

Kršnova vegetariánská kuchařka

Adirádža dása

Titul anglického originálu:
The Hare Krishna Book of Vegetarian Cooking
Adiraja dasa

©1992 The Bhaktivedanta Book Trust
Všechna práva vyhrazena
ISBN 91-7149-045-0

Tato kniha je věnována mému duchovnímu učiteli,
Jeho Božské Milosti A. Č. Bhaktivédantovi Swamimu Prabhupádovi,
který svůj život zasvětil šíření védské kultury
po celém světě k povznesení lidstva.

Předmluva

TOTO není žádná obyčejná kuchařka. Dalo by se říci, že je spíše součástí životního stylu. Nabízí praktickou alternativu mnoha lidem, kteří stejně jako já nebyli nikdy zcela přesvědčeni o přednostech požívání masa. Vždycky jsem věřila filozofii, která zastává názor, že jsme to, co jíme. Neuvědomovala jsem si to okamžitě, nýbrž s takovým malým váháním, které však bylo počátkem nového pohledu na všechno.

Nikdy jsem nebyla šťastná ze skutečnosti, že jím maso. Ani výchova na farmě na tom nic nezměnila. Spíše naopak. Nemohla jsem dělat, že to všechno nevidím. Nikdy jsem nedokázala pochopit, proč by ta krásná telátka, která jsem viděla, když přicházela na svět a která jsem později hladila, když strkala čumák do mé ruky, měla skončit na mém talíři. Proč by měla umírat ve strachu a bolesti? Třetina světa hladoví. Proč vykrmovat zvířata na porážku zrním, které by mohlo sloužit jako potrava pro lidstvo. Jedno pole obilí, které užíví dvě krávy, může poskytnout potravu šedesáti čtyřem lidem.

Je velice snadné nazvat vegetariány pouhými sentimentalisty a zdravotními fanatiky, ale měli bychom si uvědomit, že to zahrnuje daleko více. Tato otázka se týká nás všech z důvodů morálních, zdravotních, ekonomických a náboženských.

Přesto to pro mne bylo v počátcích velice obtížné. Zdálo se, že stát se vegetariánkou bude vyžadovat pevnou vůli, neboť jídla vegetariánů se zdála fádni. Také rodinný aspekt nešlo zanedbávat. Měla jsem potíže najít jídelníček, který by uspokojil i mé malé a neustále hladové děti. Důležitá byla také otázka výživy - byla jsem přirozeně znepokojena, zda dostávají dostatek bílkovin. Vybrala jsem několik dobrých vegetariánských receptů, podle kterých jsem potom připravovala jídla znovu a znovu s monotónní pravidelností. Neustále předkládané pečené brambory se pochopitelně mnohokrát stávaly příčinou vzpoury. Dokonce i já jsem si již začínala myslet, že pokud ještě někdy uvidím nějakou fazoli, nebudu odpovědná za své činy.

Začala jsem zoufat a ztrácet odvahu, avšak pomoc byla nablízku. I vy ji můžete nalézt v této knize, plné zajímavých, různorodých a zdravých receptů. Dodávám, že všechny jsou jednoduché a snadné. Kuchařka nám ukazuje, jak lze snadno dodržovat lahodnou a vyváženou dietu, aniž bychom se dotkli masa.

Tato jídla jsem poprvé ochutnala v jednom z chrámů hnutí Haré Kršna v Anglii. Byla úžasně lahodná, neboť byla připravena oddanými, kteří všechno dělali s láskou a jídlo obětovali Bohu.

Všechno je založeno na filozofii, na postoji k jídlu. Jste to, co jíte. Ono „jak“ a „proč“ je nerozlučně spojeno s nejzákladnějšími otázkami víry a životního citění, s chápáním skutečné hodnoty života - a nejenom života lidského. Dny, kdy byl váš talíř bez masa prázdný, se potom stanou minulostí.

Předkládáme vám tedy kuchařku spolu s filozofií. Určitě Vám přinese potěšení i ze samotné přípravy pokrmů. Pokud ale budete chtít, může změnit celý váš život.

Haré Kršna!

Hayley Millsová
květen 1984
Hampton, Anglie

Úvod

DO ruky se vám dostala praktická kuchařka, která vás seznámí s prastarou tradicí indické vegetariánské kuchyně a s jejíž pomocí si budete moci připravit tradiční indická jídla přímo doma. Objasňuje nejen přípravu védských nebo klasických indických vegetariánských jídel, ale dozvíte se také o védském umění přijímání stravy, která oživuje jak duši, tak i tělo a mysl.

První čtyři kapitoly pojednávají o védské filozofii a o vegetariánství očima klasické i moderní vědy, náboženství a etiky.

Další tři kapitoly hovoří o všem, co potřebujete vědět při přípravě, podávání a přijímání indických pokrmů, o kuchyňských potřebách, užívaných při vaření, o tom, jak kombinovat různá jídla a podobně.

Potom následuje 130 osvědčených receptů. Tyto recepty jsou malým zlomkem toho, co nám nabízí védská kuchařská tradice. Vybrali jsme je pro svou rozmanitost a nenáročnou přípravu. Recepty nám poskytli nejlepší kuchaři hnutí Haré Kršna, z nichž některé učil osobně Šríla Prabhupáda.

Dodatky na konci knihy zahrnují slovník a rady, kde získat základní přísady a také adresy středisek Haré Kršna, kde můžete ochutnat pokrmy připravené podle receptů uvedených v této knize.

Abychom védskou kuchyni plně docenili, musíme ji pochopit v souvislosti s celou védskou kulturou. Slovo *védský* pochází ze sanskrtského slova *véda*, znamenajícího „dokonalé poznání“. Vědy jsou původními sanskrtskými písmi Indie a přinášejí nám poznání o Absolutním. Védskou kulturu starověké Indie, která z těchto písem vychází, dodnes následuje mnoho lidí.

Podle Véd je smyslem lidského života realizovat svou pravou podstatu, pochopit, že každý je služebníkem Boha. To začíná poznáním, že se lišíme od dočasných hmotných těl, že nejsme tělo, ale duše - věčné duchovní částičky v těle. Jelikož se mylně považujeme za hmotné bytosti, trpíme, třebaže naše podstata je věčná, plná poznání a blaženosti. Proces obnovování našeho původního radostného vědomí a probouzení naší spící lásky k Bohu se nazývá bhakti-jóga, neboli uvědomování si Kršny.

Jméno Kršna má zvláštní význam. Existuje jediný Bůh, ale lidé Ho nazývají různými jmény, a každé jméno popisuje určitý aspekt Jeho osobnosti. Ve Védách ale nacházíme jméno, které vyjadřuje všechny nekonečné vlastnosti Boha. Ono všeobsahující jméno je *Kršna*, což znamená „nekonečně přitažlivý“.

Vědy jsou pokladnicí poznání o Kršnovi a o našem věčném vztahu k Němu. Od jiných světových písem se liší tím, že osobní rysy Boha popisují velice podrobně, aby tak probudily naši lásku k Němu. Je to dar Indie světu: kultura, která spojuje všechny druhy lidského snažení k duchovní dokonalosti, o níž se často soudí, že je dosažitelná pouze osamělým meditátorům. Ve védské kultuře prostupuje vědomí Kršny všemi aspekty života, nejenom uměním, hudbou, architekturou a literaturou, ale jeho důležitou součástí je také vaření a přijímání stravy.

To, co odlišuje védskou kuchyni od jiných, je kuchařovo duchovní vědomí. Ve většině náboženských systémů lidé Boha prosí, aby jim poskytl jejich denní chléb, zde však oddaný tento denní chléb Bohu nabízí a vyjadřuje tak svou lásku k Němu. A Bůh oplácí. V Bhagavad-gítě, jednom z védských písem, Kršna říká, že přijímá obětování, byť je to pouhý lístek, ovoce nebo sklenice vody, je-li nabízeno s oddaností, a ze své nepochopitelné milosti oběť zduchovní tím, že ji osobně ochutná. To, co bylo obyčejným jídlem, se takto stává milostí Pána Kršny, prasádam. A to, co bylo obyčejným jedením, se stává bohoslužbou, láskyplnou výměnou vztahu s Pánem.

Přijímání prasádam má na člověka zcela jiný účinek, nežli požívání stravy, která byla připravována pouze pro zisk, pro potěšení jazyka a nebo jen pro přežití. Při vaření myslíme na spoustu věcí, avšak potěšení Boha mezi ně obvykle nepatří. A vaří-li se jídlo bez vědomí Boha, potom kuchařovy materialistické myšlenky ovlivňují každého, kdo takové jídlo jí. Když ale přijímáme prasádam, jídlo vařené s oddaností Bohu a Jemu s láskou nabízené, naše srdce se očišťují. Mukunda Gósvámí, jeden z duchovních učitelů hnutí Haré Kršna, říká: „Jestliže jíte obyčejné jídlo, jednoduše v sobě pěstujete smyslné žádosti užívat si tohoto hmotného světa, jestliže však přijímáte prasádam, umocňujete svou lásku k Bohu s každým soustem.“

Nečekáme od čtenářů, že začnou jíst výhradně indická jídla. Védská kuchyně pochází z Indie, ale je nutno dodat, že obětování jídla Kršnovi není v tomto směru nijak omezeno. Recept nemusí pocházet nutně z Indie, pokud suroviny a přísady, ze kterých se vaří, a způsob přípravy vyhovují védským zásadám. Například v Itálii, kde většina našich oddaných a přátel má stále ve velké oblibě svou národní kuchyni, se téměř každé indické jídlo připravuje také z těstovin, pochopitelně bezvaječných. Styl vaření tedy není tak důležitý jako oddanost Kršnovi, která do vaření vchází.

Když mluvíme o „indické kuchyni“, myslíme tím skutečnou védskou kuchyni a nikoliv školy indického vaření na způsob „kuřecích kari“. Maso se za starých védských dob prakticky nejedlo. Do Indie tento zlovyk přinesli až cizí dobyvatelé, zejména muslimové, kteří přišli v 16. století z Persie, dále potom Portugalci a konečně britští kolonisté. Navzdory staleté nadvládě masožravců je ale Indie stále domovem ohromného množství vegetariánů.

Indie je tradičně vegetariánská, neboť její dávná védská kultura učí, že každý život je posvátný, a že zbytečné zabíjení nevinných tvorů je hrubým porušováním Božích zákonů. Přírodní zákony nutí všechny druhy života při výběru stravy následovat svůj instinkt, ale člověk, který je obdařen vyšší inteligencí, může při výběru své potravy uvažovat o vyšších duchovních principech. Šríla Prabhupáda ve svých knihách vysvětluje: „I když zákon (přírody) říká, že člověk se musí udržovat na živu na úkor jiné živé bytosti, existuje také zákon zdravého rozumu. Člověk má dodržovat zákony písem, což zvířata nemohou“.

Vědy definují pravého vegetariána jako toho, kdo nejí žádné maso, ryby ani vejce. Ti, kteří se zřikají masa, ale jedí vejce nebo ryby, nemohou být považováni za pravé vegetariány. Jedí těla živých bytostí, i když mohou být schována například ve vejcích pod skořápkou. Ten, kdo se stane vegetariánem jenom proto, aby se vyhnul zabíjení zvířat, nemusí možná vidět žádný důvod k odmítání neoplozených vajec. Pokud se ale na celý problém podíváme z pohledu védské filozofie a uvědomíme si, že pro lidskou spotřebu se nehodí těla žádných živých bytostí, uvidíme, že vejce, ať oplodněná nebo neoplozená, nejsou ničím jiným, než seskupením látek určených k tvorbě kuřecích těl.

Někteří z vegetariánů, takzvaní vegáni, odmítají nejenom maso, ryby a vejce, ale také mléko a mléčné výrobky, protože z morálního hlediska nesouhlasí se zneužíváním krav v mléčném průmyslu. Kršnovi oddaní také zavrhnou týrání zvířat. Mléko ale pijí, neboť je podle Véd potřebné pro lidskou civilizaci. Svůj soucit prokazují rozšiřováním védské zásady o ochraně krav (*górakšja*) a pokud je to možné, pijí jen mléko z farem hnutí Haré Kršna, kde jsou krávy milovány a chráněny.

Mnoho lidí se stalo vegetariány, avšak později se díky slabému přesvědčení znovu vrátili k dřívějším návykům. Je jisté, že by s požíváním masa skoncovalo daleko větší množství lidí, kdyby měli znalosti o vegetariánské stravě, která je daleko chutnější a zdravější. Doufáme, že vás bude magický dotyk starověké Indie v této knize inspirovat k poznání, že pro zdraví, chuť a duchovní pokrok neexistuje nic lepšího než vegetariánské jídlo obětované Kršnovi. Je to snadné a přináší to dokonalou radost.

A jakmile jednou zažijete uspokojení ochutnáním takového jídla, poznáte, co máme na mysli, když říkáme, že jste získali vyšší chuť.

Vegetariánství je tedy z védského hlediska součástí čehosi vyššího, je zcela přirozené pro ty, kdo chtějí zdokonalit svůj život. Vědy nám říkají, že Kršna, zdroj nekonečné radosti, stvořil nespočetné živé bytosti k tomu, aby se s nimi radoval. Ať už tedy následujeme védské učení a rosteme v dokonalé oddané, nebo jen očistíme naše stolovací zvyky, získáváme z toho stále větší radost a zmenšujeme utrpení ve světě kolem nás.

Vegetariánství: prostředek k vyššímu cíli

SLOVO vegetarián, vytvořené zakladateli Britské vegetariánské společnosti v roce 1842, pochází z latinského slova *vegetus*, které znamená „zdravý, svěží nebo vitální“. Původní význam slova v sobě zahrnuje vyrovnaný filozofický a mravní způsob života, tedy mnohem více, než zeleninovou a ovocnou dietu.

Většina vegetariánů jsou lidé, kteří chápou, že chceme-li přispět k mírumilovnější společnosti, musíme nejprve vyřešit problém násilí ve svých vlastních srdcích. Není tedy překvapující, že se tisíce lidí ve všech společenských postaveních stávají ve svém hledání pravdy vegetariány. Vegetariánství je základním krokem k lepší společnosti a lidé, kteří si naleznou čas, aby zvážili jeho výhody, se octnou ve společnosti takových myslitelů, jako byli Pythagoras, Sokrates, Platón, Klement Alexandrijský, Plutarch, král Ašóka, Leonardo da Vinci, Montaigne, Akbar, John Milton, Isaac Newton, Emanuel

Swedenbourg, Voltaire, Benjamin Franklin, Jean Jacques Rousseau, Lamartine, Percy Bysshe Shelley, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Lev Nikolajevič Tolstoj, George Bernard Shaw, Rabíndranáth Thákur, Mahátma Gándhí, Albert Schweitzer a Albert Einstein.

Podívejme se nyní na některé z výhod vegetariánství.

Zdraví a výživa

Může vegetariánská strava zlepšit nebo navrátit zdraví? Může ochránit před určitými nemocemi?

Zastánci vegetariánství říkají svá ano již po mnoho let, i když donedávna je v tom moderní věda příliš nepodporovala. Zdravotníci začínají nyní pohlížet na vegetariánství jinak, neboť současné lékařské výzkumy potvrzují očividné souvislosti mezi konzumací masa a nemocemi jakými jsou ischemická choroba srdeční a rakovina.

Již v roce 1961 napsal *Journal of American Medical Association*: „Devadesát až devadesát sedmi procentům srdečních onemocnění lze předejít vegetariánskou stravou.“¹ Od té doby několik dobře vypracovaných studií vědecky prokázalo, že vedle tabáku a alkoholu je konzumace masa největší příčinou úmrtí v západní Evropě, Spojených státech, Austrálii a jiných vyspělých oblastech světa. ²

Lidské tělo jednoduše není schopno rozložit nadměrné množství zvířecího tuku s cholesterolem. ³ Celkem 214 vědců provádějících ve 23 zemích výzkum arteriosklerózy se téměř dokonale shodlo na tom, že mezi stravou, hladinou cholesterolu v krvi a onemocněním srdce existuje přímá souvislost. ⁴ Jestliže člověk přijímá v potravě více cholesterolu než jeho tělo potřebuje (čehož se obvykle při konzumaci masité stravy dopouštíme), nadbytečný cholesterol vytváří v lidském organismu velké problémy. Hromadí se na vnitřních stěnách cév, zmenšuje v nich průtok krve, což vede k onemocnění srdce, mozku a jiných orgánů.

Vědci milánské univerzity a nemocnice v Maggiore prokázali, že nízkou hladinu cholesterolu v krvi mohou naopak udržovat rostlinné bílkoviny. V referátu britského lékařského časopisu *The Lancet* (Skalpel) D. C. R. Sirtori uzavírá, že lidé s vysokým obsahem cholesterolu v krvi spojeným s postižením srdce „si mohou pomoci stravou, která obsahuje pouze rostlinné bílkoviny.“⁵

A co rakovina? Studie posledních dvaceti let jasně potvrzují souvislost mezi požíváním masa a rakovinou tlustého střeva, konečníku, prsu a dělohy. Tyto druhy rakoviny jsou vzácné mezi těmi, kteří maso jedí málo nebo vůbec, jako adventisté, Japonci a Indové. Mezi populacemi požívajícími maso je naopak rakovina velmi rozšířena. ⁶

Jiný článek v časopisu *The Lancet* uvádí: „Lidé žijící v oblastech s vysokým výskytem rakoviny střev mají ve zvyku žít se stravou s vysokým obsahem tuků a živočišných bílkovin; zatímco lidé žijící v oblastech s nízkým výskytem se žíví převážně vegetariánskou stravou s malým množstvím tuků nebo masa.“⁷

Rollo Russel ve svých *Poznámkách o příčinách rakoviny* říká: „Shledal jsem, že z 25 národů požívajících převážně maso má 19 národů vysoké procento výskytu rakoviny a pouze 1 národ má nízké procento. Z 35 národů, které maso jedí málo nebo vůbec, jsem však ani u jednoho vysoké procento výskytu nezaznamenal.“⁸

Proč je tedy organismus masožravce ke všem těmto onemocněním náchylnější? Biologové a odborníci pro výživu jasně dokazují, že lidské zažívací ústrojí jednoduše není k trávení masa uzpůsobeno. Masožravá zvířata mají krátké zažívací ústrojí (trojnásobnou délku jejich těla), aby se maso z těla dostalo pokud možno co nejrychleji, protože při jeho rozkladu vznikají velice jedovaté látky. Jelikož rostlinná potrava se rozkládá mnohem pomaleji než masitá, mají býložravci střeva nejméně šestkrát delší než jejich tělo. Člověk má dlouhé střevní ústrojí býložravců, takže požívá-li maso, velké množství jedovatých látek přetěžuje ledviny a může na jedné straně vést k pakostnici, artritidě, revmatismu a na druhé straně k rakovině a atheroskleróze cév.

A nesmíme také zapomenout na chemikálie, přidávané do masa. Jakmile je zvíře poraženo, začíná se jeho tělo rozkládat a po několika dnech začne šedivět a zelenat. Masný průmysl maskuje toto závadné zbarvení přísadou dusitanů, dusičnanů a jiných konzervačních látek, aby maso dostalo jasnou červenou barvu. Současné výzkumy ale odhalují, že spousta těchto látek je karcinogenní. ⁹ Celou situaci zhoršuje také obrovské množství chemikálií, které zvířata dostávají ještě za svého života v krmivu. Gary a Steven Nullovi nám ve své knize *Jedy ve vašem těle* dávají najevo, že bychom se měli dvakrát rozmyslet, než koupíme další biftek nebo šunku. „Zvířata jsou vykrmována a udržována při životě nepřetržitým podáváním uklidňujících prostředků, hormonů, antibiotik a 2700 jiných drog. Tento proces začíná již před narozením a pokračuje dlouho po smrti. Třebaže tyto drogy i nadále setrvávají v mase, které požíváte, zákon nepožaduje, aby byl jejich seznam uveden na obalu.“¹⁰

Vzhledem k těmto a dalším podobným skutečnostem uvedla Americká národní vědecká akademie v roce 1983, že „lidé mohou předcházet mnoha obvyklým druhům rakoviny sníženou konzumací tučných druhů masa a přidáním většího množství zeleniny a obilí“ . /11

Ale moment! Nebyly snad lidské bytosti stvořeny pro požívání masa? Což pak nepotřebujeme živočišné bílkoviny?

Odpověď na obě tyto otázky zní: ne. Ačkoliv někteří historikové a antropologové tvrdí, že člověk je z historického hlediska všežravec, naše anatomická stavba těla - zuby, zažívací systém - upřednostňuje nemasitou stravu. Americká společnost pro výživu poznamenává, že „většina lidstva se v historii vždy živila vegetariánskou nebo téměř vegetariánskou stravou“ .

A převážná většina lidí na světě tak žije i nadále. I v těch nejprůmyslovějších zemích se ještě před sto lety maso jedlo velice málo. Všechno začalo až s mrazicími boxy a konzumní společností 20. století.

Ani v našem století se ale lidské tělo požíváním masa nepřizpůsobilo. Význačný švédský vědec Karl von Linné uvádí: „Vnitřní a vnější stavba lidského těla porovnávána se stavbou těla zvířat ukazuje, že přirozenou stravou člověka je ovoce a zelenina.“ Anatomii masožravých a býložravých zvířat porovnává sledující tabulka

Masožravec	Býložravec	Člověk
má drápy	nemá drápy	nemá drápy
nemá kožní póry, potí se jazykem	potí se miliony kožních pórů	potí se miliony kožních pórů
má ostré špičaté přední zuby k trhání masa	nemá ostré špičaté přední zuby	nemá ostré špičaté přední zuby
má malé slinné žlázy v tlamě (nepotřebuje natrávit obilí a ovoce)	má dobře vyvinuté slinné žlázy potřebné k natrávení obilovin a ovoce	má dobře vyvinuté slinné žlázy potřebné k natrávení obilovin a ovoce
má kyselé sliny, nemá enzym ptyalin nutný k natrávení obilovin	má zásadité sliny a mnoho ptyalinu k natrávení obilovin	má zásadité sliny a mnoho ptyalinu k natrávení obilovin
nemá ploché zadní stoličky k rozmělnění potravy	má ploché zadní stoličky k rozmělnění potravy	má ploché zadní stoličky k rozmělnění potravy
má mnoho silné kyseliny solné v žaludku k trávení pevných zvířecích svalů, kostí, atd.	žaludeční kyselina solná je 10x slabší než u masožravců	žaludeční kyselina solná je 10x slabší než u masožravců
zažívací ústrojí je pouze 3x delší než tělo, aby se rychle hnijící maso dostalo z těla co nejrychleji	zažívací ústrojí je 6x delší než tělo (ovoce se nerozkládá tak rychle, takže může mnohem pomaleji procházet tělem)	zažívací ústrojí je 6x delší než tělo

Podle A.D. Andrewse, *Fit Food for Man* (Zdravá lidská potrava), (Chicago: American Hygiene Society, 1970)

Pokud jde o otázku bílkovin, Dr. Paavo Airola, uznávaná autorita v oblasti výživy a přírodní biologie, říká: „Před dvaceti lety byla doporučovaná denní dávka bílkovin 150 g, nyní však klesla na 45 g. Proč? Protože spolehlivé světové výzkumy potvrdily, že náš organismus tolik bílkovin nepotřebuje a že skutečná denní potřeba je 30 až 45 gramů. Nadměrná konzumace bílkovin je tedy nejen plýtváním, ale ve skutečnosti vážně poškozuje tělo a má dokonce prokazatelnou souvislost s takovými vražednými nemocemi, jako rakovina a choroby srdce. Chceme-li, aby naše strava obsahovala denně 45 g bílkovin, není nutné jíst maso. Můžeme je získat z čistě vegetariánské stravy tvořené různými obilovinami, luštěninami, ořechy, zeleninou a ovocem.“ /12

Mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny a ořechy jsou koncentrovanými zdroji bílkovin. Například sýr, arašídý a luštěniny obsahují ve stejném váhovém množství více bílkovin než párek, vepřové maso nebo biftek.

Až donedávna si lidé zabývající se výživou mysleli, že pouze maso, ryby, vejce a mléčné produkty dávají úplnou bílkovinou skladbu (obsahující osm tzv. esenciálních aminokyselin, které si tělo nedokáže vytvořit) a že všechny rostlinné bílkoviny nejsou plnohodnotné (postrádají jednu nebo více těchto aminokyselin). Výzkumy švédského institutu Karolinska a německého institutu Maxe Plancka však ukázaly, že většina druhů zeleniny, ovoce, semen, ořechů a obilovin je vynikajícím zdrojem kompletních bílkovin. Ve skutečnosti se rostlinné bílkoviny vstřebávají snáze než bílkoviny živočišné a nepřinášejí s sebou žádné jedy. Jestliže jíte dostatek přirozené stravy, pak je téměř vyloučeno, že by váš organismus dostával málo bílkovin. Pamatujte, že původním zdrojem *všech* bílkovin je rostlinná říše. Vegetariáni je jednoduše jedí „přímo“, místo aby je získávali až po jídání zvířat, která se živí rostlinami.

Příliš mnoho bílkovin ve stravě dokonce snižuje lidskou energii. V sériích porovnávacích testů provedených Dr. Irvingem Fisherem z univerzity v Yale bylo zjištěno, že vegetariáni pracují dvakrát tak lépe než lidé živící se masem. Když Dr. Fisher snížil jejich spotřebu zvířecích bílkovin o 20%, stoupla jejich výkonnost o 33%. /13 Nespočetné další studie prokázaly, že správná vegetariánská strava poskytuje více energie než masitá. Dr. J. Iotekyo a V. Kipani z Bruselské univerzity ve své studii ukázali, že vegetariáni jsou schopni vykonávat fyzické testy 2 x až 3 x déle než masožravci a zotavují se 3 x rychleji než lidé pojídající masitou stravu. /14

Ekonomika

Maso poslouží k nasycení pouze několika na úkor mnoha jiných. Obilím, které by mohlo uživit mnoho lidí, se vykrmuje dobytek na porážku. Podle informací sestavených americkým ministerstvem zemědělství jde více než devadesát procent všech obilovin vyprodukovaných v Americe na výkrm zvířat, který skončí na jídelních stolech - hlavně krav, prasat, ovcí a kuřat. /15 Ve Velké Británii je to 85%. Již samotné zkrmování obilí jako prostředku k produkci masa je neuvěřitelně nákladné. Čísla amerického ministerstva zemědělství říkají, že za každých 16 kg obilí, sloužících k výkrmu dobytka, získáme nazpět pouze 1 kg masa. /16

V knize *Strava pro malou planetu* nás Frances Moore Lappé vyzývá, abychom si představili, jak sedíme u 200 g bifteku. „Potom si představte místnost naplněnou 45 až 50 lidmi s prázdnými miskami před sebou. Za „vykrmovací cenu“ vašeho bifteku by se každá z těchto misek mohla naplnit vařenou obilnou kaší.“ /17

Vyspělé státy ale takto plýtvají nejen svým vlastním obilím, ale dovážejí také rostlinné krmivo bohaté na bílkoviny z chudých zemí. Dr. Georg Borgstrom, autorita v geografii potravin, odhaduje, že celá třetina úrody podzemnice olejné v Africe (obsahující stejné množství bílkovin jako maso) končí v žaludcích dobytka a drůbeže v západní Evropě. /18

V rozvojových zemích člověk spotřebuje přibližně 200 kg obilí ročně, většinu z toho přímou spotřebou. Průměrný Evropan nebo Američan však naproti tomu spotřebuje ročně asi 1000 kg obilí, jak zdůrazňuje odborník v otázce světových potravin Lester Brown. Devadesát procent z toho však nejprve nakrmí zvířata ve výkrmnách. Průměrný Evropan nebo Američan pojídající maso, říká Brown, spotřebuje pětkrát více potravinových zdrojů než průměrný obyvatel Kolumbie, Indie, nebo Nigérie. /19

Tyto skutečnosti vedly odborníky k závěru, že světový problém hladovění je uměle navozený. Dnes produkujeme více než dost potravy pro všechny lidi na této planetě - ale zacházíme s ní velmi marnotratně. Harvardský odborník v oblasti výživy Jean Mayer odhaduje, že snížení produkce masa o pouhých 10% by uvolnilo dostatek obilí k výživě šedesáti miliónů lidí. /20

Jinou daní, kterou platíme za požívání masa, je zhoršování životního prostředí. Silně znečištěné stoky a odpadní vody z jatek a výkrmů vážně znečišťují potoky a řeky. Rychle vychází najevo, že vodní zdroje jsou nejen znečišťovány, ale také zbytečně vyčerpávány a v tomto směru přináší masný průmysl velké škody. Georg Borgstrom říká, že živočišná výroba je příčinou desetkrát většího znečištění než obydlené oblasti a způsobuje třikrát větší znečištění než průmysl. /21

Paul a Anne Ehrlichovi ve své knize *Populace, zdroje a životní prostředí* uvádějí, že vypěstování 1 kg pšenice vyžaduje pouze 60 kg vody, zatímco k produkci 1 kg masa je potřeba 2500 až 6000 kg vody. /22

V roce 1973 *New York Post* odhalil otřesné zneužívání této nejcennější suroviny - jedna velká kuřecí farma ve Spojených státech užívala denně 455 miliónů litrů vody, což je množství, které by zásobilo město s 25 000 obyvateli. /23

Přestaňme se nyní věnovat geopolitické situaci a pojďme se podívat do průměrného amerického obchodu. 1 kg svičkového bifteku tu stojí asi 4 dolary, zatímco suroviny, ze kterých lze připravit

lahodné, výživné vegetariánské jídlo stojí v průměru méně než 2 dolary za kilogram. Čtvrtkilový bochník domácího sýra stojí 60 centů zabezpečí 60% minimální denní doporučené dávky bílkovin. Vegetariánství by průměrnému Američanovi ušetřilo alespoň několik tisíc dolarů ročně a desítky tisíc dolarů za celý život. Úspory amerických spotřebitelů by celkem dosahovaly miliónů dolarů ročně. To samé platí pro spotřebitele na celém světě. Uvážíme-li to všechno, je těžké si představit někoho, kdo by se po tom všem nestal vegetariánem.

Etika

Pro většinu lidí jsou etické důvody pro vegetariánství nejdůležitější ze všech. Etickým počátkem vegetariánství je poznání, že i ostatní tvorové cítí a že jejich pocity jsou podobné našim. Tak si člověk uvědomuje, že svým jednáním už nechce způsobovat bolest ostatním.

Esej *Etika vegetariánství* z časopisu Vegetariánské společnosti Severní Ameriky odsuzuje „lidské porážení zvířat“. „Mnoho lidí je v současnosti ukolébáno pocitem sebeuspokojení s přesvědčením, že zvířata jsou nyní porážena, humánním způsobem“, a tak odmítají všechny morální argumenty proti požívání masa. Skutečná fakta o životě a smrti nevinných zvířat však hovoří sama za sebe.

Celý život vězněných zvířat určených na porážku je nepřírodní. Zvířata jsou uměle oplodňována a plemeněna, kastrována, vykrmována s přísadou hormonů, aby rychle ztloustla, a po dlouhé cestě dopravena na jatka, kde je čeká smrt. Pícháky, elektrické šoky, ohýbání ocasů, teror a hrůza ve velkokomplexech je i doposud součástí, moderního` chovu, přepravy a porážení zvířat. Toto všechno přijímat a stavět se pouze proti bezcitné brutalitě posledních několika sekund zvířecího života je překrucování slova, humánní`.

Pravda o porážení zvířat je šokující. Moderně vybavená jatka připomínají spíše výjevy z pekla. Ječící zvířata jsou omračována údery kladiv, elektrickými šoky nebo uspávacími zbraněmi. Pak jsou ještě položivá vyzdvíhena za nohy do vzduchu a pomocí mechanických přepravních systémů jsou vláčena továrnami smrti. Jsou jim zaživa useknuta hrdla a zatímco krvácejí, je jim odřezáváno maso. Proč není mrzačení a zabíjení hospodářských zvířat regulováno stejnými pravidly, jaká jsou určena pro blaho domácích zvířecích miláčků?

Mnoho lidí by se bezpochyby stalo vegetariány, kdyby navštívili jatka, nebo kdyby osobně museli zabít zvířata, která jedí. Pro všechny, kteří jedí maso, by takové exkurze měly být povinné.

Pythagoras, známý svými objevy v geometrii a matematice, řekl: „Ó, moji bratři, neposkvřujte si svá těla hříšnými pokrmy. Máme obilí, máme jablka ohýbající větve svojí vahou a hrozny nalévající se na révách. Jsou zde lahodně vonící byliny a zeleniny, které můžeme vařit a zjemnit na ohni, a ani nám není odpíráno mléko nebo mateřídouškou vonící med. Země poskytuje štědře bohatství potravin a nabízí nám hostiny i bez krveprolití; pouze zvířata uspokojují svůj hlad masem, a dokonce ani ne všechna, protože koně, dobytek a ovce žijí z trávy.“

V jedné eseji nazvané *O jedení masa* římský autor Plutarch píše: „Jak se vůbec dokážete ptát, jaký důvod měl Pythagoras k odmítání masa? Mne spíše překvapuje, co způsobilo a jaké bylo rozpoložení mysli člověka, který se poprvé ústy dotkl usedlé krve a přinesl ke svým rtům maso zabitého stvoření, který položil na stůl mrtvá, nechutná těla a odvážil se nazvat jídlem a živinami ty části, jež před nedávnem bučely a naříkaly, pohybovaly se a žily... Je jisté, že nejíme ze sebeobraný lvy a vlky, spíše naopak, tato zvířata ignorujeme a zabíjíme neškodná, krotká stvoření bez drápů a zubů, která nás vůbec neohrožují. Kvůli kousku masa je připravíme o slunce, o světlo a o život, na který mají právo.“

Plutarch potom vyzval masožravce: „Jestliže prohlašujete, že jste pro tuto stravu stvoření od přírody, pak si sami zabijte to, co chcete jíst. Udělejte to však prostředky, kterými vás příroda vybavila, bez kyje, nože nebo sekery.“

Básník Shelly byl odevzdaným vegetariánem. Ve své eseji *Obhájení přirozené stravy* píše: „Ať se zastávce zvířecí stravy sám přinutí k rozhodující zkoušce své způsobilosti a jak doporučuje Plutarch, ať rozerve živé jehně svými zuby a s hlavou ponořenou do jeho vnitřností ať ukojí svou žízeň horkou krví... potom, jedině potom, by byl důsledný.“

Lev Nikolajevič Tolstoj napsal, že „zabíjením zvířat kvůli jídlu v sobě člověk nevyhnutelně potlačuje svoji nejvyšší duchovní schopnost - soucit a milosrdenství k živým stvořením jako je on sám - a otupováním svých vlastních citů se stává krutým“. Také upozornil, že „pokud jsou naše těla živými hrobkami zabitých zvířat, jak můžeme očekávat, že na Zemi zavládnou ideální podmínky“?

Jestliže ztrácíme úctu k životu zvířete, ztrácíme úctu i k životu člověka. Před šestadvaceti stoletími řekl Pythagoras: „Ti, kdo zabíjejí zvířata, aby jedli jejich maso, mají sklon vraždit své bližní.“ Máme strach ze zbraní, bomb a raket nepřítelů, ale můžeme zavírat oči před bolestí a strachem, který my sami přinášíme tím, že každý rok vraždíme 1,6 miliardy savců a 22,5 miliardy drůbeže? /24 Každým rokem

stoupá počet zabíjených zvířat do miliard. A co říci o desítkách milionů zvířat zabíjených každoročně v „mučírnicích“ výzkumných laboratořích nebo pro kožušiny nebo zastřelených při „sportu“. Můžeme snad popřít, že takové zacházení se zvířaty jenom stupňuje naši surovost a krutost?

Leonardo da Vinci napsal: „Člověk je jistě pánem tvorstva, neboť ve své brutalitě předčí všechna zvířata. Žijeme ze smrti jiných. Jsme jako pohřebiště!“ A dodal: „Přijdou doby, kdy se lidé budou dívat na zabíjení zvířat jako se dívají na zabíjení člověka.“

Mahátma Gándhí cítil, že etické principy jsou pro celoživotní rozhodnutí k přechodu na vegetariánství silnější podporou nežli zdravotní důvody. „Cítím,“ řekl, „že duchovní pokrok na jistém stupni vyžaduje, abychom přestali zabíjet naše bližní tvory pro uspokojování tělesných potřeb.“ Prohlásil také: „Velikost národa a jeho morální vyspělost můžeme posuzovat podle toho, jak zachází se zvířaty.“

Náboženství

Všechna důležitá písma člověku přikazují, aby žil bez zbytečného zabíjení. Starý Zákon říká: „Nezabiješ“. Toto se bohužel mylně vykládá pouze jako odkaz na vraždu. Ale původní hebrejšina zní: *lo tirtzach*, což v doslovném překladu znamená „nezabiješ“. Úplný hebrejsko-anglický slovník Dr. Reubena Alcalayho říká, že slovo *tirtzach*, zejména v klasickém hebrejském užití, se vztahuje na „jakýkoliv druh zabíjení“ a nikoliv nezbytně jen na vraždu člověka.

Ačkoliv Starý Zákon obsahuje jistá nařízení ohledně požívání masa, je jasné, že ideálním stavem je vegetariánství. V knize Genesis (1,29) nalézáme, jak Bůh samotný prohlašuje: „Dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.“ I v dalších knihách Bible velcí prorokové požívání masa odsuzují.

Pro mnoho křesťanů je hlavním kamenem úrazu víra, že Kristus jedl maso a dále mnoho odkazů na požívání masa v Novém Zákoně. Ale podrobnější studium původních řeckých rukopisů ukazuje, že velká většina slov přeložených jako „maso“ jsou *trophe*, *brome*, a jiná slova, která jednoduše znamenají „potrava“ nebo „jedení“ v nejširším slova smyslu. Například v Evangelii sv. Lukáše (8,55) čteme, že Ježíš vzkřísil ženu ze smrti a „nařídil, aby jí dali maso“. Původní řecké slovo, překládané jako „maso“ je *phago*, což znamená pouze „jíst“. Řecký výraz pro „maso“ je *kreas* a nikdy se nepoužívá ve spojení s Kristem. Nikde v Novém Zákoně neexistuje žádný přímý důkaz, že by Ježíš jedl maso. Je to v souladu se slavným proctvím Izaiáše o Ježíšově příchodu: „Panna počne a porodí syna a dá mu jméno Immanuel. Bude jíst smetanu a med, aby dovedl zavrhnout zlé a volit dobré.“ (Iz 7,14)

V knize *Takto promluvil Mohammed* (přeložil Dr. M. Hafiz Syed) se žáci proroka Mohammeda dotazují: „Vpravdě, existují odměny za naše dobrodíní, která činíme čtyřnožcům a za to, že jim dáváme pít vodu?“ A Mohammed odpovídá: „Za dobrodíní prokázané *jakémukoliv* zvířeti přichází odměna.“

Pán Buddha je známý zvláště svým kázáním proti zabíjení zvířat. Ustanovil nenásilí (*ahi* // *sé*) a vegetariánství jako základní krok na cestě k seberealizaci a vyslovil dvě zásady: „Neporázej vola, který oře tvé pole“ a „Neoddávej se žravosti, která vede k zabíjení zvířat“. /25

Nenásilí jako etický základ vegetariánství zdůrazňují také védská písma Indie. „Maso nikdy nelze získat bez ublížení živým stvořením,“ stojí v Manu-sanhitě, staré indické sbírce zákonů, „proto nechť se člověk vyhýbá požívání masa.“ V jiné části Manu-sanhitá upozorňuje: „Jestliže někdo dobře uváží ohavný původ masa a vykrmování a zabíjení živých bytostí, nechť zcela požívání masa zanechá.“ V Mahábháratě (epické básni obsahující 100 000 veršů, o které se říká, že je nejdelší básní na světě) se vyskytuje mnoho pokynů proti zabíjení zvířat. Některé příklady: „Ten, kdo si přeje udržovat maso svého těla požíváním masa z těl jiných bytostí, žije v utrpení ať už se narodil v jakémkoliv životním druhu.“ „Kdo může být krutější a sobečtější než ten, kdo udržuje své tělo požíváním masa z těl nevinných zvířat?“ „Ti, kdo touží mít dobrou paměť, krásu, dlouhý život, pevné zdraví a tělesnou, morální a duchovní sílu, by neměli jíst zvířata.“

Každá živá bytost má duši. V Bhagavad-gítě Kršna popisuje duši jako zdroj vědomí a jako aktivní princip, který oživuje tělo každé živé bytosti. Podle Véd přechází duše evolučním vývojem z těl nižších životních druhů do vyšších, až dosáhne těla lidského. Pouze v lidské podobě potom duše může obrátit své vědomí k Bohu a v okamžiku smrti může být přemístěna zpátky do duchovního světa.

Šríla Prabhupáda ve svých výkladech ke Šrímad-Bhágavatamu říká: „Všechny živé bytosti musí naplnit určitou dobu, po kterou jsou uvězněny v určitém druhu hmotného těla. Musí završit dobu vymezenou k životu v příslušném těle a teprve potom se mohou povýšit do jiného těla. Zabíjení zvířat nebo jakékoliv jiné živé bytosti pouze zabraňuje tomuto procesu, neboť nezavršili dobu určenou pro

uvěznění v určitém těle. Nikdo by proto neměl zabíjet těla pro svůj smyslový požitek, protože tím se zaplétá do hříšné činnosti. Krátce, zabít zvířete přerušuje jeho evoluci živočišnými druhy a ten, kdo zabíjí, bude neustále trpět následky za takové hříšné jednání.``

V Bhagavad-gítě (5.18) Kršna vysvětluje, že duchovní dokonalost začíná tehdy, když člověk dokáže vidět, že jsou si všechny živé bytosti rovny: „Díky správnému poznání spatřují moudří v učeném a pokorném bráhmanu, krávi, slonu, psu a pojídači psů jedno a totéž.`` Kršna nás také poučuje, abychom přijali zásady duchovního vegetariánství, když říká: „S láskou a oddaností Mi nabídní ovoce, květinu, listek nebo vodu a Já to přijmu.``

Karma

Sanskrtské slovo karma znamená „čin``, nebo přesněji jakékoliv hmotné jednání, které přináší následek, poutající nás k hmotnému světu. Ačkoliv je představa karmy všeobecně spojována s východní filozofií, také mnoho lidí na Západě začíná chápat, že karma je přírodním zákonem, podobně jako zákon gravitace, a nelze se mu vyhnout. Za každou akci existuje reakce. Jestliže způsobujeme bolest a utrpení jiným živým tvorům, musíme podle zákona karmy následně snášet bolest a utrpení jak individuálně, tak kolektivně. Sklidíme co zasejeme, ať v tomto životě nebo v příštím, jelikož příroda má svoji vlastní spravedlnost. Zákonu karmy neunikne nikdo kromě těch, kteří porozumí, jak funguje.

Vezměme názorný příklad z Véd, abychom porozuměli, jak může karma zapříčinit válku. Občas vypukne v bambusovém lese požár, když se o sebe třou stromy. Skutečnou příčinou ohně však nejsou stromy, ale vítr, který jimi pohybuje. Stromy jsou pouze nástroji. Podobně můžeme ze zákona karmy odvodit, že Spojené státy a Sovětský svaz nejsou skutečnými příčinami napětí, které mezi nimi existuje, napětí, které může lehce rozlítit lesní požár nukleární války. Skutečnou příčinou je neviditelný vítr karmy, který vytvářejí zdánlivě nevinní obyvatelé celého světa.

Podle zákonů karmy má řeznický krámk nebo stánek s uzeninami (i místní klinika, kde se provádějí potraty - ale to by mohlo být téma pro jinou knihu...) více co činit s hrozbou nukleární války než Bílý dům nebo Kreml. S hrůzou se odvracíme od obrázků nukleární války, ale každý den dovolujeme stejně děsivé masakry na jatkách na celém světě.

Když lidé jedí maso, tvrdí, že oni zvířata nezabíjejí. Když ale toto maso v obchodě kupují, platí vlastně někoho jiného, aby za ně zabíjel a všichni si tak přivolávají následky karmy. Může to být snad něco jiného než pokrytectví, demonstrovat za mír a potom jít ke stánku na párek nebo domů na grilovaný biftek? Je to stejná faleš, jakou zavrhuje George Bernard Shaw:

Neděli za neděli o světlo snažně prosíme,
aby nám kročeje vedlo cestou, již kráčíme;
až po krk už máme válek, dále bojovat nechceme,
přítom však mrtvolou za mrtvolou rádi se nacpeme.

Jak říká Šríla Prabhupáda ve svých výkladech Bhagavad-gíty: „Ti, kdo zabíjejí zvířata a způsobují jim zbytečnou bolest - jako třeba lidé na jatkách - budou stejným způsobem zabiti v příštím životě a i v mnoha dalších, které přijdou... V židovsko-křesťanských písmech se jasně uvádí „Nezabíjej``. Nicméně i náboženští vůdci, kteří se vymlouvají všemi možnými způsoby, se oddávají zabíjení zvířat a přitom se snaží vypadat jako svatí lidé. Tato fraška a přetvářka způsobuje v lidské společnosti ohromné katastrofy, jako třeba velké války, kdy spousty lidí jdou na bitevní pole a zabíjejí jeden druhého. Nyní objevili atomovou bombu, která jednoduše čeká na použití a hromadné zničení.`` Takové jsou účinky karmy.

Ti, kdo chápou zákony karmy, vědí, že mír nepřinesou smlouvy a mírové pochody, ale vzdělávací kampaň o důsledcích vraždění nevinných zvířat (a nenarozených dětí). Pouze to může postupně zabránit narůstání špatné karmy. K vyřešení světových problémů je potřeba lidí s čistým vědomím, kteří vidí, že pravý problém je duchovní. Hříšní lidé budou vždy existovat, avšak neměli by zastávat pozice vůdců.

Jednou z nejběžnějších námitek proti vegetariánství je to, že i vegetariáni musí zabíjet rostliny, což je také násilí. Jako odpověď lze poznamenat, že vegetariánská jídla jako zralé ovoce a mnohé zeleniny, oříšky, obiloviny a mléko nevyžadují žádné zabíjení. Avšak i v případech, kdy se rostlině odejme život, je způsobená bolest mnohokrát menší než při zabíjení zvířete, a již vůbec ji nelze srovnat s utrpením zvířat, která jsou po celý svůj život chována na porážku. Rostliny mají mnohem méně vyvinuté vědomí a stojí ve vývojovém žebříčku mnohem níže.

Je pravda, že vegetariáni musejí zabíjet nějaké rostliny, což je také násilí, ale něco jíst musíme a Védy říkají *j...vo j...vasya j...vanam*: jedna živá bytost je potravou pro jinou v zápase o existenci. Takže

problém není v tom, jak zabránit veškerému zabíjení - což je nemožné - ale jak při zajišťování potřebné výživy těla způsobovat jiným tvorům co nejmenší utrpení.

