

Katharina E. Weyland

AJURWEDYJSKIE PRZEPISY

Z LOKALNYCH PRODUKTÓW



Starożytna mądrość
we współczesnej kuchni



AJURWEDYJSKIE
PRZEPISY
Z LOKALNYCH PRODUKTÓW



Katharina E. Weyland

AJURWEDYJSKIE
PRZEPISY
Z LOKALNYCH PRODUKTÓW



Starożytna mądrość
we współczesnej kuchni

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Anna Plotko
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko
TŁUMACZENIE: Martyna Bunk
ZDJĘCIA PRZY PRZEPISACH: Katharina E. Weyland

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-189-6

Copyright © 2016 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany
Original Title: *Ayurveda-Rezepte mit heimischen Zutaten*

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Porady w niniejszej książce zostały skrupulatnie rozpatrzone i sprawdzone. Nie stanowią one jednak żadnego zamiennika dla kompetentnych porad medycznych, lecz ich uzupełnienie. Ich celem jest pobudzenie zdolności do samouzdrawiania. Dlatego też wszelkie informacje zawarte w książce nie wyrażają gwarancji ze strony autora czy też wydawnictwa. Autor bądź wydawnictwo i jego zleceniobiorcy są zwolnieni z odpowiedzialności za szkody osobowe, rzeczowe czy majątkowe.

Książka zawiera odnośniki do stron internetowych, których treści nie są w żaden sposób kształtowane przez wydawnictwo. Wydawnictwo nie ponosi więc żadnej odpowiedzialności za ich treści. Odpowiedzialnością obarczony jest dany usługodawca bądź administrator strony internetowej.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Dlaczego w ogóle ajurweda?	11
Dosze	15
Test na określenie kondycji ciała (doszy)	18
Zalecane produkty spożywcze	22
Przepisy	35
Europejskie zamienniki dla różnych składników	36
Napoje/koktajle	37
Migdałowy koktajl z lawendą i sezamem	37
Ziołowe wino wspomagające trawienie	38
Jeden za wszystkich	39
Smoothie „Nari”	40
Chłodzące smoothie ogórkowe	41
Imbirowy eliksir	42
Kokosowy czaj	43
Wegetariańska herbata	44
Herbatka odchudzająca i odmładzająca	45
Śniadanie	47
Muesli	47
Paratha z dynią i komosą ryżową	47
Dosza – śniadanie smakosza	48
Owsianka z goździkami	50
Przyprawione pomelo	51
Kremowa zupa ryżowa	52
Cynamonowe płatki owsiane z migdałami ...	53
Kokosowy chutney	54
Miętowy chutney	56





Przystawki/zupy	58
Zupa szpinakowa	58
Ajurwedyjska zupa jarzynowa	60
Zupa marchwiowo-imbirowa	60
Zupa mulligatawny	62
Carpaccio z borowików	63
Ajurwedyjska sałatka ziemniaczana.....	64
Sałatka z krwistymi pomarańczami.....	65
Sałatka z brązowym ryżem	66
Ogórki na ostro	66
Sałatka z soczewicą, gruszką i cykorią	67
Orzeźwiająca sałatka marchewkowo-buraczana.....	69
Dania główne	71
Ryż po ajurwedyjsku	71
Podstawowy przepis na dal	72
Wegetariańskie curry	73
Orzeźwiająca sałatka z awokado, jęczmieniem i bazylią	75
Purée z brokuła z czosnkiem i czarnymi oliwkami	76
Jarmuż z cytryną i papryką.....	77
Kuleczki ze spiczastej kapusty	78
Ziołowe tofu z pieczonymi pomidorami	79
Stodko-kwaśny por z kozim twarożkiem i rodzynkami	80
Koper włoski z kaparami i oliwkami	82
Szparagi na ostro	84
Pilaw z komosy ryżowej	85
Papryka nadziewana curry	86
Owocowa boćwinka	87
Torcik ogórkowo-ziemniaczany z sałatką rzodkiewkową	88
„Jajecznica” z ciecierzycy	90
Barszcz	91

