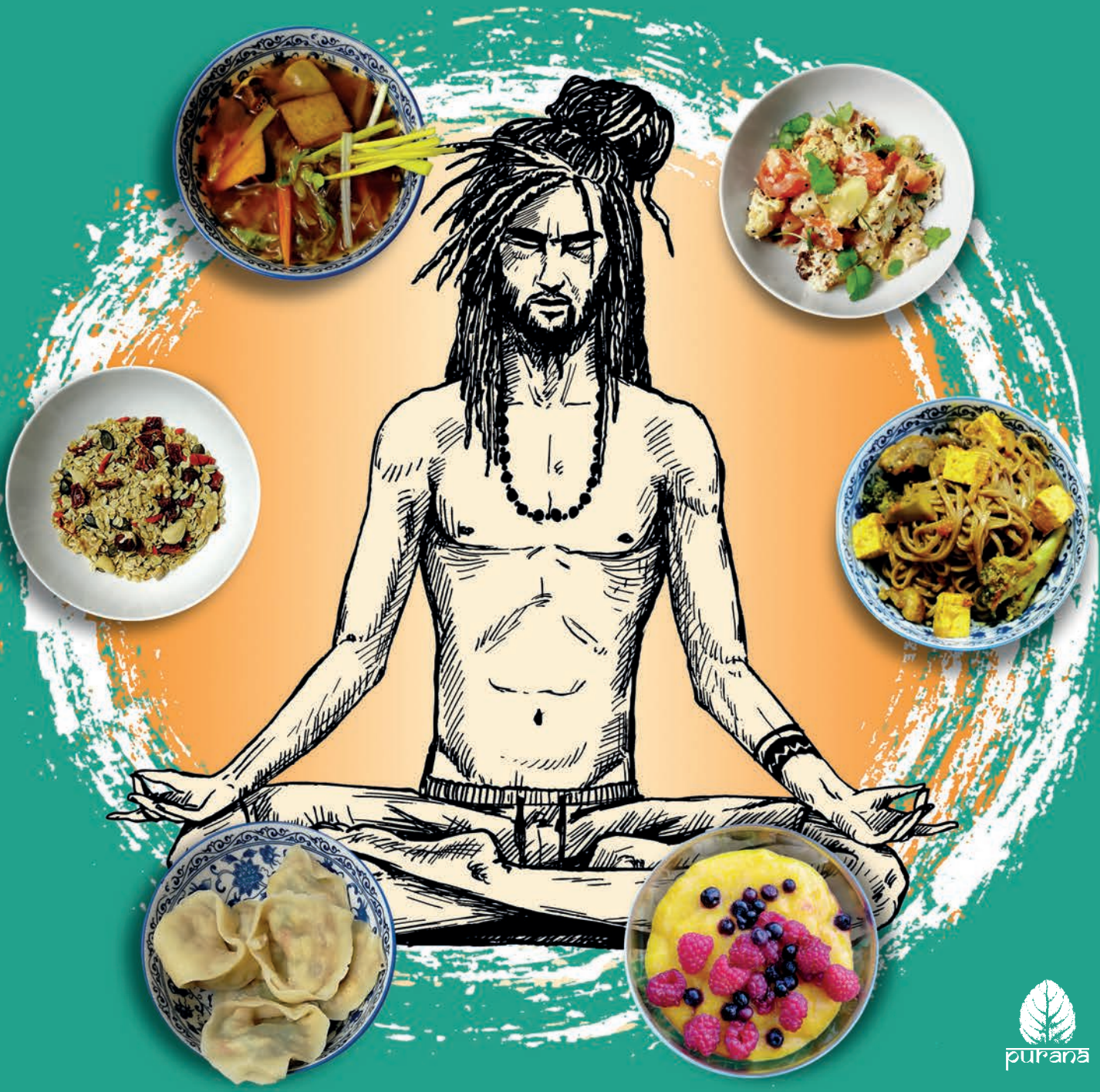
PIOTR HENSCHKE

Kuchnia jogina

Kuchenne sutry



purana

PIOTR HENSCHKE

Kuchnia jogina

Kuchenne sutry

purana

Kuchnia jogina. Kuchenne sutry
Copyright © 2021 by Piotr Henschke. All rights reserved