Zabíjení jakéhokoliv života, dokonce i rostlin, je zajiště hříšné, ale Kršna, Nejvyšší Vládce, nás oprostí od hříchu, když Mu jídlo s láskou obětujeme. Jedení jídla, které bylo nejdříve obětováno Pánu, je něco jako vojákovy zabíjení v době války. Když dá velitel ve válce někomu rozkaz, aby zaútočil, poslušný voják, který zabije nepřítele, dostane medaili. Avšak jestliže stejný voják zabije někoho z vlastní vůle v době míru, bude potrestán. Podobně, jíme-li pouze prasádam, nedopouštíme se žádného hříchu. Toto je potvrzeno v Bhagavad-gítě (3.13): „Oddaní Pána jsou oproštěni od všech hříchů, poněvadž jedí potravu, která byla nejdříve obětována. Avšak ti, kteří připravují jídlo pro svůj smyslový požitek, jedí zajiště pouze hřích.“ Vegetariánství je tedy pouhým začátkem.

Více než vegetariánství

Nad zájmy zdraví, ekonomiky, etiky, náboženství a dokonce i karmy má vegetariánství vyšší, duchovní rozměr, který nám může pomoci vyvinout přirozené vědomí a lásku k Bohu. Šríla Prabhupáda nám ve svých výkladech ke Šrímad-Bhágavatamu říká: „Člověk je určen k seberealizaci, a proto by neměl jíst nic, co nebylo nejprve nabídnuto Pánu. Pán přijímá od svého oddaného jídlo připravené ze zeleniny, ovoce, mléčných produktů a obilovin. Mohou Mu být obětována různá jídla a když je Pán přijme, oddaný je může jíst jako prasádam, čímž se postupně odstraní veškeré utrpení v zápase o existenci.“

Kršna sám potvrdil duchovní podstatu prasádam, když se před více než pěti sty lety zjevil na tomto světě jako Šrí Čaitanja Maháprabhu: „Každý z vás to již jedl někdy před tím, avšak nyní tytéž suroviny a přísady dostaly mimořádnou chuť a neobyčejnou vůni. Jenom je ochutnejte a uvidíte ten rozdíl. Samotná vůně těší mysl, o chuti ani nemluvě, a dává nám zapomenout na všechny ostatní rozkoše. To proto, že se jich dotkl transcendentální nektar Kršnových rtů a prostoupil je všemi Kršnovými vlastnostmi.“

Obětované jídlo, tradičně nazývané prasádam, „Boží milost“, nepřináší jen zdravý život vegetariána, ale také realizaci Boha. Není pouhým jídlem pro hladovějící masy, ale také duchovní potravou pro každého. Když Kršna přijímá obětování, vkládá do obětovaného jídla svou vlastní Božskou přirozenost. Prasádam se proto neliší od Kršny samotného. Ze soucitu k uvězněným duším v tomto hmotném světě přichází Kršna v podobě prasádam, abychom Ho mohli poznat pouhým jedením.

Prasádam vyživuje tělo duchovně. Přijímáním prasádam se nejenom ničí následky minulých hříšných činností, ale tělo se také stává imunní vůči hmotnému znečištění. Jako nás očkovací látka může ochránit před epidemií, jedení prasádam nás ochraňuje před iluzí a vlivy hmotného pojetí života. Proto člověk, který jí pouze jídlo obětované Kršnovi, může zrušit všechny reakce za své minulé hmotné činnosti a snadno dělat pokroky v seberealizaci. Protože nás Kršna osvobozuje od následků karmy neboli od materiálních činností, můžeme lehce překonat iluzi a oddaně Mu sloužit. Člověk, který jedná bez karmických následků, může své vědomí spojit s Božím a být si neustále vědom Jeho osobní přítomnosti. To je skutečný prospěch, který přináší prasádam.

Ten, kdo jí prasádam, prokazuje ve skutečnosti oddanou službu Pánu a zajiště se mu dostane Pánova požehnání. Šríla Prabhupáda často říkal, že i jediným ochutnáním prasádam můžeme uniknout z koloběhu rození a smrti, a že i nejhříšnější osoba se může stát svatou tím, že bude přijímat pouze prasádam. Védská písma se zmiňují o mnoha lidech, jejichž životy se změnily díky prasádam, a kterýkoliv oddaný Kršny potvrdí duchovní sílu prasádam a to, jaký účinek mělo na jeho život.

Nejvyšší dokonalostí vegetariánské stravy je jíst výhradně prasádam. Holubi a opice jsou konec konců také vegetariáni, takže samotná proměna ve vegetariána není ještě tím nejvyšším. Vědy nás informují, že smyslem lidského života je probudit v duši její původní vztah k Bohu. Když přes vegetariánskou stravu dospějeme k přijímání prasádam, tehdy nám naše stravování může pomoci k dosažení tohoto cíle.

Poznámky a odkazy

1) *Journal of the American Medical Association*, vydavatel: *Diet and Stress in vascular disease*. JAMA 176: 134-35, 1961.

2) Inter-Society Commission for Heart Disease Resources. Zpráva Komise mezinárodní společnosti pro léčení onemocnění srdce: Základní prevence arteriosklerotických onemocnění. Oběžník 42: A53-95, prosinec 1970; také Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs: *Dietary Goals for the United States*. U. S. Government Printing Office, Washington D. C., 20402, 1977.

3) Nasycené tuky se nacházejí hlavně, avšak nikoli výlučně, v jídlech zvířecího původu; hydrogenované tuky se nacházejí v průmyslově připravovaných potravinách; cholesterol se nachází *pouze* ve zvířecích produktech.

- 4) Kaare R. Norum, *What is Experts' Opinion on Diet and Coronary Heart Diseases?* *Journal of the Norwegian Medical Association*, 12. února 1977.
 - 5) C. R. Sirtori a kolektiv, *Soybean Protein Diet in the Treatment of type II Hyperlipoproteinemia*, *The Lancet I* (8006): 275-7, (5. února 1977).
 - 6) R. L. Phillips, *Role of Lifestyle and Dietary Habits in Risk of Cancer Among Seventh--Day Adventists*, *Cancer Research* 35:3513, (listopad 1975); Morton Mintz, *Fat Intake Seen Increasing Cancer Risk*, *Washington Post*, 10. září 1976.
 - 7) M. J. Hill, *Bacteria and the Aetiology of Cancer of the Large Bowel*, *Lancet*, 1:95-10C, 1971.
 - 8) Citace z čl. *Cancer and Other Diseases from Meat Consumption*, Blanche Leonardo, Ph. D. 1979, str. 12.
 - 9) M. Jakobson, *How Sodium Nitrate Can Affect Your Health*, (Washington, D. C.: Center for Science in the public interest, 1973); W. Linjinsky a S. S. Epstein, *Nitrosamines as Environmental Carcinogens*, *Nature*, číslo 225 (1970), str. 21-23; Committee on Nitrate Accumulation, National Academy of Sciences, 2101 Constitution Ave., Washington, D. C., 20418, 1972, a *Lancet, Nitrate and Human Cancer*, 2 (8032): 281, 6. srpna 1977.
 - 10) Gary a Steven Nullovi, *Poison in Your Body*, Arco Press, 1977, str. 52.
 - 11) American Academy of Sciences, *Diet, Nutrition, and Cancer*, National Research Council, National Academy Press, Washington, červen 1982.
 - 12) Dr. Paavo Airola, *Health Forum, Vegetarian Times*, srpen 1982, str. 67.
 - 13) Irving Fisher, *The Influence of Flesh Eating on Endurance*, *Yale Medical Journal*, 13 (5); 205-221 (březen 1907).
 - 14) J. L. Buttner, *A Fleshless Diet: Vegetarianism as a rational dietary*, Frederick A. Stokes Company, New York, 1910, str. 131-132.
 - 15) Frances Moore Lappé, *Diet for the Small Planet*, (New York Ballantine Books, 1975), str. 12.
 - 16) tamtéž, str. 10.
 - 17) tamtéž, str. 235.
 - 18) Georg Borgstrom citovaný v knize *Diet for the Small Planet*, Frances Moore Lappé, str. 25.
 - 19) Lester Brown citovaný v knize Vice Sussmana, *The Vegetarian Alternative*, (Rodale Press, 1978), str. 234.
 - 20) Dr. Jean Mayer citovaný v *Dietary Goals for the U. S.*, (Washington, D. C.: únor 1977), str. 44.
 - 21) Georg Borgstrom citovaný v knize F. M. Lappého *Diet for the Small Planet*, str. 32.
 - 22) Paul a Anne Ehrlichovi, *Population, Resources, Environment*, W. H. Freeman and Company, 1970, str. 64.
 - 23) *Food Price Rises*, Sylvia Porterová, New York Post, 27. červenec, 1973.
 - 24) Tyto údaje o domácích zvířatech a drůbeži, zabitých každý rok, byly sestaveny ze statistik *FAO Production Yearbook*, sv. 38, statistická série č. 61, Food and Agriculture Organization of the United Nations Rome, str. 226-47.
- Údaje o porážení zvířat shromážděné v této publikaci jsou získány z 200 zemí a oblastí. Odhady vyhotovila FAO pro země, které zprávy nepodávají, i pro země, které podaly částečné údaje. Pro informaci našich čtenářů uvedeme ze statistiky FAO množství zabitých zvířat některých hlavních druhů v roce 1984: krávy a telata 229 249 000; buvoli 7 269 000; ovce 409 500 000; kozy 177 296 000; prasata 765 424 000; koně 4 032 000; kuřata 21 902 400 000; kachny 234 000 000; a krocani a krůty 372 300 000.
- Místo početních údajů o koních a drůbeži zabitých na světě každý rok uvádí *FAO Production Yearbook* hmotnost vyprodukovaného koňského a drůbežního masa. V roce 1984 to bylo na celém světě 504 000 tun koňského masa a 29 958 000 tun drůbežního (kuřata 27 378 000 tun; kachny 390 000 tun; krocani a krůty 2 190 000 tun). Tuna masa tvoří v průměru sedm koní, 800 kuřat, 600 kachen nebo 170 kroců.
- 25) Je zajímavé poznamenat, že vědecká písma považují Buddhu za inkarnaci Šrí Kršny. Buddhovo sestoupení je předpovězeno ve Šrímad-Bhágavatamu a velký duchovní učitel Šríla Džajadéva Goswami později napsal ve svých modlitbách k Pánu Kršnovi: „Ó můj Pane, ó Božská Osobnost, všechna sláva Tobě. Ze soucitu se zjevuješ v podobě Pána Buddha, abys zastavil zvířecí oběti.“

Chrám u vás doma

KDYŽ hosté navštíví Kršnúv chrám poprvé, jsou pochopitelně často v rozpacích když vidí, jak se obětují vegetariánská jídla Božstvům na oltáři. Potřebuje snad všemohoucí, vševědoucí a všudypřítomný Pán naši malou misku rýže a zeleniny? Dostal najednou hlad? Nevytváří snad neustále nesčíslné tuny potravy? Není Bůh soběstačný? Potřebuje snad Kršna toto jídlo?

Ve skutečnosti nás Kršna o tyto oběti nežádá proto, že by potřeboval naši rýži a zeleninu, ale protože chce vidět naši oddanost. V Bhagavad-gítě (9.26) říká: „Jestliže Mi někdo s láskou a oddaností obětuje lístek, kvítek, ovoce nebo vodu, přijmu to.“

Tím, že nás Kršna žádá, abychom Mu nabízeli potravu, nás vlastně vybízí k obnovení našeho věčného láskyplného vztahu k Němu. Zpočátku to můžeme dělat spíše z povinnosti s trochou víry, ale když naše vědomí zesílí, budeme to dělat se skutečnou oddaností a láskou. Svému milému nabízíme přirozeně jen to nejlepší, stejně tak i oddaný nabízí Kršnovi to nejlepší co má, nejen jídlo, ale i všechny své činnosti, svůj veškerý majetek, svůj život.

Pro obětování si nejprve vyhradíme vhodné místo. Může to být třeba jen menší stolek, na který položíme pěkně zarámovaný obrázek Kršny. Můžeme použít třeba ten, který je na straně této knihy. Po Kršnově levici vidíme Šrímatí Rádhárání. Je Kršnovou energií blaženosti a Ona dává čistým oddaným lásku k Bohu.

Na oltář můžeme také přidat i obrázek duchovního učitele. Duchovní učitel přijímá oběť svého žáka a nabízí ji svému vlastnímu duchovnímu učiteli, který ji zase nabízí svému duchovnímu učiteli... Tímto způsobem oběť postupuje posloupností duchovních učitelů, až dospěje ke Kršnovi. Oddaní v hnutí Haré Kršna uctívají vždy obrázek Šríly Prabhupády, zakladatele-áčárji Mezinárodní společnosti pro vědomí Kršny (ISKCON). Duchovní mistr, který je přítomný na tomto světě, nás může osobně vést k dokonalosti v duchovním životě. Šríla Prabhupáda požádal před tím než opustil tento hmotný svět některé své žáky, aby se stali duchovními mistry a rozšiřovali védskou filozofii dále.

O potěšení Kršny medituje již od chvíle, kdy nakupujete. Snažte se koupit nejlepší čerstvé ovoce a zeleninu. Ve velkoobchodech nakupujte obzvláště pozorně a pečlivě vybírejte. Je potřeba vědět více o potravinách, které kupujeme. Snažíme se vyhnout nejen všemu masu, rybám a vejcům, ale také všem výrobkům, kde jsou živočišné produkty přimíchány. Například syřidlo (vyrábí se z obsahu telecích žaludků) se používá při výrobě téměř všech druhů sýra, želatina (z vařených kostí, kopyt a rohů) se používá ke ztužování jídel a přidává se například i do ovocných jogurtů a lecitin (vyrábí se z vajec s výjimkou „sojového lecitinu“) se také přidává do mnohých potravinářských výrobků. Nic z toho nemůžeme obětovat Kršnovi, stejně tak jako vše, co obsahuje cibuli, česnek nebo houby. Taková potrava náleží podle Véd do kvality vášně a nevědomosti a pro obětování je nevhodná. Pozor dejte také na živočišné tuky, které jsou také přidávány do mnoha výrobků. Jestliže má výrobek nepopsaný obal, je lépe ho nekupovat: výrobce si nepřeje, abyste věděli, co všechno je uvnitř.

Proto je lépe nakupovat jen základní potraviny: mouku, rýži, hrách, cukr, rostlinný olej, ořechy, rozinky, mléko, máslo, nemíchané koření, čerstvé ovoce a zeleninu. Máme-li zahrádku, proč pro Kršnu něco nevypěstovat? Domácí ovoce a zelenina je vždy nejlepší.

Když máme všechno potřebné, můžete začít vařit. Zde je několik zásad, které dodržujeme, když vaříme pro Kršnu v našich chrámech:

* Kuchař medituje o Kršnově požitku, nikoliv o vlastním: „Můj Pán mi milostivě poskytl všechny suroviny, proto jich použiji a uvařím tak, aby byl spokojený.“ Nemluví zbytečně, jen opakuje nebo naslouchá Haré Kršna mantře. Někdy také poslouchá vaišnavskou hudbu a to mu pomáhá stále vzpomínat na Pána.

* Čistota má blízko ke zbožnosti. Kuchař by měl mít čisté tělo i mysl a měl by v kuchyni nosit čisté šaty. Vlasy by měly být vzadu svázané, aby nepadaly do jídla a ohně. Kuchyň a kuchyňské potřeby by měly být dokonale čisté, proto je třeba věnovat trochu času čištění a úklidu před tím, než začneme vařit. „Kršna přijme velice jednoduchou oběť z čisté kuchyně,“ říkal Šríla Prabhupáda, „ale nepřijme komplikovanou ze špinavé.“

* *Prasádam* (jídlo již obětované) a *bhoga* (jídlo dosud neobětované) se nikdy nemíchají. Není vhodné nabízet Kršnovi totéž jídlo dvakrát, takže prasádam uchováváme ve zvláštních nádobách a ještě lépe také na zvláštním místě, aby se s *bhogou* náhodou nesmíchalo.

* Možná vás trochu překvapí, že kuchař nikdy jídlo před obětováním neochutnává - ani aby vyzkoušel, zda je správně okořeněné. Kuchařskému umění se musí naučit dodržováním receptu, zkušenostmi

a podle rad odborníků. Kršna musí být první, kdo si pochutná. Pokud se něco odebere ještě před obětováním, je celý pokrm znečištěný a nemůže se již obětovat.

Když je jídlo hotové, je čas obětování. V chrámech Kršnovi obětujeme jídlo v miskách, které slouží výhradně k tomuto účelu, to znamená, že z nich nikdo jiný nejí. Po dobu obětování zůstává zbytek jídla v hrncích.

Při zjednodušeném obětování v domácích podmínkách položte před obrázek na oltáři Kršnův talíř nebo misky s jídly a malou sklenici se studenou vodou k pití. K talíři přidáme lžičku s trochou soli a pepře v nějaké nádobce na dochucení. Můžete také zapálit jednu nebo dvě vonné tyčinky, aby vznikla příjemná atmosféra. Pak recitujte Haré Kršna mantru:

*Haré Kršna, Haré Kršna, Kršna Kršna, Haré Haré
Haré Ráma, Haré Ráma, Ráma Ráma, Haré Haré*

Mantru opakujte třikrát. Potom na několik minut odejděte. Haré Kršna mantra je vlastně modlitba: „Moje milá Rádharáni a Kršno, prosím, zaměstnejte mě ve Vaší oddané službě.“

Čím více je naše vědomí soustředěno na potěšení Kršny, tím více Ho obět potěší. Kršnovi můžeme nabízet ta nejlepší jídla, jaká dovedeme připravit, ale co Ho skutečně přitahuje, je naše upřímnost. Naše láska a oddanost jsou těmi hlavními přísadami. Šrí Kršna je také nazýván Bhavagrahi-džanárdana, což znamená „Ten, Jeho potěšením je oddanost Jeho oddaného.“ Když byl Kršna před 5000 lety přítomen na Zemi, Jeho přítel a čistý oddaný Vidura Mu nabízel banány. V Kršnově přítomnosti ale propadl extázi oddanosti a z nepozornosti odhodil ovoce a nabízel slupky, které Kršna s chutí snědl, protože byly nabídnuty s láskou. Jiný velký oddaný, Sanátana Gosvámí, byl tak chudý, že mohl Kršnovi obětovat pouze suché čapáty. Kršnovi ale chutnaly jako nektar, protože je Sanátana nabízel s láskou.

Když skončíte obětování, odnesete Kršnův talíř z oltáře a prasádám přendejte. Kršnovu nádobí důkladně umyjte a uložte. Nyní můžete začít rozdávat prasádám. Prasádám, které pochází přímo z Pánova talíře, se nazývá mahá-prasádám (mahá znamená „velká“ a prasádám je „milost“) a má zvláštní duchovní sílu. Ten, kdo rozdává jídlo, by měl dbát na to, aby každý alespoň trochu mahá-prasádám dostal.

Šríla Prabhupáda popisuje v Šrí Čaitanja-čarítámrtě, o čem bychom měli při přijímání prasádám přemýšlet: „Prasádám se neliší od Kršny. Proto by měl člověk místo pouhého jedení prasádám uctívat. Když přijímáme prasádám, neměli bychom toto jídlo považovat za obyčejnou potravu. Prasádám znamená přízeň, milost. Člověk by měl prasádám považovat za Kršnovu milost. Kršna je velice laskavý. V hmotném světě jsou naše smysly přitahovány k různým jídlům. Proto Kršna tato jídla ochutnává a pak je nabídne zpátky svým oddaným. Naše touha po dobrém jídle je uspokojena a ještě navíc tím zároveň uděláme pokrok v duchovním životě. Proto bychom nikdy neměli považovat prasádám za obyčejné jídlo.“

Jinými slovy, když si při jídle uvědomíme, že prasádám je projevem Kršnovy milosti, znamená to, že přestáváme jíst a začínáme prasádám *uctívat*. Takovým uctíváním Pána, který přichází v podobě prasádám, člověk potěší Kršnu, a potěšíme-li Kršnu, pak budeme potěšeni i my.

Toto je skutečná jóga, spojení s Nejvyšším Pánem. Jednoduchým způsobem - obětováním jídla - si uvědomíme základ védského učení: všechno pochází od Kršny a všechno bychom Mu měli obětovat zpátky pro Jeho potěšení.

Kdykoliv vaříte, vařte pro Kršnu a jídlo Mu obětujte. Zanedlouho se váš domov začne podobat chrámu a půjdete šťastně po vaší cestě zpátky k Bohu.

Šríla Prabhupáda, zakladatel-áčárja Mezinárodní společnosti pro vědomí Kršny, rozdávající prasádám svým žákům a hostům.

Vegetariánství a hnutí Haré Kršna

BHAKTI-JÓGA, věda o oddanosti Kršnovi, byla předávána staletími pro duchovní zdraví lidstva. Člověka, který se oddává rozmarům těla a mysli a zanedbává potřeby duše, považuje védská společnost za nakaženého nemocí materialismu. Stejně jako lékaři předepisují na nějakou nemoc lék a zvláštní dietu, védští světci doporučují jako lék na materialistickou nemoc zpívání svatých jmen Kršny a jako dietu prasádám. Védská písma předpovídají, že tento lék na lidské utrpení se postupně rozšíří do každého města a každé vesnice na světě.

Jeho Božská milost A. Č. Bhaktivédanta Swami Prabhupáda, jdoucí ve šlépějích svých velikých duchovních předchůdců, zasvětil svůj život šíření vědomí Kršny. V roce 1965 opustil Indii a odjel do Spojených států, aby přinesl vědomí Kršny lidem Západu, o což ho před mnoha lety požádal jeho

duchovní mistr, Jeho Božská Milost Bhaktisiddhanta Sarasvatí. Šríla Prabhupáda se nenechal odradit ani pokročilým věkem a mnoha jinými překážkami. Spoléhal plně na milost Šrí Kršny a započal celosvětové hnutí v podobě Mezinárodní společnosti pro vědomí Kršny (ISKCON). Mezi roky 1965, kdy Šríla Prabhupáda přišel z Indie do Ameriky, a 1977, kdy opustil tento svět, předával plnost duchovního života prostřednictvím svých přednášek, dopisů, knih, magnetofonových nahrávek a především svým osobním příkladem. Založil více než sto chrámů, přeložil téměř osmdesát svazků transcendentální literatury a zasvětil více než pět tisíc žáků.

Šríla Prabhupáda věděl, že svět potřebuje duchovní kulturu, která se rychle vytrácela. V Indii viděl, jak se vůdcové společnosti, kteří neměli ani víru ve védské učení, ani poznání o tom, jak ho použít, snaží řešit základní duchovní problémy hmotným způsobem. Viděl mladou generaci Indů, odvracející se od vznešeného duchovního dědictví a nacházející oblibu v západním materialismu a zároveň mnoho lidí na Západě, zklamaných materialismem, hledajících nový život s vyššími hodnotami.

Šríla Prabhupáda si byl všech těchto problémů velice dobře vědom a nabídl proto moudré řešení. Indii, kde se ještě stále nachází určité duchovní vědomí, ale zaostává technicky, přirovnával k chromému člověku; a západní země, které vynikají technickými vymoženostmi, ale postrádají duchovní vědomí, ke slepému. Když se chromý člověk se zdravým zrakem posadí na ramena chodícího slepce, jsou jako jeden člověk, který vidí a chodí. Mezinárodní společnost pro vědomí Kršny je takový vidící a chodící člověk, využívající to nejlepší z Indie i ze Západu, aby oživil védskou kulturu v Indii a rozšířil ji do celého světa.

Vědomí Kršny není nic suchého, říkával často Šríla Prabhupáda. A prasádam bylo jednou z cest, kterými své tvrzení potvrzoval. Ukázal svým žákům, jak uvařit spoustu druhů vegetariánských jídel, jak je obětovat Kršnovi, Nejvyššímu Pánu, a jak se radovat z posvěceného jídla jako z Kršnovy milosti. Šríla Prabhupáda rád viděl, když jeho žáci jedli pouze prasádam. Mnohokrát ho osobně vařil a sám ho rozdával svým žákům.

Satsvarúpa dása Gósvámí popisuje ve druhé části knihy *Prabhupada Nectar* náladu, s jakou Šríla Prabhupáda rozdával prasádam: „Rád dával prasádam přímo ze svých rukou a každý je s radostí přijímal. Nebylo to pouhé jídlo, nýbrž požehnání *bhakti*, esence oddané služby. Šríla Prabhupáda rozdával prasádam šťastně, klidně a nedělal rozdíly. Když dával dětem, mělo to dvojitý účinek: děti jednak milovaly sladkou chuť cukroví a zároveň to chápaly jako zvláštní pohoštění od Šríly Prabhupády, který seděl na vjásasánu (místě, kde sedí duchovní učitel) a skláněl se k nim. Ženy to milovaly, protože se jim dostalo vzácné příležitosti přistoupit blíže a natáhnout svoji ruku před Prabhupádu. Cítily se spokojeně a ctnostně. Statní muži přistupovali jako nedočkavé děti, někdy se vzájemně tlačili, jen aby obdrželi Prabhupádovu milost. Pro Prabhupádu to byla vážná a důležitá věc a sám osobně dohlížel na to, aby pro něj byl stále připravený veliký talíř na rozdávání.`` Prasádam se nyní v hnutí pro vědomí Kršny rozdává ve velkém, tak jak si to Prabhupáda přál, a všechno to začalo z jeho vlastních rukou, když rozdával prasádam jednomu po druhém.

Šríla Prabhupáda učil, že nabízení prasádam ostatním je důležitou součástí vědomí Kršny. Duchovní hnutí není úplně bez štědrého rozdávání posvěceného jídla. Přál si, aby oddaní štědře rozdávali prasádam při každé příležitosti. S plnou vírou v duchovní sílu prasádam a jeho schopnost pozdvihnout lidskou společnost k Božím vědomí chtěl dát ochutnat Kršnovo prasádam celému světu.

Na celém světě jsou pro veřejnost denně otevřeny dveře návštěvníkům ve více než dvou stech chrámech a na třiceti pěti farmách hnutí Haré Kršna a o nedělích zve každé středisko návštěvníky na bohaté hostiny. To je program, který Šríla Prabhupáda započal v roce 1966 v prvním chrámu v New Yorku. Každé středisko pořádá ročně několik veřejných festivalů jako je například Ratha-játra - festival vozů, což je snad nejstarší duchovní slavnost na světě. A návštěvníci mohou vždy ochutnat prasádam, které se štědře rozdává ve velkém.

V roce 1979 uspořádali oddaní v Severní Americe „Indický festival``, který od té doby cestuje hlavně po Spojených státech a Kanadě. Ve 20 hlavních městech pořádá 40 kulturních programů. V šesti velkých stanech, mnoha stáncích a na promítacích panelech se tisíce lidí seznamují s védskou kulturou tak, jak ji Západu představil Šríla Prabhupáda, prostřednictvím divadelních her, tance, hudby, audiovizuálních pořadů, védské literatury a vegetariánských hostin.

Hnutí Haré Kršna také otevřelo v mnoha velkých městech ve světě vegetariánské restaurace. Pokud je to možné, vaří se zde hlavně ze surovin vypěstovaných na farmách. Oddaní pořádají také kursy vegetariánského vaření. V Anglii, Spojených státech a Austrálii pořádá *Hare Krishna Vegetarian Club* na většině hlavních univerzit přednášky o výživě a vegetariánství.

Mnoho lidí poznalo oddané díky veřejnému zpívání Haré Kršna. Toto veřejné zpívání, obnovené v Indii před 500 lety, vždy provází rozdávání prasádam.

V některých zemích existují restaurace, ve kterých se prasádám podává zdarma. Například v „Mukunda's Drop-In Centre“ v australském Sydney se do konce roku 1985 rozdalo zdarma přes milion porcí.

Jiný program rozdávání prasádám začal v roce 1973. Šríla Prabhupáda jednoho dne z okna svého pokoje v Šrí Májápuru v Indii zahlédl dívku, jak hledá mezi odpadky něco k jídlu. V té chvíli rozhodl, že nikdo v okolí deseti kilometrů od chrámu ve Šrí Májápuru nesmí hladovět a nařídil to svým žákům. O několik dní se s radostí díval, jak jeho žáci rozdávají prasádám stovkám vesničanů, kteří seděli v dlouhých řadách a s chutí jedli z kulatých talířů zhotovených z velkých listů. „Pokračujte v tom neustále,“ řekl Šríla Prabhupáda svým žákům. „Vždy rozdávejte prasádám.“ To byl počátek programu *ISKCON Food Relief*, v jehož rámci se nyní rozdává více než patnáct tisíc porcí týdně, zejména v Indii, Bangladéši a v Africe.

Podobný program *Hare Krishna Food for Life* se řídí mottem „nasytit hladovějící svět“ a oddaní rozdávají chudým lidem v rozvojových i v průmyslových zemích Západu denně více než dvacet tisíc porcí prasádám. Hnutí Haré Kršna je jedním z hlavních světových podporovatelů vegetariánské stravy, která je řešením potravinového problému ve světě. V rámci programu *Food for Life* poskytují oddaní stravu lidem bez domova, nezaměstnaným a hladovějícím po celém světě. Místní úřady a vlády vycházejí vstříc a poskytují finanční prostředky a potravinové dary.

Oddaní tím dávají více než jenom jídlo. Šríla Prabhupáda zdůrazňoval, že pouhé zahánění hladu nestačí, že to je falešná dobročinnost nakrmit někoho, aniž mu dáme prasádám, čímž ho můžeme vysvobodit z opakovaných rození a smrtí.

Není tedy překvapující, že hnutí Haré Kršna je často označováno za „kuchyňské náboženství“, hnutí, které spojuje filozofii s jídlem. A třebaže někteří lidé nemohou přijmout filozofii, jídlo většinou neodmítnou. Každý rok ochutnává Kršnovo prasádám, jídlo obětované Nejvyšší Osobnosti Božství, Šrí Kršnovi, více než dvacet milionů lidí.

Těšíme se na dobu, kdy se na celém světě bude rozdávat neomezeně prasádám a kdy lidé budou své jídlo nabízet Bohu. Taková revoluce v tomto nejobecnějším lidském rituálu - jídle - jistě vyléčí materialistickou nemoc lidstva.

Věda o jídle a dobrém zdraví

INDIE je nejen kolébkou vegetariánské kuchyně, ale také kolébkou vědy o zdravém žití. Písmo známé jako Ajur-véda je nejstarším pojednáním o biologii, hygieně, lékařství a výživě. Tato část Véd byla zjevena před tisíci léty Šrí Bhagavánem Dhanvantarim, jednou z inkarnací Kršny. Avšak „starý“ není totéž co „primitivní“ a některé z pokynů Ajur-védy budou dnešnímu čtenáři nápadně připomínat některá moderní lékařská doporučení a také velice rozumné rady. Jiné pokyny se mohou zdát méně známé, ale jejich oprávněnost se ukáže sama, vezme-li je člověk dostatečně vážně.

Nemělo by nás překvapovat, že i v duchovní literatuře najdeme pojednání o tělesném zdraví. Podle Véd je lidské tělo božským darem, neboť je pro uvězněnou duši příležitostí vysvobodit se z koloběhu rození a smrti. O důležitosti tělesného zdraví pro duchovní život se také zmiňuje Kršna v Bhagavad-gítě (6.16-17): „Jógínem se nemůže stát ten, kdo se přejídá, ani ten, kdo jí příliš málo, kdo spí víc, než je zapotřebí, nebo spí málo, ó Ardžuno. Jen ten, kdo je střídmý v jídle, odpočinku, práci, spánku i bdění, může konáním jógy odstranit všechny své strasti.“

Správné zásady při jídle jsou důležité ze dvou hledisek. Jsou základem dobrého zdraví: když se vyhneme přejídání, znečištěným potravinám a jedení s úzkostlivou a rozrušenou myslí, odstraníme tím zažívací potíže, které jsou původcem všech nemocí. Dodržování zásad při jídle nám také pomáhá získat vládu nad smysly. „Ze všech smyslů je jazyk nejhůře ovladatelný,“ říká Prasáda-sevaja, píseň, kterou složil Šríla Bhaktivinóda Thákura, jeden z duchovních předchůdců Šríly Prabhupády, „ale Kršna nám milostivě nechává toto dobré prasádám, aby nám pomohl ovládnout jazyk.“

Zde je několik dobrých rad týkajících se jídla, vybraných z Ajur-védy a jiných písem.

Zduchovňte své jídlo

Bhagavad-gítá (17.8-10) rozděluje potravu do tří skupin: potrava v kvalitě dobra, v kvalitě vášně a v kvalitě nevědomosti. Nejzdravější je potrava v kvalitě dobra. „Potrava v kvalitě dobra (mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny, ovoce a zelenina) prodlužuje život, očistí uje naši existenci a dává sílu, zdraví, štěstí a uspokojení. Taková potrava je výživná, čerstvá, šťavnatá, tučná a chutná.“

Potrava, která je příliš hořká, kyselá, slaná, palčivá, suchá či příliš horká, náleží do kvality vášně a způsobuje potíže. Potrava v kvalitě nevědomosti, jako třeba maso, ryby a drůbež, popisovaná jako

„zapáchající, rozkládající se a nečistá“, přináší pouze bolest, nemoci a špatnou karmu. Jinými slovy, kvalitu našeho žití určuje to, co jíme. V dnešním světě je mnoho zbytečného utrpení, protože většina lidí si vybírá pokrmy jen podle ceny a tužby svých smyslů.

Jídlo však nemá jen prodloužit život a zvětšit tělesnou sílu, nýbrž také očistit mysl a vědomí. Oddaní proto své jídlo nejprve obětují Pánu. Takové jídlo pomáhá duchovnímu pokroku. V Indii a na celém světě žijí milióny lidí, kteří by na jídlo ani nepomysleli, pokud by nebylo nejdříve obětováno Kršnovi.

Jezte v pravidelnou dobu

Pokud je to možné, stanovte si dobu hlavního jídla na poledne, kdy je slunce nejvýše, to jest v dobu, kdy je zaživačící oheň nejsilnější. Počkejte alespoň tři hodiny po lehkém jídle a pět hodin po těžkém, dříve než znovu něco sníte. Jíst v pevně stanovenou dobu a neuždíbovat v době mezi jídly, pomáhá uklidnit mysl i jazyk.

Jezte v příjemné atmosféře

Radostná nálada napomáhá zažívání; a nálada duchovní ještě daleko více. Jezte v příjemném prostředí a hovory soustřeďte na duchovní náměty. Podle védské kuchařky Kšéma-kutuhala ze druhého století př. n. l. jsou příjemné prostředí a dobrá nálada ke správnému zažívání stejně důležité jako vlastní jídlo.

Na svůj pokrm se vždy dívejte jako na Kršnovu milost. Jídlo je Boží dar, proto ho vařte, podávejte a přijímejte v duchu radostné úcty.

Jídla kombinujte uváženě

Jídlo by se mělo kombinovat nejen s ohledem na chuť, ale myslet by se mělo také na zažívání a správné vstřebávání výživných látek. Rýže a ostatní obiloviny se dobře hodí k zelenině. Mléčné produkty jako sýr, jogurt a podmáslí se obvykle kombinují s obilovinami a zeleninou, ale čerstvé mléko se k zelenině nehodí.

Typický védský oběd se skládá z rýže, luštěninové polévky, zeleniny a čapáty. Je to dokonale vyvážené jídlo.

Vyvarujte se kombinace syrové zeleniny s čerstvým (syrovým) ovocem. Ovoce je nejlepší jíst samotné nebo s teplým mlékem. Také se vyhněte míchání kyselého a zásaditého ovoce, nebo mléka s kysanými mléčnými výrobky.

Sdílejte prasádam s ostatními

Šríla Rúpa Gósvámí vysvětluje v Upadేశámrtě, pět set let starém klasickém díle o oddané službě: „Jedním z projevů lásky mezi oddanými je vzájemné nabízení a přijímání prasádam.“ Dar od Boha je natolik cenná věc, že bychom si ji neměli nechat pouze pro sebe. Proto nám písmo doporučuje dělit se o prasádam s ostatními, ať s přáteli nebo nepřáteli. Ve starověké Indii - a mnozí doposud následují tento zvyk - hospodář otevřel v době jídla dveře svého domu a zavolal: „Prasádam! Prasádam! Prasádam! Jestli má někdo hlad, ať přijde a nají se!“ Potom své hosty přivítal, nabídl jim veškeré pohodlí a nasytil je k jejich plnému uspokojení a teprve pak sám přijmul prasádam. Jestliže tento zvyk nemůžete následovat, snažte se alespoň nabízet prasádam jiným, a budete si Boží milosti vážit ještě více.

Buďte čistotní

Védská kultura klade velký důraz na čistotu, a to jak vnitřní, tak i vnější. Pokud se týká vnitřní čistoty, mysl a srdce můžeme od hmotné špíny očistovat zpíváním védských manter, zejména Haré Kršna mantry. Vnější čistota zahrnuje udržování vysokého standardu čistoty během vaření a jídla. Sem přirozeně patří běžné hygienické návyky, jako je mytí rukou před jídlem a vypláchnutí úst a umytí rukou po jídle.

Jezte střídavě

Vitalita a síla nezávisí na tom, kolik toho sníme, ale kolik jsme schopni strávit a vstřebat do svého organismu. Žaludek potřebuje pracovní prostor, proto ho nenaplňujte až po okraj, ale jen do poloviny. Nandějte si pouze polovinu toho, kolik si myslíte, že jste schopni sníst, přičemž jednu čtvrtinu místa v žaludku nechte pro tekutiny a druhou čtvrtinu pro vzduch. Podstatnou měrou tím usnadníte trávení a nakonec budete mít také větší potěšení z jídla.

Taková střídmost uspokojí mysl a vytvoří harmonii ve vašem těle. Přejídání zneklidňuje a otupuje mysl a člověk se cítí malátný a unavený.

Nelijte vodu na trávící oheň

Viditelné plameny nejsou jediným aspektem ohně. Trávení v těle probíhá také za pomoci ohně. Často hovoříme o „spalování“ tuků a kalorií a samotné slovo „kalorie“ se vztahuje na teplo uvolněné při

spalování jídla. Vědy nám říkají, že naše potrava je zažívána ohněm nazývaným Džatharagni. Při jídle často pijeme a proto je důležité kdy a jak, neboť to ovlivňuje trávení.

Pití před jídlem zmenšuje chuť k jídlu a tím i nebezpečí, že se člověk přejí. Umírněné pití během jídla pomáhá žaludku v jeho práci, ale pití po jídle ředí žaludeční šťávy a oslabuje trávicí oheň. Nikdy nepijte po jídle, ale počkejte alespoň hodinu a máte-li žízeň, můžete se napít každou hodinu až do dalšího jídla.

Neplývejte jídlem

Písmo nám říká, že každý kousek jídla vyhozený v časech hojnosti bude ve stejné míře chybět v době nedostatku. Dejte si na talíř pouze tolik, kolik můžete sníst, a když něco zbyde, snězte to později.

Jestliže se prasádam z nějaké příčiny nedá sníst, potom ho dejte zvířatům, hodte ho do vody nebo ho zahrabejte. Prasádam je posvěcené a nikdy by se nemělo vyhodit do odpadků. Při vaření i při jídle buďte opatrní, abyste jídlem neplývali.

Zkuste občasný půst

Může se zdát divné, že kuchařka doporučuje půst, ale podle Ajur-vědy půst upevňuje jak silnou vůli, tak i tělesné zdraví. Občasný půst dává zažívacímu ústrojí odpočinek a osvěžuje smysly, mysl i vědomí.

Ve většině případů doporučuje Ajur-věda při půstu nejíst ani nepít. Na Západě jsou oblíbené různé půsty, při kterých se pije hojně tekutin. Ale Ajur-věda doporučuje krátké půsty - pouze jeden nebo maximálně tři dny. Během půstu by člověk neměl pít více vody, než potřebuje k uhašení žízně. Džatharagni, trávicí oheň, je v tu dobu zbavený břemene trávení potravy a spaluje nahromaděné přebytky v těle a příliš mnoho tekutin tento blahodárný proces narušuje.

Oddaní Kršny dodržují půst na Ékádaší, jedenáctý den po úplňku a jedenáctý den po nově měsíce. Toho dne nejedí hlavně obiloviny a luštěniny. Písmo Brahma-vaivarta říká: „Člověk, který dodržuje Ékádaší, je osvobozen od všech druhů následků za hříšné skutky, čímž dělá pokroky v duchovním životě.“

Nádobí

KDYŽ se lidé poprvé setkají s indickou kuchyní, s radostí shledají, že úspěch závisí spíše na tvořivé dovednosti než na speciálním vybavení. Jestliže je vaše kuchyně dobře vybavena běžným nádobím - pánvemi s držadly na smažení, hrnci, noži, dřevanými lžicemi, mísami, struhadly, kovovými sítý, cedníky, dřevěnými prkénky, plátýnky na sýr, sadami odměrných lžic a třeba i váhami - pak máte vše potřebné pro vaření pravých indických jídel.

V indické kuchyni můžete použít také vymoženosti moderní kuchyně, jako jsou tlakové hrnce a různé kuchyňské roboty. Tlakový hrnc je vhodný pro urychlení přípravy luštěninových polévek a pokrmů z cizrny; mlýnky se dají používat k drcení koření a různých kuchyňských robotů můžete dobře použít při hnětení těsta na chleba nebo při zpracovávání panýru. (Panýr neboli domácí sýr se zpracuje v několika sekundách. Nenechte hnětač běžet dlouho, jinak se panýr bude drobit.) Mikrovlnné trouby snižují výživnou hodnotu jídel, proto jejich používání nedoporučujeme.

Některé nádobí užívané v indické kuchyni lze docela dobře nahradit tím, které je obvykle dostupné v Evropě. Několik příkladů:

* Běžné silnostěnné hrnce z kvalitních kovů (například z nerezů) mohou nahradit mosaznou *dekchi*, hrnc bez držadel, který se používá po celé Indii. Silné stěny rozvádí stejnoměrně teplo a zabraňují připálení jídla. Na tenkostěnných hrncích se vždy objeví místa, která se při vaření nejvíce ohřívají a kde se pak jídlo připaluje. Dbejte na to, aby vaše hrnce měly těsně doléhající pokličky. (V hrnci s pokličkou se jídlo vaří rychleji a šetří se tím energie.) Vyhněte se hliníkovému nádobí, které chemicky znečišťuje vaše jídla, zejména ta, která obsahují mléčné výrobky a kyselé přísady.

* Univerzální elektrický mlýnek může nahradit mlecí kámen, denně používaný v indické kuchyni. Také mixér je velice praktický na rozmixování zeleniny a elektrický kávomlýnek dobře poslouží při mletí koření nebo ořechů. Je lepší, aby mlýnek a mixér měly rotační nože co nejnižší, abychom je mohli použít i na rozemletí malého množství koření, ovoce a zeleniny.

Jestliže nejste zastánci „elektrické kuchyně“, můžete dosáhnout vynikajících výsledků s hmoždířem a paličkou... (a trochou potu).

* Dřevěné lžice a vařečky, třebaže v Indii všeobecně nepoužívané, neboť dřevo se považuje za špatně omývatelné, jsou praktičtější než kovové lžice, které vám mohou popálit prsty a nepříznivě působit na chuť jídla. Dřevěnými lžicemi se také nádoby tak snadno nepoškodí.

Existují ale některé indické kuchyňské potřeby, které vaření indických jídel usnadňují. Jestliže je neseženete, jejich západní protějšky je dobře nahradí.

* *Karhai*. Hluboká, kruhovitá pánev vypouklého tvaru s držáky na obou stranách. Může být vyrobena z mosazi, litiny nebo nerezavějící oceli. Jelikož má širokou horní část a vypouklé dno, umožňuje smažení velkého množství jídla na poměrně malém množství oleje. Používá se na osmahnutí (sautéování) zeleniny. Dobře ji může nahradit čínská pánev, která je téhož tvaru. Vzhledem k tomu, že uvedené pánve budete zřejmě těžko shánět, můžete použít běžnou hlubší pánev o průměru 30 až 35 cm.

* *Tava*. Kruhová, lehce vydutá litinová pánev s držátkem. Je ideální pro přípravu čapátů, parath a pattí. Můžeme ji nahradit kvalitní pánví, která dobře rozvádí teplo, nebo pouhou litinovou ploténkou. Pro přípravu čonsů a suché pražení koření můžete používat pánev menší velikosti.

* *Chinti*. Dlouhé kleště se zploštělými okraji, které se užívají k obracení čapáty a k jejich držení nad plamenem, aniž bychom je propíchli. Stejně dobře poslouží jakékoliv delší kleště se zploštělými okraji (například cukrářské).

* *Velan*. Dřevěný váleček bez držátek. Je asi 30 až 35 cm dlouhý, uprostřed širší a k okrajům se pozvolna zužuje. Je velmi vhodný na válání indických chlebů. Nemůžete-li ho sehnat, můžete si ho vyrobit. Jinak použijte jakýkoliv běžný váleček.

* *Masala dibba*. Kulaté nerezové nebo mosazné krabičky s dobře těsnícími víčky, ve kterých se uchovává koření. Bývají po sedmi kusech ve větší kulaté krabici, aby je bylo možno pohodlně přenášet. Jsou velice praktické, neboť tak máme koření rychle při ruce. Jestliže je neseženeme, mohou nám pomoci dřevěné kořenky se skleněnými zásobníky.

Doporučená menu

DOPORUČENÁ menu v této kapitole kuchařky vám dají představu o tom, která jídla se k sobě dobře hodí. Podle védského zvyku je běžná vydatná snídaně, ještě výživnější oběd, lehká večeře a čas od času bohatá hostina. S pomocí receptů obsažených v této knize můžete sestavit různá menu pro každý den v měsíci. Záleží samozřejmě také na vaší fantazii, podle přání můžete nějaké chody přidat nebo vynechat.

* Typická snídaně se skládá z hlavního obilného jídla a zeleniny, lehkého chleba, jogurtu a kousku čerstvého zázvoru. Jako nápoj se dobře hodí bylinkový nebo zázvorový čaj. Pokud máte raději lehčí snídani, existuje spousta možností, jako například purí s džemem, šríkand s papadamy, zeleninové nebo ovocné pakory, raita nebo čerstvé ovoce s jogurtem.

Sýr s rajčaty

Celozrnné lívance

Cizrna s paprikami

Slaný jogurtový nápoj

Kičrí

Banánová purí

Cizrna v jogurtu

Jogurt

Zelenina s dáleem

Dušený dál s jogurtem

Kokosové čatný

Jogurt

Zelenina s krupicí

Lívance plněné bramborami

Kořeněná cizrna

Sladký jogurtový nápoj

* Klasický védský oběd obsahuje rýži, dál, čapáty a zeleninu. Pro doplnění můžete přidat salát, čatný, sladkost a nápoj. V létě se k obědu dobře hodí trochu jogurtu.

