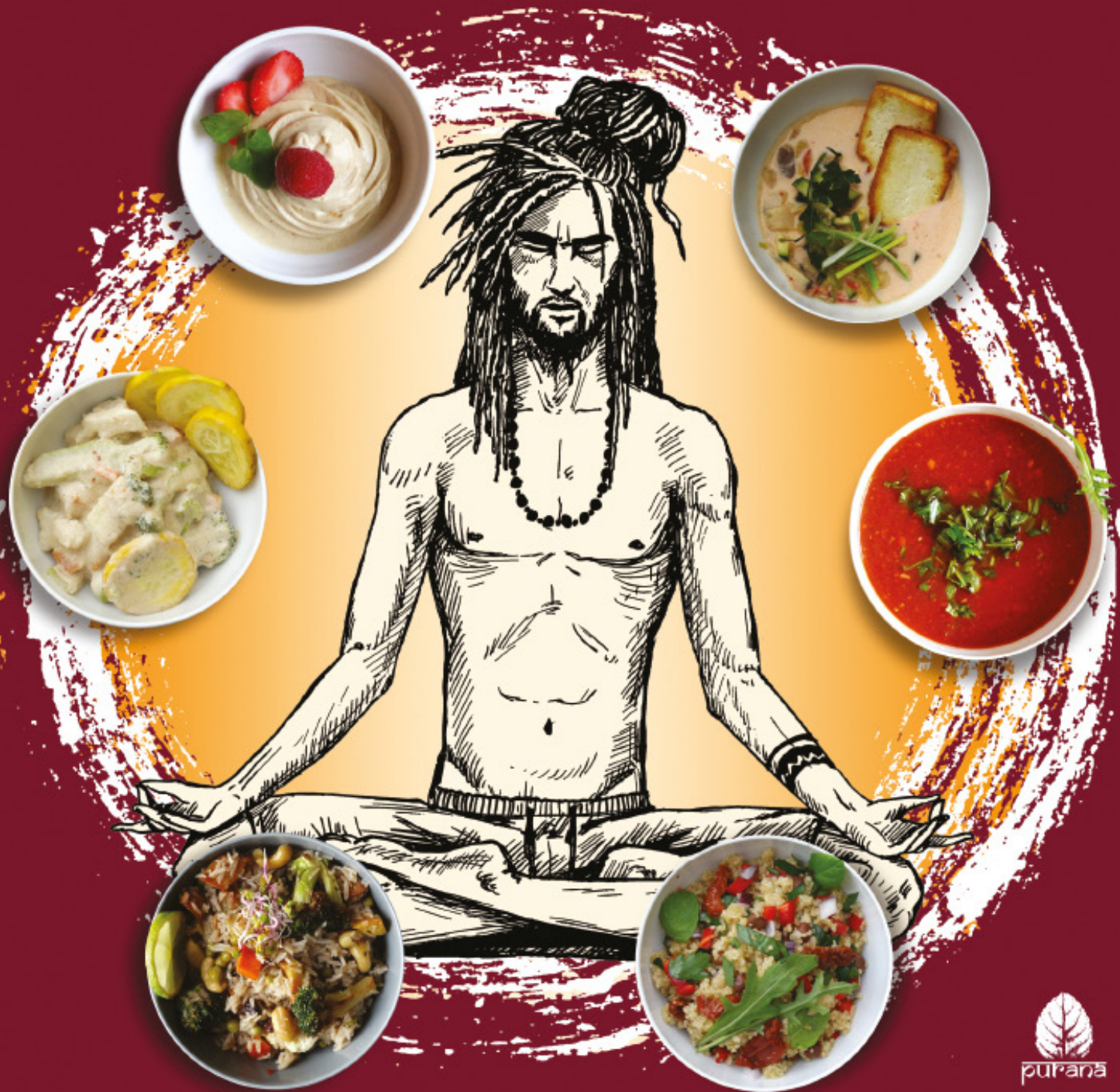


PIOTR HENSCHKE

Kuchnia jogina

Roślinne przepisy z Białego Domu



PIOTR HENSCHKE

Kuchnia jogina

Roślinne przepisy z Białego Domu



Kuchnia jogina. Roślinne przepisy z Białego Domu
Copyright © 2020 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 asan: 7sensesphoto
Autorzy zdjęć: Piotr Henschke oraz Krzysztof Bryjka (84), Helena Chmielewska (74), Depositphotos (141),
Wiktoria Krawiec (64), Pixabay (1, 3, 4, 7, 10, 11, 22, 59, 120, 138, 140, 141, 154, 160, 161)