Okładka i projekt graficzny książki: Krystyna Szczepaniak
Zdjęcia na okładce: Martyna Srebrnicka, Piotr Henschke
Rysunek jogina na okładce: Depositphotos

Autor zdjęć: Piotr Henschke

Wszystkie części niniejszej książki (łącznie z grafikami i ilustracjami) są chronione prawem autorskim. Każde naruszające prawo autorskie wykorzystanie tej książki bez zgody wydawnictwa jest niedopuszczalne i podlega karze. Dotyczy to w szczególności kopiowania, tłumaczenia, tworzenia mikrofilmów, zapisywania i przetwarzania w systemach elektronicznych lub mediach cyfrowych oraz w formie ustnej, np. podczas wykładów, audycji radiowych i programów telewizyjnych lub na platformach internetowych.

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2021

Kompleksowe opracowanie książki:
Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner
www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:
Redakcja: Beata Wieseń
Korekta: Monika Mucha
Przygotowanie do druku: Barbara Kryska

ISBN: 978-83-66200-57-9

Wydawnictwo PURANA
ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutynia
tel.: 71/3592701, 603 402 482
e-mail: biuro@purana.com.pl
www.purana.com.pl
Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Zapraszamy do naszej księgarni internetowej: www.purana.com.pl

Spis treści

Wstęp 5
Dobre rady 7

1. Napar z kurkumy, rozmarynu i bakalii. 11
2. Hummus z awokado, jalapeño i pitą . . 12
3. Pasta z fasoli i pieczonych warzyw . . 15
4. Portobello nadziewane risottem. . . . 17
5. Zupa jarzynowa 18
6. Chiński kapuśniak. 21
7. Zupa dyniowa z fioletowymi ziemniakami. 22
8. Kalafiorowy krem z grzybami i oliwą truflową. 25
9. Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym 27
10. Barszcz z kiszonymi ogórkami 29
11. Pakora ze szpinaku, jarmużu i botwinki. 31
12. Kotleciki ziemniaczane z kaszą jaglaną i pieczarkami. 33
13. Sushi z grzybami w cieście 34
14. Omlet z tofu z warzywami 37
15. Szaszłyki z tandori masala 39
16. Sałatka z quinoa i bobu 41
17. Zielona sałatka z dynią i sosem mango. 43
18. Zielona sałatka z sosem awokado . . . 45
19. Surówka z czerwonej kapusty z kiełkami i szparagami. 47
20. Aloo Gobhi Paratha 49
21. Calzone ze szpinakiem 50
22. Pierożki warzywne z sosem sojowym. 52
23. Gnocchi z pesto bazyliowym 55
24. Pulpety z zielonej soczewicy w sosie pomidorowym. 56
25. Łazanki z boczniakami i jarmużem . . 59
26. Makaron soba w sosie curry 61
27. Makaron ze szpinakiem i pistacjami . 63
28. Risotto z ciecierzycą brązową 65
29. Tortilla z gyrosem, sosem tahini i musztardowym 66
30. Focaccia z salsą 68
31. Kisz z tofu na kruchym cieście 71
32. Ciecierzyca brązowa w pomidorach . 73
33. Dahl Rajy (królewski). 75
34. Kasza gryczana z warzywami i jogurtem 77
35. Soczewica à la ryba w sosie greckim . 78
36. Kaszotto z grzybami 81
37. Ryżowy pudding z szafranem 83
38. Smażony ryż po indyjsku. 85
39. Chili z maniokiem. 87
40. Curry z burakami 88
41. Pieczony gorzki melon 91
42. Jackfruit 93
43. Kasztany ze szpinakiem 95
44. Pieczona dynia z sosem beszamelowym 97
45. Pieczone warzywa z marynowanym tofu. 99
46. Raita z kokosem i miętą 101
47. Smażona okra z tofu i pomidorami . . 103
48. Subji z kalafiorem 105
49. Tofu i bakłażan w sosie curry. 107
50. Warzywa w sosie satay 109
51. Warzywa z kokosem 111
52. Ziemniaki faszerowane 113
53. Musli wytrawne. 115
54. Pudding z dyni. 117
55. Tiramisu 118
56. Sernik jaglany 120
57. Naleśniki z chutneyem bananowym . . 122
58. Ciasto pomidorowe. 124
59. Czekolada z daktyli 127
60. Piernik daktylowy 128