Bílá rýže
Dál se zeleninou
Čapáty
Zelené fazole v omáčce
Rajčatové čatný nebo
Špenátová raita
Ovocné závitky
Slaný jogurtový nápoj
Citrónová rýže
Zeleninová polévka
Cizrnové lívance
Hrášek, sýr a rajčata
Ananasové čatný nebo
Bramborová raita s kokosem
Indická zmrzlina
Anýzový nápoj

Rýže s jogurtem
Toor dál s rajčaty
Čapáty
Baklažán, špenát a rajčata
Dálové krometky v jogurtu
Datlové čatný s tamarindem
Halva

Kokosová rýže
Urad dál s jogurtem
Cizrnový chléb
Květák a brambory v jogurtu
Smažený kořeněný sýr
Smetanové nudle
Tamarindový nápoj s kmínem

* K večeři se hodí zelenina s lehkým chlebem, zákusek, čatný, sladkost a nápoj. Před spaním se nedoporučuje jíst příliš mnoho obilovin, jinak bude muset žaludek celou noc těžce pracovat. Na občerstvení před spánkem zkuste teplé mléko a banánová purí.

Kořeněná okra s kokosem
Indické krekerky
Smažené bramborové placičky
Rajčatové čatný
Křupavé smažené závitky
Plněné kapustové listy
Purí
Citrónová rýže
Mrkvový puding
Anýzový nápoj
Zelenina po bengálsku
Celozrnný chléb
Jablečné čatný
Ovocné samosy
Citrónový nápoj
Dušený dál se zeleninou
Bramborami plněný chléb
Zeleninové lívanečky
Mátové čatný
Šríkand

* Pro hostinu nám Šríla Prabhupáda doporučil toto klasické menu: bohatá rýže, zelenina ve vlastní šťávě, suchá zelenina, zákusek, čatný, raita, jedna nebo dvě sladkosti, nápoj, purí a khír. Bohatá hostina nabízí mnoha lidem příležitost ochutnat z Kršnova bohatství. Šríla Prabhupáda učil, že oddaný netouží po lahodných jídlech a jí pouze tolik, kolik potřebuje. Proto oddaným doporučuje, aby během

týdne jedli jednoduše, ale v neděli aby uvařili hostinu pro oddané i hosty. Počet chodů na hostině může stoupat neomezeně. V našich chrámech oslavujeme významná výročí jako třeba narození Šrí Kršny nebo duchovního učitele hostinami, které mají až 108 chodů, nebo i více. Ve védské kultuře se číslo 108 považuje za příznivé, protože je 108 hlavních gopí (Kršnovy nejdůvěrnější společnosti) a 108 Upanišad (písma náležící do védské literatury).

Zeleninová rýže

Rásaguly ve smetaně

Zapékané brambory

Kořeněné mrkvové kroketky

Mátové čatný

Banánová purí

Ovocné šátečky

Tamarindový nápoj s kmínem

Sladká rýže

Kořeněná rýže

Dušená zelenina se sýrem

Květák s bramborami a sýrem

Bharaty v jogurtu

Datlové čatný s tamarindem

Purí

Šrikand

Anýzový nápoj

Sladká rýže

Bílá rýže

Sladkokyselá zelenina

Dušený špenát se sýrem

Zeleninové lívanečky

Rajčatové čatný

Purí

Cizrnové bonbóny

Citrónový nápoj

Sladká rýže

Šafránová rýže

Špenátové kořty v rajske omáče

Plněná zelenina

Samosy

Koriandrové čatný

Masala purí

Zdobení sanděš

Sladký jogurtový nápoj

Sladká rýže

Příprava a podávání védských jídel

KDYŽ připravujete jídlo pro potěšení Nejvyšší Osobnosti Božství můžete plně uplatnit svou tvořivost a nápaditost. Kombinování barev, vůní a chutí odhalí skutečného umělce. Vaření pro Kršnu vyžaduje osobní cit a kuchař by si měl přát nejenom nasytit, ale hlavně potěšit.

Védská kuchyně je praktická, protože se v ní připravují ta nejlepší jídla v poměrně krátkém čase. Ten, kdo vaří pro potěšení Nejvyššího Pána, by měl vařit účelně, bez chvatu a plýtvání. Šríla Prabhupáda nám ukázal, jak lze připravit kompletní jídlo za necelou hodinu.

Především co nejlépe využívejte čas. Naplánujte si například pořadí, v jakém budete jídla vařit. Den předem si můžete večer připravit mouku, založit kulturu v jogurtu, namočit luštěniny nebo zhotovit sýr a zavěsit ho do plátýnka, aby se zbavil syrovátky. To všechno zabere pouze několik minut. Téměř všechny indické sladkosti lze také připravit den předem a nechat v ledničce. Stejně tak nápoj může být přichystán již několik hodin před podáváním.

V kuchyni je obzvláště pro začátečníky vhodné připravit si všechny suroviny pro vaření předem, neboť vaření bude vyžadovat vaši nepřetržitou pozornost. Začněte s jídly, která se vaří nejdéle, jako dál nebo

vařené čatný. Potom si vyválejte těsto na chleba tak, aby mohlo dostatečně dlouho odpočívat. Jestliže jste si nepřipravili čerstvý sýr již večer, můžete ho připravit nyní a zatížit závažím. Vaříte-li rýži nebo halvu, dejte si ohřát hrnc s vodou, kterou použijete později. Nyní začněte se zeleninou, chuťovkami a přílohami. Jestliže nějaké jídlo v menu vyžaduje mnohem delší přípravu, dbejte na to, aby ostatní byla rychlá a jednoduchá. Chleba a chuťovky dělejte nakonec, abyste je mohli podávat teplé.

Pokud budete všechno nádobí umývat již v průběhu vaření, bude vám závěrečný úklid kuchyně trvat jen chvíli a udržíte si čistou i svoji mysl. Šríla Prabhupáda vždy říkal: „Vaření znamená čištění.“ Vždy pečlivě utřeme stoly než začneme s přípravou čehokoliv dalšího a hrnce umýváme průběžně během vaření. Jakmile zjistíte, jaké potěšení vám může přinést i samotné čištění a pohled na uspořádanou kuchyň, budete ji pokaždé opouštět v ještě lepším pořádku než byla na začátku.

Stejná péče, jaká se vkládá do přípravy jídla, by se měla věnovat i jeho podávání. V Indii, kde se nepoužívá stolů jako v Evropě, se jídlo všeobecně podává v *katori*, malých miskách ze stříbra, mosazi nebo nerezavějící oceli, umístěných na *thali*, kulatém tácu ze stejného kovu. Rýže, chleby a ostatní suchá jídla se podávají přímo na *thali*. Vařená zelenina, čatný, dál, jogurt a ostatní tekutá nebo polotekutá jídla se dávají do misek. Nemáme-li *thali* a *katori*, použijeme obyčejné talíře a misky. Všechny chody se podávají najednou, aby je člověk mohl jíst v libovolném pořadí.

Indické jídlo by mělo lahodit nejprve očím, pak nosu a nakonec jazyku. Domácí chléb, sladkosti různých tvarů a barev a polévky se zeleninou, pěkně ozdobené plátky citronu s čerstvými koriandrovými listy těší zrak. Vůně koření a čerstvých jídel potěší čich a vyváženost kořeněných a mírných jídel potěší jazyk.

Kdybyste chtěli zkusit jíst po indickém způsobu, sedněte si na podlahu s kobercem nebo rohožkou a položte *thali* na nízký stoleček před sebou. Příjemnou atmosféru pomůže vytvořit indická hudba.

Alkoholické nápoje do védského stolování nepatří. Prasádam rozveseluje duši a očišťuje smysly; alkoholické nápoje mají účinek zcela opačný. Kdyby byly alkoholické nápoje prostředkem k povznesení našeho vědomí, praví jógíni by potom pili a kouřili, ale oni se těmto věcem přísně vyhýbají. Alkohol otupuje vědomí a zastiňuje lahodnou chuť vegetariánských jídel, takže je vhodné pít vodu nebo některý z nápojů popsaných v této knize. Po indickém jídle se nepodává ani čaj ani káva. Místo toho se žvýká trocha anýzových semínek a drceného kardamonu, aby se osvěžila ústa a potěšil žaludek.

Indové jedí prsty pravé ruky (levá ruka tělo omývá, pravou se jí). Prsty a indické jídlo jsou pro sebe jako stvořené. Jak jinak byste mohli utrhnout kousek čapáty, kruhovým pohybem na něj nabrat trochu vlhké zeleniny a lehce všechno dopravit do úst, aniž by nám cestou něco upadlo? Pokud ale dáváte přednost klasickému příboru, potom ho při jídle samozřejmě můžete použít.

Ten, kdo jídlo rozdává, se vždy snaží, aby hosté byli plně uspokojeni. Jedna vaišnavská píseň, oslavující duchovního učitele, říká: „Když duchovní učitel vidí, že oddaní jsou při požívání Kršnova prasádam spokojeni, potom je také on spokojený.“

Této náladě můžeme dobře porozumět z knihy Prabhupáda, život čistého oddaného, kterou napsal Satsvarúpa dása Goswami, kde v kapitole „Zasazení semínka“ jeden oddaný vzpomíná na začátky hnutí Haré Kršna: „Prabhupádovo veřejné prohlášení, že by všichni měli jíst pokud možno co nejvíce prasádam, vytvořilo veselou náladu a rodinný pocit. Nikomu nebylo dovoleno pouze zdvořile uždibovat z jídla. Oddaní jedli s náramnou chutí, kterou jim Swamidži (Šríla Prabhupáda) téměř vnucoval. Když viděl, že někdo otálí s jídlem, oslovil ho jménem a s úsměvem namítl: „Proč nejíš? Jen si přidej.“ A rozesmál se. „Když jsem jel na lodi do vaší země,“ dodal, „přemýšlel jsem: jak se bude Američanům zamlouvat tohle jídlo?“ Chlapci obvykle žádali o přídavky a Keith (Kírtanananda Swami) jim přidal více rýže, více dálu, čapáty a sabží.“ (str. 77)

Samotného Kršnu ve své inkarnaci jako Šrí Čaitanja Maháprabhu před 500 lety velice těšilo rozdávat svým oddaným prasádam. Šrí Čaitanja-čaritamrta, bengálské transcendentální klasické dílo o zábavách této nejvelkodušnější inkarnace Boha, říká: „Šrí Čaitanja Maháprabhu nebyl zvyklý přijímat prasádam v malém množství. Proto také dával na každý talíř tolik, kolik by snědlo nejméně pět lidí. Každý byl plný prasádam, protože Šrí Čaitanja Maháprabhu neustále pobízel: „Dej jim více! Dej jim více!“ A protože Šrí Čaitanja je vševědoucí, neboť je Pán samotný, ohromil každého, protože přesně poznal, co má kdo rád. Tímto způsobem hostil všechny oddané, dokud nebyli plně uspokojeni.“

I vy a vaši hosté budete určitě také naprosto spokojeni. Ať sedíte na podlaze nebo u stolu, ať jíte prsty nebo příborem, ať obsluhujete nebo jste obsluhováni, ať máte jídlo o jednom nebo o sto dvaceti chodech, v doma uvařeném indickém jídle naleznete skutečnou hostinu pro smysly, mysl a duši.

Recepty

Několik poznámek k používání receptů

- * Recepty v této knize jsou určeny pro čtyři až šest osob.
- * Každý recept poskytuje seznam přísad v takovém pořadí, v jakém se mají používat.
- * Polévková nebo čajová lžice uvedená v receptech jako míra znamená lžice zarovnaná a nikoliv vrchovatá.
- * Dvě z nejčastěji používaných přísad - ghí (přepuštěné máslo) a panýr (domácí sýr) - jsou popsány v kapitole o mléčných výrobcích, začínající na str.. V tabulce na str. se dozvíte, kolik mléka budete potřebovat na přípravu určitého množství panýru.
- * V mnoha receptech si můžete vybrat, zda použijete ghí nebo rostlinný olej. Používáte-li rostlinný olej, je potom nejlepší používat olej podzemnicový, kukuřičný, slunečnicový, světlicový (saflorový) a nebo hořčičný. Olivový olej se nedoporučuje, protože jeho příliš silná vůně zastíní jemnou chuť koření.
- * Solte v poměru 1/2 čajové lžičky soli na 450 g zeleniny a 1/2 čajové lžičky soli na 275 ml vody. Pamatujte, že snadnější je sůl přidávat nežli odstraňovat.
- * Dávky čili jsou v těchto receptech všeobecně poněkud vyšší, než jsme zvyklí. Množství si proto libovolně přizpůsobte.
- * Je-li v receptu uveden kmín, myslí se tím vždy *indický* kmín a nikoliv obyčejný, který je v této kuchařce označen jako *černý* kmín.
- * Přibližné velikosti krájených kousků potravin jsou následující:
 - na kostky - 1 až 2,5 cm (napříč)
 - na kostičky - 5 mm
 - na drobno - 3 mm
- * Nenechte se hned odradit, jestliže se vám něco nepodaří. I ti nejlepší kuchaři mívají občas nezdary; úspěch se dostaví s praxí.
- * U většiny receptů naleznete doporučení jak je kombinovat s jinými pokrmy. Ta jsou ale pouze orientační, můžete samozřejmě vyzkoušet různé jiné kombinace. Je tu ale jeden pokyn, který je dobrý pro každý recept a každou kombinaci: nejprve jídlo nabídněte Šrí Kršnovi.

Při obětování jídla Kršnovi pamatujte, že...

- * Obětování ve skutečnosti začíná již v kuchyni, proto jídlo během vaření neochutnávejte. Kršna musí být první, koho jídlo potěší.
- * Když dovaříte, naložte na Kršnův podnos štědrú porci a všechno pěkně upravte. Je-li to možné, rezervujte soupravu talířků a misek, které budou používány výhradně pro Kršnu.
- * Položte tento táč před obrázek Kršny (můžete použít obrázek na straně této knihy).
- * S oddaností poproste Kršnu, aby vaše obětování přijmul. Můžete to udělat tak, že třikrát přednesete Haré Kršna mantru:

*Haré Kršna, Haré Kršna, Kršna Kršna, Haré Haré
Haré Ráma, Haré Ráma, Ráma Ráma, Haré Haré*

- * Jídlo potom z obětovacího podnosu přendejte, Kršnovo nádobí pečlivě umyjte a pak můžete začít prasádam rozdávat.

Podrobnější detaily naleznete v kapitole Chrám u vás doma.

Koření a byliny

- Asafoetida (*hing*)
- Čili, čerstvé (*hari mirch*)
- Čili, sušené (*sabut lal mirch*)
- Fenykl (*sauf*)
- Hořčičná semínka, černá (*rai*)

Hřebíček (*laung*)
Kajenský pepř (*pesa hui lal mirch*)
Kardamon (*elaichi*)
Kari listy (*kari patti*)
Kmínová semínka, celá a mletá (*safed jeera, sabut a pesa*)
Koriandr, čerstvý (*hara dhania*)
Koriandrová semínka, celá i mletá (*dhania, sabut a pesa*)
Kurkuma (*haldi*)
Mangový prášek (*amchur*)
Mátové listy (*pudina ki patti*)
Muškátový oříšek (*jaiphal*)
Růžová voda (*gulab jal*)
Řecké seno (*methi*)
Semínka kalindži (*kalinji*)
Skořice (*dalchini*)
Šafrán (*kesar*)
Tamarind (*imli*)
Zázvor, čerstvý (*adrak*)

ZÁKLADNÍ indické kuchyně je promyšlené používání koření, bylin a chuťových přísad. Koření zahrnuje různé kořeny, kůry nebo semena, všechno buď celé, drcené nebo jemně mleté. Bylinami se rozumí čerstvé listy nebo květy. Chuťové přísady zahrnují sůl, citrusové šťávy, ořechy, růžovou vodu a další.

Vynalézavé používání vybraných aromatických koření a bylin, odhalující skryté chutě a vůně jídel, dává indické kuchyni její výjimečný charakter. Citlivé kořenění dává vyniknout přitažlivým odstínům jemné chuti a vůně. Množství koření potřebného do jídel není přesně vymezeno; je to věc osobní chuti. Třebaže je indické jídlo vždy kořeněné (může vyžadovat jedno, nebo i více než 10 druhů koření), nemusí být vždy pálivé. Indická jídla jsou ostrá především díky čili, kterého můžete podle vašeho přání použít méně nebo více, nebo ho můžete dokonce zcela vynechat, a přesto bude vaše jídlo chutné a přesto autentické.

Díky koření a bylinám, „klenotům indické kuchyně“, je jídlo nejen chutné, ale také stravitelnější. Většina koření má léčivé vlastnosti. Kurkuma je například močopudná, kajenský pepř je zažívacím stimulantem a čerstvý zázvor je posilujícím lékem. Věda o používání koření ke zvýraznění chuti jídel a udržení dobrého zdraví sahá tisíce let do minulosti, k písmům jako Ajur-véda (*Ayur-veda*) a Artha-śāstra.

Baber Veliký, zakladatel mogulské říše v Indii, si před tisíci léty vysoce cenil koření v indické kuchyni. „Kdyby mi krajané měli indické znalosti o koření,“ napsal ve svých pamětech nazvaných Babernáma, „mohl bych dobýt celý svět.“

Tajemství kořenění spočívá v použití správné směsi koření, v masale. Kuchař, který ví, jak smíchat koření a byliny, může proměňovat každodenní jídla v nekonečně rozmanité pokrmy, každý se svou charakteristickou chutí. I prosté brambory získají překvapivé chutě a vůně díky masalám, se kterými jsou připraveny.

Příprava masal

Pouze v indické kuchyni nalezneme jedinečný způsob, jak dostat v plné míře z koření příznačné chutě a vůně. Koření se zde smaží v horkém ghí nebo oleji, čímž chuť a vůně koření daleko více vyniknou. Při přípravě masaly se používají někdy celá koření, jindy prášková, nejčastěji ale kombinace obou. Nejprve si před smažením všechna koření připravte. Potom rozeďte právě tolik ghí nebo rostlinného oleje, aby se koření nepřipalovalo (všeobecně 1 až 2 polévkové lžičice). Ghí musí být rozpálené, ale nesmí se přepálit. Potom do něho přidávejte koření. To okamžitě začíná syčet, kypět, prskat, hnědnout, nebo se nějak jinak měnit. A přesně v tom okamžiku kdy je koření již patřičně zhnědlé ho vmíchejte do již uvařeného jídla, popřípadě opačně - to, co připravujete, přidejte ke koření k dosmažení či povaření.

Poněvadž různé druhy koření vyžadují k opražení různě dlouhou dobu a všechny musí být hotové současně na konec, je velice důležité vědět, v jakém pořadí a v jakých intervalech se přidává. Vezměme například recept, kde je uvedena masala z indického kmínu, řeckého sena, strouhaného čerstvého zázvoru, mletého koriandru a práškové asafetidy. Jelikož indický kmín i semena řeckého sena hnědnou asi za 30 vteřin, dáme je společně do ghí nebo do oleje jako první. Po 10 sekundách

přidáme práškový zázvor, který potřebuje asi 20 vteřin. Mletý koriandr potřebuje ke zhnědnutí asi 5 vteřin, proto ho sypeme o 15 vteřin později a nakonec vhodíme asafoetidu. A směs je hotová!

V případě, kdy vaření na masale začínáte a ostatní suroviny později přidáváte, je nutné dbát na to, aby se již osmahlé koření nepřipalovalo na dně. Proto vše pečlivě promíchejte. V receptech, které vyžadují pouze mleté druhy koření, mohou být ghí nebo olej pouze mírně rozpálené, neboť to ke zhnědnutí takových koření stačí a zabrání se připálení. Kromě masaly se byliny a další koření všeobecně přidávají během vaření nebo až na konec.

S trochou zkušenosti v přípravě masal se velice rychle seznámíte s typickou chutí a vůní každého koření. Výrazné druhy koření, jako jsou hřebíček, čili nebo asafoetida, budete používat ve velmi malých množstvích. Mírných koření jako je indický kmín a mletý koriandr používejte více.

Některé masalové směsi jako *panch* masala a *garam* masala se mohou připravit předem. Můžete namíchat tolik, aby koření vydrželo několik týdnů nebo i měsíců. *Panch* masala, směs 5 druhů celých koření, se většinou používá při vaření zeleniny. *Garam* masala, doslova „ostré koření“ (k ohřátí těla) je vlastně směs jemně mletého sladkého koření. Přidává se do jídla na konci vaření nebo těsně před podáváním.

Zde je jeden předpis na *panch* masalu a jeden na *garam* masalu:

Panch masala:

- 2 pl kmínu (indického)**
- 2 pl černého kmínu (nebo semen kalindži)**
- 2 pl semínek černé hořčice**
- 2 pl anýzu nebo fenyklu**
- 1 pl semen řeckého sena**

Ze všech těchto druhů koření připravte směs a uskladněte ji ve vzduchotěsné nádobě na chladném, suchém a tmavém místě. Před každým použitím nádobou dobře zatřeptejte, abyste měli jistotu, že je koření stejnoměrně promícháno.

Garam masala:

- 4 pl koriandru**
- 2 pl indického kmínu**
- 2 pl černého pepře**
- 2 čl kardamonu**
- 1 čl celých hřebíčků**
- 2 svitky skořice (asi 5 cm)**

V pánvi nasucho opražte samostatně každý druh koření. Když jednotlivá koření sypete na pánev, je vhodné s pánví mírně pohybovat, dokud koření mírně neztmavne a nevydává čerstvě opraženou vůni. Když je všechno koření opražené, rozemelte ho společně v elektrickém mlýnku na jemný prášek. Tuto základní masalu nasypete do sklenice s dobře utěsněným uzávěrem a umístěte ji na chladném místě. Bude-li *garam* masala připravena z kvalitního koření, ponechá si při skladování ve vzduchotěsné sklenici svoji chuť i vůni po několik měsíců.

Jiný druh *garam* masaly se skládá z opraženého a rozemletého stejného množství kardamonu, hřebíčku a skořice jako v předchozím návodu a potom přidejte půlku jemně nastrouhaného muškátového oříšku.

Několik dobrých rad k zapamatování při používání koření:

* Dříve než použijete celá koření, zejména taková, která nakoupíte ve větším množství, přeberte je a odstraňte všechny stonky nebo kameny.

* Všechna koření nechávejte v pečlivě utěsněných sklenicích nebo krabičkách na studeném a suchém místě mimo dosah přímého slunečního světla. Abyste zabránili znehodnocení neustálým otevíráním velkých nádob a nabíráním z nich, uchovávejte koření pro denní použití v menších sklenicích. Každou sklenici a zásobník nezapomeňte označit štítkem.

* Mnoho receptů vyžaduje mletá koření. Raději než kupovaná prášková koření, která brzy ztrácí svoji chuť a vůni, je vždy lepší koupit koření celá a namlít si je, když je potřeba. V Indii se používají mlecí kameny, ale dobře se na to hodí i elektrický mlýnek. Vůně a chuť čerstvě mletého koření je s kupovaným nesrovnatelná.

* Vyhněte se obchodně vyrobenému karí a podobným kořením. Tyto kupované směsi karí, často zhotovené z koření horší jakosti, dávají vaší kuchyni nudnou jednotvárnost. V Indii jsou prakticky neznámé. Je daleko lepší namíchat si své vlastní čerstvě mleté směsi koření.

* V receptu je občas požadována masalová pasta. Můžete ji připravit tak, že společně namelete předepsané druhy koření a v hmoždíři je potom paličkou rozetřete s několika kapkami vody. Pastu pak smažíte asi minutu v ghí nebo oleji, aby pustila svoji charakteristickou vůni nežli ji smícháte s ostatními přísadami.

* Dříve než začnete vařit, přečtěte si pozorně recept a koření, která budete používat, si předem připravte blízko vařiče. Později vám nemusí zbýt čas na to, abyste přerušovali vaření a sháněli se po koření a všechno se vám může mezitím spálit.

* Občas můžete jedno koření nahradit jiným, jestliže to, které doporučujeme nemáte. Koření, které není k dostání, můžete často i vynechat a jídlo se přesto povede znamenitě. Recepty uvádějí některé možné náhražky nebo vynechání. Také vám pomůže zkušenost.

* Ačkoliv sušené byliny jsou často téměř dvakrát chuťově nebo aromaticky výraznější než čerstvé, používejte raději byliny čerstvé. Pokyny pro vypěstování a skladování koriandru a řeckého sena najdete na str..

* Je-li v receptu uveden kmín, myslí se tím vždy indický kmín a nikoliv obyčejný, který je v této kuchařce označen jako *černý kmín*.

Vaše polička s kořením

Koření a ochucující přísady dávají indickým jídlům svůj typický ráz, povězte si něco o každém z nich, abychom se dobře seznámili s jejich vlastnostmi a použitím.

ASAFOETIDA, čertovo lejno (*hing*, anglicky: *asafoetida*): Tato aromatická pryskyřice kořene *Ferula asafoetida* se používá ve skutečně malém množství. Má velice zvláštní chuť a známé jsou také její léčebné vlastnosti. Asafoetida je v prevenci proti nadýmání tak účinná, že ze špatného trávení může vyléčit i koně. Je k dostání buď jako pryskyřice nebo jako jemný prášek. Z těchto dvou podob je pryskyřice čistší, avšak při vaření ji musíte používat nastrouhanou. Prášková asafoetida je smíchaná s bílou moukou, ale na používání je vhodnější. Při smažení koření přidejte špetku asafoetidy do rozpáleného ghí sekundu nebo dvě před přidáním všech ostatních přísad. Jestliže asafoetidu nemůžete sehnat nebo ji nechcete použít, budou vaše recepty dobré i bez ní.

ČILI, čerstvé (*hari mirch*, anglicky: *chillies, fresh*): Tyto jasně červené nebo zelené semenné lusky rostliny *Capsicum annum* můžete koupit v asijských potravinářských obchodech. Plochá, kulatá, bílá semínka jsou uvnitř velice ostrá. Jestliže chcete, aby jídlo mělo příchut' čerstvého čili, ale tolik nepálilo, rozřízněte lusk a špičkou malého nožičku odstraňte semínka. Po práci s čili si ruce pečlivě umyjte teplou vodou a mýdlem, protože jejich těkavé oleje dráždí pokožku. Uchovávejte je v ledničce nemyté a zabalené v papíru. Pokud se některé kazí, samozřejmě je odstraňte.

ČILI, celé, sušené (*sabut lal mirch*, anglicky: *chillies, whole, dried*): Sušené lusky čili se v indické kuchyni široce používají pro svoji ostrost a vůni. Jestliže recept uvádí drcené čili, roztlučte je v hmoždíři nebo je rozmělněte mezi prsty na drobné kousky. Nezapomeňte si po práci s nimi umýt ruce. Jestliže čili nemáte rádi, můžete jich použít méně nežli se požaduje, a nebo je z receptu vypustíte úplně.

FENYKL (*sauf*, anglicky: *fennel*): Semínka *Foeniculum vulgare*, někdy známá jako „sladký kmín“, vypadají jako kmín, ale chutnají jako anýz nebo lékořice. Fenyklová semínka se občas používají ve směsi kari. Nasucho opražená účinně osvěžují dech. Jestliže je nemůžete sehnat, nahradte je stejným množstvím anýzu.

HOŘČIČNÁ SEMÍNKÁ, černá (*rai*, anglicky: *mustard seeds*): Indická kuchyně by nebyla indickou bez semínek *Brassica juncea*. Černá hořčičná semínka jsou kulatá, malá (menší než žlutá odrůda) a ve skutečnosti nejsou úplně černá, nýbrž tmavě červenohnědá. Mají štiplavě ořechovou chuť a jsou výživná; v jídle působí dekorativně a činí ho pěkné na pohled. Smažení hořčičných semínek je jedním ze zlatých hřebů přípravy masal. Semínka vhodíte do malého množství rozpáleného (až kouřícího) ghí nebo oleje. V několika vteřinách začnou praskat a vystřelují z pánve, pokud ji rychle nezakryjete pokličkou.

HŘEBÍČEK (*laung*, anglicky: *cloves*): S tímto sušeným květním poupětem tropického stromu *Myrtus caryophyllus* se obchoduje již od pradávna. Hřebíčkový olej je antiseptický a silně aromatický. Říká se, že zvyk „žvýkání hřebíčku“ při oslovování císaře započal v Číně. Žvýkat hřebíčky v královnině přítomnosti bylo také ve zvyku během vlády královny Alžběty I. Hřebíček se používá k pročištění krve, jako zaživací stimulátor a utišující prostředek při bolestech zubů. Nasucho opražený a namletý tvoří základní složku *garam* masaly. Kupujte hřebíčky, které mají pěkný tvar a jsou baculaté, nikoliv svařetělé a vyschlé.

KAJENSKÝ PEPŘ (*pesa hui lal mirch*, anglicky: *cayenne pepper*): Tomuto prášku, který se připravuje ze sušených červených čili, se také často říká červené práškové čili. Je to koření, které indickému jídlu dává ostrost. Používejte ho opatrně, podle vaší chuti.

KARDAMON (*elaichi*, anglicky: *cardamon*): Světle zelené tobolky semen *Elettaria cardamomum*, se používají k ochucování sladkostí a nebo se žvýkají pro osvěžení dechu a zlepšení zažívání. Bílé kardamonové tobolky, což jsou pouze odbarvené zelené, se dají snáze sehnat, ale mají slabší aróma. Jestliže používáte při vaření celé tobolky, před podáváním je odstraňte nebo je dejte na kraj talíře. Nehodí se k tomu, aby se jedly celé. Když se v receptu uvádějí pouze černá semínka, vyloupejte je ze slupek a paličkou rozetřete v hmoždíři nebo je rozmělněte válečkem. Mletá kardamonová semínka se používají do *garam* masaly.

KARÍ LISTY (*kari patti*, anglicky: *curry leaves*): Čerstvé listy ze stromu kari, vyskytujícího se v jihozápadní Asii, *Murraya koenigri*, se používají hlavně jako koření do různých směsí a polévek. Sušené listy se dají sehnat snadněji, ale jsou méně aromatické než čerstvé. Když začínáte připravovat kari nebo masalu, dejte čerstvé nebo sušené listy smažit do oleje dokud nezčernou.

KMÍNOVÁ SEMÍNKÁ, celá i mletá (*safed jeera*, *sabut a pesa*, anglicky: *cumin seeds*): Semínka bílého kmínu, *Cuminum cyminum*, jsou jednou z nejdůležitějších přísad při přípravě zeleninových kari, rýží, chutůvek a dálů. V této kuchařce se pod pojmem kmín vždy myslí *indický kmín*, někdy také nazývaný *římský*. Kmín, který obvykle známe (*Kala jeera*, *Cuminum nigrum*) je menší a tmavší a je zde označen jako *černý kmín* a má zcela odlišnou chuť a jiné vlastnosti. Pokud kmín používáme mletý, je lepší, když si ho nameleme sami. Jestliže recept vyžaduje pražený kmín, pražte požadované množství semínek v předehřáté pánvi. Pohybuje pánví, až semínka trochu ztmavnou a začnou příjemně vonět. Jestliže potřebujete kmínová semínka pražená a ještě mletá, nasypete opražená semínka do elektrického mlýnku a jemně je namelte. Nemáte-li malý mlýnek, použijte hmoždíř a paličku, nebo semínka jednoduše podrtíte zadní stranou lžice.

KORIANDR, čerstvý (*hara dhania*, anglicky: *coriander, fresh*): Čerstvé listy rostliny *Coriandrum sativum* mají v Indii tak široké použití, jako třeba petržel u nás - a to nejenom jako ozdoba, ale hlavně pro své aróma. Stojí za to poohlédnout se po čerstvém koriandru, někdy nazývaném *cilantro* neboli čínská petržel. Jeho lahodná chuť je jedinečná. Jestliže nemůžete koriandrové listy sehnat, můžete je nahradit petrželovou natí, ale vůně stejná nebude. Čerstvý koriandr se všeobecně kupuje ve svazcích. Odříznuté stonky vydrží ve sklenici s vodou nebo uložené v plastické tašce v lednici i déle než týden. Před použitím koriandr omyjte. Používejte nasekané listy a horní části stonku.

Jestliže čerstvý koriandr (nebo řecké seno) není k sehnání, můžete si je snadno vypěstovat sami. Několik koriandrových semínek zasejte na malém kousku zahrádky, přikryjte je tenkou vrstvou zeminy a každý den zalévejte. Vzejdou během 18 až 20 dnů a rychle rostou. Stonky trhejte tehdy, když jsou asi 15 cm vysoké a dříve než jdou rostliny do semen.

KORIANDROVÁ SEMÍNKÁ, celá i mletá (*dhania*, *sabut a pesa*, anglicky: *coriander seeds*): Koriandrová semínka jsou kulatá, mají béžovou barvu a jsou silně aromatická. V indické kuchyni jsou jedněmi z nejdůležitějších koření a i na Západě jsou stále oblíbenější. V roce 1983 dovezly Spojené státy a Anglie přes tři milióny tun koriandrových semínek. Oleje v koriandrových semíncích pomáhají vstřebávat škrobovitá jídla a kořenovou zeleninu. Koriandrová semínka, která se obvykle melou těsně před použitím, dodávají jídlu čerstvou jarní příchut'. Abyste dosáhli největšího aróma, kupujte celá semínka a melte je v malých dávkách na elektrickém mlýnku.

KURKUMA (*haldi*, anglicky: *turmeric*): Kurkuma (*Curcuma longa*) je stejně jako zázvor oddenkem, který mění barvu od tmavě oranžové po červenohnědou, ale když je usušený a namletý na prášek, je vždy jasně žlutý. Používá se v malém množství, aby dodal čerstvou, pronikavou chuť a vůni zelenině, polévkám a chutůvkám, nebo aby obarvil i rýži. Mletá kurkuma drží své zabarvující vlastnosti dlouhou dobu, ale rychle ztrácí své aróma. Kurkuma barví, takže si dávejte pozor na šaty. Také se snadno připálí, proto ji vařte opatrně. V ajurvédském lékařství se kurkuma užívá jako diuretikum, čistí krev a povzbuzuje trávení.

MANGOVÝ PRÁŠEK (*amchur*, anglicky: *mango powder*): Čerstvé ovoce mangovníku, *Mangifera indica*, se krájí na plátky, potom se suší, mele a používá jako kyselící a ochucovací činidlo do zeleninových kari. Mangový prášek se v severoindické kuchyni používá tak často jako citrón v západní a dodává jídlu pikantní a kyselou chuť. Snadno se připálí, proto ho používejte opatrně.

MÁTOVÉ LISTY (*pudina ki patti*, anglicky: *mint leaves*): Dvě nejběžnější máty jsou spearmint (*Mentha spicata*) a peppermint (*Mentha piperica*) neboli máta peprná. Kromě toho, že se mátové listy mohou použít jako barevná ozdoba, dávají také osvěžující příchut' nápojům. Mohou se používat při přípravě mátového čatny. Máta povzbuzuje zažívací ústrojí a dokáže utišit žaludeční nevolnost

a zvracení. Můžete ji snadno pěstovat jako domácí rostlinu v téměř každé půdě, na slunci nebo v polostínu. Sušená máta ztrácí svou barvu, ale chuť a vůni si vcelku dobře ponechává.

MUŠKÁTOVÝ OŘÍŠEK (*jaiphal*, anglicky: *nutmeg*): Muškátový oříšek je jádro semene tropického stromu *Myristica fragrans*. Kupujte celá jádra, která jsou kulatá, soudržná, těžká a vypadají olejnatě. Mohou být buď tmavá nebo bílá od vápna, které se používá k odpuzování hmyzu. Strouhaný muškátový oříšek se v malém množství (občas s jiným kořením) používá na ochucení pudinků, sladkostí a zeleninových jídel. Nejlepší je strouhat ho přímo do jídla; jednou nastrohaný rychle ztrácí svoji vůni. Celý nebo práškový muškátový oříšek uchovávejte v dobře těsnících nádobách.

RŮŽOVÁ VODA (*gulab jal*, anglicky: *rose-water*): Růžová voda je zředěná esence z okvětních plátků růží, získaná parní destilací. Široce se používá jako příchut' do indických sladkostí a rýžových jídel. Pro růžovou vodu můžete používat odměrnou lžičku, avšak vaříte-li s růžovou esencí neboli s koncentrátem, buďte opatrní, abyste jí nepoužili příliš mnoho. Počítejte kapky.

ŘECKÉ SENO (*methi*, anglicky: *fenugreek*): Listy a jemné stonky rostliny *Trigonella fenumgraecum* jsou v Indii oblíbenou zeleninou. Její čtverhranná, spíše plochá, hnědě béžová semínka jsou nepostradatelná v mnoha zeleninových směsích a chut'ovkách. V Indii tato semínka jedí ženy spolu s *jaggery* (nerafinovaným cukrem) po porodu, aby si zpevnily páteř, obnovily tělesnou sílu a aby zvětšily tvorbu mléka. Semínka řeckého sena mají lehce nahořklou příchut', proto nepřesahujte doporučené dávky a chraňte je před připálením, aby nezhořkla ještě více. Řecké seno lze stejně jako koriandr snadno vypěstovat. (viz str.)

SEMÍNKA KALINDŽI (*kalinji*, anglicky: *kalinji seeds*): Jsou to černá, kapkovitá semínka cibulovité rostliny *Nigella indica*. Dodávají jídlu slabou cibulovou příchut' a přidávají se do zeleninových jídel a těsta na pakory. Ačkoliv se často zaměňují s černými kmínovými semínky, nemají spolu nic společného. Nejsou-li k dostání, jednoduše je z receptu vynechte.

SKOŘICE (*dalchini*, anglicky: *cinnamon*): Pravá skořice pochází z vnitřní kůry věčně zeleného stromu *Cinnamomum zeylanicum*, pocházejícího ze Šrí Lanky a Západní Indie. Vybírejte tenké, na slunci sušené smotky kůry, prodávané sbalené v sobě. Jestliže je používáte celé, například do čatny nebo do rýžových jídel, před podáváním je z jídla odstraňte. Raději než mletou skořici kupujte celou a v případě potřeby ji nasucho opražte a rozemelte. Silně aromatická, lehce nahořklá skořice *Cinnamomum cassia* se běžně prodává v obchodech v podobě jednoduchých tenkých kousků nebo prášku. Ten je však slabou náhražkou za celou skořici, která má lahodnou sladkou chuť.

ŠAFRÁN (*kesar*, anglicky: *saffron*): Šafrán je známý jako „král koření“. Je to sušená blizna šafránového krokusu *Crocus sativus*, který se pěstuje v Kašmíru, Španělsku a Portugalsku. Každý krokusový květ má pouze tři šafránové tyčinky, takže 1 kg šafránu vyžaduje ručně natrhat asi 140 000 květů. Šafrán je drahý, jelikož každá trocha musí urazit dlouhou cestu. Dejte pozor na levný, neboli „falešný šafrán“. Vypadá podobně a dává šafránovou barvu, ale nemá žádnou původní vůni.

Šafrán má příjemnou lahodnou vůni a dodává sytou žlutou barvu. Používá se na ochucení a zabarvení sladkostí, rýžových jídel a nápojů. Abyste ze šafránových tyčinek získali vůni a jasně oranžovou barvu, lehce je nasucho opražte, potom je rozdrolte a ponořte do množství horkého mléka odpovídajícího polévkové lžici. Potom nalijte mléko do jídla, které chcete obarvit. Šafrán se dá také získat v práškové formě, která je dvakrát tak účinná než tyčinky.

TAMARIND (*imli*, anglicky: *tamarind*): Toto kysele chutnající koření se získává z velkých fazolovitých lusků tropického stromu *Tamarindus indica*. Hnědá dužina (občas i s tmavými lesklými semínky) se vyškabe z lasku, nasuší a prodává v balíčcích. Před použitím odstraňte semínka a dužinu natrhejte nebo nakrájejte na malé kousky. Ty vařte v malém množství vody asi 10 minut dokud nezměknu a neoddělují se. (Používejte asi 250 ml vody na 225 g tamarindu.) Potom promačkejte přes cedník tolik dužiny, kolik je možné. Šťávu uchovejte a odložte vláknité zbytky, které zůstaly v cedníku. Jestliže tamarind není k sehnání, můžete jeho příchut' přibližně nahradit směsí citrónové šťávy a hnědého cukru.

ZÁZVOR, čerstvý (*adrak*, anglicky: *ginger, fresh*): Tento světle hnědý oddenek rostliny *Zingiber officinalis* se v indické kuchyni používá široce ve všech podobách. Vybírejte čerstvý zázvor, který je buclatý ne svraštělý, který má pevnou dužinu a je pouze slabě vláknitý. Dříve než zázvor krájíte, strouháte nebo melete na pastu, oškrabte ostrým nožem jeho slupku. Na strouhání zázvoru používejte kovové struhadlo s jemnými otvory. Práškový zázvor se nevyrovná čerstvému, neboť jejich chuť a vůně se liší. Sušený zázvor (*sonth*), který je štiplavější než čerstvý, se musí před použitím namočit. (Jedna čajová lžička sušeného zázvoru odpovídá jedné polévkové lžici jemně sekaného čerstvého zázvoru.) Zázvor se používá v lékařství při poruchách trávení. Pojídání v malých množstvích léčí bolesti žaludku, a zázvorový čaj je vynikajícím lékem proti nachlazení.

Mléčné produkty

Ghí (*vyčištěné máslo*)

Panýr (*domácí sýr*)

Dahi (*jogurt*)

STEJNĚ jako moderní učebnice, tak i starodávné Védy chválí mléko jako zázračnou potravinu, neboť obsahuje všechny živiny potřebné pro dobré zdraví. Védská písma dodávají, že mléko rozvíjí jemné mozkové tkáně, které jsou potřebné k rozvíjení duchovního vědomí. Ve védských časech žilo mnoho jóginů pouze z mléka, kterého bylo tolik, že je hospodáři rozdávali zdarma. Jelikož mléko vyživuje člověka fyzicky i duševně, považuje ho védská kultura za nejdůležitější ze všech potravin.

Důležitost mléka naznačuje jak důležité je ochraňovat krávy. Kráva je stejně jako člověk šťastná, když pociťuje ochranu. Kráva, která může kojit své tele bez starosti, že ji majitel zabije, jakmile dojit přestane, je šťastná a přirozeně dává sladší, vydatnější mléko. Šrímad-Bhágavatam nám říká, že pod ochranou zbožného krále Judhišthiry byly krávy tak šťastné a dávaly tolik mléka, že pastviny byly rozbahněné mlékem, které jim stříkalo z plných vemen. Lidé si v té době ani nedokázaly představit, že by někdo mohl krávám ublížit. Za vlády jiného védského krále Mahárádži Paríkšita se někdo jen pokoušel zabít krávu a Mahárádža Paríkšit byl připraven ho po právu potrestat.

Védy považují krávu za jednu z matek lidské společnosti. „Kravská krev je velice výživná,“ říkal Šríla Prabhupáda, „avšak civilizovaní lidé ji používají v podobě kravského mléka.“ Býk, který pomáhá produkovat obiloviny tím, že orá pole, je považován za otce lidské společnosti. Vzájemná závislost člověka, býka a krávy je dokonalým příkladem harmonie přírody, která byla stvořena vůlí Pána. Kráva i býk mají velkou hodnotu, protože poskytují pět čistých produktů (*pañca-gavya*), totiž mléko, jogurt, ghí, kravský trus a kravskou moč, které se používají při védských obřadech. Kravský trus a moč jsou antiseptické a používají se v lékařství a jako očišťující prostředek. O ochraně krav (*górakšja*) Kršna osobně hovoří v Bhagavad-gítě. Lidé v naší „pokročilé“ civilizaci naneštěstí zanedbávají duchovní poznání a podporují zabíjení krav ve velkém. „Měli bychom pochopit,“ píše Šríla Prabhupáda, „že lidská společnost postupuje špatným směrem a připravuje si cestu k vlastnímu úpadku.“

Někteří masožravci s tím nebudou souhlasit, ale ti, kdo mají sklon pojídat maso (i přes všechny zdůvodněné argumenty), by měli jíst pouze maso méně důležitých zvířat jako jsou psi, drůbež nebo ryby. Nikdy by neměli zabíjet krávy. Védy říkají, že každý, kdo se jakkoliv podílí na zabíjení krav, se v tomto hmotném světě musí znovu narodit tolikrát, kolik má kráva na hřbetě chlupů. Védy nejsou jediným písmem, které zavrhuje zabíjení krav. V Bibli (66,3) Izaiáš prohlašuje: „Ten, kdo zabíjí vola, je jako ten, kdo zabíjí člověka.“

Pojídání masa tedy není ve védských písmech zakázáno absolutně. Vždy se najde skupina lidí, kteří maso chtějí jíst, a tak je jim za určitých podmínek dána koncese k tomuto návyku. Krávy však zabíjet nesmí nikdo. Šríla Prabhupáda navrhol, že když někdo musí jíst hovězí maso, měl by jíst maso krav, které zemřou přirozenou smrtí. Po počátečním období nedostatku bude takové maso dostupné ještě v hojnějším množství, než kdyby se krávy zabíjely.

Velmi důležitým důvodem k ochraně krav je to, že je má Kršna velice rád. Védská písma nám říkají, že na Kršnalóce, věčném sídle Šrí Kršny, se krávy jmenují Surabhi a Pán se o ně osobně stará. Jeho sídlo se nazývá také Gólóka, místo, kde je hojně krav. Před pěti tisíci léty, když se zjevil na tomto světě, si Kršna hrál jako pasáček krav ve Vrndávaně a ukázal, jak rád má krávy. Jeho dětské zábavy se točily kolem krav a telátek a kolem Jeho přátel, pasáček. Proto je Kršna často nazýván Góvinda, „ten, kdo dává potěšení kravám“, a Gópála, „přítel krav“. Protože z legrace kradl svým sousedům máslo a jogurt, je nazýván také Makhana-taskara, „zloděj másla“.

Kravské mléko je zdrojem tří základních kamenů védské kuchyně: ghí (přepuštěného másla), panýru (čerstvého sýra) a dahi (jogurtu). Ghí je velmi ceněnou kuchařskou surovinou již od védských časů. Množství ghí, obilí a krav bylo v té době měřítkem bohatství. Ghí je čistý tuk másla a je naprosto vynikající při vaření. Připravuje se velmi pomalým převařováním másla a odstraňováním vody a ostatních příměsí až zbyde čistý, zlatožlutý olej. Ghí má slabě nasládlou, lahodnou ořechovou chuť a dává pokrmům typicky védskou chuť. Je vhodné i z hlediska zdravotního, neboť nezvyšuje hladinu cholesterolu v krvi.

Vedle své chuti má ghí i další přednosti. Můžete jej zahřát na vysoké teploty a nebude bublat nebo kouřit, protože voda (která vře při 100 stupňů C) a proteinové granule (které se pálí při 125 stupňů C) již byly odstraněny. Ghí je ideální na sautéování, na dušení, smažení na ploché pánvi i smažení ve velké vrstvě tuku.