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

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2020

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

Zespół w składzie:
Redakcja: Beata Wiesień
Korekta: Małgorzata Kryska-Mosur
Przygotowanie do druku: Barbara Kryska

ISBN: 978-83-66200-28-9

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

Podziękowania	5	Pulao	98
Wstęp	7	Quinoa	100
Biały Dom	9	Risotto z podrzybkami i mlekiem kokosowym	102
Dobre rady	10	Spaghetti z pesto pietruszkowym	104
NA DOBRY START	13	Tofu ze szpinakiem	106
Napój imbirowy	14	Warzywa w pomidorach po indyjsku	108
Masala coffee	16	Warzywa w sosie chrzanowym	110
Herbata ziołowa z bakalią	18	Warzywa z orzechami nerkowca	112
Herbata z marakują	20	Warzywa z wędzonym kokosem	114
Justyna Wojciechowska: <i>Asany dla łakomego jogina</i>	22	Zapiekanka z pieczonych warzyw z serkiem słonecznikowym	116
ŚNIADANIA	33	Mikołaj Kołyszko: <i>Lepszy świat jest możliwy</i>	118
Mleka roślinne	34	PRZYSTAWKI	123
Musli	36	Boczniki i tofu w panierce z sosem musztardowym	124
Owsianka z kompotem z suszonych owoców	38	Kofta z buraków i kiszzonej kapusty	126
Kasza jaglana z owocami	40	Pieczona marchew z rozmarynem i sosem ze szpinaku	128
Poha z płatków owsianych	42	Pieczony seler	130
Zielony koktajl	44	Ruskie pierożki z buraków	132
Pieczyno z płatków owsianych i ziaren	46	Szparagi w sosie gruszkowo kalafiorowym	134
Masło ziołowe	48	Szaszłyki	136
Pesto	50	Iwona Kibil: <i>Czy dieta wegańska służy wszystkim?</i>	139
Smalec z fasoli i jarmużu	52	SALATKI	143
Twaróg słonecznikowy	54	Carpaccio z buraka i topinamburu	142
Tosty z pastą z zielonego groszku	56	Sałatka z majonezem z kalafiora	146
Maciej Wielobób: <i>Czym jest joga</i>	58	Sałatka z brązowej ciecierzycy, pomidora i ogórka z sosem z awokado	148
ZUPY	61	Sałatka z sosem jabłkowym	150
Chłodnik z botwinki	62	Sałatka z pomelo i sosem pomarańczowym	152
Zupa grzybowa z naleśnikami	64	Zielona sałatka z sosem miętowym	154
Zupa miso	66	Kiszone buraki	156
Zupa ramen	68	Surówka z kiszzonej kapusty	158
Zupa krem z selera z pieczonym batatem i marchwią ..	70	Agnieszka Wiśniewska: <i>Zdrowa słodycz</i>	161
Zupa meksykańska	72	DESERY	163
Zupa tajska	74	Bataty w czekoladzie	164
Zupa z zielonej soczewicy	76	Chia	166
Zupa ze świeżych pomidorów, malin i jagód goji	78	Lody z chutneyem z jabłek i rabarbaru	168
Krysna Kirtan: <i>Ahimsa</i>	80	Mango lassi	170
DANIA GŁÓWNE	83	Pralinki	172
Curry	84	Pralinki toffi z kaszy jaglanej	174
Szpinak z tofu birmańskim	86	Suji ka halava	176
Bigos	88	Tapioka z kokosem	178
Gulasz sojowy	90	Sernik ze słonecznika	180
Kitchuri z chapatami	92	Tort czekoladowy	182
Makaron z warzywami po chińsku	94		
Potrąwa recyklingowa	96		



