

# Ajurvedske biljke i njihova primena

Isceljujuća mudrost prirode sastoji se u delikatnoj ravnoteži koja je prisutna u biološkoj inteligenciji cele biljke - ne u pojedinačnom jedinjenju

## "Celina je bolja od zbira delova."

Mahariši herbalne formule nisu pojedinačni sastojci ili hranljivi kokteli u kojima su sjedinjeni poslednji zdravstveni hirovi. Naše vaidje (ajurvedski eksperti) smatraju da je u herbalnoj formuli bolje koristiti više od jednog sastojka kako ne bi došlo do stvaranja neravnoteže u jednom aspektu vašeg uma i tela dok se u isto vreme trudite da uravnotežite drugi aspekt uma i tela. Upravo iz tog razloga ajurvedski tekstovi opisuju precizne kombinacije biljaka.

Svaka naša formula predstavlja preciznu kombinaciju biljaka koje su pažljivo izabrane i kombinovane kako bi se formula na različite načine ojačala:

1. Osnovne biljke ciljaju na posebnu oblast zdravlja, kao što su um, imunitet ili energija.
2. Biosposobne biljke povećavaju snagu formule poboljšavajući sposobnost tela da asimilira i iskoristi hranljive sastojke.
3. Herbalni kofaktori uklanjaju nečistoće i rezultate slabog varenja, ishranjivanja i stresa koji mogu da blokiraju punu korisnost biljke.

4. Balansirajuće biljke sprečavaju bilo kakve potencijalne neugodnosti ili sporedne efekte koji se mogu pojaviti zajedno sa pozitivnim efektima određene biljke.

## Preko 5000 godina kliničkog istraživanja

Mahariši ajurveda herbalne formule nisu opšte dopune bazirane na poslednjim zdravstvenim ludostima. One već hiljadama godina pomažu ljudima da poboljšaju svoje zdravlje. Doktori medicine i zdravstveni radnici iz celog sveta preporučuju naše herbalne formule.

## Ubiranje punog potencijala

Potencijal biljke zavisi od godišnjeg doba, mesečevih mena i doba dana. Svaku biljku beremo u idealno vreme, što biljku može učiniti 100 puta snažnijom.

## Trostruko testiranje kvaliteta

U svakoj svojoj herbalnoj formuli MAPI koristi visoko kvalitetne biljke. Za testiranje teških metala, bioloških zagađivača i hemijskih taloga koriste se visoko tehnološki skeneri. Svaka biljka koja ne prođe naše stroge standarde kvaliteta biva odbačena.

Sastojci se testiraju tri puta: pre nego što napravimo formule, nakon proizvodnje i

ponovo u nezavisnim laboratorijama, kako bi smo prošli rigorozne američke standarde.

### **Savremena naučna istraživanja su dokazala da su efikasni**

Postoji mnogo naučnih proučavanja Mahariši ajurveda herbalnih formula. Njih predvode nezavisni univerziteti i objavljuju se u uvaženim žurnalima.

Pored toga, postoji na hiljade objavljenih izveštja o pojedinačnim biljkama koje se koriste u našim formulama.

### **AMALAKI**

- **Latinski:** *Emblica officinalis Gaertn., Phyllanthus emblica, Terminalia emblica*
- **Sanskritski:** Amalaki
- **Hindi:** Amla
- **Srpski:** Ogrozd

### **Delovi koji se koriste:**

Suvo voće, zrelo voće, semenke, lišće, koren, kora i cveće. Svaki deo ima različitu terapeutsku vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi maksimalne dobiti. Amalaki voće zahteva pedantan proces koji se sastoji od 21. koraka na tihoj vatri radi održavanja snage vitamina i minerala kao i biološke inteligencije ove izuzetne biljke.

### **Tradicionalna ajurvedska primena:**

- Balansira sve tri doše (Vatu, Pitu i Kafu), naročito Pitu.
- Sadrži pet od šest ukusa, što je veoma retko i dragoceno svojstvo zato što je sama ova biljka sposobna da balansira sve zakone prirode koji deluju u umu i telu.
- Zbog njenih dobro poznatih podmlađujućih i revitalizujućih svojstava. Amalaki je sama po sebi snažna Rasajana (koja služi za produžavanje dugovečnosti). Zbog toga se često koristi sama čak i u Mahariši ajurveda zdravstvenom

sistemu, koji obično preporučuje primenu biljaka samo u većtim kombinacijama. Kao Rasajana, amalaki pomaže u obrazovanju punog potencijala uma i tela.

- On je najkoncentrisaniji izvor vitamina C u carstvu biljaka, a vitamin C poseduje posebnu formu zbog čega ga organizam lako apsorbuje. Kao dodatak tome, vitamin C u amalaki plodu dragoceno je vezan za tanine koji ga štite od toplote i svetlosti.
- Amalaki je dobro poznat po svojoj sposobnosti da pojača biosposobnost i apsorpciju kalcijuma za zdravije kosti, zube, kosu i nokte.
- Takođe poboljšava asimilaciju gvožđa za zdravu krv.
- Posebno je hranljiv za oči, srce i varenje.
- Amalaki je takođe izuzetno efikasan za balansiranje stomačnih kiselina.
- Amalaki ima posebno dejstvo u poboljšavanju snage i slabe mišićne mase kada se koristi u ishrani bogatoj proteinima i kvalitetnim hranljivim sastojcima.
- Najčešće se koristi uz bibitaki i haritaki kao sastojak u popularnoj ajurvedskoj formuli poznatoj kao *Tonik za varenje*, koji pomaže u varenju i prehranjivanju svih telesnih tkiva (Datue). *Triphala* takođe deluje kao laksativ, pomaže u čišćenju debelog creva, i potpomaže delovanje ostalih sastojaka u bilo kojoj dobro izbalansiranoj formuli.

### **Najbolje su kombinacije**

Ajurvedski lekari Mahariši ajurvede ne preporučuju korišćenje pojedinačnih biljaka u samostalnoj primeni iz nekoliko važnih razloga (videti popis u delu o ajurvedskim biljkama radi detalja).

Jedna od specijalnosti ajurvede je nauka o kombinovanju biljaka koja je usavršavana

hiljadugodišnjom kliničkom praksom. Iz te ajurvedske perspektive, proučavanje biljaka na osnovu naučnih istraživanja koja su bazirana na formulama koje se sastoje od jednog sastojka nije naročito praktično. To je iz razloga što biljka može da ispolji brojne različite efekte u zavisnosti od ostalih biljaka sa kojima je u kombinaciji kao i od ostalih različitih faktora kao što su doziranje, obrada biljke, itd. Ako se fokusiramo samo na rezultate dobijene iz proučavanja samo jednog sastojka, koliko god oni bili zanimljivi, ipak ne daju poptuni uvid u kompletni opseg efekata koji su dostupni iz te pojedinačne biljke.

## ARDUNA

- **Latinski:** *Terminalia arjuna*
- **Sanskritski:** Arjuna
- **Hindi:** Arjun
- **Srpski:** Arđuna ogrozd

### Delovi koji se koriste:

Kora (unutrašnja kora je potentan deo, ali mnoge kompanije koriste suv nedelotvorni spoljašnji deo kako bi povećali zaradu. MAPI koristi samo unutrašnji deo i štiti drvo skidajući samo onu količinu koju drvo može da nadoknadi.)

### Tradicionalna ajurvedska primena:

- Arđuna je veoma veliko drvo. Kora se koristi u određenim herbalnim kombinacijama kao snažan, umirujući tonik za srce. Dobra je i za fizičko srce kao mišić, kao i za emocije povezane sa srcem.
- Arđuna biljka se koristila protiv osećanja usamljenosti, tuge i uznemirenosti. Jača emocije kako bi se smanjile suviše reakcije na stres i traum.
- Pomaže u jačanju prirodnih telesnih procesa podmlađivanja, podspešujući

zamenu mrtvih ili slabih sa svežim, vitalnim ćelijama.

- U pravilnim kombinacijama, arđuna pomaže u stabilizovanju nepravilnog rada srca.
- Arđuna pomaže u balansiranju sve tri doše odjednom (Vata, Pita i Kafa), retko, ali veoma dragoceno svojstvo.
- Ova drvenasta biljka nosi isto ime kao i Arđuna, sin Pandua - veliki heroj iz Bhagavad-gite. Gita je dragocena poema iz vedske epike nazvane Mahabharata.

## AŠVAGANDA

- **Latinski:** *Witania somnifera*
- **Sanskritski:** Ashwagandha
- **Hindi:** Asgandh
- **Srpski:** Zimska trešnja

### Delovi koji se koriste:

Koren i listovi. Svaki deo ima posebnu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi maksimalne koristi. Ovaj grm obično raste u Mumbaiju (Bombaj) i zapadnoj Indiji a, tu i tamo, se može pronaći i u Bengal.

### Tradicionalna ajurvedska primena:

- Ašvaganda ima mnoge značajne koristi, ali je najpoznatija po svojim snažnim adaptogenim svojstvima, što znači da pomaže umu i telu da se bolje prilagode stresnim situacijama. Prehranjuje nerve i poboljšava nervni sistem kako bi se tokom stresnih situacija zadržala smirenost.
- Takođe je dobra za ljude koji se bave fizičkim radom ili koji puno vežbaju, pomažući telu da se prilagodi fizičkom stresu.
- Ona je snažna Rasajana, što znači da deluje kao celokupan tonik za bolju vitalnost i dugovečnost.

- Prehranjuje sva telesna tkiva (Datue), uključujući zglobove i nerve.
- Takođe je i snažna Medja rasajana, što znači da povećava sva tri aspekta uma (Di - shvatanje; Driti - pamćenje; i Smriti - sećanje).
- Ašvaganda prehranjuje krucijalnu umtelo povezanost i psihoneuro imunološku reakciju (PIR). Pomaže u koordinaciji između uma i čula, takođe, što je važno za dobar i kvalitetan san.
- Uravnotežava um (Prana vata). To je važno za osećanje sreće tokom mentalnog ili emocionalnog stresa.
- Povećava kvalitet i kvantitet *odāsa*, glavnog koordinatora između tela i svesnosti. Pomaže čistoj svesnosti da sklizne u fiziologiju.
- Posедуje Sotara efekat - što znači da pomaže u čišćenju od nečistoća (ame) iz raznih kanala u telu.
- Ašvaganda povećava vitalnost i poseduje afrodizijska svojstva, naročito za muškarce.
- Takođe je poznata zbog svog snažnog jačanja imuniteta.
- Smatra se najboljom od svih supstanci za uravnotežavanje Vate. Takođe umiruje Kafu u isto vreme, što je retka kombinacija.
- Kao i sa gotovo svim pojedinačnim biljkama, postoji i jedna mala opreznost. Ašvagandu bi uvek trebalo koristiti sa ostalim biljkama kao što je sladić, kako bi se uravnotežili mogući toplotni efekti (naročito za srce).

### Najbolje su kombinacije

Ajurvedski lekari Mahariši ajurvede ne preporučuju korišćenje pojedinačnih biljaka u samostalnoj primeni iz nekoliko važnih razloga (videti popis u delu o ajurvedskim biljkama radi detalja).

Jedna od specijalnosti ajurvede je nauka o kombinovanju biljaka koja je usavršavana hiljadugodišnjom kliničkom praksom. Iz te

ajurvedske perspektive, proučavanje biljaka na osnovu naučnih istraživanja koja su bazirana na formulama koje se sastoje od jednog sastojka nije naročito praktično. To je iz razloga što biljka može da ispolji brojne različite efekte u zavisnosti od ostalih biljaka sa kojima je u kombinaciji kao i od ostalih različitih faktora kao što su doziranje, obrada biljke, itd. Ako se fokusiramo samo na rezultate dobijene iz proučavanja samo jednog sastojka, koliko god oni bili zanimljivi, ipak ne daju poptuni uvid u kompletni opseg efekata koji su dostupni iz te pojedinačne biljke.

### BALA

- **Latinski:** *Sida cordifolia*
- **Sanskritski:** Bala
- **Hindi:** Khareti
- **Srpski:** Beli slez

### Delovi koji se koriste:

Koren, listovi, seme i stabljike. Svaki deo ima različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi maksimalne koristi.

### Tradicionalna ajurvedska primena:

- Ovo je jedna od najčešće korišćenih ajurvedskih biljaka zato što simultano uravnotežava sva tri zakona fiziologije (Vata, Pita, Kafa), što je redak efekat.
- Bala je pre svega poznata po davanju otpornosti ili unutrašnje snage.
- Pomaže u balansiranju pravilnih količina muških hormona, testosterona, i povećava seksualnu želju.
- Bala poseduje Vrišja efekat, što znači da povećava kvalitet i kvantitet reproduktivnih tečnosti (Šukra datu) za začće zdravog potomstva.
- Izgrađuje opšti imunitet (reč Bala se bukvalno može prevesti kao imunitet).

- Ona je dobra Rasajana (sveukupni tonik i daritelj dugovečnosti).
- Bala je dobar tonik za pluća.
- Bala sadrži pet od šest ukusa, veoma retko svojstvo koje ukazuje na to da obezbeđuje prehranu svih aspekata prirodne inteligencije (pet Mahabuta).

NAPOMENA: Kao i kod većine pojedinačnih biljaka, Balu bi uvek trebalo uzimati u izbalansiranim kombinacijama sa ostalim biljkama, kako bi se sprečilo pogoršavanje bilo kog postojećeg zakrčenja.

## BRINGARAĐ

- **Latinski:** *Eclipta alba*, Hassk
- **Sanskritski:** Bhringaraj
- **Hindi:** Bhangra
- **Srpski:** Čičak

### Delovi koji se koriste:

Koren i stabljike. Svaki deo poseduje različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi postizanja maksimalne koristi.

### Tradicionalna ajurvedska primena:

- Bringarađ poseduje *kešja* svojstvo, što znači da direktno prehranjuje i poboljšava kvalitet kose.
- Naročito je dobar za jetru, kojom upravlja podkategorija Pite nazvana Randaka pita. Randaka bukvalno znači "ono što boji", i objašnjava sposobnost bringarađa da uravnotežava i poboljšava boju kose iznutra.
- Poboljšanjem funkcije jetre, bringarađ takođe pomaže u uklanjanju i sprečavanju nečistoća (ame) u celom telu.

## BIBITAKI

- **Latinski:** *Terminalia belerica*
- **Sanskritski:** Bibhitaki
- **Hindi:** Bhaira
- **Srpski:** Beda orah, indijski žir

### Delovi koji se koriste:

Plod (nasuprot mnogim njegovim nazivima, on nije orah). Svaka biljka i deo poseduje različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi maksimalne koristi. Ovo drvo se može naći u svim šumama i ravnicama Indije.

### Tradicionalna ajurvedska primena:

- Bibitaki pre svega potpomaže zdravo formiranje tri telesna tkiva - hranljive plazme (Rasa datu), mišića (Mamsa datu) i kosti (Asti datu).
- Najčešće se koristi zajedno sa amalakijem i haritakijem kao sastojak u popularnoj ajurvedskoj formuli poznatoj kao *Tonik za varenje*, koji pomaže u varenju i prehranjuje sva telesna tkiva (Datue). *Triphala* takođe pomaže u čišćenju debelog creva, i podržava dejstvo ostalih sastojaka u bilo kojoj dobro izbalansiranoj formuli.

## BRAMI

- **Latinski:** *Herpestis monniera*, *Bacopa monnieri*
- **Sanskritski:** Brahmi
- **Hindi:** Brambhi
- **Srpski:** Vodeni dubačac (retko se koristi)

NAPOMENA: U drevnim ajurvedskim tekstovima spominju se dve glavne biljke po nazivu *brami*. Neki stručnjaci iz Saveta Mahariši ajurvedskih lekara smatraju da je *Herpestis monniera* autentičnija i da je bolja za mentalno zdravlje osim kada lekar zahteva bolje mokrenje, pročišćavanje i imunomodulaciju. Druga biljka koja se

obično pojavljuje pod istim imenom u SAD poznatija je kao Gotu-kola, ili *Centella asiatica*. Kada se u tekstu navodi Gotu-kola bez drugih opcija, ona se naziva *mandukaparni*. Stoga mi uvek brahmi identifikujemo sa *Herpestis monniera* u našim herbalnim formulacijama.

#### **Delovi koji se koriste:**

Cela biljka, koren, listovi, stabljike. Svaki deo poseduje različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi postizanja maksimalne koristi.

#### **Tradicionalna ajurvedska primena:**

- Brama deluje kao snažna hrana za mozak, i poznat je po svojoj sposobnosti da poveća snagu uma (Meda efekat). Potpomaže i poboljšava sve aspekte mentalnog funkcionisanja, uključujući shvatanje (Di), pamćenje (Driti) i sećanje (Smriti). On je važan zato što, takođe, povećava važnu koordinaciju između ova tri aspekta mentalnog funkcionisanja.
- Zbog toga što povećava sposobnost za efikasno rešavanje problema, brama se često koristi u formulama za oslobađanje i prevenciju od stresa.
- Brama se može pripremiti na različite načine, ili sa različitim biljkama, za uravnotežavanje bilo koja tri zakona fiziologije (Vata, Pita, Kafa).
- On je veoma dobar sveukupni tonik (Rasajana, ili tonik za dugovečnost).
- Brama se koristi za pripremanje brojnih važnih ajurvedskih preparata (Brahmighritam, Brahmirasajanam) koji se preporučuju osobama koje pate od nervoze i emocionalnog stresa.

#### **DAŠMULA**

- **Latinski:** nema
- **Sanskritski:** Dashmula

- **Hindi:** Dashmul
- **Srpski:** Formula od deset korena

NAPOMENA: Dašmula je u stvari mešavina od deset biljaka u jednakim delovima: *Aegle marmelos*, *Premna mucronata*, *Ailanthus excelsa*, *Stereospermum suaveolens*, *Phaseolus tribolus*, *Teramnus labialis*, detelina, *Uraria picta*, *Solanum indicum*, *Solanum xanthocarpum*.

#### **Delovi koji se koriste:**

To je sve korenje. Svaka biljka poseduje različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi postizanja maksimalne koristi.

#### **Tradicionalna ajurvedska primena:**

- Dašmula je visoko cenjena ajurvedska formula protiv umora. Ekstrakti ovih biljaka su najefikasniji, ali se u tabletama njihov prah koristi u većim količinama. Mi u MAPI-u koristimo i jedno i drugo, u zavisnosti od formule i njene svrhe.
- Ova formula se koristi kao sastojak u mnogim našim herbalnim kombinacijama. Ona pomaže u ćelijskoj regeneraciji radi bržeg uklanjanja mrtvih ili slabih ćelija i zamenjuje ih novim, vitalnim.

#### **GUDUČI**

- **Latinski:** *Tinospora cordifolia*
- **Sanskritski:** Guduchi, Amrita, Somavalli
- **Hindi:** Gulancha
- **Srpski:** Srčenjak

#### **Delovi koji se koriste:**

Stabljika i koren. Svaki deo poseduje različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi postizanja maksimalne koristi.

