

OBSAH

Předmluva.....	13
Úvod.....	15

ČÁST PRVNÍ

Obecné informace

Dějiny ájurvédy	21	O krok dál	47
Výživa z pohledu ájurvédy	25	Trávení	48
Objevování vlastní konstituce	28	Kombinování a příprava jídla	51
Atributy a výživové potřeby jednotlivých konstitucí	33	Vyrovňávání agni	51
Jak narušíte rovnováhu své konstituce	41	Trávicí orgány	52
Chápání ájurvédské výživy: chuť	42	Čakry a změny ve stravování	55
Sladká	42	Změny ve stravování	59
Kyselá	43	Jíme v souladu s ročními obdobími	61
Slaná	44	Příprava na vaření	64
Ostrá	44	Snadné plánování vyrovnaných jídel	68
Hořká	45	Tridóšická menu	71
Svíravá	46	<i>Menu pro vátu</i>	73
Shrnutí	46	<i>Menu pro pittu</i>	77
		<i>Menu pro kaphu</i>	81

ČÁST DRUHÁ

Recepty

HLAVNÍ JÍDLA	89	O tofu	133
O kari	90	O fazolkách adzuki	139
O mléčných produktech	100	O fazolích	147
O jogurtu	101	KIČADI	155
O houbách	108	O kičadi	156
LUŠTĚNINY	111	OBILOVINY	173
O fazolích	112	O obilovinách	174
O černé čočce	121	O ječmeni	184

O žitu, prosu a pohance	187	CHUŤOVÉ PŘÍSADY	305
CHLEBY	193	O chuťových přísadách	306
O pšenici	194	O cibuli	313
O ovesných otrubách	202	O pórku a česneku	315
ZELENINA	207	SVAČINY (malé občerstvení)	323
O zelenině	208	O svačinách	324
O artyčokách a okře	210	O ořechách a semínkách	324
O listové zelenině	216	DEZERTY	335
O bramborách a čeledi lilkovitých	219	O dezertech a sladidlech	336
O hrášku	221	O medu	338
O dýních	224	O čokoládě	342
O brukvovitých	228	O cukru	342
O rajčatech	233	O javorovém sirupu	343
O červené řepě	234	O melase	346
O sladkých paprikách a lilku	236	O sušených švestkách	346
O karotce	238	NÁPOJE	361
O pastináku	239	O nápojích	362
O dýních	240	O sýru Cottage	362
O sladkých bramborách	241	O mandlích	365
OVOCE	247	O mléku	372
O ovoci	248	O sójovém mléku	377
O tridóšickém ovoci	252	SNÍDANĚ	391
O ovocných šťávách (džusech)	259	O snídaních	392
POLÉVKY	261	O kukuřici	399
O polévkách	262	O vejcích	401
SALÁTY	283	O ovsu	406
O salátech	284	O amarantu a quinoi	407
O olejích	285	O mase, vínu a kouření	411
O topinamburech	298		

ČÁST TŘETÍ

Přílohy

PŘÍLOHA I.	415	BIBLIOGRAFIE	459
PŘÍLOHA II.	419	Ájurvéda	459
PŘÍLOHA III.	437	O vaření, potravinách, bylinách atd	460
PŘÍLOHA IV.	441	REJSTŘÍK	463
PŘÍLOHA V.	449		