Sýr, jaký známe na Západě, je v Indii prakticky neznámý, neboť lidé zde dávají přednost čerstvým mléčným výrobkům. Panýr je čerstvý, doma připravený sýr, který má široké použití. Okapaný se může přidávat přímo do polévek a zeleninových jídel, nebo se jí jen tak. Vylisovaný se používá při přípravě sladkostí, nebo ho lze nakrájet na kostičky a syrový či smažený ho pak můžeme přidávat do zeleninových jídel.

Jogurt si nalezne v indické kuchyni své místo prakticky vždy. Jestliže není podávaný čistý v malé misce (vždy neslazený), používá se na přípravu rozličných jídel. Jemná chuť jogurtu doplňuje chuť kořeněných jídel a smíchaný s rýží a zeleninou se chová jako pojivo, které usnadňuje jíst rukama. Ajur-véda doporučuje, aby se jogurt nejedl samotný, nýbrž v kombinaci s jinými jídly.

Jogurt má léčivé vlastnosti díky bakteriím, které obsahuje. Vyhněte se pokud možno obchodně vyráběným jogurtům, které byly upravované umělými přísadami, sladidly a ochucovadly, neboť takové zpracování tyto důležité bakterie ničí. Doufáme, že zjistíte, jak snadné a radostné je připravovat si vlastní jogurt.

Ghí - vyčištěné máslo

Ghee

Příprava ghí není obtížná ani složitá, ale vyžaduje trochu času. Abychom dostali nasládlou, ořechovou příchut' přepuštěného másla, je třeba ho vařit pomalu, aby se zcela odpařila voda a na povrch vyplavaly pevné látky, a zbylo čisté, jantarově zbarvené ghí.

1 až 5 kg nesoleného másla

Zahřívejte máslo ve velkém hrnci na středním ohni, dokud se nezačne vařit. Když na povrch vyplave bílá pěna, snižte přívod tepla na minimum a nepřikryté slabě vařte. Čas od času odstraňte sražené kousky a pěnu, které se hromadí na povrchu. Buďte opatrní, aby se ghí nepřipálilo. Když se ghí vaří při příliš vysoké teplotě nebo příliš dlouho, ztmavne a dostane nežádoucí zápach.

Doba, kterou potřebujete na přípravu ghí, je závislá na připravovaném množství (viz tabulka). Ghí by mělo být nazlátlé a průzračně čisté. Nakonec opatrně přelijte ghí přes plátno a nezakryté ho nechte ochladit na pokojovou teplotu. Pěnu sebranou z povrchu a sražené kousky, které zůstaly na dně hrnce, můžete použít do těst, při vaření zeleniny, polévek a obilovin.

Správně připravené ghí, které je uchováváno v uzavřených nádobách na chladném a suchém místě, vydrží měsíce.

Příprava a doba vaření:

Množství másla	Doba vaření	Výtěžek ghí
1 kg	1/2 hod.	800 g
2 1/2 kg	3 hod.	2,2 kg
5 kg	5 hod.	4,6 kg

Smažíme-li v ghí, zapamatujte si několik následujících rad:

- * Jsou dva druhy ghí: *usli* ghí a *rostlinné* ghí. Když v této knize mluvíme o ghí, máme vždy na mysli *usli* ghí, neboli pravé ghí, což je vyčištěné máslo, které se může připravovat doma. Rostlinné ghí se připravuje ze směsi rostlinných olejů, je lacinější a světlejší, avšak pokud jde o chuť a vůni, nikdy se opravdovému ghí nevyrovná.
- * Ghí je čistý máselný tuk. Protože nemá žádné mléčné látky, vydrží celé měsíce a nežlukne i když třeba nemáte ledničku.
- * Všechny potraviny určené ke smažení by měly mít pokojovou teplotu a měly by být již předem připravené (nakrájené, vyválené), aby byly při smažení hned po ruce.
- * Také při smažení koření si vše předem připravte, aby se vám ghí mezitím nespálilo.
- * Dříve než ghí dáte do pánve, přesvědčte se, zda je dokonale suchá. Pozor na stříknutí vody do horkého ghí. Ghí může prudce prskat a kuchaře nebezpečně popálit.
- * Při smažení vlhké zeleniny může ghí pěnit, proto používejte na smažení dostatečně vysokou nádobu, abyste zabránili přetékání.

- * Je-li ghí na smažení již dost rozpálené můžete poznat tak, že do něj dáme kousek těsta, který okamžitě vyplave na povrch a pění. Snižte plamen, aby se ghí nepřepálilo.
- * Pokud je ghí příliš horké, nebude jídlo důkladně prosmažené a jestliže ghí nemá dostatečnou teplotu, smažené jídlo potom bude příliš nasáklé tukem. Při smažení dbejte na to, aby smažené kousky plavaly na povrchu ghí jen v jedné vrstvě a mohly se volně pohybovat.
- * Abyste uspořili ghí, které oddaní někdy nazývají „tekuté zlato“, nechte smažené kousky okapat v cedníku nebo na sítku, které umístíte nad hrncem k zachytávání přebytečného oleje. Před dalším použitím ghí přefiltrujte přes plátýnko, jinak se usazeniny z předešlého smažení přepálí a ghí dostane nežádoucí barvou, chuť i vůni.
- * Pro smažení ve velké vrstvě tuku můžete stejné ghí používat i několik týdnů, není-li přepálené. Jestliže ghí tmavne i po přefiltrování nebo vydává štiplavý zápach, nehodí se již pro prvotřídní kuchyňské účely.

Panýr - domácí sýr

Paneer

Čerstvý sýr nazývaný panýr se dá jíst samotný nebo ho můžete používat jako přísadu v různých receptech. Nelze jej ničím nahradit. Mezi sýry je zcela výjimečný pro své všestranné použití, jemnou chuť a netaví se ani při vysokých teplotách.

2,3 l plnotučného mléka
5 pl citrónové šťávy nebo 2 čl kyseliny citrónové
nebo 300 ml jogurtu, popřípadě 600 ml kyselé syrovátky

Mléko zahřívejte při střední teplotě v dostatečně velkém hrnci, aby mohlo vzkypět a nepřeteklo. Zatímco čekáte až se mléko začne vařit, připravte si srážecí činidlo a cedník vystlaný dvěma vrstvami látky a položte jej na hrnec, kam bude odtékat přecezená syrovátka.

Když se mléko začíná vařit, vmíchejte do něho srážecí činidlo. Hrnec odstavte z plamene. Téměř okamžitě se od žlutozelené syrovátky začne oddělovat houbovitý panýr. Jestliže syrovátka není čistá, položte hrnec znovu na plamen a přidejte ještě trochu srážecího činidla.

Po úplném oddělení panýru a syrovátky seberte panýr do plátýnka na sýr. Asi půl minuty ho proplachujte pod studenou vodou, aby ztuhl a aby se odstranily všechny zbytky srážecího činidla, které by mohly změnit chuť. Zbytek vody potom vytlačte jedním z následujících způsobů:

* Chcete-li získat tuhý panýr na přípravu sýrových kostiček nebo hnětení do těsta, svažte panýr do plátýnka a zatíže ho na určitou dobu. Čím déle se bude lisovat, tím bude pevnější. Odstraňte závaží, nakrájejte panýr a použijte ho jak je potřeba. Panýr také dostatečně ztuhne, zavěsíte-li ho v kousku látky a necháte odkapávat.

* Potřebujete-li měkký sýr, utáhněte jednoduše okolo panýru plátýnko a vymačkejte vodu.

Příprava a doba vaření: asi 30 minut

Několik rad pro přípravu panýru

Někdy se čerstvému sýru říká *čena* a pouze lisovanému *panýr*, ale v této knize je sýr vždy označen jako panýr, ať čerstvý nebo lisovaný. Zapamatujte si, že termíny sýr, indický sýr a panýr označují vždy jedno a totéž, totiž panýr. Abyste přibližně věděli, kolik mléka budete potřebovat na přípravu určitého množství panýru nebo lisovaného panýru, nahlédněte do následující tabulky.

Množství másla	Panýr	Lisovaný panýr
600 ml	100 g	75 g
1,7 l	250 g	200 g
3 l	400 g	350 g

A ještě něco o nejběžněji používaných srážecích činidlech a jejich charakteristických vlastnostech.

* *Citrónová šťáva*. Dává sýru jemnou, nakyslou chuť. Asi 1 pl srazí 600 ml mléka.

* *Kyselina citrónová*. Tyto krystalky, dostupné v každé lékárně a ve většině obchodů, jsou praktické při použití a skladování. Abyste získali dostatečně tvrdý tvaroh, uveďte mléko do plného varu. Potom ho odstavte z plamene a okamžitě přidávejte po malých dávkách a za stálého míchání kyselinu

citrónovou, dokud se mléko zcela nesrazí. Nepřidávejte více, neboť příliš mnoho kyseliny rozruší strukturu tvarohu. Asi 1/2 čl kyseliny citrónové srazí 600 ml mléka.

* *Jogurt*. Někteří kuchaři dávají při srážení mléka přednost jogurtu, protože vytváří hustý, měkký sýr. Dříve než jogurt do vroucího mléka přidáte, rozmíchejte ho v malém množství teplého mléka. Všeobecně 4 až 5 pl jogurtu srazí 600 ml mléka.

* *Syrovátka*. Syrovátku, která zbyde po srážení mléka, můžete použít jako srážecí činidlo příští den. Syrovátka zksysne, a proto je za den až dva ještě účinnější. Podobně jako citrónová šťáva dodává sýru slabě nakyslou chuť. Na srážení 600 ml mléka je potřeba alespoň 150 ml kyselé syrovátky.

Jogurt

Dahi

S trochou zkušeností se brzy naučíte připravovat kvalitní a chutný jogurt. Své kuchyňské vybavení udržujte v čistotě, abyste je uchránili před tvorbou nežádoucích druhů bakterií.

2,3 l plnotučného mléka 50 ml čistého jogurtu

V hrnci uveďte mléko do varu a odstavte z plamene. Nyní mléko ochlaďte nejlépe tak, že dáte hrnec do studené vody.

Ideální teplota pro jogurtové bakterie je 43 až 45 stupňů C. Jestliže nemáte teploměr, existuje jednoduchá zkouška: mléko by mělo být právě tak teplé, abyste v něm bez popálení udrželi svůj malíček po dobu 10 vteřin, což je asi tak dlouho jako trvá odříkání: Haré Kršna, Haré Kršna, Kršna Kršna, Haré Haré / Haré Ráma, Haré Ráma, Ráma Ráma, Haré Haré. Do šálku teplého mléka vmíchejte jogurt a nalijte ho do mléka. V chladnějších dnech budete možná potřebovat více jogurtu než za teplých dnů.

Jogurtové bakterie potřebují k růstu několik hodin tepla a klid. Konstantní teplotu mléka udržíte tak, že uzavřený hrnec dáte do tepla, třeba ke kamnům (můžeme ho také nechat zrát ve velké termosce). Dejte pozor, aby se s hrncem nehýbalo. Připravujte jogurt raději v noci, kdy může být v klidu. Obvykle trvá 4 až 8 hodin, než jogurt ztuhne. Jakmile je jogurt hotový, ochlaďte jej, aby se zastavil růst bakterií. Jinak budou pokračovat v požívání mléčného cukru a jogurt ve dvou dnech zksysne.

Váš jogurt by měl zůstat dobrý 4 až 5 dní. Nezapomeňte trochu odložit k započítání příští dávky. Jestliže jogurtová kultura slábne, nahraďte ji nově zakoupeným jogurtem.

Příprava a doba vaření: 15 min.

Doba zrání: 4 až 8 hod.

Jogurt, jeden z nejlepších přírodních léků

Jogurt zaujímá ve vědecké stravě důležité místo jednak pro své široké možnosti použití a také díky svým léčebným vlastnostem.

Za hranicemi Indie je jogurt nejoblíbenější u národů Ruska a v balkánských zemích, kde jsou obyvatelé známi svou dlouhověkostí. Souvislost mezi stravou bohatou na jogurt a zvýšenou dlouhověkostí odhalil před sto lety ruský gerontolog I. Mečnikov. Jeho hlavním příspěvkem vědě byla jeho „autointoxikační teorie“, která uváděla, že obsah tračníku (největší částí tlustého střeva) může proniknout do krevního oběhu a tím otrávit celé tělo. Mečnikov vyšetřil a vyzpovídal mnoho stoletých lidí v Asii a Rusku a vypořádal, že jejich strava obsahuje velké množství jogurtu a fermentovaného mléka. Došel k závěru, že jejich dlouhověkost je způsobena právě bakteriemi, které jsou přítomny v těchto druzích potravin, a které vytlačují hnilobné bakterie v zažívacím ústrojí. Se vznikem jeho teorie přišla první vlna zájmu o jogurt jako o zdravou potravinu. Od té doby spotřeba jogurtu stále vzrůstá a moderní věda odhaluje stále více jeho pozoruhodných vlastností.

Několik příkladů:

* Jogurt vytváří kyselinu mléčnou, která ničí bakterie, vyvolávající hnití potravy v tlustém střevě, což je jednou z hlavních příčin předčasného stárnutí.

* Protože jogurt je již natrávený svojí bakterií *lactobacillus bulgaris*, tělo ho vstřebává rychleji než mléko.

* Jogurt je bohatý na bílkoviny, minerály, enzymy a spoustu známých vitamínů, včetně vzácných vitamínů D a B12.

* Jogurt dodává střevním bakteriím jejich oblíbenou potravu: laktózu. Lidem, kteří mají střevní bakterie zničené antibiotiky, lékaři často doporučují, aby na jejich obnovení jedli jogurt.

* Jogurt má přirozené antibiotické vlastnosti, dostatečně silné k ničení nakažlivých bakterií, stafylokoků, streptokoků a tyfu.

Rýže

Bílá rýže (*Chawal*) 96
Citrónová rýže (*Nimbu chawal*) 98
Rýže se špenátem (*Palak chawal*) 99
Kokosová rýže (*Narial chawal*) 100
Kořeněná rýže (*Masala bhat*) 101
Rýže s jogurtem (*Dahi bhat*) 102
Rýže s hráškem a sýrem (*Matar pulao*) 103
Šafránová rýže (*Kesar paneer pulao*) 105
Zeleninová rýže (*Sabji pulao*) 106
Jablečná rýže (*Seb pulao*) 107
Pečená zeleninová rýže (*Biriyani*) 108
Květovaná rýže (*Pushpanna*) 109

RÝŽE se ve védské kuchyni používá velice často. V Indii, kde většina lidí jí rýži nejméně jednou denně, najdeme téměř nekonečné způsoby její přípravy a kombinace s jinými jídly.

Vařená s kořením, ořechy, rozinkami, domácím sýrem a zeleninou tvoří rýže bohaté *pulao*. Spolu s jogurtem a s kořením z ní lze připravit jedno z chladivých jídel pro horký letní den. S kořením, dále s zeleninou se stává lahodným jídlem, které obsahuje všechny základní výživné látky. Vařená v mléce, s cukrem a ochucená tvoří smetanový pudink. Rýži můžete také rozemlít na mouku a použít do lívanců, do knedlíků, sladkostí a lehkých zákusků.

Prvním krokem je vždy vybrat tu nejuvhodnější rýži. V indické kuchyni nikdy nepoužíváme předvařenou nebo jinak předem připravenou rýži na způsob „*Vitana vaří za vás*“, protože tím ztrácí chuť i výživné látky. Kromě toho, nabízíme-li jídlo Kršnovi, nejlepší je nabízet to, co sami uvaříme.

Různé druhy rýže jsou určeny k přípravě různých druhů jídel. Nejčastěji používáme dlouhozrnnou rýži. Středně dlouhá rýže se dobře hodí pro kombinace luštěnino-rýžových jídel, jako kičrí a sambar. Krátkozrnná rýže se používá na mléčné nákypy a někdy je základem pro dósy (lívance). Jestliže použijete hnědou (celozrnnou) rýži, pamatujte, že vyžaduje více vody a o 15 až 20 minut delší var.

Existují tři druhy znamenité dlouhozrnné rýže: severoindická *Patna*, americká *Karolina* a *Dehradum basmati* (nejlepší ze všech). Rýže basmati neprochází po sklizni procesem bělení, vymílání, olejování a pudrování. Tyto úpravy pomáhají vytvářet rýži možná komerčně přitažlivou, bohužel však na úkor chuti a výživnosti. Basmati rýže je výživná, snadná na přípravu a má jedinečnou ořechovou chuť a vůni.

Většina lidí na Západě neví, jak správně rýži uvařit. Používají příliš mnoho vody a vaří ji déle, než je potřeba. Výsledkem je pak kašovitá rýže horší chuti. Budete-li ale postupovat podle receptů, které jsou uvedeny v této části kuchařky, snadno se vám podaří uvařit rýži tak, že bude mít výbornou chuť a správnou konzistenci.

Při přípravě rýže si zapamatujte několik důležitých bodů:

- * Počítejte asi 60 g rýže na osobu.
- * Před vařením raději vždy rýži proberte a odstraňte kamínky a příměsi. Rýži vysypte na jeden konec velkého tácu nebo na plech a probírejte ji z jedné strany tácu na druhou.
- * Rýži promyjte, abyste ji zbavili prachu, plev a škrobového prášku, který zůstal po mletí. Nasypejte ji do větší nádoby (mísy) se studenou vodou a rukou promíchejte, aby se vyplavil škrob. Potom vodu pomalu vylévejte, zadržující zrnka volnou rukou nebo cedníkem. Toto opakujte třikrát až čtyřikrát, až je voda celkem čistá.
- * Dříve než začnete rýži vařit, nechte ji 15 až 30 minut máčet. Každé zrnko vsřebává vodu, a proto se během vaření rýže nebude tolik lepit. Před vařením nasypete rýži do cedníku a nechte ji několik minut osychat. Budete-li rýži sautéovat (smažit), nechte ji oschnout alespoň 10 až 15 minut.
- * Osmahnutí rýže před varem, pečení a napařování jsou další způsoby, jak zabránit tomu, aby se zrnka lepila. Rýži za stálého míchání jemně osmahněte v trošce ghí, másla nebo rostlinného oleje tak, aby se nepřipálila a každé zrnko bylo nasáklé olejem. Pokračujte, dokud zrnka nezačnou průsvitnět.

- * Když rýži dusíte, použijte asi 1 3/4 dílu vody na každý díl rýže. Jestliže jste ji předem namáčeli, můžete pro dušení použít o trochu méně vody.
 - * Dusíte-li větší množství rýže, potřebujete méně vody. Například na více jak 1,1 kg rýže stačí asi 1 1/2 dílu vody na každý díl rýže. Na 2,2 kg použijte o trochu méně než 1 1/2 dílu vody.
 - * Když k rýži přiléváte vařící vodu, zamíchejte s ní, aby se zrnka neslepila.
 - * Ve většině receptů zachytávaná pára pomáhá rýži vařit, a proto hrnec nechávejte pečlivě přikrytý. Když mezi pokličkou a hrncem utíká pára, můžete je utěsnit alobalem. Při dušení rýže snižte plamen na minimum, nezvedejte poklici ani nemíchejte.
- Důvodem proč rýži nemíchat je to, že když rýže nabývá, tvoří síť „parních tunelů“. Naruší-li se, rýže se uvaří nerovnoměrně - u dna se rozvaří nebo připálí a na povrchu se nedovaří.
- * Rýže je hotová, když jsou zrnka měkká, ale přitom pevná. Odkryjte hrnec a nechte rýži vařit ještě 2 až 3 minuty. Tak se rýže zbaví nadbytečné vlhkosti a zrnka se nebudou slepovat.
 - * Těsně před podáváním rýže vyberte z jejího povrchu všechny kousky koření. Z hrnce vybírejte rýži ve vrstvách a buďte opatrní, abyste neporušili jednotlivá zrnka. Potom rýži jemně zamíchejte vidličkou.

Bílá rýže

Chawal

Správně připravená jednoduchá bílá rýže je lahodná. Může doplňovat nápaditá a kořeněná jídla, nebo ji můžeme podávat s oblohou, zalitou hustými omáčkami nebo se smaženým kořením. Aby rýže dostala žlutou barvu, můžeme do ní vmíchat čajovou lžičku kurkumy rozpuštěnou v polévkové lžici ghí. Existují tři různé způsoby přípravy čisté bílé rýže.

350 g rýže basmatí nebo jiné dlouhozrné bílé rýže dobré jakosti
825 ml vody
2 čl soli
1 nebo 2 pl ghí nebo másla

Dušená rýže: Tato metoda přípravy rýže se v Indii používá nejčastěji. Rýže vstřebá veškerou vodu s kořením a přísadami. Budete potřebovat dobře těsnící pokličku, aby se zabránilo unikání páry. Kdyby unikalo příliš mnoho páry, rýže by nebyla dostatečně provařená.

Jestliže chcete rýži ochutit, zkuste přidat jednu z následujících přísad: trochu citrónové šťávy, špetku kurkumy, několik čistých zrněk indického kmínu, zelenou čili papriku (bez semínek), kousek čerstvého zázvoru.

Rýži promyjte a nechte oschnout. Do 2 l hrnce nalijte vodu se solí a uveďte ji do varu.

V jiném hrnci rozehřejte ghí nebo máslo a za stálého míchání smažte osušenou rýži asi minutu, až jsou zrnka stejnoměrně nasáklá tukem. Když zrnka zprůsvitní, nalijte na ně vroucí vodu. Opět přiveďte k varu. Prudce rýži vařte 1 minutu a jedenkrát zamíchejte, aby nezůstala slepená. Těsně přikryjte. Přívod tepla snižte na minimum a vařte 15 až 20 minut (podle druhu rýže, kterou použijete), dokud rýže neabsorbuje veškerou vodu a není měkká a nadýchaná.

Vařená rýže: Vaření je nejrychlejším způsobem přípravy rýže. Tato metoda je zvláště výhodná, když se má rýže míchat s jinými přísadami. Při tomto postupu se rýže (promytá či nepromytá) vaří ve větším množství vody, než které může absorbovat a pak se precedí.

V hrnci uveďte do varu 2,3 l vody se solí. Přidejte rýži a vařte rychle asi 10 minut. Chcete-li zjistit, zdali je rýže uvařená, vyndejte z vody jedno zrnko a stiskněte je mezi palcem a ukazováčkem. Mělo by jít lehce rozmáčknot, střed by neměl být tvrdý. Jestliže je střed stále tvrdý, vařte ještě několik minut a zkoušku opakujte. Rýži slijte do cedníku a nechte okapat. Potom ji vložte do servírovací mísy a pokapejte máslem.

Pečená rýže: Rýže se nejprve částečně uvaří na kamnech a potom se dokončuje v troubě. Tato metoda přípravy rýže je sice nejpomalejší, ale vyžaduje zato nejmenší péči a vždy vytvoří rýži s pevnými, dobře oddělenými zrnky.

Předehřejte troubu na 150 stupňů C. Uveďte do varu 2,3 l vody se solí. Přidejte rýži. Znovu uveďte do varu a rychle vařte 4 až 6 minut. Rýži nechte okapat v cedníku. Nyní ji nasypete do mísy na pečení nebo do pekáče a pokapejte máslem. Někteří kuchaři ji také postříkají několika kapkami mléka.

Mísu přikryjte alobalem a zatočte jej důkladně kolem okrajů tak, aby byla dokonale utěsněná. Rýže se musí dusit ve vlastní páře. Mísu vložte do trouby a pečte asi 20 minut. Potom se podívejte, jestli je rýže hotová. Každé zrnko by mělo být oddělené a měkké.

Příprava a doba vaření

Dušená rýže: 20 min.

Vařená rýže: 15 min.

Pečená rýže: 30 min.

Citrónová rýže

Nimbu chawal

Tato rýže je ideální pro letní piknik. Jedna z největších pozoruhodností na naší každoroční Ratha-játře v Los Angeles je „hora“ citrónové rýže. „Nimbu chawal“ je ochucena zejména citrónem, proto buďte opatrní, abyste nepřesáhli doporučené dávky koření.

350 g rýže basmati nebo jiné dlouhozrné rýže

1 pl ghí nebo rostlinného oleje

1/2 čl indického kmínu

1 1/2 čl semínek černé hořčice

5 listů kari (máte-li)

1 smotek skořice, asi 5 cm dlouhý

1 zelená čili drobně nasekaná

825 ml vody

2 čl soli

1/2 čl kurkumy (podle volby)

125 ml citrónové šťávy

2 pl másla

1 citrón nakrájený na 8 dílků

5 nebo 6 snítek zelené petržele

Rýži promyjte ve studené vodě a namočte ji na 15 až 20 minut. Potom ji nechte oschnout v cedníku nebo na sítu. Mezitím v hrnci zahřejte na středním plameni ghí nebo rostlinný olej a přidejte kmín, černá hořčičná semínka, listy kari a skořici. Když hořčičná i kmínová semínka změni barvu, přidejte nasekanou čili a potom oschlou rýži.

Za stálého míchání rýži smažte 2 až 3 minuty. Jakmile zrnka začínají průsvitnět, zalijte rýži slanou vodou a na minutu přiveďte do varu. (Jestliže chcete žlutou rýži, přidejte s vodou kurkumový prášek.) Hrncem přikryjte, snižte přívod tepla a vařte (bez míchání) asi 18 minut, dokud se neabsorbují veškerá voda.

Zvedněte pokličku a odstraňte kousky skořice. Rýži zalijte citrónovou šťávou a pokapejte ji máslem.

Vařte ještě 2 až 3 minuty bez pokličky. Nakonec rýži jemně načechejte vidličkou a každou porci ozdobte dílkem citrónu a snítkou petržele.

Doba máčení: 15 až 20 min.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Rýže se špenátem

Palak chawal

Prabhupádův program zpívání, tancování, filozofie a hostin má široký úspěch také v Keni. Zdejší obyvatelé, stejně tak jako Bengálci, jedí hodně listové zeleniny a velké množství rýže, takže kdykoliv oddaní kombinují listovou zeleninu s rýží v „palak chawalu“, má hostina velký úspěch.

350 g rýže basmati nebo jiné kvalitní dlouhozrné rýže

1 1/2 čl soli

825 ml vody

225 g čerstvého špenátu

1 pl ghí

1 čl mletého koriandru

2 bobkové listy

**100 g burských oříšků, nesolených, světle opražených
špetka mletého černého pepře**

Rýži promyjte, namočte ji na 15 minut a nechte oschnout. V hrnci uveďte do varu vodu se solí. Ze špenátu odstraňte tuhé stonky, v několika vodách listy omyjte a osušte je. Potom listy ponořte do vroucí vody, aby změkly. Vložte je do cedníku a propláchněte pod studenou vodou. Osušte je a nasekejte na malé kousky.

Ve středně velkém hrnci rozehřejte ghí a osmažte mletý koriandr a bobkové listy. Přidejte rýži a za stálého míchání ji smažte, až zrnka zprůsvitnějí. Přidejte nakrájený špenát, míchejte asi minutu, potom do hrnce přilijte slanou vodu a vše přiveďte do varu.

Hrncem přikryjte a při nízké teplotě jemně 20 minut vařte. Jestliže použijete oříšky, přidejte je bez zamíchání asi 5 minut před koncem vaření. Když je rýže zcela uvařená, přidejte pepř. Před podáváním jemně promíchejte vidličkou.

Příprava a doba vaření: 30 až 40 min.

Kokosová rýže

Narial chawal

Na Bali, indonézkém ráji, kdysi spravovaném védskými princí, se několik nejlepších ostrovních uměleckých tanečníků stalo oddanými Kršny. Když chrám pořádá divadelní představení Rámájána, obvykle se najímá gamelánský orchestr (čtyřicet až padesát domorodých hudebníků s tradičními nástroji), aby zajišťoval hudební doprovod. Hudebníci si prasádam natolik oblíbili, obzvláště fantastická rýžová jídla jako „narial chawal“, že místo peněz za své cestovní výlohy si jednoduše žádají tolik prasádam, kolik dokáží sníst.

350 g rýže basmati nebo jiné kvalitní dlouhozrné rýže
825 ml vody
200 g cukru
1/2 čl jemně mletých kardamonových semínek
150 g kokosu strouhaného a lehce opečeného
50 g opečených pistáciových nebo kešu oříšků
50 g rozinek
1 pl másla

Rýži máčejte jednu hodinu a potom ji nechte oschnout. Ve středně velkém hrnci přiveďte do varu vodu, cukr a kardamonový prášek. Nyní do vroucí vody vsypte rýži a znovu uveďte do varu. Povařte 2 až 3 minuty a potom přivod tepla snižte na minimum. Hrncem pečlivě přikryjte a vařte 10 minut, potom zvedněte pokličku a rychle přidejte zbývající přísady. Znovu přiklopte a vařte dalších 10 minut, až je vše hotové. Potom odstraňte pokličku a nechte rýži vařit při téže nízké teplotě 2 až 3 minuty, aby se mohla uvolňovat pára.

Nakonec rýži jemně zamíchejte a podávejte na velkém talíři s masala dósami nebo *atta* dósami jako snídaní nebo lehký oběd.

Doba máčení: 1 hod.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Kořeněná rýže

Masala bhat

350 g rýže basmati nebo jiné kvalitní dlouhozrné bílé rýže
825 ml vody
1 čl soli
2 pl ghí nebo rostlinného oleje
1 čl indického kmínu
2 čerstvé červené nebo zelené čili, zbavené semínek
1 čl mleté skořice
1 čl strouhaného čerstvého zázvoru
1/2 čl strouhaného muškátového oříšku
3 tobolky kardamonu, drcené

2 pl čerstvých koriandrových nebo petrželových listů, nadrobno nasekaných **2 pl másla**

Rýži dobře promyjte a namočte ji na 15 minut; potom ji nechte 15 minut osychat. V hrnci uveďte do varu vodu se solí.

Ve středně velkém hrnci rozehejte ghí nebo rostlinný olej a osmažte kmín a čili. Po několika sekundách, když kmínová zrnka začínají tmavnout, přidejte skořici, zázvor, kardamon a muškátový oříšek. Jednou zamíchejte, přidejte rýži a pokračujte v míchání. Během jedné nebo dvou minut by rýže měla být světle osmahnutá. Přilijte na ni vroucí vodu, hrnec zakryjte a přívod tepla snižte na minimum. Aniž zdvíháte pokličku či mícháte, vařte 15 až 18 minut, dokud rýže neabsorbuje veškerou vodu.

Odkryjte poklici a nechte několik minut odpařovat přebytečnou vodu. Odstraňte kardamonové slupky a vidličkou do rýže jemně zamíchejte nasekané čerstvé koriandrové nebo petrželové listy. Podávejte s jakýmkoliv zeleninovým jídlem nebo v kombinaci chodů.

Doba máčení a sušení: 30 min.
Příprava a doba vaření: 25 min.

Rýže s jogurtem

Dahi bhat

„Dahi bhat“, podávaný horký nebo studený, je oblíbené rýžové jídlo jižní Indie. Tuto rýži můžete přizdobit jednou nebo několika následujícími přísadami: čerstvou červenou nebo zelenou paprikou nakrájenou na kostičky, krájenými rajčaty, smaženými bramborovými hranolky nebo dušeným hráškem.

350 g rýže basmatí nebo jiné kvalitní dlouhozrné rýže
1 pl ghí nebo rostlinného oleje
1 čl urad dálu
1 čl semínek černé hořčice
2 čerstvé čili zbavené semínek a nakrájené na malé kousky
3/4 čl fenyklu
1 čl strouhaného čerstvého zázvoru
700 ml vody
2 čl soli
250 ml jogurtu
1 čl másla

Rýži promyjte. Potom ji namočte na 15 minut a nechte oschnout v cedníku. Ve středně velkém hrnci rozehejte ghí nebo rostlinný olej a přidejte do něho *urad* dál a hořčičná semínka. Hrnec okamžitě přikryjte! Když semínka přestanou prskat, přidejte čili, fenykl a zázvor. Jednou zamíchejte. Přidejte rýži a za stálého míchání smažte asi minutu, až zrnka zprůsvitní. Přilijte vodu se solí a vařte další minutu. Hrnec přikryjte, snižte přívod tepla na minimum a vařte 18 až 20 minut.

Pět minut před úplným dovařením rýže zdvihněte pokličku, přidejte jogurt a máslo a rychle zamíchejte vidličkou. Znovu přiklopte a pokračujte ve vaření, až jsou zrnka nadýchaná a rýže vstřebá většinu tekutiny. Zbytek tekutiny nechte odpařit tak, že rýži povaříte ještě 2 až 3 minuty v odkrytém hrnci.

Doba máčení: 15 min.
Příprava a doba vaření: 25 min.

Rýže s hráškem a sýrem

Matar pulao

Zdobené rýže („pulaa“) jsou neobyčejně krásné. Bývají hlavní atrakcí stolu a často jsou jídlem samy o sobě. „Pulaa“ vynikají svými ozdobami. Některá jich mají tucet nebo i více. A v každém receptu na „pulao“ je rýže nejprve osmahnuta v másle nebo v ghí, nežli je zalita studenou vodou.

350 g rýže basmatí nebo jiné kvalitní dlouhozrné rýže
200 g lisovaného panýru
ghí nebo rostlinný olej na smažení

1 čl kurkumy
3 1/2 čl soli
2 pl ghí nebo másla
950 ml studené vody
6 rozdrcených kardamonových tobolek
6 hřebíčků
100 g čerstvého hrášku, vyloupaného a předvařeného
1 pl másla

Rýži promyjte ve studené vodě, 15 minut ji máčejte a nechte oschnout. Sýr nakrájejte na 2 cm kostky, které potom osmažte ve velké vrstvě ghí na středním plameni, až dostanou světle hnědou barvu.

Rozpusťte kurkumu a 2 čl soli v šálku teplé vody nebo syrovátky a vložte do ní sýrové kostičky, aby nasákly. Zbytek soli přidejte do vody k rýži.

V hrnci rozeřejte na středním plameni ghí nebo rostlinný olej a během minuty osmažte kardamonové tobolky a hřebíčky. Přidejte rýži a hrášek a ještě několik minut míchejte. Nyní do rýže přilijte slanou vodu a přiveďte do prudkého varu. Jednou zamíchejte, snižte přívod tepla na minimum a bez odkrývání a míchání vařte alespoň 20 minut.

Odkryjte hrnec a 2 až 3 minuty nechte odpařovat vodu. Přidejte okapané sýrové kostičky a několik kousků másla. Před podáváním jemně zamíchejte vidličkou.

Doba máčení: 15 min.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Šafránová rýže

Kesar paneer pulao

Šafránová rýže se svými smaženými kuličkami, smaženými ořechy a rozinkami vypadá jako šafránově zbarvená krajina, posetá květinami. S pouhou polévkou a lehkým chlebem tvoří kompletní jídlo.

350 g rýže basmati nebo jiné kvalitní dlouhozrné rýže
50 g rozinek
200 g lisovaného panýru
1/2 čl práškového šafránu nebo 1 čl snítek
2 čl hnědého cukru
150 ml horkého mléka
2 pl másla
700 ml vody
50 g mandlí nebo kešu oříšků, opražených a loupaných
2 1/2 čl soli

Rýži promyjte, namočte ji na 15 až 20 minut do studené vody a nechte ji osychat. Panýr prohněťte do měkka a vyválejte z něho malé kuličky nebo ho slisujte a nakrájejte na kostky. Tyto sýrové kuličky nebo kostky smažte ve velké vrstvě oleje, dokud úplně nezhnědnou. Nechte je okapat. Ve vroucím mléce rozpusťte šafrán a cukr a přidejte rozinky a smažené sýrové kuličky, aby nasákly.

Ve velkém hrnci rozpusťte na středním plameni polévkovou lžící másla a za stálého míchání smažte rýži asi 3 minuty. Když jsou zrnka světle osmahnutá, přidejte do rýže vodu se solí, přiveďte k varu a přikryté vařte při velmi nízké teplotě. Po 10 minutách zdvihněte pokličku a jemně přilejte šafránové mléko (sýrové kuličky odložte stranou), ořechy a rozinky. Dávejte pozor, abyste neporušili zrnka rýže. Opět přikryjte a vařte dalších 10 minut, nebo tak dlouho, dokud rýže není zcela uvařená. Potom odkryjte pokličku a zbytek vody nechte odpařovat dalším vařením po dobu 2 až 3 minut.

Nakonec rýži obložte máslem a jemně zamíchejte vidličkou. Podávejte horké, ozdobené sýrovými kuličkami.

Doba máčení: 15 až 20 min.

Příprava a doba vaření: 30 až 40 min.

Zeleninová rýže

Sabji pulao

350 g rýže basmati
100 g čerstvého hrášku
100 g zelených fazolí
100 g květákových růžiček
100 g mrkve nakrájené na kostičky
2 pl ghí nebo másla
1 čerstvá čili, nakrájená na kousky a zbavená jadérek
1/2 čl strouhaného čerstvého zázvoru
1/2 čl kurkumy
950 ml vody
2 1/2 čl soli
3 zralá rajčata, omytá a nakrájená
2 bobkové listy
2 citróny nakrájené na dílky

Do malého kousku jemnější látky zabalte jako do čajového sáčku následující koření:

6 celých hřebíčků
2 svítky rozdrcené skořice
1 čl indického kmínu
1/2 čl mletých kardamonových semínek
1/4 čl asafoetidy

Umyjte zeleninu a nakrájejte ji. Promyjte rýži, namočte ji na 15 minut a nechte asi 15 minut osychat. Ve středně velkém hrnci rozehejte ghí nebo máslo a osmažte čili, strouhaný zázvor a kurkumu.

Nyní přidejte zeleninu (kromě rajčat) a smažte dalších 4 až 5 minut. Přidejte rýži a chvíli míchejte. Potom přidejte slanou vodu, rajčata a bobkové listy. Opět zamíchejte a uveďte vše do varu. Sáček s kořením zavěste do rýže, přikryjte hrnec a vařte na malém plameni, dokud rýže nevstřebá veškerou vodu.

Vytáhněte sáček s kořením a vymačkejte ho nad rýži. Rýži vyklopte na předeřátou servírovací mísu a před podáváním ozdobte dílky citrónu. Použijte ji buď jako část jídla nebo jako jídlo samotné.

Doba máčení a sušení: 30 min.

Příprava a doba vaření: 35 až 45 min.

Jablečná rýže

Seb pulao

Tuto sladkou rýži můžete podávat na konec bohatších hostin nebo jako samostatné lehké jídlo. Je lahodná se šlehanou smetanou. Můžete použít také hrušky, manga nebo manga s jablky.

275 g bílé dlouhozrné kvalitní rýže
3 středně velká jablka
350 g hnědého cukru
1/4 čl šafránu nebo 1/2 čl šafránových snítek
425 ml vody (na sirup)
3 pl ghí nebo másla
1 svítek skořicové kůry (asi 5 cm dlouhý)
8 hřebíčků
8 kardamonových tobolek
3 bobkové listy
825 ml vody (na rýži)
50 g nakrájených mandlí
50 g rozinek

Promyjte rýži a nechte ji oschnout. Oloupejte jablka, odstraňte jaderníky a nakrájejte je na kousky. Připravte sirup - do hrnce dejte vodu, cukr, snítku šafránu a na středním plameni vařte 30 minut, až se původní objem zmenší asi na třetinu.

V hrnci rozehejte ghí nebo máslo a přidejte do něho skořici, hřebíčky, kardamon a bobkové listy. Chvilku smažte za stálého míchání a potom přidejte rýži. Smažte ji stejným způsobem 2 až 3 minuty.

Přidejte vodu a uveďte do varu. Přidejte zbývající 2 snítky šafránu, hrnec přikryjte a vařte při nízké teplotě 10 minut. Potom hrnec odstavte z plamene.

Ve středu rýže vytvořte otvor a vložte do něho kousky jablek s trochou sirupu. Přidejte rozinky a nakrájené mandle. Otvor přikryjte rýží a zbytek sirupu nalijte na povrch. Hrnec opět zakryjte a vařte na mírném plameni dalších 15 minut, dokud rýže není zcela hotová. Odstraňte celá koření, jemně zamíchejte a hned podávejte.

Příprava a doba vaření: 40 min.

Pečená zeleninová rýže

Biryani

350 g rýže basmati
950 ml vody
3 čl soli
1/4 čl práškového šafránu
3 pl ghí nebo rostlinného oleje
2 čl garam masaly
2 čl mletého koriandru
1 čl kurkumy
3 brambory, oškrábané a nakrájené na kostičky
200 g vařeného čerstvého hrášku
4 rajčata, oloupaná a rozmačkaná
3 pl čerstvých koriandrových nebo petrželových listů, nadrobno nasekaných
175 ml jogurtu
2 čl růžové vody
35 g nasekaných lískových nebo vlašských ořechů

Promyjte rýži a nechte ji oschnout. Ve středně velkém hrnci přiveďte k varu vodu se dvěma lžičkami soli. Přidejte rýži a znovu uveďte do varu. Hrnec přikryjte a vařte při nízké teplotě asi 15 minut.

Zatímco se rýže vaří, namočte do malého množství horkého mléka šafrán. V jiném hrnci pak zahřejte ghí nebo rostlinný olej a za stálého míchání osmažte práškové koření. Po několika vteřinách přidejte nakrájené brambory a jemně je za stálého míchání asi 5 minut smažte, dokud nedostanou světle hnědou barvu. Nyní přidejte hrášek, rajčata, polovinu čerstvých koriandrových listů a zbývající sůl. Vařte v zakrytém hrnci, dokud zelenina nezměkne. Každou chvíli míchejte. Je-li to nutné, přidejte trochu vody, aby se zelenina nepřipalovala.

Teď už by rýže měla být uvařená. Přidejte do ní jogurt, růžovou vodu a šafránové mléko, jemně zamíchejte vidličkou a nechte ji v klidu stát 5 minut. Vymažte dortovou formu nebo kastrol a dno pokryjte polovinou rýže. Rýži přitlačte, stejnoměrně na ni rozprostřete zeleninu a přikryjte ji zbylou rýží. Opět ji zmáčkněte a kastrol těsně přikryjte kouskem alobalu. Zahřejte troubu na 140 stupňů C a pečte 15 až 20 minut. Před servírováním rýži nakrájejte na porce, které přemístíte na talíře. Každou porci ozdobte krájenými ořechy a koriandrovými listy. Podávejte horké.

Příprava a doba vaření: 45 min.

Květovaná rýže

Pushpanna

Pušpana je jedním z nejbohatších rýžových jídel, a jak napovídá její název, je barevná jako kytice květů. Někteří kuchaři přidávají k ozdobám a přísadám také kousky nakrájeného sušeného ovoce.

225 g lisovaného panýru
100 g oříšků nebo mandlí
100 g strouhaného kokosu
6 pl ghí nebo másla
1 čl fenyklu
1 čl indického kmínu
2 bobkové listy

6 rozmělněných kardamonových tobolek
2 čl mletého koriandru
1 čl kurkumy
1 čl mleté skořice
1 čl strouhaného muškátového oříšku
1/2 čl kajenského pepře
1/2 čl mletého černého pepře
1/4 čl asafoetidy
1/4 čl mletých hřebíčků
350 g rýže basmati nebo jiné kvalitní dlouhozrné bílé rýže
100 g rozinek
825 ml syrovátky
100 g cukru
1 pl soli

Panýr nakrájejte na kostky nebo vypracujte sýrové těsto a vyválejte kuličky 2,5 cm. Osmažte je v ghí nebo oleji a nechte okapat v cedníku. Stejným způsobem osmažte ořechy a nechte je oschnout se sýrem. Ve dvou polévkových lžicích ghí osmahněte strouhaný kokos a dejte ho stranou.

Ve velkém hrnci rozehejte zbývající ghí. Když začne kouřit, přidejte do něj fenykl, kmín, bobkové listy a kardamon. Po 30 vteřinách přidejte prášková koření. Několik vteřin za stálého míchání smažte a potom přidejte rýži. Míchejte, dokud zrnka nejsou průsvitná a světle hnědá. Přidejte smažený sýr, rozinky, sůl a 850 ml syrovátky. (Může to být syrovátka z vašeho sýra. Jestliže jí není dost, přidejte vodu.) Zamíchejte a uveďte do varu, potom snižte přívod tepla na minimum a hrnec těsně přikryjte. Vařte 20 minut, dokud rýže nezměkne. Potom přidejte smažené ořechy a kokos a před podáváním jemně zamíchejte.

Příprava a doba vaření: 40 min.

Dály a polévky

Dál se zeleninou (*Dal tarkari*) 115
 Mung dál s rajčaty (*Tamatar mung dal*) 116
 Toor dál s rajčaty (*Tamatar toor dal*) 117
 Sladký dál (*Jagannatha Puri channe ki dal*) 119
 Urad dál s jogurtem (*Gujarati urad dal*) 120
 Dálová směs (*Swadisht dal*) 121
 Sambar (*Sambar*) 122
 Naklíčený dál v jogurtu (*Mithi ghani dal*) 123
 Kičří (*Khitchri*) 124
 Kičří se špenátem (*Geeli khitchri*) 127
 Kořeněná cizrna (*Channa masala*) 128
 Cizrna v jogurtu (*Channa raita*) 129
 Cizrna s paprikami (*Channa aur simla mirch*) 130
 Zeleninová polévka (*Mili-juli sabji ka soup*) 131
 Rajčatová polévka (*Tamatar ka soup*) 132

LUŠTĚNINY, vyloupané ze slupek a rozpůlené, se nazývají *dál* a stejně se nazývá i jídlo z nich uvařené. V Indii se dál podává s hlavním jídlem a často se jím polévá čistá rýže, nebo se jí s chlebem.

Kromě toho, že je dál bohatý na železo a B vitamíny, je ve vědecké stravě zároveň hlavním zdrojem bílkovin. Množství bílkovin v některých luštěninách je stejné nebo větší než v masě. Pokud dál podáváme s ostatními potravinami bohatými na bílkoviny jako například s ořechy, obilovinami nebo mléčnými výrobky, zvýší se tím využitelnost bílkovin až o 40%. Využitelné bílkoviny rýže (60%) a dálu (65%) vzrostou například na 85%, pokud se jedí společně.

V Indii roste více než šedesát druhů luštěnin. Čtyři druhy, užívané v této knize, jsou nejběžnější a nejpoužívanější odrůdy. Uveďme jejich typické vlastnosti:

* *Mung dál*: malý, světle žlutý, pravidelného tvaru. Celý nevyloupaný *mung* dál má zelenou slupku. Tento dál se často používá naklíčený. Snadno se vaří a má jemnou chuť. Je tak lehce stravitelný, že se doporučuje dětem, starším lidem a rekonvalescentům.

* *Urad dál*: malý, šedobílý, pravidelného tvaru. Tento dál obsahuje dvojnásobné množství proteinu než maso. Často se používá do chutůvek nebo se mele na prášek a fermentuje a používá se potom k přípravě lehkých a nakypřených jídel.

* *Channa dál*: (vyslov. „čana“) větší než *mung* dál, nažloutlý a kulatý. *Channa* dál je jedním z menších zástupců cizrnových luštěnin a má pronikavou nasládlou chuť. Není-li k dostání, můžete ho nahradit půlým žlutým hrachem a získáte výborně chutnající, ne-li zcela autentický dál.