## Tradicionalna ajurvedska primena:

- Smatra se najboljom biljkom za čišćenje sistema mikrocirkulacije i ostalih telesnih kanala (Šrota). Naročito je efikasan i jedinstven po svojoj sposobnosti da ukloni i egzogene i endogene toksine (iz spoljašnjih i unutrašnjih izvora). Stoga se veoma često obuhvata u opsežnim ajurvedskim formulama, budući da takvi toksini ometaju sve telesne funkcije i čine faktor za gotovo sva oboljenja. Čisti toksine iz mozga koji sprečavaju mentalnu aktivnost.
- Guduči takođe poseduje direktan Medja rasajana efekat, što znači da povećava sve aspekte umne snage, uključujući razumevanje (Di), pamćenje (Driti) i sećanje (Smriti).
- Zbog njegove sposobnosti da pročisti kanale, on pomaže u protoku hranljivih sastojaka iz vaše hrane i biljaka u formuli.
- Guduči uravnotežava i pročišćava masno tkivo, stvarajući masti koje je lakše razbiti. Masti su važan sirovi materijal za izgradnju zdravih kostiju.
- Guduči takođe pomaže i sve ostale aspekte zdravog metabolizma (13 agnija). Pomaže u varenju, asimilaciji i pravilnom obrazovanju svih telesnih tkiva (7 datua).
- Pomaže u uravnotežavanju funkcije jetre i pravilnoj asimilaciji.
- Pomaže u pročišćavanju urinarnog trakta i creva, uravnotežavajući podmazivanje (Šlešaka kafa) i silaznu energiju tela (Apana vata).
- Pomaganjem u pravilnoj funkciji Šlešaka kafe, guduči, takođe, pomaže u pravilnoj komunikaciji i koordinaciji između svih raznih ćelija i njihovih funkcija za bolje celokupno zdravlje. To ima dodatnu korist od prehrane um-telo povezanosti i povećava psihoneuro imunološku reakciju (PIR).

- Guduči je takođe snažna Rasajana (tonik za dugovečnost) čak i sam, a posebno kada je u kombinaciji sa komplementarnim biljkama. Povećava kvalitet i kvantitet *ođasa*, glavnog koordinatora između uma i tela. Pomaže svesnosti da sklizne u fiziologiju i pomaže u razvoju punog potencijala.
- Guduči poseduje još jedan redak efekat - on uravnotežava sva tri zakona fiziologije (Vata, Pita, Kafa) u isto vreme.
- Guduči poseduje kešja efekat, što znači da direktno prehranjuje kosu stvarajući bolji kvalitet i snagu.
- Sprovedeno je istraživanje gudučija kako bi se potvrdili njegovi snažni imunomodulativni efekti, što znači da povećava sveukupnu imunološku funkciju.
- Kada presečete svež izdanak gudučija sa drveta i okačite ga da se vetri, on će nastaviti da raste bez ikakve vidljive potpore, prikupljajući životnu energiju iz pet elemenata iz okruženja. Zbog toga je on veoma dragocen zbog svoje sposobnosti da unese život u telo. Iz tog razloga se ponekad naziva *amrita*, sanskritska reč za besmrtnost.

## GUGULU

- **Latinski:** *Commiphora mukul*, *Balsamodendron mukul*
- **Sanskritski:** Guggul
- **Hindi:** Gugal
- **Srpski:** Gugal

### Delovi koji se koriste:

Smola. Svaka biljka poseduje različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi postizanja maksimalne koristi. Ova biljka raste u oblastima Bengal, Misor, Rađputan, Sind, Asam, Berars, Kandeš na indijskom kontinentu.

### **Tradicionalna ajurvedska primena:**

Povećava svih 13 metaboličkih procesa (agnija) koji stvaraju svih 7 kategorija telesnih tkiva (datua).

### **ĐATAMANSI**

- **Latinski:** *Nardostachys jatamansi*
- **Sanskritski:** Jatamansi
- **Hindi:** Jatamashi, Balchar
- **Srpski:** Indijski odoljen

### **Delovi koji se koriste:**

Rizoma, ulje rizome. Svaka biljka i deo poseduje različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi postizanja maksimalne koristi. Raste samo na velikim visinama (od 3000 do 5000 metara) u Indiji, Butanu i Sikimu.

### **Tradicionalna ajurvedska primena:**

- U ajurvedi je poznat kao biljka koja se hvata u koštac sa svakodnevnim stresovima. Poseduje svojstvo da povećava urođenu sposobnost tela za dobrim snom.
- U ajurvedi se smatra svetom ili "božanskom" i tradicionalno se koristi kao pročištač vazduha. Čarakin ajurvedski tekst je veoma preporučuje protiv nesanice, mentalne nestabilnosti i za povećanje pamćenja.
- Za đatamansi je rečeno da podstiče rast i održavanje boje kose.

### **MANDUKAPARNI**

- **Latinski:** *Centella asiatica*, *Hydrocotyle asiatica*
- **Sanskritski:** Mandukaparni
- **Hindi:** Manduki
- **Srpski:** Indijska ljubljaničica

NAPOMENA: Ovo je jedna od dve glavne biljke po nazivu *brami* u ajurvedskim tekstovima. Druga je *Herpestis monniera*. Obe imaju snažno povoljno dejstvo na um i često se iz tog razloga uzimaju naizmenično, u zavisnosti od dostupnosti i lične istorije svakog lekara. Ali mandukaparni se posebno navodi za upotrebu kao deo formule kad god postoji potreba za njenim dodatnim efektima na urinarni trakt, kožu, imunitet, itd.

### **Delovi koji se koriste:**

Cela biljka. Svaka biljka poseduje različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi postizanja maksimalne koristi. Mandukaparni se može naći u celom svetu na senovitim, barskim mestima.

### **Tradicionalna ajurvedska primena:**

- Mandukaparni deluje kao snažna hrana za mozak, i poznat je po svojoj sposobnosti da povećava snagu uma (Medja rasajana efekat). Podržava i poboljšava sve aspekte mentalnog funkcionisanja, uključujući razumevanje (Di), pamćenje (Driti) i sećanje (Smriti). Važan je zato što stvara koordinaciju između ova tri aspekta snage uma za razvijanje njegovog punog potencijala.
- Mandukaparni poseduje veoma dragocen i tražen vajastapana efekat, što znači da pomaže u usporavanju procesa starenja. Odličan je i za unutrašnju i za spoljšanju primenu. Francuski naučnici su nedavno obavili jedno važno istraživanje u kome su pokazali da stimuliše sintezu kolagena, što donosi snažne efekte protiv starenja kože.
- Mandukaparni prehranjuje um-telo povezanost i povećava psihoneuro imunološku reakciju (PIR).
- Mandukaparni potpomaže stvaranje kvalitetne krvi (Rakta datu), kao i koštane srži i nerava (Mađa datu).

## MANḌISTA

- **Latinski:** *Rubia cordifolia*
- **Sanskritski:** Manjistha
- **Hindi:** Manjit
- **Srpski:** Indijski broć, bengalski broć

### Delovi koji se koriste:

Koren. Svaka biljka poseduje različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi postizanja maksimalne koristi. Ova puzavica se može naći na severozapadnim Himalajima i brdovitim krajevima Indije.

### Tradicionalna ajurvedska primena:

- Mandista potpomaže stvaranje kvalitetne hranljive plazme (Rasa datu), krvi (Rakta datu), i masti (Meda datu).

## NIMBA

- **Latinski:** *Azadirachta indica*, *Melia azadirachta*
- **Sanskritski:** Nimba
- **Hindi:** Nimb
- **Srpski:** Nim

### Delovi koji se koriste:

Cela biljka, list, kora. Svaki deo poseduje različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi postizanja maksimalne koristi. Ovo drvo se može naći gotovo u celoj Indiji.

### Tradicionalna ajurvedska primena:

- U ajurvedi postoji nekoliko gorkih tonika koji pomažu u detoksikaciji i poboljšanju imunološkog sistema, a Nim je jedan od najboljih. Nim pomaže u detoksikaciji jetre i kože i poseduje antivirusno i antibakterijsko svojstvo.

## PIPALI

- **Latinski:** *Piper longum*
- **Sanskritski:** Pippali
- **Hindi:** Pippali
- **Srpski:** Pipal

### Delovi koji se koriste:

Plod. Urođen za severoistočnu i južnu Indiju i Šri Lanku. Gaji se u celoj Indiji, naročito u Bengalu.

### Tradicionalna ajurvedska primena:

- Pipal je svakako jedna od najviše korišćenih ajurvedskih biljaka. Jedna je od najboljih biljaka za poboljšanje varenja, asimilaciju i metabolizam hrane koju unosimo. Takođe je veoma cenjena zbog svoje sposobnosti da poboljša asimilaciju i snagu biljaka u kombinovanoj formuli (to se naziva jogavahi efekat). Otkrićete je u većini naših formula zbog ovog i nekih drugih korisnih efekata.
- Ajurvedski tekstovi navode pipal kao jednu od najsnažnijih Rasajana biljaka, što znači da poboljšava dugovečnost. Takođe čisti *šrote* koje transportuju hranljive sastojke i uklanja otpadne materije, pa se, stoga, smatra važnom za pročišćavanje. Uravnotežava dva od tri zakona prirode na delu u umu i telu (Vata, Pita, Kafa). Takođe umiruje nerve što dovodi do kvalitetnijeg noćnog sna.
- Pipal povećava svih 13 metaboličkih procesa (agnija) koji stvaraju 7 kategorija telesnih tkiva (datua).
- Uz crni biber i đumbir, Pipal je deo slavne digestivne formule poznate kao Trikatu (Tri začina).

## PUNARNAVA

- **Latinski:** *Boerhavia diffusa*
- **Sanskritski:** Punarnava
- **Hindi:** Lal Punarnava, Beshakapore
- **Srpski:** Svinjski korov

#### **Delovi koji se koriste:**

Cela biljka, koren. Svaki deo poseduje različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi postizanja maksimalne koristi. Može se pronaći u celoj Indiji, naročito tokom kišne sezone.

#### **Tradicionalna ajurvedska primena:**

- Koren ove biljke je snažna Rasajana (tonik za dugovečnost). Dobra je za bubrege, naročito za njihove ćelije koje su oštećene dugotrajnom hiperglikemijom (dijabetesom). I umiruje dva od tri glavna zakona fiziologije (Vatu i Kafu).
- Punarnava povećava svojstvo šest od sedam kategorija telesnog tkiva, uključujući hranljivu plazmu (Rasa datu), krv (Rakta datu), mišić (Mamsa datu), masti (Meda datu), koštanu srž i nerve (Mađa datu), i reproduktivne tečnosti (Šukra datu).

### **ŠANKAPUŠPI**

- **Latinski:** *Evolvulus alsinoides*, *Convolvulus pluciralis*
- **Sanskritski:** Shankapushpi
- **Hindi:** Shankhini
- **Srpski:** Aloja korov

#### **Delovi koji se koriste:**

Cela biljka, sok. Svaki deo poseduje različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi postizanja maksimalne koristi.

#### **Tradicionalna ajurvedska primena:**

- U Čaraki je za šankapušpi navedeno da je najbolja biljka za povećanje sva

tri aspekta snage uma - učenje (Di), pamćenje (Driti), i sećanje (Smriti). Stoga je nazvana najveća Medja rasajana (ona koja povećava um). Pomaže kvalitetnijem spavanju poboljšavajući um-telo koordinaciju.

- Takođe je slavljena kao najbolja biljka za lepotu, postižući cilj lepote, koji je povoljnost u svim delovima tela (Subanga karanam). Takođe pomaže u prehrani svih slojeva kože (tvačja efekat). Povećava sva tri stuba ajurvedske lepote, poznate kao spoljašnja lepota, unutrašnja lepota, i trajna lepota.
- Šankapušpi je veoma korisna za nervni sistem, povećavajući svojstvo koštane srži i nervnog tkiva (Mađa datu).

### **ŠATAVARI**

- **Latinski:** *Asparagus racemosus*
- **Sanskritski:** Shatavari
- **Hindi:** Shatavari
- **Srpski:** Indijska špargla

#### **Delovi koji se koriste:**

Koren i listovi. Svaki deo poseduje različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi postizanja maksimalne koristi. Ova puzavica raste u niskim džunglama u celoj Indiji, naročito u severnoj Indiji.

#### **Tradicionalna ajurvedska primena:**

- Šatavari je jedna od najvažnijih biljaka za ženske reproduktivne organe, a naročito poboljšava kvalitet i kvantitet reproduktivnih tečnosti kod muškaraca i žena (Šukra datu). Takođe se koristi za poboljšanje kvaliteta i kvantiteta majčinog mleka tokom dojenja. Poznato je da ova biljka povećava Satvu, ili pozitivnost i lekovitu moć. Takođe povećava

osećanje spiritualne ljubavi, i povećava *ođas* (putem kog svesnost ulazi u fiziologiju).

- Šatavari podstiče sve metaboličke procese (agnije) za stvaranje dobrog svojstva u svih sedam kategorija telesnih tkiva (datua).
- Treba je koristiti sa ostalim biljkama da bi se izbeglo pogoršavanje bilo kakvog zakrećenja.

## ŠILAĐIT

- **Latinski:** *Asphaltum puniabiunum*
- **Sanskritski:** Shilajit
- **Hindi:** Shilajita
- **Srpski:** Mineralna smola

### Delovi koji se koriste:

Izlučevine određenih stena na Himalajima i ostalim mestima u Indiji.

### Tradicionalna ajurvedska primena:

- Šilađit je snažan izvor svih minerala i minerala u tragovima koji su potrebni ljudskom telu. Skuplji je od biljaka, i potrebno je više od mesec dana da bi se pravilno obradio radi maksimalne lekovite koristi. Bela varijanta se smatra korisnijom, ali se ređe može naći pa je, stoga, i skuplja. Pročišćava se suncem i suvom klimom sve dok u njemu ne ostane nijedan živi organizam. Njegov izvor i dalje predstavlja misteriju, iako je korišćen hiljadama godina. Blato se skuplja i dalje pročišćava, i zatim se koristi kao mineralni dodatak.
- Šilađit podržava svih 13 metaboličkih procesa (agnija) koji stvaraju svih 7 kategorija telesnih tkiva (datua).

## TRIFALA

- **Latinski:** nema

- **Sanskritski:** Triphala
- **Hindi:** Triphal
- **Srpski:** Formula tri ploda

### Delovi koji se koriste:

To su sve plodovi. Svaki deo poseduje različitu lekovitu vrednost i mora se pripremiti na poseban način radi postizanja maksimalne koristi.

Ova "biljka" je u stvari mešavina tri ajurvedska ploda u jednakim delovima: amalakija (*Emblica officinale*), bibitakija (*Terminalia belerica*) i haritakija (*Terminalia chebula*).

### Tradicionalna ajurvedska primena:

- Trifala se veoma često koristi za varenje i redovitost. Često je suviše snažna za zapadnjake, i trebalo bi je štedljivo koristiti zajedno sa ostalim biljkama kako bi se izbalansirao mogući efekat zagrevanja.

## TULSI

- **Latinski:** *Ocimum sanctum*
- **Sanskritski:** Tulasi
- **Hindi:** Kala tulasi
- **Srpski:** Bosiljak (sveti)

### Delovi koji se koriste:

Cela biljka.

### Tradicionalna ajurvedska primena:

- Tulasi je jedna od najsvetijih biljaka u Indiji, i svakog dana mnogi obožavaju ovu biljku kao sredstvo za negovanje sopstvene svesnosti preko snage devocije.
- Tulasi daje Satvu, ili pozitivnost i lekovitu moć. Za nju se kaže da otvara srce i dušu, da povećava osećanje spiritualne ljubavi, i da povećava devociju, veru, samilost i bistrinu.

Takođe pomaže u razvijanju čiste svesnosti.

- Tulasi pomaže u poboljšanju svojstva Rasa datua (hranljive plazme), Rakta datua (krvi), Mađa datua (koštane srži i nerava) kao i Šukra datu (reproduktivnih tečnosti).

## ZAČINI

**Bosiljak** se koristi i u svežem i u suvom obliku. Slatki bosiljak je vrsta koja se najčešće koristi u kuvanju; on uravnotežava Vatu i Kafu, i Pitu kada se koristi u manjim količinama. On je biljka koja stvara toplotu, i doprinosi slatkom, gorkom i jetkom ukusu. Sveti bosiljak je više lekovit i koristi se u mnogim Mahariši ajurvedskim herbalnim proizvodima. Ova vrsta uravnotežava Vatu i Kafu, ali povećava Pitu.

U ajurvedi se bosiljak i sveti bosiljak koriste za održavanje i promovisanje dugotrajnog zdravlja respiratornog trakta. Čaj od bosiljka može pomoći u čišćenju Šlešme iz pluća i respiratornih organa. Takođe se koristi za smirivanje stomaknih poremećaja i za poboljšanje varenja. Kao blaga prirodna pomoć za san bosiljak povećava kvalitet sna. Ulje od bosiljka podstiče mentalnu bistrinu i često je deo stimulišućih, Kafa uravnotežavajućih aromatičnih ulja od bosiljka. Bosiljak koji gajite u svojoj kući oslobađa je od *garaviše* - toksina u okolini.

Suvi bosiljak je aromatičan i koristi se kao dodatak supama i čorbama. On je snažan, pa zato koristite male količine za suptilniji ukus. Suvo lišće se može kombinovati sa sokom od limuna, suvo ispečenim kuminom u prahu, crnim biberom i malo soli čime se dobija preliv za salatu od skuvanog pasulja ili povrća.

**Advain**, ponekad nazvan adovan, često je korišćen ajurvedski začim. Latinski naziv za ovaj začim je *Carum copticum*. Ima ukus kao

kim ili timijan, samo snažniji. Semenke su male, sivo-zelene i prilično ljute kada su sirove, ali blaže kada se skuvaju.

Advain je dobar za umirivanje Vate i Kafe, a povećava Pitu. Doprinosi jetkom ukusu, sa blagom primesom gorkog.

Prema ajurvedi, advain je snažan prečišćivač. Koristan je za stimulisanje apetita i poboljšanje varenja. Preporučuje se za ublažavanje gasova i neugodnosti u stomaku. Takođe je koristan za funkcionisanje respiratornog sistema i bubrega.

Advain se obično dodaje u namirnice koje su pržene u dubokom ulju, kao što su ušticipci, na indijski način, za lakše varenje. Prstohvat dodat u mlaćenicu ili digestivni lasi može da pomogne u varenju ako se uzme nakon ručka. Dodajte prstohvat u pirinač dok se kuva, radi arome i ukusa. Advain se može kombinovati sa ostalim začimima kao što su kurkuma, paprika, kumin, crni biber, morač i korijander.

**Crni biber** se u ajurvedi smatra lekovitim začimom. Uz pipal i đumbir, obrazuje herbalni preparat koji se naziva Trikatu, važan sastojak u mnogim ajurvedskim formulama. Ima pročišćavajuće i antioksidantno svojstvo, i povećava biosposobnost - pomaže u transportu korisnih sastojaka ostalih biljaka u različite delove tela. Pomaže u slobodnom protoku kiseonika u mozak, boljem varenju i cirkulaciji, stimuliše apetit, i pomaže u održavanju zdravog respiratornog sistema i zdravih zglobova.