Rozgrzewające kitchari	92
Tofu w sezamowej panierce	94
Brokuły z pieca z fasolą mung	95
Fasola trzech dosz	96
Desery	98
Carpaccio z brzoskwini z dodatkiem borówek i mięty.....	98
Mus kasztanowo-waniliowy	99
Krem z awokado	100
Lawendowe wiśnie	101
Pudding kokosowy.....	102
Słodka chałwa marchewkowa	102
Kompot jabłkowy	104
Ajurwedyjskie ciasto owocowe	105
Przekąski	107
Miodowo-musztardowe pieczone ziemniaczki	108
Chleb z warzywnego ogródka.....	108
Energetyczny mus	110
Czapati	111
Roladki z mniszka lekarskiego	112
Surowe kulki mocy	114
Krem serowy	115
„Filiżankowe” bułeczki z dzikimi ziołami	116
Crostini z ogórkiem.....	117
Pikantny krem orzechowy	119
Krem z mango i migdałów.....	120
Podziękowania	121
O autorce	123
Literatura	125
Spis ilustracji	127

Dla Mike'a, który jest moją opoką



*Medycyna nie przynosi żadnego
pożytku, gdy nasza dieta jest
niewłaściwa.*

*Gdy nasze odżywianie jest
prawidłowe, medycyna staje się
zbędna.*

(Ajurwedyjski cytat)

PRZEDMOWA

.....

Drogi Czytelniku,

niniejsza książeczka pozwoli Ci uzyskać wgląd w naukę płynącą z ajurwedy oraz poznać zasady ajurwedyjskiego odżywiania. Znajdziesz w niej również krótki test, dzięki któremu dowiesz się, jaką doszą jesteś, a także jaki jest twój typ budowy i odżywiania. W centrum uwagi jednak znajduje się całe mnóstwo pysznych przepisów. Receptury oparte są na ajurwedyjskich zasadach, które zostały dopasowane do europejskiej sztuki kulinarnej i lokalnie dostępnych produktów.

Jeśli chciałbyś pogłębić wiedzę o ajurwedzie, zachęcam do sięgnięcia po moją książkę „Ayurveda Balance & Detox”*. Życzę Ci wspaniałej zabawy przy wspólnym gotowaniu i już nie mogę się doczekać Twoich sugestii i komentarzy!

Tvoja Katharina E. Weyland

.....

* Osoby pragnące zapoznać się z polskojęzycznymi publikacjami na temat ajurwedy, znajdą ich szeroki wybór w sklepie www.vitalni24.pl. Szczególnie godna polecenia jest pozycja „Ajurwedyjski detoks”, której autorką jest dr Kulreet Chaudhary (przyp. wyd. pol.).



Znajdziesz mnie na Instagramie (*bebodyandmind*),
Facebooku (*www.facebook.com/bebodyandmind88*) i na
moim blogu (*bebodyandmind.wordpress.com*).