* *Toor dál*: (vyslov. „túr“) větší než *channa* dál, slabě žlutý a kulatý. Zrna jsou někdy potažena tenkou vrstvou oleje, který se před vařením smývá.

Cizrna (neboli garbanzové boby), v Indii nazývaná *kabuli channa*, je vydatným zdrojem proteinu. Je velmi tvrdá a před použitím vyžaduje namáčení. Vařená cizrna se jí obvykle ráno samotná s troškou strouhaného zázvoru nebo spolu s jinými jídly, jako je upma nebo kičri.

Ve vědecké kuchyni je jídlo bez dálu v té či oné podobě vzácné. Jídla z dálu jsou vhodná při každé příležitosti, od snídaně až k pozdní večeři. Dál se používá na polévky, husté omáčky, na dušená jídla, smažené chutůvky, vlhká čatny, křupavé lívance, naklíčené saláty a sladkosti.

Před použitím byste dál měli promýt. Ze všech druhů dálu, kromě speciálně balených pro velkoobchody, je třeba vybrat malé kaménky. Nejlepší je nasypat dál na tác a pomalu přemísťovat všechna zrnka z jedné strany na druhou a pečlivě vybírat nečistoty. Potřebné množství dálu nasypete do kovového cedníku, který ponoříte do velké misky ze dvou třetin naplněné vodou. Rukama boby proplachujte asi 30 vteřin. Potom zvedněte cedník, vodu vylíjete a znovu naplníte misku. Toto propírání opakujte tak dlouho, dokud voda není téměř čistá. Potom dál nechte oschnout nebo ho popřípadě namočte do vody podle receptu.

Dálová polévka, ať už hustá nebo řídká, vyžaduje obvykle dlouhou dobu vaření, aby pūlená zrna mohla zkašovatět, což dálu dodá hladkou konzistenci. Někteří kuchaři ho po rozvaření několik minut mixují v mixéru, aby byl ještě hladší.

Když se dál vaří, tvoří hustou pěnu, která znemožňuje průchod páry. Pokličku nechte trochu odklopenou a lžící seberte většinu tvořící se pěny, aby se polévka nezvedala a nepřetékala. Pění omezíte přidáním polévkové lžice másla.

Dálu dodává dokonalou chuť čóns (smažené koření), který se do dálu přidává až nakonec v posledních okamžicích vaření. V malé pánvi (popřípadě ve velké naběračce) rozehejte malé množství ghí nebo rostlinného oleje. Potom přidejte koření. Když zhnědne, nalijte ho do uvařeného dálu. Pozor! Buďte ve střehu, abyste okamžitě mohli přiklopit pokličku, protože smísení horkého ghí s dalem vytváří mírnou explozi - jednu z atrakcí vědecké kuchyně.

Není-li k dostání speciální druh dálu, který je požadován v receptu, je možné ve většině receptů použít loupaný pūlený žlutý hrách. V případě nouze poslouží i zelený hrách nebo fazole, ale vaří se déle.

Dál se zeleninou

Dal tarkari

200 g mung dálu nebo loupaného zeleného hrachu

1,9 l vody

2 až 3 čl soli

2 bobkové listy

1 přepūlený smotek skořicové kůry (7,5 cm)

1 čl kurkumy

275 g zeleniny, omyté a nakrájené na kousky

1 pl másla

1 pl ghí

1 1/2 čl indického kmínu

2 drcené, sušené čili

1 čl strouhaného čerstvého zázvoru

1/4 čl asafoetidy

1 pl nasekaných čerstvých koriandrových listů 2 omyté citróny, každý nakrájený na 8 dílků

Dál očistěte, promyjte a nechte jej oschnout. Ve velkém hrnci smíchejte vodu, sůl, bobkové listy a kousky skořice a vše přiveďte k varu. Do vroucí vody přidejte dál.

Když se voda začne znovu vařit, částečně přikryjte hrnec, přívod tepla snižte na minimum a vařte asi 20 minut, nebo do té doby, než je dál dost měkký. Odstraňujte všechnu pěnu, která se hromadí na povrchu. Potom přidejte kurkumu a máslo. Přidejte krájenou zeleninu, znovu přiklopte a pokračujte ve vaření při téže teplotě, dokud zelenina není měkká a dál zcela rozvařený. Dál nechte vařit, a mezitím si připravujte koření.

V malé pánvi rozehřejte 2 polévkové lžice ghí a přidejte kmín a drcené čili. Jednou zamíchejte. Když kmínová zrnka ztmavnou, přidejte strouhaný zázvor a asafoetidu a smažte ještě několik vteřin. Potom všechno koření najednou nalijte do dálu. Okamžitě přikryjte hrnec a nechte všechno asi 4 až 5 minut povařit. Tento dál podávejte horký k lehkému obědu s rýží, zeleninou a nějakým chlebem, ozdobený čerstvými sekanými bylinami a kousky citrónu.

Dál *tarkari* by měl mít řídkou konzistenci; je-li příliš hustý, přidejte trochu horké vody.

Příprava a doba vaření: 1 hod.

Mung dál s rajčaty

Tamatar mung dal

- 200 g mung dálu**
- 1,9 vody**
- 3 bobkové listy**
- 1 pl másla**
- 2 1/2 čl soli**
- 2 pl ghí**
- 1 čl hořčičných semínek**
- 1 čl indického kmínu**
- 2 rozdrcené sušené čili**
- 2 čl zázvoru**
- 1/4 čl asafoetidy**
- 1 čl kurkumy**
- 5 rajčat, omytých a nakrájených na kousky**
- 2 pl citrónové šťávy**
- 1 pl nakrájených čerstvých koriandrových listů**

Přeberte dál a neomytý ho nasypete do hrnce. Za stálého míchání pražte dál nasucho po dobu 4-5 minut, dokud většina luštěnin nezíská světle hnědou barvu. Nyní dál přesypete do kovového cedníku. Pod tekoucí vodou jej omyjte a nasypete zpátky do hrnce. Přidejte vodu, bobkové listy, máslo a sůl a rychle přiveďte do varu. Zakryté vařte asi 30 minut.

Když se dál začíná rozvařovat, rozehřejte v malé pánvi ghí a vhod'te hořčičná semínka. Přiklopte. Když ustane praskání semínek, v rychlém sledu přidejte kmín, čili, zázvor, asafoetidu a kurkumu. Asi po dvaceti sekundách přidejte nakrájená rajčata a minutu až dvě je obračejte vařečkou.

Potom dejte rajčata s kořením do polévky, přiklopte a zvolna povařte, dokud se dál zcela nerozvaří. Nakonec přidejte citrónovou šťávu a koriandrové listy a dobře zamíchejte. Podávejte horké s jakoukoliv rýží nebo indickým chlebem.

Příprava a doba vaření: 1 hod.

Toor dál s rajčaty

Tamatar toor dal

V indické provincii Gudžaratu se toor dál používá v takovém množství, že slovo dál zde znamená pouze toor dál. Všechny ostatní dály jsou známe pod svými specifickými názvy. Toor dál je také dobře

znám stovkám lidí v Barceloně, kteří přicházejí do našeho chrámu na oběd. Toto jídlo je tam velice oblíbené a mnoho lidí se oddaných ptá na recept.

200 g toor dálu
1,9 l vody
3 čl soli
1/2 čl kurkumy
1 pl ghí nebo rostlinného oleje
1 čl indického kmínu
1 čl strouhaného čerstvého zázvoru
1 čl mletého koriandru
1/2 čl asafoetidy
3 rajčata, omytá a nakrájená
1 pl nakrájených čerstvých koriandrových listů
1 naporcovaný citrón

Přeberte dál a promyjte ho pod tekoucí teplou vodou, až ztratí svůj olejovitý povlak. Potom jej nechte oschnout.

Uvedte do varu vodu se solí a kurkumou. Vhodte dál, přiklopte a za občasného míchání vařte na středním plameni 30 minut. Když je dál měkký, rozeďte v malé pánvi ghí nebo olej a osmažte kmín. Nechte jej několik vteřin prskat, přidejte strouhaný zázvor, mletý koriandr a asafoetidu a potom přimíchejte rajčata. Za stálého míchání smažte 2 až 3 minuty. Nakonec nalijte smažená rajčata s kořením do dálu a za občasného míchání vařte na mírném ohni, dokud není dál měkký.

Každou porci ozdobte čerstvými sekanými koriandrovými nebo petrželovými lístky a dílkem citrónu.

Příprava a doba vaření: 1 hod.

Sladký dál

Jagannatha Puri channe ki dal

Každý, kdo měl kdy to štěstí spatřit Božstva Kršny tradičně uctivaná v indickém městě Džagannátha Purí, na Ně nikdy nezapomene. Kršna se v této podobě nazývá Džagannátha, „Pán vesmíru“, je velice milostivý a přitažlivý. „Jagannatha Puri channe ki dal“ je oblíbeným jídlem Pána Džagannátha a v mnoha našich chrámech Mu oddaní tuto polévku pravidelně obětují. Po prvním ochutnání jakýsi host jednou prohlásil, že právě pochopil, proč se Pán Džagannátha neustále směje.

200 g channa dálu
1,9 l vody
3 čl soli
2 bobkové listy
5-6 středně velkých rajčat
1 pl másla
2 pl ghí nebo oleje
1/2 čl indického kmínu
1 čl strouhaného zázvoru
1/2 čl asafoetidy
3 pl kokosu, strouhaného čerstvého (4 pl sušeného)
2 pl hnědého cukru
2 čl sirupu (cukrové melasy)

Dál přes noc namočte do vody a potom jej nechte oschnout v cedníku. Ve velkém hrnci uvedte do varu vodu se solí, přidejte dál a bobkové listy. Vařte na středním plameni částečně zakryté 30 až 40 minut. (Odstraňujte všechnu pěnu, která se hromadí na povrchu.) Potom odkryjte, několikrát zamíchejte a pokračujte ve vaření na mírném ohni.

Omyjte rajčata, každé nakrájejte na 8 dílků a spolu s máslem je přidejte do dálu. Přiklopte a nechte mírně vařit, zatímco si připravíte koření.

V malé pánvi rozeďte polévkovou lžící ghí nebo oleje a smažte několik vteřin kmín. Potom přidejte strouhaný zázvor, asafoetidu a strouhaný kokos. Za stálého míchání smažte 1 až 2 minuty. Nyní nalijte ghí s kořením, společně s cukrem a sirupem do vařeného dálu. Dobře zamíchejte a vařte ještě 5 minut, než budete polévku podávat.

Příprava a doba vaření: 1 hod.

Urad dál s jogurtem

Gujarati urad dal

Urad dál je tak bohatý na bílkoviny, že jej Ajur-véda doporučuje jíst nanejvýš čtyřikrát týdně, jinak by tělo bylo bílkoviny přetížené. Přidání kořeněného jogurtu dává této polévce krémovou konzistenci. Dobře se hodí k dušené rýži a k nějakému indickému chlebu.

375 ml čistého jogurtu
1 pl hnědého cukru
1,6 l vody
200 g urad dálu
1/2 čl kurkumy
2 bobkové listy
2 1/2 čl soli
1 pl ghí nebo rostlinného oleje
1 čl semínek černé hořčice
2 drcené sušené čili
1 čl fenyklu
1 čl zázvoru

V 250 ml vody smíchejte jogurt a hnědý cukr. Zatím odložte. Dál promyjte a nechte ho oschnout. Ve velkém hrnci uveďte do varu 1,2 l vody. Přidejte do ní *urad* dál a znovu přiveďte k varu. Odstraňte pěnu, přidejte kurkumu, bobkové listy a sůl. Jednou zamíchejte, přikryjte hrnec a na středním plameni asi 30 minut vařte, dokud dálová zrnka nejdou snadno rozmáčknout mezi dvěma prsty. Nyní odstraňte bobkové listy a rozmixujte dál mixérem dokud není hladký. Potom nechte vařit na mírném ohni.

Do malé pánve nalijte ghí nebo rostlinný olej a na středním plameni v něm osmažte černá hořčičná semínka. Na okamžik pánev přiklopte, abyste zabránili vyskakování hořčičných semínek. Když hořčičná semínka přestanou prskat, přidejte drcené čili, fenykl a strouhaný zázvor. Tuto masalu přidejte do jogurtu a jogurt nalijte do dálu. Dobře zamíchejte. Před podáváním povařte ještě 5 minut.

Příprava a doba vaření: 1 hod.

Dálová směs

Swadisht dal

75 g toor dálu, 75 g mung dálu, 75 g urad dálu
5 pl ghí nebo rostlinného oleje
1 pl strouhaného čerstvého zázvoru
1/2 čl kurkumy
1,9 l vody
1 čl semínek černé hořčice
1 čl indického kmínu
2 zelené čili nadrobno nakrájené a zbavené semínek
4 listy kari nebo 2 bobkové listy
1/2 čl asafoetidy
1 malý baklažán nakrájený na kostky
3 nakrájená rajčata
1 čl cukru
2 1/2 čl soli
1/2 čl garam masaly
2 vrchovaté pl nakrájených čerstvých koriandrových listů

Dály propláchněte a nechte je asi hodinu namočené ve vodě. Potom je dejte oschnout. Rozehřejte 2 polévkové lžice ghí nebo rostlinného oleje a osmažte zázvor. Přidejte kurkumu a dály. Za stálého míchání smažte asi jednu minutu, pak všechno zalijte vodou a vařte na středním plameni (sbírejte

přítom hromadící se pěnu), dokud dál nezměkne. Odstavte hrnec. Dál rozmixujte nebo rozmačkejte na kaši. Nechte stranou.

V hrnci rozehřejte 3 pl ghí nebo oleje, osmažte hořčičná semínka, kmín, čili, listy kari (popř. bobkové) a asafoetidu. Přidejte nakrájený baklažán. Za stálého míchání smažte 10 minut dokud není měkký. Nyní přidejte rajčata, cukr, sůl, *garam* masalu, dál a vodu. Přiklopte a vařte, dokud zelenina nezměkne. Ozdobte koriandrovými listy a podávejte horké s čistou rýží.

Příprava a doba vaření: 45 min.

Sambar

Sambar

Sambar je hustší než obvyklý dál a je obzvláště lehce stravitelný. Tradičně se podává s masalou nebo atta dósou a nebo s bílou rýží a chlebem.

1,4 l vody

3 čl soli

250 g mung dálu, toor dálu, zeleného loupaného hrachu nebo velkozrné čočky

675 g zeleniny (baklažán, mrkev, rajčata, zelené fazole nebo tykev)

50 g tamarindu

3 pl ghí nebo rostlinného oleje

1 čl semínek černé hořčice

1 1/2 čl mletého indického kmínu

2 čl mletého koriandru

1/2 čl kajenského pepře nebo 2 nakrájené čerstvé čili

1 čl kurkumy

4 pl mletého kokosu

Začněte zahříváním slané vody k varu. Dál přeberte, promyjte a nechte oschnout. Vhodte ho do vroucí vody a odkrytý vařte 10 minut. Odstraňujte případnou pěnu a slupky dálu, které se hromadí na povrchu, potom hrnec přikryjte a za občasného míchání vařte na středním plameni 15 až 20 minut. Dál by měl změkknout, ale neměl by se rozvařit.

Zatímco se dál vaří, omyjte a nakrájejte zeleninu na malé kostičky. V malém množství vody povařte tamarind a vymačkejte z něho šťávu (viz str.).

V pánvi rozehřejte ghí nebo olej a smažte hořčičná semínka. Když přestanou lupat, přidejte prášková koření, několik vteřin smažte a potom přidejte zeleninu (baklažán je třeba povařit). Smažte ještě dalších 10 až 15 minut, dokud veškerá zelenina nezíská světle hnědou barvu. Potom přidejte strouhaný kokos a smažte další 2 minuty.

Tou dobou by měl být dál hotový. Zeleninu a tamarindový extrakt nalijte do dálu a dobře zamíchejte. Zmenšete přívod tepla a vařte odkryté, dokud dál není zcela rozvařený a hustý a zelenina měkká.

Příprava a doba vaření: 45 min.

Naklíčený dál v jogurtu

Mithi ghani dal

300 g celého mung dálu

250 ml jogurtu nebo podmáslí

2 pl cizrnové mouky

1 čl indického kmínu

1 pl strouhaného čerstvého zázvoru

1/4 čl asafoetidy

5 listů kari (jsou-li dostupné)

1 čl kurkumy

2 čl soli

3 čili, čerstvé nadrobno nakrájené bez semínek

1 1/2 čl cukru

4 pl nakrájených koriandrových listů

600 ml vody
3 pl ghí nebo rostlinného oleje

Omyjte *mung* dál a namočte ho přes noc. Ráno luštěniny zavažte do vlhké tkaniny a před vařením je na 24 hodin zavěste, aby naklíčily. Čas od času se podívejte, zda látka nevyschla.

Smíchejte cizrnovou mouku s jogurtem či podmáslím a nechte stranou. Rozehřejte ghí nebo olej a osmažte kmín, zázvor, čili a asafoetidu. Když kmínová zrnka ztmavnou, přidejte listy kari, kurkumu, sůl a naklíčený *mung* dál. Potom do hrnce nalijte vodu a vařte na středním plameni 30 až 40 minut; je-li to nutné, přidejte během vaření trochu vody. Když *mung* dál změkne, přidejte jogurt nebo podmáslí; potom přidejte cukr a vařte ještě 5 minut. Hotové jídlo ozdobte sekanými koriandrovými listy. Podávejte s bílou rýží nebo s nějakým indickým chlebem.

Doba máčení: přes noc

Doba klíčení: 24 hod.

Příprava a doba vaření: 1 hod.

Kičří

Khitchri

Toto nenákladné jídlo může každého natolik uspokojit, že Šríla Prabhupáda jednou řekl: „Miska kičří a malá porce jogurtu je hostina chudáka vhodná pro krále.“ Tento recept je na „suché“ kičří, které má konzistenci rýže, která je mírně rozvařená, měkká a trochu vlhká.

200 g mung dálu, loupaného hrachu nebo celého mung dálu

250 g středně nebo dlouhozrnné rýže

1 malý květák, rozdělený na malé růžičky

4 středně velká rajčata, omytá a rozčtvrcená

4 brambory, omyté, oloupané a nakrájené na kostky

3 pl ghí nebo rostlinného oleje

2 čl indického kmínu

2 čerstvé čili, nadrobno nakrájené a bez semínek

2 čl čerstvého strouhaného zázvoru

1 čl mletého indického kmínu

1/2 čl asafoetidy

1,6 l vody

2 čl soli

2 čl kurkumy

3 pl citrónové šťávy

několik kousků másla

1/2 čl mletého černého pepře

Přeberte dál společně s rýží, promyjte ho a nechte ho okapat. Mezitím omyjte, upravte a nakrájejte zeleninu. Rozehřejte ghí nebo olej a osmažte kmínová semínka, čili a zázvor. Když asi po minutě přestanou prskat, přidejte mletý kmín a asafoetidu. Po několika sekundách přidejte na kostičky nakrájené brambory a růžičky kvěťáku. Zeleninu asi 4 až 5 minut obračejte vařečkou, dokud se na ní neobjeví malé hnědé skvrny. Nyní přidejte suchý dál a rýži a osmahněte asi minutu.

Přidejte vodu, sůl, kurkumu, rajčata a přiveďte do varu. Snižte teplotu, jednou zamíchejte a vařte zpola zakryté 30 až 40 minut až je dál měkký (celý *mung* dál se vaří déle než půlený). Zamíchejte, přidejte citrónovou šťávu, obložte kousky másla a při velmi nízké teplotě ještě povařte, dokud luštěniny a rýže neabsorbují veškerou vodu. Přidejte pepř a vše jemně vidličkou zamíchejte.

Při mimořádných příležitostech podávejte kičří s trochou *kadhi* omáčky. Použijete-li celozrnnou rýži natural, vařte kičří o 20 minut déle.

Příprava a doba vaření: 45 min.

Kičří se špenátem

Geeli khitchri

V Kalkatě pořádají oddaní každý víkend festival Haré Kršna a místní lidé přicházejí pokaždé se štědrými příspěvky rýže, dálu a zeleniny, ze kterých oddaní připravují dobré „vlhké“ kičří. Kičří se nejprve obětuje Kršnovi a potom se každý víkend rozdává nejméně 5000 lidem. Zde je recept na toto „geeli“, neboli vlhké kičří.

250 g středně či dlouhozrné rýže
250 g mung dálu, loupaného hrachu nebo celého mung dálu
50 g másla nebo ghí
3 bobkové listy
1 pl nasekaného zázvoru
2 hřebíčky
2 čl soli
1 čl kurkumy
1/4 čl mletého muškátového oříšku
225 g čerstvého špenátu, omytého a jemně nakrájeného bez řapíků
3 rajčata, nadrobno nakrájená

Omyjte dál a rýži, namočte je na 1 hodinu a nechte osychat. V hrnci rozehejte máslo nebo ghí, přidejte bobkové listy, nasekaný zázvor a hřebíčky, potom přidejte suchou rýži a dál. Smažte asi 8 až 10 minut a dobře míchejte, dokud se máslo nevstřebá. Přidejte dostatek vody, aby zrna překryla asi o 5 cm. Přidejte sůl a muškátový oříšek, zamíchejte a vařte 1 minutu. Těsně přikryjte a začněte vařit na středním plameni.

Když zrnka absorbují vodu, snižujte postupně teplotu. Vařte pomalu asi 30 minut a čas od času se přesvědčte, je-li směs stále pokrytá trochou vody. (Je-li to nutné, přidejte několik lžic.) Potom jemně vmíchejte nakrájený špenát a rajčata a opět přikryjte. Pokračujte ve vaření ještě dalších 15 minut, dokud luštěniny a rýže nejsou měkké, ale zároveň hlídejte, aby směs byla stále dost vlhká. Před podáváním dobře zamíchejte.

Doba máčení: 1 hod.

Příprava a doba vaření: 1 hod.

Kořeněná cizrna

Channa masala

Pokud chcete, aby vaše snídaně byla jednoduchá a přitom výživná, potom doporučujeme malou porci kořeněné cizrny s kičří nebo sambarem, popřípadě jen samotnou.

250 g přebrané a omyté cizrny
1 1/2 čl soli
2 čl citrónové šťávy
1 čl strouhaného čerstvého zázvoru
1/4 čl asafoetidy
1/2 čl mletého černého pepře

Cizrnu namočte přes noc v dvojnásobném množství vody. Nechte okapat, vložte do středně velkého hrnce a přidejte tolik vody, aby cizrnu překrývala asi o 7,5 cm. Přidejte 1/2 čajové lžičky soli a přiveďte k varu. Odstraňujte případnou pěnu, která se může hromadit na povrchu. Přikryjte a mírně vařte 45 minut až 1 hodinu, dokud cizrna není tak měkká, aby se dala rozmáchnout mezi dvěma prsty. Nyní cizrnu slijte, nechte okapat a přemístěte ji do mísy. Přidejte citrónovou šťávu, zbytek soli a koření. Před obětováním dobře promíchejte.

Doba máčení: přes noc

Příprava a doba vaření: 1 hod.

Cizrna v jogurtu

Channa raita

Také čana raita je velice chutným pokrmem vhodným ke snídani. Jogurt, přidaný na konci vaření, dává čana raitě hustou, omáčkovitou konzistenci, takže se dobře hodí k purí a upmě, nebo ke kičří.

175 g cizrny
1 1/2 čl soli
4 čl ghí
1/4 čl asafoetidy
1 čl garam masaly nebo mletého koriandru
150 ml čistého jogurtu
1/4 čl mletého černého pepře

Cizrnu namočte přes noc v dvojnásobném množství vody. Nechte okapat a vložte ji do středně velkého hrnce. Přidejte tolik vody, aby ji překrývala asi o 7,5 cm. Přidejte 1/2 čajové lžičky soli. Vařte 10 minut a odstraňujte případnou pěnu, která se může hromadit. Přikryjte hrnec a přívod tepla snižte na minimum. Vařte, dokud cizrna nezměkne. Čas od času se podívejte, jestli je v hrnci dostatek vody, aby se nepřipálila. Potom cizrnu slijte a nechte oschnout.

Na středním plameni rozehejte v hrnci ghí nebo rostlinný olej. Přidejte *garam masalu* a asafoetidu a jednou zamíchejte. Potom okamžitě přidejte osušenou cizrnu. Neustále ji obračejte vařečkou, zatímco se smaží 8 až 10 minut. Když se na ní objeví malé hnědé skvrny, odstavte hrnec z plamene a vmíchejte jogurt. Okořeňte solí a pepřem. Podávejte horké.

Doba máčení: přes noc

Příprava a doba vaření: 45 minut až 1 hod.

Cizrna s paprikami

Channa aur simla mirch

Toto jídlo se tradičně podává s kousky rajčete a s horkými bhaturami. Chcete-li, můžete je podávat s indickým chlebem, nebo s jogurtem a zázvorovým čajem.

250 g cizrny
1 1/2 čl soli
2 pl ghí nebo rostlinného oleje
2 čl indického kmínu
1 nebo 2 čerstvé čili, drobně nasekané
1 čl strouhaného čerstvého zázvoru
1/2 čl kurkumy
1/2 čl asafoetidy
1 zelený paprikový lusk, nakrájený na 1,5 cm kousky
1 středně velké rajče, omyté a nakrájené (podle volby)
2 středně velká rajčata, každé nakrájené na osm dílků

Cizrnu máčejte přes noc v dvojnásobném množství vody. Vodu sceďte a cizrnu vložte do hrnce. Přidejte tolik vody, aby cizrnu překrývala asi o 7,5 cm; přidejte 1/2 čl soli a vařte 10 minut. Sbírejte všechnu pěnu, která se hromadí na povrchu, přikryjte a mírně vařte 40 minut až 1 hodinu, dokud cizrna nezměkne. Potom slijte vodu. (Pokud se chystáte připravovat omáčku, ponechte si asi 100 ml této vody.)

Na středním plameni rozehejte v hrnci ghí nebo olej a osmažte kmín. Potom přidejte nakrájené čili a zázvor. Přidejte kurkumu a asafoetidu a hned potom nakrájenou papriku. Kousky papriky obračejte vařečkou. Když změkne a zhnědne, přidejte osušenou cizrnu a míchejte 3 minuty. Dosolte zbytkem soli.

Chcete-li omáčku, přidejte vodu, kterou jste si ponechali, případně jedno nakrájené rajče, a vařte ještě 5 minut.

Doba máčení: přes noc

Příprava a doba vaření: 1 hod.

Zeleninová polévka

Mili-juli sabji ka soup

Tato polévka je oblíbená mezi návštěvníky londýnské restaurace „Govinda's“. Svarúpa-siddhi dása, hlavní kuchař, říká, že se lidé často ptají, jak se připravuje.

3 pl ghí
2 bobkové listy
1 čl mletého koriandru
1/4 čl asafoetidy
1 1/4 čl kurkumy
675 g zeleniny, omyté a nakrájené na kostičky
1,4 l vody
3 čl soli
1/4 čl pepře
475 ml mléka
2 pl másla
3 pl bílé mouky

V hrnci rozehejte ghí. Několik vteřin smažte bobkové listy, koriandr, asafoetidu a kurkumu a potom okamžitě přidejte nakrájenou zeleninu. Tu smažte 4 až 5 minut, až se na ní objeví hnědé skvrny. Nyní přidejte vodu, sůl a pepř. Přikryjte a mírně vařte (občas zamíchejte), dokud zelenina nezměkne. Zeleninu můžete buď nechat v kouscích, máte-li ji tak raději, a nebo ji propasírujte na kaši, či rozmixujte v elektrickém mixéru. Před mixováním nezapomeňte odstranit bobkové listy.

Zatímco se zelenina vaří, rozehejte na středním plameni v malé pánvi máslo. Přidejte mouku a opatrně ji za stálého míchání 1 až 2 minuty pražte, až začne hnědnout. Přidejte horké mléko. Nepřetržitě směs asi 2 minuty míchejte, dokud kašička pěkně nezhoustne. Vmíchejte ji do polévky a zahřejte k varu. Potom podávejte.

Příprava a doba vaření: 45 až 50 min.

Rajčatová polévka

Tamatar ka soup

2 kg červených rajčat
6 pl ghí nebo rostlinného oleje
1 čl mletého koriandru
1/4 čl asafoetidy
4 pl sekaných čerstvých koriandrových listů
1 1/2 pl hnědého cukru
1 1/2 čl soli
1/4 čl mletého černého pepře
1/4 čl kajenského pepře
2 pl másla
2 pl bílé mouky
425 ml mléka
1 pl citrónové šťávy

Omyjte rajčata a každé nakrájejte na 8 dílků. Rozmixujte je a šťávu propasírujte přes síto, abyste odstranili kousky slupek. (Nemáte-li mixér, rajčata oloupejte a propasírujte je přes síto.) Nechte stranou.

V hrnci rozehejte ghí nebo rostlinný olej a několik vteřin smažte mletý koriandr a asafoetidu. Přidejte rajčata, snižte přívod tepla a vařte 20 až 25 minut. Potom přidejte nasekaný koriandr, cukr, sůl, pepř a práškové čili nebo kajenský pepř.

V jiném hrnci rozehejte máslo a za stálého míchání v něm při nízké teplotě pražte mouku, dokud nedostane světle hnědou barvu. Nyní pomalu přidávejte mléko a neustále vařte, dokud směs nezhoustne (po celou dobu nepřestávejte míchat, aby se nevytvořily žmolky). Nakonec smíchejte s rajčaty, ochuťte citrónovou šťávou a podávejte horké.

Na ozdobu můžete v pánvi na trošce másla osmažit lžičku dlouhých nudlí (samozřejmě bezvaječných) a posypat jimi povrch polévky.

Příprava a doba vaření: 30 až 40 min.

Chleby a lívance

Čapáty (<i>Chapati</i>)	139
Purí (<i>Puri</i>)	143
Banánová purí (<i>Kela puri</i>)	144
Nakvašená purí (<i>Bhatura</i>)	145
Placky plněné bramborami (<i>Alu paratha</i>)	147
Překládané celozrnné placky (<i>Paratha</i>)	148
Kukuřičné placky (<i>Makkai ki roti</i>)	149
Cizrnové placky (<i>Besan roti</i>)	150
Indické sušenky (<i>Matthi</i>)	151
Plněné lívance (<i>Masala dosa</i>)	152
Celozrnné lívance (<i>Atta dosa</i>)	154
Cizrnové lívance (<i>Pudla</i>)	155

RČENÍ „Chléb je základem života“ má v Indii mnohem širší význam než na Západě, kde většina z nás jí denaturovaný chléb s minimem životodárných vlastností. V Indii jsou přírodní, zdravé domácí chleby součástí téměř každého jídla. Indické chleby různých tvarů, složení a chutí se připravují snadno a rychle.

Védský způsob podávání chleba dodává jídlu jedinečnou chuť: jakmile váš host dojí jeden horký chléb, okamžitě mu podáváte další.

Možná se podivíte, jak je možné nabízet chléb Kršnovi a přitom ho ještě horký podávat vašim hostům. Těsně před obětováním udělejte dost chleba pro Kršnův talíř. Potom, zatímco je obětované jídlo na oltáři, dopečte zbytek a uchovejte jej horký. (Při větších hostinách můžete shledat, že praktičtější je připravit veškerý chléb před obětováním a těsně před podáváním ho v troubě ohřát.)

V západním stravování často používáme chleba k prisunování jiných jídel na vidličku. V indickém stravování je ale vidličkou samotný chléb. Po indickém způsobu utrhnete malý kousek chleba, obtočte ho kolem sousta jídla, které je příliš měkké, než abyste je mohli nabrat prsty, a vložte jak jídlo, tak i „vidličku“ do úst.

V každém středisku Haré Kršna máme denně jednoduchý védský oběd z rýže, dálu, zeleniny a čapáty. Čapáty, jako většina védských chlebů, jsou připravované z rozemleté celozrnné pšeničné mouky, nazývané *atta* neboli „mouka na čapáty“. Tato mouka je zcela odlišná od celozrnné pšeničné mouky, prodávané v obchodních domech nebo v dia-potravinách. Mouka na čapáty obsahuje celá pšeničná zrna, která jsou jemně rozemletá na žlutohnědý prášek. Těsta připravovaná z *atty* získávají sametově hladkou konzistenci, lehce se hnětou a zaručují snadné tvarování. Jestliže tuto mouku neseženete, nejbližší je jí celozrnná pečivová mouka. V případě, že můžete koupit pouze hrubou celozrnnou mouku, prosejte ji, abyste zjemnili její hrubost, nebo ji smíchejte s hladkou moukou. Obvykle dobře vystačíte se dvěma díly prosáté celozrnné mouky na jeden díl běžné bílé mouky.

Ve většině chlebových receptů je množství vody udávané přibližně. Mění se s kvalitou mouky a vlhkostí vzduchu. Nejdříve přidejte trochu menší množství vody, nežli je předepsáno, a jestliže to nestačí, přidávejte po troškách více, dokud těsto nemá požadovanou konzistenci. Potom je vyválejte.

Nejdůležitějším krokem při přípravě každého těsta je hnětení. Jestliže je těsto rovnoměrně a důkladně prohnětené, válení a další práce s těstem budou snadné. Zde je postup, jak toho dosáhnout. Těsto a ruce si lehce poprašte moukou. Potom těsto promáčknete bříškem dlaně směrem od sebe. Přeložte ho, lehce natočte a znovu promáčknete. Stále mačkejte, překládejte a obračejte, dokud se pohyb nestane rytmický. Tímto způsobem propracovávejte těsto, dokud není hladké a pružné. Jestliže se těsto ještě stále lepí na ruce nebo na mísu a vy už jste přidali všechny přísady, nepřestávejte hníst a po troškách přidávejte mouku, dokud se neutvoří čistá koule těsta.

Chleby popsané v této kapitole jsou buď pečené na *tavě* (těžká, lehce vypouklá litinová pánev), nebo se smaží ve velké vrstvě oleje na *karhai*. Obvykle je třeba dříve než začnete péci první chléb *tavu* nahřát. Na přehřáté pánvi se chleba upeče rychleji a předejde se jeho vysušení a zkrěhnutí. *Karhai* neboli *wok* šetří ghí a jeho široce vypouklé stěny dávají dostatek místa pro smažení ve velké vrstvě

tuku. Jestliže nemáte přímo *tavu*, můžete ji nahradit běžnou pánví; a nemáte-li *karhai*, náhradou potom může být jakýkoliv široký hrnec nebo kastrol.

Válení těchto chlebů vyžaduje trochu praxe, ale nenechte se odradit, jestliže se to zpočátku bude zdát obtížné. Brzy se stanete mistry. A krom toho, i vaše nepodařené chleby určitě zachutnají výtečně.

Na konci této kapitoly naleznete recepty na tři druhy lahodných lívanců, připravovaných ze tří různých druhů mouky.

Čapáty

Chapati

Čapáty, denní chléb miliónů Indů, se nejprve peče na horkém plátu a potom se podrží přímo nad plamenem, kde se nafoukne až k bodu prasknutí.

250 g atta nebo prosáté pšeničné celozrnné mouky

150 ml vlažné vody

1/2 čl soli

2 nebo 3 pl rozpuštěného másla

Ve velké míse smíchejte mouku se solí. Pomalu přidávejte vodu a vytvářejte měkké těsto. Těsto přeneste na vál a dobře je válejte 6 až 8 minut, dokud není hladké a tuhé. Kouli těsta postříkejte vodou, přikryjte vlhkou utěrkou a nechte stranou odpočinout 1/2 až 2 hodiny.

Když je těsto připravené, nahřejte na středním plameni pánev nebo plotýnku. Navlhčenými rukama znovu zpracujte těsto a potom je rozdělte na 15 stejně velkých bochánků. Na pomoučeném válu je pravidelně a tence rozválejte. Snažte se, aby byly co nejkulatější s průměrem asi 14 cm. Trochu mouky si nechte stranou, abyste čapáty mohli při válení pomoučnit.

Přebytečnou mouku z čapáty sřeste několika jemnými tlesknutími mezi dlaněmi a umístěte je na předehřátou plotýnku. (Jestliže to velikost vaší plotýnky dovoluje, můžete jich dělat několik najednou.) Když se na povrchu placky začnou objevovat malé bílé bubliny a okraje se začnou zvedat, obraťte ji párem plochých kleští a peče po druhé straně, dokud se nezačne nafukovat. Potom čapáty zdvihněte a obě strany opékejte několik vteřin na přímém plameni, dokud se nenafoukne jako balón. Hotové čapáty by měly být zcela propečené (bez vlhkých míst) a na obou stranách by měly být pokryté hnědými skvrnami. Vzduch vytlačte a jednu stranu potřete rozpuštěným máslem.

Zajímavou variantou jsou panýr čapáty. Místo teplé vody se k zadělání těsta použije 375 ml mléka sraženého dvěma čajovými lžičkami citrónové šťávy (viz s.). Míchejte mouku se směsí syrovátky a sraženého čerstvého sýra, dokud se všechno pěkně nesmísí. Když je těsto na dotek dostatečně chladné, vyndejte je na čistou pracovní plochu a hněťte dokud není hladké a poddajné. Nechte těsto 30 minut až jednu hodinu odpočívat a potom pokračujte stejně jako u receptu na obyčejné čapáty. Dejte pozor, aby se vaše sýrové čapáty nepřipálily.

Čapáty můžete připravit i na elektrickém vařiči. Položte je na plotýnku a obračejte tolikrát, kolikrát bude potřeba k propečení, pak celý povrch čapáty přitlačte vlhkou utěrkou (látkou) až se nafoukne. Čapáty podávejte hned po upečení, nebo je zabalte do utěrky, abyste je udrželi teplé a vláčné.

Příprava: 15 min.

Doba stání: 30 min. až 2 hod.

Doba válení a pečení: 2 až 3 min. na každou placku

Purí

Puri

Příprava purí - totiž sledování malých smažených placek, které se nafukují jako balóny - je jedním z potěšení védské kuchyně. Jejich požívání je ještě větším zážitkem: mají takovou chuť a složení, že se výborně hodí k jakémukoliv jídlu.

250 g celozrnné pšeničné mouky

100 g bílé mouky

1/2 čl soli

1 pl másla nebo ghí
175 ml teplé vody
ghí nebo rostlinný olej na smažení

Obě mouky a sůl nasypete do mísy a konci prstů vpracujte lžící másla (nebo ghí). Pomalu přidávejte vodu a míchejte, dokud se mouka nespojí tak, abyste ji mohli propracovat. Dlaně si potřete trochou ghí a 5 až 8 minut těsto válejte, dokud není vláčné a tuhé. (Pro změnu můžete připravit masala purí, a to přidáním 2 čajových lžiček indického kmínu, 3/4 čajové lžičky kurkumy a 1 1/4 čajové lžičky čili do těsta.)

V pánvi nebo v hrnci rozeďte ghí nebo olej. Vál zatím namažte několika kapkami ghí (nepoužívejte mouku - přepaluje a zbarvuje ghí), rozdělte těsto na 16 bochánků a všechny rozválejte na tenké a rovnoměrné placky.

Když ghí začíná kouřit, snižte teplotu. Purí položte do ghí, ale opatrně, ať si nepopálíte prsty. Purí se na několik vteřin ponoří, potom vyplave na povrch a prská. Placku okamžitě stlačujte na dno zadní stranou lžice na smažení, dokud se nenafoúkne jako balón. Po několika vteřinách smažte také druhou stranu, potom purí vyjměte z ghí a postavte na hranu do cedníku, aby okapal přebytečný tuk. (Až se vaše šikovnost znásobí, zkuste smažit několik purí najednou.) Všechna purí smažte stejným způsobem.

Purí podávejte horká s jakýmkoliv jídlem nebo jako lehké občerstvení s jablečnými povidly, medem, marmeládou nebo s čerstvým sýrem.

Příprava: 15 min.

Doba válení a smažení: 2 min. na každé purí

Banánová purí

Kela puri

Když ochutnáte banánová purí, budete vděční za to, že se védská kuchyně dostala na Západ. Snažte se, aby těsto bylo dobře propracované a aby se purí smažila dozlatova.

250 g celozrnné pšeničné mouky

50 g cizrnové mouky

1/2 čl kajenského pepře

1 čl kurkumy

1 čl indického kmínu

1 čl soli

1 pl rozpuštěného másla nebo ghí

2 zralé banány

2 čl hnědého cukru

ghí nebo rostlinný olej na smažení

Obě mouky nasypete do velké mísy a přidejte koření a sůl. Na povrch nalijte po kapkách rozpuštěné ghí nebo máslo a vpracujte ho do mouky, dokud se těsto nepodobá hrubé strouhance.

V jiné míse rozmačkejte banány na jemnou pastu. Vmíchejte do nich cukr, potom směs vlijte do ostatních přísad a řádně promíchejte, aby se všechna mouka spojila. Jestliže je potřeba mouku více zvlhčit, přidejte buď ještě trochu rozmačkaných banánů nebo jednu až dvě lžice teplé vody. Je-li těsto příliš lepkavé, přidejte více mouky. Několik minut těsto propracovávejte, až je hladké a dost tuhé. Potom je odložte stranou a nechte 15 až 30 minut odpočívat. Potom vyválejte placky *kela puri* a smažte je ve vrstvě oleje podle receptu na purí.

Příprava: 15 min.

Doba odpočívání těsta: 15 až 30 min.

Doba válení a smažení: 3 min. na každé *kela puri*

Nakvašená purí

Bhatura

Běžné kvasnice se do védských chlebů používají jen zřídka. Mnohem častěji se šlehané těsto nechává stát na teplém místě, aby nakvasilo. V horkých podnebích těsto zfermentuje během několika hodin;

v chladnějších podnebních používáme někdy k urychlení tohoto procesu kypřící prášek. Bhatury se v Indii jedí často ke snídani společně s čana raitou (kořeněná cizrna) a jogurtem.

150 ml čistého jogurtu
2 čl hnědého cukru
1/2 čl kypřícího prášku
150 g bílé mouky
300 g atta nebo přesáté celozrnné mouky
2 čl soli
1 pl ghí nebo másla
125 ml teplé vody
ghí nebo rostlinný olej na smažení

Ve velké míse smíchejte večer před tím, než budete připravovat bhatury, jogurt, cukr, kypřící prášek a bílou mouku. Mísu přikryjte utěrkou a nechte ji přes noc stát stranou na teplém místě, aby mohla proběhnout přirozená fermentace, kvašení. Směs je připravená pro další zpracování tehdy, když se na povrchu objeví malé bublinky.

V jiné míse smíchejte *atta* nebo přesátou celozrnnou mouku se solí a konci prstů v ní rozmělněte máslo nebo ghí. Do této mísy přidejte fermentovanou směs a teplou vodu. Vypracovávejte ji, dokud nedrží pohromadě a netvoří těsto. Těsto pak válejte dříve popsaným způsobem 5 až 10 minut, dokud není hedvábně hladké. Jestliže je příliš vlhké, přidejte trochu mouky. Z těsta vytvořte kompaktní kouli, přikryjte ji vlhkou utěrkou a nechte stát na teplém místě.

Po dvou hodinách těsto znovu propracujte. Utvořte 15 kuliček a vyválejte je na 13 cm placky. Rozehřejte ghí a smažte bhatury naprosto stejným způsobem jako purí.

Příprava: 20 min.

Doba kvašení: přes noc plus dvě hodiny

Doba válení a smažení: 4 min. na každou bhaturu

Placky plněné bramborami

Alu paratha

200 g atta nebo přesáté celozrnné mouky
100 g bílé mouky
4 pl másla
125 ml teplé vody
1 čl soli
3 středně velké brambory
1 pl ghí
1/2 čl indického kmínu
1 čl strouhaného zázvoru
1/2 čl kajenského pepře, čili
1/2 čl kurkumy
1 1/2 pl citrónové šťávy
1 čl soli
2 pl nasekaných koriandrových listů

Těsto připravte podle receptu na čapáty, nechte ho stranou a mezitím si připravte náplň. Brambory uvařte do měkka, opláchněte je pod studenou vodou, oloupejte a rozmačkejte nahrubo. Ve středně velkém hrnci rozehejte lžící ghí a osmažte na něm kmín. Po několika vteřinách přidejte zázvor, kajenský pepř a kurkumu. Ještě několik vteřin smažte. Přidejte rozmačkané brambory a za stálého míchání je 4 až 5 minut smažte. Zalijte citrónovou šťávou, jemně osolte a důkladně promíchejte. Směs rozprostřete na talíř, aby vychladla. Z těsta utvořte 10 kuliček a vyválejte je na 15 cm placky, které potřebujete ghí. Doprostřed placky umístěte polévkovou lžící náplně, přehněte přes ni okraje těsta a stočte je dohromady. Nyní placičku poprašte moukou a vyválejte ji co nejtenčí, ale dávejte přitom pozor, aby se náplň neprovalila.

Pánev nebo plotýnku vymastěte ghí. Parathu (nebo i několik, podle velikosti) pomalu smažte a obračejte ji tak, aby byla opečená po obou stranách. Když jsou obě strany zlatohnědé s načervenalými skvrnami, je hotová. Tento postup opakujte u všech deseti parath.

Alu parathy jsou lahodné ve spojení s vlhkým zeleninovým jídlem a raitou, nebo s čistým jogurtem.

Příprava: 30 min.

Doba stání: 30 min.

Doba válení a smažení: 8 min. na každou parathu

Překládané celozrnné placky

Paratha

Parathy jsou velmi syté, jelikož se potírají ghí nebo máslem a několikrát se překládají. Podávejte je s vlhkým zeleninovým jídlem, jogurtem a mátovým nebo koriandrovým čatný.

200 g atta nebo přesáté celozrnné mouky

100 g bílé mouky

2 pl ghí nebo másla

150 ml teplé vody

1 čl soli

Připravte těsto podle receptu na čapáty, přikryjte je vlhkou látkou a nechte stát stranou. Po 30 minutách nahřejte ploténku nebo velkou pánev. Zatímco se pánev nahřívá, znovu těsto propracujte a vytvořte z něho 10 stejně velkých kuliček a vyválejte je na placky (ne příliš tenké); jestliže je to nutné, posypte si vál hladkou moukou, aby se nelepily. Namažte jejich povrch máslem a každou parathu přeložte dvakrát na polovinu tak, že utvoříte trojúhelníky. Ty pak na tenko rozválejte.

Parathu položte na suchou přehřátou ploténku nebo pánev. Pohybuje s ní dokola tak, aby všechny konce byly rovnoměrně propečené. Parathy se pečou delší dobu než čapáty. Plamen upravte tak, aby se nepřipálily. Když jsou obě strany zlatohnědé, obraťte parathu na první stranu a její povrch potřete 1/2 čajové lžičky ghí (nebo másla). Paratha by se potom měla nafouknout. Obráťte ji a potřete ghí nebo máslem i druhou stranu. Paratha je hotová, když jsou obě strany zlatohnědé, pokryté tmavými skvrnami. Všechny další parathy dělejte stejným způsobem.