Podziękowania

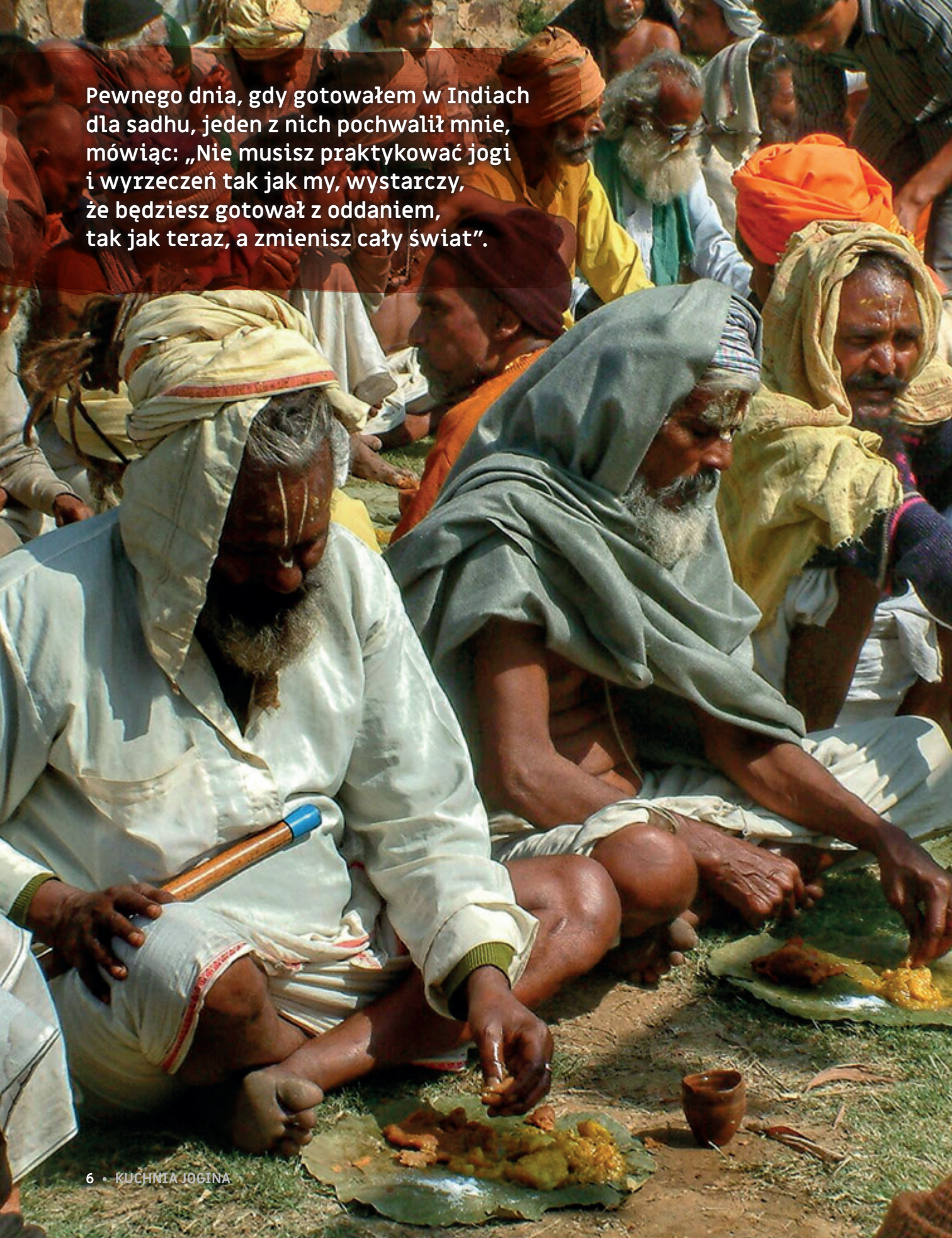
Książka ta powstała z miłości do moich bliskich, do dobrego jedzenia i gór, które mnie otaczają.

Największą inspiracją do jej powstania był jednak mój syn Nila, który zachęcił mnie do tej kreatywnej pracy.

Za pomoc w przygotowaniu przepisów gorąco dziękuję Purnimie, Ewie z córką Leną, Rafałowi, Arturowi z dziećmi Felkiem i Tosią oraz Marcie z córką Oliwką, Mikołajowi Jastrzębskiemu.

Za ogromny wkład w powstanie książki i opracowanie wyjątkowych tekstów dziękuję Justynie Wojciechowskiej, Iwonie Kibil, Agnieszce Wiśniewskiej, Krysznie Kirtanowi, Mikołajowi Kołyszko i Maciejowi Wielobobowi. Dzięki Wam zyskała ona inny wymiar. Za wsparcie dziękuję Jurkowi i Grażynie, Ani i Waldkowi oraz Gosi i Martynie.

