



10

ЛУЧШИХ АЮРВЕДИЧЕСКИХ БУСТЕРОВ

С РЕЦЕПТАМИ

Держите эти 10 полезных ингредиентов под рукой на Вашей кухне, чтобы добавить тонну здоровых польностей к еде, которую Вы любите.





1. СЕМЕНА КОНОПЛИ, КУНЖУТА И ЛЬНА

ФАКТЫ

Эти протеиновые электростанции содержат около 10 г полноценного белка всего в 3 ст. л.

Насыщенная белком еда поможет сохранить чувство сытости на долгое время, поддержать мышцы, укрепить кости, повысить оджас и осчастливить праной Ваши прекрасные клетки (и все ткани тела).

Чёрный кунжут содержит на 60% больше кальция, чем очищенный белый кунжут. Индийские врачи особенно назначают его при слабых костях, отсутствии месячных и выпадении волос.

КАК ВЫБРАТЬ

Ищите в магазинах отшелушенные от оболочки семена конопли. Они лучше перевариваются и имеют более мягкий вкус и аромат. Возможно, Вам понравятся и неотшелушенная конопля. Дело вкуса.

Семена льна лучше покупать цельные и молоть в кофемолке прямо перед употреблением. Так Вы сохраните от окисления полезные вещества.

Семена кунжута лучше слегка обжарить до золотистого цвета, так это будет невероятно вкусно. При этом, сохранятся все полезные свойства.

Найти семена конопли, льна кунжута сейчас можно во всех магазинах и онлайн (причём, хорошего качества).

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Добавьте 1 ст. л. в стакан Вашего любимого смузи.

Посыпайте 1-2 ст. л. в салаты.

Добавьте половину стакана молотых семян в пироги, блины и печенье.

Смешайте 1 стакан семян конопли, (кунжута или льна) с 4 стаканами воды для приготовления простого протеинового молока. Добавьте 1 ч.л. ванильного экстракта, пару фиников или стевии для сладости, если нужно.

Приготовьте чудесное растительное молоко (рецепт в конце этой книги).



2. МАТЧА (ЯПОНСКИЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ)

ФАКТЫ

Матча зелёный чай содержит в 137 раз больше антиоксидантов чем в заваренном зелёном чае.

Этот удивительный зелёный порошок умеренно насыщен кофеином, но есть и безкофеиновые варианты.

Вещества, входящие в матчу расслабляют мышцы, но при этом помогают сконцентрировать внимание. Поэтому, это хороший напиток перед медитацией.

КАК ВЫБРАТЬ

Чай матча хорошего качества достаточно дорого стоит, около 250-500 руб. за 50 гр. Чем выше качество, тем аромат будет богаче и количество питательных веществ выше, поэтому это того стоит. Да и расхода будет меньше.

Порошок должен быть насыщенного ярко-зелёного цвета с шелковистой текстурой, которая хорошо растворяется в воде и не слипается. Аромат должен быть нежный, не горький.

Ищите в магазине чай матча выращенный в Японии. Особенно из Удзи, в префектуре Киото, и Нишио, в префектуре Аичи.

Храните Ваш чай матча в плотно закрытом контейнере в тёмном и прохладном месте.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Добавьте 1,5-2 гр, на порцию в смузи, пудинги, выпечку или в зелёные соки.

Попробуйте матча латте с растительным молоком из миндаля или кунжута.

Во френч прессе можно сделать сногшибательный латте из горячего молока (50г) + Ваш чай матча (70г) + стевия (2-7 капель).

Чай матча также чрезвычайно полезен для Вашей кожи. Вы можете сделать простую маску для лица.



3. ЗЕЛЕНЬ

ФАКТЫ

Шпинат и батва салатов обогащена лютеином для Ваших глаз и противораковыми антиоксидантами для поддержания всего тела.

В салате кале содержится больше усваиваемого кальция, чем в коровьем молоке и больше железа, чем в красном мясе.

Польза сныти обусловлена её химическим составом, схожим с кровью человека. Она настолько питательна, что Серафим Саровский буквально жил на сныти.

КАК ВЫБРАТЬ

По возможности покупайте зелень у локальных фермеров, потому что, например, шпинат входит в список самых пестицидных продуктов.

