



# A J U R V E D A

## Energijski pristop k prehrani preko OKUSOV

Pripravila: Andreja Koprivec & Dušan Bobič

[andrejka.koprivec@gmail.com](mailto:andrejka.koprivec@gmail.com)





## **Veliki ayurvedski modrec Charaka je izjavil:**

**»Znanje pacienta je pomembnejše od znanja zdravnika.**

**Uspešen ayurvedski zdravnik ni tisti, ki ozdravi  
večino pacientov, pač pa zdravnik, ki nauči paciente,  
da se sami ozdravijo.«**



### **Vsebina:**

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | Uravnotežanje Vate, Pite in Kaphe .....            | 3  |
| 2 | HRANA, ki uravnateža ugotovljeno konstitucijo..... | 4  |
| 3 | OKUSI, ki uravnatežajo Vato, Pito in Kapfo .....   | 5  |
| 4 | Prehranjevalne navade .....                        | 9  |
| 5 | SEZNAM nezdržljivih kombinacij .....               | 10 |
| 6 | Kuhano maslo Ghi ali Ghee.....                     | 10 |
| 7 | Jed Kičeri.....                                    | 12 |



# 1 Uravnovežanje Vate, Pite in Kaphe

**POMEMBNO – uravnovežanje glede na VREME in LETNI ČAS:**

Došo **Pita** uravnovežamo v **vročem** vremenu in v **vročem obdobju leta -pozna pomlad in poletje.**

Došo **Vata** uravnovežamo v **suhem in hladnem** vremenu in v **jeseni in začetku zime.**

Došo **Kapha** uravnovežamo v **hladnem in vlažnem** vremenu in v **drugem delu zime in začetku pomladi.**

Npr: čeje vaša telesna konstitucija Vata-Pita, boste uravnovežali Vato bolj v hladnem in suhem vremenu in obdobju leta, Pito pa v vročem obdobju leta (torej glede na vreme in letni čas).

## Kaj uravnoveži došo Vata?

- Hrana, ki pomirja Vato
- Ajurvedski preparati, namenjeni Vata doši (čaji, eterična olja...)
- Abhjanga (masaža telesa s sezamovim oljem)
- Topla, prekuhana hrana in pijača
- Zgodnje spanje (pred 22:00)
- Veliko počitka. Rednost v dnevni rutini (vse dejavnosti – kosilo, spanec, delo, meditacija... ob približno istem času)
- Zmanjšanje uživanja pravega čaja, alkohola, cigaret in ostalih stimulansov
- V hladnem in vetrovnem vremenu je dobro poskrbeti za toplo obleko in toplo okolje brez prepriha
- Potrebno se je izogibati lakoti in praznemu želodcu, dobro je pogosto jesti
- Dolg, topel tuš ali kopalnica zjutraj
- Dobro se je izogibati mentalnemu naprežanju
- Dobro je zmanjšati preveliko stimulacijo (glasno glasbo, nasilne filme, pozno TV)
- Svetlo, sončno okolje
- Toplota nasploh
- Dobro je zmanjšati nepotrebna potovanja in spremembe
- Tople, sladke, kisle dišave: bazilika, pomaranča, vrtnica (geranija), klinčki...

## Kaj uravnoveži došo Pita?

- Hrana, ki pomirja Pito
- Ajurvedski preparati, namenjeni Pita doši (čaji, eterična olja...)
- Hlad. Dobro se je izogibati vročini ter vroči hrani ali pijači
- Dobro je zmanjšati pikantno, kislo, slano, vročo, oljnato in lahko hrano
- Zmernost v aktivnosti
- Dobro si je privoščiti prosti čas in ne samo delati



- Redni obroki, še zlasti kosilo opoldne
- Sladke in hladne dišave: sandalovina, vrtnica, meta, cimet, jasmin

### Kaj uravnoteži došo Kapha?

- Hrana, ki pomirja Kapho
- Ajurvedski preparati, namenjeni Kapha doši (čaji, eterična olja...)
- Živahna in redna vsakodnevna telesna vadba
- Toplota
- Sveže sadje, zelenjava in stročnice
- Pikantna, grenka, trpka, lahka, suha in topla hrana
- Zmanjšati je treba težko, oljnato, hladno, sladko, kislo in slano hrano
- Priporočljivo je iskati spremembe in nove izkušnje
- Dobro je biti na toplem v hladnem in vlažnem vremenu
- Zgodnje spanje, zgodnje vstajanje
- Topli in začinjeni vonji: brin, evkaliptus, kafra, klinčki, majaron