Jestliže parathy nepodáváte okamžitě, zabalte je do nějaké utěrky, aby zůstaly teplé.

Příprava: 15 min.

Doba a stání: 30 min.

Doba válení a smažení: 8 min. na každou parathu

Kukuřičné placky

Makkai ki roti

Kukuřičnou mouku dostanete v racionálních, natural nebo v bio obchodech. Nepočítá se vlastně k prvotřídním moukám pro pečení, ale na indické placky se hodí velice dobře. Důležité je pořádně ji před použitím prosít.

150 g jemně mleté a dobře prosáté kukuřičné mouky

75 g celozrnné pšeničné mouky, dobře prosáté

2 čl másla nebo ghí

1/2 čl cukru nebo sladidla

1/2 čl soli

200 ml teplé vody

2 nebo 3 čl rozpuštěného másla

Smíchejte prosátou kukuřičnou a pšeničnou mouku se solí a sladidlem a vpracujte máslo nebo ghí. Pomalu přilévajte teplou vodu a míchejte, dokud všechna mouka nedrží pohromadě a nedá se hníst. Pomastěte si ruce trochou ghí a 8 až 10 minut těsto hněťte na válu, dokud není měkké a poddajné. Těsto přikryjte vlhkou utěrkou a nechte hodinu odpočívat.

Potom ho znovu krátce prohněťte a rozdělte je na osm stejně velkých kuliček. Poprašte vál moukou a kuličky rozválejte na 12 cm velké placky. Povrch potřete trochou rozpuštěného másla a uprostřed placku přeložte. Povrch polokruhu opět potřete máslem a znovu přeložte. Nyní těsto opatrně rozválejte na trojúhelník.

Pánev nebo *tavu* přehřejte jednu či dvě minuty na středním plameni, položte na ni jeden nebo dva trojúhelníky a pečte jednu minutu, potom otočte a opékejte ještě půl minuty. Potom nechte róti pod čistou utěrkou za mírného tlaku nafouknout (viz str.). Je-li třeba, obraťte róti ještě jednou, aby se rovnoměrně upekla. Při správném postupu se placka nafoukne a nabyde a její povrch by měl být pokryt hnědými skvrnami. Hotové róti potřete trochou másla a zabalte je do silné utěrky, aby se udržely teplé. Kukuřičné róti je nejlepší podávat horké. Výborně se hodí k jakémukoli vlhké úpravě zeleniny, jogurtu a dálovým polévkám.

Příprava: 15 min.

Doba stání: 1 hod.

Doba válení a pečení: 6 min. na každou róti

Cizrnové placky

Besan roti

Jeden kilometr od Varšany, rodiště Kršnovy věčné družky Šrímatí Rádhárání, je malá vesnice jménem Annapura, známá svým prasádam, o kterém se říká, že se vaří s daleko větší oddaností, než v kterémkoliv jiném místě ve vesmíru. Obyvatelé Annapury jsou pověstní svou pohostinností. Říká se, že za posledních pět tisíc let se každému návštěvníkovi této vesnice dostalo vřelého přivítání a prasádam, obvykle s tolika „besan róti“, kolik jen mohl sníst.

200 g prosáté celozrnné pšeničné mouky

200 g cizrnové mouky

1 1/2 čl soli

1/2 čl mletého černého pepře

1/2 čl indického kmínu

1 čerstvá čili, drobně nasekaná

3 pl nakrájených čerstvých koriandrových nebo špenátových listů

1 pl ghí nebo másla

150 ml teplé vody

Ve velké míse smíchejte mouky, sůl, koření a koriandrové listy. Do směsi vpracujte ghí nebo máslo. Postupně přilévajte teplou vodu a míchejte a hněťte těsto, dokud není hladké a pružné. Přikryjte je vlhkou utěrkou a nechte stranou odpočinout.

Po 30 minutách, nebo i později nahřejte pánev, popřípadě plotýnku. Těsto rozdělte na 12 částí. Z každé udělejte kuličku a tu potom vyválejte na placku. Skládejte je a znovu vyválejte jako při přípravě parath. Když je pánev horká, umístěte na ni besan róti a pečte ji po každé straně 2 až 3 minuty; jestliže se róti přilepuje k pánvi, použijte trochu ghí nebo másla. Na jednu stranu potom namažte 1/2 čajové lžičky ghí nebo rozpuštěného másla a spodkem lžičky rozetřete. Totéž udělejte s druhou stranou. *Besan* róti je hotová, když jsou obě strany zlatohnědé s načervenalými skvrnami. Všechny 12 dělejte stejným způsobem.

Příprava: 15 min.

Doba stání: 30 min.

Doba válení a smažení: 5 min. na každou róti

Indické sušenky

Matthi

Tyto sušenky jsou snadné na přípravu a můžete je jíst jako zákusek, s polévkami, nebo jako jeden z chodů. Jestliže nemáte kamennou sůl, můžete místo ní použít obyčejnou.

300 g přesáté celozrnné pšeničné nebo bílé mouky

2 pl indického indického kmínu nebo sezamových semínek

1 1/2 čl kamenné soli

1/2 čl kypřicího prášku

2 pl ghí nebo másla

ghí nebo rostlinný olej na smažení 175 ml vody

Ve velké míse smíchejte mouku, indický kmín nebo sezam, sůl a kypřicí prášek. Do mouky vpracujte máslo nebo ghí. Přidejte takové množství vody, aby se vytvořilo patřičně tuhé těsto. Dobře propracovávejte alespoň 5 minut, dokud není hladké a pružné. Potom je nechte několik minut stát stranou.

Pánev naplňte do dvou třetin ghí nebo rostlinným olejem a zahřejte na středním plameni. Zatímco se ghí rozehtívá, rozválejte těsto do velkého, asi 1 cm silného čtverce. Ostrým nožem rozkrájejte těsto na asi 5 cm dlouhé kosočtverce nebo čtverce. Polovinu jich jemně vložte do horkého ghí. Teplo byste měli upravit tak, aby krekerky byly během 4 až 5 minut po obou stranách osmažené do zlatohněda. Vyndávejte je děrovanou lžící a nechte je v cedníku, aby okapaly. Další polovinu připravte stejným způsobem.

Příprava a doba smažení: 30 min.

Plněné lívance

Masala dosa

Tyto tenké lívance s kořeněnými bramborami jsou oblíbeným jídlem po celé jižní Indii. „Masala dósý“ by se měly jíst čerstvé a horké, proto je podáváme co nejdříve po usmažení. Tradičně se zdobí kokosovým čatný a sekanými koriandrovými listy.

175 g drobnozrnné rýže
100 g urad dálu, přebíraného a omytého
2 nasekané čerstvé čili
1/2 čl hnědého cukru
2 1/2 čl soli
10 středně velkých brambor
4 pl strouhaného kokosu
ghí na pomazání pánve
3 čl strouhaného čerstvého zázvoru
4 pl ghí
2 čl indického kmínu
2 čl semínek černé hořčice
1 1/2 čl kurkumy
2 pl nakrájených koriandrových listů
2 pl másla

Ve dvou nádobách namočte přes noc rýži a dál. Odděleně je promyjte, nechte oschnout a potom je zvláště rozmixujte v elektrickém mixéru s dostatečným množstvím vody, aby vznikly hladké směsi. Nyní obě směsi smíchejte ve velké míse spolu s jednou nakrájenou čili, hnědým cukrem a 1/2 čl soli. Důkladně promíchejte. Mísu přikryjte a nechte ji stranou na teplém místě asi jednu až dvě hodiny, a nebo, je-li to možné, přes noc.

Když je vše připraveno, nahřejte pánev a potřete ji 1/2 pl ghí. Znovu rozmíchejte šlehané těsto - mělo by mít tekutou konzistenci. Do pánve kápněte několik kapek vody. Jestliže začnou skákat a prskat, je správně rozpálená. Nalijte na ni 4 pl směsi a zadní stranou lžice je krouživým pohybem od středu rozetřete. Toto množství těsta by mělo vytvořit tenkou dósu asi 20 cm v průměru. (Umění přípravy dós spočívá v šikvnosti rozetřít těsto do tenka, dříve nežli začne žářem tuhnout.) Dósu smažte 2 až 3 minuty, až dostane zlatohnědou barvu. Obaťte ji. Druhá strana se opéká asi jen poloviční dobu než první. Obrácená strana nikdy nezahnědne tak jako první.

Pánev vymažte pouze tehdy, když se dósý začínají připékat. Na talíř je pokládejte tak, aby zůstaly teplé a vlhké, zatímco budete následujícím způsobem připravovat náplň.

Brambory uvařte do měkka, oloupejte je a rozmačkejte nahruho. Semelte kokos, zbytek nasekané čili, zázvor a smíchejte s několika kapkami vody na masala pastu. Ve středně velkém hrnci rozehtějte ghí nebo rostlinný olej a osmažte na něm kmín a hořčičná semínka. Když začnou hořčičná semínka prskat, přidejte masala pastu. Asi o minutu později vhoďte kurkumu a potom okamžitě přidejte brambory, sekaný koriandr a zbývající sůl. Za stálého míchání asi 5 minut smažte.

Náplň rozdělte na tolik porcí, kolik máte lívanců. Do středu každé dósy položte jednu porci náplně a složte na polovinu. Nyní vymažte pánev máslem a opečte obě strany naplněné dósy. Masala dósy se sambarem a čerstvým salátem z rajských jableček jsou tradičním indickým jídlem.

Příprava: 30 min.

Doba stání: 1 až 2 hodiny nebo přes noc

Doba smažení: 5 min. na každou dósu

Celozrnné lívance

Atta dosa

250 g prosáté celozrnné pšeničné mouky

2 pl sekaných čerstvých koriandrových listů

1 čerstvá čili, drobně nakrájená

1 čl soli

475 ml vlažné vody

Ve velké míse spolu smíchejte všechny suché přísady. Pomalu přidávejte vodu a propracovávejte, dokud nedostanete hladké lívancové těsto. Mísu zakryjte utěrkou a nechte těsto alespoň půl hodiny odpočinout.

Znovu směs promíchejte a potom připravujte dósy stejně jak je uvedeno v receptu na masala dósy. Použijete-li asi 4 pl těsta na každou dósu, měli byste mít kolem 15 dós. *Atta* dósy podávejte s kokosovým čatný nebo s čistým jogurtem, případně s obojím.

Příprava: 10 min.

Doba stání: 30 min.

Doba pečení: 5 min. na každou dósu

Cizrnové lívance

Pudla

Tento recept na pudly je základní, to znamená, že můžete připravit spoustu chuťových variací přidáním vařeného nebo rychle se vařící zeleniny, jako jsou fazolové klíčky, strouhaná mrkev, nasekaná petržel nebo malé kostičky brambor.

200 g cizrnové mouky

50 g bílé mouky

1 čl mletého indického kmínu

1 nebo 2 čerstvé zelené čili

1/4 čl asafoetidy

3/4 čl kurkumy

1/4 čl pepře

1 čl mletého koriandru

2 pl sekaných koriandrových nebo petrželových lístků

1 1/2 čl soli

300 ml studené vody

1 čl strouhaného čerstvého zázvoru

2 nakrájená středně velká rajčata

1 zelený paprikový lusk, nakrájený na kostky

máslo nebo ghí na smažení

3 pl citrónové šťávy

Ve velké míse smíchejte cizrnovou mouku, bílou mouku a dalších osm přísad. Pomalu přidávejte studenou vodu a co nejvíce míchejte, dokud nedostanete poměrně husté lívancové těsto. Jestliže se vám těsto zdá příliš husté, pamatujte, že šťáva z rajčat je zředí. Nyní vmíchejte strouhaný zázvor a kousky rajčat s paprikou. Nechte stát stranou.

V pánvi o průměru 20 až 26 cm rozpustěte na středním plameni polévkovou lžici másla. Nalijte na ni tolik směsi, abyste mohli vytvořit současně dvě placky o průměru 10 až 13 cm. Je mnohem důležitější, aby lívance byly stejnoměrně silné, než perfektně kulaté. Smažte je pomalu po obou stranách tak, aby

dostaly zlatohnědou barvu a byly napěněné (asi 4 až 5 minut). Tímto způsobem spotřebujte směs a v případě potřeby přidejte do pánve více másla. Každou pudlu zastříknete citrónovou šťávou. Podávejte horké.

Příprava: 15 min.

Doba smažení: 5 min. na každou pudlu

Zelenina

Květák s bramborami a sýrem (*Alu phul gobhi paneer sabji*) 161

Květák s bramborami v jogurtu (*Alu phul gobhi ki bhaji*) 162

Zapékané brambory (*Alu gauranga*) 163

Zelí s bramborami (*Bandgobhi alu sabji*) 165

Dušená rajčata s papadamy (*Tamatar bharta*) 166

Sýr s rajčaty (*Tamatar paneer malai*) 167

Fazolky v cizrnové omáčce (*Phansi kadhi*) 168

Hořká dýně (*Sukta*) 169

Hrášek se sýrem a rajčaty (*Matar paneer*) 171

Zelenina po bengálsku (*Bengali tarkari kari*) 173

Zelenina se sýrem (*Matar alu tarkari*) 174

Baklažán se špenátem a rajčaty (*Maha brinjal*) 175

Cizrna se zeleninou (*Palak baingan aur channa*) 176

Listová zelenina (*Sak*) 177

Špenát se sýrem (*Paneer sak*) 178

Sladkokyselá zelenina (*Khati mithi sabji*) 179

Okra s kokosem (*Masala bhindi sabji*) 181

Zeleninová krupice (*Upma*) 182

Plněná zelenina (*Bhari hui sabji*) 184

Kofty ze špenátu a sýra (*Palak kofta*) 186

Zeleninové kofty (*Alu kofta*) 188

Plněná kapusta (*Bandgobhi kofta*) 190

Královské kofty (*Nargisi kofta*) 192

VĚDSKÁ kuchyně dokáže připravit zeleninu zcela jedinečným způsobem. V tomto umění nemá soupeře a nabízí nám nekonečně rozmanitá zeleninová jídla. Šríla Prabhupáda oddaným říkal, že Šrímatí Rádhárání (Křšnova věčná společnice) pro Křšnu vždy vaří a že mu nikdy neobětuje stejné jídlo dvakrát - každý pokrm má vždy novou chuť. V Čaitanja-čarítámrťe, bengálském písmu, které popisuje zábavy Šrí Čaitanji, jsou krásné popisy hostin se stovkami lahodných zeleninových jídel, která Pánu nabízejí Jeho oddaní.

Vařit zeleninu indickým způsobem znamená zvýraznit její chuť a přitom zachovat její výživnou hodnotu. Recepty v této kapitole ukazují, jak přetvořit většinu běžné zeleniny v jídlo podivuhodné chuti. Tajemství spočívá ve znalosti kterák kombinovat zeleninu se správným kořením a jak je společně vařit. Zeleninu můžete připravovat s obilovinami, jogurtem, sýrem, ořechy a čerstvými bylinami.

Při výběru zeleniny a jiných potravin je dobré vědět, kde byly pěstovány, neboť jak předpovídají Vědy, současný věk se vyznačuje postupnou degradací prostředí, tedy i včetně potravin. Již nyní můžeme vidět, že navzdory vysoce rozvinuté lékařské vědě je v průmyslovém světě nejrozšířenější nemocí předčasná stárnutí. Mnoho vědců to přičítá znečištěnému vzduchu, vodě a potravinám. Zemědělský obchod se mnohem více zajímá o zisk než o lidské zdraví a to, co obvykle nalezneme v obchodech, jsou přešlechtěné, hybridní, naleštěné produkty, které možná pěkně vypadají, ale jejich výživná hodnota je slabá. Používejte pokud možno přirozeně vypěstované produkty. Je lepší kupovat nebo pěstovat zeleninu, která sice může mít nějakou optickou vadu, avšak je bez chemikálií. Ajur-věda říká, že důležitým aspektem pro dosažení tělesného zdraví a harmonie s naším okolím je jíst potraviny,

kteře byly vypěstovány místně a konzumovat je v období, kdy přirozeně dozřívají nebo jsou dosažitelné podle přírodního řádu.

Existují dva základní způsoby vaření zeleniny: vlhký a suchý. Vlhká zelenina se vaří následovně. Nejprve na trošce ghí nebo rostlinného oleje dohněda osmahnete koření, pak přidáte zeleninu a vařte ji chvíli na oleji. Pak přidáte trochu vody a zahušťující činidlo, jako například nastrohaný kokos, jogurt nebo rozmixovaná rajčata. Udržujte nízkou teplotu a hrnec nechte přiklopený pokličkou, aby se mohla zachycovat pára. Při přípravě zeleniny nasucho se zelenina nejprve osmahne a potom se dusí bez vody nebo s malým množstvím vody, aby se nepřipalovala. Ke konci vaření se potom odkryje poklička a nechá se zbylá voda odpařit. Jak vlhká, tak i suchá zelenina se může podávat s rýží nebo indickým chlebem.

Existují také další způsoby vaření zeleniny, o kterých je zmínka v jiných kapitolách této knihy, jako příprava zeleninových lívanců (viz str.), nebo vaření zeleniny spolu s rýží a dále (viz str.), a nebo smažení zeleniny v těstíčku (viz str.).

Při obou základních způsobech, stejně jako i při dušení, pečení a smažení ve vrstvě oleje se v té či oné fázi do osmahnutého koření přidává zelenina a je-li ghí dostatečně rozehřáté, ozve se „ššum“, zvuk dobře známý všem kuchařům.

V Kršnově kuchyni nikdy nenaleznete konzervovanou nebo mraženou zeleninu. Proč používat nakládanou a mraženou zeleninu, je-li dostupná čerstvá? Chuť čerstvé zeleniny více než vynahradí čas potřebný na její přípravu. Zelenina by se měla vařit do měkka a vždy by se měla jíst teplá.

Květák s bramborami a sýrem

Alu phul gobhi paneer sabji

Toto je jednoduché jídlo, rychlé na přípravu. Květák a brambory se usmaží ve velké vrstvě ghí a potom se mírně povaří v tekuté masale, dokud nejsou hotové. Toto zeleninové jídlo podávejte s indickým chlebem a jemným dále nebo zeleninovou polévkou.

- 2 pl ghí nebo rostlinného oleje**
- 1/2 čl semínek černé hořčice**
- 2 čerstvé čili**
- 1 pl strouhaného čerstvého zázvoru**
- 2 bobkové listy**
- 1 čl kurkumy**
- 1 čl mletého koriandru**
- 1 čl mleté skořice**
- 600 ml vody**
- 4 brambory, oloupané a nakrájené na kostičky**
- 350 g lisovaného panýru, nakrájeného na kostičky**
- 1 středně velký květák, rozdělený na růžičky**
- 2 čl soli**
- 1/2 čl garam masaly**
- 2 pl natě koriandru nebo petržele, drobně nakrájené**

Ve středně velkém hrnci rozehřejte na středním plameni ghí. Přidejte hořčičná semínka a zakryjte hrnec pokličkou, aby neskákala po celých kamnech. Když lupání ustane, přidejte drobně nakrájené čili papričky, zázvor a bobkové listy. Míchejte 30 vteřin a pak přidejte prášková koření - kromě *garam* masaly - a okamžitě přidejte vodu. Uved'te do prudkého varu, potom snižte teplotu a jemně vařte.

Zatímco se tato tekutá masala zvolna vaří, osmažte samostatně bramborové a sýrové kostky, až dostanou zlatohnědou barvu a nechte je okapat. Stejným způsobem osmažte květákové růžičky, až jsou světle hnědé a částečně uvařené. Nyní květák přidejte do tekuté masaly, přikryjte a při nízké teplotě vařte. Po pěti minutách přidejte smažené brambory a sýrové kostky, jednou zamíchejte a vařte další 2 až 3 minuty, dokud není všechno důkladně prohřáté.

Ochuťte solí a *garam* masalou a posypejte čerstvými koriandrovými listy nebo petrželovou natí. Zamíchejte a podávejte horké.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Květák s bramborami v jogurtu

Alu phul gobhi ki bhaji

Tato technika, smažení zeleniny nejprve v masale a potom její dušení, se dá stejně dobře použít i na jiné druhy zeleniny. O tomto způsobu přípravy se lidé někdy zmiňují jako o „karí“ zelenině.

- 1 středně velký květák**
- 5 pl ghí nebo rostlinného oleje**
- 2 čl indického kmínu**
- 1 nebo 2 sušené, drcené čili**
- 2 čl mletého koriandru**
- 1 čl kurkumy**
- 1/2 čl asafoetidy**
- 4 střední brambory, oloupané a nakrájené na kostičky**
- 4 pl vody**
- 1 1/2 čl soli**
- 250 ml čistého jogurtu**
- 3/4 čl garam masaly**
- 2 nakrájená rajčata**
- 1 citrón**

Květák očistěte a rozdělte ho na růžičky 4 cm dlouhé a 2,5 cm silné. Properte je v cedniku a nechte oschnout.

V hrnci rozehejte při střední teplotě ghí nebo olej. Přidejte kmín a drcené čili a smažte 30 až 45 vteřin, dokud kmín nezíská zlatohnědou barvu. Přidejte prášková koření, smažte ještě několik vteřin a potom okamžitě přidejte bramborové kostky. Brambory obračejte 2 až 3 minuty, dokud se neobjeví hnědé skvrny. Nyní vmíchejte květák a za stálého míchání smažte další 2 až 3 minuty. Potom přidejte vodu se solí a pokličkou přiklopte, aby se obsah mohl podusit. Vařte na mírném ohni asi 15 minut, dokud zelenina není měkká, ale přitom pevná.

Nakonec vmíchejte jogurt a povařte ještě několik minut, až omáčka zhoustne. Posypte *garam masalou* a jemně ji vmíchejte. Každou porci ozdobte plátkem rajčete a kolečkem citrónu.

Příprava a doba vaření: 25 min.

Zapékané brambory

Alu Gauranga

Kršnovi oddaní pojmenovali toto jídlo po Šrí Čaitanjovi Maháprabhuovi, inkarnaci Kršny, který přišel na Zem učit zpívání Haré Kršna mantry. Byl také díky své krásné pleti známý jako Gauranga („Zlatý“). K tomuto pokrmu přidejte ještě nějaké zeleninové jídlo a čapáty a budete mít zcela postačující oběd.

- 450 g domácího sýra, panýru**
- 10 středně velkých brambor**
- 1/2 čl asafoetidy**
- 3 čl soli**
- 1 čl mletého černého pepře**
- 3 pl mletého koriandru**
- 3 pl čerstvých koriandrových listů, nadrobno nakrájených**
- 725 ml kyselého smetany smíchané s 1 čl kurkumy**
- 50 g másla**
- 2 pl sušeného mléka**

Sýr dobře propláchněte pod studenou tekoucí vodou, pevně stáhněte plátkem a vymačkejte přebytečnou vodu. Omyjte a oloupejte brambory a nakrájejte je na tenké plátky.

Dno vymaštěného kastrolu nebo pekáče pokryjte jednou třetinou bramborových plátků. Tuto vrstvu posypte jednou třetinou každého koření v tomto pořadí: asafoetida, sůl, pepř, čerstvý koriandr, mletý koriandr. Pokryjte vrstvou jedné třetiny droleného sýra a vrstvou jedné třetiny smetany. Posázejte jednou třetinou másla.

Všechno pokryjte druhou vrstvou nakrájených brambor a ostatními přísadami ve stejném pořadí jako u první vrstvy. Utvořte třetí vrstvu se zbytkem nakrájených brambor a opakujte postup se zbývajícím přísadami. Nakonec povrch posypte slabou vrstvou sušeného mléka. Kastrol přikryjte aluminiovou fólií, kterou okolo okrajů řádně utěsněte a vložte přibližně na 45 minut do trouby při teplotě 200 stupňů C. Deset minut před koncem pečení obal odstraňte, aby povrch mohl zhnědnout.

Příprava a doba vaření: 1 hod.

Zelí s bramborami

Bandgobhi alu sabji

Je zvláštní, jak některé nejslavnější kuchyně světa neustále hledají dokonalost. Z klasické francouzské kuchyně se vyvinula kuchyně nová a nynější francouzská kuchyně je smíšením obou. V Itálii se ti nejvytříbenější kuchaři hlásí k „la nuova cucina italiana“, nové italské kuchyni. Védská kuchyně se naproti tomu nemění. Toto jednoduché jídlo z vařené zeleniny a sladkého koření, přicházející z prastarého chrámu Minaksi v Madurai v Indii, je chutné a zdravé i dnes, stejně jako před tisíciletím.

450 g hlávkového zelí
2 hřebíčky
2 tobolek kardamonu
1 smotek skořice (7,5 cm)
4 pl ghí nebo rostlinného oleje
4 brambory, oloupané a nakrájené na kostky
1 pl strouhaného zázvoru
1/2 čl kajenského pepře
1 čl kurkumy
4 středně velká rajčata, nakrájené na 8 dílků
1 1/2 čl soli
1/2 čl cukru
150 ml vody

Promyjte zelí, nakrájejte ho a nechte oschnout. V elektrickém mlýnku nebo v hmoždíři namelte hřebíček, kardamon a skořicovou kůru na jemný prášek a nechte stranou. V hrnci rozehejte při mírné teplotě 3 polévkové lžíce ghí nebo rostlinného oleje. Přidejte nakrájené brambory a za stálého míchání je smažte, až dostanou světle hnědou barvu. Vyndejte je z hrnce a nechte stranou.

Ve stejném hrnci osmažte na zbývajícím ghí nebo oleji zázvor. Přidejte kajenský pepř a kurkumu a ještě několik vteřin smažte. Přidejte nakrájené zelí a za stálého míchání ji smažte 3 až 4 minuty. Přidejte rajčata, osmažené brambory, sůl, cukr a vodu. Hrncem přikryjte a vařte na mírném ohni dokud všechna zelenina nezměkne. Před podáváním po-sypte předem namletým voňavým kořením a jemně zamíchejte.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Dušená rajčata s papadamy

Tamatar bharta

15 středních rajčat
8 velkých papadamů nebo 12 malých
1 smotek skořice (5 cm)
1 1/2 čl indického kmínu
5 listů karí nebo 3 bobkové listy
1 čerstvá čili, nadrobno nasekaná a zbavená semínek
1/2 čl asafoetidy
1 pl zázvoru
2 čl soli
1 čl hnědého cukru
2 pl nasekaných koriandrových nebo petrželových listů
150 ml kyselý smetany nebo jogurtu (podle volby)

Začněte loupáním rajčat a potom je buď jemně nakrájejte, rozmixujte, nebo propasírujte. Papadamy nakrájejte na 2 cm proužky a stejně jako rajčata nechte stranou.

V hrnci rozeřejte ghí nebo olej a když začíná kouřit, přidejte skořicovou kůru, kmín, listy karí, čili a o několik vteřin později asafoetidu. Nyní do hrnce přidejte rajčata se zázvorem, solí a cukrem.

Uvedte do varu a dobře zamíchejte. Napůl přiklopte a za pravidelného míchání zvolna asi 15 minut vařte.

Zatímco se rajčata vaří, uveďte v jiném hrnci do varu slanou vodu a přidejte papadamové proužky.

Vařte je 8 až 10 minut, dokud zcela nezměkknou. Nyní je nechte okapat v cedníku a potom je několik minut před koncem vaření přidejte spolu s koriandrovými listy k rajčatům. (Použijete-li smetanu nebo jogurt, přidejte je nyní také a ještě chvíli vše ohřívejte.)

Tamatar bharta se dobře hodí k jakémukoliv rýži nebo indickému chlebu.

Příprava a doba vaření: 40 min.

Sýr s rajčaty

Tamatar paneer malai

Toto jídlo podávejte s purí jako část oběda nebo jako samostatné lehké jídlo. Množství sýra můžete pro změnu snížit na polovinu a místo panýru přidat 200 gramů dušeného hrášku nebo dozlatova osmažené růžičky kvěťáku. Nejlepší nádobou pro přípravu tohoto jídla je karhai, neboli hluboká litinová pánev na smažení.

450 g panýru, domácího sýra

6 středně velkých rajčat

3 pl ghí nebo rostlinného oleje

2 čl indického kmínu

1 čl kurkumy

2 čl soli

1/2 čl pepře

150 ml kyselých smetan

2 pl nasekaných koriandrových nebo petrželových lístků

Sýr nechte v plátýnku a chvíli ho oplachujte pod studenou vodou, potom vymačkejte přebytek vody.

Dokud je sýr ještě vlhký, nakrájejte jej na kostky velké přibližně 2,5 cm a nechte je stranou. Nyní omyjte rajčata a každé nakrájejte na 8 dílků. V hrnci či v pánvi na smažení rozeřejte ghí nebo olej. Přidejte kmín a jakmile začne tmavnout (asi po 30 vteřinách), přidejte nakrájená rajčata. Dílky rajčat opatrně obračejte, dokud nedostanou světle hnědavou barvu. Přidejte kousky sýra. Okořeňte kurkumou, solí a pepřem a za stálého míchání smažte jemně 2 až 3 minuty, přičemž dávejte pozor, aby se neporušily kousky sýra a rajčat.

Nakonec zalijte smetanou a všechno promíchejte. Podávejte horké, ozdobené sekanými koriandrovými listy nebo petrželovou natí.

Příprava a doba vaření: 40 min.

Fazolky v cizrnové omáčce

Phansi kadhi

Třebaže se toto jídlo tradičně připravuje ze zelených fazolí, lze tímto způsobem připravovat i většinu ostatních druhů zeleniny. V kuchyních Nové Vrndávany na farmě hnutí Haré Kršna v Západní Virgínii, která je proslulá bohatým prasadám i duchovní atmosférou, se „phansi kadhi“ vaří více než patnáct let.

900 g čerstvých zelených fazolí

1 l vody

75 g cizrnové mouky

250 ml čistého jogurtu

1 pl ghí nebo oleje

1 čl hořčičných semínek

1/2 čl strouhaného čerstvého zázvoru
1/4 čl kajenského pepře
1/2 čl asafoetidy
1 čl kurkumy
1 čl cukru
2 čl citrónové šťávy
2 1/2 čl soli
1 omytý a rozčtvrcený citrón
2 rajčata, nakrájená každé na 8 dílků

Fazole omyjte a potom je rozpulte. Do středně velkého hrnce nalijte trochu vody (asi 2,5 cm), vložte kovový pařáček a dejte na něj fazole. Vodu přiveďte k varu a hrnec zakryjte, aby se pára zachycovala. Vařte asi 10 minut, dokud fazole neztmavnou a nezměkknou. Vývar odlijte a schovejte.

Do vroucí vody přidejte za stálého míchání cizrnovou mouku (použijte šlehač metlu). Potom přidejte jogurt, vývar z fazolí a za stálého míchání uveďte vše znovu do varu. Asi 15 minut *kadhi* omáčku prudce vařte.

V malé pánvi rozehřejte ghí nebo olej a osmažte hořčičná semínka. Když přestanou prskat, přidejte strouhaný zázvor, kajenský pepř a asafoetidu. Několik vteřin obračejte vařečkou a potom ghí s kořením nalijte do *kadhi* omáčky. Přidejte do ní kurkumu, cukr, citrónovou šťávu a sůl. Dobře zamíchejte. Snižte přívod tepla a povařte ještě pět minut, přičemž míchejte úměrně k houstnutí směsi. Potom vmíchejte fazole a stále míchejte, dokud vše nebude mít teplotu vhodnou k podávání. Ozdobte dílky citrónu a rajčete.

Příprava a doba vaření: 30 až 40 min.

Hořká dýně

Sukta

Sukta, obvykle připravovaná s několika druhy zeleniny, získává svoji typickou chuť a vůni zejména díky jedné zelenině: karele, která je též známá jako hořký meloun nebo hořká dýně. Karela je k dostání ve speciálních obchodech s orientálními potravinami. Šríla Prabhupáda oceňoval její chuť a léčebné účinky natolik, že na svých cestách s sebou někdy vozil zásobu sušené karely.

2 nebo 3 zelené hořké dýně (karely)
450 g od každého: omyté květákové růžičky; oloupané a na kostičky nakrájené brambory; na kostky nakrájená tykev nebo baklažán; čerstvý hrášek nebo zelené fazole nakrájené na 5 cm kousky
4 pl ghí
1 čl řeckého sena
6 karí listů (nebo 4 bobkové)
425 ml vody
1 čl indického kmínu
2 čl strouhaného zázvoru
1 nebo 2 čerstvé čili, nadrobno nakrájené
1/2 čl kurkumy
1 čl panch masaly
2 čl koriandru
1/2 čl asafoetidy
250 ml čistého jogurtu
2 1/2 čl soli

Z dýně odstraňte semínka a nakrájejte ji na 2,5 cm kostky. Ve velkém hrnci rozehřejte 2 pl ghí nebo oleje (hrnec asi na 5 l). Asi 30 vteřin smažte řecké seno a potom přidejte nakrájenou zeleninu. Přidejte karí listy (popř. bobkové) a smažte za stálého míchání asi 5 minut; zeleninu neustále jemně obračejte dřevěnou vařečkou. Nyní přilijte polovinu vody, zakryjte hrnec a nechte 10 minut mírně povařit.

Mezitím použijte hmoždír a paličku nebo malý mlýnek a rozmělněte kmín, strouhaný zázvor, jemně nasekanou čili, kurkumu a několik kapek vody na hladkou pastu. V malé pánvi rozehřejte zbývající lžíci ghí nebo oleje a asi 1 až 2 minuty tuto masalu za stálého míchání smažte. Potom přidejte *panch* masalu, mletý koriandr a asafoetidu. Smažte a míchejte několik vteřin. Do koření přilijte zbývající

vodu a asi na jednu minutu uveďte do varu. Do vařené zeleniny přidejte tekutou masalu a za občasného míchání pokračujte v mírném varu 15 až 20 minut, až je zelenina takřka měkká.

Zdvihněte pokličku a vmíchejte jogurt a sůl. (Chcete-li, můžete v této chvíli přidat *sada* pakory nebo bháraty, nikoliv však později, neboť potřebují několik minut mírného varu, aby vstřebaly omáčku a smísily se s ostatními přísadami.) Jemně zamíchejte, aby se koření a omáčka se zeleninou jemně promíchaly. Vařte ještě několik minut odkryté, potom podávejte jako hlavní chod s rýží nebo některým indickým chlebem.

Příprava a doba vaření: 45 min.

Hrášek se sýrem a rajčaty

Matar paneer

K vytvoření kompletního oběda potřebujete k této jednoduché kombinaci zeleniny a sýra už jen bohatou rýží nebo nějaký teplý indický chléb. Hustotu omáčky můžete upravit podle chuti přidáním různého množství vody. Řídká se podává s rýží; k husté se dávají čapáty.

225 g panýru, domácího sýra
ghí nebo rostlinný olej na smažení
4 čl soli
2 1/2 čl kurkumy
2 pl ghí
1/2 čl indického kmínu
1 nebo 2 čerstvé čili, nadrobno nakrájené a zbavené semínek
1 čl strouhaného čerstvého zázvoru
1/4 čl asafoetidy
450 g vyloupaného čerstvého hrášku
150 ml vody
6 nakrájených rajčat
1 1/2 pl citrónové šťávy
1 čl garam masaly

Dobře propracujte panýr, až je měkký a vláčný. Potom z něj vytvořte malé kuličky (jako hroznové víno) a smažte je ve velké vrstvě ghí nebo oleje, dokud nejsou zlatavě hnědé s chřupavou kůrkou na povrchu. Děrovanou lžicí je vyndejte z ghí a vložte je do roztoku 3 čl soli, 2 čl kurkumy a 1/2 litru teplé vody nebo syrovátky. Nechte je v tomto roztoku máčet, zatímco pokračujete v následujícím.

Ve středně velkém hrnci rozehřejte 2 pl ghí. Potom přidejte kmín, po chvíli drobně nakrájené čili a strouhaný zázvor. Když kmínová zrnka zhnědnou (asi po 30 až 45 sekundách), přidejte asafoetidu, zbývající kurkumu a po několika sekundách hrášek. Nyní přidejte vodu, hrnec přikryjte a vařte, dokud hrášek nezměkne. Přidejte rajčata a sýrové kuličky. Při stejné mírné teplotě povařte ještě 5 minut.

Těsně před podáváním přidejte šťávu z citrónu a ochuťte zbytkem soli a *garam* masalou.

Příprava a doba vaření: 25 min.

Zelenina po bengálsku

Bengali tarkari

5 středně velkých brambor, oloupaných a nakrájených na kostky
1 velký baklažán nakrájený na kostky
350 g tykve nakrájené na kostky
450 g hrášku nebo nakrájených zelených fazolí
3 pl ghí nebo oleje
1 1/2 čl semínek černé hořčice
2 sušené čili, drcené
3 bobkové listy
1 čl řeckého sena
1 čl anýzu
1 čl mletého indického kmínu

600 ml vody
2 čl hnědého cukru
2 čl soli
2 rozčtvrcené citróny
6 snítek petržele

Ve velkém hrnci rozehejte ghí nebo olej. Přidejte hořčičná semínka, čili, bobkové listy a řecké seno. Zakryjte hrnec, aby hořčičná semínka nevyskakovala. Když přestanou prskat a řecké seno ztmavne, přidejte anýz a mletý kmín. Potom okamžitě přidejte na kostičky nakrájené brambory. Obracejte je asi 8 minut, až zhnědnou na všech stranách. Potom přidejte nakrájenou tykev a baklažán. Za stálého míchání ještě 5 minut vařte.

Dále přidejte hrášek nebo zelené fazole spolu s vodou a přiklopte pokličkou. Vařte je na mírném plameni a přibližně každých 5 minut jemně zamíchejte. Po 15 minutách přidejte cukr a sůl a při nízké teplotě pomalu vařte, dokud zelenina nezměkne a omáčka není hustá.

Toto *tarkari* podávejte s horkými purí nebo parathami. Každou porci ozdobte dílkem citrónu a snítkou petržele.

Příprava a doba vaření: 30 až 40 min.

Zelenina se sýrem

Matar alu tarkari

Ve Francii je mnoho Kršnových oddaných, kteří jsou vynikajícími kuchaři, avšak Kišóri je z nich nejlepší. Často vařila v Indii pro Šrílu Prabhupádu. Šríla Prabhupáda měl obzvláště rád „matar alu tarkari“. Dokonce Kišóri prozradil, že by toto jídlo mohl jíst každý den.

2 pl ghí nebo rostlinného oleje
6 hřebíčků
2 smotky skořice (7,5 cm)
1/2 čl mletého kardamonu
3 bobkové listy
6 brambor, oloupaných a nakrájených na kostky
450 g vyloupaného čerstvého hrášku
1 čl kurkumy
425 ml vody
6 středně velkých rajčat, omytých a rozčtvrcených
1 čl strouhaného čerstvého zázvoru
1/4 čl strouhaného muškátového oříšku
1/2 čl hnědého cukru
2 čl soli
150 ml kyselá smetana
1 pl nakrájených koriandrových listů nebo petržele
100 g světle pražených mandlí
225 g panýru nakrájeného na kostky a osmaženého

Ve velkém hrnci rozehejte ghí nebo olej. Když začíná kouřit, přidejte do něho hřebíčky, skořici, mletý kardamon a bobkové listy. Smažte za stálého míchání asi 30 vteřin a potom přidejte brambory. Smažte je 5 minut a často s nimi ode dna míchejte, dokud nezískají světle hnědou barvu. Přidejte hrášek a kurkumu. Jednou zamíchejte, přilijte vodu a 10 minut zakryté vařte. Potom přidejte rajčata spolu se strouhaným zázvorem, muškátovým oříškem, cukrem a solí. Zamíchejte a vařte zakryté ještě 5 minut.

Nyní přidejte smetanu, koriandrové listy nebo petržel, mandle a smažený sýr. Odstraňte celá koření. Několik minut před podáváním prohřejte.

Příprava a doba vaření: 40 min.

Baklažán se špenátem a rajčaty

Maha brinjal

„Mahá`` znamená „velký`` a „brindžal`` znamená „baklažán``, nejoblíbenější ze všech zelenin v Indii. Toto jídlo se připravuje vařením zeleniny, dokud nevytvoří hustou omáčku. Mahá brindžal se dobře hodí k lehké rýži a horkým čapátům.

900 g baklažánu, oloupaného a nakrájeného na kostky
450 g čerstvého špenátu, odřapíkováného a nakrájeného
900 g rajčat, oloupaných a nakrájených
5 pl ghí nebo rostlinného oleje
1 nebo 2 sušené čili, drcené
1 čl mletého koriandru
1/2 čl mletého indického kmínu
1/2 čl kurkumy
1/2 čl asafoetidy
150 ml vody
1 čl hnědého cukru
2 1/2 čl soli
1/2 čl garam masaly

Ve velkém hrnci rozehřejte ghí nebo olej a několik vteřin v něm smažte čili a mletý koriandr. Pak přidejte zbývající práškové koření, ještě několik vteřin smažte a potom přidejte kostky baklažánu. Smažte a jemně míchejte na středním plameni, dokud baklažán nezměkne a nezačíná uvolňovat semínka.

Nyní vmíchejte nakrájená rajčata, špenát a vodu. Dobře zamíchejte. Částečně přikryjte a vařte na mírném plameni 20 minut (občas zamíchejte), dokud baklažán není měkký. Zvětšete trochu přívodu tepla a vařte ještě 10 minut a často míchejte, dokud špenát, baklažán a rajčata nesplynou v hustou sametovou omáčku. Nakonec ochuťte cukrem, solí a *garam* masalou. Vše dobře promíchejte.

Příprava a doba vaření: 40 min.

Cizrna se zeleninou

Palak baingan aur channa

100 g cizrny namočené přes noc
4 pl ghí nebo oleje
2 čl indického kmínu
1 čl strouhaného čerstvého zázvoru
2 čl mletého koriandru
1 čl kurkumy
2 čerstvé čili, nadrobno nakrájené a bez semínek
450 g baklažánu oloupaného a nakrájeného na kostičky
6 nakrájených rajčat
450 g čerstvého špenátu, omytého, odřapíkováného a nakrájeného
4 pl vody
2 čl soli
1 pl másla

Předem namočenou cizrnu vařte, dokud nezměkne. Potom ji slijte a nechte stranou okapat. Ve středně velkém hrnci rozehřejte polévkovou lžící ghí nebo rostlinného oleje. Když je horký, přidejte do něj kmín, nakrájené čili, strouhaný zázvor, mletý koriandr a kurkumu v tomto pořadí a rychle po sobě. Za stálého míchání vše smažte asi 30 vteřin, potom přidejte kostky baklažánu a obračejte je vařečkou dokud nezhnědnou.

Nyní přidejte rajčata a nakrájený špenát. Míchejte, aby se koření smísilo se zeleninou. Přilijte vodu a přidejte sůl. Snižte teplotu na minimum a mírně vařte v zakrytém hrnci. Po deseti minutách odstraňte pokličku a přidejte cizrnu. Pak obložte máslem a za občasného míchání pokračujte v mírném varu, dokud se většina přebytečné tekutiny nevyvaří. Podávejte horké s citrónovou rýží nebo plackami plněnými bramborami.

Doba máčení: přes noc
Příprava a doba vaření: 45 min.

Listová zelenina

Sak

Sák je oblíbené jídlo Šrí Čaitanji Maháprabhua, inkarnace Kršny, který se zjevil v Západním Bengálsku před 500 lety, aby šířil zpívání Haré Kršna mantry. Sák lze připravit ze špenátu nebo jiné listové zeleniny, jako například z listů ředkve nebo brokolice.

900 g čerstvých zeleninových listů
2 pl ghí
1/2 čl fenyklu
1/2 čl strouhaného čerstvého zázvoru
2 čerstvé čili, vyloupané a nadrobno nakrájené
1/2 čl kurkumy
1/4 čl asafoetidy (podle volby)
2 brambory, oloupané a nakrájené na kostičky (podle volby)
1 čl soli
2 pl citrónové šťávy

Listovou zeleninu několikrát omyjte a odřežte tuhé řapíky, nechte okapat a potom ji nakrájejte na malé kousky. Ve středně velkém hrnci rozeřte ghí nebo rostlinný olej a asi 30 až 40 vteřin společně smažte fenykl, strouhaný zázvor a nakrájené čili. Přidejte práškové koření a velice krátce je smažte. Potom okamžitě přidejte nakrájené brambory a smažte je za stálého míchání 8 až 10 minut, přičemž hlídejte dno pánve, aby se nepřipalovaly. Nechte je zhnědnout pěkně dozlatova po všech stranách.

Potom přidejte nakrájené zeleninové listy, přiklopte a pomalu vařte asi 15 minut, nebo tak dlouho, dokud listy nejsou uvařené a brambory měkké. (Listy, které jsou šťavnaté a rychle se vaří, nevyžadují přidat vodu, ale listy, které zůstávají suché a potřebují vařit déle, trochu podlijte.) Přidejte sůl a citrónovou šťávu, zamíchejte a potom odstraňte z plamene.

Sák se dobře hodí k bílé rýži nebo k teplým čapátům a k některé z dálových polévek popsanych v předešlé části.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Špenát se sýrem

Paneer sak

Vysoko v pohoří Tirumala leží chrám Tirupati, domov nejbohatších Božstev na světě, Pána Vénkatéšvary. Šríla Prabhupáda ho v knize „Kršna“ popisuje jako „nejdůležitější poutní místo v jižní Indii“. Přichází sem denně desetitisíce poutníků a o jejich potřeby je zde postaráno tak pěkným způsobem, že Šríla Prabhupáda ho označil za znamenitý a požádal vedoucí hnutí, aby se mu také naučili. ISKCON má s tímto chrámem velice dobré vztahy. Z úcty k Prabhupádovu přání zvýšit místní kazatelskou činnost darovali chrámoví vedoucí oddaným půdu, fondy na stavbu chrámu a zahradní restauraci, takže poutníci mají příležitost setkat se s oddanými a kupovat jejich knihy. Toto je recept na špenát se sýrem, který se podává v jídelně hnutí, ležící v polovině osmikilometrové stezky do chrámu.

450 g čerstvého špenátu, odřapíkovaného
1 pl ghí nebo rostlinného oleje
2 čl mletého koriandru
1/2 čl kurkumy
1/4 čl kajenského pepře
1/2 čl garam masaly
2 špetky asafoetidy
3 pl vody
150 ml kyselá smetana (podle volby)
225 g panýru nakrájeného na kostky
1 čl soli
1/2 čl cukru

Omyté a okapané špenátové listy nakrájejte na malé kousky. V hrnci rozeřte ghí nebo olej a krátce v něm osmažte práškové koření. Potom přidejte nakrájený špenát se 3 polévkovými lžícemi vody.

Přikryjte a jemně vařte, dokud špenát nezměkne (asi 10 minut). Nyní vmíchejte smetanu a kostky sýra. Přidejte sůl a cukr, dobře zamíchejte a při téže teplotě pokračujte ve vaření ještě asi 5 minut.

