

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР / 8

ВЪВЕДЕНИЕ / 11

ЧАСТ ПЪРВА

Нашата връзка с храната:
Перспективата на аюрведа

Дали всяка здравословна храна
е здравословна за вас? / 20
Персонализиран подход към храненето / 20

Предимно въздушен, огнен или земен
тип сте? / 24
Свързване на избора на храна
с храносмилането ви / 24

Нови взаимоотношения с храната / 35
Качеството е по-важно
от количеството / 35

ЧАСТ ВТОРА

Рецептите

- За рецептите / 50
- Създаване на балансирано семейно
или партни меню / 54

Пролет и ранно лято Енергизиращи рецепти

- Съвети за подобряване на бавното
(земно) храносмилане / 59
- Смес от подправки за след хранене
при бавно (земно) храносмилане / 59

СУТРИН

- Хрупкав пухкав ориз / 61
- Ананасово смути / 62
- Киноа флейкс / 64

ОБЯД / ВЕЧЕРЯ

- Ечемик и киноа / 65
- Пилаф от просо с грах
и червени боровинки / 67
- Елда с билки / 68
- Супа с аспержи и ряпа дайкон / 69
- Печени папагами (вафлички
от бобено брашно) / 70
- Лютива супа леща / 71
- Супа от моринга / 72
- Детоксикиращо култи кичари (задушено
зърно и леща) за отслабване / 75
- Броколи рабе и карфиол / 78
- Печено брюкселско зеле
и червени репички / 81
- Зелено зеле и кейл / 83
- Салата от земна ябълка и аспержи / 85
- Салата от покълнал мунг / 86
- Зеленчуков пай на тиган
(или палачинки) / 89

ЛАКОМСТВА

- Неустоима торта с елда / 92
- Топчета от сусам и мед / 94

НАПИТКИ

- Чай за подпомагане на бавно (земно)
храносмилане / 95
- Микс чай за понижаване
на кръвната захар / 95
- Лимонада с джинджифил,
ментата и лайм / 97

ПРИМЕРНИ ЕНЕРГИЗИРАЩИ МЕНЮТА / 98

Лято и ранна есен Охлаждащи рецепти

- Съвети за подобряване на огненото
храносмилане / 103
- Смес от подправки за след хранене при
огнено храносмилане / 103

СУТРИН

- Закуска от ечемичен флейкс / 104
- Зеленчукова упма с киноа флейкс / 107

ОБЯД / ВЕЧЕРЯ

- Ориз басмати с червена киноа / 109
- Охлаждащ ориз басмати / 110
- Охлаждащо кичари / 111
- Супа от черна леща / 113
- Кремообразна зелена протеинова супа / 115
- Супа от тиквички и зелена папая / 116
- Ризото със спанак / 119
- Лазаня с броколини, моркови и спанак / 120
- Броколи с прясно сирене / 123
- Горчив ппеш и „пържени картопки“ от таро / 125
- Сотирани зеленолистни зеленчуци / 126
- Комбинации от сурови салати за лятото / 127
- Салата от резене, радичио и кресон / 129
- Авокадо, пълнено с прясно сирене / 130
- Артишок на пара с маслинова тапенада / 133

ЛАКОМСТВА

- Смути с кокос и папая / 135
- Наслада с бадеми и рози / 136
- Мус от лайм / 139

НАПИТКИ

- Хигратираща напитка / 140
- Видове чай от рози / 141
- Чай от рози за охлаждаване на черния гроб / 141
- Чай от рози за успокояване на изморени очи / 142
- Чай от рози, успокояващ сърцето / 142
- Мляко от резене / 143

ПРИМЕРНИ ОХЛАЖДАЩИ МЕНЮТА / 144

Късна есен и зима Заземяващи рецепти

- Съвети за подобряване на въздушното храносмилане / 149
- Смес от подправки след хранене при въздушно храносмилане / 149