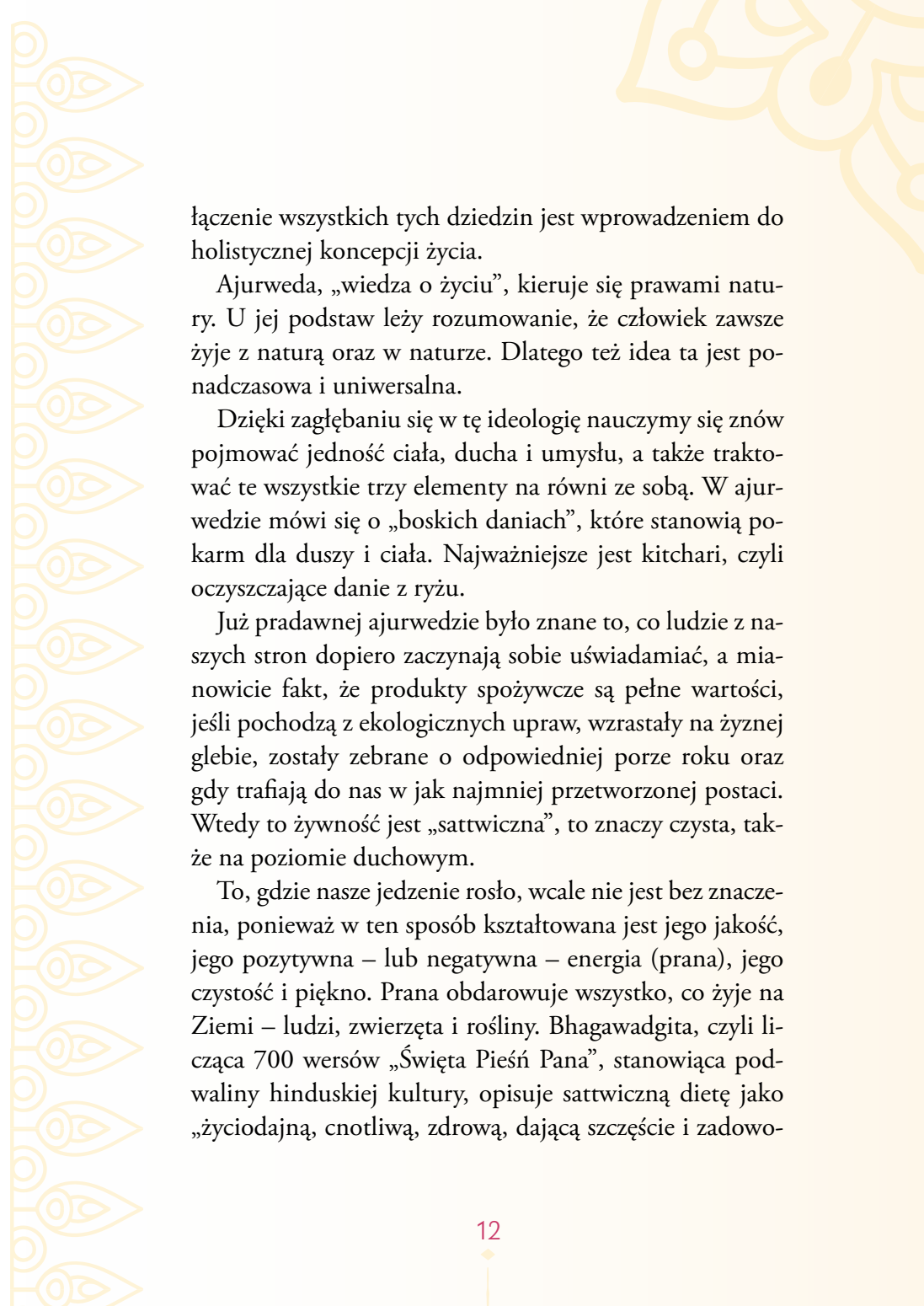


DLACZEGO W OGÓLE AJURWEDA?

.....

Dlaczego my, Europejczycy, mielibyśmy kierować się w naszym żywieniu nauką pochodzącą z Indii, liczącą sobie tysiąc lat? Wykazano, że historyczna cywilizacja doliny Indusu znajdowała się na bardzo wysokim poziomie rozwoju i pozostawała w ścisłych relacjach z Zachodem, to jest starożytną Grecją, Cesarstwem Rzymskim, a także z plemionami zamieszkującymi niegdyś dzisiejsze tereny Niemiec. Także w dziedzinie medycyny dochodziło do ożywionej wymiany doświadczeń. Jeśli się nad tym zastanowić, okaże się, że ajurweda nie jest dla nas żadną egzotyczną czy też ezoteryczną filozofią. Wręcz przeciwnie, u swoich źródeł jest nam bardzo bliska.

Starożytne Wedy, z których wywodzi się ajurwedyjska wiedza, rozwinęły poprzez nią podejście, które obejmuje wszystkie obszary życia: religię, astrologię, jogę, sztukę uzdrawiania, architekturę, psychologię, odżywianie... Po-



łączenie wszystkich tych dziedzin jest wprowadzeniem do holistycznej koncepcji życia.

Ajurweda, „wiedza o życiu”, kieruje się prawami natury. U jej podstaw leży rozumowanie, że człowiek zawsze żyje z naturą oraz w naturze. Dlatego też idea ta jest ponadczasowa i uniwersalna.

Dzięki zagłębaniu się w tę ideologię nauczymy się znów pojmować jedność ciała, ducha i umysłu, a także traktować te wszystkie trzy elementy na równi ze sobą. W ajurwedzie mówi się o „boskich daniach”, które stanowią pokarm dla duszy i ciała. Najważniejsze jest kitchari, czyli oczyszczające danie z ryżu.

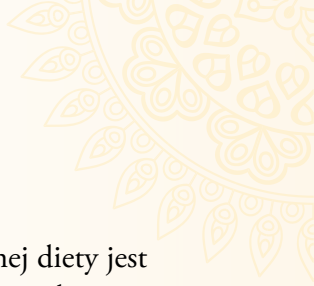
Już pradawnej ajurwedzie było znane to, co ludzie z naszych stron dopiero zaczynają sobie uświadamiać, a mianowicie fakt, że produkty spożywcze są pełne wartości, jeśli pochodzą z ekologicznych upraw, wzrastały na żyznej glebie, zostały zebrane o odpowiedniej porze roku oraz gdy trafiają do nas w jak najmniej przetworzonej postaci. Wtedy to żywność jest „sattwiczna”, to znaczy czysta, także na poziomie duchowym.

