

AZ AYURVEDIKUS FŐZÉS ELVEINEK MEGÉRTÉSE

Fontos megérteni, hogy az Ayurveda egy gyógyászati rendszer. Terápiás jelentőséggel bírnak étkezési szokásaink. Ayurvedikus nézőpontból a legfontosabb, amit magadért tehetsz, hogy megfelelően táplálkozol.

Az ayurvedikus elvek szerint először szabályozni kell a tápanyagok felszívódását, az emésztést, a kiválasztást. A könnyen emészthető ételeket részesítsük előnyben! Ha ayurvedikus módon táplálkozol, első feladatod, hogy ezt szem előtt tartsd.

A következő lépés az egyensúlytalanságok kiegyenlítése (*vikruti*), hagyományosan ayurvedikus szakember vezetésével. Ezután kiválaszthatod a testtípusodnak megfelelő ételeket (*prakruti: vata, pitta, kapha*). Azonban, ahogy *Dr. Sunil Joshi*, nemzetközileg elismert ayurvedikus orvos kedvesen, ám nagyon határozottan mondta: először vigyázz az étvágyadra, az emésztésedre és a kiválasztásodra. Ezután korrigáld a típusod finom egyensúlytalanságait.

Ehhez először is *sattvikus* élelmiszereket kell fogyasztanod: tisztát, frisset. Kerülnöd kell a *radzsasztikus* (tüzes) és a *tamasztikus* (állott) ételeket. A *sattvikus* étel frissek, könnyűek, és segítenek tisztán tartani az elmét. További információkat találsz a *radzsaszra*, *tamaszra* és *sattvára* vonatkozóan a 15. oldalon.

A legfontosabb tehát, hogy frissebb és tisztább ételeket kezdj fogyasztani. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy amennyire lehetséges, törekedj az adalékanyagokat tartalmazó ételek elkerülésére. Ha úgy érzed, kezdesz ráérezni ezekre a dolgokra, az ayurvedikus táplálkozási elvek finomabb rétegeit is elkezdheted beépíteni a mindennapjaidba. Az Ayurveda számos szempontból vizsgálja az ételt, így például az íze (*rasa*) szerint lehet édes, sós, savanyú, keserű, fanyar, csípős. Mind a hat íznek más-más hatása van a testre attól a pillanattól, hogy szádba véve először megérezed, ahogy a gyomrodba kerül (*virya*), illetve ahogy felszívódik (*vipak*). Az ayurvedikus orvos mindezt figyelembe veszi, amikor javaslatot tesz arra, mit fogyassz. Ellazít? Felmelegít? Stimulál? Nyugtat? Fontos kérdések.

Ideális ayurvedikus terápia során a páciens olyan ételeket fogyaszt, amik nyugtatóan hatnak testre és elmére egyaránt. Mindezzel éles ellentétben áll, hogy a világ egyes részein az emberek örülnek, ha egyáltalán ehetnek valamit. Az agyonreklámozott, és az élelmiszerboltok polcain található élelmiszerekkel sem árt óvatosnak lenni. A legtöbb, számunkra elérhető táplálék ezen a

bolygón *sattvikus*, édes *vipakkal*. Ez egybeesik az ayurvedikus szempontból preferált élelmiszerekkel (lásd az 5. táblázatot a 21. oldalon). Azonban legtöbbször nem ezek az ételek kerülnek az asztalunkra, hanem nehezen emészthető, korántsem *sattvikus* táplálék: jégkrémek, húsok, kemény sajtok stb.

Annyira hozzászoktunk ehhez a táplálkozáshoz, hogy igen nehéz lehet változtatni étkezési szokásainkon. Pontosan ehhez nyújtok segítséget: egy viszonylag könnyebb utat, hogy hajdó egészséges partok felé kormányozhasd.

EGY KIS ELIGAZÍTÁS

Először az 5 elemet mutatom be, mivel ezek ismerete kulcsfontosságú az ayurvedikus konyha megértéséhez. Aztán felfedezzük az ételt és az elmét, a *tamaszt*, *radzsaszt* és a *sattvát*. Ezután ételeket találsz, azok emésztőrendszerre gyakorolt hatásával együtt, az emésztés utáni hatást is beleértve. Végül röviden ismertetem a típusokat. Számos könyv foglalkozik ezzel a témával, így feleslegesnek tartom itt bővebben kifejteni. Ezt követi a receptek gyűjteménye. Remélem, szakácsként és az elkészült ételek fogyasztójaként is élvezni fogod ezt a részt!

A függelékben rengeteg információt találsz. Amennyiben érdekel, melyik testtípushoz tartozol, az első függelékben találsz egy kérdőívet, ami a segítségedre lesz. A második függelékben olvashatod, milyen ételek javasoltak, és mik a kerülendők az egyes típusoknak. A negyedik függelékben *tridósa*, *vata*, *pitta* és *kapha* támogató menüket gyűjtöttem össze.

A tradicionális ayurvedikus gyógyászatban nem sok szó esik az allergiáról. Amikor ezt a rendszert – úgy 5000 évvel ezelőtt – kifejlesztették, a világ nagyon más volt. Nem volt még szennyezett a környezetünk, nem terheltük szervezetünket mérgeanyagokkal. Az Ayurveda ősi módszereivel erősíti az immunrendszert, és hatékonyabbá teszi az emésztést. Évek óta kombinálok az étel- és egyéb allergiások számára nagyon hasznos, modern *rotációs diétát* az ayurvedikus módszerekkel. Számos esetben bizonyul hatalmas segítségnek a *rotációs diéta*, ezért az ötödik függelékben erről is írok, annál is inkább, mivel sok időt töltöttem húsmentes verzióinak összeállításával, hiszen a vegetáriánusoknak nem sok ételt kínálnak



a hagyományos rotációs étrendek. Enyhébb allergiák esetén azonban elegendő lehet egy jó ayurvedikus orvossal együttműködni.

A „U Rotációs diéta 1. napján megfelelő étel” és hasonló megjegyzések a rotációs diétát követőknek nyújt segítséget. Az érdeklődők számára az ötödik függelék ad további információkat.

Köszönettel tartozom Dr. Sunil Joshinak Nagpurból. Többek között megmutatta, hogyan lehet vegetáriánus módon gyógyítani a candidát. Ennek összefoglalását a 150. oldalon találod. (Az esetleges tévedések természetesen tőlem származnak.)

A polarizációs terápia egy viszonylag új, mostanában nagyon felkapott táplálkozási szemléletű gyógy mód. Tavaly volt szerencsém tanítani ezt a terápiát, és számos hasonlóságot fedeztem fel közte és az Ayurveda között. A hatodik függelékben foglalom össze a polarizációs diéta lényegét, és felsorolok néhány receptet, amit használhatsz, ha ilyen terápiát követsz. „↔ Polarizációs tisztító kúrához megfelelő étel” vagy „↔ Polarizációs diétához megfelelő étel” megjegyzés olvasható azoknak a recepteknek a végén, amik beilleszthetők ebbe a rendszerbe is, nem csak az ayurvedikusba.

Végül, de nem utolsó sorban az ételnek természetesen ízletesnek is kell lennie. Egyszóval: jó étvágyat!

AZ ÖT ELEM (PANCH MAHABHUTAS)

Testünk az öt elemből épül fel, és halálunk után ugyanerre az öt elemre bomlik le. Az öt elem alkotja hajlékunkat, ruháinkat, élelmiszereinket. Hatással van egészségi állapotunkra. Ez talán furcsán hangzik, testünk azonban a természet részét képezi, még ha sokan nem is ebben a tudatban nőttünk fel. Mi is, mint minden és mindenki más az öt elem törvényeihez alkalmazkodunk. Ahhoz, hogy megértsük az Ayurveda rendszerét, elengedhetetlen megismerni ezeket.

Nézzünk egy példát! Kempingeztek, tüzet raksz, de a tűz túl nagyra sikerül. Ahhoz, hogy eloltsd, vizet vagy földet is használnsz. Ha csak le szeretnéd lohasztani kicsit, akkor értelemszerűen kevesebb vizet vagy földet használsz. Ezek a törvények vonatkoznak a testünkre is. Ha a tűz kibillen egyensúlyából a szervezetedben, akkor hőemelkedést, lázat, fertőzést, fájdalmat tapasztalhatsz. Ahhoz, hogy leolhaszd a tüzet, több föld elemű, édes ételre és folyadékra van szükséged. Ha túl sokat fogyasztasz ezekből, előfordulhat, hogy teljesen kioltod az emésztő tüzed. Ebben az esetben újra „meg kell gyújtani”. Nagyjából így működik az ayurvedikus orvoslás.

Tehát, mi is az öt elem? Éter (*akash*), levegő (*vayu*), tűz (*tejas*), víz (*ap*) és föld (*prithvi*). Az éter teszi lehetővé az összes többi elemnek, hogy manifesztálódjon. Az éter teret ad mindennek, hogy megtörténhessen. A testünkben ez a „tér” a húgyhólyag, a tüdő, a gyomor, a kicsi tér a sejteinkben. Hely nélkül nincs terünk a létezéshez, „parkolóhelyre” van szükségünk ebben a dimenzióban. Az indiai tradícióban jól tudják ezt: a négy irányt, továbbá a „fent”-et és „lent”-et tisztelik. Az éter elem megjelenik a keserű ízben és a vataiban is.

A második elem, a levegő úgy mozog, mint a szél, gyorsan, megállás nélkül, állandóan változva. Mint az elménk, gyors, nem pihen, folyamatosan változik. Soha nem áll meg, szüntelenül mozog. Amint az éter, úgy a levegő is száraz, hűvös, könnyű. A levegő a cselekvő éter, ahogy Dr. Vasant Lad mondta. Ayurvedikus szempontból a levegő működteti az összes testfunkciót. Szorosan összekapcsolódik az aggyal, a bélel és az idegrendszerrel, és ezen keresztül az érzésekkel. Ez indítja el a legtöbb biológiai átalakulást. Az észak-amerikai indiánok szerint a szél „pletykás”, mivel folyamatosan mozog, és minden hírt továbbít mindenkinek, csak meg kell állni egy pillanatra, és odafigyelni. Mint ahogy a szél a természetben, úgy hordozza az öt elem üzeneteit a levegő is a testben. Ha a levegő elem elakad szervezetünkben, akkor az információáramlás nem tökéletes. Ha túlteng bennünk, akkor folyamatosan rohanunk, beszélünk, vagy megállás nélkül jár az agyunk valamin. A levegő elem jelen van a csipős, keserű és a fanyar ízben, és kiemelkedő szerepe van a vata dósánál. Talán már megfigyelted, hogy amikor a szél nagyon erősen fúj, minden drámainak, izgalmasnak hat, majd amikor lecsillapodott, minden olyan békésnek látszik. Nem mindenki élvezi ezt a játékot. Akiben túlteng a levegő elem, hajlamos a bolhából elefántot csinálni. Az erős szél fokozhatja a félelmet, az idegességet.

A harmadik elem a tűz, az átalakító energia. Nyers zöldségek válnak levessé hatására, és gabonákból készült desszert. Az Ayurveda szerint ennek az elemnek köszönhető, hogy képesek vagyunk az agni, az emésztő tűz segítségével az elfogyasztott táplálékot megemésztetni. Ha megfelelő arányban és mennyiségben van jelen a szervezetünkben a tűz elem, akkor az emésztésünk hatékony, jó. Ha túl kevés, felszaporodik bennünk a sok méreganyag. Ha túl sok, akkor az étel túl gyorsan futnak végig rajtunk, esetleg gyulladás kíséretében. A tűz felmelegít, megtart, vagy elpusztít minket. Az Ayurvedában a tüzet alkotóképessége miatt tisztelik leginkább, amiért könnyedén képes a nyersen



ehetetlen gabonából ételt varázsolni. A tűz a fény a szemünkben, az elménk fényessége, a gyomrunk melege. Naprendszerünk tüze a Nap. A tűz három ízben játszik szerepet: savanyú, csípős, sós. Szoros kapcsolatban áll a pitta dósával. A tűz képes a magvakat növekedésre ösztönözni, vagy kiegészíteni őket. Például egy futótűz után soha nem látott, gyönyörű virágok növekedhetnek a réten. Másrészt az elszenesedett kukoricaszemek a pattogatott kukoricád alján soha nem fognak növekedésnek indulni. Hasonlóan működik az emberi test is: fertőzés, betegség esetén lázzal égeti ki magából a bajt.

A víz a negyedik elem. A víz áramlik. Hatalmas területet borít el a Földön. A testünk szintén jelentős mennyiségben tartalmaz folyadékot. Amikor a víz tiszta, az élet lágyan, élvezettel mozdul.

Amikor a víz kevésbé tiszta, az immunrendszer küzd, a vér elgyengülhet, a vese bajlódik – és velük mi is. Amikor túl sok víz halmozódik fel szervezetünkben, végtagjaink feldagadnak. Ha viszont túl kevés, szöveteink idő előtt megöregszenek és kiszáradnak. A víz tápláló erő, támogatja a növekedést, és nagy erejű tisztító. Amikor harmóniában van a többi elemmel, esőt termel, harmatot, egészséges mértékű nedvességet. A víz áramlik, áramolnia kell. A víz olyan, mint a tükör, megmutatja, amit meg kell látnunk magunkról és másokról. Az édes és a sós ízekben van jelen. A kapha típusban manifesztálódik, és a pitta prakritijában. Nagy eső után a sokáig rejtve maradt magvak is növekedésnek indulnak. Ez a mag típusától függően lehet jó, és lehet probléma is. Az egészség magvait szeretnénk öntözni, nem a betegségekét.