Crni biber je zagrevajući začim i doprinosi jetkom ukusu. Odličan je za umirivanje Kafe, pomaže u umirivanju Vate, a povećava Pitu.

Aromatični crni biber se veoma koristi kao začim u Zapadnom svetu. U ajurvedskoj kuhinji, takođe, se koriste crni biber u zrnu, kao i samleveni i istucani biber. Crni biber u zrnu i ostale cele biljke kao što su štapići cimeta, lovorov list, karanfilić i istucane

mahune kardamoma dinstaju se na giju i koriste kao začini za basmati pirinač. Samleveni crni biber izmešan sa kokosovim mlekom i ostalim začinima daje sosove za povrće. Biber se odlično slaže sa gotovo svim drugim začinima ili biljkama.

**Semenke gorušice**, obično smeđe, veoma se koriste u indijskoj kuhinji. Smeđe semenke gorušice stvaraju osećaj toplote, i, prema ajurvedi, pružaju jednak ukus. One uravnotežavaju Kafu i Vatu, ali povećavaju Pita došu. U ajurvedi, smeđe semenke gorušice smatraju se digestivima i dobrim za ublažavanje stomaćnih nelagodnosti kao što su gasovi ili grčevi.

Uzmite malo gija i zagrejte ga u šerpici. Kada se dobro zagreje dodajte semenke gorušice. Posmatrajte ih, počecće da pucketaju na vrelom ulju ili giju. Čim počnu da pucketaju sklonite šerpicu sa vatre i sipajte ih preko gotovog jela. Promešajte i servirajte. Semenke gorušice pržene na giju predivne su u supama od sočiva, pasulju, indijskom kariju i začinjenom povrću. Imaju oštar ukus, a i veoma su aromatične.

Smeđe semenke gorušice dobro se slažu sa ostalim ajurvedskim biljkama i začinima kao što su đumbir, čili papričica, kurkuma, asafetida (siljevina) i korijander.

**Kora cimeta** često se koristi u ajurvedskim herbalnim preparatima za povećanje biosposobnosti ostalih biljaka. On je zagrevajući začini, i doprinosi slatkosti, jetkosti i gorkosti ukusu. Odličan je za umirivanje Kafe i dobar za balansiranje Vate. Pojedinci koji pokušavaju da balansiraju Pitu takođe mogu koristiti cimet, ali u relativno manjim količinama.

U ajurvedi se cimet koristi za balansiranje varenja i ublažavanje stomaćnih poremećaja. Od kombinacije sa ostalim zagrevajućim biljkama i začinima kao što su đumbir i crni biber, može se skuvati herbalni čaj za

ublažavanje nelagodnosti povezanih sa hladnoćom. Njegovo ulje se koristi za ublažavanje glavobolja i za zdrave zglobove.

Cimet je veoma aromatična biljka i na Zapadu je veoma korišćen kao začini za deserte i slatka jela. U indijskoj kuhinji se koristi kao začini za jak pirinač i jela od povrća. Štapići se koriste za dekorisanje sutlijaša.

Cimet se dobro slaže sa mnogim drugim začinima, uključujući đumbir, karanfilić, crni biber, papriku, šafran i orašće. Dinstajte cimet na giju i dodajte ga u desert kao što je sutlijaš ili u smesu za pitu. Prstohvat cimeta može da da aromu milkšejku od koštunjavih plodova.

**Seme korijandera** obično se koristi u indijskoj i meksičkoj kuhinji. Može se koristiti celo, ali se obično koristi u prahu. U ajurvedi je korijander veoma cenjen kao začini za tri doše. Stvara efekat hlađenja i doprinosi slatkosti i oporosti ukusu. ajurvedski tekstovi navode da je dobar za varenje, podsticanje apetita, kao pomoć u borbi protiv alergija i u čišćenju krvi. Može se kombinovati sa ostalim ajurvedskim biljkama kao što su kurkuma u prahu, kumin, paprika, čili i morač. Ima oštru aromu, a najbolji ukus i miris ima kada je sveže samleveno u mlinu za kafu ili začine.

Korijander u prahu se može dodati u pasulj i povrće za vreme kuvanja. Takođe se može propržiti na giju i dodati u skuvano povrće ili sočivo.

**Suvi, samleveni đumbir** je začini koji stvara osećaj toplote, doprinosi jetkosti ukusu. Pomaže u umirivanju Vate i Kafe, a povećava Pitu. Obuhvaćen je u mnogim Mahariši ajurveda formulama zbog njegovih lekovitih svojstava. Koristan je kod varenja, povećavanja apetita, umirivanja stomaćnih poremećaja i za održavanje zdravlja zglobova i respiratornog sistema.

Suvi đumbir povrću i jelima od sočiva daje oštar ukus. Dodajte ga sa drugim začinima tokom kuvanja, ili ga propržite na giju i dodajte u jelo. Posедуje veoma koncentrisan ukus i veoma malo je dovoljno da bi se postigao pun efekat. Obilno se koristi u pecivima i desertima u kombinaciji sa ostalim začinima kao što su cimet i orašće.

Suvi đumbir se dobro slaže sa mnogim ajurvedskim začinima, kao što su kurkuma, čili, kumin, korijander, morač i cimet.

**Morač** je začin koji ima rashlađujući efekat, uglavnom doprinosi slatkom ukusu sa primesom gorkog ukusa. Njegov ukus podseća na sladić. Kada se prži na giju ima ukus na orah i poseduje snažnu aromu.

Prema ajurvedi, morač je izuzetno dobar za varenje. Deluje kao opšti tonik za digestivni sistem, a naročito je dobar za povećavanje agnija, digestivne vatre, bez pogoršavanja Pite. U Indiji je opšta praksa da se nakon jela pojede nekoliko prepečenih semenki morača, i kao pomoć varenju i za osveženje daha.

Seme morača se može koristiti celo ili u prahu. Cele seme morača, proprženo na giju, doprinosi aromi i ukusu suvim jelima od povrća, a morač u prahu veoma dobro deluje u sosevima. Morač se dobro slaže sa ostalim ajurvedskim začinima kao što su kumin, korijander, suvi đumbir i crni biber.

Propržite na giju kurkumu, kumin u prahu, đumbir u prahu i morač u prahu, pomešajte indijski orah sa vodom da dobijete retku pastu, dodajte u začine i dinstajte dok ne dobijete jak sos za povrće. Seme morača se može ispeći u kolačima i pogačicama, a mala količina samlevenog morača se može dodati u sutlijaš da bi se dobio egzotičan ukus.

**Asafetida** je indijski začin jedinstvenog ukusa. To je suva smola, dostupna u "kamenom" ili samlevenom obliku. Samlevena asafetida obično je presečena sa

brašnom od pirinča, i manje je snažna. Asafetida se smatra dobrom za apetit i varenje. Ona je začin koji stvara toplotu i doprinosi jetkom ukusu. Sirova asafetida ima neprijatan miris. Da bi se oslobodila prava aroma asafetide, morate je propržiti na ulju ili giju. Prstohvat asafetide je sasvim dovoljan.

Asafetida i semenke gorušice propržene na giju sipajte preko skuvanog sočiva kako bi ste poboljšali aromu i ukus. Mešavina asafetide i semenki gorušice, zajedno sa ostalim začinima, može se koristiti kao začin za povrće ili za pravljenje voćnih čatnija.

**Metvica.** Postoje razne vrste metvice. *Mentha spicata* i *Mentha piperita* su dve opšte vrste. Metvica je rashlađujuća biljka, slatkog ukusa, alii jetkog nakon konzumiranja.

Mnoge vrste metvice ublažavaju sve tri doše, a naročito su korisne za balansiranje Pite. Metvica je dobra za varenje kao i za respiratorni sistem. Njen delikatni ukus se može naći u mnogim Mahariši ajurveda herbalnim čajevima.

Metvica se veoma široko upotrebljava za pravljenje digestivnog lasija i raznih čatnija. Suva metvica za čaj, zajedno sa ostalim celim začinima kao što su cimet, karanfilić i crni biber, koristi se kao dodatak za pirinač.

**Slatka paprika** pruža aromu i ukus koji nije ljut poput čilija ili ljute papričice. Paprika je začin koji stvara osećaj toplote, i uglavnom doprinosi jetkom ukusu. Ona umiruje Kafu i Vatu, a povećava Pitu. Paprika i čili poseduju antioksidantna svojstva i koriste se da poboljšaju cirkulaciju.

Slatka paprika je svetlo narandžaste do smeđe boje i zna da zagori ako se predugo prži na vreloj ulju ili giju. Dobro se slaže sa ostalim ajurvedskim začinima kao što su kumin, korijander, morač i kurkuma. Da bi ste dobili

najbolji efekat pospite je preko jela pre nego što ga sklonite sa vatre.

**Šafran** je kraljevski začín. Šafran se u ajurvedi smatra začínom za tri doše, zato što sve tri balansira. Pomaže u asimilaciji hranljivih sastojaka, stvaranju datua i spiranju toksina iz telesnih tkiva.

Šafran se može naći nanizan ili u prahu. Nanizani šafran se obično potapa u malo mleka da bi se oslobodio boje pre stavljanja u jelo. U ajurvedskoj kuhinji šafran se obilno koristi: u desertima, jelima od povrća i kao dodatak pirinču. Koristi se kako zbog njegove kraljevske boje, tako i zbog delikatne arome.

Šafran se dobro slaže sa gotovo svim ostalim ajurvedskim začínima.

**Lovorov list** koji se koristi za kuvanje potiče od drveta *Laurus nobilis*. List, koji se koristi ceo, ima malo jedak ukus, veoma je aromatičan, i treba ga štedljivo koristiti. Posедуje zagrevajući efekat, i umiruje Kafu i Vatu, a povećava Pitu. U ajurvedi lovorov list se koristi u čajevima za ublažavanje respiratornih problema i varenja.

Lovorov list se dobro slaže sa biberom, cimetom, kardamomom i karanfilićem, a ova kombinacija od celih začina koristi se kao dodatak za basmati pirinač. Lovorov list se može dodati u čorbe, supe, pasulj i karije u toku dinstanja, i obično se uklanja pre serviranja.

**Crna so** ima ukus na sumpor, koji je nepodnošljiv za većinu ljudi. Umiruje Vatu, a povećava Pitu i Kafu. Doprinosi slanom ukusu i poseduje zagrevajuće svojstvo.

U ajurvedi se smatra da crna so pomaže varenju. Samlevena sa ađvainom i sokom od limuna, crna so može da pomogne u balansiranju varenja. Nekoliko prstohvata crne coli i 1/8 kašičice suvo pečenog samlevenog kumina može se upotrebiti za

pravljenje digestivnog lasija. Crna so, sa limunom i cilantrom, koristi se za pravljenje preliva za ljute voćne salse ili salate od slanutka.

**Kardamom** je začín koji stvara osećaj toplote, doprinosi slatkom i jetkom ukusu. Ima oštar ukus i izdašno se koristi u desertima, naročito u Indiji i na Srednjem istoku.

Kardamom je prema ajurvedi začín za tri doše (dobar je za balansiranje sve tri doše), ali osobe koje pokušavaju da izbalansiraju Pitu trebalo bi da ga jedu u manjim količinama. Kardamom se smatra odličnim digestivom, naročito je koristan za ublažavanje nadimanja i crevnih gasova. Odličan je za balansiranje Kafe, naročito u stomaku i plućima. Takođe je koristan za umirivanje Vate. Za svežiji dah mogu se žvakati njegove semenke.

Kardamom ima najbolji ukus kada je sveže samleven. Dobro se slaže sa ostalim slatkim začínima kao što je morač, i sa jetkim začínima kao što je karanfilić. Može se koristiti za pečenje, u slatkim sosevima i pudinzima, i za milkšejk od voća i koštunjavih plodova. Istucani kardamom se može upotrebiti kao preliv za sveže voće i voćne salate. Probajte da stavite veliki prstohvat kardamoma u sok od limuna kao preliv za salatu od šargarepe i suvog grožđa. Izdrobljene mahune kardamoma dodaju ukus piriniču ako se sipaju u vodu na početku kuvanja.

**Karanfilić** je sušeni neotvoreni pupoljak sa zimzelenog drveta. U Indiji i ostalim delovima Azije karanfilić se vekovima koristi.

U ajurvedi se smatra da karanfilić poboljšava cirkulaciju, varenje i metabolizam i pomaže u savladavanju stomaćnih poremećaja kao što su gasovi, nadimanje i mućnina. Esencijalno ulje karanfilića koristi se kao sastojak u proizvodima za oralnu higijenu za zdrave zube i svež dah.

Karanfilić doprinosi jetkom i oporom ukusu. Može da umiri Vatu i Kafu, a da poveća Pitu.

U ajurvedskoj kuhinji karanfilić se koristi i u celom i u samlevenom obliku. Celi karanfilići proprženi na giju sa ostalim začinima kao što su cimet, lovorov list i crni biber u zrnju pojačavaju ukus pirinča i pilava. Karanfilić je esencijalni sastojak u kariju i dobro se slaže sa ostalim ajurvedskim začinima kao što su kurkuma, cimet, kumin i korijander.

**Kumin** je popularan u indijskoj, meksičkoj i srednjeistočnoj kuhinji. Prema ajurvedi, on balansira sve tri doše. Pretpostavlja se da pomaže varenju i ispiranju toksina iz tela.

Kumin se može upotrebiti ili u vidu celih semenki ili u prahu, sirov ili suvo pečen. Kada se kumin samelje u sirovom obliku ima tamno smeđu boju, koja se pojačava prženjem na giju ili ulju. Suvo pečeni kumin u prahu poseduje intenzivnu smeđu boju. I prženje i pečenje oživljava aromu i ukus kumina. Kumin se dobro slaže sa mnoštvom ostalih začina, uključujući kurkumu, morač u prahu, korijander u prahu, suvi đumbir u prahu i cimet.

Pospite jogurt samlevenim, suvo pečenim kuminom, dodajte soli po ukusu, i uživajte u vašem obroku. Ili pomešajte jogurt, vodu (u odnosu 50-50) sa samlevenim, suvo pečenim kuminom, i posolite po ukusu za osvežavajući napitak nakon ručka. U Indiji nazvan "lasi", ovaj napitak je odličan za varenje. Ovaj oblik kumina takođe se može kombinovati sa malo samlevenog đumbira, limunovog soka, soli i crnog bibera za pravljenje prelića za toplu salatu od skuvanog pasulja ili za barene izrendane šargarepe. Cele semenke kumina, propržene na giju, čine ukusni dodatak sočivu i supama od mahuna. Zdrave i hranljive, ove supe mogu biti samostalni obrok.

**Mirisne ružine laticice** poseduju rashlađujući efekat, i stoga su odlične za balansiranje Pite. Ružine laticice doprinose slatkome, jetkome, gorkome i oporome ukusu. Laticice od crvenih ruža imaju najbolju aromu. Potražite ružine laticice i pupoljke koji su bez hemikalija. U ajurvedi se tradicionalno koristi šatapatri, ili *Rosa centifolia*.

Od ružinih laticica i šipka se može skuvati umirujući mirisni čaj. Sveže ili sušene laticice mogu se dodati u deserte i pudinge. Ružine laticice, u kombinaciji sa šafranom i kardamomom, koriste se kao začin za slatki pirinač.

**Piskavica** je odlična za umirivanje Kafe, i u manjim količinama Vate, ali povećava Pitu. Ona je zagrevajući začin, i doprinosi gorkome, jetkome i slatkome ukusu. U ajurvedi se koristi za bolje varenje i sprečavanje stomačnih poremećaja. Takođe je dobra za kožu i kosu.

Semenke piskavice se koriste i u celom obliku i u prahu. Kao i kod većine drugih ajurvedskih začina, najbolje ih je propržiti na giju cele ili u prahu pre dodavanja u jelo. Piskavica se dobro slaže sa ostalim začinima kao što su kumin, korijander, kurkuma, morač i suvi đumbir.

**Kalondi** se odnosi na male crne semenke biljke čupava kata (*Nigella damascena*). Često se brka sa semenkama "crnog luka", crnim kuminom ili kimom. Semenke su tamno crne boje i oštre na krajevima.

Kalondi semenke su korisne za respiratorni sistem. Takođe je pokazano da poseduju antibakterijsku i antiinflamatornu svojstva.

Izdrobljeni kalondi poseduje aromu sličnu origanu. Obično se koristi u celom obliku, uglavnom za pravljenje hlebova. Semenke imaju prijatno gorak i blago jedak ukus.

Kalondi semenke se obično prže na giju ili peku na suvom, kako bi se oslobodila njihova

aroma i ukus, i zatim se dodaju u jela od povrća.

**Orašče** je gotovo neodoljiv aromatičan začim koji se mora štedljivo koristiti. Sveže narendano orašče poseduje snažniji ukus i aromu od samlevenog oraščeta. Orašče umiruje Vatu i Kafu, a povećava Pitu. Doprinosi jetkom, gorkom i oporom ukusu. On je začim koji stvara osećaj toplote.

U ajurvedi se koristi kao prirodna pomoć za san, koji se obično uzima zajedno sa toplim mlekom pre odlaska u krevet. Stimuliše apetit i varenje. Orašče se koristi u desertima i u pečenju. U ajurvedskoj kuhinji prstohvat oraščeta se dodaje, sa začinima kao što su crni biber u znu i lovorov list, u pirinač ili pilav.

**Kamena so** se u ajurvedi tradicionalno smatra najzdravijim oblikom soli, **kamena so** umiruje sve tri doše. Neki ajurvedski iscelitelji su kamenu so okarakterisali kao satvika hranu, koja pomaže u negovanju duha. Doprinosi slanom ukusu i ima rashlađujući efekat. U ajurvedskoj medicini kamena so se koristi kao laksativ i digestiv. Jedan je od sastojaka u *Herbalnom digestivu* Mahariši ajurvede.

Takođe je apetizer, naročito kada se pre glavnog obroka pojede prstohvat soli sa komadom svežeg đumbira. Podstiče tok pljuvačke i želudačnih sokova. Možete dodati prstohvat kamene soli u digetivni lasi zajedno sa malo izmrvljenih listova metvice, malo narendanog đumbira i suvo pečenog kumina u prahu za osvežavajući napitak tokom ručka. Takođe je možete dodati umesto obične soli u jela kao što su kičari i povrće.

**Kurkuma** je sveprisutna u ajurvedskoj kuhinji. Sadrži *Flavanoid curcumin*, za koji je poznato da poseduje antizapaljinska svojstva. Za ovaj svuda prisutan čudesan začim je rečeno da pomaže u detoksifikaciji jetre, da uravnotežava nivoje holesterola, da se bori sa alergijama, stimuliše varenje, povećava

imunitet i pojačava ten. On je takođe antioksidant. ajurveda ga prepoznaje kao začim koji stvara osećaj toplote, doprinosi gorkom, jetkom i oporom ukusu.

Kurkuma je svetlo žuto-narandžasti začim, i, korišćen u manjim količinama, daje jarku boju i izgled skuvanom belom pirinču, krompiru ili žutom sočivu. Dodajte ga u vodu u kojoj kuvate pirinač ili sočivo. Dobro se slaže sa ostalim začinima kao što su kumin, korijander, čili i cimet.

