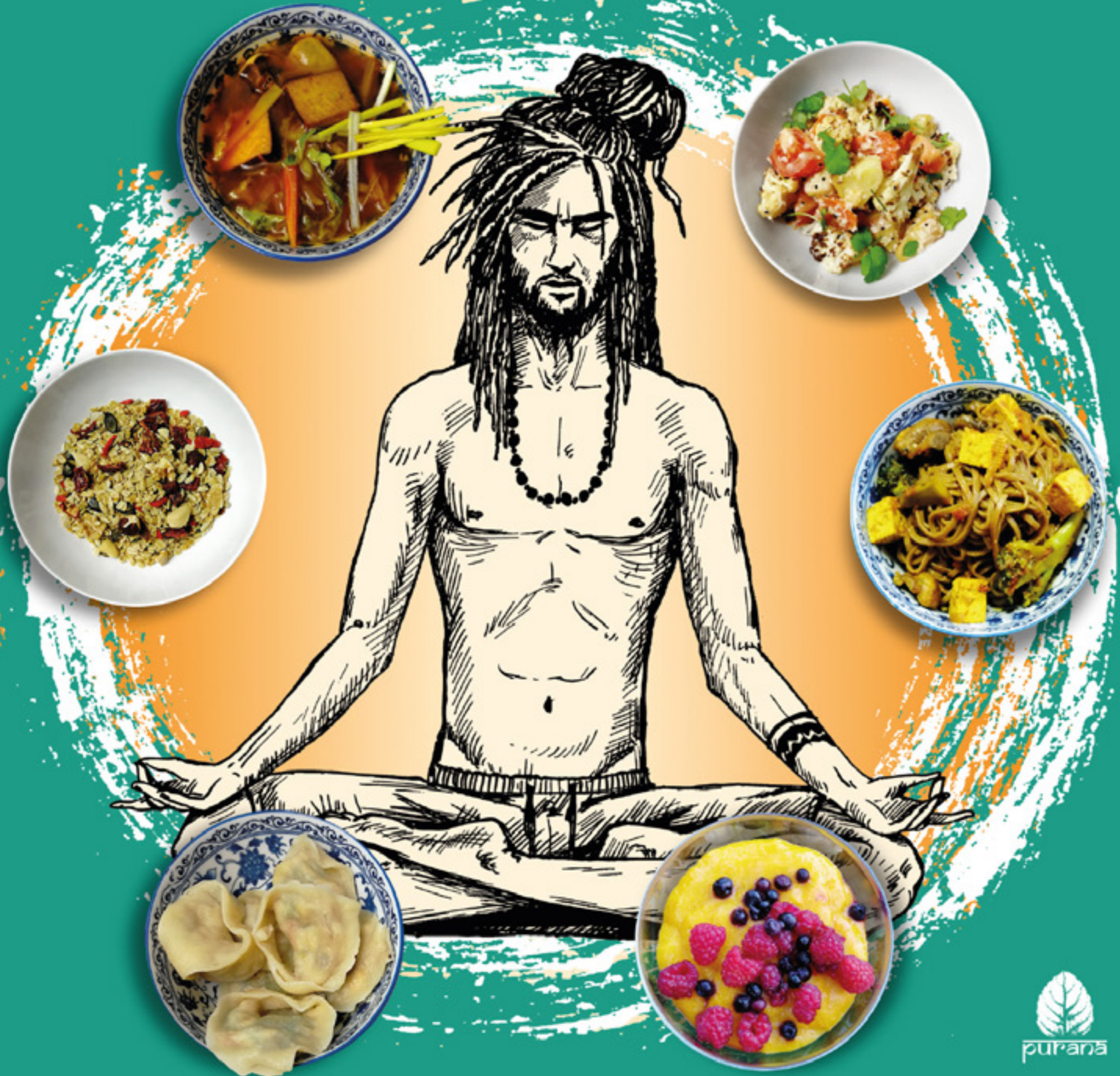


PIOTR HENSCHKE

Kuchnia jogina

Kuchenne sutry



PIOTR HENSCHKE

Kuchnia jogina

Kuchenne sutry



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 Wiesień

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 jagłaną 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. Pierogi 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. Ciecierzycza 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 kalafiorom	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 jagłany	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 radźów (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 Ahimsā, czyli niekrzywdzenie żywych istot. Co za tym idzie, ich dieta była dietą roślinną, nieskażoną niczym 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 przykładąć 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.



