

VÁŠ JEDNODUCHÝ SPRIEVODCA JESEŇOU

JESENNÉ RECEPTY PODĽA AJURVÉDY



Autor
@skolaajurvedy



OBSAH

1 ÚVOD

1.1 JESEŇ A ROZLIETANÁ VÁTA DÓŠA

2 POLIEVKY

2.1 HOKAIDO KRÉMOVÁ POLIEVKA

2.2 HRÁŠKOVO - ZELEROVÁ POLIEVKA

2.3 DHALOVÁ POLIEVKA S CHAPATI

3 HLAVNÉ JEDLÁ

3.1 PANEER BUTTER MASALA SO ŠKORICOVOU RYŽOU

3.2 ZEMIAKOVO - FAZUĽKOVÝ PRÍVAROK S TEMPEHOM

3.3 KRÉMOVÉ ŠPAGETY S KOZÍM SYROM, CUKETKOU

3.4 ALOO MATAR KOFTA KARI S KURKUMOVOU RYŽOU

4 DEZERTY A NÁPOJE

4.1 OVOCNÝ ROZVAR S DATĽOVOU PASTOU

4.2 PŠENOVÁ KOLÁČ S JABLKAMI A RICCOTOU

4.3 PRAVÝ INDICKÝ MASALA CHAI

ODPORÚČANÉ
LEKTORKOU
KURZU
AJURVÉDSKY
VÝŽIVOVÝ
PORADCA



ÚVOD

JESEŇ A ROZLIETANÁ VÁTA DÓŠA

V ajurvéde je jeseň a zima spojená s **vetrom – energiou Váta**. Vládnú jej chlad, sucho a nestálosť.

Preto sa ľahko objaví **nepokoj, úzkosť, nespavosť, suchá pokožka, zápcha či bolesti kĺbov**.

Aby sme si v tomto období udržali rovnováhu, je dôležité telo jemne zohrievať, **uprednostňovať sladké, kyslé a slané chute** a dopriať si **výživné, teplé a olejové jedlá**.



Keď Váta rozhybe telo aj myseľ, **liekom je uzemnenie a výživa**. Preto vám prinášame **10 receptov**, ktoré pomáhajú udržať Vátu v rovnováhe. Sú jednoduché, výživné a vychádzajú priamo z ajurvédkej múdrosti. 🌿

POLIEVKY

HOKAIDO KRÉMOVÁ POLIEVKA

ZÁKLADNÉ SUROVINY (4 OSOBY)

- 1 kg hokkaido tekvice
- 2 mrkvy
- 2 zemiaky
- 150 ml smotany
- 1 l vody alebo zeleninového vývaru
- 1 PL ghee
- 1 ČL rím. rasca, kurkuma, koriander
- ½ ČL sušený zázvor
- ¼ ČL, asafoetida
- 1 a ½ ČL himalájska soľ
- štipka muškátového orieška

POSTUP V SKRATKE

- Zeleninu ošúpeme, umyjeme a nakrájame na kocky.
- Na ghee orestujeme celú rímsku rascu, pridáme mleté koreniny (okrem soli a muškátového orieška), stačí 30 sekúnd a pridáme nakrájanú zeleninu.
- Chvilku restujeme, pridáme vodu alebo vývar a varíme 30 minút.
- Vlejeme smotanu, pridáme soľ a štipku muškátového orieška, chvíľku prevaríme.
- Na záver rozmixujeme a podávame so semienkami (slniečnicové, tekvicové) alebo so strúhaným syrom.