Na koniec chcę podziękować mamie, która od zawsze wspiera wszystkie moje pomysły i projekty.



Pewnego dnia, gdy gotowałem w Indiach dla sadhu, jeden z nich pochwalił mnie, mówiąc: „Nie musisz praktykować jogi i wyrzeczeń tak jak my, wystarczy, że będziesz gotował z oddaniem, tak jak teraz, a zmienisz cały świat”.

Wstęp



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 pragnie zachować witalność. Od wielu lat moim głównym zajęciem jest gotowanie dla osób uprawiających przeróżne aktywności fizyczne – głównie jogę. Ich pożywienie powinno być lekkostrawne, ale jednocześnie musi dostarczać dużą ilość energii. Z duchowego punktu widzenia powinno być także wolne od złej karmy i przygotowane z sercem.

Przepisy są bardzo proste. Wierzę, że o doskonałym smaku każdej potrawy decydują odpowiednie i wyważone proporcje, a nie ilość składników i przypraw.

Aby nasza dieta była zdrowa i jednocześnie lekkostrawna, powinniśmy unikać potraw smażonych, a także zawierających cukier. Oczywiście nic się nie stanie, jeśli od czasu do czasu zjemy coś takiego, ale musimy pamiętać, że niezdrowe produkty mogą pojawiać się w codziennej diecie jedynie sporadycznie. W naszym menu powinny królować warzywa, owoce, ryże, kasze oraz rośliny strączkowe.

Równie ważna, jak to co jemy, jest ilość spożywanych pokarmów. Mówi się że „prawdziwy jogin nie je za dużo ani za mało”. W rzeczywistości po każdym posiłku nasz żołądek powinien pozostawać w jednej ćwiartce pusty. Połowę powinien zajmować posiłek stały, a ćwiartkę płynny. Dzięki temu że jedna ćwiartka jest pusta, pozostaje miejsce na pranę, która pozwala swobodnie przyswoić posiłek. Uczucie przepełnienia,

gdy zjemy zbyt dużo, prowadzi do chwilowego otępienia zmysłów oraz fizycznych funkcji ciała, co jest dla jogina (i nie tylko) niewskazane.

Co ciekawe, nie ma tu szczegółowych reguł, jeśli chodzi o to, co i w jakich ilościach powinniśmy spożywać. Każdy z nas ma trochę inny organizm, więc w zależności od indywidualnych potrzeb, metabolizmu i ilości wysiłku fizycznego te diety mogą się nieco różnić.

Co oznacza, że posiłki powinny być wolne od złej karmy? Otóż podstawową zasadą jogi jest ahimsa, czyli niekrzywdzenie żadnych żywych istot. Nauczał jej także Buddha. Według Jogabhaszji ahimsa to niekrzywdzenie jakiegokolwiek istoty w jakikolwiek sposób. Jest ona najwyższą zasadą, której podlegają wszystkie jamy i nijamy. W tej idei jest zawarty głęboki szacunek i zrozumienie dla wszelkich żywych istot. Karma oznacza dosłownie akcję i reakcję – jeśli zrobisz coś dobrego, wróci do ciebie dobro, a jeśli czynisz zło, wróci do ciebie zło. A więc jeśli chcemy przygotować posiłek, który nie będzie zawierał złej karmy, oczywiście jest, że powinien to być posiłek składający się z dań roślinnych. Odbierając życie zwierzęciu i zadając mu przy tym ból i cierpienie, nie tylko sami narażamy się na złą karmę, ale także ściągamy ją na osoby, które spożywają potrawy przygotowane z mięsem tego zwierzęcia. W dzisiejszych czasach mamy do czynienia z wyjątkową brutalnością przemysłu spożywczego. Małe cielęta odbierane są matkom tylko dlatego, by mleko które dają krowy, mogło być przeznaczone dla ludzi. Życie cielaczka po zabraniu od matki nie trwa długo. Wkrótce zabija się go,

aby pozyskać cielęcinę. W związku z tym spożywanie takich produktów odzwierzęcych jak mleko i sery uważa się za nieetyczne i przynoszące złą karmę.

O tego rodzaju empatii, która jest konieczna dla jogina, mówi *Bhagavad Gita* w rozdziale 6, wersecie 32:

„Ten jest doskonałym joginem,
O Arjuno, kto poprzez porównanie
z sobą samym, widzi prawdziwą równość
wszystkich istot, zarówno w ich szczęściu,
jak i niedoli”.