Evo jednog brzog i lakog načina da uživete u kurkumi. Propržite pola kašičice semenki kumina, pola kašičice kurkume i pola kašičice slatke mađarske paprike na jednoj supenoj kašiki gija. Sklonite sa vatre kada začini počnu da oslobađaju svoju aromu, i sipajte šolju obarenog povrća isečenog na kockice kao što su tikvice, karfiol ili prokelj. Dodajte soli po ukusu i garnirajte sa malo iseckanog svežeg cilantra. Skuvani crveni pasulj ili skuvano sočivo takođe je dobro sa ovom mešavinom začina.

Kurkuma može da ostavi fleke na tkanini i ostalim materijalima, i zato pažljivo rukujte s njom.

## GLAVNO JELO

### Letnja Pita čorba

Za ovo lepo i ukusno jelo koristite najsvežije letnje povrće koje možete naći na vašoj pijaci.

- 1 kašika Mahariši ajurveda gija
- 1 kašika ekstra čistog maslinovog ulja
- 1 kašika semenki anisa
- 1 kašika Mahariši ajurveda Pita mešavine začina
- 2 klipa kukuruza
- 6 malih mladih paradajza
- 5 stabljika celera
- 1 mala glavica raštana

- 3 šargarepe
- 7 šolja vode
- 1 kašičica soli
- sveže samleveni biber

U šerpu srednje veličine stavite gi i maslinovo ulje na jaku vatru i dodajte semenke anisa. Kada semenke počnu da pucketaju, sklonite šerpu sa vatre i dodajte Pita mešavinu začina. Pomešajte sastojke.

Skinite zrna kukuruza sa klipa pomoću velikog noža, paradajz isecite na četvrtine, celer i šargarepu iseckajte na jednake i tanke kockice i isecite raštan. Dodajte svo povrće u šerpu, vratite na jaku vatru i dodajte vodu. Pustite da provri i poklopite.

Kuvajte povrće na vatri srednje jačine oko 20 do 25 minuta dok ne omekša. Nekoliko minuta pre serviranja dodajte so i sveže samleveni crni biber po ukusu.

Ja volim da izmutim povrće žicom za mućenje dok se skoro ne pretvori u pire. Ako želite da uradite tako onda ga nemojte previše mutiti. Povrće treba da ostane u komadu i ukusno, i ne treba od smese napraviti čorbu.

Kombinacija od začina, maslinovog ulja i gija daje predivan lagan i jak ukus koji je savršen za leto.

Za 4 porcije kao glavno jelo, 6 porcija kao predjelo.

### Čorba od tri vrste pasulja

- 3/4 šolje suvog šarenog pasulja
- 3/4 šolje suvog crnog pasulja
- 3/4 šolje suvog crvenog pasulja
- 4 kašike maslinovog ulja
- 4 kašike Mahariši ajurveda gija
- 6 stabljika celera, iseckanih na krupnije komade
- 2 ili 3 serano paprike, bez semenki i sitno iseckane

- 2 kašike čilija u prahu
- 2 kašike Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- so
- crni biber

Proberite i bacite oštećena zrna pasulja i očistite pasulj od kamenčića. Operite pasulj i u veliku činiju sipajte vodu da prekrije pasulj i ostavite da stoji 4 do 8 sati. U šerpi srednje veličine zagrejte maslinovo ulje i gi i dodajte Vata mešavinu začina, paprike i celer i pržite dok celer ne omekša, oko 7 minuta. Dodajte čili u prahu i dobro izmešajte. Prospite vodu u kojoj je stajao pasulj i sipajte ga u mešavinu od začina i povrća. Dodajte dovoljno vode da pokrije pasulj za 8 cm i pustite da provri. Smanjite vatru i kuvajte pasulj dok ne omekša, oko 2 1/2 sata. Dodajte još malo vode ako mislite da je pasulj suv. Dodajte soli i bibera po ukusu i servirajte.

### Palačinke od jabuka

Za oko 16 palačinki prečnika 8 cm.

Ove palačinke se prave od krep smese koja je mekša i vlažnija od obične smese za palačinke. Takođe su i slađe zbog jabuka pa ne zahtevaju preliv i mogu se jesti bez dodataka.

- 1 1/2 šolja neizbeljenog belog brašna
- 1/2 kašičice soli
- 2 kašike salepa
- 2 kašike Mahariši ajurveda energetskog napitka od badema
- 1/8 kašičice samlevenog cimeta
- 2 kašike istopljenog Mahariši ajurveda gija
- 1 1/2 šolja čistog soja mleka
- 3 slatke jabuke

1. Umutite sve sastojke mikserom u činiji. Dodajte gi i mleko od soje i izmešajte u glatku, gustu smesu pomoću miksera ili ručne mutilice.

2. Jabuke oljuštite, očistite i narendajte. Sipajte jabuke u testo.
3. Zagrejte tiganj na vatri srednje jačine. Malo ga premažite gijem. Sipajte 1/3 šolje testa u tiganj. Sipajte 3 do 4 palačinke odjednom, u zavisnosti od veličine tiganja. Kada palačinka porumeni sa jedne strane, okrenite je sa druge. Pecite sa obe strane dok ne porumene.

### Žuti rasepljeni grašak sa divljim pirinčem

Za 4-6 porcija kao glavno jelo.

Ovo zadovoljavajuće, toplo jelo može se pripremiti na šporetu sa raznim količinama vode. Međutim, ovde nudimo brži, spremniji način kuvanja u pretis loncu.

- 7 šolja vode
- 1/2 šolje suvog divljeg pirinča
- 1 1/2 šolja suvog graška
- 1 kašika Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- 1 kašika Mahariši ajurveda gija
- 1 kašičica soli
- narendani parmezan za garniranje
- iseckani cilantro za garniranje

U pretis lonac stavite sve sastojke osim cilantra i parmezana.

Zatvorite lonac i stavite na jaku vatru. Smanjite je i nastavite sa kuvanjem na vatri srednje jačine 30 minuta.

Nakon kuvanja, smanjite pritisak i sadržinu sipajte u veliku činiju. Smesa će ličiti na gustu supu. Svaku porciju pospite kašikom parmezana i ukasite sa par grančica cilantra. Uživajte.

### Pljeskavice od kinoe i panira

- 1/2 šolje kinoe
- 1 šolja vode
- 1 kašika Mahariši ajurveda gija

- 1 kašičica Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- 1 narendana šargarepa
- 1 grančica celera, tanko isečena
- 170 gr narendanog panira
- 1/3 šolje sitno iseckanog svežeg peršuna
- 3 kašike Mahariši ajurveda putera od badema
- 2 kašike brašna
- so
- biber

1. Dobro operite kinou, dodajte vodu i pustite da provri. Dinstajte na laganoj vatri do 20 minuta, zatim je ostavite da se ohladi.
2. Zagrejte gi u tiganju. Dodajte Vata mešavinu začina, šargarepu i celer i pržite na tihoj vatri dok ne omekša.
3. Pomešajte proprženo povrće, kinou, peršun, puter od badema i brašno. Začinite solju i biberom.
4. Oblikujte smesu u pljeskavice i pržite ih na giju sa obe strane dok ne porumene.

### Rižoto sa šafranom, šparglom i tikvicama

Ovo jelo je jedna varijanta predivnog mediteranskog jela. Arborio je standardna vrsta pirinča koja se danas može naći. Međutim, postoje i ostale vrste koje se mogu naći u prodavnicama. Podstičemo vas da ih sve probate. Ova porodica pirinča je slavna po svojoj kremastoj teksturi i upiće mnogo više vode u odnosu na svoju težinu, a njeno uljano svojstvo može predstavljati veliku ugodnost!

**Savet:** Kada pripremate rižoto, nemojte pre spremanja prati pirinač.

Za 4 porcije kao glavno jelo.

### Sastojci

- 2 kašike Mahariši ajurveda gija

- 1 kašika Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- prstohvat šafrana
- 1 1/2 šolja arborio pirinča
- 5 1/4 šolje tople vode
- 1 velika tikvica
- 250 gr špargli (oko 12 srednje veličine)
- 1/2 glavice crnog luka (opciono)
- 1 kašičica limun bibera
- 1/2 limuna
- so
- sveže samleveni biber
- svež cilantr za garniranje
- sveže narendan pekorino (ovčiji sir) ili parmezan (opciono)

Istopite gi u šerpi srednje veličine. Stavite na vatru srednje jačine, vodite računa da ne izgori. Pržite sitno iseckani crni luk na srednjoj vatri dok ne porumeni i dodajte Vata mešavinu začina. Umešajte šafran i arborio. Pustite da voda provri na ringli ili u kotliću i zatim sklonite sa strane. Dodajte tikvice isečene na kockice i iseckane špargle, limun biber i lagano pržite, dobro mešajući sadržaj u šerpi. Dodajte preostale 2 šolje tople vode, po 1/4 šolje, često mešajući dok smesa od pirinča ne upije tečnost. Umešajte sok od limuna i 1/2 kašičice soli. Pirinču je potrebno oko 25 minuta da upije vodu, što zavisi od temperature na kojoj se kuva. Nakon što pirinač upije tečnost, a jelo postane kremasto, kao što svaki dobar rižoto i treba da bude, isključite ringlu, poklopite jelo i pustite da odstoji pet minuta. Dodajte soli i sveže samleveni biber po ukusu. Garnirajte sa sveže iseckanim cilantr. Servirajte sa narendanim pekorinom ili parmezanom posebno kako bi svako mogao svoje jelo slobodno da pospe.

### **Začinjeni raštan sa prepečenim limba orahom**

Za 2-3 porcije

#### **Sastojci**

- 1 vezica raštana (oko pola kilograma)
  - 2 šolje vode
  - 3 kašike Mahariši ajurveda gija
  - 2 kašičice Mahariši ajurveda Kafa mešavine začina
  - so
  - sveže samleveni crni biber
  - 1/4 šolje limba oraha
1. Operite raštan, uklonite peteljke, i isecite listove na trake. Stavite u veliku šerpu, dodajte vodu i kuvajte oko 30 minuta, dok ne omekša.
  2. Zagrejte rernu na 160° C. Stavite limba orahe na papir za pečenje i pecite ih u rerni oko 5 minuta.
  3. Ocedite raštan u cediljki. Isperite i osušite šerpu. Istopite gi u istoj šerpi, dodajte Kafa mešavinu začina i pržite 30 sekundi. Dodajte raštan i so, i mešajte dva minuta na tihoj vatri dok se listovi ne oblože gijem i začinima. Pospite crnim biberom i limba orasima. Servirajte uz kuskus.

### **Kuskus sa žutom bundevom i nautom**

Srednjeistočno jelo predstavlja praznik za oči. Njegova boja i aroma greju srce. Jelo se može poslužiti kao prilog uz bogatije glavno jelo ili kao predjelo.

Za 4 do 6 porcija kao glavno jelo.

- 1 šolja mladih šargarepa isečenih veoma tanko
- 4 male žute bundeve isečene na četvrtine, zatim na režnjeve debljine 0,5 cm
- 2 paradajza srednje veličine isečena na četvrtine, zatim na režnjeve debljine 1 cm.
- 3 kašike Mahariši ajurveda gija sa belim lukom, moračem i bosiljkom
- 1 kašika Mahariši ajurveda Kafa mešavine začina

- 2 šolje vode
- 2 šolje ili 500 gr nauta, skuvanog
- 300 gr osušenog kuskusa
- 1 kašičica soli
- sveže samleveni biber po ukusu
- sveži cilantro sitno iseckan za garniranje

Zagrejte rernu na 230° C.

U veliku posudu za pečenje sa poklopcem stavite prvih sedam sastojaka. Stavite posudu u rernu i pecite oko 45 minuta, vodeći računa da poklopac dobro naleže. Pažljivo je izvadite iz rerne i umešajte so i sveže samleveni biber. Dodajte osušeni kuskus i dobro promešajte. Zamenite poklopac i vratite u rernu da se peče još pet minuta, ili dok kuskus ne upije svu tečnost iz posude. Ukrasite svežim cilantom.

## PRILOG

### Ispržene šargarepe

Za 2 porcije

- 500 gr šargarepa
  - 1 kašika Mahariši ajurveda gija
  - 2 kašike isprženog susamovog ulja
  - 1 kašika ispečenih susamovih semenki
  - 2 kašike Mahariši ajurveda konzerviranog đumbira
  - 1 kašičica soli
  - 1 kašičica Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
1. Oljuštite šargarepu i isecite je na tanke štapiće dužine 5 cm.
  2. Blanširajte šargarepu oko 4-5 minuta u slanoj vodi; zatim ocedite.
  3. Zagrejte vok ili veliki tiganj na vatri srednje jačine i dodajte gi. Stavite šargarepu i pržite oko 4 minuta.
  4. Isključite ringlu i dodajte preostale sastojke. Dobro promešajte. Servirajte uz basmati pirinač ili vašu omiljenu žitaricu.

### Bundeva punjena divljim pirinčem

Za 4 porcije

#### Sastojci

- 1 slatka bundeva srednje veličine ili 2 zimске bundeve
  - 3 šolje vode
  - 1/2 kašičice soli
  - 3/4 šolje divljeg pirinča
  - 3 kašike gija ili ulja
  - prstohvat asafetide (opciono)
  - 1 kašika sitno iseckanog svežeg đumbira
  - 1/3 šolje krupno isečene crvene babure
  - 1/2 šolje krupno isečenog morača ili celera
  - zrna sa jednog klipa kukuruza
  - 1 šolja skuvanog crvenog ili anasazi pasulja
  - 1/3 šolje suvih borovnica
  - tečni preliv za salatu ili so i crni biber po ukusu
1. Odsecite vrh bundeve ili prepolovite zimsku bundevu i uklonite semenke. Stavite je u tepsiju, uljem premažite površine, i pecite na 180° C dok ne omekša.
  2. Dok se bundeva peče, stavite vodu da provri. Dodajte divlji pirinač i so, poklopite i kuvajte dok pirinač ne upije svu vodu i ne omekša, oko 45 minuta.
  3. Zagrejte gi ili ulje u tiganju. Dodajte asafetidu i đumbir, i pržite na tihoj vatri jedan minut. Dodajte papriku i morač, i pržite par minuta, često mešajući. Dodajte kukuruz, poklopite i kuvajte još dva-tri minuta dok ne omekša.
  4. Pomešajte smesu od kukuruza sa divljim pirinčem i pasuljem. Dodajte suve borovnice i začinite po ukusu sa tečnim prelivom ili solju i biberom.

Malo posolite unutrašnjost bundeve. Kašikom sipajte nadev. Vratite u rernu na još 10-15 minuta da se sve dobro zagreje.

5. Za serviranje, izvadite kašikom meso bundeve zajedno sa nadevom.

### **Anasazi pasulj**

- 9 šolja vode
- 500 gr anasazi pasulja, opranog
- 2 kašičice izgnječene žalfije
- 3 kašike Mahariši ajurveda gija
- 2 kašičice Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- sok od jedne velike limete
- sok od 1/2 limuna

Stavite u šerpu sve gore navedene sastojke osim limete i limuna. Poklopite šerpu i stavite na tihu vatru per odlaska na spavanje. Kuvajte cele noći.

Ujutru pomešajte smesu i pre samog serviranja za ručak umešajte sok od limuna i limete.

### **Prokule i karfiol sa čatni sosom**

#### **Sastojci**

- 3 kašike Mahariši ajurveda čatnija od breskve
- sok od 1/2 limuna
- 1 kašičica Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- 1/2 kašičice soli
- 1/2 glavice karfiola
- 500 gr prokula

Pripremite karfiol tako što ćete ga podeliti na cvetiće, a prokule oljuštite i isecite na prstenove širine 0,5 cm.

Kuvajte povrće na pari 10 do 15 minuta dok ne omekša.

U maloj šerpici dodajte čatni od breskve, sok od limuna, so i mešavinu začina. Mešajte na vatri srednje jačine, dok se temeljno ne zagreje.

Sipajte kašikom sos preko povrća i odmah servirajte. Za 4 porcije kao prilog.

### **Karfiol sa pirinčem**

- 2 kašike Mahariši ajurveda gija
- 3 kašičice Mahariši ajurveda Kafa mešavine začina
- 3 grančice celera, opranog i iseckanog na komade veličine zalogaja
- 1/2 glavice karfiola, isečenog na cvetiće
- 1 šolja basmati pirinča, opranog
- 2 1/4 šolje vode
- soli/bibera po ukusu
- svež cilantro za garniranje

U šerpici srednje veličine blago pržite Kafa mešavinu začina na giju dok se ne oslobodi aroma. Radite to na vatri srednje jačine, ali pazite da začini ne zagore.

Dodajte celer i karfiol i basmati pirinač. Dobro promešajte i dodajte vodu. Poklopite i smanjite vatru. Dinstajte 20 minuta. Kada je skuvano, dodajte soli i bibera i garnirajte iseckanim cilantom.

### **Tikvice u kremu**

- 1,5 kg tikvica
- 3 kašike Mahariši ajurveda gija
- 2 kašike brašna
- 1 1/2 kašičica Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- 20 gr sveže mirođije
- 2/3 šolje svežeg jogurta
- so

1. Narendajte tikvice na krupno, zatim ih posolite i ostavite da stoje 15 minuta.

2. Zagrejte gi u velikoj šerpi i pržite mešavinu začina 30 sekundi. Dodajte brašno i pržite dok ne požuti.
3. Dodajte tikvice i mirođiju, poklopite i dinstajte dok se ne skuva, oko 20 minuta.
4. Sklonite sa vatre, izvadite mirođiju i umešajte jogurt. Servirajte uz Pljeskavice od kinoe i panira.

- 1 kašičica soli
- 1 kašika Mahariši ajurveda Pita mešavine začina
- 1/2 šolje limunovog soka
- 3 kašike cilantra, iseckanog
- 2/3 šolje običnog jogurta
- 2 kašike badema, iseckanih
- 1/4 šolje vode
- 3/4 šolje narendanog kokosa

## Kineski pasulj

### Sastojci

- 1/2 šolje kineskog pasulja
  - 3 šolje vode
  - 1 kašičica gija
  - 1 kašičica (Vata, Pita ili Kafa) mešavine začina
1. Zagrejte pasulj (na suvom) tiganju 3 do 4 minuta.
  2. U posebnoj šerpi stavite vodu da proključa.
  3. Dodajte pasulj, i na kratko promešajte.
  4. Kuvajte oko 20 minuta, dok pasulj ne omekša.
  5. Začinite mešavinom začina po vašem izboru.

### Pripremanje začina

Zagrejte gi. Dodajte začine i mešajte dok ne oslobode aromu. Zatim ih sipajte preko pasulja, jednom promešajte i odmah poklopite. Ostavite da stoji 5 minuta da se apsorbuje.

### Pripremanje kičerijsa

Kičeri je jedna veoma hranljiva mešavina od pirinča i kineskog pasulja. Da bi ste ga napravili samo sledite korake iznete za pravljenje kineskog pasulja, ali dodajte jednaku količinu pirinča kada dodajete i pasulj. Ostala uputstva ostaju ista.

### Bamija sa kokosom

- 500 gr bamije

Odsecite krajeve sa bamija i poprskajte ih limunovim sokom. Pecite bamiju u malo pomašćenom plehu sa vodom na 180° C, pokriveno. Pecite badem i kokos 3 minuta, dodajte jogurt i dodajte Pita mešavinu začina i so. Izvadite bamiju iz rerne i lagano je pomešajte sa sosom i servirajte.

