

JOGIJSKA PRIPOROČILA PREHRANJEVANJA

- Sodelujmo pri skupnih obrokih.
- Jejmo le, dokler nismo tri četrtine siti (polovica hrane, četrtna tekočine).
- Jejmo, kar lahko izločimo v 18-24 urah.
- Jejmo polnovredno prehrano na rastlinski osnovi.
- Pijmo veliko vode.
- Uporabimo svoje zobe in slino, da pomaga svojemu prebavnemu sistemu ter hrano temeljito prežvečimo.

"Ne glede na majhnost obroka, ga sprejmite kot poljub in nato prežvečite.

Prežvečite ga do potankosti, svobodno, odprto ... - " The Teachings of Yogi Bhajan, 13. avgust 1992

RECEPTI

KIČERI (kitcheree, kitcheri)

Kičeri je priljubljena jed za čiščenje v času poletnega in zimskega solsticija ter za ponovni zagon prebavnega sistema. Po ajurvedi je ta jed tridoška, kar pomeni, da je dobra za vse doše ali telesne tipe. Tako za hlajenje *pitte*, podporo *kaphe* kot spodbujanje *vate* (Pitchford, 1990).

Fižol mungo in basmati riž imata energijske lastnosti, da sta hladilna in sladka ter hranita vsa tkiva v telesu. Mešanica nam zagotovi ravno pravšnjo količino beljakovin in je odličen način za nežno čiščenje telesa, tako da lahko ostanemo siti in postanemo pozorni na vzorce prehranjevanja ali celo čustvene vzorce.

Sestavine:

4 ½ skodelice vode

½ skodelice celega fižola mungo

½ skodelice basmati riža

1 čebula, sesekljana

3 stroki česna, sesekljeni

¼ skodelice drobno mlete

korenine ingverja

3 skodelice sesekljanje zelenjave

2 žlici gheeja ali olja

¾ jedilne žlice kurkume

¼ čajne žličke posušenega

zdrobljenega rdečega čilija

¼ čajne žličke mletega črnega

popra

½ čajne žličke koriandra

½ čajne žličke kumine

½ čajne žličke soli

**Navodila za pripravo:**

Oplaknimo mungo fižol in riž ter namočimo čez noč ali za vsaj 3 ure. Mung fižol dodamo v vrelo vodo in na majhnem ognju kuhamo, dokler se ne začne cepiti. Dodamo riž in med občasnim mešanjem kuhamo še 15 minut. Nato dodamo zelenjavo in kuhamo do mehkega. Medtem ponev segrejemo in dodamo ghee ali olje. Sledijo čebula, česen in ingver in vse skupaj pražimo, dokler zmes ne postane čista. Dodamo začimbe in med stalnim mešanjem kuhamo še 5 minut. Po potrebi dodamo še malo vode.

Opombe:

Zelenjavo lahko poljubno zamenjamo. Prav tako namesto soli uporabimo tamari ali sojino omako. Odličen okus je z jogurtom!

Preizkušajmo z začimbami, da po ajurvedi uravnesimo svoj tip telesa. Za hlajenje *pitte* dodamo kumino, koriander ali koromač. V podporo *kaphi* dodamo čebulo, česen, ingver in/ali čili. Za pomiritev *vate* dodamo kardamom, koromač, semena črne gorčice in veliko gheeja (Morningstar, 1995).

Spomladi lahko izvedemo tudi čiščenje, tako da 3-7 dni jemo samo kičeri in tako ponastavimo prebavni sistem. Poleg uživanja kičeri med čiščenjem pijemo veliko zeliščnega čaja med obroki.

Kičeri ponuja priložnost za razstrupljanje celic in za vžig notranjega prebavnega ognja ali »agnija«. Ko agni dobro deluje, pomaga gojiti našo zavest o odločitvah, ki jih vsakodnevno sprejemamo glede obrokov.

Kičeri je odličen hranljiv obrok pozimi, ko čutimo, da se bliža prehlad, ali kadar čutimo potrebo po pomirjujočem in zdravem obroku. Jed je kašaste konsistence z blagim okusom, vendar je, začinjena s soljo, limoninim sokom in malo gheeja, precej slastna in okusna.

JOGI ČAJ

Tečaji kundalini joge in skupnostna srečanja so pogosto začinjena z aromatičnim in bogatim vonjem jogi čaja, ki temelji na znanju ajurvede, je hkrati okusen in blagodejen ter kot tak odličen nadomestek za kavo.

Ta močno začinjen čaj, narejen iz mešanice nageljnovih žbic, kardamoma, cimeta, ingverjeve korenine in črnega popra, je odlična jutranja poslastica ali poslastica po kriji. Popijemo skodelico na dan za zdravje in dobro počutje.

Sestavine za skodelico čaja:

približno 1 1/3 skodelice vode

3 klinčki, nageljnovi žbice

4 celi zeleni stroki kardamoma, nadrobljeni

4 cela zrna črnega popra

1/2 palčke cimeta

1/4 čajne žličke črnega čaja

1/2 skodelice mleka po izbiri

2 rezini sveže korenine ingverja



Navodila za pripravo:

Zavremo vodo in dodamo začimbe. Pokrijemo in kuhamo 15 do 20 minut, nato dodamo črni čaj. Pustimo stati nekaj minut, nato dodamo mleko in ponovno zavremo, a ne pustimo, da zavre. Tik preden zavre, odstranimo z ognja; precedimo in po želji sladkamo z medom ali agavo.

Opombe:

Za pripravo preprosto namočimo začimbe po navodilih brez dodajanja mleka. To čajno osnovo lahko hranimo v hladilniku do enega tedna. Morda pripravimo več, da je vedno na razpolago. Preprosto segrejemo eno porcijo na štedilniku z mlekom ali uživamo v hladnem kot osvežilni klasični pijači.

Zdravilne lastnosti Jogi čaja:

Jogi čaj ogreje telo, podpira imunski sistem, spodbuja prebavo, delovanje jeter in vranice. Ščepec črnega čaja, aktivira terapevtske lastnosti začimb, deluje kot lepilo za vse sestavine ter ustvarja ravno pravo kemjsko ravnovesje. Mleko pomaga pri lažji asimilaciji začimb in obloži želodčno sluznico, da prepreči draženje. Čeprav to ni del prvotnega recepta, je dovoljena tudi uporaba sojinega mleka.

Po ajurvedski tradiciji imajo sestavine jogi čaja posebne koristi: črni poper čisti kri, cimet krepi kosti in deluje proti parazitom, kardamom pomaga pri prebavi, nageljnovi žbice krepijo živčni sistem, črni čaj aktivira začimbe, korenina ingverja pomaga pri prehladu, gripi, prebavi in telesni oslabeledosti.

Vir: 3HO INTERNATIONAL, Vegetarian Recipes

Ljubezenska čarovnija

Sestavine:

Dvoje src	350 g potrpljenja - Glavna sestavina!
2 kg ljubezni	Ščepec strasti
400 ml nežnosti	600 ml zaupanja
200 g romantike	
1 čajna žlička humorja	

Navodila za pripravo:

Sestavine zmešaj z objemčki, potrosi s poljubčki, okrasi z nasmeškom ... Ugasni luč, zavij med rjuhe in uživaj v okusih ljubezni.

Ko si sam s seboj, si privošči dvojno dozo vsega!