СУТРИН

- Варена ябълка преди закуска / 151
- Смути от сладки картофи / 152
- Желязно смути / 154
- Овесена каша с аюрведични подправки / 155
- Амарант с подправки / 157

ОБЯД / ВЕЧЕРЯ

- Бъркано сирене / 159
- Ориз с куркума / 160
- Запържен червен и черен ориз / 162
- Заземяващо кичари (задушен ориз и леща) / 165
- Хлебчета от лимец и ечемик / 167
- Зимен зеленчуков бульон / 169
- Супа червено кадифе / 170
- Успокояваща супа мунг / 172
- Задушени кореноплодни зеленчуци / 175
- Супа от спанак и таро / 177
- Къри с микс зеленчуци в сос от кашу / 178
- Кейл и печени сладки картофи / 181
- Салата от жълто цвекло и зелен фасул / 183

ЛАКОМСТВА

- Ябълкови мъфини / 184
- Морковена торта с орехи / 185
- Чаени бисквити с фурми и ядки / 186

НАПИТКИ

- Заземяващ чай, подпомагащ храносмилането / 188

- Chaï с багемово мляко / 189
- Успокояващ млечен шейк с фурми / 191

ПРИМЕРНИ ЗАЗЕМЯВАЩИ МЕНЮТА 192

Добавки и гресинги за салати

СОСОВЕ, ЧЪТНИ И ТОПИНГИ

- Сос бешамел с багемово мляко / 196
- Сос от стафиди и червени боровинки / 197
- Песто от кейл и рукола / 198
- Чътни от пресен кориандр / 199
- Чътни с ряпа дайкон / 200
- Кубчета златисто сирене / 201
- Печен чипс от гюлсе / 202

ДРЕСИНГИ ЗА САЛАТА

- Кремообразен гресинг от краставици / 204
- Слънчогледово-сусамов дин или гресинг / 205
- Дресинг от розов тахан / 207

Новите основни продукти на аюрведичната кухня

Прясно сирене, кисело мляко, гхи (от заквасена сметана), мътеница, багемово мляко и кокосово мляко

- Прясно сирене / 210
- Кисело мляко / 213
- Гхи (от заквасена сметана) / 216
- Аюрведична мътеница / 221

МЪТЕНИЦИ, ПОЛЕЗНИ ЗА ХРАНОСМИЛАНЕТО

- Подсилваща мътеница при въздушно храносмилане / 222
- Охлаждаща мътеница при огнено храносмилане / 222

- Енергизираща мътеница при земно храносмилане / 223
- Багемово мляко / 224
- Кокосово мляко / 225

СМЕСИ ОТ ПОДПРАВКИ

- Изгаряща мазнините масала / 226
- Суперпогправка масала / 227
- Сладка масала / 228
- Енергизираща масала / 229
- Охлаждаща масала / 229
- Охлаждаща лютивва масала / 230
- Заземяваща масала / 230
- Храносмилателна масала / 231

ЧАСТ ТРЕТА

Оборудване и създаване на вашата нова аюрведична кухня

Да поиграем с вкуса / 235

Защо погправки и как да работим с тях / 235

Избиране на храни за вашата нова аюрведична кухня / 243

Въпросът за млякото / 249

Окомплектоване на вашата нова аюрведа кухня / 255

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ГОТВЕНЕТО КАТО ПЪТ КЪМ ПРОБУЖДАНЕ / 258

ШЕСТТЕ ВКУСА НА ХРАНАТА / 260
ИЗТОЧНИЦИ / 262

БЛАГОДАРНОСТИ / 266

ПРЕДГОВОР

Никога не съм търсила умишлено аюрведа, но някак си тя откри мен и продължава да ме намира. И съм много благодарна за това.