To, gdzie nasze jedzenie rosło, wcale nie jest bez znaczenia, ponieważ w ten sposób kształtowana jest jego jakość, jego pozytywna – lub negatywna – energia (prana), jego czystość i piękno. Prana obdarowuje wszystko, co żyje na Ziemi – ludzi, zwierzęta i rośliny. Bhagawadgita, czyli licząca 700 wersów „Święta Pieśń Pana”, stanowiąca podwaliny hinduskiej kultury, opisuje sattwiczną dietę jako „życiodajną, cnotliwą, zdrową, dającą szczęście i zadowo-

lenie”. Sattwiczne pożywienie jest „smaczne, delikatne, dobre i przyjemne dla żołądka”.

Jogini na swojej drodze do oświecenia przestrzegają ścisłej sattwiczej diety. Ciało po posiłku powinno być w dalszym ciągu lekkie, aczkolwiek również pokrzepione, umysł zaś – spokojny i szczęśliwy. Sam zauważysz, że jeśli będziesz kierować się tymi zasadami, zostanie ci przywrócona równowaga, a jedzenie będzie cię napełniać spokojem.





Odżywianie się wyłącznie według sattwiczej diety jest nierealne. Na co dzień, o ile nie jesteśmy zawodowymi joginami lub innymi wysoce uduchowionymi osobami, potrzebujemy też radżasu, to jest napędzającej, motywującej siły. Radżasowe produkty to ostre substancje, takie jak intensywne przyprawy i zioła, stymulanty, jak kawa i herbata, mięso, ryby, jajka, sól i czekolada. Wiele płodów ziemi również się do nich zalicza. Szybkie jedzenie także ma radżasowe działanie.

Trzecią cechą natury jest tamas, czyli ociężałość. Przynależą do niej mięso, przejrzałe owoce, zakonserwowane i podgrzewane dania.