## 2 HRANA, ki uravnoteža ugotovljeno konstitucijo

Prejeli ste 3 dokumente za uravnoteženo prehrano po skupinah živil za konstitucije:

1. Vata
2. Pita
3. Kapha

### Kako uporabljamo nasvete za prehrano ?

Ne poskušajte na silo spremeniti svojega jedilnika. Nasveti so le za oporo, ki vam omogoča prepoznati, kaj je dobro za vas in kaj bi bilo bolje zmanjšate v svoji prehrani. Recimo da ste npr. uživali veliko jogurta ali pomarančnega soka, misleč, da je to zdravo. Zdaj pa ste zdaj ugotovili, da je zaradi povečane Pite bolje zmanjšati uživanje kisle hrane. Kaj storiti?

Če ste se na to vrsto hrane že psihično močno navadili (kljub temu, da vam povečuje kislino in s tem Pita došo), počasi zmanjšujte njen delež v prehrani. Če pa ste jogurt ali pomarančni sok uživali samo zato, ker ste nekje prebrali, da je to zdravo, v resnici pa vam to sploh ni prijalo, vam ne bo težko zmanjšati te vrste hrane.

Vzemimo še drugo situacijo: če imate npr. povečano Kapho, hkrati pa ljubite sladkarije (ki seveda Kapho močno povečujejo), kaj storiti? Poskusite uživati več lahkega sladkega sadja in medu namesto sladil. Absolutno pa se izogibajte umetnim sladilom (ki so sicer res brez kalorij, a zelo škodljiva!).

Močne in dolgotrajne slabe navade je težko odstraniti zgolj z regulacijo prehrane in obnašanja. Zato je pristop iz strani duševnosti prvi in najpomembnejši pristop Ajurvede. Meditacija nenaporno in zelo učinkovito odstranjuje stare miselne vzorce, ki so temeljni vzrok škodljivih razvad. Problemi z napačno prehrano sčasoma odpadejo sami od sebe in ugotovimo, da smo vedno bolj v soglasju s pravimi potrebami telesa. Naravna inteligenca telesa prične samodejno, brez intelektualiziranja uravnavati telesne potrebe in prehrana postane spontano pravilna.



### 3 OKUSI, ki uravnatežajo Vato, Pito in Kapfo

Osnovna informacija o hrani je po Ajurvedi vsebovana v njenem okusu. Zaradi tega je Ajurveda tako preprosta za uporabo. Ne potrebujete nobenih intelektualnih razglabljanja ali analiz hrane, da bi se znali uravnatežiti. Zadostuje senzor v naših telesih in sicer čutilo za okus. Z njim se lahko v vsaki situaciji uravnatežate s hrano, če poznate kateri okus vašo najbolj zastopano došo ali dve doši pomirja.

Ajurveda loči šest okusov: sladek, kisel, slan, grenak, oster (pikanten) in trpek.

SLADEK okus vsebuje ne le sladkor, temveč večina žitaric, sladko sadje, olja, mleko, itd.

KISEL okus ima večina sadja(kislo sadje), kislil mlečni izdelki, kislo zelje in repa itd.

SLAN okus ne potrebuje razlage (sol).

OSTER okus je vsebovan v pikantnih začimbah, pekoči papriki, redkvi itd..

TRPEK je okus, ki nam "usta potegne skupaj", npr. nezrel kakijev sadež. Tudi pravi čaj je npr. trpek, prav tako nekatere stročnice.

GRENKA je vsa listnata zelenjava itd.

