru, pred ktorými ajurvéda varuje.

Ajurvéda na každý deň má dve časti: prvá sa venuje teórii a druhá praxi. Pokojne sa vrhnite na praktické kapitoly (a začnite variť!) a teoretickú časť si prezerajte postupne, ako sa váš záujem o ajurvédu bude zvyšovať.

² Pozn. prekl.: Keď autorka píše o miestnych potravinách, myslí tým produkty bežné v Spojených štátoch amerických, kde žije. Väčšina ingrediencií spomínaných v tejto knihe sa však dá kúpiť aj na Slovensku. Ak ide o netradičnú potravinu, ktorá u nás nie je bežná (napr. rozličné druhy tekvice), poväčšine sa dá jednoducho nahradiť príbuzným typom. Pokiaľ z terminologickej rešerše vyplynulo, že niektorá potravina či pokrm ešte nemá zaužívaný preklad do slovenského jazyka, ale dá sa kúpiť, v zátvorke je uvedený aj anglický názov.







ČASŤ PRVÁ

.....

POROZUMIEŤ
AJURVÉDE



Základy ajurvédy, ktoré sa vám zídu

Jednou z najlepších vecí na ajurvéde je jej jednoduchosť. A jednou z najvtipnejších vecí na jednoduchosti je zase to, ako si ju dokážeme skomplikovať! Tento úvod je vhodný pre všetkých, ktorých ajurvéda zaujíma. Vyťažia z neho aj tí, ktorí si zmeny životosprávy a životného štýlu osvoja jednoduchšie, keď porozumejú mechanizmom ich fungovania. Kniha obsahuje aj pár odkazov na klasické ajurvédске texty. Nesmieme zabúdať, že tieto informácie o zdravej životospráve pochádzajú z veľmi spoľahlivého zdroja a sú založené na tisícach rokov ľudských pokusov a omylov.

Z tejto knihy budete mať úžitok, aj keď prvú časť úplne vynecháte. Možno ju teraz držíte v rukách práve preto, lebo si uvedomujete, že vo vašom stravovaní je priestor na zlepšenie. To znie naozaj skvele. Kapitoly o sezónnej strave v druhej časti knihy vám poskytnú dosť základných informácií, aby ste mohli jesť také potraviny, ktoré vám pomôžu zachovať v organizme rovnováhu aj počas meniacich sa ročných období. Ani nad tým nebudete musieť veľmi premýšľať. Výsledkom bude intuitívne porozumenie princípom ajurvédy. Určite začnete varením, lebo životný štýl sa rozvíja až s pribúdajúcimi skúsenosťami.

Ak si však chcete prečítať čosi o ajurvéde ešte predtým, ako sa pokúsíte osvojiť si jej princípy, nasledujúce riadky sú práve pre vás.