Az ötödik elem a föld. Megalapozó erővel bír életünkben. Ez a föld, amin élünk, az otthon, amiben lakunk, a talaj, amiben növekedünk. A föld szilárd, nehéz, lassan mozdul. Alapot teremt minden élőlénynek. Ez a szilárd szubsztanciája testünknek: a csontok, a bőr, a fogak. Gondolhatod, mi történik, ha kevés bennünk a föld elem. Amikor túlteng, akkor hajlamossá válunk beleragadni dolgokba, mindennap újra és újra ugyanazokat a köröket futjuk le. A föld megmozdításához szükség van a tűzre, a vízre és a levegőre is. Nem egyszerű kimotozítani. A föld elem az édes, a fanyar és a savanyú ízben, és a kapha dósában van jelen. Az ételekben nagyon sok a föld elem, tehát amikor túlesszük magunkat, így túl sok föld elemet viszünk be, növeljük tömegünket és kiolthatjuk az agninkat. Mindegyik elemnek egyensúlyban kell lennie testünkben ahhoz, hogy egészségesek legyünk.

Valójában az öt elem együtt, egymással összefonódva alkotja, alakítja a természet világát. A szél port hoz, az

eső a földdel és a levegővel van szoros kapcsolatban, és így tovább. Így hát, amikor azt mondom, a pitta dósa meghatározó eleme a tűz elem, akkor azt úgy értem, hogy erős és elsődleges, de nem kizárólagos hatással van rá. Az öt elem együttesen teszi ki az egészet.

Dr. Sunil Joshi Santa Fében tartott órái egyikén jó példával szolgált arra, hogyan hat a növekedés folyamatára az öt elem, együttesen: a magot elülteted a földbe, az éter elindítja a növekedés folyamatát, és a mag megszívja magát a föld nedvességével, minden irányban növekedésnek indulva. Ez a szerteágazó növekedés is az éter minősége.

Amikor a mag irányt vált, és felfelé kezd növekedni, ekkor lép a levegő elem a képbe. Ahhoz, hogy a mag meghasadhasson, PH-ja savassá válik és hőmérséklete megnő. Ez a tűz elem hatása miatt lehetséges. Ahogy a csíra kitör a föld alól, egyre több nedvességet szív magába, tömege megnő. Ahogy a magocskából fa lesz, aktivizálódik a föld elem is. A természetben minden folyamatban részt vesz mind az öt elem.

ÉTEL ÉS ELME: SZATTVA, TAMASZ ÉS RADZSASZ

Az Ayurveda felöleli az egész embert: testét, lelkét, szellemét. Ezek kölcsönhatásban állnak egymással. Az Ayurveda szerint az elfogyasztott étel az elmére is hatást gyakorol: tiszta elmével, egészséges testtel a lélek is kiegyensúlyozottabbá válik. Napjainkban mintha az emberek összezavarása lenne a média célja. Mintha arra törekedne, hogy megbetegítsük magunkat fogyasztási szokásainkkal, életmódunkkal.

Szeretnék egy kicsit az Ayurveda ételszemléletéről beszélni. Mivel az elme az alkotó, beszéljünk először róla. Ahogy Dr. Sunil Joshi mondta: az elme tamasztikus, radzsasztikus és szattvikus. Mindennek ezen a világon tartalmaznia kell mindhárom minőséget. A szattva kíváncsivá tesz minket, képességet ad a gondolkodásra, vágyat, hogy reggelente kikeljünk az ágyból. A radzsasz az újrászervezésre ösztönöz minket, a munkára, arra, hogy létrehozzunk dolgokat. A tamasz a vágy a pihenésre, arra, hogy megálljunk. Meg kell állnunk valamikor! Egy projektben a szattva a tervező, a radzsasz a létrehozó, megvalósító, a tamasz pedig arról gondoskodik, hogy befejezzük a megkezdett munkát, és pihenjünk meg utána.

Főzés esetében ez a következőképpen alakul: a szattva megnyilvánul abban, hogy kitalálsz, mit főzöl, meggyűjtöd a gyertyákat a vendégek üdvözlésére,



kitakarítod a házat, kiszellőztetsz. A radzsaszal megfőzöd az ételt, megterítesz. A tamasz pedig azt mondja veled: „Na jó! Az étel elkészült, együnk!”

Az ayurvedikus táplálkozásban az ételek is támogatják és előhozzák ezeket a minőségeket. Eszerint megkülönböztetünk szattvikus, tamasztikus és radzsasztikus ételeket. Nagyra értékelik azokat az ételeket, amik tisztává teszik az elmét és segítenek a koncentrációban. Ezek az ételek természetes formájukban szattvikusak: a legtöbb nyers zöldség és gyümölcs, frissen elkészített gabonakészítmény, sok babféle, tej, frissen készített joghurt, az anyatej, a ghee és a vaj mértékkel, a legtöbbogyoróféle és mag, hidegen sajtolt olaj, és számos természetes édesítőszer. Lecsendesítik az elmét, és segítenek megtalálni az arany középutat a sokféle táplálkozási irányzat útvesztőjében. A 2. táblázat számos szattvikus ételt sorol fel.

Szattvikus módon táplálkozni minden testtípusú embernek melegen ajánlott. A vatákra nyugtató hatással van, lecsendesíti elméjüket. A pittákra is hasonlóan hat, továbbá megkönnyíti számukra a nyugalom megőrzését, és türelmesebbé teszi őket. A kaphákat könnyedebbé és rugalmasabbá varázsolják a szattvikus ételek, és lecsendesítik elméjüket.

Energetikailag a radzsasztikus ételek a tüzet serkentik, a kreativitást, a szenvedélyt és az agressziót. Az Ayurveda régen csatába induló katonáknak javasolta fogyasztásukat. Hasznodra válhat, ha tünetésre készülsz mondjuk egy erdő megmentése érdekében. Azonban légy óvatos, mert a radzsasztikus ételek megoldják ugyan a nyelved, ugyanakkor kiiktathatják a gondolkodást is. Ide sorolható számos babféle, a nem frissen elkészített joghurt, sajt, a tojás, a bors, a fehér cukor, az avokádó, a só, a retek, a citrusfélék, a földimogyoró, a fruktóz stb. A 2. táblázatban található a radzsasztikus ételek felsorolását is.

Mielőtt most a hűtődhöz rohannál, és kidobálnád az összes ételt, azért várj egy pillanatot. A legtöbb radzsasztikus étel kis mennyiségben fogyasztva, ételek alapanyagaként nem árt, ebben a legtöbb ayurvedikus orvos egyetért. Adott körülmények között az avokádó remek földelő és melegítő hatású lehet, heti pár gerezd fokhagyma javíthatja az emésztésed és a vérkeringésed. Ha azonban kávé, fehér cukor, ketchupon és zöld chilin élsz, valószínűleg elég veszekedőssé válsz.

Veszekedésről szólva, térjünk is rá a tamasztikus ételekre. Ezek az élelmiszerek belső sötétséget és zavarodottságot eredményeznek elfogyasztásuk után. Depressziós állapotokat hozhatnak létre és lelassítanak bennünket. Tehetetlené tesznek. Tamasztikus a legtöbb

gyorséttermi étel, a mikrózott, fagyasztott ételek, a maradékok, az alkohol, a drogok, a kémiai anyagok, a hagyma, a gomba, a hús, a hal. Mielőtt azonban kitéped barátod kezéből a gombás pizzát, lazíts, és végy egy mély lélegzetet. Ezt a témát is árnyaltan kell kezelni. A gomba tamasztikus hatása például kevésbé drasztikus, ha pároltan fogyasztod, és nem gyorsfagyasztott, mikróban felmelegített formában, Manhattan Koktéllal leöblítve.

Mielőtt megrónád magad a legutóbbi fagyasztott kajáért, lazíts ismét! Ezek az információk érted vannak, nem ellened – ne kényszerítsd magad! Változtass lassan, vegyél fel az étrendedbe apránként friss ételleket. Előbb-utóbb észre fogod venni, hogy napról napra üresebb a fagyasztód – ebből látod majd, hogy elindultál az egészséges életmód felé vezető úton.

Akkor sincs okod az aggodalomra, ha nagyon szeretsz valamilyen erősen tamasztikus ételt. Bizz magadban, és válassz! Ez olyan, mint amikor a festőtanoncnak javaslatot tesz a tanár ennek, vagy annak a színnek a használatára. Például azt mondja, ha több pirosat teszel bele, az majd mélységet ad a képnek. Talán megfontolod a dolgot, ez viszont nem jelenti azt, hogy az egész képet pirosra kell festened. Nem kell minden ételnek szattvikusnak lenni az étrendedben, csak ha te is úgy akarod. Ha a választásaid zöme szattvikus, az viszont nagyszerű.

Ha körül nézel, látod, napjainkban mekkora kultúrája van a tamasztikus és radzsasztikus ételek fogyasztásának: hamburger, ketchup, gyorsfagyasztott ételek – már alig eszünk friss ételt. Az Ayurveda szerint ez szoros kapcsolatban áll azzal, ahogy viselkedünk: a sok erőszak és bűntény, a depresszió népbetegséggé válása mind összefüggésben állnak étrendünkkel.

Őszintén szólva, nekem sokat segít, ha kategóriákban gondolkodhatok. Néha azonban ezek a kategóriák a helyett, hogy biztosságerzetet adnának, megbabonáznak minket, és arra ösztönöznek, hogy bedobozoljuk élettapasztalatainkat. A szattva, radzsasz és tamasz nagyon fontos eleme az ayurvedikus konyháknak – de csak kategóriák. Engedd, hogy a barátaid, és ne a főnökeid legyenek!

ÉTEL ÉS EMÉSZTÉS:

RASA, VIRYA ÉS VIPAK

Rasa

Az íz nagyon fontos elem az ayurvedikus gyakorlatban. Hatot különböztetünk meg: édes, sós, keserű, fanyar, savanyú, és csípős. A rasa az íz, amit először érzünk a szánkban.



Minden íz más minőséget képvisel és másképp hat a testünkre.

Az édes íz (*madhura rasa*) hűvös, nedves és nehéz, így ezeket a minőségeket erősíti bennünk. Ha hajlamos vagy a száraz, forró állapotokra, akkor az édes íz számodra jó választás. Édes ízű például a juharszirup, az alma, a tej. Az Ayurveda mindig használ egy kis édes ízt az állapotok enyhítésére, csillapítására és hordozóanyagként keserű gyógynövények beadásához. Az édes íz kellemes, lágy, ellazít. Megnyugtatja a pittát és a vatát, és egyes esetekben a kaphát.

A savanyú íz (*amla rasa*) forró, nedves és nehéz. Tehát növeli a hőt és a nedvességet a testben. Étvágynövelő hatással is bír. Savanyú például a joghurt, a paradicsom, a citrusfélék. Nem nagyon preferálják az Ayurvedában a savanyú ízt. Általában a levegő túlzott jelenlétének alkalmazzák, például javasolhatják könnyű csontú embernek, aki puffadással küzd. Enyhíti a vatát, viszont nem javasolt a pittáknak és a kapháknak.

A sós íz (*lavana rasa*) fűt, nedves és nehéz. Folyadék visszatartásra ösztönözheti testünket. Sós ételek: tengeri zöldségek, só, erősen sózott étel. Mérsékelt mennyiségű só az emésztés serkentésére és „földelésre” használ az Ayurveda. Enyhíti a vatát, viszont nem javasolt a pittáknak és a kapháknak.

A keserű íz (*tikta rasa*) hideg, könnyű és száraz. Ez az íz dominálja az összes többit. Gyakran találkozunk vele gyógynövényeknél, az élelmiszerekben nem annyira jellemző. Hűti és könnyíti a testet. Mértékkel fogyasztva étvágyserkentő hatású. Megnyugtatja a pittát és a kaphát, a vatát súlyosbítja.

A fanyar íz (*kashaya rasa*) szintén hűvös, könnyű és száraz, csak a keserűnél lágyabb hatású. Ilyen például a gránátalma, a datolyaszilva, a szeder. Ezeket az ételeket gyógyhatásuk miatt is nagyra értékelik. Nyugtatja a pittát és a kaphát. Világosságot hoznak, de túl nagy mennyiségben fogyasztva fájdalmat okozhatnak. Vatáknak nem javasolt.

Csípős íz (*katu rasa*): forró, könnyű és száraz. Ilyen ételek például a hagyma és a fokhagyma. Kis mennyiségben erősíti az agnit, növeli a nyáltermelést és baktériumölő hatású. Nagy mennyiségben fogyasztva nem javasolt a pittáknak, fejfájást és gyulladást okozhat. A kaphának segít a túlzott nedvesség ellen, kismértékben a vata is fogyaszthatja, de nagyobb adagban irritálhatja, száríthatja.