Vsak okus došo zmanjšuje ali povečuje. Poglejmo si naslednjo preglednico:



| Konstitucije in okusi  | Primernost okusa      |
|------------------------|-----------------------|
| <b>VATA</b>            |                       |
| Slano                  | primeren (↓)          |
| Kislo                  | primeren (↓)          |
| Sladko                 | primeren (↓)          |
| Grenko                 | neprimeren (↑)        |
| Trpko                  | neprimeren (↑)        |
| Pekoče                 | neprimeren (↑)        |
| <b>PITA</b>            |                       |
| Trpko                  | primeren (↓)          |
| Grenko                 | primeren (↓)          |
| Sladko                 | primeren (↓)          |
| Slano                  | neprimeren (↑)        |
| Kislo                  | neprimeren (↑)        |
| Pekoče                 | neprimeren (↑)        |
| <b>KAPHA</b>           |                       |
| Pekoče                 | primeren (↓)          |
| Grenko                 | primeren (↓)          |
| Trpko                  | primeren (↓)          |
| Sladko                 | neprimeren (↑)        |
| Slano                  | neprimeren (↑)        |
| Kislo                  | neprimeren (↑)        |
| <b>VATA - PITA</b>     |                       |
| Sladko                 | primeren (↓)          |
| Trpko                  | občasno primeren (↓↑) |
| Kislo                  | občasno primeren (↓↑) |
| Pekoče                 | neprimeren (↑)        |
| Grenko                 | neprimeren (↑)        |
| Slano                  | neprimeren (↑)        |
| <b>VATA - KAPHA</b>    |                       |
| Kislo                  | primeren (↓)          |
| Pekoče                 | primeren (↓)          |
| Slano                  | občasno primeren (↓↑) |
| Trpko                  | občasno primeren (↓↑) |
| Sladko                 | neprimeren (↑)        |
| Grenko                 | neprimeren (↑)        |
| <b>PITA - KAPHA</b>    |                       |
| Grenko                 | primeren (↓)          |
| Trpko                  | primeren (↓)          |
| Pekoče                 | občasno primeren (↓↑) |
| Sladko                 | občasno primeren (↓↑) |
| Kislo                  | neprimeren (↑)        |
| Slano                  | neprimeren (↑)        |
| <b>VATA-PITA-KAPHA</b> |                       |
| Grenko                 | zmerno primeren (↓↑)  |
| Trpko                  | zmerno primeren (↓↑)  |
| Pekoče                 | zmerno primeren (↓↑)  |
| Kislo                  | zmerno primeren (↓↑)  |
| Slano                  | zmerno primeren (↓↑)  |
| Sladko                 | zmerno primeren (↓↑)  |



Vidimo, da npr. sladko, kislo in slano zmanjšujejo Vata došo; ostro, grenko in trpko pa jo povečujejo.

Vzemimo primer človeka, ki ima povečano Kapho (prevelika telesna teža, počasnost, letargija, zaspanost...): če bo tak človek jedel sladko, kislo ali slano hrano (kombinacija vseh teh je npr. pizza), bo to še povečalo njegovo Kapho. Ostra (npr. ingver), grenka (npr. špinača) ali trpka (npr. solata, pravi čaj) hrana pa bo njegovo preveliko Kapho zmanjšala.

Vidimo, da je tabela zelo naravna in logična. Človeku, ki ima povišano Pito (npr. čir na želodcu; se hitro ujezi, občutljiv na sonce in vročino...) bo očitno dobro delo, če zmanjša ostro, kislo in slano hrano. Po drugi strani priljubljenost pizze izvira tudi iz tega, da njeni okusi (sladko, kislo, slano) zmanjšajo Vato (nemir, zaskrbljenost, preobčutljivost...), ki je danes pri večini ljudi kronično motena.

Le redka hrana ima samo en okus: kis je kisel, sladkor je sladek. Večina hrane ima 2-3 okuse. Npr: sir je sladek in kisel (če ima dodano sol je tudi slan, kar je v večini primerov); limona je kislja, vendar hkrati tudi malo sladka in grenka; korenček je sladek, grenak in trpek; itd.

Ajurveda smatra sveže (ne industrijsko obdelano) mleko za popolno hrano, saj vsebuje vseh šest okusov. Vendar pa mleka ni dobro mešati z drugo hrano, temveč ga je najbolje uživati samega za sebe. Najbolj se priporoča uživanje vseh mlečnih izdelkov z začimbami: kardamom, ingver, kurkuma in poper (npr:sir vedno jemo poporan). Mleko lahko mešamo samo z sladko hrano (npr. rižem, pšenico, kosmiči...)