Съпругът ми Андрю Дорненбърг и аз често получаваме покани да говорим на различни места из цялата страна и по света – като други автори на бестселъри в областта на гастрономията. Често се случва нашите гостувания да съвпадат с презентации на аюрведа – завладяващата древна система за естествено лечение, която възниква в Индия, а впоследствие вдъхновява както тибетската, така и традиционната китайска медицина.

Фокусът на аюрведа върху здравето като балансирано обединение на тялото, ума и духа интуитивно ми се стори мъдро. Един от ключовите принципи на аюрведа е хранене с ароматни ястия, които включват нейните шест традиционни вкуса: сладък, кисел, солен, горчив, лютив и стипчив. Тази система съвпада с моето отгавнашно и твърдо убеждение, че е важно напълно да преживяваме вкуса на нашата храна – което метафорично може да се приеме за вкуса на нашия живот – и да го осъзнаваме наистина.

Прозренията, до които достигнах по пътя, бяха достатъчни, за да ме вдъхновят да споделя наученото в книгата си *The Flavor Bible**, в която съм включила списък с „охлаждащи“ и „загряващи“ съставки, които е полезно да смесваме в храните и напитките противоположно на атмосферните условия и по този начин да възстановяваме баланса в телата си. Така че, когато нашата обща приятелка и шеф-готвач Хедър Карлучи – собственик на известния в Ню Йорк северноиндийски ресторант „Ласи“, ме запозна по имейл с Дивя Олтър – експерт по аюрведа, любопитството ми беше възбудено. Дивя ми каза, че нашите книги са полезни в работата ѝ, и бях щастлива да науча, че тя дори ги използва и препоръчва в своите курсове по аюрведично хранене и в кулинарните тренинги, които води в Bhagavat Life – училището, което тя и нейният съпруг Прентис ръководят в Манхатън.

Дивя ме вдъхнови да науча повече за аюрведа и приех с радост предложението ѝ да сподели с мен части от своята първа готварска книга. Въпреки че имах идея какво предстои, не бях напълно подготвена за всичко, което Дивя бе сътворила в „Храна за тялото и душата“. Топлотата и страстта на Дивя бликат от всяка страница и попадат директно в сърцето на читателя.

„Храна за тялото и душата“ представя въвеждащ преглед на принципите на аюрведа за непосветените, а книгата се появява в идеалния момент. Мнозина отчаяно се нуждаят от уроците, на които аюрведа може да ги научи. След хиляди години съществуване изглежда, че аюрведа достига повратна точка, в която все повече хора се обръщат към нейния светоглед. Америка е в здравна криза, като основна причина за смъртността са болести, които могат да бъдат контролирани чрез храненето. Повече от един на всеки трима американци

* Библията на Вкуса. – Бел. рег.

страда от затлъстяване, а то сериозно допринася за част от водещите причини за предотвратимата смърт, включително сърдечни заболявания, инсулт, диабет тип 2 и някои видове рак. И без значение от теглото им, твърде много хора не знаят как да се хранят така, че телата им да функционират правилно и да се самолекуват. Има няколко по-важни урока, които хората трябва да научат, освен това да слушат своите тела и да им осигуряват най-съществените хранителни вещества, което да ги прави здрави и щастливи. Тази книга дава необходимите знания за „осъвременения древен“ начин да постигнете на това.

Статистиката потвърждава факта, че в най-лошия случай неправилните храни в грешните количества могат да бъдат токсични за тялото ни. Приготвена по най-подходящия начин, храната е не само вкусна, тя притежава силата да ни преобрази, да ни извиси и да ни излекува. Водещи шеф-готвачи от целия свят стигат до този извод. През 2014 г. известният френски шеф-готвач Жоел Робушон заяви, че „Кухнята на следващите десет години ще бъде вегетарианска.“* По-късно Рене Реджепи – главният готвач на ресторант „Нома“ в Копенхаген, признат за един от най-добрите в света, обяви плановете си да сервира изцяло вегетариански ястия през пролетните и летните месеци. Мнозина най-накрая започват да вярват, че кухнята на бъдещето ще е състрадателна – колкото полезна за нашите тела и за планетата, толкова и вкусна.