POLIEVKY

HRÁŠKOVO - ZELEROVÁ POLIEVKA

ZÁKLADNÉ SUROVINY (2 OSOBY)

- 300 g hrášku
- 5 stoniek stopkového zeleru
- pár plátkov klasického zeleru
- 3 stredné zemiaky
- smotana sójová
- 1 ČL rozmarín
- 1/2 ČL rím. rasca, mletý koriander, mletý fenikel
- 1/4 ČL kurkuma
- štipka muškátový oriešok, asafoetida
- himalájska soľ, ghí

POSTUP V SKRATKE

- Na ghí krátko opražíme korenie.
- Pridáme nakrájanú zeleninu a hrášok, premiešame a zalejeme vodou tak, aby bola zelenina ponorená.
- Osolíme a varíme, kým všetko nezmäkne (cca 20–25 minút).
- Uvarenú zmes rozmixujeme na hladký krém.
- Prilejeme smotanu a podľa chuti pridáme trošku rozmarínu. Necháme ešte krátko prevrieť, aby sa chute spojili.
- Podávame s opečenými semienkami alebo čerstvou bylinkou.



POLIEVKY

DHALOVÁ POLIEVKA S CHAPATI

ZÁKLADNÉ SUROVINY (2 OSOBY)

- 200g červenej šošovice
- 3 nastrúhané mrkvy
- 1,5 l vody
- 2 PL passaty (paradajková pasta)
- 2 ČL himalájska soľ
- 2 PL ghee
- 1 ČL rímska rasca
- 1 PL strúhaný čerstvý zázvor
- ½ ČL asafoetida
- 3 PL strúhaný kokos
- 2 PL hnedý cukor
- 1 ČL jemné kari korenie

POSTUP V SKRATKE

- Na rozpálenom ghee orestujeme rímsku rascu a čerstvý zázvor, po chvíľke pridáme asafoetidu, kari korenie, kokos a 30 sekúnd orestujeme.
- Pridáme šošovicu, nastrúhanú mrkvu, restujeme asi 8 minút.
- Zalejeme vodou, pridáme ešte 2 PL passaty, hnedý cukor, soľ a varíme 30 minút.
- Podávame s chapati (na 2 placky chapati potrebujeme 60g hladkej múky a trochu vody, cesto spojíme a vyvaľkáme z neho 2 placky, ktoré krátko opečieme na suchej panvici z každej strany).



HLAVNÉ JEDLÁ

PANEER BUTTER MASALA SO ŠKORICOVOU RYŽOU

ZÁKLADNÉ SUROVINY (2 OSOBY)

- **Suroviny na omáčku:** ½ ČL asafoetida, ½ ČL sušený zázvor, 2 paradajky, olej, ¼ ČL garam masala, 2 veľké hrste cez noc namočených kešu orechov, 200ml vody, soľ, 100ml kokosového mlieka z prášku (2-3 PL rozmiešať vo vode)
- **Škoricová ryža:** 1 PL ghee, 1 ČL škorica, 150g Basmati ryža
- **Indický syr:** 200g indický syr paneer (panýr) alebo natural tofu

POSTUP V SKRATKE

- **Postup omáčka:** V panvici zohrejeme olej. Pridáme zázvor, asafoetidu, garam masala. Ihneď pridáme nadrobno nakrájané paradajky, soľ, kešu orechy a 10 minút restujeme, občas premiešame. Zmes odstavíme z ohňa a necháme trocha vychládnúť. Vychládnutú zmes rozmixujeme s 200ml vody. Ešte raz prevaríme. Pridáme kokosové mlieko a povaríme na miernom ohni 5 minút.
- **Príprava ryže:** V hrnci rozohrejeme 1 PL ghee, pridáme škoricu, orestujeme 30 sekúnd, potom pridáme prepláchnutú ryžu, chvíľku orestujeme a zalejeme vodou. Varíme 18 minút a scedíme.
- **Príprava syra:** Paneer krátko orestujeme na ghee do zlatista. Pridáme do omáčky a podávame s ryžou.