Słownik. 130

Wstęp

Sutry to mądrości spisane w zwięzły sposób w formie aforyzmów. Większość z nich powstała ponad 2000 lat temu. Pochodzą zarówno z tradycji hinduistycznej, jak i buddyjskiej. Znanych jest wiele sutr, jak choćby Brahmasutry, Dharmasutry, Sutra Serca, lecz oczywiście najbardziej znanymi są Jogasutry oraz Kamasutra, która większości ludzi kojarzy się tylko ze sferą erotyki, a w rzeczywistości uznawana jest za traktat filozoficzny.

W dzisiejszych czasach mało kto przywiązuje wagę do tego, jak powstaje żywność i kto ją przygotowuje. Jednocześnie potrafimy jednak dostrzec niewidoczną różnicę pomiędzy daniem przygotowanym z miłością, na przykład przez mamę, a daniem z taniego baru, gdzie motywacją do przyrządzenia posiłku jest tylko zarobek, a nie satysfakcja klienta.

W Indiach w dawnych czasach dla radżów (władców) gotowali tylko bramini, czyli kapłani. Braminami zwykle były osoby wykształcone, znające biegle pisma wedyjskie, ale mające też takie specyficzne cechy jak mądrość, pokora i uczciwość. Do dziś funkcjonuje to w hinduistycznych świątyniach, gdzie gotowaniem dla bóstw świątynnych zajmują się tylko bramini, którzy mają wyżej wymienione cechy. W żadnym wypadku nie jest to jednak dyskryminacja, ale świadomy wybór. Dokładnie tak by było, gdybyśmy mieli wybrać osobistego kucharza dla własnej rodziny. Z pewnością to, że przygotowuje on smaczne potrawy, nie byłoby priorytetem. Interesowałaby nas także jego czystość – wewnętrzna i zewnętrzna – a także takie cechy jak oddanie, uczciwość, pogoda ducha czy samokontrola.

Jedną z głównych zasad, którą od zawsze kierowali się bramini oraz jogini, była oczywiście Ahiṃsā, czyli niekrzywdzenie żywych istot. Co za tym idzie, ich dieta była dietą roślinną, nieskażoną niczyim cierpieniem. Dziś, gdy krzywdzenie i zabijanie zwierząt odbywa się za zamkniętymi drzwiami ubojni, a reklamy produktów zwierzęcych pokazują zadowolone krowy na łące, łatwo jest zapomnieć o tym, jak wygląda rzeczywistość. Mimo że niewielu z nas musi w tych czasach przykładać zwierzętom nóż do gardła, w rzeczywistości każdy, kto za to płaci, kupując produkty zwierzęce, ponosi odpowiedzialność za ich krzywdę.

Bramini i jogini wierzyli w prawo karmy, czyli prawo akcji i reakcji. Jeśli zrobisz coś dobrego, wróci do ciebie dobro, jeśli coś złego – wróci zło. Wiedzieli, że za krzywdzenie zwierząt spotkają ich podobne cierpienia. Ponieważ byli wykształceni i świadomi zagrożeń wynikających ze złego odżywiania, wybierali oczywiście zdrową dietę roślinną. W dzisiejszych czasach z powodu chowu przemysłowego zwierząt spożywanie produktów odzwierzęcych jest jeszcze bardziej niebezpieczne niż kiedyś i może prowadzić do takich schorzeń jak choroby serca, nowotwory, choroby układu oddechowego, udar mózgu, cukrzyca, choroby nerek i wątroby. Natomiast dobrze zbilansowana dieta roślinna zapewnia życie w zdrowiu i harmonii z naturą.