Дивя – българска йогини със страст както към ароматната вкусна храна, така и към холистичното лечение – споделя от първа ръка наученото как аюрведичните принципи са ѝ помогнали в борбата със здравословните предизвикателства, които самата тя е преодолела през годините. Дивя описва мощната способност на храната да трансформира телата ни и здравето ни – физически, емоционално, умствено и духовно. Тя пише с яснотата на човек, изучавал внимателно материята и чието майсторство обхваща както теорията, така и практиката. Още повече че думите ѝ винаги са искрени. Както Дивя казва на своите ученици: „Любовта е най-важната съставка във всичко, което правите“.

Намасте, скъпа Дивя, за това, че предлагаш вдъхновяващата си книга като подарък за тези, които искат да се докоснат до лечебната сила на храната по твоя вкусен начин. Толкова се радвам, че книгата ме намери.

К а р ъ н П е ъ ж

автор, два пъти носител на James Beard Award
за *The Flavor Bible* и *The Vegetarian Flavor Bible**

* Библията на вегетарианския вкус. – Бел. рег.



ВЪВЕДЕНИЕ

За мен храната е много повече от средство за поддържане на живота. Тя е приятел, който ме преобразява и ме издига на нива, далеч отвъд физическото.

Съзнателната ми връзка с храната започна от времето, когато станах стажант в кухнята на таен бхакти йога ашрам в родния ми град Пловдив, България. Израснах там по времето на комунизма, когато властта внимателно следеше всяка духовна или религиозна дейност. Осъзнаването и бунтарството в късните ми тийнейджърски години ме накараха да се запитам за целта на живота си: Коя съм аз? Какво представлява животът? Търсех отговори. Привлечена от йога философията на Индия, реших да стана йогини.

Проблемът беше, че през 1990 г. в България имаше само няколко книги за йога и нямаше публични йога студия. Опитвах се да ставам преди изгрев слънце, да вземам студен душ и да правя пози (асани), като ги гледам от снимки – това продължи три дни. Четох, че йогите избират растителна диета, като начин да практикуват състрадание и ненасилие. Това имаше много смисъл за мен, но майка ми и баща ми бяха шокирани, когато обявих решението си да стана вегетарианка: „От утре без месо, риба и яйца!“ „Тогава какво остава за ядене? Салати?“ Родителите ми имаха пълното право да се притесняват, защото няха представа как да готви или как да бъде здрава вегетарианка.

Упорита и решителна, продължих да търся, докато един приятел ме заведе в

таен ашрам. Всъщност това беше скромнен апартамент с постелки и възглавници; единствената мебел беше малък олтар, но все пак имах чувството, че съм пристъпила в различен свят. Блестящата чистота, зареждащата и в същото време успокояваща енергия и ароматът на тамян и сготвена храна плениха ума и сетивата ми. Бях възпитана като атеист, но не спирах да мисля: „Има нещо много духовно в това място“. След урока по йога трите прекрасни домакини ни нагостиха с индийски вегетариански ястия, които бяха толкова цветни, ароматни и невероятно вкусни, че веднага на място взех решението си категорично: „Това е. Това търсех“.

Завърших гимназия и родителите ми искаха да продължа образованието си, но специалностите и програмите в университета ми се струваха скучни и досадни. Вместо това реших да стажувам в ашрама. Първата ми работа беше да мия съдове и да режа зеленчуци в кухнята – така започна моето пътешествие в готвенето и здравето. Копнежът ми да се свържа с корените на йога ме отведе в Индия, където живях, работих и учих пет години, а след това – в Съединените щати, където продължих да уча, а впоследствие и да преподавам. Както в Индия, така и в Съединените щати лични здравословни кризи ме доведоха до нови открития и нови учители. Някак си аюрведа – традиционната медицина на Индия, идваше в живота ми всеки път, когато търсех отговори как да подобря здравето си и начина си на хранене. Страстта ми към аюрведичното готвене се превърна в моя професия. Сега, двадесет и шест години по-късно, като учител аз пиша тази книга!