Vsak obrok naj bi vseboval vseh šest okusov. Npr. riž ali žitarice(sladko), zelenjava (trpko), začimbe (ostro, slano), solata (grenko), jogurt (kislo). Če obroku manjka kateri od šestih okusov, ne bomo zadovoljni, posledica pa je lahko, da se človek začne prenajedati, saj čuti, da na koncu obroka ni izpolnjen. Ne ve sicer kaj mu manjka, vendar bo jedel še kar naprej, da bi dobil tisti okus, ki manjka. Žal pa pri prenajedanju običajno spet segamo po enakih okusih kot do tedaj, kar spet ne prinese zadovoljstva. Zato poskušajte v vsak obrok vključiti vseh šest okusov. To lahko storite tudi zgolj z mešanico začimb, ki vsebujejo vseh šest okusov (takšna mešanica začimb se v Ajurvedi imenuje "Črna", kar pomeni "mešanica"), ali pa z dodatkom npr. limone za kisljo, žitaric za sladko, itd. »Črna« za vse tri doše dobite v trgovini Vita Care v Mercator centru v Kranju.



**Pomembno:**

- ☞ **Uravnovežanje VATE (jesen in začetek zime)**  
kislo, slano, sladko
- ☞ **Uravnovežanje PITE (vroči del leta – poletje)**  
sladko, grenko, trpko
- ☞ **Uravnovežanje KAPHE (konec zime, pomlad)**  
grenko, trpko, ostro

Okusi, ki ohlajajo organizem so: SLADEK, GRENAK in TRPEK.

Okusi, ki ogrevajo so: PEKOČ, SLAN in KISEL.

Okusi, ki sušijo so: PEKOČ, GRENAK, TRPEK

Okusi, ki vlažijo so: SLADEK, SLAN, KISEL

Okusi, ki človeka delajo lahkega: GRENAK, PEKOČ, KISEL

Okusi, ki človeka delajo težkega: SLADEK, SLAN, TRPEK

Če nam je vroče, se izogibamo okusom, ki ogrevajo.

Če nas zebe, se izogibamo okusom, ki hladijo organizem.

Na primer: poleti je primeren sladoled (mleko ohlaja in sladek okus ohlaja) in pivo (grenak okus ohlaja). Pozimi nam ustreza kuhan čaj ali kuhano vino, ki je toplo, kiselkasto in začinjeno s toplimi začimbami.

Lastnost (ogrevalno oz.hladilno) hrane lahko spremenimo z dodajanjem začimb.

Primeri: toplo začinjeno mleko ogreva organizem in je primeren v zimskem obdobju.

Če se počutimo težke in utrujene, se izogibamo okusom, ki človeka delajo težkega.

Če se počutimo nemirne, ne moremo spati, ne moremo biti pri miru, se izogibamo okusom, ki človeka delajo lahkega.

Če smo zasušeni (zapeka, suha koža, suho blato, bolečine v sklepih), se izogibamo okusom, ki sušijo.

Če smo polni sluzi ali vode, se izogibamo okusom, ki vlažijo.





## 4 Prehranjevalne navade

### Seznam DOBRIH prehranjevalnih navad:

1. Izberite jedi oz. OKUSE, ki ustrezajo vaši konstituciji
2. Izbirajte jedi glede na letni čas
3. Izbirajte jedi, ki pripadajo vašemu zemljepisnemu področju bivanja (domače jedi)
4. Ne jejte, kadar niste lačni
5. Ne pijte, kadar niste žejni
6. Jejte SEDE in počasi, blagoslovite hrano in se zahvalite stvarstvu zanjo
7. Hrano DOBRO prežvečite (vsaj 32-krat en grižljaj)- s tem se izognete debelosti
8. 1/3 želodca napolnite s hrano (volumen približno 2 pesti), 1/3 s toplo vodo, 1/3 pustite prazno). Preveč hrane ustvarja strupe v prebavnem traktu, posebno ljudem s šibkejšim prebavnim ognje.
9. Medu ne smemo kuhati (če je skuhan zalepi naše kanale in proizvaja toksine)

### Seznam SLABIH prehranjevalnih navad:

1. Pretiravanje v količini
2. Jestti prekmalu po polnem obroku
3. Med obrokom popiti preveč ali nič vode
4. Med jedjo ali na sploh piti zelo mrzlo vodo
5. Jestti, ko smo zaprti
6. Jestti prepozno zvečer
7. Čustveno najedanje
8. Jestti nezdružljive kombinacije