Panýr sák podávejte jako hlavní jídlo s rýží nebo horkými čapáty, popřípadě s obojím.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Sladkokyselá zelenina

Khata mithi sabji

Višnu Gada je oddaný, známý svým kuchařským uměním. Když byl hlavním kuchařem newyorského chrámu, po 8 let vařil každou neděli přepychové hostiny pro více než tři stovky lidí. Toto jídlo bylo často zlatým hřebem.

175 g tamarindu
2 pl ghí
1 čl indického kmínu
2 pl strouhaného zázvoru
2 nakrájené zelené čili
1/2 čl mletého černého pepře
1/4 čl asafoetidy
275 ml syrovátky
100 g hnědého cukru
1 na kostky nakrájený ananas
3 nadrobno nakrájené mrkve
2 čl mangového prášku
2 čl papriky
2 čl mletého koriandru
275 g panýru lisovaného a nakrájeného na kostky
3 na kostky nakrájené cukýny
4 na čtvrtky nakrájená rajčata
3 nakrájené celerové řapíky
3 čl soli
4 brambory, oloupané, nakrájené na kostky a osmažené

Začněte přípravou tamarindové šťávy (viz strana). Potom připravte masalu. Ve velkém hrnci rozehřejte ghí a osmažte na něm kmín, pak strouhaný zázvor a zelené čili. Přidejte mletý pepř a asafoetidu a smažte ještě několik vteřin. Přilijte syrovátku a chvíli povařte. Přidejte tamarindovou šťávu, hnědý cukr, kousky ananasu, nakrájenou mrkev, mangový prášek, papriku a mletý koriandr. Vše nechte vařit a houstnout a občas směs zamíchejte. Mezitím osmažte do světle hněda panýrové kostky.

Do masaly přidejte cukýny a celerové řapíky, přikryjte hrnec a vařte skoro do změknutí. Potom přidejte smažené panýr, rajčata, a sůl. Dobře zamíchejte. Až panýr nasákne trochu omáčky, přidejte smažené brambory. Hrnec přikryjte a vařte, dokud vše nezměkne.

Příprava a doba vaření: 40 min.

Okra s kokosem

Masala bhindi sabji

Okra, v Indii známá jako „dámské prsty“ (lady fingers), je široce používaná v kreolské kuchyni a je oblíbeným jídlem i v Americe. Vybírejte lusky, které jsou malé, pevné, měkké a jasně zelené.

675 g čerstvé měkké okry
3 čl mletého koriandru
1 čl kurkumy
špetka kajenského pepře
1 1/2 čl soli
5 pl ghí nebo rostlinného oleje
2 čl indického kmínu
1 čl semínek černé hořčice

1/4 čl asafoetidy
75 g strouhaného kokosu
1 1/2 čl cukru
2 čl citrónové šťávy

Opláchněte okrové lusky a oklepejte je do sucha. Odřezte oba konce a nakrájejte lusky na pětimilimetrová kolečka. Můžete krájet dva nebo tři lusky najednou. Kolečka vložte do mísy a posypte je mletým koriandrem, kurkumou, kajenským pepřem a solí. Důkladně je promíchejte, aby se rovnoměrně obalila kořením.

V pánvi na smažení (*karhai*) rozeďte ghí nebo rostlinný olej a přidejte do něho kmín a černá hořčičná semínka. Na okamžik pánev přikryjte, aby hořčičná semínka nevystřelovala ven. Potom přidejte asafoetidu. Po několika sekundách smažení přidejte tolik okořeněných plátků okry, kolik se vejde do jedné vrstvy. Pravděpodobně je budete muset smažit ve dvou až třech dávkách. Dříve než začnete smažit, měli byste mít představu, kolik dávek to bude, abyste podle toho mohli rozdělit přísady.

Každou dávku smažte za stálého míchání 3 až 4 minuty, až lusky povadnou a zhnědnou. Na každou dávku přidejte porci cukru a porci strouhaného kokosu. Pokračujte ve smažení a míchání, až lusky dostanou červenohnědou barvu a jsou velmi měkké. Zastříkněte citrónovou šťávou a podávejte horké.

Příprava a doba smažení: 25 min.

Zeleninová krupice

Upma

V mnoha střediscích hnutí Haré Kršna po celém světě začínají oddaní po ranním duchovním programu svůj den oddané služby vydatnou snídaní z upmy, cizrny a zázvorového čaje. Příprava upmy zahrnuje tři současně probíhající úkony: dušení zeleniny, vaření vody a pražení krupice. Když je vše připraveno, smíchají se všechny přísady dohromady.

4 středně velká rajčata
450 g rozmanité zeleniny
3 pl ghí
2 čl indického kmínu
1 čl semínek černé hořčice
1/2 čl řeckého sena
2 čl strouhaného čerstvého zázvoru
1 rozdrcená sušená čili
6 listů karí (nemáte-li, použijte 3 bobkové listy)
1/2 čl kurkumy
1/4 čl asafoetidy
1,4 l vody
50 g rozinek (podle volby)
3 čl soli
450 g krupice
200 g másla nebo ghí
1/2 čl mletého pepře
2 pl citrónové šťávy
2 pl másla

Začněte krájením zeleniny. Zelené fazole se mohou nakrájet na kousky, mrkev na kolečka, brambory na kostičky, rajčata rozčtvrtíme a květák rozdělíme na růžičky. V hrnci rozeďte polévkovou lžící ghí a osmažte kmín, černá hořčičná semínka, řecké seno, listy karí, zázvor a čili. Po 30 až 45 vteřinách přidejte kurkumu a asafoetidu a potom nakrájenou zeleninu. (Chcete-li vaši upmě dodat zvláštní chuť a složení, osmažte lehce kostky brambor, kolečka mrkve a růžičky květáku a přidejte je do upmy až nakonec.) Míchejte zeleninu dokud nezhnědne, potom přidejte trochu vody, abyste zabránili připalování. Snižte teplotu, přikryjte a povařte do změknutí. Zatímco se zelenina vaří, v malém hrnci uveďte do varu vodu se solí.

V třílitrovém hrnci rozpustěte máslo nebo ghí, nasypte krupici a na středním plameni ji lehce pražte, přičemž zamíchejte pokaždé, když spodní vrstva krupice získá světle hnědou barvu. Všechna krupice by měla být světle hnědá asi za 10 až 15 minut.

Když je krupice hotová a voda se vaří, přidejte do krupice uvařenou zeleninu, vmíchejte rozinky (chcete-li) a potom do směsi přilijte vařící vodu. Pozor! Směs bude sypat a prskat. Snižte přívod tepla. Několikrát zamíchejte, abyste rozmíchali každou hrudku, a potom hrnec přiklopte, aby se zachycovala pára. Povařte při nejnižší teplotě. Po pěti minutách pokličku odkryjte a přesvědčte se, zdali krupice vstřebala všechnu vodu. Jestliže nikoliv, několikrát rychle zamíchejte a vařte ještě chvíli odkryté. Nakonec přidejte pepř, citrónovou šťávu a máslo. Znovu promíchejte.

Příprava a doba vaření: 35 min.

Plněná zelenina

Bhari hui sabji

**6 středně velkých rajčat,
nebo 6 středně velkých zelených paprik,
popřípadě 6 středně velkých baklažánů**

Omyjte a osušte rajčata, potom odkrojte „víčko“ na vrchu každého z nich. Vyberte dužinu a propasírujte ji přes cedník. Šťávu použijte do náplně. Vnitřní strany vydlabaných rajčat trochu posolte a otočte je horní stranou dolů, aby okapaly.

Totéž udělejte s paprikami. Baklažány nakrájejte podélně na polovinu, vyberte dužinu a nechte jen tuhou slupku. Vnitřky baklažánů nakrájejte na tenké kousky a osmažte je v malém množství ghí nebo oleje do měkka. Rozmačkejte je a použijte v některé z náplní.

Připravenou zeleninu naplňte jednou z níže popsaných náplní. Zde jsou tři recepty na nádivku. Každá postačí k naplnění 6 plodů.

NÁDIVKY

Rýže se sýrem:

**3 pl ghí
100 g panýru, vymačkaného a rozdrobeného
175 g vařeného dlouhozrnné rýže
1/2 čl asafoetidy
1 čl soli
75 g kešu oříšků, rozdrčených a světle opražených
150 ml kyselého smetany**

V malé pánvi rozehejte ghí. Rozdrolte panýr a za stálého míchání jej smažte v pánvi 1 až 2 minuty. Pak přidejte vařenou rýži a všechny ostatní přísady. Pánev odstraňte z tepla, přilijte smetanu a všechno dobře promíchejte.

Kokosová náplň:

**100 g čerstvě nastrouhaného kokosu nebo 75 g sušeného kokosu
150 ml kyselého smetany
1 pl strouhaného zázvoru
1 čl mletého koriandru
100 g světle opražené cizrnové mouky
50 g panýru
1/4 čl kajenského pepře
1/4 čl mletého hřebíčku
1 čl soli**

Všechny přísady smíchejte ve velké míse a dobře propracujte, aby vznikla jemná nádivka.

Zeleninová náplň:

**4 středně velké brambory
1 malý baklažán
ghí nebo rostlinný olej na smažení
2 čl mletého koriandru
1/4 čl kajenského pepře
1/2 čl garam masaly
1 čl soli**

3 pl nakrájených koriandrových listů 150 ml čistého jogurtu

Brambory uvařte ve slupce, potom je oloupejte a rozmačkejte. Baklažán oloupejte a nakrájejte jej na kostky a osmažte ve velké vrstvě oleje do zlatohněda. Potom je nechte okapat. Nyní smíchejte zeleninu, koření a jogurt a připravte hustou nádivku.

Když naplníte rajčata nebo papriky, nezapomeňte je přiklopit jejich víčky. Z polévkové lžice mouky a trošky vody můžete připravit pastu, která pomůže udržet víčka na vrchu.

Naplněná rajčata nebo papriky (popřípadě oboje) vložte do ohnivzdorné mísy. Přidejte 4 lžice vody, přikryjte a pečte v troubě při 150 stupňů C 15 až 20 minut. Baklažány vyžadují delší dobu pečení (asi 1 hodinu), proto je připravujte samostatně.

Místo pečení můžete plněnou zeleninu podusit v pánvi. Jestliže máte kovový pařáček, můžete ji 15 až 20 minut vařit v páře. Nemáte-li pařáček, rozehrějte 1 polévkovou lžici rostlinného oleje nebo ghí a spodek naplněné zeleniny smažte 2 až 3 minuty. Potom přidejte několik lžic vody, přikryjte těsně pánev a vařte 15 až 20 minut. Pro každý postup zajistěte dostatek vody po celou dobu přípravy.

Každou porci zastříkněte citrónovou šťávou a posypte trochou čerstvě nasekaných bylin. Podávejte teplé s nějakou polévkou a indickým chlebem.

Příprava a doba vaření: 45 minut až 1 hodinu

Kofty ze špenátu a sýra

Palak kofta

Rozhlasové vysílání naší společnosti z italské Florencie, „Radio Krishna Centrale“, poslouchá více než 15 milionů lidí. Nejoblíbenější program, Radio Cucino (lekce vaření), uvádí Kršna Čaitanja dása, který svým posluchačům během programu občas recituje mantry pro obětování. Posluchači pak často telefonují a vyjadřují své díky za tento recept...

450 g čerstvého špenátu
1 pl ghí nebo rostlinného oleje
1 čl strouhaného čerstvého zázvoru
2 sušené drcené čili
1/2 čl kurkumy
1/2 čl garam masaly
1/2 čl mletého koriandru
1/4 čl asafoetidy
200 g panýru, vymačkaného a nakrájeného
2 čl soli
275 g cizrnové mouky
ghí nebo olej na smažení

Špenát důkladně opláchněte, odstraňte větší stonky a potom listy ponořte na několik minut do vroucí vody. Dobře je osušte a vymačkejte přebytečnou vodu. Na prkénku nakrájejte na malé kousky.

Ve středně velké pánvi rozehrějte ghí nebo rostlinný olej a osmažte na něm zázvor a čili a po chvíli všechno další mleté koření. Přidejte nakrájený panýr a za stálého míchání jej smažte 1 minutu. Potom přidejte špenát. Osolte jej a přísady dobře zamíchejte vařečkou. Směs přeneste na hladkou pracovní plochu, přidejte cizrnovou mouku jako pojidlo a dobře propracujte.

Nyní vyválejte ze směsi 2,5 cm kuličky a osmažte je ve velké vrstvě ghí nebo rostlinného oleje, až získají světle hnědou barvu. Potom nechte okapat přebytečný tuk. *Palak* kofty jsou chutné, podávají-li se s rajčatovou omáčkou a nebo i když se jedí pouze samotné.

Příprava a doba vaření: 30 až 40 min.

Zeleninové kofty

Alu kofta

„Alu kofty“ jsou nejoblíbenějším druhem koft. Jejich příprava je snadná a hodí se dobře k jakémukoliv jídlu. Po zalití rajskou omáčkou je okamžitě podávejte, jinak mohou absorbovat příliš mnoho tekutiny a rozpadnou se.

15 středně velkých rajčat
2 pl ghí nebo rostlinného oleje
2 čl strouhaného zázvoru
2 sušené čili, drcené
1 čl mletého indického kmínu
1 1/2 čl kurkumy
3 čl soli
5 středně velkých brambor
1/2 středně velkého květáku, omytého a rozděleného na růžičky
100 g cizrnové mouky
3 pl nasekaných čerstvých koriandrových listů nebo petržele
1 čl garam masaly
1/4 čl asafoetidy
1/2 čl mletého černého pepře
ghí nebo rostlinný olej na smažení
250 ml bílého jogurtu (podle volby)

Začněte přípravou rajské omáčky. Do hrnce s vařící vodou přidejte na 15 až 20 vteřin rajčata, potom je osušte a opláchněte pod studenou vodou, dále je oloupejte a rozmačkejte. V hrnci rozehejte 1 polévkovou lžící ghí nebo rostlinného oleje a osmažte 1 čajovou lžičku strouhaného zázvoru a potom sušené čili. Dále osmažte mletý kmín a 1/2 čl kurkumy. Za stálého míchání několik vteřin smažte. Do hrnce přidejte rajčata, přidejte polovinu množství soli, přiklopte a snižte teplotu. Vařte pomalu 20 minut a zhruba každých 5 minut zamíchejte.

Zatímco se omáčka vaří, oloupejte brambory a rozdělte květák na velké růžičky. Obě zeleniny důkladně promyjte a potom je nastrouhejte přes velké otvory na kovovém struhadle. Ve velké míse smíchejte nastrouhanou zeleninu, cizrnovou mouku, 2 pl nasekaných koriandrových listů a veškeré zbývající koření. Dobře promíchejte. Nastrouhané brambory by měly pustit dostatek šťávy, aby se všechny ingredience spojily. Propracujte 2 minuty, pak vyválejte 20 až 30 malých kuliček. Rozehejte ghí nebo rostlinný olej, dokud nezačne téměř kouřit a pak v něm smažte zeleninové kuličky. Smažte je ve velké vrstvě oleje 4 až 5 minut, dokud nejsou rovnoměrně zlatohnědé a křupavé. Potom je nechte okapat.

Jestliže použijete jogurt, zamíchejte ho do rajské omáčky a potom ji nechte asi 2 minuty prohřát. Kofty vložte do servírovací mísy a přelijte je horkou omáčkou. Ozdobte je zbývajícími nasekanými koriandrovými listy nebo petrželovou natí. Podávejte s rýží nebo některým indickým chlebem.

Příprava a doba smažení: 45 min.

Plněná kapusta

Bandgobhi kofta

2 pl ghí
1 svítek skořice (5 cm)
5 hřebíčků
1 čl mletého indického kmínu
1/4 čl asafoetidy
900 g oloupaných, rozmačkaných rajčat
4 pl rozinek
1 pl citrónové šťávy
1 čl kurkumy
3 1/2 čl soli
100 g cizrnové mouky
1 špetka mletého pepře
1 malá zelená kapusta (popřípadě zelí)
2 pl ghí
50 g rozdrcených mandlí nebo kešu oříšků

1 čl strouhaného čerstvého zázvoru
1 nebo 2 sušené drcené čili
350 g panýru, vymačkaného a rozděleného na kousky
3 pl jemně nasekaných koriandrových listů, nebo 1 čl mletého koriandru
1/2 čl papriky

V malém hrnci rozehejte ghí a za stálého míchání smažte skořici, mletý kmín a asafoetidu 30 až 45 vteřin. Přidejte rozmačkaná rajčata a 30 minut jemně vařte, abyste dostali hladkou omáčku. Potom přidejte rozinky, citrónovou šťávu, kurkumu a 2 čl soli. Vyndejte celé kousky koření a hrnec odstraňte z plamene. Do mísy nasypete cizrnovou mouku se špetkou soli a pepře. Smíchejte ji s takovým množstvím vody, abyste dostali husté těsto. Mísu přikryjte utěrkou a dejte stranou.

Odkrojte košťál kapusty a odstraňte poškozené vrchní listy. Hlávku omyjte a dejte ji do vroucí vody s 1 čl soli. Nejméně po pěti minutách ji opatrně vyndejte a opláchněte pod studenou vodou. Odřízněte spodek kapusty a odloupněte 6 až 8 listů, aniž je poškodíte. (Zbytek kapusty můžete použít do jiného receptu.) Malým nožičkem nebo škrabkou seřízněte silnou část, procházející středem každého listu (pozor, ať neproříznete list). Listy se tak stanou ohebnější. Sklepte z nich kapky vody a odložte stranou.

V malé pánvi rozehejte ghí a nechte zhnědnout drcené ořechy, strouhaný zázvor a čili. Přidejte panýr, koriandrové listy, papriku a zbytek soli. Mírně vařte a neustále míchejte, až jsou všechny přísady dobře promíchané. Nyní rozložte kapustové listy a doprostřed umístěte 1 pl této nádivky. Přehněte okraje listu a zatočte jej do pevné ruličky.

Ruličky ponořte do hustého těsta a 4 až 5 minut je smažte ve velké vrstvě ghí nebo oleje do zlatohněda. Plněné kapustové ruličky položte na servírovací mísu a přelijte je teplou rajskou omáčkou.

Namísto smažení můžete ruličky také péci. Pro tuto metodu ale vynechte husté těsto. Do trouby je vkládejte v ohnivzdorné nádobě, naskládané těsně vedle sebe, spárou dolů. Polijte je rajčatovou omáčkou a pečte při 150 stupňů C 15 až 20 minut.

Příprava a doba smažení: 1 hod. 15 min.

Královské kofty

Nargisi kofta

Védské recepty mohou být velice jednoduché, ale též velice složité. Královské kofty patří k těm složitějším, ale stojí to za to. Jsou oblíbené v Radžasthánu, „sídle králů“. Královské kofty podávejte jako lehké jídlo s čatný nebo s vlhkou zeleninou jako vedlejší chod hlavního jídla.

200 g bílé rýže
8 středně velkých brambor
3 3/4 čl soli
175 g panýru, domácího sýra
225 g cizrnové mouky
1 čl kalindži nebo černého kmínu (podle volby)
1/2 čl kurkumy
1/4 čl mletého šafránu
2 pl horkého mléka
350 g celých špenátových listů bez řapíků
1/4 čl mletého černého pepře
1 čl garam masaly
1/2 čl kurkumy
1/4 čl asafoetidy
ghí nebo rostlinný olej na smažení

Rýži duste v dvojnásobném množství vody asi 18 minut dokud neabsorbuje všechnu vodu. Nechte ji stranou osychat. Brambory uvařte do měkka a potom je oloupejte. Do panýru vmíchejte 1/2 čl soli a propacujte jej, aby byl měkký. Přikryjte jej vlhkou látkou a nechte stranou. V míse smíchejte cizrnovou mouku, 1 čl soli, semínka kalindži a 1/2 čl kurkumy. Vmíchejte tolik vody, aby vzniklo hladké těsto. Nechte odpočinout. Do horkého mléka ponořte šafrán; potom je dobře zamíchejte do vařené rýže. Špenát krátce ponořte do vroucí vody aby, povadl a potom ho nechte oschnout. Smíchejte

jej s černým pepřem a 1/4 čl soli a nechte stranou. Do brambor přidejte *garam masalu*, 1/2 čl kurkumy, 1 čl soli a 1/4 čl asafoetidy. Rozmačkejte na hladkou kaši.

Rýži, sýr, špenát a bramborovou kaši rozdělte na 6 jednotlivých dílů. Vezměte jeden díl rýže a v rukou z něj vyválejte pevnou kuličku. Z jednoho dílu sýra utvořte na levé dlani placku a do jejího středu položte rýžovou kuličku. Zdvihněte okraje sýra a spojte je, aby kuličku zcela pokryly a potom ji válejte mezi dlaněmi, aby se uhladila. Přikryjte ji jednou nebo dvěma vrstvami rozdělených špenátových listů a vrstvou bramborové směsi. Kuličku dobře zpevněte a uhlad'te jemným převalováním z jedné ruky do druhé.

Když je několik kuliček připraveno, zamíchejte těstem a každou z kuliček trochu polijte. Potom je smažte v horkém ghí. Často je obračejte, aby se nepřipálily. Smažte je, dokud celé nezžhnědnou. Vyndejte je a podávejte teplé.

Příprava a doba smažení: 50 min. až 1 hod.

Chuťovky

- Dálové oplatky (*Papadam*) 198
- Smažený a máčený sýr (*Paneer masala*) 199
- Smažený kořeněný sýr (*Tali hui paneer*) 200
- Zeleninové pakory (*Pakora*) 201
- Cizrnové pakory (*Sada pakora*) 202
- Dušený dál s jogurtem (*Dokla*) 203
- Zeleninové samosy (*Samosa*) 205
- Bramborové smaženky (*Alu patra*) 207
- Smažené bramborové placičky (*Alu ki tikki*) 208
- Dálové kačorí (*Urad dal katchori*) 209
- Krokety z loupaného hrachu (*Matar dal bara*) 210
- Bharaty v jogurtu (*Urad dal bara*) 211
- Cizrnová lahůdka (*Kathmir vada*) 212
- Mrkvové krokety (*Gajar vada*) 214
- Krokety v jogurtu (*Dahi vada*) 215
- Cizrnové nudle (*Sevian*) 216
- Cizrnové závitky (*Khandvi*) 217
- Lahůdková směs (*Chidwa*) 218
- Sýrové kořty ve smetaně (*Malai kofta*) 219

CHUŤOVKY mohou být buď jídlem samy o sobě, vedlejším chodem nebo jen lehkým zákuskem. Některé, jako například pakory nebo sevianové nudle, se dají připravit ve chvílce. Jiné, jako například samosy a kačorí, se připravují déle, protože se plní a zavínají. Stojí to ale za to. Šríla Prabhupáda předpověděl, že samosy jsou tak lahodné, že se na Západě jednou stanou stejně oblíbeným zákuskem, jako jsou nyní v Indii.

Tato kapitola vám představí některé klasické kuchařské techniky: plnění kačorí a jejich stáčení, skládání a ozdobné zaplétání samos, tvarování krocket v jedné ruce a přípravu nudlí z cizrnové mouky. Na jejich přípravu neexistují žádné moderní pomůcky, s trochou zručnosti je lehce připravíte sami. Většinu chuťovek můžete připravit předem a ohřát je několik minut před podáváním.

Základem pro přípravu chuťovek je ghí, které se používá ke smažení. Ačkoliv si můžete vybrat mezi ghí a rostlinným olejem, lahodná chuť a vůně ghí dodá vašim chuťovkám punc mistrovství.

Jinou často používanou přísadou při přípravě chuťovek je cizrnová mouka, v hindštině nazývaná *besan*. Má svou typickou pronikavou příchut'. Není-li dostupná, můžeme ji nouzově nahradit směsí 2 dílů hladké pšeničné mouky a 1 dílu sojové mouky.

Dálové oplatky

Papadam

Papadamy jsou tenké, křupavé, na slunci sušené oplatky z luštěninové mouky. Jsou k dostání ve speciálních obchodech s indickými potravinami. Jejich příprava je velice rychlá a snadná. Existují tři základní druhy: s červenou čili (ostré a kořeněné), s černým pepřem (kořeněné, ale nikoliv ostré) a čisté. K dostání jsou v několika velikostech. Je-li to nutné, velké oplatky můžete před smažením přelomit na polovinu. Papadamy by se měly podávat křupavé; proto je nesmažte dlouho před podáváním, jinak změknu. Mohou se podávat s jakýmkoliv druhem indického jídla.

ghí nebo rostlinný olej na smažení 8 až 12 papadamů

V pánvi na smažení rozehřejte ghí nebo rostlinný olej, až téměř kouří. Ponořte do něho papadam. V několika vteřinách se začne zvětšovat a kroutit na okrajích. Ponořte jej na okamžik spodkem dírkované lopatky na dno pánve a potom ho otočte. Papadam by měl být zlatožlutý. Sledujte jej po celou dobu smažení a dávejte pozor, aby příliš nezžhněl a nepřipálil se. Po několika vteřinách jej vyndejte z ghí a kolmo postavte do cedníku, aby okapal.

Papadamy můžete připravovat také přímo nad plamenem. Podržte papadam v kleštičkách přímo nad nízkým plamenem, dokud se na části nejbližší k plameni nezačnou objevovat bublinky a dokud placka nezjasní. Nemělo by to trvat déle než několik vteřin. Potom papadam posuňte, aby se opekla další část. Opakujte posunování a otáčení, dokud není celý papadam hotový.

Doba smažení: asi 10 vteřin na každý papadam

Smažený a máčený sýr

Paneer masala

Existuje mnoho způsobů přípravy panýru. V tomto případě namočíte smažené sýrové kostky do kořeněného nálevu, až absorbují vůni koření a jsou měkké a šťavnaté. Kostky máčené od 20 minut do 2 dnů můžete použít ke zpestření zeleninových jídel, nebo se mohou podávat samostatně, popřípadě jako vedlejší chod.

275 g panýru
ghí nebo rostlinný olej na smažení
1 pl ghí nebo rostlinného oleje
1/2 čl indického kmínu
2 svítky skořice (5 cm)
4 hřebíčky
1/2 čl mletého koriandru
1/2 čl kurkumy
1/2 čl asafoetidy
1/4 čl mletého černého pepře
1 čl soli

Panýr připravte podle postupu popsaného na straně a uchovejte 600 ml syrovátky. Sýr zabalený v plátýnku promývejte několik vteřin pod studenou vodou. Nyní sýr v látce zmáčkněte do placky o síle asi 2,5 cm a zatíže ji rovnoměrně tak, abyste získali tenký bochánek pevného sýra. Dělejte to nad kuchyňským dřezem, aby tekutina mohla odtékat. Na 30 minut dejte stranou.

Ze sýra odstraňte látku a nakrájejte ho na 2,5 cm kostky nebo na obdélníky, popřípadě kosodélníky 5 cm dlouhé. Osmažte je ve velké vrstvě ghí nebo rostlinného oleje tak, aby lehce zžhněly, což trvá asi 4 až 5 minut. Nechte z nich okapat přebytečný tuk.

Potom začněte s masalou; v malé pánvi rozehřejte 1 pl ghí nebo oleje a za stálého míchání smažte kmín, skořici a hřebíčky. Po 30 vteřinách přidejte prášková koření a ještě několik vteřin za stálého míchání smažte. Nyní do masaly přilijte syrovátku, přidejte sůl a přiveďte k varu; potom odstavte z plamene. Do této tekuté masaly vložte sýrové kostky a nechte je nejméně 20 minut máčet. Těsně před podáváním je znovu přihřejte v kořeněném nálevu a potom je nechte okapat.

Příprava a doba smažení: 25 min.

Doba máčení: 20 min.

Smažený kořeněný sýr

Tali hui paneer

Pro smažení kousků sýra je vhodná pánev se silným dnem. Sýr během smažení obračejte vařečkou, abyste zabránili porušování kůrky, která se tvoří. Panýr lze připravovat také jako pakory. Kousky sýra namočte do kořeněného těsta z cizrnové mouky a osmažte je ve velké vrstvě oleje, jak je popsáno v následujícím receptu.

275 g panýru
3 čl kurkumy
3 čl soli
1 pl ghí nebo rostlinného oleje
1 pl čerstvé koriandrové nebo petrželové natě, jemně sekané
1 citrón

Připravte panýr podle postupu popsaného na straně a lisujte ho závažím asi 10 minut, aby byl pevný, ale ještě poněkud vlhký. Nakrájejte ho na kousky asi 10 cm dlouhé, 5 cm široké a 1 až 2,5 cm silné.

V malé míse připravte směs na obalení sýra smícháním kurkumy a soli. Jeden kousek vlhkého sýra po druhém lehce přitlačujte na tuto směs tak, aby se obalil po obou stranách. Povlak by měl být tenký a rovnoměrný. Jestliže by vrstva byla příliš silná, směs by vám na všechny sýr nevystačila. V pánvi rozehejte 1 pl ghí nebo oleje a vložte tolik kousků sýra, kolik se do ní pohodlně vejde. Pomalu je smažte, asi 4 až 5 minut po každé straně, dokud nezískají světle hnědou barvu a nemají tenkou kůrku.

Tali hui paneer podávejte ozdobený sekanou petrželkou či koriandrem a plátkem citrónu.

Příprava a doba smažení: 20 min.

Zeleninové pakory

Pakora

Do pakor lze použít prakticky jakýkoli druh zeleniny. Zeleninu, kterou použijete, krájejte na kousky přibližně stejné velikosti, aby se smažily stejnou dobu. Baklažány, cukýny, brambory, tykev a karotku můžete nakrájet na kostky nebo na malé kousky, květák a brokolici na růžičky a papriky na kolečka nebo na proužky. Růžičkovou kapustu, chřest a složené špenátové listy můžete použít celé. Pakory, vítaný přídatek ke každému jídlu či hostině, jsou snadným zákuskem, ke kterému se dobře hodí čatný.

225 g cizrnové mouky
1 pl semínek kalindži
1/2 čl mleté skořice
1/4 čl kajenského pepře
2 čl mletého koriandru
2 čl mletého indického kmínu
1 1/2 čl kurkumy
1/4 čl asafoetidy
2 čl soli
1/2 čl kypřícího prášku
250 ml studené vody
675 g upravené zeleniny
ghí nebo rostlinný olej na smažení

Do velké mísy prosejte cizrnovou mouku a přidejte koření, sůl a kypřící prášek. Pomalu přidávejte studenou vodu a míchejte, až dostanete řídké těsto, dostatečně husté k obalování zeleniny.

Zeleninu nakrájejte dříve, než rozehejete ghí. Velké růžičky kvěťáku můžete předvařit, ostatní zeleninu použijte syrovou.

Ve středně velké pánvi rozehejte ghí nebo rostlinný olej. Ghí je dostatečně rozpálené, když vhozená kapka těsta okamžitě vyskočí na povrch a prská. Nyní vložte do těstíčka hrstku nakrájené zeleniny a dobře ji obalte. Spolu obalujte jen zeleninu téhož druhu - každý druh budete smažit odděleně. Obalenou zeleninu vyndávejte z těstíčka jednu po druhé a rychle ji vkládejte do horkého ghí, až je celý povrch ghí zaplněn. Smažte několik minut, dokud nejsou pakory zlatohnědé a křupavé, potom je vyndejte a nechte okapat. Všechny pakory smažte tímto způsobem, nikdy nesmažte více než jednu vrstvu najednou.

Příprava a doba smažení: 20 min.

Cizrnové pakory

Sada pakora

Cizrnové pakory se dobře hodí k bílé i natural rýži a omáčce kadhi. Jestliže je uděláte menší, asi velikosti hroznového vína, můžete je přidat do vlhké zeleniny jako je sukta nebo do „matar alu tarkari“. Do zeleninového jídla je přidávejte alespoň 10 minut před podáváním, aby měly čas nasáknout trochu omáčky. Dají se jíst také jako lehké jídlo s čatný.

225 g cizrnové mouky
1 pl semínek kalindži
1/2 čl mleté skořice
1/4 čl kajenského pepře
1 čl mletého koriandru
1 čl mletého indického kmínu
1 čl kurkumy
1/4 čl asafoetidy
1 čl soli
1/2 čl kypřícího prášku (podle volby)
200 ml studené vody
ghí nebo rostlinný olej na smažení

Připravte těstíčko podle předešlého receptu na pakory, ale udělejte ho hustší, téměř pastovité. Propracujte těstíčko vařečkou o stěnu mísy, aby se do něj dostal vzduch. Polévkovou lžící naberte trochu těstíčka a vložte 2 až 3 kousky do horkého ghí nebo oleje. Pakory se začnou na povrchu ghí okamžitě nafukovat a pění. Rychle přidávejte další kousky těsta, až je povrch ghí pokrytý prskajícími pakorami.

Upravte přívod tepla tak, aby pakory byly po 4 až 5minutovém smažení křupavé a rovnoměrně zlatohnědé (jednou nebo dvakrát je otočte). Vyndejte je a nechte okapat.

Bhadžasy jsou obměnou sada pakor. Připravíte je naprosto stejným postupem. Místo mleté skořice, koriandru a kmínu však použijte 1/2 čl semínek indického kmínu, 2 pl sekaných koriandrových listů a jednu čerstvou jemně nasekanou čili.

Příprava a doba smažení: 20 min.

Dušený dál s jogurtem

Dokla

350 g očištěného channa dálu
150 ml jogurtu
250 ml vody
3 nebo 4 čerstvé čili
2 pl strouhaného čerstvého zázvoru
1/2 čl kurkumy
1 1/2 čl soli
1 pl citrónové šťávy
3 pl rozpuštěného ghí
1 1/2 čl kypřícího prášku
2 pl ghí
1 pl černých hořčičných semínek
2 pl sezamových semínek
1 špetka asafoetidy
5 pl strouhaného čerstvého kokosu
4 pl nasekaných čerstvých koriandrových listů

Dál promyjte a nechte jej nejméně 4 hodiny namočený. Nechte okapat a dejte ho do mixéru s jogurtem a vodou. Mixujte dokud těstíčko není hladké a potom ho nechte stát přikryté alespoň 6 hodin na teplém místě.

Najděte hrnec, do kterého se vejde kulatá pánev o průměru 20 cm. Budete potřebovat nějaký kovový kroužek, aby se pánev nedotýkala dna nádoby a pára mohla volně proudit ke dnu pánve. Do hrnce nalijte asi 5 cm vody a uveďte ji do varu.

Rozmělněte čerstvé čili s trochou vody na pastu a přidejte ji do těstíčka. Potom přidejte zázvor, kurkumu, sůl, citrónovou šťávu, rozpuštěné ghí a kypřicí prášek. Dobře zamíchejte. Pánev vymažte trochou másla nebo ghí a nalijte do ní těstíčko. Hrnec těsně přikryjte a duste 20 až 25 minut, nebo dokud není dokla dokonale pružná (na dotyk).

Na přípravu polevy rozehřejte v malé pánvi 2 pl ghí a osmažte hořčičná semínka, sezamová semínka a špetku asafoetidy. Když hořčičná semínka přestanou lupat, rozetřete toto koření na povrch dokly a potom ji posypejte strouhaným kokosem a koriandrovými listy.

Když vychladne, nakrájejte ji na 7,5 cm velké čtverce nebo kosodélníky a opatrně je vyndejte z pánve. Podávejte s kokosovým čatný.

Doba máčení: dál nejméně 4 hod.

Doba stání: těstíčko alespoň 6 hod.

Příprava a doba vaření: 25 min.

Zeleninové samosy

Samosa

Ochutnáte-li samosu třeba jen jedenkrát, ihned porozumíte, proč jsou samosy nejoblíbenějšími ze všech indických zákusků. Pro zpestření zamíchejte do nádivky čerstvý panýr a zkuste různé směsi koření.

400 g bílé mouky

1/2 čl soli

100 g rozpuštěného másla nebo ghí

150 ml studené vody

2 nebo 3 středně velké brambory

1 malý květák rozdělený na růžičky

200 g čerstvého hrášku

4 pl ghí nebo rostlinného oleje

1 čl indického kmínu

1/2 čl řeckého sena

1/2 čl strouhaného čerstvého zázvoru

1 čl kurkumy

1/2 čl mletého koriandru

1/4 čl asafoetidy

1/4 čl mletých hřebíčků

1/2 čl mleté skořice

2 čl soli

1/4 čl pepře

ghí nebo olej na smažení

Do mísy nasypete mouku a sůl a navrch nakapejte rozpuštěné máslo nebo ghí. Máslo či ghí smíchejte s moukou konečky prstů, dokud se směs nepodobá hrubé strouhance. Pomalu přidávejte vodu, až připravíte těsto. Dobře propracujte (asi 5 minut), až je vláčné a měkké, ale nelepí se na prsty. Vytvářejte ho do koule, zastříknete několika kapkami vody a přikryjte navlhčenou látkou, zatímco si připravíte nádivku.

Oloupejte brambory a nakrájejte je na kostičky. Květákové růžičky buď nastrouhejte skrze největší otvory kovového struhadla, nebo je nakrájejte na malinké růžičky. Hrášek uvařte ve slané vodě do měkka, potom ho nechte okapat a odložte stranou.

Na střední oheň postavte velkou pánev a na 2 lžících ghí nebo oleje smažte kmín a řecké seno. Když začínají tmavnout, přidejte strouhaný zázvor a prášková koření a smažte ještě několik vteřin. Nyní přidejte kostky brambor; za stálého míchání je smažte 3 až 4 minuty, potom přidejte strouhaný nebo

nakrájený květák. Za stálého míchání jej smažte další 3 nebo 4 minuty. Přidejte dvě lžice vody, pánev přikryjte a vařte asi 15 minut, dokud zelenina nezměkne (bedlivě hlídejte, aby se nepřipálila).

Vmíchejte uvařený hrášek, přidejte sůl a pepř a obsah pánve potom rozprostřete na čistou plochu, aby zelenina vychladla, zatímco budete válet těsto.

Vál poprašte moukou. Z těsta utvořte 10 kuliček. Každou kuličku rozválejte na placku o průměru 15 cm. Placky překrojte na polovinu. Vezměte každou polovinu placky a navlhčete okraj její rovné strany od středu ke konci. Tyto dva konce rovné strany spojte a vytvořte kornout. Pevně přimáčkněte suchou stranu na vlhkou, abyste kornout pečlivě utěsnili. Naplňte ho ze 2/3 nádivkou. Potom otvor uzavřete přitisknutím obou okrajů k sobě a vytvořte pletený vrch.

V nádobě na smažení rozehřejte na středním plameni ghí nebo olej. Smažte několik samos najednou (jednu vrstvu). Samosy smažte 10 až 15 minut a často je obračejte, až jsou po obou stranách zlatohnědé. Potom je vyndejte a nechte okapat.

Příprava a doba smažení: 1 hod. 15 min.

Bramborové smaženky

Alu patra

- 4 středně velké brambory**
- 2 pl strouhaného kokosu**
- 2 čl sezamových semínek**
- 2 čl hnědého cukru**
- 2 čl strouhaného čerstvého zázvoru**
- 2 čerstvé zelené čili, nadrobno nakrájené**
- 1 pl nasekaných čerstvých koriandrových listů**
- 2 čl garam masaly**
- 1 1/2 čl soli**
- 2 pl citrónové šťávy**
- 200 g bílé mouky**
- 1/2 čl kurkumy**
- 1/4 čl kajenského pepře**
- 2 čl rozpuštěného ghí**
- 100 ml vody**
- ghí nebo rostlinný olej na smažení**

Nejprve připravte nádivku, aby měla čas vychladnout, zatímco budete válet těsto. Brambory uvařte do měkka, potom je promyjte pod studenou vodou a oloupejte. Pomocí vidličky je v misce rozmačkejte se strouhaným kokosem a následujícími osmi přísadami, včetně 1 čl soli. Nyní kaši rozprostřete aby vychladla a připravte si těsto.

Ve velké míse smíchejte mouku, kurkumu, zbývající sůl a kajenský pepř. Do mouky vmíchejte rozpuštěné máslo, potom za stálého míchání pomalu přidávejte vodu, dokud se nevytvoří pevné těsto. Těsto přeneste na vál a dobře ho propracujte, aby bylo měkké a pružné.

Vál posypte moukou a celé těsto rozválejte do čtverce o síle asi 3 mm. Vychladlou bramborovou kaši rozprostřete rovnoměrně po povrchu těsta. Ruce si pomoučňte, aby se těsto nelepilo a potom ho srolujte do jednolitého pevného závinu. Pomocí ostrého zoubkovaného nože nakrájejte závin na plátky 1 cm silné. Upravte je, aby byly pěkně kulaté a umístěte je na podnos.

V litinové pánvi na smažení rozehřejte ghí nebo olej. Ghí je dostatečně horké, když drobek těsta okamžitě vyplave na povrch a prská. Vložte do ghí několik plátek a smažte je 3 až 5 minut, několikrát je otáčejte, dokud se nezbarví do zlatohněda. Podávejte je teplé jako vedlejší chod při hostině, nebo jako hlavní jídlo, popřípadě jako zákusek s čatný.

Příprava a doba smažení: 40 min.

Smažené bramborové placičky

Alu ki tikki

Pomalým smažením těchto bramborových placiček se tvoří na obou stranách kůrka, která jim dodává zvláštní strukturu a chuť. Bez hrášku a cizrnové mouky se „alu ki tikki“ podávají často na Ékádaší, kdy oddaní nejedí obiloviny ani luštěniny.

5 středně velkých brambor
200 g čerstvého hrášku
100 g karotky nakrájené na kostičky
100 g květáku, nakrájeného na kousky
1 čl garam masaly
1/2 čl indického kmínu
1/4 čl asafoetidy
2 sušené drcené čili
2 pl nasekaných čerstvých koriandrových nebo petrželových listů
1 čl soli
1 pl citrónové šťávy
3 pl nasucho opražené cizrnové mouky
2 pl másla nebo ghí

Uvařte brambory, zeleninu poduste do měkka a obojí nechte okapat. Brambory oloupejte, pak je rozmačkejte na kousky a ve velké míse smíchejte s ostatní osušenou zeleninou, kořením, citrónovou šťávou a nakonec s cizrnovou moukou. Pomocí vidličky všechno důkladně rozmačkejte.

Ze směsi vytvořte 8 placiček, silných asi 2,5 cm. V pánvi potom rozeďte trochu másla nebo ghí, vložte několik placiček najednou a nechte mezi nimi prostor na obracení. Každou stranu smažte asi 12 až 15 minut. Když jsou po jedné straně zlatohnědé, jemně je podeberte a obraťte je. Pozor, ať neporušíte kůrku. Jestliže se smaží příliš rychle, snižte přívod tepla.

Alu ki tikki se velmi dobře hodí k rajčatovému čatný a raitě.

Příprava a doba smažení: 40 min. až 1 hod.

Dálové kačorí

Urad dal katchori

Šríla Prabhupáda měl již od nejtělejšího dětství tak rád kačorí, že ho jeho matka přezdívala Kačorí-mukha (ten, kdo svá ústa plní kačorími).

400 g bílé mouky
75 g másla nebo ghí
1 1/4 čl soli
250 ml vody
150 g urad dálu, omytého a namočeného přes noc
1 pl ghí
1/2 čl semínek indického kmínu
1/2 čl mletého anýzu
1/2 čl mletého indického kmínu
1/2 čl strouhaného čerstvého zázvoru
1 čl kurkumy
1/4 čl asafoetidy
1 čl sekaných čerstvých koriandrových listů
2 pl citrónové šťávy
1 1/2 čl soli

Do velké mísy dejte mouku a sůl. Vmíchejte máslo nebo ghí. Pomalu přidávejte studenou vodu a tvořte měkké (nikoli vlhké) těsto. Dobře propracujte (asi 5 minut), potom je přikryjte navlhčenou utěrkou a nechte stranou.

Okapaný dál rozemelte v mixéru (popřípadě v mlýnku) s takovým množstvím vody, aby se utvořila hladká pasta. V malé pánvi rozeďte 1 pl ghí a smažte kmín, dokud nezžhnědne (asi 30 vteřin). Potom přidejte prášková koření a kašovitý dál. Několik minut za stálého míchání smažte, až je částečně uvařený. Vmíchejte nasekané koriandrové listy, citrónovou šťávu a sůl. Nechte stranou vychladnout.

Z těsta vytvořte 12 kuliček. Dálovou směs rozdělte na 12 dílů. Palcem vymáčkněte v každé kuličce důlek a naplňte ho jednou částí dálové náplně. Důlek těsně uzavřete, kuličku zploštěte mezi dlaněmi na placičku a vyválejte ji jako velmi silnou purí. Rozehřejte ghí. Po chvilce ho vyzkoušejte kapkou těsta. Jestliže těsto okamžitě vyplave na povrch a prská, je připravené. Vložte do něj kačorí a smažte je asi 10 minut, až mají zlatohnědou barvu.

Doba máčení: přes noc
Příprava a doba smažení: 50 min. až 1 hod.

Krokety z loupaného hrachu

Matar dal bara

Toto je jeden z receptů, kterým si Gópíbháva dásí vysloužila pověst nejlepší kuchařky mezi oddanými v jižní Africe. Když přicházející oddaní ochutnají její kuchyni, mají pocit, že i kdyby cestovali z daleka, jsou stále blízko domova.

600 ml čistého jogurtu
350 g zeleného nebo žlutého loupaného hrachu
2 pl strouhaného čerstvého zázvoru
2 čl mletého koriandru
2 čl indického kmínu
2 čl mleté skořice
1 nasekaná čerstvá čili
1 čl kurkumy
1/2 čl kajenského pepře
1/4 čl asafoetidy
5 čl soli
1 l horké vody
ghí nebo rostlinný olej na smažení

Loupaný hrách namočte přes noc ve dvojnásobném množství vody a nechte oschnout.

V mixéru potom hrách rozmíchejte s takovým množstvím čerstvé vody, aby se vytvořila velmi hustá pasta. Pastu vyškrabejte do misky. Přidejte polovinu každého koření společně s 1 čl soli. Všechno dobře promíchejte a nechte stranou. Jednu čajovou lžičku soli uschovejte a zbytek rozpustíte ve vodě. Slanou vodu také zatím nechte stranou.

V pánvi rozehřejte ghí. Vlhkýma rukama utvořte z pasty malé krokety. Smažte je v ghí, jednou nebo dvakrát je otočte, až pěkně zhnědnou na všech stranách. Vyndejte je a nechte je nad ghí chvilku okapat. Potom je namočte alespoň na 15 minut do slané vody.

V míse smíchejte jogurt se zbývajícím kořením a solí. Dobře promíchejte. Když krokety nasáknou, vyndejte je ze slané vody a umístěte na servírovací misku. Přelijte je kořeněným jogurtem a podávejte.

Doba máčení: přes noc, plus 15 min. ve slané vodě
Příprava a doba smažení: 25 min.