### Lonac od prokula i pirinča

- 5 glavica prokula srednje veličine (iseckanih na komade veličine zalogaja)
- 1 kašika Mahariši ajurveda gija
- 2 kašičice Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- 1 šolja basmati pirinča
- 2 1/4 šolje vode
- 2 stabljike celera (iseckane na komade veličine zalogaja)
- 200 gr bujona od povrća
- sveže samleveni crni biber

U maloj šerpici lagano zagrejte Vata mešavinu začina na giju i dodajte pirinač i vodu. Kuvajte pirinač na vodi, dobro poklopljen, oko pet minuta. Sipajte smesu u veliku vatrostalnu činiju kao prvi sloj. Dodajte iseckani celer i prokule i odozgo sipajte bujon od povrća. Pokrijte i pecite oko 25 minuta na 200° C. Kada je gotovo, skinite poklopac i začinite solju i biberom.

### Umak od nauta

Ovaj blago kiselkast, blago slatkast umak savršen je za razne proslave. Takođe se može

upotrebiti kao nadev za tortilje ili kao sos za testenine.

- 500 gr ogreznutog i skuvanog nauta
- sok od 1 limuna
- 1 kašika Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- 6 kašika maslinovog ulja
- 4 pune kašike narendanog parmezana
- 3 pune kašike Mahariši ajurveda konzerviranog đumbira
- 2 kašičice limun bibera
- 1/4 šolje svežih listova cilantra
- soli po ukusu

Sipajte u blender sve gore navedene sastojke i miksirajte dok masa ne postane glatka. Servirajte sa organskim plavim kukuruznim čipsom za umakanje. Za 2 šolje umaka.

### **Zdrava mešavina za proslave**

Nema mesta krivici kada se upuštate u pravljenje ovog recepta. Napravite nekoliko većih gomilica i poklonite ih prijateljima.

- 250 gr čistih, neslanih semenki bundeve
- 1 šolja suvih borovnica
- 2 kašike Mahariši ajurveda gija
- 1 kašika Mahariši ajurveda Kafa mešavine začina
- 2 1/2 šolje prepečenih cerealija od ovsenih mekinja ili pšenice
- 1/4 šolje svetlog žutog šećera

Stavite gi u šerpicu na jaku vatru, vodeći računa da ne zagori. Dodajte Kafa mešavinu začina, pomešajte, i sklonite sa ringle.

U činiju srednje veličine dodajte preostale sastojke i dobro ih izmešajte sa obe ruke. Kada se dobro sjedini sipajte začinjeni gi preko sadržaja. Ponovo dobro izmešajte i servirajte. Najbolje je da se jede sveže, istog dana kada je pripremljeno, ali se može čuvati u hermetičkoj posudi duži vremenski period.

### **Umak od pasulja**

- 5 šolja skuvanog šarenog pasulja plus 1/4 šolje sačuvane vode od kuvanja
- 2 velike halapenjo papričice
- 1 limun
- 1 limeta
- 1 vezica svežeg cilantra
- 1 kašika mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- 4 kašike Mahariši ajurveda gija

U velikom blenderu dobro izmiksirajte halapenjo papričice. Dodajte pasulj i miksirajte dok ne postane kremast. Dodajte sok od limuna i limete.

U maloj šerpici propržite Vata mešavinu začina na giju dok začini ne oslobode aromu, oko jedan minut na vatri srednje jačine. Sipajte mešavinu začina u blender i miksirajte dok se dobro ne sjedini.

Iseckajte cilantro sa stabljike i dodajte ga malo po malo u blender. Miksirate dok se sve lepo ne izmeša. Sipajte u lepu činiju i garnirajte sa par listova cilantra. Servirajte uz organski plavi kukuruzni čips.

### **Kolač od palente**

- 3 kašike Mahariši ajurveda gija
- 1/2 kašike Mahariši ajurveda Kafa mešavine začina
- 1 kašičica soli
- 3 šolje vode
- 2 male tikvice, isečene na četvrtine, zatim na komade veličine zalogaja
- 1 šolja palente

U šerpu srednje veličine dodajte prvih pet sastojaka i pustite da provri. Smanjite vatru i kuvajte poklopljeno 10 minuta. Nakon toga lagano dodajte palentu, neprekidno mešajući kako se ne bi zalepila. Smanjite vatru i dinstajte poklopljeno. Vratite na rinngu i

mešajte smesu svakih pet minuta u narednih pola sata. Palenta će ključati, zato pazite da se ne opečete.

Kada se smesa zgusne, sklonite je sa vatre. Dno i strane vaše omiljene činije premažite gijem i sipajte smesu od palente. Izravnajte je kašikom i ostavite da stoji 10 minuta. Palenta će se dovoljno stvrdnuti da je možete okrenuti na tanjir koji ćete izneti na sto. Odozgo pospite sa malo svežeg crnog bibera i odmah servirajte.

### **Pilav od kinoe**

Za 4 porcije

- 3 kašike Mahariši ajurveda gija
  - 2 kašičice Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
  - 3 grančice celera
  - 4 velike šargarepe
  - 1 veza prokula
  - 1/4 šolje sitno iseckanog svežeg peršuna
  - 1/4 šolje suvog grožđa ogrezlog u vodi
  - 1/3 šolje pečenih badema
  - 1 1/2 šolja kinoe
  - so
  - sveže samleveni crni biber
1. Dobro operite kinou, stavite je u šerpu i nalijte 3 šolje vode. Dodajte 1/2 kašičice soli i pustite da provri. Smanjite vatru i dinstajte 20 minuta. Nakon toga je ostavite da stoji 10 minuta.
  2. Operite povrće i isecite ga na male komade.
  3. U velikoj šerpi zagrejte gi i pržite mešavinu začina 30 sekundi. Dodajte povrće, malo vode i pržite dok ne omekša, 15-20 minuta.
  4. Sipajte kinou u povrće, dodajte peršun, suvo grožđe i badem. Začinite solju i biberom.

### **Zelena salata i pečeni kukuruz na klipu**

- 6 klipa kukuruza
- 1 vezica zelene salate
- 6 kašika Mahariši ajurveda gija
- 1/2 kašičice mirođije
- 1 kašičica suvog ruzmarina
- 1/2 kašičice suvog majorana
- 1 kašika limunovog soka
- soli/bibera po ukusu

Izmešajte gi, limunov sok, ruzmarin, mirođiju i majoran u činiji i tom smesom premažite svaki klip kukuruza. Umotajte svaki klip u dva ili tri oprana i osušena listova salate. Pokrijte i pecite u velikom pravouganom plehu 30-35 minuta na 230° C, ili dok kukuruz ne omekša. Uklonite salatu nakon pečenja i posolite i pobiberite.

### **Sutlijaš (kir)**

#### **Sastojci**

- 1 šolja vode
- 1/2 šolje basmati pirinča
- 4 šolje neobranog mleka
- 1 kašičica iseckanih urmi
- 1 kašičica indijskog oraha ili pistaća
- 3 mala komada zelenog kardamoma, izdrobljena
- 1 kašičica šećera (ili po ukusu)

Pirinač nalijte vodom i ostavite da stoji 2 sata. Skuvajte mleko. Dodajte pirinač i sve ostale sastojke. Lagano kuvajte 30 minuta ili više dok se masa malo ne zgusne, ali je možete lagano mešati. Još će se više zgusnuti kada je ostavite da se ohladi.

### **Fokaća od piraka**

Ovo je predivna žitarica koja može biti zamena za ukusni italijanski specijalitet.

- 3 šolje brašna od piraka

- 3 kašike Mahariši ajurveda gija sa ruzmarinom
- 1 kašika Pita mešavine začina
- 1 šolja tople vode
- 1 kašičica šećera
- 1 kesica suvog kvasca
- 1 kašika italijanske mešavine začina
- pasta od belog luka (opciono)
- 1 kašičica soli

U velikoj činiji za mešanje pomešajte kvasac, vodu i šećer, pokrijte i ostavite da stoji oko pet minuta. Kvasac će početi da se diže.

Umešajte 2 kašičice istopljenog Mahariši ajurveda gija sa ruzmarinom, 2 šolje brašna od piraka i so. Dobro umutite. Zabavite se. To je "prljav" proces. Kada cela smesa postane vlažna i lepljiva, postepeno dodajte preostalu šolju brašna dok ne utrošite svo brašno i dobićete fino, elastično testo. Koristeći polovinu preostalog gija, premažite drugu veliku činiju za mešanje i stavite loptu od testa. Pokrijte i ostavite na toplom mestu da stoji 45 minuta dok testo ne nadođe.

Zagrejte rernu na 200° C, i rešetku stavite na najniži položaj.

Upotrebite preostali gi da podmažete okrugli pleh za pečenje. Pleh za picu prečnika 30 cm može odlično da posluži!

Italijanska mešavina začina obično se sastoji od origana, bosiljka, timijana i ponekad ruzmarina, i može se naći u većini prodavnica.

### **Spanać, panir i orasi**

Za 3-4 porcije

- 4 kašike Mahariši ajurveda gija
- 350 gr panira (svežeg sira)
- 1 svežanj spanaća
- 1/2 šolje oraha

- 2 kašičice Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- soli i bibera po ukusu

1. Zagrejte gi u velikom tiganju. Isecite panir na kockice i pržite ga na giju 10 minuta često mešajući.
2. Operite spanać i uklonite peteljke sa listova.
3. Kada je panir gotov izvadite ga iz tiganja i ostavite sa strane. Dodajte spanać u tiganj i pržite 5 minuta često mešajući.
4. Kada se listovi sparuse i većina vode ispari, umešajte panir, orahe i Vata mešavinu začina i začinite solju i biberom. Servirajte uz testeninu ili skuvane žitarice.

### **Slata od obarenog kupusa**

Za 4-6 porcija

- 2 šolje sitno narendanog kupusa
- 1 šolja narendanog kokosa
- 1/2 šolje iseckanog indijskog oraha
- 1 blago ljuti zeleni čili, iseckan
- 1/3 iseckanog svežeg cilantra
- 1 kašika limunovog soka
- 1 kašičica Pita mešavine začina
- 1 kašika gija
- 1 kašičica semenki gorušice
- soli po ukusu

Barite kupus 5-8 minuta. U velikoj činiji za salatu pomešajte kupus, kokos, indijski orah, zeleni čili, limunov sok i cilantro. Dodajte soli po ukusu. Zagrejte gi u maloj šerpi. Dodajte semenke gorušice. Kada počnu da pucketaju dodajte Pita mešavinu začina u gi i sklonite sa vatre. Sipajte preko salate i dobro protresite.

### **Divlji pirinač**

- 1 šolja divljeg pirinča
- 5 karanfilića
- 2 lista lovora

- 6 mahuna kardamoma
- 1 1/2 kašičica soli
- 1 kašičica Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- 3 šolje vode
- 1 kašika Mahariši ajurveda gija

Pržite oprani pirinač sa svim začinima 5 minuta na vatri srednje jačine. Mešajte neprekidno. Dodajte ključalu vodu i pokrijte dok voda ne ispari do nivoa pirinča. Smanjite vatru i dinstajte dok sva voda ne ispari, oko 35-40 minuta.

### Pečena mlada šargarepa

Ova šargarepa je daleko od toga da je bezukusna pošto joj konzervirani đumbir i Kafa mešavina začina obezbeđuju topao, oštar ukus.

- 1 kg mlade šargarepe
- 1/2 tegle Mahariši ajurveda konzerviranog đumbira
- soli po ukusu
- sveže samleveni crni biber po ukusu
- 2 kašike Mahariši ajurveda gija
- 1 kašika Mahariši ajurveda Kafa mešavine začina
- 1 šolja vode

Operite mladu šargarepu i stavite je u veliku vatrostalnu posudu sa poklopcem. Dodajte gi i konzervirani đumbir i pospite Kafa mešavinom začina. Sipajte vodu da prelije šargarepu i malo posolite i pobiberite. Zagrejte rernu na 220° C, i pecite dobro pokriveno oko 45 minuta dok šargarepa ne omekša, ali da ne bude kašasta.

### Pečena bundeva

Za 4 porcije kao prilog uz glavno jelo

Ovo predivno povrće je zimsko bundeva koja se može naći u to doba godine. Potražite onu koja ima primamljivo zelene i zlatne brazde

na rubovima. Sirovo povrće predstavlja predivan dodatak na poslužavniku baziran na jesenjoj temi.

- 2 velike bundeve, duge 20 do 25 cm, presečene po dužini, očišćene od semenki i izvađene pulpe
- 1/4 šolje Mahariši ajurveda gija sa belim lukom i ruzmarinom
- 2 kašičice Mahariši ajurveda Kafa mešavine začina
- 1/4 šolje zlatnog suvog grožđa
- so
- tamno žuti šećer

Zagrejte rernu na 220° C. U pravougaonoj vatrostalnoj činiji ispecite pripremljenu bundevu, pokrivenu, tako da presečna polovina leži u 0,5 cm vode, 30 -35 minuta ili dok ne omekša. Zabodite nož u poleđinu jedne od polovine da proverite da li je omekšala. Ostavite pokriveno dok pripremate sos. U malu šerpu sipajte gi i zagrejte ga na jakoj vatri. Dodajte suvo grožđe i Kafa mešavinu začina, i soli po ukusu. Dobro mešajte sastojke dok začini ne oslobode svoju aromu, oko jedan minut. Sklonite sa ringle i okrenite isečenu polovinu bundeve na gore. Pomoću kašike podjednako sipajte sos u svaku polovinu bundeve i lagano pomešajte. Zatim uzmite nekoliko prstohvata žutog šećera i pospite odozgo. Odmah servirajte dok je toplo.

### Pečeni kroketi od prosa

Za 25 kroketa

- 1 kašika Mahariši ajurveda gija
- 1 šolja prosa
- 3 šolje vode
- 1/2 kašičice soli
- 2 kašičice Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- 500 gr svežeg spanaća
- 1/3 integralnog pšeničnog brašna
- 1/3 iseckanih oraha

1. Zagrejte gi u šerpici i propržite Vata mešavinu začina 30 sekundi. Dodajte proso i pržite 3 minuta. Dodajte vodu i so, pustite da provri, smanjite vatru na srednju jačinu i kuvajte 30 minuta dok proso ne upije svu tečnost.
2. Barite spanać dok se ne sparusi, oko 10 minuta. Sklonite ga sa vatre, ocedite i sitno iseckajte.
3. Zagrejte rernu na 190° C. Kada je proso gotov, umešajte spanać i preostale sastojke. Kada se smesa ohladi napravite krokete veličine loptice. Stavite ih na podmazani papir za pečenje i pecite 20 minuta.

### Kari od cvekle

Za 3-4 porcije

- 2 kašike Mahariši ajurveda gija
  - 2 kašičice Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
  - 1/4 kašičice semenki anisa
  - 1/4 kašičice semenki morača
  - 1/4 suvog timijana
  - 1 lovorov list
  - 6 malih cvekli (350 gr)
  - 4 male šargarepe
  - 1 veliki jam
  - 2 šolje vode
  - 1/3 šolje jogurta
  - so
  - sveže samleveni crni biber
1. Oljuštite i isecite povrće na kockice.
  2. Zagrejte gi u velikoj šerpi i pržite Vata mešavinu začina i semenke 30 sekundi. Dodajte povrće, timijan, lovorov list i vodu. Pustite da provri, pokrijte, i ostavite da se dinsta 45 minuta na tihoj vatri, povremeno mešajući.
  3. Izvadite lovorov list, začinite solju i biberom i umešajte jogurt.

### Kineski pasulj sa kokosom i metvicom

- 1 1/2 šolja kineskog pasulja
  - 1 kašika Mahariši ajurveda gija
  - 2 kašičice Mahariši ajurveda Pita mešavine začina
  - 2 kašike kokosovih pahuljica
  - 4 šolje vode
  - 4 lista metvice, iseckana
  - 2 kašike jogurta
  - so
1. Zagrejte gi u šerpici i propržite Pita mešavinu začina 30 sekundi. Dodajte pahuljice kokosa i pržite dok ne zamirišu. Dodajte pasulj i vodu, pustite da provri, smanjite vatru i dinstajte 40 minuta.
  2. Sklonite pasulj sa vatre i dodajte listiće metvice, jogurt i so.

### Praznični preliv

- 1 vekna hleba od krupno samlevene pšenice
- 1/2 šolje suvih kajsijsa, isečenih na četvrtine
- 1 šolja iseckanih oraha
- 4-5 grančica celera, iseckanog na kockice
- 1/2 šolje Mahariši ajurveda gija
- 1/4 šolje maslinovog ulja
- sveže samleveni crni biber po ukusu
- soli po ukusu
- 3 kašike Mahariši ajurveda Kafa mešavine začina
- 700 grama bujona od povrća
- 3/4 šolje vode
- 3 jabuke, oljuštene, očišćene i isečene na komade veličine zalogaja
- 2 kašike izgnječene žalfije
- 2 crna luka, iseckana (opciono)
- narendani Romano parmezan za garniranje

Zagrejte rernu na 150° C.

Stavite hleb na veliki papir za pečenje i ubacite u rernu da se osuši. Izvadite ga iz rerne nakon 10 minuta. Hleb bi trebalo da je suv. Ako je potrebno pecite ga malo duže dok se sasvim ne osuši. Kada je gotov, iskidajte ga na komade i stavite u veliku pravougaonu vatrostalnu činiju. Dodajte vodu, pospite hleb iseckanim orasima i sve promešajte.

U veliku šerpu dodajte gi i maslinovo ulje. Stavite na vatru srednje jačine i dodajte Kafa mešavinu začina i izgnječenu žalfiju. Nakon što se mešavina začina integrisala u ulje, dodajte celer, crni luk (po želji), i jabuke. Pržite sastojke nekoliko minuta dok se dobro ne oblože začinima. Dodajte bujon od povrća u šerpu i pustite da provri. Smanjite vatru na srednju jačinu i kuvajte dok povrće ne omekša. Posolite i pobiberite po ukusu i pospite Romano parmezanom. Pojačajte temperaturu rerne na 200° C i pokrijte posudu folijom. Pecite 30 minuta, skinite foliju i pecite još 10 minuta dok sir ne porumeni.

### Kičari

- 1/4 šolje kineskog pasulja
- 1/2 šolje basmati pirinča
- 6 šolja vode
- 1 kašika Mahariši ajurveda gija
- 1 kašičica soka od limuna ili limete
- 2 kašičice Mahariši ajurveda Vata, Pita ili Kafa mešavine začina
- 1 kašičica iseckanih listova cilantra
- soli po ukusu

Operite pirinač i pasulj. Dodajte vodu i pustite da provri. Smanjite vatru i nastavite da kuvate oko 55 minuta ili duže ako želite da bude gušće. U posebnoj šerpi zagrejte gi. Dodajte mešavinu začina i na kratko proržite, oko 30 sekundi, ili dok ne pusti svoju aromu. Dodajte je u pirinač i pasulj. Dodajte so, limunov sok i cilantro.