Az ayurvedikusok gyakran mondják: egyél annyi keserű és fanyar ízt, amennyit szeretnél, sósat és édeset egy kicsit kevesebbet, csípőset és savanyút a legkevesebbet. Ebben a tanácsban benne van az Ayurveda testünk bölcsességébe vetett hite. Hiszen alig akad ember, aki vágódna a keserű íz után, ám ha mégis, akkor jó eséllyel szüksége is van rá. Hajlamosak vagyunk ugyanakkor a kelleténél egy kicsit több sós és édes ételt enni. Erre is emlékeztet az Ayurveda. A csípős, savanyú ételek túl nagy mennyiségben fogyasztva irritálják a gyomrot. Ez az Ayurveda szerint sincs másképp: minél kevesebb, annál jobb!

Ha különféle időjárás viszonyokhoz, éghajlathoz szeretnéd hasonlítani az ízeket, akkor az édes kirándulás egy hűvös tóhoz egy meleg napon, a savanyú trópusi dzsungel, a sós tengerpart lenne, a keserű az északi sarki szél, a fanyar hűvös őszi szellő, a csípős a saharai szél. A 3. táblázat az ízeket ismerteti.

Virya

Az ételek elsődleges ízükön túl rendelkeznek egy emésztés utáni hatással is, ez az úgynevezett *virya*. Ez a hatás általában hideg vagy forró. A forró hatásúak általában serkentik az emésztést, a hidegek lassítják azt. A csípős, a savanyú és a sós ételek általában meleg utóhatásúak, az édes, a keserű és a fanyar íz hideg hatású, lassítja az emésztőrendszer működését. Ha úgy érzed, az édes desszert hatására megülte a gyomrod az étel, jól jöhet egy jó meleg gyömbértea csípőssége.

1. táblázat: Az öt elem

Elem	Íz	Testtípus	Érzékek
éter	keserű	vata	hallás
levegő	keserű, csípős, fanyar	vata	érintés
tűz	csípős, sós, savanyú	pitta	látás
víz	sós, édes	kapha, pitta	ízlelés
föld	édes, savanyú, fanyar	kapha	szaglás



A *vyria* az első pillanattól fogva hatással van a testünkre: onnantól, hogy a szánkba, a bőrünkre tesszük, addig a pillanatig, amíg ki nem választódik testünkéből. P. V. Sharma professzor *Bevezetés a Dravagunába (indiai gyógyszertan)* könyvében írja: a *vyria* elsődleges szerepe, hogy erősíti a gyógynövények, fűszerek hatását. Ez az első dolog, amit észreveszünk.

A *rasa* (íz) szerepe jelentősebb az ételek hatását vizsgálva. Ha arra vagy kíváncsi, hogy egy bizonyos étel hogyan fog benned viselkedni, először azt tisztázd, milyen az íze. Ha egy bizonyos növény hűtő-fűtő hatását vizsgálod, nézd meg, milyen a *virya*-ja.

Vipak

Tehát: a *rasa* az elsődleges íz, amit a szánkban érzünk, a *virya* a hatás, amit az emésztőrendszerünkben áthaladva kivált, végül pedig ott a *vipak*, az étel emésztési folyamatot követő utóhatása. A pulzusvizsgálatot követően az ayurvedikus orvos mindhárom tényezőt figyelembe véve javasol számodra megfelelő ételeket. Mind fontos.

Általában az ayurvedikus orvosok három *vipak*-kal dolgoznak: édes, savanyú és csípős. Ez a három szerepel a *Charak*ban is, a klasszikus ayurvedikus orvosi szövegben. Ebben a kérdésben azonban egyéb megközelítések is ismeretesek. A *Susruta* – másik fontos hivatkozási alap a témában – mindössze két *vipak*ot említ: az édeset és a csípőset. Megint mások öt *vipak*kal dolgoznak, az öt elem mintájára, vagy hattal, a hat íznek megfelelően őket. Legtöbbször a *Charak*ban ismertetett rendszert alkalmazzák. Én is.

A legtöbb étel édes *vipak*kal (*madhura vipaka*) rendelkezik, mely nyugtatóan hat, kedvező hatással bír a szervezetünkre. A sós és édes ízű ételek általában édes *vipak*kal rendelkeznek. Építik, nyugtatják a testet, emiatt gyakran javasolják fogyasztásukat. Ilyen élelmiszer például a rizs és a búza. Az édes *vipak* nyugtatja a vatát és a pittát, és fokozza a kaphát. (Általában az enyhe többlet egyszerűen kiválasztódik a vizelettel és a székklettel. Nem volna bölcs dolog a kapha részéről elkerülni az édes *vipak*kal rendelkező élelmiszereket, hiszen stabilizálnak és erősítenek; mindössze kisebb adagok elfogyasztása javasolt, mint a vatáknak és a pittáknak. Az édes *vipak* hashajtó, vizelethajtó, hizlaló. Az ayurvedikus termékenységi kezelések fontos része, mivel növeli az ondótermelést.

Néhány ételnek savanyú a *vipak*ja (*amla vipaka*). Ezek általában savanyú ízű ételek, mint a mangó, az író, a tejföl. (Az 5. táblázatban több élelmiszer *vipak*ját is megtalálod.) Nagy mennyiségben fogyasztva hűtő, izgató hatással lehetnek a szervezetre.

Azoknak, akik nyombélfekélytől szenvednek, ismerrős lehet a savanyú *vipakú* ételek – például a paradicsom vagy a zöldcitromlé – okozta gyomorirritáló hatás. Ha hosszú időn keresztül, nagy mennyiségben fogyasztjuk ezeket az ételeket, jelentősen megnövelik a pittát és akár termékeltenséghez is vezethetnek.

A csípős *vipakú* (*katu vipaka*) élelmiszerek általában keserű vagy fanyar ízűek. Ezek az ételek fűtő és szárító hatásúak, elsősorban a vastagbélben fejten ki hatásukat. Segítségünkre lehetnek a kapha típus kiegyensúlyozásában, mivel az nedves és hűvös, egészséges emberek esetében kis mennyiségben alkalmazzuk őket. Vastagbélgyulladásban szenvedő emberek esetében azonban ezek az élelmiszerek nemkívánatos állapotokat eredményezhetnek, akár fájdalmat is kiválthatnak. Csípős *vipakú* élelmiszerek például: kemény sajtok, chili paprika. A keserű vipak megnövelik a vatát, nagy mennyiségben fogyasztva székrekedést és vizeletürítési nehézségeket okozhat.

A *vipak* az élelmiszerek emésztést követő hatása, ezért csak az elfogyasztott táplálékok utóhatásaiból következtethetünk rá. Ez talán zavarosnak és nehezen érthetőnek tűnhet, összehasonlítva a *rasá*-val vagy a *viryá*val, mivel ezeket közvetlenül érzékelhetjük. Mégis, a *vipak* hatása jelentős. Sharma professzor *Indiai gyógyszertan* című könyvében remek összehasonlítással szolgál a *vipak*ot és a *rasát* illetően. A *rasa* az ízérzékelés, míg a *vipak* a metabolikus transzformáció egy állapota. A *rasa* azonnali reakciót vált ki, míg a *vipak* esetében a válasz késleltetett. A *rasa* helyi hatást vált ki, befolyása az emésztőrendszerre korlátozódik. Ezzel szemben a *vipak* hatása az egész rendszerre kiterjed. A *rasa* azonnal érzelmeket vált ki, például örömet, elégedettséget, undort. A *vipak* utólag okoz kellemes vagy kellemetlen érzést. Ha heteken, hónapokon keresztül a számunkra megfelelő élelmiszereket fogyasztjuk, észre fogjuk venni, hogy egyre jobban érezzük magunkat. Ez a *vipak*. Az ételre tett megjegyzés a *rasa*: „Ó, milyen izletes desszert!”. A *rasát* az ízeken keresztül közvetlenül érzékelhetjük, a *vipak*nak csak az emésztési folyamatok befejeződését követően érzékeljük hatásait. Lásd még lentebb a *rasa*, a *vipak* és a *virya* összefoglaló táblázatát!



2. táblázat: Szattvikus, radzsasztikus, tamasztikus ételek

Szattvikus ételek		Radzsasztikus ételek	Tamasztikus ételek
adzuki bab	meggy	édesített konzervgyümölcsök	alkohol
lucerna csíra	gesztenye	avokádó	drogok
mandula	kínai jamgyökér	kemény sajtok	csirke
amarant	érett kókusz	chili	marha
alma	éretlen kókusz	túró	gyorséttermi étel
sárgabarackmag	kelkáposzta	datolyacukor	édesvízi hal
sárgabarack	friss kukorica	tojás	tengeri hal
articsóka	kukoricadara	padlizsán	fagyasztott ételek
rukkola (mértékkel)	vörösfonya	mindenféle fermentált étel	szárnyasok
spárga	tejszín	keserű, ehető virágok	sült ételek
banán (érett)	uborka	fruktóz	kecske
basmati rizs	friss datolya	dobozos gyümölcslevek	jégkrém
árpa	hamvas szeder	csicsoriborsó	bárány
mindenféle babcsíra	endívia	fokhagyma	zsír
virágpor	görögszénamag csíra	zöldbab szárítva	póréhagyma
cékla	friss füge	guava	maradék
répa	aszalt füge	jégkrém	margarin
fehértarépa	mogyoró	kókuszpálma cukor	mikrózott ételek
fekete bab	ehető, édes ízű virágok	kefir (ha nem friss)	tejpor
feketeszemű bab	frissen facsart gyümölcslé	fehérbab	homogénezett tej
földiszeder	ghí, mértékkel	citrom	pasztőrizált tej
áfonya	grapefruit	vöröslencse	gombák
paradió	zöldbab	zöldcitrom	hagyma
lóbab	zöldborsó	juharszirup	sértés
brokkoli	hikori dió	éretlen mangó	nyúl
kelbimbó csíra	nyers méz	melasz	gyöngyhagyma
hajdinaliszt	sárgadinnye	olívbogyó, fekete és zöld	kagyló
vaj	csicsóka	földimogyoró olaj	pulyka
káposzta	kel	földimogyoró	vadhús
vöröskáposzta	karalábé	bors	
sárgadinnye	feketelencse	ecetes savanyúság	
karob	fejessaláta	sós pisztácia	
kesudió	lima bab, mértékkel	rettek	
karfiol	kaliforniai szedermálna	tökmag	
zeller	makadámdió	rebarbara	
articsóka	érett mangó	rizskorpa szirup	
cseresznye	juharszirup	ricotta	
friss, nyers tej	karórépa	só	



Szattvikus ételek		Radzsasztikus ételek	Tamasztikus ételek
köles	szezám-mag	tejföl	
anyatej	cirok	bolti szójatej	
mungó dal	szójabab	finomított cukor	
mustárlevél	szójatej, frissen elkészítve	fehércukor	
száraz fehérbab mértékkel	spenót	barnacukor	
nektarin	eper	nádcukor ital	
zab	cukornád nyersen	paradicsom	
okra	nyári tök	ecet	
édes narancs	napraforgómag	nem frissen készült joghurt	
papaya	édes mandarin		
paszternák	fehérrépa		
őszibarack	teff		
pekándió	keskenylevelű bab		
fenyőmag	dió		
édes ananász	fekete dió		
pinto bab	vízitorma		
savanyú és édes szilva	rizs		
gránátalma	görögdinnye		
mindenféle burgonya	búza		
aszalt szilva	vadrizs		
főzőtök	téli tök		
quinoa	jamgyökér		
mazsola	friss joghurt		
málna	cukkini		

Megjegyzés:

Kérlek, vedd számításba, hogy a fent felsorolt ételek besorolása máig vita tárgya, még az ayurvedikus orvosok között is van egészséges mértékű ellentmondás. Egyesek szerint például a hagyma radzsasztikus, a fokhagyma tamasztikus. A fő cél itt az, hogy konkrét példákön keresztül mutassuk be a rendszert.

Prabhau

Talán észrevetted, hogy gyakran használom az „általában”, „legtöbbször” és ehhez hasonló kifejezéseket. Ennek az az oka, hogy a növények, ételek, mint ahogy mi, emberek is, nagyon különbözőek, és rájuk is igaz, hogy a „kivétel erősíti a szabályt”. Ezeket az eseteket *prabhau*-nak, az adott élelmiszer vagy fűszer speciális erejének hívjuk. Például a hagyma csípős ízű. Ez alapján arra gondolhatnánk, hogy melegítő *viryá*val rendelkezik, de nem. Hűtő hatású. (Ez az egyik oka annak, hogy a vatáknak gyomorproblémákat okozhat.)

Ahogy P. V. Sharma professzor magyarázza, egyes növényeknek lehet azonos a *rasá*juk, a *vipak*juk és a *viryá*juk, de ettől függetlenül teljesen eltérő élettani hatással bírhatnak a szervezetre. Ez a kémiai sajátosságaik, illetve annak következménye, hogy más-más területen fejtik ki hatásukat. Ezt hívjuk *prabhau*-nak. Például: a rizs és az árpa is édes *rasá*val, hideg *viryá*val és édes *vipakkal* rendelkezik. Az árpának mégis van vízajtó hatása, míg a rizsnek nincs. Ez az árpa *prabhau*-ja. A *prabhau*-t a tapasztalatok útján ismerték meg, nem elméletek segítségével. Sharma professzor szavaival élve ez nem „elképzelhetetlen”



(acintya), inkább „elfelejtett” (acintita), „el sem képzelt”.

A *prabhau* mindig nyitott a vizsgálódásra, és ahogy apránként felfedezzük, úgy értjük meg jobban, hogy az ételek és fűszerek miért viselkednek úgy, ahogy.