HLAVNÉ JEDLÁ

ZEMIAKOVO - FAZUĽKOVÝ PRÍVAROK S TEMPEHOM

ZÁKLADNÉ SUROVINY (2 OSOBY)

- zemiaky, zelené fazuľové struky, špargľa (alebo cuketa)
- ovsená alebo sójová smotana
- cícerová / ovsená / kukuričná múka
- asafoetida štipka, 1/2 ČL rímska rasca, 1/2 ČL mletý koriander, 1/4 ČL červená paprika, senovka grécka štipka
- 1 bobkový list, 1/2 ČL tymiánu, himalájska soľ
- 1 ČL petržlenová / koriandrová vňať
- tempeh
- ghí alebo slnečnicový olej olej

POSTUP V SKRATKE

- Zemiaky a fazuľku uvaríme v osolenej vode do mäkka.
- Na oleji krátko orestujeme špargľu, kým nezíska zlatistú farbu.
- Uvarenú zeleninu zlejeme, pridáme smotanu, korenie a jemne zahustíme múkou. Premiešame a necháme ešte chvíľku prevariť.
- Tempeh nakrájame na menšie kúsky a krátko opečieme na panvici dozlatista.
- Podávame s čerstvým chlebom alebo chrumkavou hriankou, posypané čerstvou vňaťou.
- Recept vyjde približne na 2 porcie.



HLAVNÉ JEDLÁ

KRÉMOVÉ ŠPAGETY S KOZÍM SYROM, CUKETOU

ZÁKLADNÉ SUROVINY (2 OSOBY)

- 1 kozí syr Lučina (150g)
- 1 menšia cuketa
- cherry paradajky (nemusí byť)
- paneer (nemusí byť)
- 2 ČL ghee
- ½ ČL trikatu korenie
- štipka grilovacie korenie
- 150g špagety
- 1 ČL himalájska soľ na varenie špagiet

POSTUP V SKRATKE

- Špagety uvaríme v osolenej vode podľa návodu. Pripravíme si syrovú omáčku.
- Do rozohriateho hrnca pridáme 1 ČL ghee, trikatu, 30 sekúnd orestujeme a pridáme syr. Hneď pridáme trochu vody podľa toho, akú hustotu máme najradšej. Necháme prevrieť a hotovú omáčku dáme bokom.
- Cuketku, prípadne paradajky, panýr orestujeme na mriežkovej grilovacej panvici na ghee. Grilovacie suroviny posypeme trochu grilovacieho korenia. Grilujeme z oboch strán.
- Následne hotové špagety scedíme, pridáme syrovú omáčku, osolíme štipkou soli (podľa chuti - netreba veľa, lebo syr je slaný) a servírujeme obložené s grilovanou cuketkou, prípadne aj s grilovanými paradajkami a panýrom.



HLAVNÉ JEDLÁ

ALOO MATAR KOFTA KARI S KURKUMOVOU RYŽOU

ZÁKLADNÉ SUROVINY (2 OSOBY)

- **Suroviny na kofty:** 2 zemiaky v šupke, hrst hrášku, soľ, štipka mletého kardamómu, 1 PL kukuričného škrobu, olej
- **Kurkumová ryža:** 1 PL ghee, 1/2 ČL kurkuma, 150g Basmati ryba
- **Suroviny na omáčku:** ½ ČL asafoetida, ½ ČL sušený zázvor, 2 paradajky, olej, ¼ ČL garam masala, 2 veľké hrste cez noc namočených kešu orechov, 200ml vody, soľ, 100ml kokosového mlieka z prášku (2-3 PL rozmiešať vo vode)

POSTUP V SKRATKE

- **Postup kofty:** Zemiaky a hrášok uvaríme spoločne. Zemiaky ošúpeme a postrúhame najemno. Pridáme hrach, soľ, mletý kardamóm, kukuričný škrob a premiešame. Potom zo zmesi na kofty urobíme guľôčky rovnakej veľkosti. V panvici zohrejeme toľko oleja, aby v nich kofty boli napoly ponorené. Olej musí byť poriadne horúci, kofty sa v ňom musia fritovať. Opražíme ich zo všetkých strán do hneda. Počas praženia ich obraciame, aby boli rovnomerne opražené. Opražené kofty odložíme do ďalšieho použitia.
- **Postup omáčka:** V panvici zohrejeme olej. Pridáme zázvor, asafoetidu, garam masala. Ihneď pridáme nadrobno nakrájané paradajky, soľ, kešu orechy a 3 minúty restujeme, občas premiešame. Zmes odstavíme z ohňa a necháme trochu vychládnúť. Vychládnutú zmes rozmixujeme s 200ml vody. Ešte raz prevaríme. Pridáme kokosové mlieko a povaríme na miernom ohni 5 minút.
- **Príprava ryže:** V hrnci rozohrejeme 1 PL ghee, pridáme prepláchnutú ryžu, chvíľku orestujeme a zalejeme vodou. Až teraz pridáme štipku kurkumu. Varíme 18 minút a scedíme.