DOSZE

 Vata

 Pitta

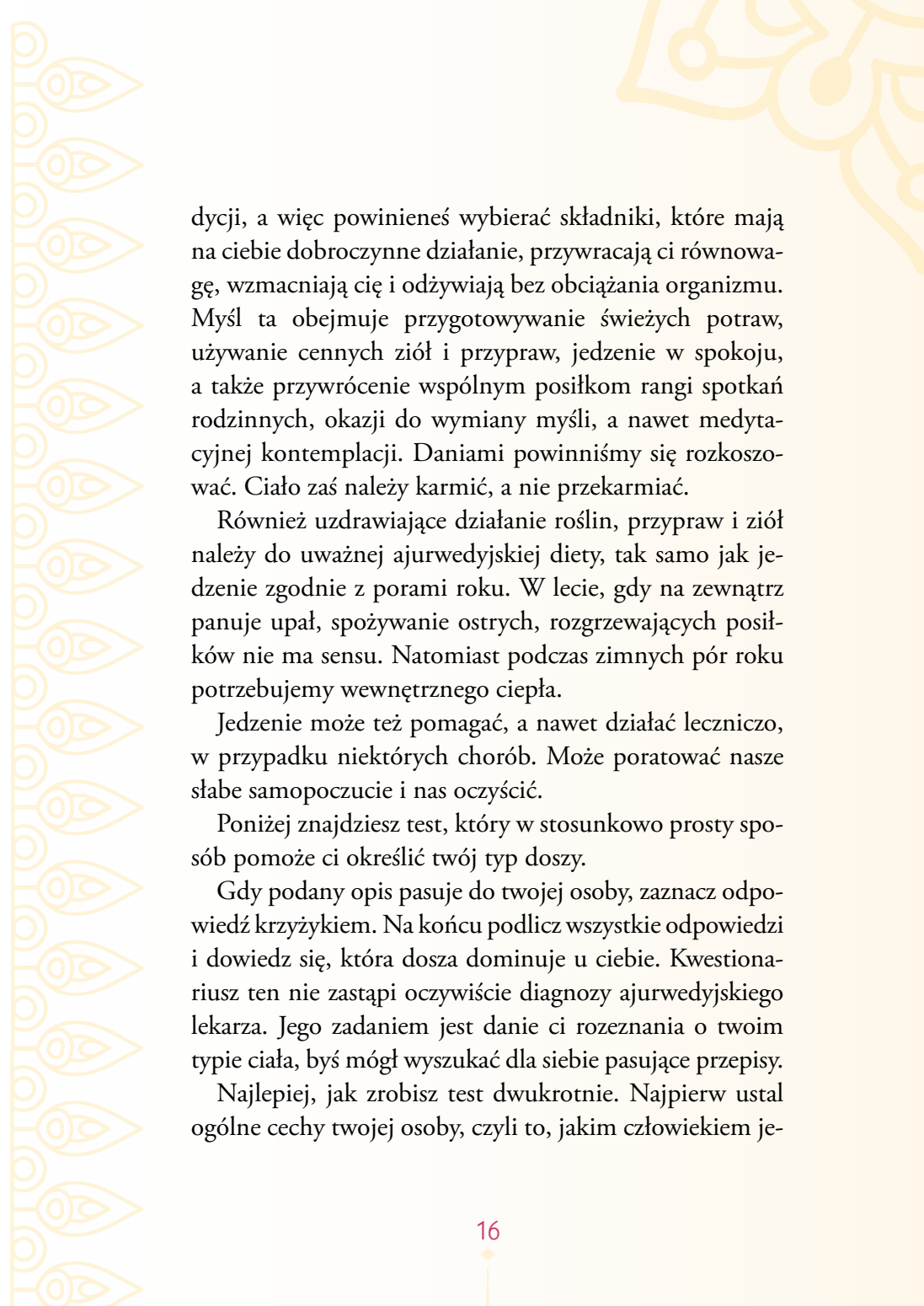
 Kapha

.....

Każda istota przy poczęciu otrzymuje swoje indywidualne prakriti, czyli zestaw dosz, który określa jej charakter, wygląd, przemianę materii, sposób zachowania i wiele innych kwestii. Z reguły wpływają na nas dwie dosze, rzadziej mamy do czynienia z dominacją tylko jednej doszy, zaś tak zwana tridosza, kiedy to wszystkie trzy dosze wywierają silny wpływ na jednostkę, należy do zupełnej rzadkości.

Człowiek cieszy się zdrowiem, kiedy te trzy dosze znajdują się w równowadze. Można to osiągnąć poprzez zbalansowany, ajurwedyjski styl życia i codzienne rytuały (dinacharya), a także dzięki odżywianiu dopasowanemu do typu ciała (ahara).

Ale bez obaw: ajurwedyjska dieta nie oznacza, że na śniadanie, obiad i kolację masz jeść samo curry. Mówi zaś, że powinieneś odżywiać się według swojej fizycznej kon-



dycji, a więc powinieneś wybierać składniki, które mają na ciebie dobroczynne działanie, przywracają ci równowagę, wzmacniają cię i odżywiają bez obciążania organizmu. Myśl ta obejmuje przygotowywanie świeżych potraw, używanie cennych ziół i przypraw, jedzenie w spokoju, a także przywrócenie wspólnym posiłkom rangi spotkania rodzinnych, okazji do wymiany myśli, a nawet medytacyjnej kontemplacji. Daniami powinniśmy się rozkoszować. Ciało zaś należy karmić, a nie przekarmiać.

Również uzdrawiające działanie roślin, przypraw i ziół należy do uważnej ajurwedyjskiej diety, tak samo jak jedzenie zgodnie z porami roku. W lecie, gdy na zewnątrz panuje upał, spożywanie ostrych, rozgrzewających posiłków nie ma sensu. Natomiast podczas zimnych pór roku potrzebujemy wewnętrznego ciepła.

Jedzenie może też pomagać, a nawet działać leczniczo, w przypadku niektórych chorób. Może poratować nasze słabe samopoczucie i nas oczyścić.

Poniżej znajdziesz test, który w stosunkowo prosty sposób pomoże ci określić twój typ doszy.

Gdy podany opis pasuje do twojej osoby, zaznacz odpowiedź krzyżykiem. Na końcu podlicz wszystkie odpowiedzi i dowiedz się, która dosza dominuje u ciebie. Kwestionariusz ten nie zastąpi oczywiście diagnozy ajurwedyjskiego lekarza. Jego zadaniem jest danie ci rozeznania o twoim typie ciała, byś mógł wyszukać dla siebie pasujące przepisy.

Najlepiej, jak zrobisz test dwukrotnie. Najpierw ustal ogólne cechy twojej osoby, czyli to, jakim człowiekiem je-



steś przez całe swoje życie. Wynik pozwoli ci na poznanie swojej podstawowej kondycji (prakriti). Następnie wykonaj test po raz drugi, by dowiedzieć się, jak miewasz się w ostatnim czasie (vikriti). Doszę, która w drugiej rundzie okaże się przeważająca, należy wyrównać. Z pomocą niniejszej książki będziesz mógł zacząć odpowiednio się odżywiać. Jeśli twoja pitta jest zbyt duża, przez dwa do trzech tygodni spożywaj głównie posiłki przeznaczone dla pittы. Jeśli twoje prakriti i vikriti w większości się pokrywają, kieruj się swoją najsilniejszą doszą.