Megjegyzés: Másik módja a *vipak* meghatározásának, ha a növények biológiai felépítését vesszük alapul. Bár az ízt gyakran használjuk a *vipak* megállapítására, ez gyakran félrevezető eredményhez vezet. A növények növekedési tulajdonságainak megfigyelése is segítségünkre lehet. Vegyük például a rizst és a búzát: mindkettő határozottan felfelé törekszik, ami édes *vipakra* utal. A kukorica és az amarant inkább túske alakban nőnek, ami a csípős *vipakra* jellemző. (A kukorica és az amarant is túlnyomórészt édes *vipakkal* rendelkezik, ahogy azt az 5. táblázat is mutatja, azonban a rizsnél és a búzánál csípősebbek.) Az erős szín és illat szintén a tűz elem erőteljes jelenlétére utalnak, feltehetően csípős *vipakkal*. Gondolj csak a szép, csípős ízű, élénk narancssárga sarkantyúvirágra! A tövisokről mindig a keserű és fanyar ízek jutnak eszünkbe, csípős *vipakkal*. Ez utóbbira példa az olívacserje és a zöld olívbogyó. A szétszórt, szétterülő levelek mindig fanyar, keserű vagy csípős íze és csípős *vipakra* utalnak. Gondolj csak bele, hogy nőnek a mustár levelei (csípős *vipak*), összehasonlítva a káposztával (édes *vipak*). A kemény és érdes kéreg is gyakran utal fanyar *vipakra*. Bár az alábbi megfigyelések alól számos eset képez kivételt, mégis hasznos módszerről van szó. (Referencia: Dr. Sunil Joshival folytatott beszélgetés a témában, 1994.)

AZ ELMÉLETEK ÖSSZEGZÉSE

Hogyan alkalmazzuk a gyakorlatban ezeket az elméleteket? Vegyük például a fehér cukrot, mely édes *vipakkal* rendelkezik, mely általában kedvező, ugyanakkor radzsasztikus élelmiszernek tartjuk, hűtő *virával*. Mindez azt jelenti, hogy hosszútávon radzsasztikus volta

miatt nincs jó hatással az elmére, és fűti a beleket. Hatása olyannyira erős, hogy az ayurvedikus szakemberek szinte soha nem alkalmazzák. (Néhányuk előnyt kovácsol a cukor édes *rasájából* és *vipakjából*. Mindkettő hűtő hatású, ami a pitta számára bizonyos esetekben rövidtávon hasznos lehet. De semmiképp sem rendszeresen.) Azon édesítőszerek, melyek a belekre jó hatással lévő, édes *vipakkal* rendelkeznek, és szattvikus mivoltukból adódóan nyugtatják az elmét, sokkal inkább kedveltek az Ayurvedában. Ilyen például a juharszirup és a méz.

Következő példánk a jégkrém: mivel fagyasztott termék, ezért tamasztikusnak számít, ennélfogva elnehéztítő, elmét lassító hatással bír. Mivel édes az elsődleges ízhatása, a *rasája*, ezért emésztés utáni hatása, *vipakja* savanyú. Talán említettem ayurvedikus szakácskönyvemben, hogy a jégkrém egyrészt a benne jócskán megtalálható cukor, másrészt savanyú *vipakja* miatt erjedést válthat ki a belekben, mindenekelőtt a vastagbélben.

Következő példának vegyük az őszibarackot: szattvikus, friss, kiegyensúlyozó hatású. Édes *vipakú*, nyugtatja az emésztőrendszert. Azonban, ha ugyanezt a gyümölcsöt lefagyasztod, mindez megváltozik, és tamasztikus lesz, ha pedig konzerv barackot választasz, akkor radzsasztikus. Összefoglalva, ha frissen fogyasztod, nagyszerű, édes, szattvikus ételhez jutsz.

A fenti összefüggéseket ételcsoportokra is vonatkoztathatod. Például a legtöbb csípős élelmiszer, mint a chili, a paprika vagy a fokhagyma radzsasztikus. *Vipakjuk* is csípős, ami azt jelenti, hogy a kezdetektől mindvégig fűtő hatással bírnak. Ezek az ételek ritkán, és akkor is csak kis mennyiségben használatosak az Ayurvedában, még ha az indiai éttermekben gyakran nem is ezt tapasztaljuk. Az ott tálalt ételek gyakran nem tükrözik a hagyományos indiai táplálkozási szokásokat, ami sokkal lágyabb ennél. Étvágygerjesztően ízletes, de nem csípős, így gyomorkímélő.

3. táblázat: *Rasa*

Íz	Elem	Minőség	Mértékkel kiegyensúlyoz	Túlzott mennyiségben súlyosbít
édes	föld és víz	nehéz, nedves, hideg	vata és pitta	kapha
savanyú	föld és tűz	meleg, nedves, nehéz	vata	kapha és pitta
sós	tűz és víz	nehéz, nedves, meleg	vata	kapha és pitta
csípős	levegő és tűz	forró, könnyű, száraz	kapha	kapha és vata
keserű	levegő és éter	hideg, könnyű, száraz	kapha és pitta	vata
fanyar	levegő és föld	hideg, könnyű, száraz	kapha és pitta	vata

Forrás: Amadea Morningstar és Urmila Desai: The Ayurvedic Cookbook: A Personalized Guide to Good Nutrition and Health, Lotus Press, 1990.



Néhány radzsasztikus, édes *vipakú* ételt különleges célokra használunk fel. Például a fehérjében gazdag, radzsasztikus csicsriborsó remek reggeli egy fizikailag megterhelőnek ígérkező nap hajnalán (ld. sicseriborsó burgonyával, 40. oldal). A szintén radzsasztikus és édes *vipakú* aszalt datolyát sem fogyasztják napi rendszerességgel ayurvedikus körökben, energetikailag nemkívánatos, elmeizgató hatása miatt. Fizikailag is hasonló hatással bír – tehát remek afrodiziákum.

Úgy vettem észre, hogy túlzott mennyiségben fogyasztva a szattvikus minőségű étel könnyen radzsasztikussá válhat. Fokozottan igaz ez a babfélék esetében, különösen vata testtípus esetén. Ezért a babféléket hol szattvikus, hol radzsasztikus kategóriába soroljuk.

Ugyanez igaz a szárított ételekre is. Nem túl sok, megfelelően elkészített, így immár nem száraz étel lehet szattvikus, azonban túl nagy adag elfogyasztása esetén bélizgató, gázképző hatása lehet, és inkább radzsasztikus minőséget képvisel. A következő, *vipakot* tagláló táblázat a kezdet. Ez az információ nehezen megszerezhető és nemritkán vitatott. Szeretném, ha mi, nyugatiak is megismernénk, elgondolkodnánk rajta és hasznosítanánk ezeket az információkat. Törekedtem rá, hogy csak olyan ételeket vegyek bele a táblázatba, amiknek *vipak*járól pontos információim vannak. Azokat, amelyekkel kapcsolatban nem született még megegyezés, kihagytam, így előfordulhat, hogy sok ismert ételmisszer kimaradt az összefoglalóból.



A DÓSA ÉS A TESTTÍPUSOK

Az öt elem közül kettő állandó, három pedig folyamatosan, ciklikusan változik. Az éter nagyon keveset változik. Ha mégis megteszi, ez hatalmas energiákat emészt fel. A föld elem is ritkán változik. A tűz, a víz és a levegő elem viszont folyamatos mozgásban van. Ezt – ahogy Dr. Sunil Joshi is rámutatott – az időjárás-jelentésben is megfigyelhetjük. Naponta értesülünk a levegőben történetekről: légmozgásokról, szélről, felhőzetről, tornádókról stb. A víz változékonyságát is nyomon követhetjük: eső, hóesés, ködszítálás, nyirkos levegő stb. A tűzelemről a hőmérséklet változásokon keresztül hallunk sokat. Az Ayurveda tanai szerint a Hold, a Nap, a szél, a levegő, a tűz és a víz folyamatosan körülöttünk vannak, a három dósa alakjában állandó részesei makro- és mikrokozmoszunknak.

A három dósa biológiai szubsztancia, ami a testünkben mozog – a tűz-, a víz- és a földelem a saját belső egyensúlyunk szerinti megoszlásban jelenik meg bennünkben. A nyugati élettanban nincs ennek megfelelő elmélet, mégis ez az Ayurveda egyik alaptétele.

A *vata* dósa a levegő elemhez és az éterhez kapcsolódik. A testünkben az üregek szervekben (például a vastagbél, a hólyag, a méh) található meg, továbbá a mozgásban és a továbbításban van szerepe, mint például az idegingerület átadása és az érzékelés. A *pitta* a tűz elemhez kapcsolódik (és bizonyos mértékben a vízhez). A gyors átalakulásokért felelős. Tetten érhető az emésztés során, elsősorban a savas és az „erős színű” folyamatokban, például a gyomorsav és az epe esetében. A *kapha* a víz és a föld elemhez köthető. Nedvességet, tömeget, olajozást biztosít. Megnedvesíti a belélegzett levegőt, az

ételt, amit megrágunk. Ahol kiválasztás történik a szervezetben, ott a kapha jó eséllyel jelen van.

Mindhárom dósa szerepe az egészséges egyensúly, az élet fenntartása testünkben. A levegő, a víz és a tűz különleges alkalmazkodókészsége lehetővé teszi számunkra, hogy alkalmazkodjunk a gyorsan és állandóan változó körülményekhez. Segítenek kapcsolatot létesíteni szöveteink – a plazma, a vér, az izom, a csont, a csontvelő, az idegszövet és a reproduktív szervek szövetei – és a számunkra már nem szükséges, tehát kiválasztandó anyagok között (*malas*: vizület, izzadság, széklet). Szüleink fogamzásunkkor jellemző dósa-aránya hozzájárul a mi későbbi testtípusunkhoz, amit a dósák adott aránya határoz meg. Az Ayurveda elmélete és gyakorlata szerint mindannyian meghatározott felépítéssel születünk meg, amit *prakrutinak* nevezünk. Ez befolyásolja kinézetünket, emésztésünket, a környezetünk ingereire adott érzelmi és mentális reakcióinkat. Egyszerűen, szinte mindent.

Erről sokan írtak remek összefoglalót, tehát én itt csak megnevezek párat: Deepak Chopra: Perfect Health, Robert Svoboda: Prakruti: Your Ayurvedic Constitution, és Amadea Morningstar & Desai: Ayurvedic Cookbook.

A testfelépítésed az határozza meg, hogy születésedkor az elemek milyen arányban voltak jelen benned. Ha a levegő és az éter elem túlsúlya jellemző rád, akkor feltehetően vata vagy, ha a tűz és a vízé, akkor pitta, ha a földé és a vízé, akkor kapha. Az is előfordulhat, hogy kevert típus vagy, vata-pitta, pitta-kapha, esetleg vata-pitta-kapha (tridósa).

4. táblázat: *Rasa, Virya, Vipak*

Íz Rasa	Emésztés közben kifejtett hatás Virya	Emésztést követő utóhatás Vipak
édes	hűtő	édes
savanyú	fűtő	savanyú
sós	fűtő	édes
csípős	fűtő	csípős
keserű	hűtő	csípős
fanyar	hűtő	csípős

További információt találsz az izek hatására vonatkozóan Morningstar és Desai *Ayurvedic cookbook*-jában (Lotus Press, 1990). Az izek és az élelmiszerek minőségének kapcsolatáról Linda Bancheek: *Cooking for Life* (Harmony Books, 1989) című könyvében olvashatsz.



5. táblázat:

Édes vipakú élelmiszerek, melyek hatása nyugtató, erősítő, olajozó, segít megtartani vagy növelni a testsúlyt. Mértékkel fogyasztva általában nem irritálják a beleket:

adzuki bab, lucerna csíra, mandulaolaj, mandula, amarant, alma, sárgabarack, sárgabarack olaj, sárgabarack mag, articsóka, spárga, avokádó, avokádó olaj, árpa, cékla, fekete bab, feketeszemű bab, paradió, disznóbab, hajdina, sótlan vaj, káposzta, sárgadinnye, karob, kesudió, zeller, cseresznye, kókusz, kókuszolaj, friss kukorica, szárított kék kukorica, szárított sárga kukorica, friss tejszín, uborka, datolyacukor, aszalt datolya, lóbab, aszalt füge, friss füge, mogoró, ghí, szőlő, zöldbab, szárított zöldborsó, friss zöldborsó, hikory mogoró, sárgadinnye, méz, csicsóka, fehérbab, citrom, vöröslencse, feketelencse, tan lencse, fejes saláta, lima bab, makadám dió, édes és érett mangó, juharszirup, friss nyers tej, köles, melasz, anyatej, mungóbab, gombafélék, száraz fehérbab, nektarin, zab, olívaolaj, fekete olívabogyó, narancs, papaya, paszternák, őszibarack, földimogyoró, földimogyoró olaj, pekándió, fenyőmag, édes ananász, tarkabab, pisztácia, édes szilva, burgonya, quinoa, mazsola, rizsfélék, rozs, gránátalma, burgonya, sütőtök, tengeri só, szezámolaj, szójaolaj, szójabab, eper, barna cukor, fehér cukor, nyers cukornád, mindenféle nyári tök, napraforgóolaj, napraforgómag, édesburgonya, mandarin, dió, görögdió, búzaliszt, vadrizs, mindenféle téli tök, dzsemek, cukkini

Savanyú vipakú élelmiszerek, melyek az emésztést követően is savanyúak maradnak.