### Lauki (Loki)

#### Kako napraviti ovu egzotičnu bundevu:

Ovo povrće je odlično za balansiranje funkcije jetre kod većine ljudi. ajurvedski lekari ga često preporučuju kod upale jetre zbog čega ona ne može efikasno da preradi hranu radi maksimalne ishranjenosti i asimilacije.

#### Kako prepoznati Lauki:

Lauki je bundeva koja podseća na žutu bundevu po obliku, ali je svetlo zelene boje, ponekad mnogo veća i deblja. U nekim oblastima raste i do 60 cm, a počinje da raste od 25 cm u dužini. Ima glatku površinu poput patlidžana, ali ne tako sjajnu. Najkvalitetnija je ona koja je čvrsta, svetle i jednake boje bez ikakvih mrlja.

#### Gde se može naći Lauki:

Lauki se prodaje po mnogim nazivima, u zavisnosti od toga ko je prodaje. U vašoj lokalnoj prodavnici indijske ili azijske hrane tražite *lauki* ili *loki*. U prodavnici italijanske hrane tražite *kakunsu*. U Kanadi pitajte za *Fuzzy Squash*. A u americi je možete naći u mnogim prodavnicama kao belu tikvu, Benares tikvu ili dugu belu tikvu. To su nazivi za slatku vrstu. Izbegnite gorku vrstu koja se zove Gorka tikva. Latinski nazivi su *Lagenaria vulgaris* ili *Cucurbita*.

#### Kako pripremiti Lauki:

Operite je i oljuštite. Isecite na kockice, veličine oko 8 mm. Kuvajte na pari dok malo ne omekša, kao žuta bundeva, obično oko 15 minuta. Ili, stavite u tiganj ili vok, sa jednom kašičicom gija, i pržite na vatri srednje jačine dok malo ne omekša. istopite jednu kašiku gija u velikom tiganju dok ne postane bistar. Umešajte 1/2 kašičice celog kumina i 1/2 kašičice kurkume u gi dok ne puste aromu. Dodajte obareni ili isprženi lauki i jednako ga obložite mešavinom od gija i začina. Servirajte odmah, ne pretoplo.

**Savet:** Integralne žitarice čine savršenu dopunu. Basmati pirinač je dobar za one koji imaju slabu ili zapaljenu jetru.

## Briselski kupus sa limetom

Za 4 porcije

- 700 gr briselskog kupusa
  - 2 kašike Mahariši ajurveda gija
  - 1 kašičica Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
  - 1/4 šolje svežeg iseckanog peršuna
  - sok od 1 limete
  - so
  - sveže samleveni crni biber
1. Operite briselski kupus i odsecite tvrde stabljike na dnu. Barite ga 5 minuta.
  2. Istopite gi u tiganju i pržite Vata mešavinu začina 30 sekundi. Umešajte kupus i jednako ga obložite gijem i začinima. Pokrijte ga i dinstajte na tihoj vatri 5 do 10 minuta. Kupus treba da ostane malo hrskav u sredini.
  3. Umešajte peršun, sok od limete, so i biber i odmah servirajte.

## Izmešano povrće u krem sosu od paradajza

- 2 šolje raznog pripremljenog povrća (kao što je grašak, male prokule ili cvetići karfiola, isečeni krompir, tikvice ili šargarepe, isečena boranija)
- 1 1/2 šolja pirea od paradajza
- 1 šolja vode
- 2 kašike gija
- 1 kašičica morača u prahu
- 1 kašičica crnog bibera u prahu
- 1 kašičica kurkume u prahu
- 1 kašičica mađarske paprike u prahu
- 1 kašičica sitno iseckanog svežeg đumbira
- 1/2 šolje pavlake
- 2 kašičice iseckanog svežeg cilantra
- soli po ukusu

Zagrejte gi u velikoj šerpi. Dodajte đumbir i suve začine, pomešajte ih da oslobode aromu.

Odmah dodajte povrće, pržite 3-4 minuta, da se povrće obloži gijem i začinima. Dodajte vodu, pokrijte i kuvajte dok povrće ne bude skoro gotovo. Dodajte paradajz pire i so, pomešajte i nastavite da kuvate još 3-4 minuta. Isključite vatru, umešajte pavlaku, pospite iseckanim cilantom i servirajte uz pirinač ili hleb. Za 2 porcije.

## Pirinač sa trobojnom paprikom

- 4 šolje basmati pirinča (mek, ali vazdušast i neulepljen)
- 3 babure, crvena, žuta i narandžasta, iseckane na tanke trake
- 1/2 šolje malih cvetića prokule
- 1 kašičica suvog slatkog bosiljka
- 1 kašičica suvog ruzmarina
- 2 kašike gija
- 8 prepolovljenih crnih maslina (opciono)
- soli i bibera po ukusu
- 1 šolja narendanog parmezana
- 2 kašike iseckanog svežeg cilantra

Zagrejte gi u velikoj šerpi. Dodajte paprike, pržite ih 3-4 minuta na vatri srednje jačine. Dodajte prokule i nastavite sa prženjem još 5 minuta. Dodajte bosiljak i ruzmarin, pomešajte. Sipajte pirinač, so i biber i 2/3 sira. Isključite vatru i lagano mešajte dok se dobro ne sjedini. Garnirajte maslinama, cialntrom i preostalim sirom.

Za 4 porcije kao prilog ili 2 kao glavno jelo.

Napomena: Basmati je dugi pirinač koji raste u severnoj Indiji. Ima ukus i aromu na orah što se odlično slaže sa gijem i začinima. Može se naći u indijskim prodavnicama ili prodavnicu zdrave hrane.

## Bebi paradajz punjen maslinama

Za 5 porcija

- 10 veća bebi paradajza, isečena na pola i izdubljena

- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašika gija od belog luka i ruzmarina
- 1 šolja crnih i zelenih maslina

Miksirajte masline i gi u blenderu dok se ne pretvore u pastu. Lagano poprskajte maslinovim uljem dok ne postane glatko. Kašikom sipajte nadev u paradajz.

### **Jaka čorba od povrća**

Za 4 porcije

- 1 crni luk srednje veličine, iseckan
- 1 šargarepa srednje veličine, iseckana
- 3 paradajza srednje veličine, iseckana
- 1 repa srednje veličine, iseckana
- 1/2 glavice kupusa, narendanog
- 4 šolje vode
- 4 kašičice bujona od povrća
- 350 gr paradajza isečenog na kockice
- 2 kašike gija sa belim lukom, moračem i bosiljkom
- soli, bibera, ruzmarina po ukusu

Pržite povrće na giju dok ne omekša. Dodajte vodu i bujon od povrća i pustite da provri. Dodajte paradajz i začine i dinstajte pola sata dok se povrće ne skuva, ali ne sme postati kašasto.

### **Mediterranski kuskus sa mirisom limuna**

Za 4-6 porcija

- 2 šolje bujona od povrća
- 1/2 kašičice soli
- 1/4 šolje gija sa limunom, mirođijom i timijanom
- 1 šolja kuskusa
- 1/4 šolje isečenog paradajza sušenog na suncu (najbolje onaj koji nije konzerviran u ulju)
- 1 šolja boranije isečene na komade veličine 0,8 cm
- 1/3 šolje pečenih badema ili pistaća

- 1/2 šolje isečanog peršuna
- 1/4 šolje režnjeva kalamate ili crnih maslina

1. Stavite bujon i so da provri.
2. U međuvremenu istopite gi u šerpi zapremine od 1,7 l. Dodajte kuskus i pržite 2 minuta na tihoj vatri, neprestano mešajući.
3. Sipajte bujon u kuskus. Dodajte boraniju i paradajz. Promešajte, poklopite, i dinstajte na tihoj vatri dok kuskus ne omekša i ne upije sav bujon, oko 5-10 minuta. Sklonite sa vatre i ostavite da odstoji, pokriveno, minut ili da se završi proces kuvanja.
4. Sipajte badem, peršun i masline.

### **Rustična proja od palente sa limba orahom**

Za 12 projica

Ove sočne projice punjene limba orahom predivna su pratnja za ručak i večeru, pored toga što im je uobičajena uloga za doručak. Možete ih napraviti za čas u blenderu.

- 1 šolja vode
- 1/2 šolje palente
- 1/3 šolje istopljenog gija sa belim lukom i ruzmarinom
- 1 šolja neizbeljenog belog brašna
- 2 kašike sirovog ili žutog šećera
- 1 kašičica praška za pecivo
- 3/4 kašičice sode bikarbone
- 3/4 kašičice soli
- 1 šolja mlaćenice

1. Zagrejte rernu na 200° C. Podmažite pleh za projice.
2. Stavite vodu da provri. Lagano umešajte palentu. Pokrijte, sklonite sa vatre bez kuvanja, i ostavite da se ohladi do sobne temperature.
3. Pomešajte brašno, šećer, prašak za pecivo, sodu bikarbonu i so.
4. Sipajte gi u palentu i mutite dok ne razbijete sve grudvice. Dodajte je u

brašno. Dodajte mlaćenicu. Mutite dok se svi sastojci ne sjedine. Nemojte predugo mutiti zato što će projice biti tvrde.

5. Pecite oko 20 minuta. Pazite da ih ne prepečete, zato što će limba orah zagoreti. Svaku projicu pažljivo izvadite na tanjir. (Nemojte okrenuti pleh i istresti projice, jer će vam ispasti svi limba orasi!) Servirajte toplo uz gi sa belim lukom i ruzamirnom kao namaz.

### Zimska bundeva i paprike pržene na giju

Interesantna promena za one koji su navikli da jedu slatku zimsku bundevu. Iako možete koristiti bilo koju vrstu zimske bundeve, kaboča bundeva je naročito dobra.

- 5 šolja zimske bundeve, oljuštene i isečene na kockice veličine 2,5 cm
  - 2 šolje crvene babure isečene na kockice veličine 2,5 cm
  - 1/4 šolje gija sa belim lukom
  - 2 kašike limunovog soka
  - 2 kašike iseckanog svežeg ruzmarina, ili 2 kašičice osušenih listova ruzmarina
  - so
  - biber
  - 1/3 šolje narendanog parmezana
1. Zagrejte rernu na 200° C.
  2. Stavite bundevu, papriku, gi, limunov sok i ruzmarin u činiju. Posolite i pobiberite, i dobro protresite.
  3. Sipajte u vatrostalnu činiju sa poklopcem i pecite dok bundeva ne omekša, oko jedan sat.
  4. Skinite poklopac. Pospite parmezanom i vratite u rernu na još 10 minuta.

### Hranljivi pirinač

- 1/2 šolje pirinča
- 1 šolja vode

- 1/2 kašičice gija

Operite pirinač. Stavite vodu da provri. Dodajte pirinač i gi, jednom promešajte, smanjite vatru i pokrijte. Dinstajte 10 do 15 minuta, dok pirinač ne postane vazdušast i sva voda ne ispari. Sklonite sa vatre i ostavite da stoji 5 do 10 minuta. Stavite pirinač u činiju za serviranje. Malo ga promešajte viljuškom.

### Kako da začinite pirinač:

Pripremite pirinač kao što je navedeno gore, ali nemojte stavljati gi. U posebnoj šerpici zagrejte gi da se istopi. Gotov je kada na površini gija počne da cvrči voda. Stavite vašu preporučenu mešavinu začina u gi. Zagrejte i mešajte dok začini ne puste svoju aromu. Sipajte ih u pirinač, lagano promešajte i odmah servirajte.

### PREDJELA

#### Pečene semenke morača

Oko 280 gr

**Primena:** Žvaćite oko 1/4 kašičice semenki, 3-4 puta dnevno između obroka

**Zašto:** Poboljšava digestivnu vatru. Simultano balansira Pitu u umu i telu. Posедуje poseban anuloma efekat, uspostavljaajući pravilan tok Apana vate. Tako pomaže u ispravljanju digestivnih gasova i pomaže u stvaranju osećaja ugodnosti u stomaku.

#### Recept:

50% sirovih semenki morača  
50% pečenih semenki morača

**Priprema:** Sipajte tanak sloj od 140 gr semenki morača na papir za pečenje. Pecite oko 20 minuta na 180° C, ili dok ne dobiju svetlo braon boju. Pomešajte jednaku količinu sirovih semenki morača. Stavite ih u hermetičku posudu i čuvajte na tamnom mestu.

**Komentari:** Koristite najsvežiji mogući morač. Uvek ga čuvajte u hermetičkoj posudi, najviše do 5 dana. Nemojte ga stavljati u frižider. Pobrinite se da je morač koji kupujete potpuno čist, sirov morač može imati grube bodljikave mahune. Da bi ste ih uklonili, grubo protrljajte semenke između dlanova pre upotrebe.

### Tortilja rolnice

- 500 gr izmrvljenog panira (svežeg sira)
- 1/2 teglice Mahariši ajurveda konzerviranog đumbira
- 1 kašika Kafa mešavine začina
- 1 veza svežeg spanaća, dobor opranog i očišćenog od peteljki
- 1 šolja hlebnih mrvica

4-6 tortilja veličine burita napravljenih od organskog kukuruza, gotovih. U blenderu izmešajte sir i konzervirani đumbir. Na ringli obarite pripremljeni spanać u malo vode oko 3 minuta dok ne omekša. Ocedite vodu iz šerpe, ostavljajući samo onu koja je ostala na listovima. Pospite hlebnim mrvicama i dodajte ovu smesu u prva dva sastojka u blenderu. Na kraju dodajte Kafa mešavinu začina i dobro izmešajte sve sastojke.

Stavite već pečenu tortilju na čistu radnu površinu i pomoću velike spatule razmažite smesu preko cele tortilje, jednako je pokrivajući. Čvrsto urolajte tortilju sa jedne strane na drugu, uvijte krajeve i odložite sa strane. Uzmite veoma oštar nož i pažljivo isecite rolnicu na komade debljine 2 cm (krajevi se mogu odseći i baciti). Pažljivo stavite svaki komad na veliku tacnu. Nastavite sa ovim postupkom dok ne iskoristite sav nadev.

Servirajte toplo.

### Tost sa đumbirom i pasuljem

Ovo je odličan brzi recept za predjelo. Solidan je i pikantan. Servirajte ga uz sirovo povrće i vaš omiljeni *hors d'oeuvres*.

Oko 16 tosteva

- 4 kašike Mahariši ajurveda gija sa belim lukom
- 2 paradajza
- oko 2 šolje (500 gr) malog belog pasulja, potopljenog i skuvanog
- 1/8 šolje maslinovog ulja
- 2 kašike balsamiko sirćeta
- 3 kašike Mahariši ajurveda konzerviranog đumbira
- 1 kašičica suve mirođije
- 1 kašičica krupne soli
- 1/2 kašičice sveže samlevenog bibera
- 1 veoma svež baget, isečen prvo po dužini, pa na kriške debljine 8 cm (oko 16 kriški)

Isecite paradajz prvo na četvrtine, pa na komade debljine 0,6 cm i stavite ga u činiju srednje veličine. Dodajte pasulj, maslinovo ulje, sirće, mirođiju, Mahariši ajurveda konzervirani đumbir, so, i biber i promešajte da se sjedini. Odložite sa strane.

Zagrejte rernu na 180° C. Istopite Mahariši ajurveda gi sa belim lukom i premažite kriške bageta. Poslažite ih na papir za pečenje i pecite dok ne požute, oko 10 do 15 minuta. Pre samog serviranja izdašno podelite smesu na svaku pečenu krišku hleba.

### Gulaš sa kukuruzom

Za 4-6 porcija

- 1 krompir
- 1/4 šolje gija ili putera
- prstohvat asafetide (opciono)
- šargarepa, isečena na tanke kolutove
- 1 celer, isečen
- 1/2 kašičice suvih listova timijana
- 1/2 kašičice suvih listova bosiljka

- 1/8 kašičice listova ruzmarina, suvih ili svežih
  - 2 kašike iseckanog svežeg peršuna
  - 2 veća paradajza, isečena
  - 1/4 šolje brašna
  - 3 1/2 šolje biljnog mleka
  - 2 1/2 šolje zrna kukuruza
  - 1/2 kašičice paprike
  - so i crni biber
1. Kuvajte krompir dok ne omekša. Ocedite. Kada se odovljno ohladi oljuštite ga i isecite na kockice.
  2. Dok se krompir kuva, istopite 1 kašiku gija ili putera u tiganju. Pržite asafetidu, šargarepu, celer, trave, i peršun na tihoj vatri 5 minuta, često mešajući.
  3. Dodajte paradajz i kuvajte dok povrće ne omekša, oko 5 minuta ili više.
  4. Istopite preostale 3 kašike gija ili putera u šerpi zapremine od 2,5 l. Dodajte brašno i pržite 1 minut na tihoj vatri, često mešajući mutilicom. Polako dodajte biljno mleko. Tucite mutilicom da razbijete grudvice.
  5. Dodajte isprženo povrće, krompir, kukuruz i papriku. Dinstajte dok kukuruz ne omekša, i gulaš se ne zgusne, oko 3-4 minuta. Začinite solju i biberom po ukusu.

## Ajurvedski napici

### Ječmena vodica

Ova vodena mešavina je za osobe koje imaju slabu agni (varenje). Veoma se lako asimiluje i hrani masno tkivo što zauzvrat stvara dobro koštano tkivo.

- 2 kašike krupno samlevenog ječma ili ječmenog brašna
- 2 prstohvata soli
- 4 šolje vode

Pomešajte sve sastojke i kuvajte oko 15 minuta da donekle postane prekuvano. Uzmite filter ili cediljku da ocedite ječmenu vodicu. Ako koristite krupno samleveni ječam umesto brašna, moraćete da mikirate smesu u blenderu nekoliko minuta pre nego što je ocedite.

- Za Vata tip tela: dodajte 1/8 kašičice kumina u ječam dok se kuva.
- Za Pita tip tela: dodajte 1/8 kašičice morača u ječam dok se kuva.
- Za Kafa tip tela: dodajte 2 tanke kriške svežeg đumbira u ječam dok se kuva.

### Hrskavi kolač od krušaka i đumbira

Odlično jelo!

- 3 kruške, oljuštene, očišćene i iseckane
- sok od 1 limuna
- 4 kašike Mahariši ajurveda konzerviranog đumbira
- 1 šolja brašna
- 1 šolja ovsenih pahuljica
- 2/3 šolje žutog šećera
- 1/2 kašičice praška za pecivo
- 1/2 šolje Mahariši ajurveda gija

U šerpi srednje veličine pomešajte prva 3 sastojka i stavite da se dinstaju 10-12 minuta. U činiji za mešanje pomešajte preostale sastojke i sipajte gi koji je stajao na sobnoj temperaturi kako bi ste napravili sipkavo testo. Podelite smesu na dva jednaka dela. Utisnite polovinu smese u pleh za pečenje veličine 12,5 x 22,5 cm, dubok oko 10 cm. Napravite glatku oblogu prekrivajući celo dno. Sklonite smesu od krušaka sa ringle i sipajte preko prvog sloja na dnu pleha. Pospite sa preostalim sipkavim testom i pecite nepokriveno 40 minuta u prethodno zagrejanom rerni na 180° C. Ostavite da se ohladi na rešetki.