TEST NA OKREŚLENIE KONDYCJI CIAŁA (DOSZY)

VATA

Ciało
szczupły/chudy, a nawet z niedowagą
drobna budowa ciała
wąskie biodra
zimne, strzelające stawy
sucha lub szorstka, raczej zimna skóra
skłonność do zmarszczek i głęboko osadzonych oczu
suche usta
duże zęby, cienkie dziąsła
oczy ruchliwe, głównie ciemne tęczówki
suche, cienkie, ciemne lub kręcone włosy
delikatne, wąskie i zimne dłonie
cienkie, łamliwe paznokcie
raczej nie poci się, szybko marznie
duża skłonność do nadaktywności
apetyt i trawienie nieregularne
skłonność do problemów z wypróżnianiem

Umysł
gwałtowny, hiperaktywny
dobra pamięć krótkotrwała, słaba pamięć długotrwała
lekkomyślny lub zestresowany
problemy z podejmowaniu decyzji
ciekawski i zainteresowany
szybkie, aktywne sny, skłonność do koszmarów
skłonność do niespokojnego snu i bezsenności
pomysłowy i kreatywny
elastyczny i niestały styl życia, chętnie podróżuje
skłonność do niepokoju i strachliwości
preferuje ciepły i wilgotny klimat



PITTA

Ciało	
średniej wagi, średniej budowy ciała	
dobrze rozwinięta muskulatura	
włosy cienkie, jedwabiste lub rudawe, siwe, skłonne do wypadania	
bystre, jasne, często zielone oczy, wrażliwe na światło	
ciepłe, kształtne dłonie	
ostre, błyszczące, elastyczne i różowe paznokcie	
zęby średniej wielkości, wrażliwe dziąsła	
ciepła, przetłuszczająca się skóra ze skłonnością do piegów	
intensywne pocenie się, ostry zapach	
ogromny, nieopanowany apetyt	
może pochłonąć prawie wszystko	
szybkie trawienie, palenie w żołądku, skłonność do biegunki	
lepiej czuje się podczas chłodnej pogody	

Umysł	
precyzyjne oraz logiczne myślenie	
dobra pamięć	
skłonność do gniewu, nienawiści i zazdrości	
silna wola, dobra organizacja	
szybka i precyzyjna praca, perfekcjonizm	
zazwyczaj bardzo zorganizowany styl życia	
plómienne, brutalne sny o wojnie	
mało snu, ale głęboki	
preferuje chłodny klimat	



KAPHA

Ciało	
stabilna, krępa budowa ciała ze skłonnością do nadwagi	
okrągła twarz z małym nosem	
mocne, białe zęby, grube dziąsła	
gruba, przetłuszczająca się, jasna skóra	
grube, gęste włosy, często kręcone i lśniące	
duże, spokojne, silne dłonie	
mocne, regularne, błyszczące paznokcie	
skłonność do pocenia się, nawet bez wysiłku	
stałe, częste i obfite wypróżnianie się	
skłonność do wydzielania flegmy	
umiarkowany, ale regularny apetyt skłonność do przeziębień i astmy, alergii	
wysoka wytrzymałość fizyczna	

Umysł	
spokojne, bardzo dokładne myślenie	
wspaniała pamięć długotrwała i pamięć do szczegółów	
przywiązany i zaborczy, chciwy	
romantyczne sny, np. o śniegu lub morzu	
spokojny, cierpliwy temperament	
skłonność do ociężałości, niedbalstwa	
stały tryb życia	
głęboki, długi sen	
preferuje ciepły, suchy klimat	



Wynik:

Test 1 (punkty): PRAKRITI

vata: pitta: kapha:

Test 2 (punkty): VRIKRITI

vata: pitta: kapha:



Ten, kto sądzi, że do każdego można dopasować, jest wielkim głupcem. Medycyna bowiem nie jest stosowana dla ogółu ludzkości, lecz dla każdego człowieka z osobna.

(Henri de Mondeville)



ZALECANE PRODUKTY SPOŻYWCZE

W ajurwedzie odżywianie dostosowane do naszego typu stanowi podstawę zdrowia. Dzięki niemu siła naszego ognia, trawiennego ognia, utrzymuje się lub wzrasta, a wraz z mocnym ogniem zaczyna się zdrowie.