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 pokrywka. 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 Wykorzystaj 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.

12 Orzechy, ziarna, pestki i wiórki kokosowe praż zawsze na suchej patelni, bez tłuszczu – same w sobie zawierają go wystarczająco dużo. Dzięki prażeniu zyskają słodkawy smak i intensywny aromat.





13 Świeże zioła dodawaj na samym końcu gotowania, aby nie straciły swoich właściwości.

14 Do panierowania używaj mąki z ciecierzycy rozrobionej z wodą do konsystencji ciasta naleśnikowego. Pamiętaj, aby mąka była dokładnie zmielona, inaczej będzie przepuszczać tłuszcz.

15 Jogini, którzy nie używają czosnku ani cebuli, mogą zastąpić je asafetydą. Jedną cebulę zastąpisz dużą szczyptą asafetydy podsmażonej na tłuszczu.

16 Staraj się, aby posiłek był pełnowartościowy, czyli aby zawierał ziarno, gotowane lub pieczone warzywa i zieloną sałatkę lub surówkę. Przynajmniej raz w tygodniu serwuj danie z roślin strączkowych.

17 Staraj się przygotowywać potrawy tuż przed podaniem, aby ich ponownie nie podgrzewać.

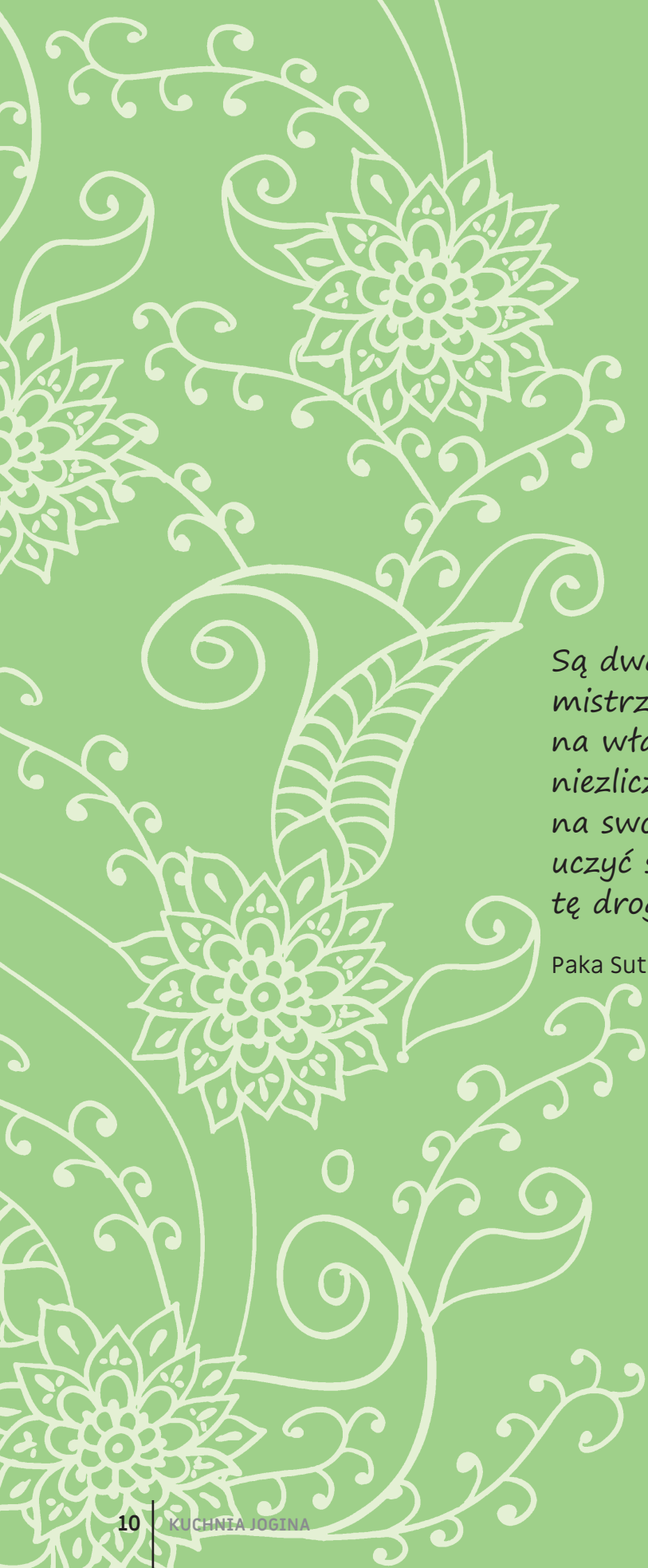
18 Staraj się nie spożywać posiłków na krótko przed wykonywaniem asan. Najlepiej jeść minimum dwie godziny przed aktywnością fizyczną.