Връзката ни с храната е безкрайно лична и включва трупане на знания и опит цял жи-

Вот. Винаги има нещо ново за откриване, нещо, което да разберем по-добре или да предизвика друг интерес, идеи и наслада. Повечето от нас започват взаимоотношенията си с храната, като ядем, наслаждаваме се и задоволяваме глуда си. Въпреки това има още много неща, които можем да научим от храната. С *Храна за тялото и душата* ви каня да откриете ново взаимодействие с нея, като се свържете с лечебните свойства на продуктите и ги пригответе така, че храносмилането ви да остане здраво, да се наслаждавате, докато хапвате ястията, но и да обърнете внимание какво усещате веднага след като се нахраните, а и в дългосрочен план. По този начин храната се превръща във вашата мъдрост. Бих искала да споделя с вас няколко урока от моето пътешествие с надеждата, че някои от тях ще бъдат подходящи за вас.

КУХНЯТА Е СВЕЩЕНО МЯСТО

Моите ментори в ашрама ме научиха да се отнасям към кухнята като към священо място. В началото това беше едно плашещо пространство с много високи изисквания за чистота, прецизност и ограничения за разговори по несвързани теми и всичко това ми се струваше прекалено. С времето обаче кухнята се превърна в любимото ми място, в което приветствах всичко, което възвисяваше съзнанието ми – хората, продуктите, музиката или обзавеждането. Храната се превърна в моя медитация.

Докато бях в Индия, научих също как храната може да бъде радостна част от живота. В Индия все още е разпространена културата на храненето и гостоприемство-

то, където всеотдайни майки, сестри, съпруги и дъщери приготвят пресни ястия за семейството и гостите дори и в най-горещите летни дни. Гледах как местните хора приготвят всяко ястие и сядат да се хранят заедно всеки ден. Видях с очите си как домашно сготвената храна се превръща в подхранващ фундамент за поддържане на сплотени и здрави семейства, за създаване на трайни положителни спомени у децата и за продължаване на фамилните традиции. Приятелите и съседите, от които научих местните гозби, никога не ми даваха рецепти, те просто слагаха в гърнето малко от това и малко от онова и храната винаги ставаше превъзходна! Научих, че най-добрите ястия се получават на добросърдечните готвачи, които се наслаждават на своята страст и креативност в кухнята, често без да следват рецепта. И до ден днешен храната ми помага да създавам трайни приятелства.

ЗДРАВЕТО Е НАЙ-ВАЖНО

Научих от трудовете на А. Ч. Бхактиведанта Свами, известен учител по бхакти йога, че всеки човек се ражда с три отговорности:

- 1. Да поддържа здравето си добро, за да остане жив.**
- 2. Да практикува духовност, за да израства личностно.**
- 3. Да служи на другите – както въкъщи, така и на работа.**

Тялото е нашият инструмент, с който можем да дадем своя принос към света и да постигнем духовно съвършенство. Научих

този урок по трудния начин. Години наред се фокусирах върху духовната си практика и служенето на другите, като същевременно пренебрегах личните си нужди. Поставах останалите на първо място, а какво, кога и как ядях – на второ. Така постепенно храносмилането ми се влоши и храненето се превърна в неприятно занимание. Отслабеното ми здраве стана най-голямата пречка в духовната ми практика и в работата ми – трудно можех да правя каквото и да било. В онези болезнени моменти на отчаяние разбрах, че здравето е на първо място и че изцелението започва с това да изпитваш приемане, съчувствие и любов към самия себе си; храната е предназначена да ни поддържа здрави, а не да ни разболява. За известно време изпитвах такъв дискомфорт, че я мислех за свой враг, но по-късно тя се превърна в катализатор, който ме поведе по пътя на откритието и изцелението.