Olajozó és nedvesítő hatásúak, irritációt és erjedést okozhatnak a belekben, ha túl sokat fogyasztunk belőlük:

banán, sózott vaj, író, meggy, túró, grapefruit, zöld szőlő, guava, jégkrém, kefir, zöldcitrom, éretlen mangó, savanyú szilva, ricotta sajt, tejföl, paradicsom, nem frissen készült joghurt, frissen készült joghurt

Csípős vipakú élelmiszerek, melyek az emésztést követően szárító, könnyítő hatással bírnak.

Gyulladást, extra hőt okozhatnak a belekben, ha túl sokat fogyasztunk belőlük:

rukkola, pirospaprika, hódzsír, articsóka, brokkoli, répa, kelbimbó, zeller, lágy, sós sajtok, kemény sajtok, chilik, tojások, görögcsésznamag, hal, fokhagyma, hús, mustár zöldje, okra, zöld olíva, hagyma, zöldhagyma, tökmag, retek, rebarbara, szezámag, spenót, petrezselyemzöld, fehér mustár olaj, szárnyas, póréhagyma, savanyúság, safrányolaj

Megjegyzés: Gyakori kérdés, hogy van-e összefüggés a születési horoszkóp és a testtípus között. Az elmúlt 11 év tapasztalata azt mutatja, hogy inkább a holdjegy az, ami közelebbi összefüggésben állhat vele. Erről bővebben David Frawley: *The Astrology of Seers: A Comprehensive Guide to Vedic Astrology*.

Noha a testtípus a legmegbízhatóbban a pulzus segítségével határozható meg, aminek megbízható vizsgálatára csak képzett ayurvedikus orvosok az alkalmasak, számos olyan jel van, aminek segítségével mi magunk is rátalálhatunk testtípusunkra. Például a vata általában vékonyak, nyughatatlanok, félénkek, gyors észjárásúak. Inkább nassolni szeretnek, mint egyszerre sokat enni, nyugodtan leülve egy szépen megterített asztal mellé. Nem minden vataira jellemzőek ezek, de ha ismersz valakit, akire a fenti állítások igazak, jó eséllyel egy vataival van dolgod. A pitták erősebbek, és feszült helyzetben inkább hajlamosak a haragra, mint a riadalomra. Testfelépítésük erős, nem túl sovány és nem túl erőteljes. Mondhatnánk, atletikus. Bőrük általában világos vagy vöröses, gyakoriak rajta a szemölcsök. Étvágyuk jó. A kaphák általában lágyabb testfelépítésűek, nehezebben hoznak döntéseket társaiknál, stresszre gyakran leblokkolnak. Nehezen tartják súlyukat ideális keretek között, emésztésük lassú.

Ha szeretnéd kideríteni, te melyik típusba tartozol, találsz az első függelékben egy kérdőívet, aminek kitöltésével választ kaphatsz kérdéseidre.

Ha a kérdőív kitöltésekor azt tapasztalod, hogy szinte kizárólag egy oszlopból választasz válaszokat, akkor feltehetően egy adott típusba tartozol. Ha két oszlopból, akkor kettős típus vagy, ez a leggyakoribb. Ritkán, de olyan is előfordul, hogy valaki tridósa, azaz mindhárom dósa körülbelül egyenlő arányban van meg benne. Ha bizonytalan vagy egy-két választ illetően, akkor dönts amellett, ami életed nagyobb részében volt igaz rád. Például, ha korábban remekül viselted a rutint, az utóbbi időben azonban ennek az ellentéte jellemez, akkor, ha a többi válaszd alapján kapha vagy (erős testfelépítés, nehéz csoportozat stb.), akkor mindössze arról van szó, hogy jelenleg levegőelem-kiegyensúlyozatlanságod van, és javasolt néhány apró változtatás bevezetése.

Ha törekszel az egészséges táplálkozásra (és talán akkor is, ha nem), észreveheted, hogy bizonyos ételek jobb, mások kevésbé jó hatással vannak rád. Az a jó az ayurvedikus táplálkozástudományban, hogy az egyéni igényekre válaszol. Mivel mindannyiunkban más arányban van jelen az öt elem, ezért mindannyiunknak más-más ételek tesznek jót. Például azoknak, akik sok levegőelemmel bírnak (vata), több „földelő” hatású, és



kevés „levegős” ételre van szükségük, ilyenek ayurvedikus szempontból például az alma és a pattogatott kukorica, amik még inkább levegőssé tennék a vatát. Ennek egyik lehetséges megnyilvánulási formája a felfúvódás. A tüzes pittáknak fontos, hogy nyugtató, hűsítő ételekre van szükségük. Ha egy eleve forró rendszerhez tüzet adsz, az gőzt, párárt eredményezhet. Szó szerint. Talán neked is akad olyan ismerősöd, aki, ha fűszeres ételt eszik, azon nyomban izzadságban úszik. Ehhez hasonlóan a kapha típusnak a föld és a víz ellensúlyozására ropogós, könnyű ételek fogyasztása javasolt. Nehéz kenyerek, kekszek, édességek elnehezíthetik ezt a típust.

Ami az ízeket illeti: az édes, savanyú és sós ételek a vatáknak valók, az édes, keserű és fanyar ízű élelmiszerek a pittáknak, míg a csípős, keserű és fanyar ízek a kaphákat támogatják.

A langyos, szószos ételek segítenek a vata kiegyensúlyozásában, a hideg, nyugtató ételek pedig a pittának tesznek jót. A kapha jól teszi, ha könnyű ételeket, leveket, salátákat választ.

Konkrétan melyek ezek az ételek? A könyvben szereplő fogások közül sok mindhárom típus számára ajánlott. Minden receptnél jelezzük, hogy a bemutatott étel „-” (nyugtatója, segíti az adott dóst), „+” (súlyosbítja azt), vagy éppen „0” (semleges hatással van rá).

Az Ayurveda meghatározza, hogy az adott étel állaga, íze, egyéb tulajdonságai révén melyik típusnak javasolt. Erről bővebben olvashatsz a könyvben, ha mélyebben érdekel a téma. A második függelékben listát találsz az egyes típusoknak ajánlott ételekről, így összeállíthatod saját étrended.



AZ ÉTELEK JELLEMZŐ TULAJDONSÁGAI, ÉS AZOK DÓSÁKRA GYAKOROLT HATÁSA

Minden egyes étel más és más tulajdonságokkal rendelkezik anyagát, állagát, minőségét tekintve. Ezt szanszkritül *gunának* nevezzük. Azok az élelmiszerek, amik típusunkhoz hasonló tulajdonságokkal rendelkeznek, általában súlyosbítják azt, kivált, ha nagy mennyiségben fogyasztjuk. A dósánkkal ellentétes tulajdonságú táplálékok kiegyensúlyoznak, ha nagyobb mennyiségben fogyasztjuk, akkor pedig csökkentik az

adott dósát. Például: a vata száraz és könnyű, ahogy a pattogatott kukorica is. Nagy mennyiségű pattogatott kukorica elfogyasztása a vatára nincs túl jó hatással: felfújja. Azonban, ha egy tálka langyos, szósos, nehéz rizspudingot eszik, ez megnyugtatja.

Az Ayurveda 20 minőséggel dolgozik, 10 ellentét párral. Az alábbi táblázat összefoglalja ezeket, és a dósákra gyakorolt hatásukat.

6. táblázat: Az ételek jellemző tulajdonságai, és azok dósákra gyakorolt hatása

Tulajdonság (guna)	Dósátra kifejtett hatás		Példák a tulajdonságokra, és egyéb információk
	Mértékkel fogyasztva nyugtatja:	Túlzott mértékben fogyasztva súlyosbítja:	
nehéz (guru)	vata és pitta	kapha	füge, datolya
könnyű (laghu)	kapha	vata és pitta	basmati (hatása), pattogatott kukorica (szerkezete)
hideg (sita)	pitta	vata és kapha	jeges italok (csökkent <i>agni</i>)
forró (ushna)	vata és kapha	pitta	meleg ételek (növelt <i>agni</i>)
olajos (snigda)	vata	pitta és kapha	hal, szezám (nedvesítő hatás)
száraz (ruksha)	kapha és pitta	vata	árpa (hatása), sós keksz (szerkezete)
lassú (manda)	vata és pitta	kapha	túró (hatása)
éles (tikshna)	kapha	vata és pitta	erőspaprika
statikus (sthira)	vata és pitta	kapha	napi szertartás, vagy állni hagyni az ételt egy picit
mobil (chala)	kapha	vata és pitta	hashajtó, vagy metrón utazni
lágú (mrudu)	vata	pitta és kapha	puding
kemény (kathina)	pitta	vata	kalcium tabletta
tiszta (vishada)	kapha	vata és pitta	tisztítás (hatása)
felhős (avila vagy picchili)	vata és pitta	kapha	a víz elem higgadtsága
nyálkás (slakshna)	vata	pitta és kapha	főtt okra
durva (khara)	pitta és kapha	vata	granola
kényes, finom (sukshma)	kapha	vata és pitta	fokozza az érzelmeket (hatása), alkohol (egy példa)
nehéz, zsíros (sthula)	vata és pitta	kapha	édes kekszek
tömör (sandra)	vata és pitta	kapha	vaj
folyékony (drava)	vata	kapha és pitta	friss, langyos tej, vagy egy hosszú, forró fürdő



KÉKKUKORICA-KÁSA MAZSOLÁVAL

Szattvikus

V+

P0

K-

15p



Hozzávalók 4 személyre:

- ☞ 1 pohár száraz kékkukoricadara*
- ☞ 3-4 pohár hideg víz
- ☞ ½ teáskanál só
- ☞ ¼ pohár mazsola

*A fordító megjegyzése: A kékkukorica Amerikában őshonos, maig népszerű kukorica fajta, melynek beltartalmi értéke (fehérje-, ásványianyag- és zsírtartalom) nagyobb, mint sárgaszemű társáé, és antioxidánsokban jóval gazdagabb. A legújabb kutatások szerint infarktusmegelőző hatással bír.

Elkészítés

Keverd el csomómentesre a kékkukorica-darát a hideg vízben, majd add hozzá a sót és a mazsolát. Forrald fel közepes lángon, majd lassú tűzön folyamatosan kavargatva főzd, míg el nem készül. Ízletes egy darabka forró ghível vagy vajjal és juharsziruppal.

A reggeli levesről

Bár szokatlan ötletnek tűnhet, a forró leves remek reggeli, különösen hideg időben. Még inkább igaz ez a kaphák esetében, akik elnehezülhetnek a sok gabonától. Ahogy melegben jólesik egy könnyű, gyümölcsös finomság, úgy csípős időben remek reggeli a forró leves.

Fogyaszthatod régi kedvenceid, vagy az itt leírtak közül is választhatsz.

CSICSERIBORSÓ BURGONYÁVAL

M. Radzsasztikus

V+

P-

K-

180p*



* Kuktában körülbelül 60 perc

Hozzávalók 2-4 személyre:

- ☞ 5 pohár víz
- ☞ 1 pohár száraz csicseriborsó
- ☞ ¼ teáskanál ördöggyökér
- ☞ 1 evőkanál szezámolaj
- ☞ 2 pohár nyers újburgonya félbe vágva, hámozatlanul
- ☞ 1 evőkanál köménymag
- ☞ ½ teáskanál kurkuma
- ☞ 1 teáskanál só
- ☞ 1½ teáskanál őrölt koriander
- ☞ ¼ teáskanál cayenne bors (ízlés szerint)
- ☞ 1 teáskanál citromlé
- ☞ 3 evőkanál friss koriander levél apróra vágva

Elkészítés

Öblítsd át és áztasd egy éjszakán keresztül a száraz csicseriborsót, helyezd rozsdamentes acél kuktába a vízzel, ördöggyökérrel, és egy evőkanál szezámolajjal, főzd 30-40 percig, amíg meg nem puhul. Amíg fő, mosd meg és kockázd fel az újburgonyát. Amint megfőtt a csicseriborsó, csökkentsd a nyomást a kuktában, nyisd ki a kuktát, helyezd bele a burgonyát, majd közepes lángon főzd együtt tovább körülbelül 15 percig, amíg a burgonya el nem készül. Egy kisebb méretű serpenyőben melegíts fel 1 evőkanál szezámolajat, keverd bele a köménymagot, kurkumát, sót, egy-két percig hagyd barnulni, majd add hozzá a többi fűszert is, végül az egész keveréket öntsd a már elkészült csicseriborsós burgonyára. Köret: koriander levelek. Hagyományosan kis mexikói lepényekként, chapatiba vagy tortillába töltve találjuk („tacos”), de sűrű pörköltként, önmagában is megállja a helyét.

Megjegyzés: Ez az egyik kedvenc reggelim, abszolút érzelmi alapon. Tisztán emlékszem arra a hűvös októberi reggelre, amikor az észak-indiai Uttar Pradesh hegyekben először ettem ilyet. A tábor tűz mellette az arcunkat, miközben a felkelő nap narancssárgára festette a felhőket. A mennyekben éreztem magam. Ezt a receptet nagy szeretettel ajánlom minden indiainak, aki hazánkba költözött, és azoknak, akik olyan kedvesen fogadtak minket otthonukban. Első alkalommal, amikor újra találkoztam ezzel az étellel itthon, egyedül faltam fel az egészséget...