19 Nie przejadaj się. $\frac{1}{2}$ żołądka wypełnij posiłkiem stałym, a $\frac{1}{4}$ płynami – pozostała część powinna zostać pusta, aby ułatwić trawienie.

20 Spożywaj posiłek w spokoju i bez pośpiechu, delektuj się.



Smacznego!



*Są dwa sposoby, aby zostać
mistrzem. Można uczyć się
na własnych błędach, pokonując
niezliczone ilości przeszkód
na swojej drodze, lub pokornie
uczyć się od mistrza, który już
tę drogę przebył.*

Paka Sutry 1

NAPAR z kurkumy, rozmarynu i bakalii

PORCJA NA 2 SZKLANKI

800 ml wody

około 3–4 cm kłacza
świeżej kurkumy

4 gałązki świeżego
rozmarynu

6 łyżek soku z cytryny

1 łyżeczka kardamonu
mielonego

2 łyżki morwy suszonej

2 łyżki jagód goji

2 łyżki miechunki suszonej

Zagotuj wodę w garnku. Do wrzątku dodaj gałązki rozmarynu, pokrojoną w plasterki kurkumę, kardamon, morwę, jagody goji oraz miechunkę. Zaparzaj pod przykryciem przez minimum 5 minut. Na koniec wlej sok z cytryny i wymieszaj. Ten niezwykle napar działa bardzo oczyszczająco na organizm. Warto pić go z samego rana, aby czerpać z niego jak największą korzyść.



HUMMUS z awokado, jalapeño i pitą

PORCJA DLA 4 OSÓB

HUMMUS

400 g ciecierzycy (1 puszka)

1 awokado

½ łyżeczki kminku indyjskiego
mielonego

1 ząbek czosnku

25 g jalapeño

2 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżka tahini

100 ml wody

½ łyżeczki soli

Obierz awokado ze skórki i pozbądź się pestki. Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze na gładką pastę. Serwuj z gorącą pitą.

PITY DROŻDŻOWE

ZACZYN NA CIASTO:

50 g drożdży

200 g mąki pszennej

400 ml wody

1 łyżeczka cukru kokosowego
lub innego

CIASTO:

zaczyn

200 g mąki

100 g mąki pszennej razowej

3 łyżki oliwy z oliwek

½ łyżki soli

Wlej do miski ciepłą wodę. Dodaj drożdże oraz cukier i wymieszaj, aby drożdże się rozpuściły. Dodaj mąkę. Wymieszaj, żeby powstał gładki zaczyn. Odstaw go na godzinę pod przykryciem w ciepłe miejsce, aby swobodnie wyrósł. Do gotowego zaczynu dodaj oliwę, sól oraz połowę pozostałej mąki. Wymieszaj dokładnie, a następnie, dodając stopniowo resztę mąki, wyrób gładkie i elastyczne ciasto, które nie będzie się przyklejało do rąk. Odrywaj kawałki ciasta, formuj z nich kule, a następnie wałkuj na okrągłe



placki o grubości około 3 milimetrów. Placki odkładaj na około 5 minut, aby delikatnie podrosły. Po jednym placku umieszczaj na patelni i piecz pod szklaną pokrywką na średnim ogniu. Gdy po pokrywie zaczną płynąć strużki wody ze skraplającej się pary, możesz ją podnieść i obrócić placek, który powinien już być wyrośnięty i rumiany od spodu. Przypiecz go jeszcze przez chwilę z drugiej strony, już bez pokrywki. Gotowe pity pokrój jak pizzę i serwuj gorące z nałożoną na nie odrobiną hummusu.