## 5 SEZNAM nezdružljivih kombinacij

| Ime jedi                                   | Nezdružljiva z  |
|--|---|
| Mleko                                      | Banane, ribe, melone, jogurt, kislo sadje, kičeri, kvašen kruh            |
| Jogurt                                     | Mleko, kislo sadje, melone, vroče pijače, ribe, mango, škrob, sir, banana |
| Melone (jejte jih same)                    | Vse, še posebej: grozdje, škrob, ocvrte jedi, sir                         |
| Jajca                                      | Mleko, melone, sir, sadje, krompir  |
| Škrob                                      | Banane, jajca, mleko, datlji  |
| Med (ga nikoli ne kuhajte)                 | GHI v enakih razmerjih z medom (po teži), grozdje                         |
| Koruza                                     | Datlji, rozine, banane  |
| Limona                                     | Jogurt, mleko, kumara, paradižnik   |
| Razhudniki (krompir, paradižnik, jajčevci) | Jogurt, mleko, melona, kumara   |

## 6 Kuhano maslo Ghi ali Ghee

Ghi (ghee) je prečiščeno oziroma kuhano maslo. S kuhanjem iz masla odstranimo vodo in beljakovine, tako nam ostane le čista maščoba.

Kuhano maslo so poznale že naše babice, ko še ni bilo hladilnikov, saj je na sobni temperaturi veliko bolj obstojno kot surovo maslo. Tudi danes se še uporablja, zlasti pri pripravi peciv in drugih jedi, saj z njim zelo učinkovito nadomestimo maslo ali druge maščobe. Zaradi zlato rumene barve, prijetnega vonja in izjemnega okusa mu pravijo tudi kulinarično zlato.

V ajurvedski prehrani in na splošno v ajurvedi je ghi še veliko več. Brez njega ni prave ajurvedske kuhinje. Uporablja se tudi v ajurvedski medicini in kozmetiki. Lahko je osnova zdravilnih zeliščnih pripravkov, pomešan z medom celi rane, pomešan z zelišči je primeren za masažo razdražene kože, pomirja oči in bistri pogled, umirja vnetje sinusov ...



## Priprava ghija

Za pripravo ghija potrebujemo surovo maslo, lonec z debelim dnom, čist steklen kozarec s pokrovom, gazo, umirjen um in nekaj prakse.

Ghi sicer lahko kupimo na tržnici ali v trgovinah z zdravo prehrano, vendar ima tisti, ki ga pripravimo sami, veliko večjo vrednost. Kuhanje ghija je ena najbolj učinkovitih sadhan (duhovnih vaj), povezanih s pripravo hrane, saj nas tako kot njegovo uživanje vodi k bolj jasnemu in uravnoteženemu umu. Ko ga enkrat skuhamo sami, je zelo verjetno, da ne bomo več kupovali že pripravljenega. Poleg tega je postopek veliko bolj enostaven, kot se morda zdi na prvi pogled. Hkrati je še cenejši kot kupljen, kljub temu, da za njegovo pripravo izberemo najbolj kakovostno maslo.

Ghi skuhamo iz surovega, neslanega masla, narejenega iz nehomogeniziranega mleka. Tako maslo lahko kupimo na trgu ali neposredno pri kmetu. Najbolje je, da ga pripravimo iz več štručk hkrati. Maslo najprej raztalimo v posodi z debelim dnom, in sicer na visoki temperaturi. Ko začne vreti, ogenj zmanjšamo na minimum, da vre zelo počasi. Vreti mora toliko časa, da izpari vsa voda, kar navadno traja od 20 do 40 minut, odvisno od količine in kakovosti masla. Na začetku se maslo močno peni, sčasoma se pene umirijo. Ko postane zlato rumene barve, prozorno ter zadiši po praženih orehih, na dnu pa se naberejo rjavkaste tropinice, ga odstavimo z ognja. Če kuhamo večjo količino masla, ga moramo odstaviti z ognja že nekoliko prej, ker se zaradi visoke temperature proces kuhanja nadaljuje še nekaj časa in se maslo lahko prežge. Ko se nekoliko ohladi, ga prelijemo skozi dvojno gazo (nikakor ne skozi kovinsko cedilo) v steklene kozarce s pokrovom; kozarce zapremo, ko se ghi še nekoliko bolj shladi.