Jak pewna ajurwedyjska zasada mówi: „Podobne wzmacnia podobne”. Jeżeli ktoś jest zdominowany przez pittę, zwiększy on ją poprzez ciepłe, ostre posiłki. Mamy potem do czynienia z pogorszeniem. By uspokoić pittę, należy spożywać delikatne, chłodzące produkty.

W ajurwedyjskiej kuchni stosuje się generalnie niewiele surowych produktów. Raczej preferowane są duszone potrawy, ponieważ łatwiej jest je strawić, przez co mniej obciążane jest nasze cenne ognie.

Zupa jako przystawka pobudza trawienie i częściowo wypełnia żołądek. Pozostałe dania powinny zapełnić go tylko do trzech czwartych, to w zupełności wystarcza. W ten sposób unikniesz przejedzenia, za to usprawnisz trawienie i utrzymasz wagę lub stracisz kilka kilogramów, jeśli tylko tego chcesz.

O każdej porze i przy każdej okazji możesz pić ciepłą wodę, zaś każdego ranka powinieneś wypić 1 l wody. Również herbatki ziołowe i owocowe są wartościowymi napojami. Ale i tutaj zwróć uwagę na zalecenia dla twojej doszy. Za pomocą odpowiednich ziół i przypraw możesz nią sterować, a także ją wspierać.

+ = wskazany
- = niewskazany
o = neutralny

Owoce

Produkt	Vata	Pitta	Kapha
duszone owoce	+	o	-
suszone owoce	-	+	+
jabłko	-	+	+
gruszka	-	+	+
arbuz	-	+	-
melon/melon zimowy/ kantalupa	+	+	-
słodkie owoce tropikalne	+	o	o
morela	+	-	+
awokado	+	+	-
banan	+	-	-
owoce jagodowe	+	-	+
wiśnia	-	-	-
czereśnia	+	-	-
figa (świeża)	+	+	-
daktyl (świeży)	+	+	-
grejfrut/pomelo	+	-	-
pomarańcza	+	o	o

brzoskwinia/ nektaryna	+	-	+
ananas	+	-	○
śliwka (świeża)	-	+ (kwaśna)	+
kaki (persymona)	-	+	+
kwaśne rodzaje owoców	+	+	-
borówka czerwona	-	+	+
winogrona (zielone)	+	-	-
winogrona (czerwone)	+	+	○
cytryna	+	+	-
rodzynki	○	+	+
granat	-	+	+
truskawki	-	○	○
kiwi	+	-	-

Warzywa

Produkt	Vata	Pitta	Kapha
surowe warzywa	-	+	+
gotowane warzywa	+	+	○
pikantne rodzaje warzyw	+	-	+
słodkie rodzaje warzyw	+	+	-

gorzkie rodzaje warzyw	+	+	+
karczoch	-	+	+
bakłażan	-	-	+
brokuł	-	+	+
kalafior	-	+	+
warzywa liściaste*	-	+	+
cykoria	-	+	-
groszek	-	+	+
kapusta pekińska	-	+	+
koper włoski	+	+	+
jarmuż	-	+	+
zielona fasola	-	+	+
ogórek	+	+	-
kalarepa	-	-	+
dynia (zima)	-	+	+
dynia (lato)	+	+	-
kukurydza	-	-	+
boćwina	-	+	+
oliwka (zielona)	-	-	-
oliwka (czarna)	+	-	-
czerwona kapusta	+	-	-
biała kapusta	-	+	+
brukselka	-	+	+
grzyby	-	+	+

pietruszka	-	+	+
papryka (czerwona, żółta, zielona)	-	+	+
peperoni (ostra)	-	-	+
cykoria czerwona	-	+	+
rzodkiew (surowa)	+	-	+
rzodkiew (gotowana)	-	+	+
ziemniaki	-	+	+
bataty	+	+	-
szpinak*	+	-	+
kiełki*	-	-	+
pomidory (gotowane)	+	+	+
pomidory (surowe)	-	-	-
szalotka	+	-	+
szparagi	-	+	+
sałata*	-	+	+
czerwone buraki	-	+	-
czosnek	-	+	-
marchewka (surowa)	-	-	+
marchewka (gotowana)	+	0	+
por	+	+	-
okra	+	+	+

* Te rodzaje warzyw można spożywać z umiarem na surowo, duszone z dodatkiem oleju lub lekko podsmażone.