DEZERTY

OVOCNÝ ROZVAR S DATĽOVOU PASTOU

ZÁKLADNÉ SUROVINY (2 OSOBY)

- Sezónne ovocie: jablká, hrušky, jahody, broskyne – použiť sladké
- hrst sušených hrozienuk alebo ďatlí
- hrst orieškov (ideálne iba mandle)
- datľová pasta
- štipka mletej škorice
- 1/4 ČL kurkuma
- 1/4 ČL kardamón
- 1/4 ČL drvený aníz
- Ghí

POSTUP V SKRATKE

- Ovocie nakrájajte, oriešky prípadne krátko opražte na Ghí.
- Na tuku aktivujte koreniny (aníz predtým rozdrvte).
- Pridajte ovocie, sušené ovocie, krátko restujte.
- Podlejte vodou a varte, kým ovocie nezmäkne.
- Primiešajte datľovú pastu – rozvar zahustí a osladí.
- Doladzte konzistenciu vodou, prevarte a odstavte.



DEZERTY

PŠENOVÝ KOLÁČ S JABLKAMI A RICOTTOU

ZÁKLADNÉ SUROVINY (2 OSOBY)

- 3-4 hrste pšena
- približne 500-600ml mlieka
- 2-3PL trstinový cukor
- 2PL Ghí
- 250-300g Ricotty
- 2PL zemiakového škrobu
- asi 6ks stredných jablák
- mletá škoric
- trstinový cukor podľa chuti
- trochu roztopeného Ghí

POSTUP V SKRATKE

- Pšeno sparte 3× horúcou vodou, aby ste odstránili horkosť.
- Uvarte ho v ovsenom alebo mandľovom mlieku s badiánom, škoricou, cukrom a ghí, až kým nebude mäkké a mierne lepkavé.
- Na záver pridajte škrob na zahusťenie a nechajte vychladnúť.
- Jabĺčka nakrájajte, premiešajte s cukrom, škoricou a ghí.
- Vymiešajte krém z ricotty, škrobu, cukru a prípadne kaka.
- Formu vymastite a vysypte múkou.
- Navrstvite pšeno, potom krém, navrch poukladajte jabĺčka.
- Pečte pri 200 °C cca 50 minút.



NÁPOJE

PRAVÝ INDICKÝ MASALA CHAI

ZÁKLADNÉ SUROVINY (2 OSOBY)

- 1ks celá škoricca alebo 1/2 ČL mletá
- zázvor čerstvý (cca 3-4 cm kúsok) alebo 1/2 ČL sušený
- 5ks klinček
- 3ks kardamón alebo 1/2 ČL mletý
- 1/4 ČL dlhého korenia
- 1/4 ČL muškátového orieška
- **Ďalšie suroviny:** cca 0,5 vody, 0,3l mlieka, čierny / Rooibos čaj a kokosový cukor

POSTUP V SKRATKE

- V hrnci dáme variť vodu. Keď začne vriieť, pridáme všetky korenia. Po 5. minútach varenia korenín pridáme mlieko a za stáleho miešania privedieme do varu.
- Po zovretí vypneme plameň a pridáme 2 ČL sypaného rooibosu (tento krok môžeme vynechať).
- Necháme lúhovať 5 minút.
- Čaj precedíme, osladíme 3-4 ČL zdravého cukru. Čím viac cukru, tým chuť korenia viac vynikne (v Indii sa pije o čosi sladší čaj ako u nás).
- Na záver si už len vychutnávame každý dúšok.