## Shranjevanje in uporaba

Na sobni temperaturi postane ghi svetlo rumene barve in se napol strdi, tako da ga lahko zajemamo z žlico. Pri uporabi moramo paziti, da je žlica vedno čista in suha, sicer se lahko začne kvariti. V hladilniku se ghi povsem strdi, vendar ga ni treba hraniti na hladnem, saj je na sobni temperaturi obstojen tudi več mesecev, ker ne vsebuje snovi, ki bi lahko postale žarke.

Ghi je najboljša maščoba za pripravo in kuhanje vseh jedi. Lahko ga vmešamo v že pripravljene jedi, z njim lahko pripravljamo sladice, zelo primeren je za cvrtje, saj ima visoko točko dimljenja (čeprav ajurveda ne priporoča tega načina priprave živil), lahko ga uporabljamo enako kot surovo maslo za namaz. Pomešan s toplim mlekom in začimbami sestavlja odličen napitek za umiritev in izboljšanje prebave.

Najbolj priporočljiva, in za ajurvedo tipična, uporaba ghija je v kombinaciji z začimbami. Jedi pripravljamo na ta način, da na njem prepražimo začimbe in mešanici dodamo druga živila ali pa jed skuhamo in na koncu primešamo na ghiju prepražene začimbe. Na ta način pripravljene jedi iz zelenjave, stročnic in žitaric so osnova ajurvedske in nasploh zdrave, vegetarijanske prehrane.

## Lastnosti ghija

Ghi ne vsebuje laktoze, zato je primeren tudi za ljudi, ki ne prenesejo mlečnih izdelkov. Sicer pa je to najbolj zdrava maščoba, saj ne vsebuje transmaščobnih kislin in ne dviguje holesterola v krvi. Vsebuje vitamine A, D in E ter tudi druge antioksidante.

Z lahkoto prodre skozi celične membrane, zato povečuje učinkovitost v njem raztopljenih začimb in zelišč. Na drugi strani iz telesa zelo učinkovito potegne toksine, zato je nepogrešljiv pri pančakarmi, ajurvedskem večdnevnem prečiščevalnem postopku.

Ghi je izmed vseh maščob najboljši prenašalec okusov, zato lahko že majhna količina zelo izboljša jed in ji da prefinjeno aromo.



## Učinki ghija

Ghi je primeren za vse tipe ljudi, saj pomirja vse tri doše. Vsakodnevno uživanje žličke do dveh ghija uravnateža želodčno kislino, povečuje sposobnost pomnjenja in učenja, upočasnjuje staranje, dviguje imunski sistem telesa, daje mehko telesu ter sijaj koži in očem. Predvsem pa podžiga agni, prebavni ogenj, in s tem ugodno vpliva na prebavo in presnovo zaužitega. Po drugi strani tako kot vsi mlečni proizvodi hladi telo in je zato še zlasti primeren v današnjih časih, ko je prisotno veliko vročnosti. Zaradi naštetih lastnosti lahko ghi upravičeno imenujemo kar življenjski eliksir. Zato ne preseneča, da ko ga enkrat začnemo uporabljati v domači kuhinji, postane nepogrešljiv vir vsega dobrega.

### Nabavite ga lahko:

- Vita care, Mercator center Kranj; trgovina Jablana, BTC tržnica Ljubljana;
- Po internetu: <http://www.ghee.si/> (Ghi pridelan naravno v Beli Krajini)
- Trgovina Dobra misel – Lesce
- Trgovina META - Radovljica

### Pomembno!!!

#### Ghi naj se uživa:

- Vata konstitucija z naravnim sladkorjem
- Kapha konstitucija s cimetom ali ingverjem
- Pita konstitucija – samega ali z naravnim sladkorjem

## 7 Jed Kičeri

Bistvo ajurvedske prehrane je, da izbiramo živila in jih pripravljamo na način, ki ustreza naši psihofizični konstituciji. Po ajurvedi je namreč za vsakega posameznika značilno edinstveno ravnovesje treh bioloških principov, imenovanih **Vata**, **Pita** in **Kapha** doša, ki upravljajo naše telo. Če je njihovo ravnovesje porušeno, nastopi slabo počutje, dolgoročno tudi bolezen. Ravnovesje lahko v veliki meri vzdržujemo (ali ponovno vzpostavimo) že samo s pravilno prehrano. Zato je po ajurvedi prehrana zelo pomembna za preprečevanje in tudi odpravljanje težav in bolezni.