В Съединените щати посещавах Училището за лечение на Барбара Бренън – още един мощен период на лична трансформация. Наред с цялостното обучение по енергийно лечение и психология разбрах и колко е важно създаването на лечебен екип. В днешно време здравословните ни проблеми имат сложни, многопластови причини. Не можем да очакваме един лекар да се погрижи за всички наши здравни нужди, дори и да е най-подготвеният. През годините имах в екипа си лечители, терапевти, стоматолози и лекари, които ми помагаша на различни нива. И храната стана моят обект на проучване. Започнах да изследвам проучванията за съвременното хранене и древната медицина и да уча как тя може да бъде използвана като лекарство. Загълбочих се в аюрведа – традиционната наука за лече-

ние на Индия, в която се бях потопила, докато живеях там.

ШАКА ВАНСИЯ АЮРВЕДА

Жива традиция за лечение и готвене

През 2009 г. със съпруга ми Прентис Олтър се преместихме в Ню Йорк и започнах да водя вегетариански готварски курсове в Bhagavat Life – образователна организация с нестопанска цел, която основахме през 2006 г.

Въпреки познанията и практическия ми опит в здравословното хранене и агресивната детоксикация, здравето ми се влоши. Развих автоимунно заболяване, алергии и синдром на хроничната умора, който води до депресия. Тъй като съвременната медицина все още няма трайно лечение за тези заболявания, започнах да търся алтернативни възможности. Нещата се промениха едва когато срещнах д-р Мариан Тайтелбаум, опитен практик по Шака Вансия аюрведа. Бях силно впечатлена от нейния подход, различен от този на съвременната аюрведа, който познавах.

За разлика от съвременната аюрведа, която се базира на ограничени древни текстове, оцелели след унищожението от моголите, знанието и практикуването на Шака Вансия аюрведа се предават по семейна линия и водят началото си от древните ведически текстове, известни като Пурани. Днешното приложение на лечебните протоколи на Шака Вансия аюрведа оказва влияние върху излагането ни на много стресови фактори на съвременната цивилизация, които не са съществували, когато са писани древните текстове, като електро-

магнитните честоти, замърсяването на околната среда и почвата, токсичната и преработена храна и небалансираните лични навици. Една от важните разлики от съвременната аюрведа е, че много от лечебните средства на Шака Вансия аюрведа се доставят и абсорбират през кожата, като по този начин се избягва преминаването през храносмилателната система. С увеличаването на многобройните храносмилателни заболявания това гарантира, че лекарствените препарати се абсорбират правилно и осигуряват възможно най-ефективното лечение. Освен това лекарите, практикуващи Шака Вансия аюрведа, са и доктори по хуманна медицина и вземат предвид потенциалното взаимодействие на билките с предписаните по рецепта медикаменти в лечението, което предлагат. Това предотвратява възможните негативни реакции и предпазва пациента от лечебна криза.

Лечебният протокол на д-р Тайтелбаум включваше Шака Вансия аюрведичен хранителен план като основна част от моето лечение и постепенно възпалението и болката ми намаляха, а енергията ми се възвърна. Докато ме лекуваше, тя ме запозна със своя учител Ваидя Р. К. Мишра, който е последовател на древната линия на Шака Вансия аюрведа. С лечението от тях и подкрепата на моя лечебен екип аутоимунното ми заболяване и алергиите ми напълно изчезнаха. Храната стана мой спасител и аз истински се влюбих в нея.