cebula (gotowana)	+	○	+
cebula (surowa)	-	-	+
cukinia	+	+	-
seler naciowy	-	+	+
seler korzeniowy	-	+	+
kiszone/marynowane warzywa	+	-	-

Zboża

Produkt	Vata	Pitta	Kapha
jęczmień	-	+	+
kasza gryczana	-	+	+
kukurydza	-	-	+
proso	-	-	+
owies	+	+	-
żyto	-	-	+
ryż (biały)	+	+	-
ryż (brązowy)	+	-	-
ryż basmati	+	-	-
pszenica	+	+	-
szałłat	+	+	+
kuskus	-	+	+
komosa ryżowa	+	+	+
orkisz	+	+	-

kamut	+	+	-
mieszanka płat- ków zbożowych	-	+	+
otręby owsiane	-	+	+

Mięso

Produkt	Vata	Pitta	Kapha
baranina	-	-	-
wieprzowina	-	-	-
zając	-	+	+
dziczyzna	-	+	+
wołowina	+	-	-
kurczak	-	+	○
indyk	+	-	-

Ryby i owoce morza

Produkt	Vata	Pitta	Kapha
owoce morza	+	-	-
skorupiaki	+	○	+
szczupak	+	○	○
łosoś	+	-	-
sardynka	+	-	-
tuńczyk	+	-	-
okoń	+	○	○

Rośliny strączkowe

Produkt	Vata	Pitta	Kapha
fasola azuki	-	+	+
czarna soczewica	+	-	-
czerwona soczewica	-	+	-
brązowa soczewica	-	○	+
soja	-	+	-
fasola mung	+	+	○
czerwona fasola	+	+	-
czarna fasola	-	+	+
biała fasola	-	+	+
grozdek	-	+	+
orzechy ziemne	+	-	-
ciecierzyca	-	+	+

Produkty sojowe

Produkt	Vata	Pitta	Kapha
miso	+	-	-
jogurt sojowy	+	-	-
mąka sojowa	-	+	-
mleko sojowe	+	-	-

sos sojowy	+	-	-
tamari	-	+	+
tempeh	-	+	+
tofu	+	+	○ -

Orzechy i nasiona

Produkt	Vata	Pitta	Kapha
orzechy laskowe	+	-	-
orzechy włoskie	+	-	-
migdały	+	-	-
kokos	+	+	-
orzechy nerkowca	+	-	-
orzechy pekan	+	-	-
siemię lniane	+	-	-
ziarna sezamu	+	-	-
nasiona chia	+	-	-
pestki słonecznika	+	+	+
pestki dyni	+	+	+
ziarna maku	+	-	+
orzechy brazylijskie	+	-	-
pistacje	+	-	-

Produkty słodzące

Produkt	Vata	Pitta	Kapha
biały cukier	-	+	-
brązowy cukier	+	+	-
miód (surowy)	+	-	+
stewia	+	+	-
melasa	+	-	-
syrop klonowy	+	+	+
fruktoza	-	-	+

Jajka i produkty mleczne

Produkt	Vata	Pitta	Kapha
zółtko	+	-	-
jajko (całe)	+	+	+ 0
masło	+	+	-
serek wiejski	+	+	+
jogurt	+	+	-
lassi	+	+	+
ser biały (bez soli)	+	+	-
ser (twardy)	0	-	-
ser (miękki)	+	+	-
ser kozi	+	+	-



Katharina E. Weyland mieszka na Sri Lance. Jest certyfikowanym coachem specjalizującym się w zdrowym odżywianiu. Od wielu lat zajmuje się również nauką płynącą z indyjskiej mądrości, która stanowi uzupełnienie zachodniego doradztwa żywieniowego. Z jej ugruntowanej wiedzy i bogatego doświadczenia narodził się unikalny styl ajurwedy, który opiera się na prostocie i skuteczności.



Dzięki fuzji wiedzy Wschodu z kuchnią Zachodu:

- przygotujesz zdrowe, przywracające równowagę w organizmie dania,
- określisz zestaw dosz u siebie i swoich bliskich,
- wprowadzisz w swojej rodzinie zdrowe, ajurwedyjskie nawyki,
- poznasz przepisy na napoje, śniadania, przystawki, zupy, dania główne, desery i przekąski, które zachwycą całą Twoją rodzinę,
- poprawisz swoje zdrowie i samopoczucie dzięki ajurwedyjskim rytuałom,
- dopasujesz mądrość Wschodu do swoich indywidualnych potrzeb.

Nowa odsłona zdrowia!

Patroni:

