

OBSAH

1. Úvod	9	SPECIÁLNÍ ZELENINA.....	40
STAROINDICKÉ UČENÍ		Arbi (artičok)	40
O STRAVĚ A ZDRAVÍ.....	9	Karela.....	40
Porozumění Tridoše.....	11	Kathal.....	40
Váta	11	Bhindí.....	40
Pitta	11	Loukí.....	41
Kapha	11	Torhejí.....	41
		Tindé	41
Určení Konstituce		Múlí.....	41
jednotlivce.....	12	Pentha.....	42
Jak zacházet s jídlem	20	Sakarkand.....	42
Půst.....	21	Methí kí pattí.....	42
Sátvická, rádžasická			
a támsická jídla	22	SPECIÁLNÍ SUROVINY	43
Vitamíny	22	Čočka	43
Strava v různých		Cizrna.....	43
ročních obdobích	22	Gur	43
		Sábudána.....	43
		Til	43
2. ZÁKLADNÍ ZNALOSTI			
OPODSTATĚ POTRAVIN.....	25	3. FARMACIE V KUCHYNĚ.....	44
SPECIÁLNÍ KOŘENÍ.....	25	Akné.....	44
Ádžvajen	26	Astma	44
Anýz	27	Bodnutí hmyzem.....	45
Asafoetida	27	Bolesti	45
Černé hořčičné semínko.....	29	Bolest hlavy	45
Černý pepř.....	30	Bolavý krk	45
Hřebíček.....	30	Bolesti úponů svalů	45
Kardamon.....	32	Bolesti zubů	45
Koriandr	33	Bolest ucha.....	46
Kumín	35	Časté močení.....	46
Kurkuma	35	Dásně	46
Pipal	36	Choroby očí	46
Pískavice	36	Chřipka.....	46
Skořice	37	Hemeroidy	47

Horečka	47	Zácp	51
Jedovaté šlávy a žilhadla	47	Zrak	51
Jed	47	Zvracení	51
Kašel.....	47	Žaludeční problémy	51
Ke zvýšení pocitu hladu.....	47	Žízeň při choleře	51
Krvácení	47	Hořčičná placka	52
Krvácení z nosu.....	47		
Křeče při menstruační		SPECIALY RECEPTY	53
krvácení.....	47	Aromatické projímadlo.....	53
Na vypuzení hlenu	47	Suchá inhalace	53
Nadýmání.....	48	Ghí s pušvorcovým kořenem	53
Nachlazení, kašel, rýma	48	Hřebíčkový olej	53
Nachlazení.....	48	Česnekový olej.....	53
Namozžené svaly	48	Lékořicové ghí	53
Nechutenství	48	Jóginska čuran	54
Neuralgické problémy.....	48		
Nežádoucí pach z úst	48	Speciální Nádobí A Nástroje.....	55
Nežity	48	Nezapomeňte	57
Nucení k zvracení	48	Menu	58
Oči (pálci)	49	Jak Podávat Jídla	59
Odřeniny, modřiny.....	49		
Otoky.....	49	4. RECEPTY	60
Pálivé pocity.....	49		
Posílení paměti.....	49	Základní Příprava	61
Přijídání.....	49	Jogurt bílý (Dahi).....	61
Překrvení nosních dutin	49	Kefír (Matha) a Makkhan	
Průjem	49	(máslo)	61
Plyn	49	Ghí (přepuštěné máslo).....	61
Poruchy trávení	50	Khója (mléčna pasta)	61
Rýma	50	Čhena (jako tvaroh)	62
Šok	50	Panír (jako sýr)	62
Spáleniny.....	50	Čásní (sirup).....	62
Spánek.....	50		
Spatné trávení.....	50	SALÁT	63
Škytavka.....	51	Zelný salát.....	63
Teploty	51	Zeleninový salát.....	63
Uši (zvonění).....	51		
Vyčerpání.....	51	ČAPÁTÍ.....	64
Vyrážka	51	Rótí (čapátí)	64
Zácpa a plynatost	51	Parátha	65

Plněná parátha.....	66	Sabzí ze zelí a brambor.....	76
Púří (slavnostní placky)	66	Sabzí z kedluben a brambor..	76
		Bhurta.....	77
DÁL	67		
Hrachový dál	67	SLADKOSTI.....	78
Hrachový dál trochu jinak	67	Hrachová hálva	78
Čočkový dál	67	Hrachová hálva z mouky	78
Čočkový dál trochu jinak	67	Krupicová hálva.....	78
Fazolový dál	68	Mrkvová hálva.....	78
Čole	68	Maková hálva.....	79
Čole jinak	68	Slunečnicová hálva	79
Mung dál	68	Sójová hálva.....	79
Masur dál (červená čočka)....	68	Mung hálva	79
		Rásgula.....	79
RÝŽE.....	69	Barfi (kokosová pochoutka) .	80
Puláu.....	69	Šanti sendeš.....	80
Puláu se zeleninou	69	Gulab žamun.....	80
Puláu s hráškem a panýrem ..	69	Rabří.....	80
		Kchír kokosový.....	81
SABZÍ.....	71	Kchír rýžový	81
Bramborové sabzí	71		
Sabzí z brambor a květáku....	71	ČATNÍ (CHUTNEY)	82
Houbové sabzí.....	71	Jablíčkové	82
Houbové sabzí s hráškem	71	Mátové	82
Sojavita sabzí s fazoleme	72	Rajčatové	82
Sojavita sabzí	72	Koriandrové.....	82
Sabzí z pórku.....	72	Mangové	82
Sabzí z dýně	72	Česnekové.....	82
Sabzí z dýně trochu jinak.....	73	K somoze	83
Špenátové sabzí.....	73	K pakóří	83
Špenátové sabzí s			
bramborem	73	SLANÉ SPECIALITY	84
Zálivka na sabzí	74	Pakóří.....	84
Kima zeleninová	74	Samosa	84
Špenátová rajta.....	74	Kačóri.....	84
Plněné papriky	75	Namkín.....	85
Plněná rajčata	75	Papad.....	85
Lilkové sabzí.....	75	Rajeta	85
Banánové sabzí	76	Čilledé	86
Plněný lilek	76		

ÁČÁR (PICKLES)	87	Dýňová polévka (vhodná pro rekonvalescenty).....	91
Citrónový	87	NÁPOJE	92
Mangový	87	Čaj	92
Sladký zeleninový	87	Bílý čaj	92
Patizonový	88	Jogurtový nápoj	92
LEHKÁ JÍDLA.....	89	Přírodní lassí	92
Pšenicová dalija	89	Kefír s džírou	92
Sojová dalijá.....	89	Ovocný koktejl.....	92
Khičríf (čočka s rýží)	89	Mléčný šerbet.....	93
Makki ki rábrí	89	Zeleninová šťáva	93
Kadí	89	Sikandží (citronová šťáva)	93
Mung na syrovo	90	Tibetský kokteil	93
OSTATNÍ	91	Nápoj do horký dnů	93
Špagety a sojavita	91	Mandlovz nápoj	94
Špagety se zeleninou.....	91	Požitá literatura	95
Rajská polévka s panýrem	91		