HABART TOFU

M. Radszasztikus V0 P0 K+ 10p    

Hozzávalók három-négy személyre:

- ☞ 1 evőkanál ghí
- ☞ 1 evőkanál extra szűz olívaolaj
- ☞ 1 kisméretű, friss hagyma felkockázva, akár a zöldjével együtt vagy két zöldhagyma feldarabolva (körülbelül 1 evőkanál)
- ☞ 1 kis gerezd fokhagyma apró darabokra vágva
- ☞ 1-2 teáskanál friss zsályalevél apróra vágva
- ☞ 1 csomag friss tofu (½ kg)
- ☞ 1 púpozott evőkanál sárga miso (fermentált szójabab krém)
- ☞ só és őrölt feketebors

Elkészítés:

Melegítsd fel a ghít és az extra szűz olívaolajat egy nagy serpenyőben. Pirítsd meg a hagymát, fokhagymát és a zsályaleveleket, a villával összetört tofut tedd a serpenyőbe, süsd barnára, majd tálalás előtt keverd hozzá alaposan a misót. Ízesítsd sóval, feketeborssal.

Variáció

M. Radszasztikus V+ P- K0 10p    

Amennyiben a kaphák számára kedvezőbb hatású ételt szeretnénk készíteni, a ghít hagyjuk el teljesen, és a misóból is kevesebbet használjunk fel. Adjunk 1 evőkanál vizet a tofuhoz tálalás előtt. Így épp olyan ízletes, de kevésbé zsíros ételt kapunk.

Remek fogás. Gyors, meleg, ízletes, tápláló. Ha egy kis friss rukkolával vagy petrezselyemmel feldobod, különösen finom ételt kapsz.

REGGELI TACO

Tojással és kukorica tortillával

Radszasztikus V- P+ K+ 10p    

Tojással és teljes kiőrlésű gabona tortillával

Radszasztikus V- P+ K+ 10p    

Tofuval és kukorica tortillával

M. Radszasztikus V+ P+ K- 10p    

Tofuval és teljes kiőrlésű gabona tortillával

M. Radszasztikus V0 P0 K+ 10p    

Hozzávalók 2 személyre:

- ☞ 4 db friss természetlen tojás
- ☞ vagy 1 halom habart tofu
- ☞ 1 teáskanál ghí
- ☞ 4 kukorica-vagy teljes kiőrlésű gabona tortilla

Elkészítés:

Két serpenyőre lesz szükséged. Tedd fel az egyiket közepes lángon. Üsd fel a tojást, majd a ghível együtt helyezd a másik, szintén közepes lángon melegített serpenyőbe (amennyiben a tofu mellett döntesz, úgy azt). Ez alatt helyezz egy darab ghít az első – immár forró – serpenyőbe, és gyorsan melegítsd fel a tortillákat. Töltsd meg a tortillákat az elkészült tojással vagy tofuval, majd tekerd fel. Nagyon ízletes friss koriander szósszal (lásd 141. oldal).

☞ Tojással és kukorica tortillával, a ghí helyett szezámolajjal a rotációs diéta 4. napjára kiváló étel.

A misóról

A miso fermentált szójakészítmény. A legtöbb indiai számára ismeretlen. Mivel fermentált, ezért radszasztikus. Fogyasztása csak alkalmanként javasolt.

Új-Mexikó északi részén élek családommal, ahol a radioaktivitás jelentős. Azt vettem észre, hogy télen gyakrabban készítik misót. Proteinben, B-vitaminban (és sóban!) gazdag, továbbá jelentős mennyiségben található meg benne a zybicolin, ami fontos szerepet tölt be a szervezet méregtelenítésében. A japánok szerint legalább fél-egy teáskanálnyi misót kellene fogyasztanunk naponta. Bár az indiai konyhaművészet nem ismeri a misót, úgy vélem, különleges tulajdonságai miatt hamarosan nagyra értékelt ayurvedikus élelmiszer lehet.



RÁNTOTTA ZÖLDSÉGEKKEL

Radzsasztikus V- P+ K+ 7p 

* Egy-egy alkalommal fogyasztva elfogadható.

Hozzávalók 3 személyre:

- ☞ 4 friss terméketlen tojás
- ☞ 1 evőkanál ghí vagy olívaolaj
- ☞ 1 evőkanál apróra vágott hagyma
- ☞ 1 teáskanál szárított kakukkfű
- ☞ ½ közepes méretű cukkini felkockázva

Elkészítés:

Verd fel a tojásokat, süsd meg nagy lángon a hagymát és a kakukkfűvet, amikor már üveges a hagyma, add hozzá a cukkinit, süsd 1-2 percig, majd add hozzá a felvert tojást és folyamatos kavargatás mellett süsd, amíg el nem készül. Tálald citromkarikákkal, vagy pogácsával.

További kiváló villásreggelinek való: korianderes quiche (88. oldal), tortilla (88. oldal).

ALMÁS SÜTI

Szattvikus V0 P- K+ 45p *Hozzávalók 16 sütihez:*

- 1 érett alma
- 2 tojás
- 2 evőkanál napraforgóolaj
- 2 evőkanál juharszirup
- 1/4 teáskanál szerecsendió
- 1 pohár friss, forralt tej
- 2 teáskanál fahéj
- 2 pohár teljes kiőrlésű búzaliszt vagy árpaliszt
- 1 teáskanál só
- 1 evőkanál sütőpor

Elkészítés:

Keverd össze a száraz hozzávalókat. Melegíts fel pár serpenyőt közepesen melege kicsit beolajozva, majd öntsd bele a tésztát, oszlasd el, majd amikor az egyik oldala megsült, fordítsd meg, és süsd aranybarnára a másik oldalát is. Tálald juharsziruppal vagy fekete áfonyával.

*Variációk*Szattvikus V0 P- K+ 45p 

A szójatej helyett használhatunk tehéntejet. Árpalissal elkészítve a kapha számára a lehető legjobb választás. Az édesítő és az olaj mennyisége egy evőkanálra csökkenthető.

A tojásról

A tojás forró, nehéz, radzsasztikus. Ha sokat fogyasztasz belőle, a harcost hozza ki belőled, nem a csendes szemlélődőt. Remek, olcsó fehérjeforrás, az ayurvedikus orvosok véleménye azonban eltér a fogyasztását illetően. Néhányan úgy vélik, alkalmanként fogyasztható, mások szerint viszont kerülendő – utóbbiak azok, akik a hindu tradíciókat követik. Döntsd saját belátásod szerint! Számos remek tojáshelyettesítőt találsz, ilyen például a főtt, örölt lenmag, ami főzésnél és sütésnél is kiválóan alkalmazható.

A tojás legforróbb, legnehezebb része a sárgája. Ebből következik, hogy a pittáknak nemigen javasolt fogyasztása. A hűvösebb, könnyebb fehérjével jobban boldogul az emésztésük. Mivel nehéz és igen tápláló, a kapháknak is mértéket kell tanúsítani a tojás sárgája fogyasztásakor. A tojás fehérje és sárgája is radzsasztikus, és csípős utóhatása van. Gyulladásos folyamatok esetén különösen rossz hatásúak. A vaták és a kaphák általában heti 2-3 tojást tudnak probléma nélkül elfogyasztani, különösen feldolgozott formában (például felfújtak). A rántotta és a főtt tojás nehezen emészthető.



PALACSINTATÉSZTA ALAP

Tejjel, teljes kiőrlésű búzaliszttal és kevés olajjal:

Szattvikus	V-	P-	K+	30p				
------------	----	----	----	-----	--	--	--	--

Szójatejjel, árpaliszttal és olaj nélkül:

Szattvikus	V0	P-	K-	30p				
------------	----	----	----	-----	--	--	--	--

Hozzávalók 10 palacsintához:

- ☞ ½ érett banán
- ☞ 1 tojás
- ☞ 1 evőkanál napraforgóolaj
- ☞ 1 evőkanál vagy kevesebb juharszirup
- ☞ 1½ pohár friss, forralt tej vagy szójatej
- ☞ ½ teáskanál fahéj
- ☞ 1 csipet szerecsendió
- ☞ 1¼-1½ pohár teljes kiőrlésű búzaliszt vagy árpaliszt
- ☞ ¼ teáskanál só
- ☞ 1 teáskanál sütőpor

Elkészítés:

Egy mérőpohárban keverd össze a lisztet, sót és sütőport, majd add hozzá a tojást, banánt, pici olajat és a fűszereket. Keverd simára. Melegíts fel pár serpenyőt közepesen melegre kicsit beolajozva, majd öntsd bele a palacsintatésztát, oszlasd el, majd amikor az egyik oldala kész, fordítsd meg, és süsd ki a másik oldalát is. Tálald melegen, ghível és juharsziruppal.

Megjegyzés:

A palacsintának mindannyian számos verzióját ismerjük. Számunkra a legemlékezetesebb az áfonyás palacsinta, amihez a gyümölcsöt múlt ősszel leleményes gyermekeink és gyűjtötték a kaliforniai hegyekben. A bogyókat a tésztával együtt öntjük a serpenyőbe, és a megszokott módon kisütjük. Bármilyen, apróra vágott gyümölcsöt, diófélét (például pekándiót) használhatunk az áfonya helyett.

Variációk

Szattvikus	V-	P-	K+	30p				
------------	----	----	----	-----	--	--	--	--

Rotációs diéta 1. napjára: Hagyd ki a banánt és a szerecsendiót, a tojás helyett használj tojáshelyettesítőt, az olaj helyett olvasztott vajot, dióolajat vagy ghít, és édesítsd árpamaláta sziruppal, cirokkal vagy bio nádcukorral.

Szattvikus	V0	P-	K0	30p				
------------	----	----	----	-----	--	--	--	--

Rotációs diéta 1. napjára másik variáció: Pontosan ugyanaz, mint az előbbi, de 1½ pohár árpa vagy zabliszt használunk a teljes kiőrlésű liszt helyett.

☞ Rotációs diéta 1. nap

A repülésről

Ahogy azt talán már ki is találd, a légiközlekedés nem kedvez a vata dósának. A vata saját elemén keresztül utazunk igen nagy sebességgel, közben többször is változtatva az utazási magasságot. Emiatt javasolt minden típusnak szénsavmentes, langyos italok fogyasztása. Egy liter sima víz is jól jöhet az úton. Szintén hasznos vata nyugtató ételeket fogyasztani az utazás előtt, alatt és után: pörkölt, leves, bármilyen vata nyugtató étel. Kerülendő a saláta, a pattogatott kukorica, a fagyasztott ételek, a jeges, szénsavas italok. Érdekes módon a repülés kellemetlenségei elleni modern népi gyógymódok egyike a fokhagymakapszula utazás előtti, alatti és utáni fogyasztása (2x2 kapszula naponta háromszor, három nappal az utazás előtt, az utazás alatt és egy nappal utána). A fokhagyma pedig vata-nyugtató étel (bár tamasztikus és radzsasztikus). Szó szerinti „földelő” hatása nagyon hasznos ebben az esetben. Az olajos masszázs, különösen a lábon, egy forró fürdő szintén jóleshet.



PALACSINTÁK


Radzsasztikus V+ P+ K0 30-40p *Hozzávalók 12 palacsintához:*

- ☞ 3 tojás
- ☞ ½ pohár víz
- ☞ 1 pohár friss, forralt tej vagy szójatej
- ☞ 1 pohár hajdinaliszt
- ☞ ½ teáskanál só

Elkészítés:

Verd fel a tojásokat, add hozzá a tejet, vizet, sót, hajdinalisztet, és keverd el alaposan. Hagyd a felvert, híg tésztát állni 15 percig, majd önts egy keveset belőle szesámolajjal vékonyan befuttatott serpenyőbe. Körkörös mozdulatokkal oszlasd el a tésztát a serpenyőben egyenletesen. Süsd barnára mindkét oldalát. Tálald eper- vagy málnadzsennel, majd permetezd meg juharsziruppal. Természetesen ízlés szerint mással is töltheted.

☉ Rotációs diéta 4. nap, mangó szósszal tálalva (lsd. 138. oldal)

VariációSzattvikus V- P+ K+ 30-40p 

A hajdinaliszt helyett használhatunk teljes kiőrlésű lisztet.

Megjegyzés

Ha nagyon sietsz, ne hagyd a tésztát állni, ebben az esetben viszont sajnos előfordulhat, hogy a tészta minősége nem lesz annyira jó. Kevesebb, nehezebben kezelhető alapanyagot kapunk.

Lehetséges töltelékek: almazósz, almavaj, forró őszibarack szósz, édes burgonya szósz, vegetáriánus tokány, Punjabi zöldségek.

FAHÉJAS TEKERCSEK

Szattvikus V0 P- K+ 60p *Hozzávalók 6 tekercshez:*

- ☞ ½ pohár mazsola
- ☞ ½ pohár nyers dió vagy pekándió feldarabolva
- ☞ 1 evőkanál fahéj
- ☞ 6 evőkanál juharszirup

Elkészítés:

Készíts egy halommal Liz pogácsájából (lsd. 114. oldal), oszd a tésztát hat darabra, gyengéden ütögesd négyzetes alakúra (½ cm vastag, 3 cm széles és 15 cm hosszú). Szórd meg a mazsolával és a dióval, pekándióval, fahéjjal, tekerd fel majd kend meg őket juharsziruppal, és helyezd enyhén kiolajozott tepsiben 205°C-ra előmelegített sütőbe, legalább ½ órára. Süsd világosbarnára.