Świadomość kucharza przygotowującego posiłki sprawia, że pożywienie jest wolne od złej karmy, a wręcz może być przepełnione dobrą karmą. Z pewnością nikt nie chciałby ryzykować zjedzenia posiłku otrzymanego od osoby, która jest pełna złych intencji i gniewu.

Właściwe gotowanie, przepełnione dobrą karmą, powinno być pozytywną medytacją. Często słyszę pytanie, czym dla mnie jest medytacja. Ogólnie jest to myślenie o tym, jak sprawić, aby każdy kolejny dzień był lepszy od poprzedniego dla wszystkich i wszystkiego, co mnie otacza. W kuchni jest to medytacja dotycząca zaplanowania i przygotowania każdego posiłku z myślą o zadowoleniu gości. Zdaję sobie sprawę, że jeśli przygotuję zdrowe i pyszne danie, zachęcę ich do zmiany diety i sposobu życia. A takie drobne zmiany wpływają ostatecznie na jakość naszego życia na tej planecie. Nieważne czy gotujesz przy muzyce medytacyjnej, jazzie czy szalonym rocku, nieważne, czy w kuchni panuje cisza i spokój, czy radość i gwar – ważne, aby wszyscy, którzy razem pracują, wiedzieli,

że celem jest zadowolenie gości. Wtedy jest to kuchnia jogina.

Pewnego dnia, gdy gotowałem w Indiach dla sadhu, jeden z nich pochwalił mnie, mówiąc: „Nie musisz praktykować jogi i wyrzeczeń tak jak my, wystarczy, że będziesz gotował z oddaniem tak jak teraz, a zmienisz cały świat”. Były to prorocze słowa. Nie wiedziałem jeszcze, że po powrocie do kraju gotowanie stanie się moim głównym zajęciem i faktycznie będzie mieć tak ogromny wpływ na zmianę świadomości otaczających mnie ludzi.

Medytacja od zawsze nierozłącznie wiąże się z pokorą. Jeśli medytujesz, aby zaimponować innym, na pokaz, nigdy nie osiągniesz sukcesu. Medytacja i praktyka jogi służą temu, aby zmieniać się samemu dla siebie. Inne korzyści są tylko efektem ubocznym.

„Te szlachetne dusze, które praktykują medytację i inne metody jogiczne, które zawsze dbają o dobro wszystkich istot, które chronią wszystkie zwierzęta, są tymi, które są rzeczywiście poważne w duchowych praktykach”
(*Atharva Veda Samhita*, 19.48.5).

Wszystkie przepisy powstały w ośrodku medytacji w Antoniewie. Zdjęcia jego przepięknych okolic towarzyszą w książce prezentowanym potrawom. Pomiędzy rozdziałami pojawia się też słynna tablica menu, regularnie ozdabiana przez szefa kuchni rysunkami, które czasem powstają nawet przez tydzień, aby później zniknąć w sekundę, niczym mandala rysowana na piasku.

Biały Dom

Biały Dom znajduje się w Antoniowie, małej, urokliwej wiosce, położonej u stóp Gór Izerskich. Wybudowany w 1860 roku przez zamożnego gospodarza, przed wojną mieścił gospodę, pokoje gościnne oraz salę teatralną. W sali odbywały się nie tylko huczne potańcówki, ale również spektakle, które gromadziły głównie letników spędzających wolny czas w tych stronach.

Po wojnie budynek był wykorzystywany jako ośrodek kolonijny. Nieremontowany przez wiele lat popadł w ruinę.

Pieczołowicie odrestaurowany w 2009 roku zaczął funkcjonować pod nazwą Biały Dom, jako miejsce przeznaczone do praktyki jogi.

Cisza, spokój, piękne krajobrazy oraz zdrowa kuchnia wegetariańska zaczęły przyciągać coraz więcej ludzi szukających swoich własnych ścieżek. Naszymi stałymi gośćmi są grupy medytacyjne, grupy jogi, a także tai chi. Dzisiaj nasza kuchnia serwuje wyłącznie posiłki wegańskie. Dla chętnych prowadzimy również warsztaty kulinarne.