Kuchnia jogina. Kuchenne sutry to zbiór wersetów, instrukcji, które nie tylko mają pomóc w doskonaleniu umiejętności kulinarnych, ale przede wszystkim umożliwić doskonalenie się na drodze duchowej samorealizacji dzięki sztuce gotowania.

FOCACCIA z salsą

PORCJA DLA 4 OSÓB

CIASTO:

1 kg mąki

100 ml oliwy

50 g drożdży świeżych

2 łyżeczki cukru kokosowego lub innego

2 łyżki rozmarynu świeżego

½ łyżki tymianku

1 łyżka soli

½ łyżki bazylii

150 g suszonych pomidorów

150 g oliwek

450 ml wody

DO POLANIA CIASTA:

100 ml wody

100 ml oliwy

½ łyżeczki soli

SALSA:

400 g pomidorów

200 g papryki

150 g oliwek zielonych

25 g jalapeño

50 g cebuli

1 łyżka soku z cytryny

½ łyżeczki soli

W misce lub garnku rozrób drożdże w ciepłej wodzie (czyli takiej, która nie parzy dłoni). Dodaj cukier, mąkę, oliwę, bazylię, tymianek, sól i wyrób elastyczne i delikatne ciasto. Odstaw na godzinę w ciepłe miejsce, pod przykryciem. Gdy ciasto wyrośnie, dodaj posiekane na drobne kawałki suszone pomidory, oliwki oraz świeży rozmaryn i dokładnie wymieszaj. Gotowe ciasto wylej na blaszkę do pieczenia wysmarowaną oliwą. Rozprowadź je równomiernie, a następnie palcami zrób wgłębienia na powierzchni całego ciasta. Odstaw na kolejne pół godziny do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto polej wodą wymieszaną z oliwą i solą i piecz w 180°C przez około 30 minut.
Przygotuj salsę: posiekaj drobno cebulę, pomidory, paprykę, oliwki oraz jalapeño i wymieszaj z sokiem z cytryny i solą.
Gorącą focaccię skrop oliwą i podawaj z salsą.

Źródłem zdrowia jest różnorodność potraw. Talerz jogina pełen ziarna, warzyw, owoców, strączków i zielonych liści jest pełen kolorów niczym święto Holi.

Paka Sutry 23

Jogin, który traktuje medytację jedynie jako ucieczkę od problemów i rzeczywistości, jest jak latawiec na sznurku, który pomimo silnego wiatru nie odleci w stronę duchowej samorealizacji.

Paka Sutry 32

Pieczony GORZKI MELON

PORCJA DLA 1 OSOBY

250 g melona

½ łyżeczki czarnej soli

4 łyżki oleju

LEMONIADA
Z GORZKIEGO MELONA:

50 g melona

2 łyżki soku z cytryny

2 łyżeczki syropu z agawy

400 ml wody

Gorzki melon, jak sama nazwa wskazuje, ma intensywny gorzki smak, który można częściowo zniwelować poprzez pieczenie. Owoc ten ma niezwykłe właściwości lecznicze. Regularne spożywanie gorzkich melonów pomaga zapobiegać chorobom serca i układu krążenia, cukrzycy i nowotworom. W Indiach wśród joginów znany jest jako owoc regulujący wszystkie doshe.
Aby przygotować pieczony gorzki melon, wystarczy pokroić go w plasterki, ułożyć na blaszce do pieczenia, obtoczyć w odrobinie oleju lub oliwy i posypać czarną solą. Po upieczeniu (w temperaturze 180°C przez 15 minut) jego gorzki smak łagodnieje, a kolor zmienia się na lekko brązowy.
Jednak sposobem na spożywanie melona, który przyniesie najbardziej lecznicze efekty, jest przyjmowanie go w formie lemoniady. Wystarczy zmiksować go w blenderze z wodą i sokiem z cytryny. Do smaku warto dodać odrobinę czegoś słodkiego, na przykład syropu z agawy. Po przecedzeniu przez sitko otrzymujemy intensywnie gorzką lemoniadę o pięknym zielonym kolorze.