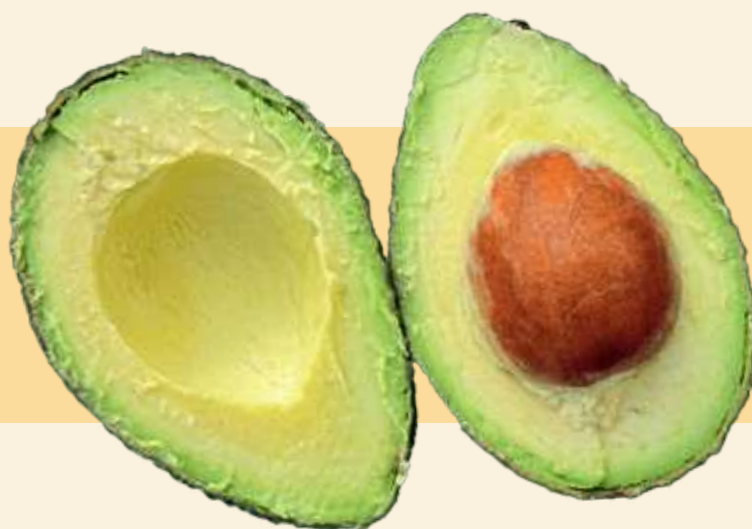
Некоторые виды зелени (сныть, кислица, крапива и т. д.) Вы можете собрать прямо в лесу или на своём огороде.

Сохранить зелень можно в холодильнике, обернув её влажным полотенцем и завернув в пакет.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Стремитесь к добавлению 1 чашки в день в смузи, салаты, зерновые блюда, супы, тушёные овощи или соус для пасты.

Обратите внимание на зелёный смузи "мозговой шторм" (рецепт на стр. 12) для насыщения зелёной благодатью.



4. АВОКАДО

ФАКТЫ

Авокадо способствует контролю здорового веса, здоровью сердца и может помочь уменьшить жир на животе.

Употребление половины авокадо поможет надолго оставаться сытой и поддержать хорошее настроение.

КАК ВЫБРАТЬ

Авокадо, выращенное традиционным способом содержат довольно мало пестицидов из-за их толстой кожи.

Авокадо спелые когда они мягкие на ощупь. Но они могут и дойти дома, если их завернуть в газету.

Есть несколько видов авокадо. Условно можно разделить на 2 вида. Зелёные и фиолетовые. Фиолетовые, считаются лучше. Удачной охоты за авокадо!

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Добавляйте эти сливочные лакомства в салаты соусы и на тосты вместо масла.

Авокадо можно заморозить, если они созрели, однако, старайтесь есть их свежими, так Вы получите больше праны.

Авокадо может быть основой для спредов, песто, пудингов и других сливочных десертов.

Храните спелые авокадо в холодильнике до 3 дней, чтобы замедлить процесс созревания.



5. ПРОРОСТКИ

ФАКТЫ

Ростки, которые появились на 3-4 день после прорастания, намного полезней, нежели чем на 5 день.

В проросших зернах в 40 раз больше ферментированных элементов, нежели чем во взрослом растении.

Уникальность проросших зёрен в том, что они в концентрированном виде содержат все ингредиенты для рационального питания.

Проростки это живые ферменты, полные праны и саттвы.

КАК ВЫБРАТЬ

Лучше всего проращивать зёрна самостоятельно. Проращивание - это очень просто!

Многие виды зёрен прорастают в банке с крышкой-сеткой или марлей.

Их нужно замочить в воде на ночь в банке и промывать пару раз в день, оставляя банку в перевернутом состоянии чтобы вода стекала. И вуаля! Через пару дней Ваши малышки готовы стать частью Вас и питать Вас праной.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Добавляйте в салаты в неограниченном количестве.

Можно добавлять в супы, соте, или быстро обжарить на сковороде. Однако, максимальная польза от них в сыром виде.

Добавляйте их в блендер к своим любимым смузи.

Попробуйте их с мёдом и орехами. Если это смешать в блендере, то эта волшебная саттвическая смесь будет отличной альтернативой печенью и конфетам.



6. МИНДАЛЬ И ДРУГИЕ ОРЕХИ

ФАКТЫ

Очищенный миндаль является пробиотиком, нейтрализует токсичные вещества и помогает избавиться от лишнего веса и запоров.

Замоченный миндаль полезен для глаз и даёт жизненную силу (оджас).

КАК ВЫБРАТЬ

Покупать лучше всего орехи в скорлупе, не жареные и не соленые. "Активировать" жаренный орех не получится.

Для активации надо замочить очищенные от скорлупы орехи 3-12 ч, снять шкурку (миндаль), просушить и хранить в холодильнике не более 2 дней в стекле.

Простой процесс активации преобразует орехи в совершенно иной продукт – легкий для усвоения и переваривания.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Миндальное масло - идеальное средство для сухой, стареющей и чувствительной кожи. Оно улучшает кровоток и устраняет темные круги под глазами.

Замочите на ночь миндаль с сухофруктами и утром у Вас будет омолаживающая рассаяна, которую можно смешать в блендере. Это хорошо успокоит Вату и будет способствовать выработке оджаса для питания всех тканей организма.

Орехи идеально сочетаются с зелеными салатами.

Дневная норма орехов около 50 г в день.

Посмотрите простой рецепт и рекомендации по аюрведическому сезонному орехоедению в конце книги.



7. ИМБИРЬ

ФАКТЫ

Имбирь мощный природный антисептик и обладает противовоспалительным свойством. Это лучший перевариватель токсинов.

Корень свежего имбиря имеет острый вкус, оказывает согревающее действие на организм и считается зимней специей.

Свежий имбирь - саттвичное растение и уравнивает все 3 доши.

Сухой имбирь обладает более сильным действием и больше стимулирует питту, чем свежий.

Регулярное употребление имбиря укрепляет иммунную систему.

КАК ВЫБРАТЬ

Клубни средней толщины, как правило, самые молодые и свежие — их и выбирайте.

Идеальное место для свежего имбиря — холодильник. В специальном непроницаемом пакете с зажимом он сохранится до трех недель.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Из имбиря получается отличный напиток с медом и лимоном — вкуснейшая альтернатива кофе.

Применяется в терапии, снижающей Вату, в целях укрепления слабого пищеварения Ваты и согревания этой холодной доши. Допустимо введение порошка имбиря через нос (смешав с нагретым гхи).

Смело добавляйте немного имбиря в смузи, овощи и супы, когда хотите придать свежий вкус, лёгкую остроту и согреться изнутри.



8. КУРКУМА

ФАКТЫ

Этот красный корень считается священным.

Природный мощнейший антибиотик.

При употреблении куркумы повышается активность кишечной флоры и улучшается пищеварение.

Она согревает, прекрасно очищает кровь и способствует образованию новых кровяных клеток.

Несмотря на то, что представителям Питта-типа пища с избытком специй противопоказана, куркума может применяться с большой пользой, особенно при употреблении тяжелой пищи.

Куркума поддерживают печень и стимулирует выделение большого количества желчных кислот, которые связываются с жирами и делают их легкоусвояемыми.

КАК ВЫБРАТЬ

Куркума в России в основном продаётся в порошке, проверяйте срок годности.

Куркума внешне очень похожа на имбирь, но в разрезе она имеет ярко-оранжевый, почти красный цвет.

Храните порошок куркумы в плотно закрытой таре в шкафу со всеми специями.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

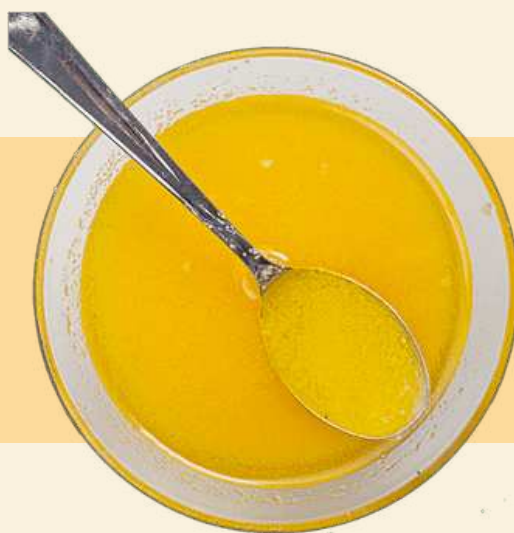
В последние годы ведутся активные исследования куркумина как средства от болезней легких, сердца, сосудов, болезни Альцгеймера, депрессии и даже рака.

Также удалось подтвердить эффективность куркумы при лечении артрита, преддиабетного состояния, язвенного колита.

Особенно полезно пить куркуму утром по 0,5-1 ч.л. с тёплой водой. Курсом 14 дней.

Желательно употреблять куркуму ежедневно по 0,25-0,5 ч.л. с любыми продуктами (я добавляю её и в смузи тоже).

Куркума снижает влечение к сладкому и жирному и незаменима при желании сбросить лишнее.



9. ТОПЛЁНОЕ МАСЛО ГХИ

ФАКТЫ

Аюрведа называет масло Гхи (ghee) - «жидким золотом», способным обогатить человека тончайшей энергией Солнца.

Это лучшее средство для поддержания оджаса и балансирования всех трёх дош.

Масло гхи также положительно влияет на работу тонкого кишечника и всей пищеварительной системы в целом.

Гхи способствует замене старой желчи на новую. Это мощный тоник для мозга. Афроизиак. Заживляет раны. Полезно для глаз.

Во время аюрведического очищения масло гхи используется в качестве предпочтительного для вывода стойких жирорастворимых токсичных молекул из клеток.

КАК ВЫБРАТЬ

Топлёное масло, конечно можно купить, но особой силой будет обладать то, которое сделано на полнолуние. Поэтому, есть смысл сделать его самостоятельно.

Гхи не портится много лет и его можно хранить при комнатной температуре.

Чем старше гхи, тем больше в нём аккумулируются лечебные качества.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

В Аюрведе приём гхи внутрь через рот и в виде клизм успешно применялись для здорового функционирования кишечника на протяжении тысячелетий.

Одну каплю тёплого жидкого гхи в каждый глаз перед сном при жжении. Это успокаивает глаза и усиливает зрение.

При смешивании с другими лечебными травами и нагревании гхи значительно усиливает их качества.

Успокаивает питу и полезно при любых формах ожогов.

Один из вариантов употребления гхи - приготовление пищи без гхи и добавление 1 ст. л. без верха на порцию перед употреблением. Это стимулирует пищеварение.



10. БОБЫ МУНГ (МАШ)

ФАКТЫ

Эти самые популярные и питательные бобы балансируют все три доши, особенно, когда они приготовлены со специями, соответствующими для каждой доши.

Бобы мунг не образуют газы в животе, подобно крупным бобам, т. к. они легко перевариваются.

В одном стакане приготовленных бобов содержится 14 г белка.

Они также содержат тиамин, железо, магний, фосфор и медь.

КАК ВЫБРАТЬ

Маш - маленькие, цилиндрические бобы с яркой зеленой кожей. В аюрведической кулинарии они используются целыми и, обычно, раздробленными и шелушеными.

В продаже есть обработанные бобы маша - желтые половинки, в Индии их называются мунг дал. Эти бобы уже не нуждаются в замачивании.

Однако, в России, гораздо дешевле купить цельный зелёный маш. Эти бобы Вы легко найдёте в восточных лавках и в интернет-магазинах (производство России). Заварите их на ночь, а утром потрите руками или ступкой и зелёная шелуха легко отойдет.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Когда бобовые комбинируются с цельнозерновыми и зерновыми (рисом Басмати), то усваиваемость белка значительно увеличивается.

Бобы мунг едят отдельно, вместе с рисом (кичари), или в комбинации с овощами и зеленью. Куркума, тмин, сухой имбирь и кориандр - специи, которые очень хорошо работают с бобами мунг.

Вы также можете употреблять сырые пророщенные бобы мунг в салатах, смузи и супах.

Посмотрите рецепт приготовления кичари, блюда номер 1 в Аюрведе, в конце этой книги.