Dobre rady

- 1** Zaplanuj odpowiedni czas na przygotowanie posiłku, aby gotować z radością, wewnętrznym spokojem i w skupieniu.
- 2** Zanim zaczniesz przygotowywać potrawę, uważnie przeczytaj przepis od początku do końca.
- 3** Zanim zaczniesz gotować, przygotuj wszystkie składniki oraz przyprawy, tak aby były na widoku. Dzięki temu o niczym nie zapomnisz.
- 4** Gotuj w stalowych garnkach z grubym dnem. Ułatwieniem będzie także szklana pokrywa. Potrawy z warzyw, które wymagają podsmażania, przygotuj w woku lub głębokiej patelni.
- 5** Młode i ładne warzywa wystarczy dokładnie umyć – bez obierania – zachowają wtedy więcej witamin.
- 6** Wykorzystuj także części warzyw, które pozornie są mniej atrakcyjne i najczęściej wyrzucane, na przykład liście rzodkiewki, brokuła czy kalafiora, a także głąby różnych kapust, kalafiora lub brokuła.
- 7** Warzywa staraj się gotować tak, aby pozostawały al dente – zachowają wtedy swoją chrupkość i większość wartości.
- 8** Ryż i kasze gotuj w proporcji 2 : 1 (czyli 2 szklanki wody na szklankę ryżu lub kaszy), pod przykryciem, na małym ogniu. Nigdy nie gotuj ich w dużej ilości wody w foliowych woreczkach.
- 9** Kiedy podsmażasz na tłuszczu przyprawy lub czosnek, staraj się ich nie przypalić. Przypalone przyprawy lepiej wyrzucić i rozpocząć proces od nowa, w przeciwnym razie nadadzą potrawie gorzki smak.
- 10** Staraj się solić zupy i duszone warzywa dopiero na koniec gotowania. Potrzebujesz wówczas dużo mniej soli niż wtedy, gdy solisz potrawę na początku.
- 11** Nie mieszaj sałatki z zielonych liści z sosem, ale podawaj osobno. Gdy po posiłku część sałatki zostanie, możesz ją przechować w lodówce bez obawy, że zmieni swoją strukturę.



Wodospad Kamieńczyka

Herbata z marakują

Porcja dla 1 osoby

Marakuja, inaczej zwana passiflorą lub owocem pasji, zawiera w sobie ogromne bogactwo witamin i minerałów. Herbata z marakują jest znana w całej Azji i Ameryce Południowej. Z powodu swojego słodko-kwaśnego, a właściwie bardziej kwaśnego smaku, jest używana jako dodatek do herbat i napojów. Najpopularniejszym połączeniem jest zielona herbata z marakują, ale równie dobrze możesz stosować ten owoc jako dodatek do herbat ziołowych.

filiżanka ulubionej herbaty
 $\frac{1}{2}$ owocu marakui

Zaparz ulubioną herbatę i wlej ją do filiżanki. Ovoc marakui przetnij na pół. Wydrąż go i miąższ wraz z pestkami dodaj do filiżanki. Odczekaj chwilę, aby herbata nabrała kwaskowego smaku i zyskała wyjątkowy aromat.



Asany dla łakomych joginów

Każdy jogin to łasuch! Jeśli takiego głodnego jogina po całym dniu wyczerpujących ćwiczeń posadzisz do stołu, nie odejdzie od niego, dopóki wszystkiego nie „wyczyści”. Aż trudno uwierzyć, gdzie się to wszystko mieści! Wszystkie zasady o umiarkowaniu w jedzeniu, o spożywaniu tylko takiej ilości, która zaspakaja głód, gdzieś nagle pryskają i pojawia się szalona, dziecięca radość, popychająca do spróbowania wszystkiego, co aktualnie znajduje się na stole, w szafce, lodówce, garnku czy na patelni. Całe szczęście, że taki jogin, zachowując resztki zdrowego rozsądku, zjada przeważnie superzdrowe wegańskie produkty. Ja sama nieraz byłam świadkiem, a także uczestnikiem takiej wegańskiej, hedonistycznej uczty. No cóż – trudno było się oprzeć, kiedy Piotrek Henschke rozpieszczał nasze podniebienia coraz to nowymi pomysłami kulinarnymi.

Po takiej biesiadzie łatwiej jest wytoczyć się z za stołu niż wyjść.

W starożytności żartokom z pomocą przychodziło piórko, ja jednak nie będę was namawiała do takich radykalnych rozwiązań.