### Milkšejk od lasija i urmi

## Uravnotežavajući napici od lasija

### Zašto lasi?

Lasi (izgovara se "LAH-si") je jednostavan svež jogurt pomešan sa mlakom vodom. Dok jogurt sam po sebi može da začepi kanale sistema varenja i eliminacije, kada se pretvori u lasi on zapravo podstiče varenje. Razblaživanje jogurta sa vodom menja njegovu molekularnu strukturu tako da se mnogo lakše asimiluje. Može se popiti pre ili za vreme ručka.

### Sladak lasi:

- 1 deo hladnog jogurta
- 3 dela vode
- prstohvat kardamoma, šećera i ružine vodice

### Digestivni lasi:

- 1 deo hladnog jogurta
- 3 dela vode
- prstohvat đumbira, kumina, soli i crnog bibera

### Milkšejk od urmi

- 4-5 celih urmi (*medjool* vrsta ili neka slična je najbolja)
- 1 šolja neobranog organskog mleka (najbolje nehomogenizovanog)
- 2 prstohvata cimeta u prahu

Stavite mleko da provri dok jednom ne pusti penu. Isključite vatru. Sipajte mleko, cimet i urme u blender. Miksirajte dok se urme dobro ne samelju. Servirajte toplo zimi, na sobnoj temperaturi ili prohladeno (ne hladno) leti ili ako postoji snažna neravnoteža Pite.

### Lasi od Pita čaja

Za 2,5 litra

Osvežite se ovim zdravim napitkom tokom vrelog letnjeg dana ili kao osvežavajući dodatak bilo kom letnjem obroku.

- 900 ml ili 1 litar čistog jogurta (po mogućnosti svežeg)
- 900 ml ili 1 litar vode
- 6 kesica Mahariši ajurveda Pita čaja.
- 1 kašičica kardamoma u prahu
- 3 kašike turbinado šećera
- 1 kašika Mahariši ajurveda džema od ružinih latica

Skuvajte vreo, jak čaj od vode i kesica Mahariši ajurveda Pita čaja i ostavite da se ohladi do sobne temperature. Možete ubrzati ovaj proces potapajući vrelu tečnost u drugu posudu sa vodom koju ćete staviti u frižider. U veliki zemljani sud sipajte jogurt, kardamom u prahu, šećer i Mahariši ajurveda džem od ružinih latica.

Kada se čaj ohladi do sobne temperature, dodajte ga u jogurt. Mutite mikserom ili ručnom mutilicom. Možda ćete želeti da ohladite napitak stavljajući ga u frižider na kratko, međutim, mislim da je izvrstan ako se popije na sobnoj temperaturi.

### Recepti sa ružinim laticama

#### Džem od ružinih latica

Džem od ružinih latica može se dodati u mleko ili u slatki lasi da bi se dobio izvrstan letnji napitak. Probajte ovaj recept.

#### Mleko od ružinih latica

1 šolja mleka

1 kašičica džema od ružinih latica

Uvek skuvajte mleko i ohladite ga pre nego što dodate džem. Mleko postaje svarljivije kada se skuva, ali ako je suviše toplo kada dodate džem, uništiće delikatna svojstva ruže. Možete ga popiti pre odlaska u krevet kako bi ste izbalansirali Sadaka pitu i obezbedili odmorniji, slađi, dublji počinak.

### **Sladak lasi od ružinih latica**

3 dela vode

1 deo sveže napravljenog jogurta

1 puna kašičica džema od ružinih latica

Sve to pomešajte za umirujuć letnji napitak, ili da umirite Pitu tokom cele godine.

### **Ružine laticice za suzbijanje žeđi**

Ako osećate efekte vrelog letnjeg sunca, ako iz nekog razloga morate da preskočite obrok, ili prirodno imate prevagu Pite, može vam biti teško da održite svežinu. Svaki put kada osetite preteranu žeđ i usta vam se osuše, iako pijete vodu, probajte ovaj letnji napitak za suzbijanje žeđi.

- 2 šolje mleka
- 1/2 kašičice morača
- 1 mahuna semenki kardamoma (izdrobljenih, ali ne pretvorenih u prah)
- 1 mali komad korena sladića
- 1 kašika džema od ružinih latica

Kuvajte 5 minuta mleko i ostale sastojke, osim džema. Ostavite da se ohladi do sobne temperature. Umešajte 1 kašiku džema od ružinih latica. Pijuckajte mleko tokom dana. Ako ste osetljivi na laktozu, umesto mleka možete upotrebiti vodu.

### **Zašto mlaćenica?**

Pre svega, ova mlaćenica je potpuno drugačija od one koju pravimo na Zapadu. Ovaj recept se često koristi za obnavljanje korisnih bakterija - jedinstven i težak zadatak. Veoma je dobra za asimilaciju i obezbeđuje odličan izvor važnih digestivnih mikroba.

### **Sastojci za jednu porciju**

- 1/4 šolje svežeg hladnog jogurta (za najbolje rezultate najbolje je da ga napravite sami ako možete)
- 3/4 šolje pročišćene hladne vode (važno je da bude hladna)
- 1/4 kašičice kumina u prahu

- 1/4 kašičice listova korijandera (takođe nazvanog cilantro)
- 1 prstohvat kamene soli (morska so je prihvatljiva zamena)

Mutite samo jogurt na najmanjoj brzini 3-5 minuta. Zatim dodajte hladnu vodu. Ponovo mutite 3-5 minuta. Skupite i bacite masnu penu koja se formira na površini. Ponovite mućenje i dalje skidajte masnu penu ako vam se čini da je jogurt i dalje gust ili jasno beo (trebalo bi da bude vodenast ali mutan kada je gotov). Dodajte tri začina/trave i brzo promešajte rukom, tek toliko da se svi začini jednako izmešaju. Servirajte na sobnoj temperaturi.

### **Čatni**

#### **Čatni od nara**

#### **Kako se koristi:**

- Kao začina za jednu namirnicu prilikom svakog obroka

#### **Zašto:**

- Pomaže varenju i eliminaciji bez pogoršavanja Pite
- Poboljšava redovnost eliminacije
- Pomaže u kontrolisanju stomačne kiseline
- Pomaže u smanjivanju digestivnih gasova

#### **Recept:**

- Osušene semenke nara - 8 kašičica
- kamena so (ili neka druga prirodna so) - 2 kašičice
- crni biber u prahu - 1/4 kašičice
- semenke kumina - 2 kašičice
- limunska kiselina (ili osušeni sok od limuna) - 1/8 kašičice
- čist šećer od trske - 25 kašičica

#### **Priprema:**

- Sameljite u prah sve trave i semenke odvojeno.
- Zatim pomešajte prve dve trave.
- Dodajte jednu po jednu travu, dobro mešajući pre nego što dodate drugu.
- Treba da dobijete smesu u prahu.
- Čuvajte je u hermetičkoj posudi najduže mesec dana.

#### **Komentari:**

- Za mlevenje semenki nara biće vam potreban veći mlin koji može da melje i vlažne i suve trave.

#### **Čatni od maka**

##### **Primena:**

- Jede se uveče, najmanje sat vremena pre odlaska u krevet.

##### **Zašto:**

- Prirodna pomoć za dobar san, balansira i Pitu i Vatu
- Umiruje Vatu, posebno u umu (Prana vata)
- Umiruje Pitu u srcu i umu (Sadaka pita)

Ovo su sve poddoše koje najverovatnije utiču na kvalitetan san.

##### **Recept:**

- 1 kašičica belog maka
- 1 kašičica kokosa u prahu (najbolje sveže narendanog)
- prstohvat samlevenog kumina i kurkume
- mala količina gija (pročišćenog putera)

##### **Priprema:**

Pomešajte beli mak sa kokosom u prahu.

- Dodajte po malo vode dok mutite da se formira gusta pasta.
- Istopite gi u tiganju dok ne postane bistar.
- Dodajte kurkumu i kumin, dobro promešajte.
- Odmah sklonite sa vatre, ostavite da se dinsta dok se ne promene boja i aroma.
- Sipajte u smesu od maka, dobro promešajte, ostavite da stoji 5 minuta.
- Dodajte malo soli po ukusu.

#### **Komentari:**

Bistrina gija je važna u kuvanju. Kada gi postane bistar, to znači da je prava temperatura da se iz svih biljaka izvuče maksimum.

#### **Svež cilantro balansira sve tri doše.**

##### **Cilantro pesto**

- 2 šolje svežeg cilantra (listovi i tanke stabljike), opranog i krupno iseckanog
- 2/3 šolje indijskog oraha
- 1 čili srednje ljutine
- 1 kašičica sitno iseckanog đumbira
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašika limunovog soka
- soli po ukusu

Pomešajte sve sastojke u blenderu i miksirajte da dobijete glatku pastu. Servirajte kao dodatak uz jelo ili kao preliv za pire od krompira ili bundeve. Ili ga namažite na dvopek ili kriške Pita hleba.

#### **SALATE**

##### **Salata od šargarepe i pomorandže**

Za 4 porcije

- 500 gr sitno narendane šargarepe
- 2 pomorandže bez semenki

- 2 kašike sitno iseckane sveže mirođije
  - 1 kašičica Mahariši ajurveda konzerviranog đumbira
1. Radeći iznad činije da sačuvate sok oljuštite koru, belo jezgro i membranu jedne pomorandže. Da odvojite kriške od unutrašnje membrane, oštrim nože zasecite do srži sa obe strane i odvojite kriške.
  2. Narendajte 1 kašičicu kore druge pomorandže i iscedite sok iz cele pomorandže. Mutite u činiji koru, sok od pomorandže i konzervirani đumbir. Dodajte šargarepu i dobro promešajte.
  3. Dodajte kriške pomorandže i mirođiju i lagano protresite salatu.

### Proso

- 1 šolja prosa
  - 2 kašike Mahariši ajurveda gija
  - 3 šolje vode
  - 1 kašičica soli
  - 3 kašike Mahariši ajurveda gija
  - 1 kašičica Mahariši ajurveda Pita mešavine začina
  - 1/4 kupusa
  - 3 šargarepe
  - 3 stabljike celera
  - 1 veća tikvica
  - 250 gr panira
  - 250 gr špargli
  - 2 kašike sitno iseckanog svežeg bosiljka
  - 3 kašike sitno iseckanog svežeg peršuna
  - 1/4 šolje oraha
  - so
  - biber
1. Pržite proso na giju 3 minuta. Dodajte vodu i so i pustite da provri. Smanjite vatru i dinstajte 30 minuta, dok proso ne upije svu vodu.
  2. Isecite tanko kupus, ostalo povrće isecite na sitne komade. Pržite Pita

mešavinu začina na giju 30 sekundi. Dodajte kupus, poklopite i dinstajte 15 minuta. Dodajte preostalo povrće i panir i pržite još 15 minuta dok ne omekša.

3. Dodajte trave i orahe, začinite solju i biberom. Umešajte u skuvani proso.

### Salata od kuskusa

Za 6 porcija

- 3 kašike Mahariši ajurveda gija
- 2 kašičice Mahariši ajurveda Pita mešavine začina
- 1 1/2 šolja kuskusa
- 3 šolje vode
- 1 kašičica soli
- 1/3 šolje maslinovog ulja
- 1 krastavac srednje veličine, oljušten, bez semenki, i isečen na kockice
- 1 rotkvica mesečarka, oljuštena i isečena na kockice
- 2 klipa kukuruza, skuvana, skinuta zrna
- 1 šolja pečenog indijskog oraha
- 1 slatka jabuka, oljuštena, očišćena, i isečena na kockice
- 1 šolja sitno iseckanog svežeg peršuna
- 1 kašika iseckane sveže metvice
- 2 kašike soka od limuna
- crni biber

1. Pržite mešavinu začina na giju 30 sekundi. Dodajte kuskus i pržite 3 minuta. Dodajte vodu i so i pustite da provri, pokrijte i isključite vatru. Ostavite da stoji 15 minuta.
2. Stavite kuskus u veliku činiju, dodajte maslinovo ulje i na svakih 10 minuta promešajte dok se hladi da se ne zalepi.
3. Dodajte preostale sastojke i dobro promešajte.

### Letnja voćna salata

Ova lagana i slatka salata može se jesti kao desert, popodnevna užina ili može poslužiti kao nadev za palačinke. Koristite sveže, zrelo voće.

- 1 mango
- 2 kruške
- 250 gr jagoda
- 1/4 šolje suvog grožđa
- 1/4 iseckanih oraha
- 1 kašika Mahariši ajurveda energetskih badema

Mango i kruške oljuštite i isecite na kockice. Jagode isecite na četvrtine. Lagano promešajte sve sastojke i ostavite salatu da odstoji 10 minuta.

## Supa

### Krem supa od spanaća

Za 4 porcije

- 2 kašike Mahariši ajurveda gija
- 1 kašičica Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- 1/2 kašičice Mahariši ajurveda Kafa mešavine začina
- 500 gr karfiola
- 500 gr spanaća
- so
- sveže samleveni crni biber

1. Operite spanać i uklonite stabljike. Operite karfiol i podelite ga na cvetiće.
2. Zagrejte gi u velikom tiganju. Dodajte mešavine začina i pržite 30 sekundi. Dodajte karfiol i 2 šolje vode i kuvajte na vatri srednje jačine 10 minuta.
3. Dodajte spanać i 1 šolju vode i kuvajte još 5 minuta.
4. Sameljite u blenderu i začinite solju i biberom.

### Supa od povrća

Za 4 porcije

- 1 kašika Mahariši ajurveda gija
- 2 kašičice Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- 2 stabljike celera
- 2 šargarepe
- 1 tikvica
- 1/2 šolje kineskog pasulja
- 3 šolje vode
- 1 kašičica soli
- 1/2 kašičice slatke paprike
- 3 kašike svežeg sitno iseckanog peršuna
- sveže samleveni crni biber

1. Operite kineski pasulj, operite i iseckajte povrće.
2. Zagrejte gi u velikoj šerpi i pržite Vata mešavinu začina. Dodajte povrće, pasulj i vodu. Pustite da provri, pa smanjite vatru da se dinsta 25 minuta. Sklonite sa vatre i ostavite 5 minuta da se hladi.
3. U blender sipajte supu, so, papriku, peršun i biber. Miksirajte dok se ne napravi pire. Dodajte još vode ako je potrebno.

### Supa od male zimske tikve i jabuka

Za 4 porcije

- 2 kašike Mahariši ajurveda gija
- 2 kašičice Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
- 1 kg male zimske tikve
- 2 šolje vode
- sveže samleveni crni biber
- so
- 3 pune kašike čatnija od jabuka
- 1 šolja čistog sojinog mleka (opciono)
- 3 crvene slatke jabuke
- 10 karanfilića
- 1/2 šolje vode

1. Tikvu oljuštite i isecite na kockice, jabuke oljuštite, očistite i isecite na kockice.
2. U velikoj šerpi zagrejte gi i pržite Vata mešavinu začina 30 sekundi. Dodajte tikvu i vodu i pustite da provri, poklopite i ostavite da se dinsta na tihoj vatri 20 minuta.
3. U isto vreme obarite jabuke. Stavite jabuke, vodu i karanfilić u malu šerpu. Pustite da provri, poklopite i dinstajte 20 minuta, ili dok sva voda ne ispari.
4. Stavite u blender tikvu, polovinu obarenih jabuka i čatni od jabuka. Napravite pire. Dodajte vodu ako je potrebno.
5. Ponovo stavite supu da proključa, dodajte drugu polovinu jabuka i začinite solju i biberom. Umešajte mleko od soje. Servirajte uz čapati (indijski pljosnati hleb).

### **Krem supa od rascepljenog graška**

- 1 šolja rascepljenog graška, očišćenog i opranog
  - 2 kašike Mahariši ajurveda gija
  - 2 kašičice Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
  - 2 lista lovora
  - 1 kašičica paprike
  - 2 šargarepe, isečene na kockice
  - 4 šolje vode
  - soli po ukusu
  - sveže samleveni crni biber
1. Grašak nalijte vodom i ostavite da stoji dva sata.
  2. Zagrejte gi u šerpi za supu na vatri srednje jačine, dodajte Vata mešavinu začina i pržite 30 sekundi.
  3. Dodajte šargarepu, listove lovora i papriku i kuvajte par minuta.
  4. Ocedite grašak i dodajte ga u šerpu sa 4 šolje vode. Često mešajte dok ne provri. Smanjite vatru i ostavite da se dinsta, delimično pokriveno, dok se grašak ne skuva, 1 sat ili duže.

Dodajte još vode ako supa postane pregusta.

5. Skinite supu sa vatre, izvadite lovor i ostavite da se hladi 10 minuta. U blenderu napravite gladak pire. Dodajte soli i bibera po ukusu.

### **Krem supa od lokija**

Za 2 porcije

- 2 kašike Mahariši ajurveda gija
  - 1 loki bundeva srednje veličine, isečena na kockice
  - 1 kašičica Mahariši ajurveda Pita mešavine začina
  - 1/2 kašičice korijandera
  - prstohvat šafrana
  - 2 kašike integralnog pšeničnog brašna
  - 2 šolje vode
  - 1 kašičica soli
  - 10 gr sitno iseckanog svežeg bosiljka
  - 4 gr sitno iseckane sveže mirođije
  - crni biber
1. Pržite začine i Pita mešavinu začina na giju 30 sekundi. Dodajte brašno i pržite još 2 minuta. Dodajte loki i vodu, pokrijte i kuvajte na tihoj vatri 15 minuta.
  2. Sipajte supu u blender, dodajte so, biber i trave, i miksirajte dok je ne pretvorite u pire. Servirajte toplo zimi i na sobnoj temperaturi leti.

### **Krem supa od morača i krompira**

Za 4-6 porcija

Supe sa gijem su predivno jake, kremaste i bez dodavanja pavlake. Tajna za ovaj intenzivni ukus je sporo prženje morača na mirisnom giju. Sačuvajte malo paperjastih vrhova morača za garniranje.

- 1/2 šolje gija sa belim lukom, moračem i bosiljkom
- 4 šolje tanko isečenog morača

- 4 šolje skuvanog krompira, oljuštenog i isečenog na male komade
  - 4 šolje bujona od povrća
  - so
  - beli biber
1. Istopite gi u šerpi za supu na tihoj vatri. Dodajte morač. Posolite, promešajte i poklopite. Kuvajte ga na veoma tihoj vatri, povremeno mešajući, dok ne omekša.
  2. Dodajte krompir i bujon od povrća. Pustite da provri. Poklopite, smanjite vatru, i dinstajte dok krompir ne omekša, oko 15 minuta.
  3. Iz tri puta miksirajte smesu u blenderu dok se ne pretvori u gladak pire. Vratite u šerpu za supu i začinite solju i belim biberom. Garnirajte iseckanim vrhovima morača.

### Supa od povrća i ječma

Za 4 porcije

- 2 kašike Mahariši ajurveda gija
  - 2 kašičice Mahariši ajurveda Vata mešavine začina
  - 2 stabljike celera, isečene na tanke kolutove
  - 2 šargarepe, iseckane
  - 1 šolja boranije, isečena na komade dužine 2,5 cm
  - 1/3 šolje perličastog ječma
  - 4 šolje vode
  - 1 lovorov list
  - 1/2 kašičice suvog bosiljka
  - 1/4 kašičice suvog timijana
  - 1 kašičica soli
  - 1/8 kašičice sveže samlevenog crnog bibera
1. Zagrejte gi u velikoj šerpi i pržite Vata mešavinu začina 30 sekundi. Dodajte celer i šargarepu i pržite još 5 minuta.