Variáció

☉ Rotációs diéta 1. napján árpamalátával tálalva juharszirup helyett.

Hol van életed „szent helye”? Egy csendes pillanatban, amikor egyedül vagy, a családdal, vagy a barátaiddal? Egy féktelen, lármás party-n? A templomban? Az erdőben? A hegyekben? A sivatagban? Talán minden lélegzetvételben megtalálsz.

Hol és mikor van időd, tered, hogy töltsd? Fontos kérdés, mióta világ a világ, mindannyiunk számára, nemzeti és vallási hovatartozástól függetlenül. Az Ayurveda szerint az ilyen töltődés segít energiaburkunk karbantartásában, megőrzésében. A „szent hely” kulcsfontosságú gyógyulásunk szempontjából, életünkben, halálunkban.



ALMÁS FÁNK

Teljes kiőrlésű búzaliszttel

Szattvikus	V+	P-	K+	60p			
------------	----	----	----	-----	--	--	--

Árpaliszttel

Szattvikus	V+	P-	K+	60p			
------------	----	----	----	-----	--	--	--

Hozzávalók 6- 8 fánkhoz:

- ☞ ½ pohár bio nádcukor vagy almakonzentrátum
- ☞ 1 evőkanál fahéj
- ☞ ¼ pohár mazsola (ízlés szerint)
- ☞ Liz pogácsa
- ☞ 2 bioalma lereszelve

Elkészítés:

Készíts egy halommal Liz pogácsájából (lásd 114. oldal), oszd a tésztát 2 darabra, formáld belőlük labdát, finoman lapítsd ki őket kör alakúra, majd hagyd állni legalább fél órát. Kend meg az egyik tészta tetejét az almás töltelékkel, majd helyezd rá a másik felét. Tedd enyhén kiolajozott és lisztel beszórt tepsiben 200°C-ra előmelegített sütőbe legalább húsz percre, süsd világosbarnára.

☞ Rotációs diéta 1. nap

A mazsola növeli a vatát, így ennek a típusnak javasolt ebből az ételből kihagyni.

Variáció

Szattvikus	V0	P-	K+	60p			
------------	----	----	----	-----	--	--	--

Barackos fánk: Készítsd el a fánkot, mint az előbb, szeljed fel 2 pohár nektarint vagy barackot, keverd össze ½ pohár bio nádcukorral, almakonzentrátummal vagy juharsziruppal, és egy teáskanál kardamommal. Süsd ki, mint az előbb.

Megjegyzés: a barackos fánk, az almás fánk és a fahéjas tekercek mind nagyszerű desszertek. Azonban ha candida diétát tartasz, kerüld őket, mivel édesek és nehezek.

A testtípusok és az étel kapcsolatáról

Nagyon sok figyelmet szentelünk az ételek és a testtípusok kapcsolatának. Én mégis azt javaslom, hogy lazíts! Ha szattvikus ételleket eszel, általában könnyedén kialakítod a testtípusodnak megfelelő étrendet anélkül, hogy bármiről le kellene mondanod.

Tegyük fel, hogy vata vendég vagy egy kapha háztartásban. Ha az egyik reggelen a megszokott langyos rizs helyett rozsból készült finomságot tálalnak, remélem, nem hagyod ki az étkezést, és vársz délig, hogy az ebéd talán jobb lesz. Egyszerűen tegyél rá egy kis ghít és édesítsd meg valamivel. Bár a vatának és a pittának nem a legjobb választás a rozs, ami meleg, száraz, és könnyű, apróbb módosításokkal javíthatunk a helyzeten. Pittaként a juharszirupot javaslom, és csakúgy, ahogy a vatának, a pittának is a friss, langyos tejet vagy chait.

Másrészt: ha vata létedre minden reggel rozskrémeket eszel, mert kellemesnek talárod az ízét, egy darabig ugyan nem valószínű, hogy bármi kellemetlenséget tapasztalsz, egy idő után azonban észreveheted, hogy szárítja a szervezeted, például kiszáradhatnak az ajkaid. Rendszeres fogyasztásra inkább a vata számára megnyugtatóbb, nedvesebb gabonafélék a javasoltak. Ilyen például a rizs és a búza. Az Ayurvedában szinte minden fogyasztható, ha ismerjük a mértéket. A tested tudatni fogja veled, ha nem vagy mértéktartó.

Harmadrészt: ha tudod, hogy a burgonya mindig felfúj, és az a gusztusos eper csalánkiütést okoz, azért inkább ne erőltess. Hagyatkozz a személyes tapasztalataidra!

A negyedik függelékben olvasható információk irányadóak, de fontos, hogy kipróbáld, és megtapasztald, számodra mi a jó. Ismerd meg személyes tapasztalataidon keresztül az Ayurveda öngyógyító tudományát.



	vata		pitta		kapha	
	Kerüld	Fogyaszd	Kerüld	Fogyaszd	Kerüld	Fogyaszd
Tejtermékek	minden, ami nem friss tehéntejpor kecsketej** kecsketejpor kemény sajtok** jégkrém tejföl	mértékkel minden friss tejtermék: vaj* friss író friss, nyers tehéntej frissen készült paneer* frissen készült lágy sajtok* frissen készült joghurt ghi	minden, ami nem friss szózott vaj író fetasajt kemény sajtok jégkrém tejföl hígítatlan joghurt	sódlan vaj* friss túró frissen készült paneer** frissen készült lágy sajtok** ghi friss, nyers tehéntej friss, nyers kecsketej frissen készült 1.2-3 vizzel hígított joghurt	minden, ami nem friss vaj mindenféle sajt író tehéntej jégkrém tejföl hígítatlan joghurt	ghi* friss kecsketej frissen készült, 1:4 vizzel hígított joghurt
Olajok	fagyasztott ételek savas olajok	minden hidegen saj- tott olaj; különösen a szeszamóolaj sáfrányolaj**	fagyasztott ételek savas olajok és mandula, sárgabarack, kukorica, napraforgó szeszám szója dió	mértékkel bármelyik az alábbi hidegen sajtolt olajokból: avokádo* kókusz olíva szója dió	sárgabarack avokádo* kókusz olíva* sáfrányolaj szeszám*	mértékkel bármelyik az alábbi hidegen sajtolt olajokból: mandula kukorica napraforgó
Édesítőszer	fehércukor	árpamaláta szirup barnarizs szirup fruktóz a legtöbb gyümölcs- koncentrátum nyers méz kókuszpálma nedvé- ből nyert cukor juharszirup melasz bio nádcukor cukormádlé	nyers méz* melasz kókuszpálma nedvéből nyert cukor fehércukor**	árpamaláta szirup barnarizs szirup fruktóz* a legtöbb gyümölcskoncentrátum nyers méz kókuszpálma nedvéből nyert cukor juharszirup bio nádcukor* cukormádlé	árpamaláta szirup barnarizs szirup fruktóz kókuszpálma nedvé- ből nyert cukor juharszirup** bio nádcukor cukormádlé melasz fehércukor	a legtöbb gyümölcs- koncentrátum, külö- nösen alma, körte nyers méz



	valta		pitta		kapha	
<p>Italok</p> <p>A legjobb, ha frissen készjűtik el italainkat. Amennyiben ez nem lehetséges, válasszunk az üvegeset vagy a fagyasztottat.</p>	<p>Kerüld</p> <p>alkohol* almalé koffein karob** szénsavas italok kávé hideg tejes italok vörösáfonyalé körtelé granátalmalé csipős teák** aszaltszilva ital** paradicsomlé gyógyteák: lucerna** árpá feketeerihizi borágó lapu kukoricabajusz pitypang hibiszkusz* jázmin** mormon tea csalán** golgótavirág* löhér* eper* viola* fajdobogyó* cickafark mate tea</p>	<p>Fogyaszd</p> <p>aloe vera ital* sárgabarack ital áfonyalé répalé répa-zöldség kombinációk répa-gyömbérté csersznyelé meggylé csokoládé* kókusztej forró, friss tejes italok gabona italok szőlőlé grapefruitlé limonádé mangólé miso* forró, fűszeres tejek narancslé papayalé ananászlé savanyú gyümölcsle- vek és teák szójatej forrón, fűszeresen* zöldségleves**</p>	<p>Kerüld</p> <p>paradicsomlé narancslé* papayalé miso* limonádé hideg, jeges italok sós italok grapefruitlé vörösáfonyalé csokoládé répa-gyömbérté kávé répalé meggylé koffein csipős teák savanyú gyümölcslevek és teák szénsavas italok áfonyalé, savanyú alkohol banánlé</p>	<p>Fogyaszd</p> <p>aloe vera ital* sárgabarack ital almalé áfonyalé, édes karob csersznyelé kókusztej hideg tejes italok gabona italok szőlőlé mangólé kecsketej őszibaracklé körtelé granátalmalé aszaltszilva ital szójatej nagyon enyhén sózott zöldség- leves (pl. a bernard jensen féle)</p>	<p>Kerüld</p> <p>banánlevek szénsavas italok jeges tejes italok savanyú gyümölcsle- vek és teák alkohol kókusztej csokoládé grapefruitlé erősen sózott italok limonádé miso** narancslé papayalé hideg szójatej paradicsomlé</p>	<p>Fogyaszd</p> <p>aloe vera ital* sárgabarack ital almalé áfonyalé koffein** karob** kávé** csersznyelé (édes) répalé forró, fűszeres kecsketej gabona italok szőlőlé* mangólé* őszibaracklé körtelé granátalmalé csipős teák aszaltszilva ital szójatej forrón, fűszeresen nagyon enyhén sózott zöldség- leves (pl. a bernard jensen féle)</p>



IV. FÜGGELÉK. PÉLDAMENÜK

TRIDÓSA MENÜ

TAVASZI NAP

Reggeli: Reggeli rizs, gyömbéres korianderes tea.

Ebéd: Mungóbabcsíra leves vagy szegények spárgakrémlévese forró tortillával: teljes kiőrlésű lisztrel vatáknak és pittáknak, kukoricalisztből kapháknak. Zsenge leveles zöldségeket, salátaöntetként tárkonyos-petrezselymes salátaöntetet készíts.

Uzsonna: Gyömbéres-barackos muffin tridósa teával.

Vacsora: Friss spenótos uborkasaláta tárkonyos mézes öntettel, quinoás spárgás pilaf, párolt articsóka.

Desszert (elhagyható): Dori török búbája, chai.

NYÁRI NAP

Reggeli: Friss gyümölcsök: sárgabarack, bogyósok, cseresznye, lilaszőlő vagy tridósa gyümölcstál vagy friss gyümölcstál pitta enyhítő teával, tridósa teával, banános ősziбарackos muffinnal.

Ebéd: Könnyű uborkás gazpacho, vadrizssaláta, könnyű mentatea.

Uzsonna: Kókuszos gyümölcs smoothie vagy friss gyümölcsök, pl. bogyósok, érett mangó, sárgadinnye.

Vacsora: Epres-kivis zselé, paella, frissen reszelt répa fodormentával és zöldcitrommal, pitta csillapító tea.

Desszert (elhagyható): Ropogós kókuszos süti.

ŐSZI NAP

Reggeli: Forró quinoa vagy teff emésztést könnyítő teával.

Ebéd: Kichadi friss zöldségekkel, mint pl. téli tök vagy leveles zöldségek, cukkini saláta, tridósa tea.