Zapropnuję za to kilka asan, które pomogą strawić nadmiar pożywienia. Pamiętajcie, że najlepiej praktykuje się z pustym żołądkiem. Godzinę przed rozpoczęciem ćwiczeń można wypić filiżankę herbaty, wody czy kawy. Jednak jeśli zjadłeś normalny posiłek, odczekaj 3–4 godziny, zanim przystąpisz do praktyki.

Jeśli tak się najadłeś, że nie możesz się ruszać, pomogą ci dwie asany przedstawione poniżej. Pozycje te możesz wykonywać bezpośrednio po jedzeniu, gdyż delikatnie stymulują trawienie i pomagają usunąć uczucie ciężkości w żołądku.

Justyna Wojciechowska

Supta baddha konasana

- Usiądź na podłodze i przyciągnij stopy do krocza. Połącz podeszwy stóp.
- Załóż na siebie pasek (z tyłu powinien opierać się na kości krzyżowej), przełóż go pod stopami, zaciągnij pętlę tak, żeby stopy nie odsuwały się od krocza, ale jednocześnie pasek nie powinien być zbyt napięty.
- Za plecami połóż wałek i koc.
- Połóż się na wałku, podeprzyj głowę kocem.
- Pozostań w tej pozycji 15 minut lub tak długo, jak będziesz czuć się w niej komfortowo.
- W celu zwiększenia komfortu możesz dodatkowo podeprzeć nogi kocem lub klockami.





Joga w Izerach

Zupa krem z selera z pieczonymi batatem i marchwią

Porcja dla 4 osób

To delikatny krem, zawdzięczający swój wyjątkowy charakter słodkim, pieczonym warzywom, z którymi go podajemy.

700 g selera
1000 ml wody
400 ml mleka kokosowego
4 ząbki czosnku
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżeczki cząbrku
2 łyżeczki soli
½ łyżeczki pieprzu czarnego

Do pieczenia:

300 g batatu
2 marchwie
2 łyżki oliwy z oliwek
½ łyżeczki soli

Obierz seler i pokrój go na małe kawałki. Posiekaj drobno czosnek i podsmaż go na oliwie. Dodaj seler oraz wodę i gotuj, aż seler będzie miękki. Następnie dodaj mleko kokosowe, cząber, sól, pieprz czarny i zmiksuj na gładki krem. Obierz batata i marchew i pokrój je w słupki. Obtocz w oliwie z solą i piecz w temperaturze 180°C przez 20 minut. Podawaj zupę posypaną pieczonymi warzywami.





Kwiaty trującej naparstnicy purpurowej

Pieczone warzywa w sosie chrzanowym

Porcja dla 4 osób

Warzywa upieczone w piecu z odrobiną tłuszczu i soli same w sobie są już przepyszne. Podane w sosie ze słodkiego mleka kokosowego z dodatkiem ostrego i lekko kwaśnego chrzanu są po prostu doskonałe.

350 g buraków
200 g selera
300 g ziemniaków
200 g marchwi
200 g kalafiora
150 g brokuła
1 cebula
3 łyżki mąki kukurydzianej
3 łyżki chrzanu ostrego w słoiku
400 ml mleka kokosowego
½ łyżeczki soli, do sosu
⅓ szklanki wody
3 łyżki oleju oraz olej do polania
warzyw na blaszce

Buraki, seler i marchew pokrój w słupki, ziemniaki w kostkę około 2 × 2 cm, a brokuł i kalafior rozdziel na drobne różyczki. Ułóż ziemniaki i buraki na jednej blaszce, a seler i marchew na drugiej. Posól lekko warzywa i wymieszaj z odrobiną oleju. Ziemniaki i buraki piecz przez 35 minut, a seler i marchew 25 minut w 180°C. Na 5 minut przed zakończeniem pieczenia do którejsz z blaszek dołóż różyczki brokuła i kalafiora. Wymieszaj z wodą mąkę kukurydzianą. Posiekaj drobno cebulę i podsmaż ją na oleju. Dodaj mleko kokosowe i wodę z mąką. Doprowadź sos do wrzenia, jednocześnie mieszając łyżką, aby się nie przypalił. Dodaj chrzan i sól. Wymieszaj. Na koniec dorzuć wszystkie upieczone warzywa i wymieszaj z sosem.