Ваидя Р. К. Мишра е роден в Индия в семейство на потомствени аюрведични лекари, които са успели да съхранят медицинските си познания дори през епохата на моголите, когато повечето аюрведични текстове на санскрит са унищожени. Ваидя ме впечатли с огромната си компетентност

да свързва древните текстове със съвременната наука. Способността му да споделя тайните, съхранявани от рода му извън границите на неговото семейство, прави аюрведа много практична и ефективна за нас, западняците. Ваидя Мишра беше първият, който ме научи не само на древната теория на храната, но и на практическите умения да я превръщам във вкусни, леки и енергизиращи ястия. Годините ми на обучение като сертифициран практик по Шака Вансия аюрведа завършиха с разработването на систематични програми за аюрведично кулинарно образование.

ГОТВЕНЕТО СЕ ПРЕВЪРНА В КАРИЕРА

Сред многото страхотни шеф-готвачи, при които бях на стаж, имах късмета да се уча лично от Ямуна Деви, наградяваната авторка на *Lord Krishna's Cuisine: The Art of Indian Vegetarian Cooking* и *Yamuna's Table**. Тя беше изключителен човек! Първият урок, на който Ямуна Деви ме научи, беше първият урок, който тя бе научила: преди да започнете готвенето, спомнете си учителите си с уважение. Всички сме срещали учители и в училище, и в живота, които са ни помагали да бъдем по-добри и да се справяме по-успешно. Защо да не си спомним за тях в кухнята? Ямуна правеше това и изпълваше мантра на санскрит, оттогава и аз го правя. Чрез приготвянето на храна изразявам своята любов и благодарност. През

* *Кухнята на Бог Кришна: Изкуството на индийското вегетарианско готвене и Трапезата на Ямуна.* – Бел. рег.

последните осем години в Ню Йорк готвенето се превърна в моя кариера – водя готварски курсове, приготвям храна и сервирам на различни партита и събития, стартирах първата в света програма за професионално обучение на аюрведични готвачи, открих ресторант – само ветераните шеф-готвачи ще разберат в какво се забъркахме Прентис и аз! Обожаваме това, което правим, и се вълнуваме, когато някои от учениците или клиентите ни се връщат и споделят как малки неща, които са научили в нашето училище, са допринесли за малки или големи промени в техния живот. Храната стана моят начин да достигна до света.

НАЧАЛО НА СЪЗНАТЕЛНАТА ВРЪЗКА С ХРАНАТА

Съзнателната връзка с храната започва от опознаването. По същия начин, по който хората, с които прекарваме времето си, оформят мисленето ни и начина ни на живот, храната, която избираме да сложим в телата, си създава нашата физическа и психическа сила. Защо тогава една и съща здравословна храна има различен ефект върху различните хора? Защо, когато с вас ядем една и съща салата, вие се чувствате ободрени и свежи, а аз – погута? Как да разбера кои храни са добри за мен? Как да ги приготвя с подправки, за да се насладя на хранителни и ободряващи ястия без неприятни странични ефекти?

Ако и вие като мен си задавате тези въпроси, надявам се да намерите отговорите в книгата *Храна за тялото и душата*. Написах я, за да споделя вълнението си и възможностите, на които моите ученици и аз се радваме при срещите си с чиста, разкошна

храна у дома. Това не е книга за нов режим на хранене. Вярвам, че индивидуалният хранителен план трябва да отговаря на личните нужди, а те се променят постоянно. *Храна за тялото и душата* е опит да ви науча на принципите, чрез които можете да свържете физическите и психическите си нужди с храната и подправките, които ще ви балансират по съответния начин. Когато хората ме молят да опиша аюрведичната храна, отговорът ми е: тя е всяко ваше определение за здравословна храна – прясна, чиста, сезонна, местна, предимно растителна, богата на хранителни вещества, лесносмилаема, засищаща, енергизираща, лечебна, балансирана, подбрана и приготвена според вашите индивидуални нужди.