SERNIK jaglany

PORCJA DLA 4 OSÓB

SPÓD:

150 g płatków owsianych

100 g daktyli

3 łyżki oleju kokosowego

2–3 łyżki kakao

100 g orzechów laskowych

200 ml wody

MASA:

250 g kaszy jaglanej

800 ml wody

400 ml mleka sojowego lub kokosowego

2 łyżki oleju kokosowego

1 szklanka wiórków kokosowych

1 łyżka cukru waniliowego

150 g syropu z agawy lub cukru

75 ml soku z cytryny

KISIEL NA WIERZCH:

½ jabłka

100 g jagód

2 łyżki syropu z agawy lub cukru

1 łyżka soku z cytryny

1 szklanka wody (do owoców)

¼ szklanki wody (do kisielu)

2 łyżki mąki kukurydzianej

2 łyżki mąki ziemniaczanej

SPÓD

Upraż płatki owsiane na oleju kokosowym, aby się przyrumieniły. Zmiksuj w blenderze orzechy laskowe, aby je rozdrobnić do wielkości ziarenek kaszy manny.
Daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na 10 minut, aby zmiękły, a następnie zmiksuj na gładką masę. Przełóż ją do miski, dodaj orzechy, płatki owsiane oraz kakao i dokładnie wymieszaj. Powstałe ciasto rozprowadź równomiernie na spodzie blaszki do pieczenia.

MASA

Ugotuj kaszę jaglaną w wodzie z mlekiem roślinnym. Rozdrobnij w blenderze wiórki kokosowe, aby uzyskać konsystencję mączki. Wymieszaj w misce kaszę jaglaną z mączką kokosową, olejem kokosowym, cukrem waniliowym, syropem z agawy lub cukrem i sokiem z cytryny. Zmiksuj i wyłóż na przygotowany wcześniej spód.

KISIEL

Obierz jabłka i pokrój je w kostkę. Podgotuj je przez chwilkę w garnku z wodą, tak aby się nie rozgotowały. Dodaj jagody, syrop z agawy i sok z cytryny.
W osobnym naczyniu wymieszaj mąkę ziemniaczaną i kukurydzianą z wodą. Dodaj do gotujących się owoców i mieszaj, aż powstanie gęsty kisiel.
Wyłóż kisiel z owocami na masę jaglaną.

Gotowy sernik odstaw do wystygnięcia, a następnie wstaw do lodówki, aby zastygł. Serwuj po minimum 8 godzinach chłodzenia.

Czy *Kuchnia jogina* to książka tylko dla joginów? Oczywiście, że nie! To bardzo praktyczne i łatwe w przygotowaniu przepisy dla każdego, kto chce żyć zdrowo, aktywnie i zachować w swoim ciele witalność. Od wielu lat moim głównym zajęciem jest gotowanie dla osób uprawiających przeróżne aktywności fizyczne, w tym głównie jogę.
Jedzenie dla ludzi aktywnych powinno być lekkostrawne, ale jednocześnie dostarczać dużej ilości energii.
Z duchowego punktu widzenia powinno być także wolne od złej karmy i przygotowane z sercem.

purana
www.purana.com.pl

ISBN 978-83-66200-57-9
9 788366 200579

Roślinni Bracia
Fundacja Szczęśliwi bez cukru
WEGANSKI.COM
KONIEC EPOKI KLATKOWEJ
Wegetarianie.pl PORTAL WEGETARIAN
JOGA-JOGA.PL