Uzsonna: Forró chai

Vacsora: Egy pohár forró tartalmas zöldségleves, borsfüves pite, forró tea

Desszert (elhagyható): Friss ananászos finomság

TÉLI NAP

Reggeli: Habart tofu, tridósa tea

Ebéd: Ama csökkentő dal (ne vidd túlzásba a fokhagymát), korianderes quinoa, friss, pirított csirák és zöldségek (elhagyható)

Uzsonna: Forró tea, pirított magvak vagy meleg almaszósz, forró almabor

Vacsora: Vegetáriánus stroganoff, cékla juharszirup mázzal (elhagyható), pirított saláta pesto szósszal (elhagyható), forró tea

Desszert (elhagyható): Gyömbéres kenyérvérkék

SIETŐS NAP

Reggeli: Friss gyümölcsök: sárgabarack, lilaszőlő, érett mangó, bogyósok, gabonafélék: rizs, zab; tehéntej, kecsketej vagy szójatej

Ebéd: Brokkoli krémleves, forró chapati vagy Rebeka tortillája, friss csirák és pirított napraforgómag

Uzsonna: Friss gyümölcsök: alma, édes narancs, banán

Vacsora: Könnyű bazsalikomszószos tészta, nyári tök-saláta, forró tea

Desszert (elhagyható): Sárgabarackos tapióka (reggel elkészítve)

HÉTVÉGI NAP

Reggeli: Palacsinta juharsziruppal, nyers mézzel, és/vagy sárgabarack szósszal

Nassolnivaló: Töltött zellerszárok vagy gyümölcsök (alma, narancs, körte, banán)

Vacsora: Salátatál, finom burger, tésztasaláta (elhagyható), gyümölcslevek vagy víz

Desszert (elhagyható): Almászeletek



VATA NYUGTATÓ MENÜK

TAVASZI NAP

Reggeli: Mandulás-rizses reggeli gabona, vata nyugtató tea

Ebéd: Nori rudak mártással, friss zsenge leveles zöldségek tárkonyos mézes-mustáros öntettel, gyömbértea

Nassolnivaló: Hántolt mandula, friss gyümölcs- vagy zöldséglé

Vacsora: Pekándióos muffin, Kedvenc cukorborsóm, emésztés könnyítő tea

Desszert (elhagyható): Álomsütik

NYÁRI NAP

Reggeli: Vata gyümölcstál, reggeli rizs (ha nagyon éhes), vata nyugtató tea

Ebéd: Zsenge cukkini saláta, korianderes quiche, teljes kiőrlésű kekszek (elhagyható)

Nassolnivaló: Iza trópusi smoothie-ja vagy friss gyümölcs: sárgabarack, banán, szőlő, szilva vagy más, évszaknak megfelelő vata gyümölcs

Vacsora: Kedvenc cajun gumbóm, édesburgonyás keksz, egyszerű saláta krémes fokhagymaöntettel, vata nyugtató tea

Desszert (elhagyható): Kókuszos búbáj

ŐSZI NAP

Reggeli: Forró Weetabix egyszerű gyömbérestejjel

Ebéd: Ama csökkentő dal répával és cukkinivel, egyszerű basmati rizs ghível, meleg tej vagy tea

Nassolnivaló: Banán

Vacsora: Thai stir-fry, egyszerű basmati rizs, édesburgonya, chai vagy vata nyugtató tea

Desszert (elhagyható): Halvagolyók

TÉLI NAP

Reggeli: Izletes zabkása, egyszerű, forró gyömbéres tej vagy chai

Ebéd: Kichadi vagy édesburgonya leves, Rebeka tortillája, friss spenótos uborkasaláta (elhagyható)

Nassolnivaló: Forró meggybor vagy pirított magvak

Vacsora: Dori molé enchiládája, zöldbab pirított mandulával, egyszerű barna basmati rizs, egyszerű gyömbértea

Desszert (elhagyható): Banános-fűszeres süti, vagy egy jó édesburgonyás pite

GYORS NAP

Reggeli: Mandulaital, forró zabkása

Ebéd: Gyümölcsjoghurt, tahini tekercek, víz vagy gyógynövénytea

Nassolnivaló: Friss gyümölcs (banán, narancs, vagy szőlő)

Vacsora: Ivy keleti levele, vata nyugtató tea, forró chapatí ghível

Desszert (elhagyható): Kesudióval töltött datolya

HÉTVÉGI NAP

VillásReggeli: Palacsinta feketeáfonyával, teljes kiőrlésű krepes, vagy korianderes quiche, chai

Nassolnivaló: Angela guacamoléja és teljes kiőrlésű kekszek vagy friss gyümölcs vagy zöldséglé

Vacsora: Pesztószószos tészta, emésztést könnyítő tea, cukkini saláta

Desszert (elhagyható): Papayás búbáj

Variációk

Reggeli: Forró quinoa vagy rántotta zöldségekkel, reggeli tacos vagy meleg tej fahéjrudakkal

Ebéd: Lásd ebédek 62-63 oldal

Vacsora: Vadrizs saláta vagy paella vagy quinoás pilaf vagy Üvegtészta cukorborsóval vagy csombordos zöldséges pite vagy vegetáriánus stroganoff vagy otthon készült tojásos nudli könnyű bazsalikomszósszal vagy egyszerű tészta

UTAZÁSHOZ

Megjegyzés: vatáknak a főtt, meleg, pépes ételeket kell előnyben részesíteni, különösen utazáskor. Javasolt a ropogós, nyers, száraz ételek kerülése.

Reggeli: Friss gyümölcsök: sárgabarack, bogycsok, cseresznye, kivi, mangó, papaya, ananász, szilva, eper vagy zabkása, tojásrántotta telje kiőrlésű pirítóssal, tortilla, muffin vagy palacsinta, francia pirítóssal, édes ostya, emésztésserkentő gyógytea

Ebéd: Forró zöldségleves és kenyér vagy túró, tészta-saláta, kis fejessaláta

Nassolnivaló: Friss gyümölcs vagy gyümölcslé, ami a vatáknak megfelelő (kerüld az almát, körtét, vörösáfonyát) vagy magvak, joghurt és/vagy meleg italok (termosz jól jöhet, különösen akkor, ha repülővel mész)

Vacsora: Tészta krémes szósszal, főtt zöldség vagy indiai konyha szerinti currys rizs, krémlevesek stb.



PITTA NYUGTATÓ MENÜK

TAVASZI NAP

Reggeli: pitta gyümölcstál vagy gyömbéres muffin vagy teljes kiőrlésű lisztből készült tortilla vagy reggeli rizs és Forró fűszeres tej

Ebéd: Tavaszi tészta, zsenge leveles zöldségek krémes pestoöntettel, víz, vagy pitta csillapító tea

Nassolnivaló: Friss gyümölcsök (alma, bogósok) vagy aszalt gyümölcsök (füge vagy mazsola)

Vacsora: Quinoás-spárgás piláf, egyszerű adzuki, friss kínai kel saláta, pitta csillapító tea

Desszert (elhagyható): Körtehab

NYÁRI NAP

Reggeli: Friss gyümölcstál, rizs tehéntejjel vagy szójatejjel, pitta csillapító tea

Ebéd: Könnyű uborkás gazpacho, korianderes quinoa, libanoni csicseriborsó, hideg víz vagy könnyű mentatea

Nassolnivaló: Friss sárgadinnye

Vacsora: Sopa de Elote, zsenge cukkinisaláta, kedvenc olasz babsaláta (ha nagyon éhes)

Desszert (elhagyható): Kókuszos búbáj

ŐSZI NAP

Reggeli: Forró weatabix, enyhe gyömbéres korianderes tea, nem túl gyömbéresen

Ebéd: Ama csökkentő dal (fokhagyma nélkül), nyári töksaláta, egyszerű basmati rizs (ha nagyon éhes), pitta csillapító tea

Nassolnivaló: Üvegtészta cukorborsóval, párolt mán gold, banána vagy gyógynövényes tea

Desszert (elhagyható): Friss ananász finomság vagy trópusi gyümölcstorta

TÉLI NAP

Reggeli: Ízletes zabkása, chai

Ebéd: Tartalmas zöldségleves, Kekszpillangó, vagy Rebeka tortillája vagy chapati, gyógynövényes tea

Nassolnivaló: ayurvedikus tálca

Vacsora: Pikáns zöldséges pite, párolt brokkoli vagy kelbimbó, pitta csillapító tea

Desszert (elhagyható): Álomsüti, forró almabor vagy chai (legalább egy órával a vacsora után tálald)

GYORS NAP

Reggeli: Gyümölcs smoothie és teljes kiőrlésű tortilla vagy chapati (ghível) és/vagy rizs vagy teljes kiőrlésű gabona tehéntejjel, kecsketejjel, szójatejjel vagy rizstejjel

Ebéd: Brokkoli krémleves forró teljes kiőrlésű tortillával vagy fekete babbal és korianderrel töltött avokádó, pitta csillapító tea

Nassolnivaló: Friss gyümölcs (alma, körte, sárgadinnye) vagy friss zöldség (zeller, jicama, borsó vagy más pitta harmonizáló zöldség)

Vacsora: Fettuccine és brokkoli krémes oregano szósszal, friss csírákkal, pitta csillapító teával

Desszert (elhagyható): Calmyrna füge dióval töltve

HÉTVÉGI NAP

Reggeli: Almás süti vagy habart tofu fahéjrudakkal vagy palacsinta almavajjal és juharsziruppal, forró tej, tea vagy chai

Nassolnivaló: Humusz és teljes kiőrlésű gabonából/rizsből készült keksz (óvatosan a fokhagymával)

Vacsora: Salátatál, korianderes quiche vagy sült tarbab, vadrizs saláta

Desszert (elhagyható): Kantalup dinnye friss eperrel (Órákkal a vacsora után érdemes tálalni.)

Variációk

Reggeli: tridósa gyümölcstál vagy kapha gyümölcstál vagy forró quinoa vagy alma búbáj Forró fűszeres tej-jel vagy forró kék kukoricakásával, mazsolával

Ebéd: Lásd ebédek, 50-51. oldal

Vacsora: Napéjegyenlőség leves vagy paella vagy kichadi vagy finom burger vagy vegetáriánus stroganoff vagy tészta könnyű bazsalikomsozósszal

UTAZÁSHOZ

Reggeli: Zabkása vagy rizs, teljes kiőrlésű gabona hidegen tejjel vagy teljes kiőrlésű lisztből készült tortilla, piritós, vagy angol muffin vagy ostyá juharsziruppal

Ebéd: Nori tekercsek, humusz, keksz, vagy bab és tortilla, vagy brokkolival töltött sült burgonya vagy mandulavajas tekercsek vagy salátatál zöldségekkel, bab, túró

Vacsora: Bab burrito és saláta, vagy tészta krémszósszal, saláta, tekercsek vagy ázsiai konyha szerint tofu, rizs és zöldségek



KAPHA NYUGTATÓ MENÜ

TAVASZI NAP

Reggeli: Gyümölcstál a kapha számára megfelelő friss gyümölcsökből vagy Boston barnakenyér (ha nagyon éhes), erős gyömbértea

Ebéd: Friss kínai gyalult káposzta, szegények spárgakrémlevese, rozskeksz (elhagyható), emésztés serkentő tea

Nassolnivaló (elhagyható): Alma vagy körte

Vacsora: Ama csökkentő dal vagy thai stir-fry egyszerű árpával vagy kásával

Desszert (elhagyható): kapha számára megfelelő friss gyümölcsök

NYÁRI NAP

Reggeli: Gyümölcstál a kapha számára megfelelő friss gyümölcsökből (nem túl sok sárgadinnyével) vagy pitta gyümölcstál, kapha élénkítő tea

Ebéd: Nyári szivárványsaláta, vagy saláta tárkonyos öntettel vagy krémes pesto öntettel, korianderes quiche, emésztés serkentő tea

Nassolnivaló (elhagyható): Bogyósok, vagy egyéb, a kapha számára megfelelő friss gyümölcs

Vacsora: friss répszalé, quinoás-spárgás piláf, kapha élénkítő tea

Desszert (elhagyható): Dori török búbája

ŐSZI NAP

Reggeli: Forró quinoa, amarant, vagy teff, vagy forró leves (pl brokkoli krémleves), gyömbértea

Ebéd: Gyors fekete bab leves, forró kukoricatortilla, friss, répás előétel (elhagyható):

Nassolnivaló (elhagyható): Kapha élénkítő tea

Vacsora: Párolt nyári tök vagy cukkini, soba tészta fokhagymával és zöldségekkel, gyömbéres banca tea

Desszert (elhagyható): Almaszós

TÉLI NAP

Reggeli: Rozskrém vagy forró kék kukoricakása mazsolával, forró gyömbértea

Ebéd: Tavaszi tészta (kukoricatésztával), spenótos uborkasaláta tárkonyos-mézes-mustáros öntettel, víz vagy gyógynövénytea

Nassolnivaló (elhagyható): kapha élénkítő tea

Vacsora: Friss csírák vegyes leveles zöldséggel, krémes fokhagymaöntettel, kichadi, emésztés serkentő tea

Desszert (elhagyható): Forró karob ital

GYORS NAP

Reggeli: Friss gyümölcs (alma, körte, bogyósok)

Ebéd: Nyári töksaláta vagy a legegyszerűbb tészta (kukoricatésztával) pirított napraforgómagvakkal vagy brokkolikrémleves és csicsóka saláta

Nassolnivaló (elhagyható): Évszaknak megfelelő friss gyümölcs

Vacsora: Mungóbabcsíra saláta vagy humusz, vagy rozskeksz, forró, fűszeres tea

HÉTVÉGI NAP

Villásreggeli: Hajdinalisztes sütemény vagy kukoricás kekszek almaszósszal vagy sült burgonya vagy korianderes quiche, forró gyógynövényes tea

Nassolnivaló: Friss gyümölcs (alma, körte, sárgabarack)

Vacsora: Töltött káposztalevelek, forró gyömbértea

Desszert (elhagyható): Körtehab vagy koleszterinmentes répatorta

Variációk

Reggeli: Gyerekek köleskrémje vagy palacsinta vagy egy forró leves

Ebéd: Lásd ebédek, 50–51. oldal

Vacsora: Tofu kásával vagy pöréahagymával, minestrone leves vagy Sopa de Elote, vagy párolt zöld chili vagy napéjegylenlőség leves vagy főtt pinquito bab vagy egyszerű adzukibab vagy puliszka tofus spaget-tiszósszal vagy hajdinalisztes házi tojásos tészta könnyű bazsalikom szósszal

UTAZÁSHOZ

Reggeli: Friss gyümölcs

Ebéd: Salátátál, forró zöldségleves, kukoricakenyér vagy sült burgonya vagy friss gyümölcs és forró tea

Vacsora: Fűszeres kínai stir-fry vagy bab, kukoricatortilla, saláta vagy brokkolival töltött sült burgonya sajttal, vagy bab, rizs és zöldségek bármilyen formában.