МОЯТ АЮРВЕДИЧЕН ПОДХОД КЪМ ГОТВЕНЕТО

Ще споделя няколко думи за моя аюрведичен подход към храната, готвенето и организацията на тази книга. Пресях и синтезирах огромно количество знания и рецепти, които натрупах до голяма степен през годините на изучаване и практикуване на Шака Вансия аюрведа. Тази гревна мъдрост е пазена и прилагана в продължение на хиляди години в Индия, но готвенето с нея не трябва да се ограничава само до индийската кухня. С моите разнообразни рецепти ви предлагам практически начини за преодоляване на пропастта между древната мъдрост за храната и съвременния живот отвъд границите на Индия. Независимо дали приготвяте пържен червен и черен ориз по азиатски, ризото със спанак по италиански или задушени кореноплодни зеленчуци по френски, вие все пак готвите аюрведична храна. Защо? Защото прилагате древните принципи за подбор на висококачествени съставки и ги комбинирате и приготвяте по начини, съвместими с вашия тип храносмилане.

Вместо да разглежда храната като смес от различни химични съставки, аюрведа я приема като комбинация от петте физически елемента – етер, въздух, вода, огън, земя – и как тези хранителни елементи и техните качества взаимодействат със същите елементи и качества в нашата физиология. Храносмилането е централният механизъм, който превръща хранителните молекули в енергия и в телесни тъкани и влияе на мислите и чувствата ни. Тъй като храносмилането ни се променя с атмосферното време, систематизирах рецептите спрямо сезоните и предлагам техни вариации

според типа на вашето храносмилане. Рецептите в *Храна за тялото и душата* ще ви освободят от притеснението да гадаате, експериментирате или анализирате, докато приготвяте персонализирани ястия. В същото време, ако се замислите над моите обяснения и ги анализирате, постепенно ще се освободите от необходимостта да спазвате рецепти и ще сте в състояние да се справяте с неочакваното.

Ако в моите рецепти има съставки, които никога не сте използвали, приветствайте възможността да опитате нещо ново. Предизвикателството да откривам чисти и хранително ефективни продукти, които могат да се справят с широко разпространените здравословни проблеми като алергии, възпаления, храносмилателни разстройства и аутоимунни заболявания, ме мотивира да бъда иновативна. Създадох познати, но и неочаквано вкусни ястия, които носят нови форми на удоволствие на трапезата за продължителен здравословен начин на хранене. Целта ми е да ви покажа как да прилагате принципите на аюрведа във всяка кухня. На многобройните колеги шеф-готвачи, които ценят лечебния подход към работата си и търсят начини да отговорят на нарастващото търсене на безглутенови и безмлечни зеленчукови алтернативи, предлагам: Сос бешамел с багетово мляко (стр. 196), Лазаня с броколини, моркови и спанак (стр. 120) и Сос от стафиди и червени боровинки (стр. 197). Въпреки че всички рецепти са лактовегетариански, не е задължително да сте вегетарианец, за да готвите с *Храна за тялото и душата*. Всички ние трябва да ядем зеленчуци.

От десетилетия посрещам хиляди хора в кухнята си. От начинаещия, чието основно кулинарно умение беше да свари вода,

без да я изкупи, до професионалния готвач, който искаше да знае за лечебните свойства на продуктите – от всички тях научих, че всеки е в състояние да стане уверен, загрижен и с мисъл за здравето готвач и че прясната сезонна храна може да ви кара да се чувствате по-добре и да правите добрини за света. Тази книга е за всички мои учители и ученици, които непрекъснато ме вдъхновяват да се развивам и да давам, както и за хората, които като мен търсят по-здравословни начини за хранене и сприятеляване с храната.

Древните ведически текстове казват, че храната, която влиза в устата, и думите, които излизат от устата, трябва да са здравословни и хармонични – за нашето благоденствие.

Искрено се надявам думите, излизащи от моята уста (моя ум), които сътвориха тази книга, да ви вдъхновят да слагате най-добрата храна в устата си. Здравословната храна насърчава здравословни мисли, разговори и взаимоотношения, които поддържат здрави семейства, общности и общества.

Ом Там Сам.