Ena osnovnih in najbolj priporočljivih jedi v ajurvedi je kičeri, nekakšna **rižota iz mung dala ali v našem okolju iz rdeče leče in basmati riža**, z dodatkom **zelenjave** in **začimb**. Mung dal so razpolovljena in oluščena zrna fižola mung, pri nas nepravilno imenovan tudi zelena soja. Neoluščena semena so zelene barve in po velikosti res spominjajo na sojo, oluščena pa so rumene barve in pravokotne oblike. Mung dal dobimo v trgovini Jablana, BTC tržnica (znotraj). Rdečo lečo dobimo v vseh trgovinah (DM-u, Mercatorju, trgovinah z zdravo prehrano.....).

Enkratnost kičerija je v tem, da je zelo lahko prebavljiva in hkrati zelo hranljiva jed. Z dodatkom zelenjave in začimb predstavlja kompleten obrok. Mung dal in tudi rdeča leča sta najlažje prebavljivi stročnici, basmati riž pa umirja vse tri doše. Če zaužijemo dal ali lečo skupaj z rižem, je izkoristek beljakovin veliko večji, kot če ju uživamo ločeno. Zato je kičeri zelo primeren za vegetarijance in tudi za otroke, starejše ljudi, bolnike ter okrevajoče. Kičeri je tudi edina jed v večdnevem ajurvedskem očiščevalnem postopku, imenovanem pančakarma.

Zaradi enostavne priprave in okusnosti je kičeri primeren tudi za vse tiste, ki radi kaj dobrega pojedjo. Je zelo razširjena in priljubljena jed med indijskim prebivalstvom, najdemo jo v številnih različicah in



pod različnimi imeni: kitchri, khitri, khichadi. Tudi sami si lahko pripravimo svojo različico, v skladu z našim došičnim ravnovesjem in izbiro sezonske zelenjave. Če še ne veste, katere doše vam vladajo, se s tem ne obremenjujte. Prepustite se svoji intuiciji in izberite začimbe in zelenjavo po svojem občutku. Že ko boste jedli, se boste lahko prepričali, če ste izbrali pravilno, še bolj pa, ko bo preteklo nekaj časa od zaužitja, saj vam bo telo samo povedalo, če mu kaj ni prijalo.

V spodnjem receptu so uporabljene sestavine, ki ugodno vplivajo na vse tipe ljudi. Sicer lahko kot začimbo dodate tudi poper, janež, komarček, gorčično seme, lovorov list, cimet, kardamom, klinčke ..., od zelenjave pa cvetačo, krompir, buče, paradižnik, beluše, špinačo ..., namesto peteršilja pa liste koriandra, mete, bazilike ...

#### **Sestavine:**

pest riža na osebo, pol manj mung dala ali rdeče leče, korenje, bučke, listi peteršilja, ghi (prečiščeno maslo) ali olje

kumin (rimska kumina) ali kumina, koriander, kurkuma, ingver

#### **Priprava:**

Riž in dal ali lečo stresemo na cedilo ter speremo pod tekočo vodo. Na ghiju prepražimo začimbe: najprej pražimo nekaj sekund cel kumin, da zadiši, dodamo v možnarju stolčena semena koriandra in pražimo še nekaj sekund, nato dodamo še kurkumo in kmalu zatem drobno nastrgano ingverjevo korenino, na hitro popražimo, da zadiši še ingver. Na to mešanico stresemo riž in dal ali lečo, premešamo, še malo prepražimo, potem pa zalijemo z vodo, ki naj sega nekaj prstov čez osnovo. Dodamo še na kocke narezano korenje in ko zavre, kuhamo v na pol pokriti posodi še približno četrt ure (poglejte na embalažo čas kuhanja), da se dal ali leča povsem zmehča, kar najbolje preverimo, če ga stisnemo med prsti. Pred koncem kuhanja dodamo še na kocke narezane bučke ali katerekoli druge zelenjave. Ko jed odstavimo z ognja, jo solimo in potresemo z narezanimi listi peteršilja.

**Ta jed je izredno hranilna, lahka (ne zahteva za prebavo veliko prebavnega ognja), pomirja um, pomaga, da se nakopičene strupene snovi v telesu stopijo in harmonično deluje na vse tri doše.**

Pa dober tek !