2. Dodajte preostale sastojke i pustite da provri. Poklopite, smanjite vatru i kuvajte lagano, povremeno mešajući, dok ječam ne omekša, oko 2 sata.

Možete znatno smanjiti vreme kuvanja ako supu napravite u pretis loncu. Uradite isto kao u koraku jedan ali kod drugog koraka, nakon što dodate sve sastojke, zatvorite poklopac i pustite da provri. Posle toga smanjite vatru da održite pritisak i kuvajte oko 15 minuta.

### Hlebovi

#### Kukuruzni hleb

Američki kolonisti su prvi uneli kukuruzno brašno Novog sveta u njihove hlebove iz Starog sveta. Probajte varijacije odvojeno, ili ih sve zajendo spojite u jedno "riskantno" testo.

- 1 1/2 šolja neizbeljenog belog brašna
  - 1 1/2 šolja kukuruznog brašna
  - 2 kašičice praška za pecivo
  - 2 kašike salepa ili kukuruznog skroba
  - 1/3 šolje sirovog ili žutog šećera
  - 1 kašičica soli
  - 1/3 šolje istopljenog gija ili ulja
  - 1 šolja mlaćenice
  - 1 šolja vode
1. Zagrejte rernu na 200° C. Podmažite četvrtasti pleh veličine 22,5 cm. Za hrskavi hleb, stavite ga u rernu da se zagreje.
  2. Pomešajte suve sastojke.
  3. Dodajte istopljeni gi ili ulje, mlaćenicu, i vodu. Promešajte da se sjedini.
  4. Šipajte u pleh. Pecite dok se ne zarumeni, 25 do 30 minuta. Za razliku od ostalih brzih hlebova, kukuruzni hleb se može jesti odmah nakon pečenja - vruć i hrskav je rajski.

#### Varijacije:

- Smanjite šećer na 3 kašike i u testo dodajte iseckane halapenjo papričice, iseckanu baburu, i/ili kolutove osušenog paradajza.
- Dodajte iseckani zeleniš, kao što su žalfija, cilantr, ili mirođija.
- Dodajte sveža zrna kukuruza.

### Voćni hleb bez šećera

- 1 šolja sitno iseckanih urmi
  - 1/2 šolje suvog grožđa
  - 1/3 šolje Mahariši ajurveda gija, istopljenog
  - 3 slatke jabuke, oljuštene, očišćene i narendane
  - 1 šolja integralnog pšeničnog brašna
  - 2 kašičice praška za pecivo
  - 1/2 kašičice sode bikarbone
  - 1/2 kašičice soli
  - 1 1/2 kašičica cimeta u prahu
  - 3/4 šolje isecaknih oraha ili pekana
1. Stavite iseckane urme i suvo grožđe u posudu za merenje i nalijte vodom. Ostavite da stoji jedan sat.
  2. Zagrejte rernu na 180° C. Podmažite pleh za pečenje hleba veličine 22,5 x 12,5 x 7,5 cm.
  3. Pomešajte gi i jabuke. Dodajte urme i suvo grožđe.
  4. Pomešajte sve suve sastojke i ubacite ih u vlažne sastojke dok se sve lepo ne natopi. Umešajte orahe; testo će biti gusto.
  5. Sipajte smesu u podmazani pleh i ravnomerno rasporedite. Pecite oko 50 minuta.

Od istog testa takođe možete napraviti 12 pogačica. Pecite ih oko 20 minuta na 200° C.

### Hleb iz tiganja

Za 4 hlepčica

- 1 šolja čapati brašna

- 2 kašičice Mahariši ajurveda gija
- 1/4 kašičice soli
- 1/4 kašičice semenki advainina
- 1/4 kašičice semenki kumina
- 1/4 kašičice praška za pecivo
- 1/3 šolje i 2 kašike jogurta
- gi za prženje

1. Pomešajte gi i brašno prstima. Umešajte so, semenke i prašak za pecivo.
2. Dodajte gi i mesite testo dok ne postane glatko i ravnomerno.
3. Podelite testo na četiri lopte. Rasklagijajte jednu loptu na krug prečnika 12,5 cm.
4. Zagrejte tiganj na vatri srednje jačine. Dodajte jednu kašičicu gija i pecite hleb sa obe strane dok ne dobije svetlo braon boju. Pritisnite ga odozgo drugim tiganjem da se naduje. Ponovite postupak sa ostalim loptama. Servirajte toplo. Odlično ide uz supu, pasulj ili salatu.

### Testenina

#### Letnja testenina sa kremastim sosom

- 2 kašike Mahariši ajurveda gija sa limunom, mirođijom i timijanom
- 2 kašike maslinovog ulja
- 3 veće tikvice (isečene na kockice)
- 1 kašika Mahariši ajurveda Pita mešavine začina
- 1 kašika izgnječene žalfije
- 1 kašičica soli
- 1/2 šolje vode
- 300 ml gustog kokosovog mleka (ne krem)
- 500 gr narendane obrane mocarele
- 6 manjih paradajza
- sveže samleveni biber
- 60 gr parmezana (narendanog)
- 500 gr makarona skuvanih *al dente*

Pomešajte gi i maslinovo ulje u velikom tiganju i stavite na vatru srednje jačine. Dodajte Pita mešavinu začina, žalfiju, so i kockice tikvice i pržite na vatri srednje jačine četiri minuta, neprestano mešajući.

Dodajte vodu i (kokosovo mleko) i poklopite. Vratite na jaku vatru dok smesa ne proključa, smanjite na vatru srednje jačine i kuvajte 10 minuta dok tečnost malo ne ispari. Dodajte tri iseckana paradajza, poklopite i dinstajte još pet minuta. Sklonite sa ringle. Rasporedite makarone u velikoj vatrostalnoj činiji. Lagano sipajte skuvane tikvice i krem preko skuvane testenine.

Odozgo sameljite biber po ukusu i dodajte narendanu mocarelu.

Konačno, ukasite sa preostala tri paradajza (isečena na kolutove) i parmezanom.

Dobro poklopite činiju i pecite 15 minuta na 200° C.

### Testenina za tri godišnja doba

Testenina pomešana sa isprženim povrćem, osim što je ukusna, ona je i brza koliko god ajurvedska hrana može biti brza. Odlična za večeru i predivna za ručak sa sirom i orasima, testenina sa povrćem je moje prvo i poslednje pribežište kada imam malo vremena za pripremanje ručka. Ovde iznosim kombinacije od povrća za tri godišnja doba. Sve sadrže elemente tri doše: špargla u proleće, francuski pasulj u leto, i morač zimi, tako da sami možete da kreirate svaku mešavinu sa raznim vrstama ulja, testenina, i dodataka koji su za vas balansirajući.

Dodaci za testeninu sa isprženim povrćem:

- ispečeni koštunjavi plodovi i semenke
- isprženi tofu, panir ili sejtan isečen na kockice
- pesto
- pire od crvene paprike

- narendani parmezan
- grumenčići krem sira ili kozjeg sira, koji se dodaju u povrće tokom kuvanja
- gusto kokosovo mleko, koje se dodaje u povrće tokom kuvanja
- Mahariši ajurveda mešavine začina (ajurvedski začini) - Kafa, Vata ili Pita

### Zimska testenina za Vatu

Za 4 porcije

Štapići od šargarepe i morača pomešani sa đumbir gremolatom. Integralna testenina nudi lep kontrast moraču. Ako nije sezona morača, možete ga zameniti celerom isečenim na štapiće ili boranijom. (Ne brinite za vrhove morača - ja volim da ih koristim ako je lukovica morača bila dovoljno ljubazna da ih podari). Možete peći semenke morača u rerni, što je savršeno kada ih posmatrate poput jastreba. Za tili čas mogu da zagore.

#### Prvi korak

- 500 gr svežih debelih rezanaca ili špageta ili 250 gr suvih

#### Drugi korak

- 1/3 šolje (80 ml) ulja
- prstohvat asafetide (opciono)
- 2 šolje (180 gr) šargarepe, isečene na komade dužine 5 cm i zatim na tanke štapiće
- 3 šolje (330 gr) morača, isečenog na komade dužine 5 cm i zatim na tanke štapiće
- do 4 kašike iseckanih vrhova morača (ako ih ima na lukovici)
- tečni preliv ili so

#### Treći korak

- 1 kašika semenki morača

- 2 kašike limunovog soka
  - đumbir gremolata (sledi recept)
  - 1/2 šolje (50 gr) pekana iseckanih na tanke štapiće, malo ispečenih
  - crni biber
1. Kuvajte testeninu da bude *al dente*. Ocedite.
  2. Zagrejte ulje u velikom tiganju na slaboj vatri. Dodajte asafetidu i pržite je 30 sekundi, dok ne zamiriše. Dodajte šargarepu, morač, i vrhove morača i poprskajte tečnim prelivom ili posolite. Promešajte, poklopite i kuvajte dok ne omekša, povremeno mešajući.
  3. Pomešajte povrće, semenke morača, limunov sok, đumbir gremolatu, pekan, i crni biber sa testeninom. Ako treba još začinite prelivom.

### Đumbir gremolata

Gremolata je ukusni garnirung za supe i čorbe, kao i za testeninu. Sve treba da bude veoma sitno iseckano - miksiranje u blenderu je odličan poslednji korak.

- kašika sitno iseckanog svežeg đumbira
- 1 kašika sitno narendane limunove kore
- 1 šolja (240 ml) sitno iseckanog peršuna

Pomešajte sve sastojke.

### MEŠAVINE ZAČINA

#### Mešavina začina za detoksikaciju

- 1 deo kurkume
- 2 dela kumina u prahu
- 3 dela korijandera u prahu
- 4 dela morača u prahu

Pomešajte ove začine i čuvajte ih u tegli. Kada spremate jelo stavite malu količinu gija u tiganj i zagrejte na vatri srednje jačine.

Dodajte mešavinu začina za detoksikaciju, uzimajući jednu kašičicu mešavine začina na jednu porciju povrća. Pržite začine dok ne oslobode svoju aromu (ali pazite da ne zagore). Dodajte obareno povrće, lagano promešajte i pržite zajedno još jedan minut. Dodajte soli i bibera po ukusu. Ili možete da pržite mešavinu začina na giju i da njome pospete povrće ili žitarice.

#### Začini za jačanje imuniteta

Ovo je mešavina začina koja jača imunitet.

- 2 dela kurkume
- 3 dela kumina u prahu
- 3 dela korijandera u prahu
- 6 delova morača u prahu
- 1 deo suvog đumbira u prahu
- 1 deo crnog bibera u prahu
- 1/4 dela cimeta u prahu

Dobro izmešajte sve začine u prahu i čuvajte ih u hermetičkoj posudi na hladnom mestu daleko od direktnih sunčevih zraka. Za svakodnevnu upotrebu pržite ih na jednoj kašičici gija. Zagrejte ih dok ne osetite aromu. Odmah sklonite šerpicu sa vatre da začini ne zagore. Pospite začinjeni gi po pirinču ili nekom drugom jelu pre serviranja. Ili dodajte bareno povrće u mešavinu začina dok se još uvek nalazi u šerpici i pomešajte. Dodajte soli i bibera po ukusu. Ovu mešavinu začina bi trebalo redovno koristiti za jedno jelo tokom glavnog dnevnog obroka za jačanje imuniteta i podsticanje varenja.

#### Mešavina začina za sezonske alergije

- 3 dela kurkume
- 6 delova morača
- 6 delova korijandera
- 1 deo crnog bibera
- 1 deo đumbira

Pomešajte ove začine i čuvajte ih u tegli. Kada spremate neko jelo, stavite malu količinu gija u tiganj i zagrejte ga na vatri

srednje jačine. Dodajte mešavinu začina za sezonske alergije, uzimajući jednu kašičicu mešavine začina na jednu porciju povrća. Pržite začine dok ne oslobode svoju aromu, ali pazite da ne zagore. Dodajte obareno povrće, lagano promešajte i pržite zajedno još jedan minut. Dodajte soli i bibera po ukusu. Ili možete da pržite mešavinu začina na giju i da njome pospete povrće ili žitarice.

### Čaj za detoksikaciju

Ujutru skuvajte 2,5 litra vode.

Dodajte 1/4 kašičice celog kumina, 1/2 kašičice celog korijandera, 1/2 kašičice celog morača i ostavite da stoji poklopljeno 10 minuta.

Procedite začine, sipajte vodu u termos i pijuckajte je tokom dana. Ujutru skuvajte novi čaj.

### Mešavina začina za zdravo srce

- 1 deo kurkume u prahu
- 2 dela kumina u prahu
- 3 dela korijandera u prahu
- 4 dela morača u prahu

Pomešajte začine i čuvajte ih u hermetičkoj tegli. Kada dođe vreme za spremanje jela obarite povrće. Istopite manju količinu gija u tiganju, i dodajte 1/2 do 1 kašičice mešavine začina po porciji. Pržite začine dok ne oslobode mirise. Dodajte povrće, lagano ispržite, dodajte soli i bibera po ukusu, i odmah servirajte. Ako patite od zatvora, postarajte se da pročistite creva tako što ćete svakog jutra za doručak jesti voće, povrće i žitarice sa vlaknima, barene jabuka ili kruške sa šljivama ili smokvama. Čišćenjem creva održavate digestivnu vatru i poboljšavate varenje i asimilaciju. Ovo je dličan doručak za ljude sa neuravnoteženom Sadaka pitom, i Prana i Vjana vatom. Sladak lasi (napitak koji se pravi mešanjem 1/4 šolje jogurta i 3/4 šolje

vode sa medom) takođe je dobar za ljude sa slabim varenjem.

### Kurkuma pržena na giju

#### Primena:

Koristite je da začinite povrće, pasulj ili pirinač za svaki obrok.

#### Zašto:

Kurkuma sadrži kurkumin, dokazani anti-alergen. Naročito je dobra za kožu i povećanje otpornosti na kožne alergije. Takođe potpomaže zdravu funkciju jetre, čime se stvara bolja asimilacija i energetski niovi. Pomaže u uklanjanju toksina iz cele fiziologije. Snažna pomoć u izgradnji imunološkog sistema.

#### Recept:

1/2 kašičice kurkume u prahu  
2 kašičice gija (pročišćenog putera)

#### Priprema:

Istopite gi u tiganju dok ne postane bistar. Dodajte kurkumu u prahu u gi i dobro promešajte. Odmah sklonite sa vatre i ostavite da se dinsta 5 minuta ili dok ne dobije malo tamniju boju i ne oslobodi svoju aromu.

#### Komentari:

Bistrina gija je važna u kuvanju. Kada je gi bistar, ukazuje na to da je sva voda isparila i da je toplota dobra da se iz kurkume izvuku najbolja svojstva.

### Mešavina začina za emocionalnu ravnotežu

- 1 deo crnog bibera u prahu
- 1 deo suvog đumbira u prahu
- 2 dela korijandera u prahu
- 3 dela kumina u prahu
- 2 dela kurkume u prahu
- 1 deo izdrobljenog crnog kumina (samo za žene)

Pomešajte začine i čuvajte ih u hermetičkoj posudi. Ispržite malu količinu na giju da začinite povrće i žitarice.

## SOSEVI

### Sos od ružinih latica

Ovo je izuzetan sos, odličan za razna jela. Ukusu ruže je potrebno malo pojačanje. Koristite ga kao preliv za povrće, ohlađeno kao desert ili ga lagano premažite preko vašeg omiljenog proteina.

- 150 gr Mahariši ajurveda džema od ružinih latica
- 4 kašike Mahariši ajurveda gija
- 1 kašika Mahariši ajurveda Pita mešavine začina
- sok od 1 limuna

Istopite gi u šerpici i lagano pržite Pita mešavinu začina na vatri srednje jačine dok se iz začina ne oslobodi aroma. Pazite da suviše na potamne ili da zagore. Smanjite vatru na srednju jačinu i dodajte džem od ružinih latica. Neprestano mešajte pet minuta dok se začini lepo ne sjedine, a džem ugrije.

## DESERTI

### Kolač od limuna i jogurta

Za jedan kolač prečnika 22,5 cm.

Jogurt stvara lagan, vazdušast kolač sa posebnim ukusom i teksturom.

#### Sastojci:

#### Nadev:

- 3 šolje jogurta
- 3 kašike salepa ili kukuruznog skroba
- 1/2 šolje šećera
- 1 1/2 kašičica sitno narendane limunove kore

#### Kora

- neispečena gotova sipkava kora prečnika 22,5 cm
- 1 1/4 šolja sitno izmrvljenog graham krepera ili mrvica keksa
- 3 1/2 kašike istopljenog gija ili putera
- 2 kašike sirovog ili žutog šećera

#### Uputstvo:

1. Zagrejte rernu na 180° C.
2. Sjedinite sve sastojke za nadev u blenderu dok masa ne postane glatka.
3. Sipajte preko kore. Pecite dok odozgo na par mesta ne potamni, 50 - 60 minuta.
4. Ohladite da se stegne. Nadev će malo utonuti.

#### Pripremanje sipkave kore:

- Pomešajte sve sastojke.
- Odmah ih ravnomerno utisnite u podmazani pleh za pite prečnika 22,5 cm. Ako čekate, gi ili puter će se stvrdnuti i biće vam teže da radite.

#### Začinjeni kompot od kajsija

- 450 gr svežih polovina kajsije
- 1 kašika Mahariši ajurveda Kafa mešavine začina
- 6 celih pimenta
- 3 kašike Mahariši ajurveda gija
- 1/8 kašičice cimeta u prahu
- 1/4 šolje vode
- sok od 1 limuna
- sveži listići metvice

Sjedinite sve sastojke osim kajsija u šerpici. Pustite da provri. Smanjite vatru i dinstajte na tihoj vatri 10 minuta. Umešajte voće. Poklopite i ostavite da stoji 30 minuta. Servirajte toplo. Garnirajte svežim listićima metvice. Isti kompot možete napraviti i od breskvi ako ih više volite.

## Ukusni kolačići od indijskog oraha

- jedna teglica od 110 gr Mahariši ajurveda *Cashew Delight*
- 3/4 šolje Mahariši ajurveda gija
- 1/2 šolje sirovog šećera
- 1 šolja svetlo žutog šećera
- zamena za 2 jaja
- 3 kašike čistog jogurta
- 1/2 kašičice sode bikarbone
- 1 kašičica praška za pecivo
- 1 kašičica vanile
- 1 3/4 šolje ovsenih pahuljica
- 2 šolje brašna

U velikoj činiji za mešanje sjedinite sve sastojke po redu a brašno ostavite za kraj. Dodajte ga polako, malo po malo, i umešajte ga u sastojke dok se lepo ne sjedini. Držite testo 1 sat u frižideru.

Zagrejte rernu na 180° C i podelite testo na loptice veličine 2,5 cm. Stavite svaku lopticu na nepodmazani papir za pečenje i pecite 10-12 minuta. Izvadite kolače iz rerne i ostavite ih da se ohlade na papriu dok se ne stvrdnu.

Čuvajte ih u hermetičkoj posudi.