МОЗГОВОЙ ШТОРМ

ИНГРИДИЕНТЫ

на 2 порции

1 стакан (40г) зелени (шпинат, сныть, крапива, кале или что есть)

2 стакана растительного молока (миндального, овсяного или гречневого)

1 спелый банан

2 столовой ложки конопли (кунжута, миндаля, кешью)

пол чайной ложки корицы

полтора стакана черники (или сезонных ягод)

стевия (если любите сладкое)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Добавьте в блендер все ингредиенты в указанном порядке.

Смешайте и подавайте (при необходимости добавьте 1-2 столовые ложки воды за раз, чтобы получить более жидкую консистенцию).

СОВЕТ ПО ХРАНЕНИЮ: свежие смузи следует хранить в герметичном контейнере в холодильнике и употребить в течение 12 часов.

Обязательно нагрейте холодный смузи до комнатной температуры перед употреблением. Прохладные напитки могут пить только питты в знойный полдень. Ни вата индивидам, ни капха личностям, холодный напиток не будет на пользу.



МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО

ИНГРИДИЕНТЫ

на 4 порции

две трети стакана
необжаренного миндаля

4 стакана воды и 2 стакана
для замачивания

финики без косточек и
соль (по желанию).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочите миндаль минимум на 6 часов или на ночь в воде, которая покрывает орехи.

Затем, слейте воду, промойте и взбивайте в блендере на высокой скорости с 1 ст. воды до тех пор, пока смесь не станет однородной.

Добавьте оставшиеся 3 ст. воды и финики. Взбивайте снова, пока не появится хорошая пенка.

Процедите через мелкое сито или марлю. Остаток можно добавить в выпечку или супы.

СОВЕТЫ ПО СЕЗОННОМУ УПОТРЕБЛЕНИЮ РАСТИТЕЛЬНОГО МОЛОКА:

Весна - сырой миндаль; конопля (2 ст. воды + 1 ст. воды для замачивания + 1 ст. семян. Замачивать коноплю 15 мин).

Лето - сырые миндаль и подсолнечник (4 ст. воды + 2 ст. воды для замачивания + 1 ст. семян. Замачивать ночь).

Осень - сырой миндаль; хлопья овсянки (4 ст. воды + 2 ст. воды для замачивания + 1 ст. семян. Замачивать ночь).

Зима - сырые миндаль и кешью (2 ст. воды + 2 ст. воды для замачивания + 1 ст. кешью. Замачивать 4-8 ч).



КИЧАРИ

ИНГРИДИЕНТЫ

1 стакан лущёного маша
1 стакан риса басмати
2-3 ст. л. гхи (или кунжутное масло)
1 ст. л. свежего тертого имбиря
или 1 ч. л. сухого
3 лавровых листа
По 1 ч. л. семян черной горчицы, тмина и куркумы

По желанию: по 1 ч. л. порошка кориандра, фенхеля, 10 горошин черного перца, 5 целых гвоздик, половина ч.л. куркумы

Дополнительно: половина ч. л. асафетиды
6 стаканов воды
четверть ч. л. соли (лучше всего гималайская розовая соль)

1 небольшая горсть нарезанных свежих листьев кинзы и несколько капель лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Если у Вас цельный маш, в зелёной оболочке, то от неё следует избавиться, так как она раздражает стенки кишечника. Поэтому, заварите кипятком маш на ночь, накройте и оставьте в тепле. Утром ступкой или руками потрите маш так, чтобы оболочка отошла. Промывайте так несколько раз, пока зеленая оболочка не сойдет с маша.

Нагрейте большую кастрюлю с толстым дном на среднем огне, затем добавьте гхи или кунжутное масло, затем все специи (кроме лаврового листа) и обжаривайте специи несколько минут, постоянно помешивая. Эта обжарка усилит вкус. Внимательно следите за специями, чтобы убедиться, что они не подгорают.

Добавьте маш и рис и снова перемешайте. Добавьте воду и лавровый лист и увеличьте огонь на плите. Довести до кипения и варить 5 минут. Уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и готовьте, пока маш и рис не станут мягкими (примерно 40 минут).

Добавьте листья кинзы в качестве гарнира и несколько капель лимонного сока непосредственно перед подачей на стол. Посолить по вкусу.

По консистенции кичари должно быть мягким, как густой суп.