Bharaty v jogurtu

Urad dal bara

350 g urad dálu, přebraného a přes noc namočeného
2 čerstvé čili, nadrobno nakrájené
1/4 čl asafoetidy
1 čl prášku do pečiva
4 čl soli
1 l horké vody
ghí nebo olej na smažení
600 ml čistého jogurtu
1 čl opraženého a namletého indického kmínu

Dál nechte okapat a rozemelte ho v mixéru (popřípadě v mlýnku) s nakrájenou čili, asafoetidou, práškem do pečiva a 1 čl soli, až se vytvoří hladká pasta. Přidejte trochu vody a dobře propracujte, až

je tak lehká, že jedna kapka bude plavat na vodě. Nechte stranou. Uchovejte 1/2 čl soli a zbytek rozpustíte v horké vodě.

V pánvi rozehtějte ghí nebo rostlinný olej, až je horký, ale nekouří. Vkládejte jeden po druhém kousky těsta. Bharaty se v okamžiku zakulatí a plavou na povrchu, přičemž pění. Osmažte je po všech stranách. Během 5 nebo 6 minut by měly pěkně zhnědnout. Potom je nechte okapat a vložte je do slané vody, aby nasákly. Zbývající 1/2 čl soli přidejte do jogurtu, dobře promíchejte a jogurt odložte stranou.

Po 20 až 30 minutách, když se začínají světle zabarvovat, bharaty vyndejte a z každé z nich jemně vymáčkněte přebytečnou vodu. Umístěte je na mísu, na které je budete podávat, přelijte jogurtem a ozdobte mletým kmínem. Bharaty v jogurtu podávejte jako část hlavního jídla nebo jako specialitu.

Doba máčení: přes noc a 20 až 30 min. ve slané vodě

Příprava a doba smažení: 30 min.

Cizrnová lahůdka

Kathmir vada

50 g čerstvých koriandrových nebo 75 g špenátových listů

200 g prosáté cizrnové mouky

275 ml čistého jogurtu

1-2 nasekané čerstvé čili

2 1/2 čl soli

425 ml vody

ghí nebo olej na smažení

Koriandrové listy důkladně promyjte a odstraňte z nich větší stonky. Listy nakrájejte na malé kousky a smíchejte je v míse s cizrnovou moukou, jogurtem, čili a solí. Za stálého míchání pomalu přidávejte vodu tak dlouho, dokud těstíčko nezíská konzistenci mléka.

Pak vše nalijte do středně velkého hrnce a dejte vařit. Vařte mírně 15 až 20 minut. Když směs zhoustne, míchejte intenzivně širokou vařečkou, aby se nepřipálila. Těsto je připravené, když jeho kapka na studené ploše tuhne. Nyní směs nalijte do mělké koláčové formy (2,5 až 5 cm vysoké) a nechte ji nejméně 15 minut chladnout.

Když ztuhne, nakrájejte ji na kosočtverce a ty do zlatohněda osmažte ve velké vrstvě ghí nebo rostlinného oleje. Když jsou hotové, nechte z nich okapat přebytečný tuk. Podávejte teplé nebo při pokojové teplotě s datlovo-tamarindovým nebo mátovým čatný.

Příprava a doba smažení: 45 min.

Mrkvové krokety

Gajar vada

Tato chuťovka zapůsobí na každého. Před smažením se ujistěte, je-li směs dostatečně hustá, aby se v tuku nerozpadala. V případě potřeby přidejte ještě cizrnovou mouku, dokud směs nemá správnou konzistenci.

4 až 5 mrkví, omytých a oškrábaných

100 g cizrnové mouky

2 pl vlašských nebo lískových ořechů, hrubě nasekaných

1 pl sekaných koriandrových listů nebo petržele

1 pl strouhaného čerstvého kokosu

2 čerstvé čili, jemně nakrájené a bez semínek

1 čl garam masaly

1/2 čl kurkumy

1/2 čl soli

1/4 čl kypřícího prášku

ghí nebo rostlinný olej na smažení

Mrkev strouhejte na jemno, až dostanete asi 250 g nastrouhané mrkve. Dejte ji do velké mísy se všemi ostatními přísadami. Vmíchejte právě tolik vody, aby se vytvořila dostatečně husté těstíčko, které drží při smažení pohromadě.

V litinové pánvi na smažení rozehřejte ghí nebo rostlinný olej. Polévkovou lžící vezměte kousek směsi. Prstem setřete tento kousek do horkého ghí nebo oleje. Smažte najednou 8 až 10 krocket. Upravte přívod tepla a často krocketky obračejte, aby během 4 až 5 minut pěkně zhnědly po všech stranách. Vyndejte je a nechte okapat v cedníku.

Gadžar vady podávejte teplé nebo při pokojové teplotě s vlhkou zeleninou, raitou nebo čistým jogurtem.

Příprava a doba smažení: 25 min.

Krockety v jogurtu

Dahi vada

„Dahi vada“ je obměna bharatů v jogurtu. V Indii používají k podržení „vady“ dřívě než sklouzne do ghí navlhčené banánové listy. Nemáte-li banánový list, můžete použít vlastní ruku. Přesvědčte se, zda je směs dostatečně tuhá, aby držela svůj tvar.

200 g urad dálu, přebíraného a omytého
1 čl indického kmínu
2 čerstvé čili, nadrobno nasekané a bez semínek
1 pl strouhaného zázvoru
1/2 čl asafoetidy
1 1/2 čl soli
ghí nebo olej na smažení
425 ml čistého jogurtu
1 pl strouhaného kokosu
2 pl nasekaných čerstvých koriandrových listů
2 špetky kajenského pepře

Dál namočte na několik hodin do teplé vody. Nechte jej oschnout a rozemelte v mixéru (popřípadě v mlýnku) s takovým množstvím vody, aby se vytvořila hustá hladká pasta. Tu vyškrabte do mísy a přimíchejte kmín, čili, zázvor, asafoetidu a 1/2 čl soli.

V pánvi rozehřejte ghí nebo olej. Navlhčete si levou ruku a vezměte do ní asi 50 g směsi. Palcem ji lehce rozprostřete a vytvořte placatý „chlebiček“. Malíčkem pravé ruky jej uprostřed promáčkněte, abyste vytvořili důlek. Nyní „chlebiček“ nechte opatrně sklouznout do ghí. Jelikož dál není moc pevný, vyžaduje tato operace trochu praxe (jestliže se vám zdá složitá, netrapte se; můžete také použít lžici a do ghí vkládat kousky těsta). Vady smažte 6 až 8 minut na každé straně, dokud nedostanou červenohnědou barvu. Vyndejte je a nechte okapat v cedníku.

Do jogurtu vmíchejte strouhaný kokos, čerstvý koriandr, kajenský pepř a zbytek soli a hodinu před podáváním přelijte krocketky touto omáčkou. Každou vadu ozdobte tak, že důlek uprostřed naplníte kapkou tamarindového a datlového čatný.

Doba máčení: několik hodin pro dál

Příprava a doba smažení: 40 min.

Cizrnové nudle

Sevian

Sevian je jedním z oblíbených indických zákusků. Jde na odbyt vlastně všude a dá se připravit v různých tvarech a v různých kombinacích. Dá se jíst buď samotný nebo jako ozdoba zeleninového jídla či salátu. Je také lahodný spolu s rozinkami a praženými oříšky. Jediným problémem je, kterak zastavit ruku po jednom ochutnání.

200 g prosáté cizrnové mouky
1/2 čl kajenského pepře
1 čl kurkumy

1 1/2 čl soli
125 ml studené vody
ghí nebo rostlinný olej na smažení

Smíchejte cizrnovou mouku, koření, sůl a studenou vodu a vytvořte hladkou, hustou pastu. Rozehřejte ghí nebo olej. Několik vteřin pastu míchejte, potom vezměte naběračku a skrze cedník (plný s dírami) protlačte do ghí lžíci těsta. Nyní naběračkou (stěrkou) vyškrabte všechno přebytečné těsto z cedníku zpět do mísy. Protlačte do ghí další dávku těsta. Postup opakujte, dokud celý povrch ghí není pokrytý nudlemi. Jestliže je pasta příliš řídká a propadává v kapkách místo v nudlích, zahustěte ji větším množstvím cizrnové mouky. Nudle otáčejte a smažte, až jsou světle hnědé - i po vytažení z ghí budou dále tmavnout. Nechte z nich okapat přebytečný tuk.

Na vytvoření spirál nebo smyček můžete také použít látkový pytlík, kterým se zdobí dorty šlehačkou (použijte samozřejmě jen malého otvoru). Jestliže jsou nudle příliš dlouhé, můžete je po okapání přelomit na kousky.

Příprava a doba smažení: 25 min.

Cizrnové závitky

Khandvi

1-2 nakrájené čerstvé čili
1 čl strouhaného zázvoru
700 ml čistého jogurtu
100 g cizrnové mouky
2 čl soli
3/4 čl kurkumy
3 pl ghí
1 1/2 pl semínek černé hořčice
1/2 čl asafoetidy
4 pl strouhaného kokosu
3 pl sekaných čerstvých koriandrových listů

Připravte pastu z čili a zázvoru. V hrnci smíchejte jogurt, cizrnovou mouku, pastu z koření, kurkumu a sůl a uveďte do varu. Snižte přívod tepla a za stálého míchání vařte asi 15 minut, dokud směs nezhoustne a neodlepuje se od stěn hrnce. Dejte pozor, aby se během vaření netvořily žádné hrudky.

Uvolněte si místo na hladkém, čistém povrchu. Veźměte několik polévkových lžic zhoustlé směsi a rozetřete je na pracovním povrchu tak tence a rovnoměrně, jak jen můžete, aniž byste však příliš plýtvali časem. Tento postup opakujte, až je veškerá směs rozetřená na velký čtverec nebo kosodélník.

Během několika minut by směs měla ztuhnout. Nakrájejte ji na proužky asi 2,5 cm široké. Každý proužek stočte do závitku a nechte stranou na podnosu. Když smotáte všechny proužky, rozehřejte v pánvi ghí a smažte hořčičná semínka, dokud nepřestanou lupat. Přidejte asafoetidu, několik vteřin počkejte a potom přidejte strouhaný kokos. Smažte ho asi minutu; potom osmaženým kořením přelijte závitky. Posypte je nasekanými koriandrovými listy a podávejte teplé nebo pokojové teploty.

Příprava a doba smažení: 25 min.

Lahůdková směs

Chidwa

Jednoho dne v Indii chtěla Kišóri dási potěšit Šrílu Prabhupádu tím, že pro něj uvaří něco neobyčejného, a tak šla za nejlepšími „čidva-valy“ (profesionální kuchaři čidvy) do nového Dillí, aby se od nich naučila jejich tajemství. Když následujícího dne připravila svou vlastní čidvu a přinesla ji Šrílovi Prabhupádovi k obědu, zachutnala Šrílovi Prabhupádovi natolik, že si Kišóri zavolal a ptal se jí, jakým způsobem ji připravila. Kišóri měla radost, že mu to může říci.

50 g smažených burisonů
200 g zeleného hrachu, namočeného přes noc v dvojnásobném množství vody
50 g strouhaných brambor
50 g drobných růžiček kvěťáku

50 g oloupaného baklažánu, nakrájeného na kostky
75 g kešu oříšků, mandlí nebo pistáciových oříšků
50 g rozinek
1 nasekaná čerstvá čili
1/2 čl mletého černého pepře
1/2 čl hnědého cukru
1/4 čl asafoetidy
1 1/4 čl soli

Jestliže burisony ještě nejsou osmažené, smažte je několik vteřin ve velké vrstvě kouřícího ghí a nechte je okapat. Důkladně osušte namočený zelený hrách a smažte jej ve velké vrstvě tuku 45 vteřin až 1 minutu, až nabobtná a je křupavý. Osmažte strouhané brambory, drobné růžičky kvěťáku, kostičky baklažánu a ořechy. V cedníku nechte všechno stranou okapat. Jakmile tyto všechny přísady oschnou, smíchejte je v míse. Přidejte rozinky, koření a cukr a všechno dobře promíchejte. Čidva se dá jíst jako lehký zákusek nebo jako vedlejší jídlo.

Příprava a doba smažení: 30 min.

Sýrové kořty ve smetaně

Malai kořta

450 g panýru
3 pl bílé mouky
1 čerstvá čili, nadrobno nasekaná
1 pl čerstvých koriandrových listů
2 1/2 čl soli
ghí nebo rostlinný olej na smažení
6 středně velkých rajčat
2 pl strouhaného kokosu
2 čerstvé čili, nakrájené na kousku bez semínek
1 čl mletého koriandru
1 čl strouhaného zázvoru
1 čl indického kmínu
1/4 čl asafoetidy
2 pl ghí nebo rostlinného oleje
400 ml kyselé smetany
1 pl sekaných listů koriandru nebo petržele
1 citrón

Dobře propracujte panýr, až je hladký a měkký. Přidejte mouku, čili, čerstvé koriandrové listy a 1 čl soli. Znovu těsto propracujte, aby se přísady rovnoměrně promíchaly. Rozdělte na kousky a vyválejte je do kuliček velikosti vlašského ořechu. Rozehřejte ghí, až téměř kouří. Sýrové kuličky smažte několik minut ve velké vrstvě tuku, až jsou zlatohnědé a křupavé. Nechte je okapat a dejte stranou.

Oloupejte rajčata a rozmačkejte je na kaši. Potom připravte masalovou pastu rozemletím (nebo smícháním) kokosu a všeho koření, kromě zbývající soli a koriandrových listů. Ve středně velkém hrnci rozehřejte 2 pl ghí nebo oleje a pastu na něm smažte asi jednu minutu. Nyní přidejte rajčatovou kaši, smetanu, koriandrové listy a zbytek soli. Mírně vařte asi 10 minut a často míchejte.

Kořty vkládejte do omáčky 10 minut před podáváním. Každou porci ozdobte dílkem citrónu.

Příprava a doba smažení: 30 až 40 min.

Čatný a raity

Rajčatové čatný (*Tamatar chatni*) 224
Jablečné čatný (*Seb ki chatni*) 225
Ananasové čatný (*Anannas ki chatni*) 226
Kokosové čatný (*Narial chatni*) 227

Čerstvé koriandrové čatný (*Dhanya chatni*) 228
Čerstvé mátové čatný (*Pudina chatni*) 229
Datlové a tamarindové čatný (*Khajur imli ki chatni*) 230
Mangové čatný (*Aam chatni*) 231
Raita z brambor a kokosu (*Alu narial raita*) 232
Okurková raita s jogurtem (*Kakri raita*) 234
Špenátová raita (*Palak ka raita*) 235
Cizmová raita (*Bundi raita*) 236
Banánová raita (*Kela raita*) 237

ČATNÝ a raity zvýrazňují chuť hlavních chodů. Kořeněná čatný zvýrazňují jemná jídla, studené raity doplňují kořeněná, a svěží barvy obou zkrášlují vzhled celého jídla. S trochou zkušeností budete schopni vybrat správné čatný nebo raitu tak, aby se hodila k hlavnímu jídlu.

V této kapitole naleznete dva druhy čatný: vařená a čerstvá. Vařená čatný se někdy připravují ze zeleniny, ale nejčastěji z ovoce. Dlouho se vaří, aby se přísady rozvařily a zhoustly. Čerstvá čatný se nevaří. Připravíte je rozemletím čerstvých surovin na hladkou pastu.

Ať vařená nebo čerstvá, všechna čatný jsou lahodná a kořeněná. Také povzbuzují chuť k jídlu a podporují trávení. A dobré čatný, říká Šríla Prabhupáda, je tak ostré, že ho můžete stěží sníst, ale tak sladké, že nemůžete odolat. Ke zvýraznění jídla potřebujete pouhou lžičku či dvě. Čatný podávejte v malé misce, nebo přímo na talíři, vedle rýže. Nezasvěcení by měli být upozorněni, aby si nebrali příliš mnoho najednou.

Některá čatný se dobře hodí jako poleva na chuťovky. Například rajčatové čatný vhodně doplňuje zeleninové pakory, kačori a smažené bramborové placičky.

Raity se skládají buď z vařené či syrové zeleniny, nebo z čerstvého ovoce, a míchají se s kořeněným jogurtem. Raity, podávané v malých miskách, jsou lehké, osvěžující a snadno připravitelné.

Rajčatové čatný

Tamatar chatni

Ačkoliv může rajčatové čatný vypadat jako kečup, chutná mnohem lépe. Krom toho, oddaní kečup nejedí, neboť ho nelze obětovat Křšnovi, protože obsahuje česnek a cibuli, které podle Véd podporují kvalitu nevědomosti.

8 zralých rajčat
4 pl vody
2 pl ghí
2 čl semínek černé hořčice
1 pl strouhaného čerstvého zázvoru
2 nebo 3 nasekané čerstvé čili
5 hřebíčků
2 bobkové listy
1 smotek skořicové kůry (5 cm dlouhý)
1 čl indického kmínu
2 čl mletého koriandru
1 špetka asafoetidy
1 čl soli
4 pl hnědého cukru

Oloupejte rajčata, rozmačkejte je se 4 polévkovými lžicemi vody a nechte stranou. Ve středně velkém hrnci rozehřejte ghí a přidejte hořčičná semínka. Přiklopte. Když semínka přestávají prskat, přidejte dalších šest koření spolu se zázvorem a asi 1 minutu je smažte. Potom do hrnce přidejte rajčata spolu s asafoetidou a solí. Zamíchejte dřevěnou vařečkou, přiklopte a vařte při nízké teplotě 20 až 30 minut. Zpočátku míchejte občas, a potom, když čatný houstne, míchejte stále častěji, dokud se nevyvaří téměř všechna voda.

Nyní vmíchejte cukr a zesilte plamen. Rychlejší pohybem míchejte čatný ještě 5 minut, nebo dokud nezíská podobu husté rajské omáčky. Odstraňte hřebíčky, bobkové listy a skořicovou kůru. Čatný přendejte do mísy a podávejte při pokojové teplotě s jídlom nebo jako polevu chuťovek.

Příprava a doba vaření: 40 až 45 minut

Jablečné čatný

Seb ki chatni

Dobré jablečné čatný se dá připravit prakticky z jakéhokoliv druhu jablek. Vybírejte pevná, zralá jablka a vyhýbejte se těm, která jsou příliš velká. Podle tohoto receptu lze připravit čatný i z jiných druhů ovoce, jako jsou broskve, švestky, meruňky, manga, guáva, angrešt a ostružiny. Chcete-li, vynechte asafoetidu a podle chuti použijte čili.

6 středně velkých jablek
4 pl ghí nebo rostlinného oleje
2 čl strouhaného čerstvého zázvoru
2 kousky skořicové kůry (5 cm dlouhé)
1 čl anýzu
2 nebo 3 drcené, sušené čili
5 hřebíčků
1 čl kurkumy
1 špetka asafoetidy (podle volby)
4 pl vody
4 pl hnědého cukru

Omyjte, oloupejte a vykrájejte jablka. Potom je rozkrájejte na malé kousky. V hrnci rozehejte ghí nebo olej. Když začíná kouřit, přidejte do něho zázvor, skořicovou kůru, anýzová semínka, čili a hřebíčky. Smažte za stálého míchání, až anýz ztmavne (asi 30 vteřin). Okamžitě přidejte kurkumu a asafoetidu a potom kousky jablek. Za stálého míchání smažte jablka do zhnědnutí asi 5 až 6 minut. Potom přidejte vodu.

Přikryjte a vařte asi 15 minut, často míchejte, dokud jablka zcela nezměknou. Rozmačkejte je v hrnci. Přidejte cukr, zvyšte teplotu a neustále míchejte, dokud čatný nezhoustne. Podávejte při pokojové teplotě s teplými purí nebo se sladkostmi na konci jídla.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Ananasové čatný

Anannas ki chatni

Ananasy jsou v Indii velice oblíbené. Plody, které dozrály ještě na poli jsou nejlepší. Ananas je zralý, když některé z jeho vnějších listů jdou snadno oloupat, pupeny vyčnívají a ovoce má sladkou vůni.

1 středně velký ananas
1 pl ghí
1 čl indického kmínu
2 čerstvé čili, vyloupané a nadrobno nakrájené
1/2 čl kurkumy
1/2 čl mleté skořice
4 pl vody
175 g hnědého cukru

Ananas ostrým nožem oloupejte a potom odkrájejte pupeny. Podélně jej na čtvrtiny rozkrojte a z každé čtvrtky vykrojte tuhý střed. Potom každou čtvrtku rozkrojte podélně na 3 proužky a každý proužek na kostky. Ananas odložte do mísy.

V pánvi či v hrnci rozehejte ghí a smažte kmín a čili dokud neztmavnou. Vhodte kurkumu a mletou skořici; potom okamžitě kousky ananasu. Smažte je za stálého míchání 4 až 5 minut a potom přidejte vodu. Hrncem přikryjte. Vařte mírně 15 minut a občas zamíchejte. Potom odstraňte pokličku a pokračujte ve vaření, až se většina vody vyvaří. Nakonec vmíchejte cukr a vařte při stejné teplotě, dokud čatný znovu nezhoustne (asi 10 minut).

Ananasové čatný se může podávat ke konci jídla s purí a nebo s jiným zákuskem, jako je například šríkand nebo kulfi.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Kokosové čatný

Narial chatni

Dobře vybírejte, abyste koupili čerstvé kokosy. Neměly by být rozpraskané a měly by být těžké mlékem. Kokosové mléko by mělo příjemně vonět a chutnat sladce. Jestliže mléko voní po oleji a chutná kysele, bude kokos kyselý. Kokosové čatný se dobře hodí k dósám a dá se použít i jako poleva na chuťovky jako jsou dokly, pakory a gadžar vady.

200 g čerstvého kokosu, popřípadě 100 g sušeného
1 pl granulovaného cukru
1 pl strouhaného čerstvého zázvoru
3 pl citrónové šťávy
1 pl jemně nakrájených koriandrových listů
2 nebo 3 čerstvé čili, vyloupané a nadrobno nakrájené
1/2 čl soli

Rozbijte kokos a uchovejte mléko. Oddělte dužinu od skořápky a oškrabte hnědou slupku. Dřeň rozkrájejte na malé kousky a rozmixujte v elektrickém mixéru se všemi ostatními přísadami. Přidejte tolik kokosového mléka nebo vody, abyste dostali hladkou směs. Jestliže nemáte mixér, kokos nastrouhejte a použijte hmoždír nebo mlýnek, abyste dostali hladkou směs. Místo kokosového mléka nebo vody můžete pro změnu zkusit jogurt (300 ml), který dodává krémovitější konzistenci.

Příprava: 20 min.

Čerstvé koriandrové čatný

Dhanya chatni

Čerstvý koriandr se dá rozpoznat podle své vůně a podle listů, které jsou na vrchu rostliny jako pírká a dole jako vějíře. Když připravujete koriandrové čatný, používejte pouze horní, listnatou část rostliny; spodní stonky jsou po rozemletí vláknité. Koriandrové čatný by se mělo jíst týž den, kdy bylo připravené. Přidáním jogurtu získáme poměrně jemné čatný. Malé množství - dvě nebo tři polévkové lžíce - je k hlavnímu jídlu dostačující.

50 g čerstvých koriandrových listů (váha bez stonků)
4 pl strouhaného kokosu
1 pl strouhaného čerstvého zázvoru
1 nebo 2 nasekané čerstvé čili
3 pl citrónové šťávy
250 g čistého jogurtu
1 čl cukru
1 čl soli
1/2 čl opraženého mletého indického kmínu

Koriandrové listy důkladně promyjte a jemně je nakrájejte. Do elektrického mixéru dejte koriandrové listy, kokos, zázvor, čili a citrónovou šťávu. Mixujte, dokud nevytvoří hladkou pastu.

V míse potom pastu smíchejte spolu s jogurtem, cukrem, solí a kmínem a dobře promíchejte, přikryjte a před podáváním vychlaďte.

Příprava: 15 min.

Čerstvé mátové čatný

Pudina chatni

Toto čatný se v malém množství hodí k jakémukoliv jídlu.

50 g čerstvých mátových listů
1 pl strouhaného čerstvého zázvoru
2 nasekané čerstvé čili

4 pl citrónové šťávy
1 čl soli
2 čl cukru

Důkladně promyjte mátové listy a osušte je. Použijte pouze listy a nejtenčí stonky; silné stonky odstraňte. Vše smíchejte v elektrickém mixéru s takovým množstvím vody, aby se vytvořila hladká pasta.

Nejlepší je podávat toto čatný chlazené.

Pro pikantní čatný použijte jak mátové, tak i koriandrové listy. V mixéru smíchejte ty samé přísady a použijte pouze 25 g mátových listů. Přidejte 25 g koriandrových listů, 75 g opražených burských oříšků a 50 g tamarindové šťávy. Všechno dobře rozmíchejte. Podle tohoto receptu trvá příprava asi o 10 minut déle než *pudina* čatný.

Příprava: 15 min.

Datlové a tamarindové čatný

Khajur imli ki chatni

Toto čatný je zároveň sladké, kyselé i ostré. Dobře se hodí k většině smažených chut'ovek.

50 g tamarindu
275 ml vody
150 g datlí, odpeckovaných a nakrájených
2 čl cukru
1/2 čl soli
1/2 čl mletého indického kmínu
1 špetka kajenského pepře

Tamarind rozlámejte na malé kousky a asi 10 minut jej vařte ve vodě. Potom tamarindovou vodu prolijte skrze cedník. Dřevěnou vařečkou propasírujte do této vody tolik dužniny, kolik je možné, a každých několik vteřin seškrabávejte propasírovanou dužninu ze stran a dna cedníku. Pokračujte, dokud není celá dužnina zbavená semínek a vláken.

Do této šťávy přidejte všechny ostatní přísady. Odkryté mírně vařte, až se vyvaří většina vody a čatný dostane podobu marmelády. Toto čatný se velice dobře hodí k takovým chut'ovkám, jakými jsou cizrnové lahůdky, krokety v jogurtu a dálové kačori.

Příprava a doba vaření: 35 min.

Mangové čatný

Aam chatni

Může vás překvapit, že chuť zeleného, nezralého manga může úspěšně soupeřit s chutí barevného zralého manga. Dužnina pod slupkou zeleného manga je často oranžová. Přidáním cukru k tomuto receptu vznikne čatný sladké a natrpklé chuti.

1 velké zelené mango
1 čerstvá čili
1/2 čl čerstvého strouhaného zázvoru
1 čl soli
1 čl cukru (podle volby)
2 pl čerstvých mátových listů

Oloupejte mango a odstraňte pecku. Dužninu nasekejte na drobno a rozmixujte s ostatními přísadami v mixéru (popřípadě rozdrťte v hmoždíři) na hustou kaši. Porce tohoto čatný podávejte v malých miskách k hlavnímu jídlu.

Příprava: 15 min.

Raita z brambor a kokosu

Alu narial raita

Tato raita, která se připravuje z vařených brambor, strouhaného kokosu a kořeněného jogurtu, se dobře hodí k jakémukoliv jídlu. Brambory obsahují velké množství vitamínů B a C, minerály a proteiny. Nepoužívejte brambory, které mají zelenou slupku (bývají hořké), nebo jsou-li naklíčené (bývají vodnaté).

6 středně velkých brambor
425 ml čistého jogurtu
2 čl soli
100 g strouhaného kokosu
1 pl ghí
1 čl semínek černé hořčice
1 pl strouhaného čerstvého zázvoru
1 nasekaná čerstvá čili
2 tuhá zralá rajčata, každé nakrájené na 8 dílků
několik snítek petržele

Brambory uvařte do měkka, oloupejte je, nakrájejte na kostky a dejte do mísy. Vychladte je.

Smíchejte jogurt, sůl a strouhaný kokos. V malé pánvi rozehřejte ghí a přidejte do něho hořčičná semínka. Okamžitě pánev přiklopte, aby semínka neskákala všude kolem. Když přestanou lupat, přidejte zázvor a čili. Několik minut míchejte. Tuto masalu přidejte do mísy s jogurtem, zamíchejte brambory a jemně obračejte, aby se rovnoměrně obalily jogurtem a kořením.

Podávejte chlazené, ozdobené snítkami petržele a dílky rajčete.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Okurková raita s jogurtem

Kakri raita

Hari Čaran dása, hlavní kuchař „Gopal's Restaurant“ v Aucklandu na Novém Zélandu, říká, že okurky jsou nejlepší, když jsou dlouhé asi tak 25 cm, tuhé, jasně zelené a lesklé. Mají-li tuhou slupku, můžete je oloupat či okrájet; jestliže mají velká jádra, vyplatí se věnovat zvláštní čas na jejich odstranění.

1/2 čl indického kmínu
2 středně velké okurky
300 ml čistého jogurtu
1/2 čl garam masaly
1/2 čl soli
1/4 čl mletého černého pepře
2 špetky asafetidy (podle volby)

Opražte nasucho kmín a rozemelte ho na prášek. Omyjte okurky a nastrouhejte je nahrubo.

Přebytečnou šťávu odlijte a okurky smíchejte se všemi ostatními přísadami. Dobře promíchejte.

Podávejte chlazené.

Příprava: 15 min.

Špenátová raita

Palak ka raita

Na tuto raitu lze použít jakýkoliv druh špenátu nebo podobné listové zeleniny. Novozélandský špenát (který mimochodem není opravdový špenát) se dá přes celé léto a podzim lehce pěstovat doma.

450 g čerstvého špenátu
475 ml čistého jogurtu
1 čl nasucho opraženého a namletého indického kmínu
1/2 čl garam masaly

1/4 čl mletého černého pepře
1 čl soli

Ze špenátu odstraňte stonky a promyjte ho v několika dávkách vody. Potom listy ponořte na několik vteřin do vroucí vody, aby povadly. Nechte je okapat, vymačkejte přebytečnou vodu a nakrájejte je nahrubo.

Do velké mísy dejte jogurt se špenátem a ostatními přísadami. Zamíchejte vidličkou. Špenátová raita chutná výborně s purí nebo jako chlazený vedlejší chod složitějšího oběda.

Příprava a doba vaření: 20 min.

Cizrnová raita

Bundi raita

100 g cizrnové mouky
3 čl soli
50 pl studené vody
275 ml teplé vody
600 ml čistého jogurtu
1/2 čl mletého indického kmínu
špetka kajenského pepře
ghí na smažení
1/4 čl papriky
1 čl čerstvých koriandrových nebo petrželových listů, jemně nakrájených

Do velké mísy prosejte cizrnovou mouku. Přidejte 1/2 čajové lžičky soli. Za neustálého míchání pomalu přilévejte studenou vodu, dokud nedostanete husté, jemné těsto. Odložte ho stranou. V teplé vodě rozpustěte 2 čl soli a také odložte. Do mísy dejte jogurt spolu se zbývajícím 1/2 čl soli, s mletým kmínem (trochu si schovejte pro pozdější zdobení) a kajenským pepřem. Dobře promíchejte a nechte chladit.

Rozehřejte ghí. Je dost horké, když kapka těsta okamžitě vyplave na povrch a pění. Nyní podržte nad ghí cedník s velkými otvory (asi 3 mm) a pomocí lžice protlačte skrze díry několik dávek těsta, až je celý povrch ghí pokrytý. Kapky těsta (bundi) by se měly smažit pomalu, asi 2-5 minut, dokud nejsou zlatožluté. Neměly by zhnědnout. Vyzkoušejte jednu bundi tím, že ji vyndejte z ghí a zmáčkněte ji mezi prsty. Bundi mají být křupavé. Vložte je na 15 minut do slané vody, aby nasákly. Veškeré těsto takto usmažte a nechte máčet.

Těsně před podáváním vyndejte bundi z vody a jemně z nich mezi dlaněmi vymačkejte přebytečnou vodu. Buďte opatrní, ať je neporušíte. Nyní většinu bundi vmíchejte do jogurtu a zbytek použijte na ozdobu. Posypte mletým kmínem, paprikou a nakrájenými koriandrovými lístky. Podávejte chlazené.

Příprava a doba smažení: 20 min.

Doba máčení: 15 min.

Banánová raita

Kela raita

Tento recept pochází z časopisu hnutí Haré Kršna Návrat k Bohu (Back to Godhead), který obsahuje část nazvanou „Kršnova kuchyně“. Recepty do této rubriky píše Jamuná dásí, jedna z nejlepších kuchařek v hnutí Haré Kršna. Zde je její oblíbený recept na raitu.

4 malé, tuhé, zralé banány
475 ml čistého jogurtu
1 čl soli
1/2 čl cukru
2 pl ghí nebo oleje
2 čl semínek černé hořčice
1 čerstvá čili, nadrobno nasekaná a bez semínek
3 pl čerstvých mátových listů

Oloupejte banány a nakrájejte je příčně na malé plátky, silné asi 3 mm. Nechte je stranou. V míse rozmíchejte jogurt se solí, cukrem a mátovými listy. Potom přidejte banánové plátky.

V malé pánvi rozehřejte ghí nebo olej. Když je tuk horký, přidejte hořčičná semínka a pánev přikryjte. Když semínka přestanou lupat a prskat, odstraňte pánev z plamene. Vhodte čili, promíchejte a potom koření přilijte do jogurtu s banány. Dobře zamíchejte a přikryjte. Před podáváním alespoň jednu hodinu chlaďte.

Příprava a doba smažení: 10 min.

Doba chlazení: 1 hod.

Sladkosti

- Sladká rýže (*Khir*) 234
- Šríkand (*Shrikhand*) 244
- Barfi (*Burfi*) 245
- Krémový jogurt (*Misthi dahi*) 247
- Sandéš (*Sandesh*) 248
- Zdobený sandéš (*Kasturi sandesh*) 249
- Rásaguly (*Rasgulla*) 250
- Rásaguly ve smetaně (*Ras malai*) 251
- Halva (*Suji ka halava*) 252
- Karamelová halva (*Bhuni hui chinni ka halava*) 253
- Mrkvová halva (*Gajar halava*) 254
- Ořechová halva (*Badam aur pista ka halava*) 255
- Ovocná halva (*Phal ka halava*) 256
- Smetanové nudle (*Khir sevian*) 258
- Indická zmrzlina (*Kulfi*) 259
- Ladu (*Besan laddu*) 260
- Dváracké barfi (*Dvaraka burfi*) 261
- Luglu (*Luglu*) 262
- Džalebi (*Jalebi*) 263
- Ovocné samosy (*Mithe samosa*) 265
- Ovocné pakory (*Phal ka pakora*) 267
- Nadívané banánové kuličky (*Kerwai*) 268
- Malpury v jogurtu (*Malpura*) 269
- Gulab-džamun (*Gulab jamun*) 270

RECEPTY v této části kuchařky představují pouhou ukázkou doslova tisíců sladkostí, které mají svůj původ v Indii, zejména v západním Bengálsku, „světové metropoli sladkostí“. Někteří transcendentalisté se za každou cenu sladkostí vyhýbají ze strachu před bouřením svých smyslů a poklesnutím z duchovní cesty, avšak Kršnovi oddaní ochutnávají z čokoliv, co bylo obětováno Kršnovi, včetně sladkostí, a zažívají tak nepochopitelnou milost Boha. Šríla Prabhupáda vždy zdůrazňoval umírněnost ve všem, co děláme. I když oddaní mají zdravou stravu a třebaže indické sladkosti jsou většinou připravené ze surovin odpovídajících zdravé výživě, doporučoval, aby byli opatrní a během týdne přijímali sladkosti co nejméně. Vždyť duchovní život je jako ostří žiletky a člověk musí být velice opatrný, aby nepoklesl. Sladkosti je lepší během týdne nechat pro hosty a do sytosti je ochutnat na nedělní hostině.

Indické sladkosti se všeobecně připravují z mléčných produktů, čerstvého ovoce, celých obilovin, cizrnové mouky a ořechů. Nechcete-li používat bílý cukr, můžete ho nahradit cukrem nerafinovaným nebo také medem s jemnou a nevýraznou chutí. Je zajímavé poznamenat, že rafinovaný cukr byl do Indie zaveden během mogulské éry - ve védské kuchyni před tím neexistoval. Místo něho se používal nerafinovaný cukr, jako *gur* (třtinový cukr) nebo *jaggery* (palmový cukr). Oba jsou vynikajícími sladidly a stojí za to koupit některý a okusit jeho zvláštní chuť a vůni. Ajur-véda chválí med jako jedno z nejlepších sladidel, ale upozorňuje, že se nemá vařit, protože se tím stává jedovatý. Proto se vyvarujte pečení sladkostí z medu a nevařte ho (můžete ho zamíchat do velmi horké tekutiny, ale ne do vařící). Můžete použít také jiná sladidla, jako rýžový cukr, ječný slad a nebo i javorový sirup. Musíte si vyzkoušet, v jakém množství se med a různé druhy cukru nahrazují, protože různá sladidla sladí různě.

Všeobecně platí, že jeden díl bílého cukru lze nahradit jedním dílem hnědého cukru nebo 1/2 až 3/4 dílu medu.

Mléčné sladkosti jsou ze všech indických sladkostí nejchutnější. Podle tradičních receptů můžeme připravit neuvěřitelně rozmanité množství sladkostí. Mléko se na mírném plameni svařuje na khír nebo barfi. Z čerstvého syra s cukrem vytvarujete sandeš nebo rásaguly. Ochutíte zahuštěný jogurt a získáte lahodný krémový dezert, zvaný šríkand, anebo smažte kuličky ze sušeného mléka a namočte je do hustého sirupu, abyste překvapili jednou z nejskvělejších sladkostí na světě, gulab-džamunami.

Do jiné skupiny sladkostí patří dvárácké barfi, luglu a ladu, které se připravují z opražené cizrnové mouky a sušeného ovoce. Můžete je udělat ve velkém množství a uchovávat několik dní. Existují také různé druhy halvy. Nepodobají se turecké variantě - tyto se připravují kombinací čerstvého ovoce, liskových oříšků, mrkve a krupice.

Sladká rýže

Khír

Šríla Prabhupáda nás učil, že hostina bez sladké rýže není pravou hostinou. Proto hlavní kuchaři našich středisek zůstávají často v sobotu déle vzhůru a připravují na nedělní hostinu khír. Třebaže existuje mnoho způsobů přípravy sladké rýže, tento recept je tradiční a velice oblíbený.

50 g krátko nebo střednězrné bílé rýže
2,4 l plnotučného mléka
1/2 čl mletého kardamonu
2 bobkové listy
100 g bílého cukru
2 pl lehce opražených loupaných mandlí (podle volby)

Rýži omyjte a nechte ji stranou, aby okapala. Ve velkém hrnci, do kterého se vejde nejméně dvojnásobné množství mléka, přiveďte mléko k varu; potom upravte přívod tepla tak, aby se mléko mírně vařilo, ale nepřekypělo. Chcete-li zkrátit dobu vaření, nechte prvních 15 minut mléko vařit intenzívně, nezakryté, přičemž míchejte dřevěnou vařečkou, aby se houstnoucí mléko nemohlo připalovat na dně hrnce.

Do mléka přidejte rýži spolu s bobkovými listy. Nepřestávejte míchat. Dalších 20 minut vařte na mírném plameni a velmi opatrně míchejte, dokud se rýže neuvaří. Tou dobou by se měl objem mléka snížit asi na 2/3 původního množství. Vmíchejte cukr, mandle a mletý kardamon. Rýži vařte ještě 5 minut a odstavte z plamene. Když jí dáváte z ohně, měla by být sladká rýže pouze mírně hustá, protože zhoustne teprve při chlazení. Před podáváním ji dobře vychlaďte - čím je chladnější, tím lépe chutná.

Chcete-li khír chuťově obměnit, zaměňte mletý kardamon za čajovou lžičku růžové vody a několik špetek šafránového prášku, nebo ochuťte pouze bobkovým listem a ke konci vaření přidejte malou špetku přírodního kafru.

Příprava a doba vaření: 1 hod. 15 min.

Doba chlazení: 2 hod.

Šríkand

Shrikhand

Šríkand je snadný na přípravu a vždy má úspěch. Hodí se jako dokonalý dezert k purí a podává se při pokojové teplotě nebo chlazený. Pro mimořádné příležitosti rozdělte šríkand do dezertních misek a nechte zmrazit.

1,4 l čistého jogurtu
75 g práškového cukru
1/4 čl práškového šafránu nebo 5 šafránových snítek

Jogurt nalijte do dvojitého plátýnka a zavěste nad mísu, abyste zachytili odkapávající syrovátku. Nechte ho přes noc, nebo alespoň 5 hodin okapávat. Potom ho přemístěte do jiné mísy. Nyní by měl být jogurt hustý a měl by mít poloviční objem, než bylo původního množství. Do jogurtu přidejte

práškový cukr a šafrán a našlehejte. Jestliže použijete šafránové snítky, před přidáním do jogurtu je namočte v trošce růžové vody.

Šrikand můžete ochutit také přidáním 50 g rozmačkaných jahod, malin, rybízu, drcenými pistáciiovými oříšky, několika kapkami růžové vody nebo ghí, popřípadě 1 čl jemně nastrohané pomerančové nebo citrónové kůry.

Doba odkapávání jogurtu: přes noc nebo alespoň 5 hodin

Příprava: 10 min.

Barfi

Burfi

Tato mléčná sladkost, obětovaná Pánu Kršnovi v našich chrámech každé ráno, se připravuje kondenzováním mléka při vysoké teplotě, dokud nezhoustne na krémovou pastu. Tato pasta se potom osladí a nechá vychladnout. Barfi opravdu stojí za čas strávený jeho přípravou. Na bohatší barfi použijte místo másla a obyčejného mléka hustou smetanu nebo směs dvou dílů husté smetany a jednoho dílu mléka.

1,9 l plnotučného mléka

100 g cukru

1 pl másla

Mléko nalijte do širokého hrnce s tlustým dnem a postavte ho na velký plamen. Když se mléko téměř vaří a zvedá se, snižte přívod tepla tak, aby se plynule vařilo, ale aby přitom nepřekypělo.

Kondenzování mléka vyžaduje trpělivost - může to trvat kolem jedné hodiny (výborná příležitost pro zpívání Haré Kršna mantry). Míchejte pravidelně a stejnoměrně, aby se mléko nepřichytávalo na dně hrnce. Když mléko začne houstnout, míchejte rychleji; používejte širokou dřevěnou vařečku. Ať už mícháte pomalu při nižší teplotě nebo intenzivněji při vysoké, musíte stále míchat, aby se mléko nepřipálilo.

Když se mléko začne podobat pastě a vařečka zanechává krátkodobou stopu, přidejte cukr a máslo. Pokračujte ve vaření a míchejte, dokud barfi nezhoustne a nelepí se. Vařte dál, a když si myslíte, že už to více nejde, pokračujte ještě alespoň 5 minut. Barfi je chutné samo o sobě, ale jestliže je chcete ještě ochutit, můžete nyní přimíchat příchutě. Drcené ořechy, vanilkový výtažek, opražený kokos, mletý kardamon, mletá skořice - to všechno jsou typické příchutě do barfi.

Barfi přeneste na máslem vymazaný malý plech. Když je na dotyk dostatečně vychladlé, vytvarujte je do asi 2,5 cm vysokého čtvercového koláče. Pokud je již dostatečně ztuhlý, rozkrájejte ho na kousky.

Příprava a doba vaření: 45 min. až 1 hod.

Krémový jogurt

Misthi dahi

Se svým dioramatickým muzeem, chrámovou místností v indickém stylu a vznešenou architekturou představuje „Bhaktivedanta Cultural Center“ v Detroitu lidem krásu uvědomování si Kršny a je jednou z hlavních atrakcí Michiganu. Posledních deset let dohlíží na zdejší kuchyni Mukhja dásí. Její „misthi dahi“ je ve zdejší Góvindově restauraci velice oblíbené.

3 l mléka

100 g cukru

75 g medu

1/2 čl práškového šafránu nebo 1 čl šafránových tyčinek

50 g čistého jogurtu

Svařujte mléko dokud nedosáhne třetiny svého původního objemu, stejně jak je popsáno v receptu na barfi. Potom toto kondenzované mléko přecedte, abyste odstranili všechny žmolky. Nechte mléko stát, dokud teplota neklesne asi na 45 stupňů C. Mukhja říká, že při tom nikdy nepoužívá teploměr. Ví, že mléko je připravené, když v něm může podržet malíček, aniž by se popálila, právě po dobu potřebnou na přeríkání Haré Kršna mantry, Haré Kršna, Haré Kršna, Kršna Kršna, Haré Haré / Haré Ráma, Haré Ráma, Ráma Ráma, Haré Haré.

Nyní z povrchu mléka odstraňte škráloup. Vmíchejte sladidlo, šafrán a jogurt. Nádobu uzavřete a postavte ji na klidné místo blízko zdroje tepla, aby směs zůstala dost teplá. Za 4 až 6 hodin by mělo *misthi dahi* ztuhnout. Potom jej vychladíte.

Misthi dahi podávejte chlazené, ozdobené trochou strouhaného muškátového oříšku.

Příprava a doba vaření: 45 min.

Doba stání: 4 až 6 hodin

Sanděš

Sandesh

Na Kršnově ranním talíři naleznete mezi mléčnými sladkostmi sanděš každý den. Sanděš připravený podle tohoto základního receptu je lahodný sám o sobě, ale můžete ho ochutit nebo ozdobit, případně obarvit potravinářským barvivem nebo přírodní esencí a vymodelovat ho do rozličných tvarů.

550 g panýru

150 g cukru

Připravte panýr jak bylo popsáno na straně. Promyjte ho pod studenou vodou a pevným sevřením látky vymačkejte přebytečnou tekutinu. Panýr nechte zavěšený asi 45 minut, nebo ho na 25 minut zatíže, aby pěkně vyschnul. Vyklopte ho na čistou pracovní plochu a intenzivně ho propracovávejte, dokud se neztratí jeho granulovitá struktura a dokud nezískáte jemné těsto zbavené hrudek. Čím jemnější těsto, tím lepší sanděš.

Těsto rozdělte na polovinu. Vezměte jednu polovinu a prohněťte ji s polovičním množstvím cukru. Potom sýr pomalu při nízké teplotě vaře na pánvi a neustále ho míchejte dřevěnou vařečkou. Hustý sanděš se brzy rozteče a potom opět zhoustne. Když zhoustne a odděluje se ode dna pánve (může to trvat 4 až 6 minut), odstavte ho z plamene. Pozor ať ho neuvaříte více než je potřeba, jinak bude suchý a zrnitý.

Nakonec prohněťte vařený a syrový panýr dohromady (společně s esencemi či barvicími přísadami, chcete-li), zformujte ho do koláče asi 2,5 cm silného a když vychladne, nakrájejte ho na kostičky.

Jiný tradiční způsob konečné úpravy je ten, že těsto prohněteme s několika kapkami zeleného nebo červeného barviva a vytváříme ho do obdélníkových tvarů velikých asi 5 cm. Ty lze obalit v čistém nebo opečeném strouhaném kokosu.

Příprava a doba vaření: 40 min.

Zdobení sanděš

Kasturi sandesh

Naše farma Gítá-nágari v Port Royalu v Pensylvánii obdržela od chovatelské společnosti několik cen za chov nejlepšího stáda hnědých švýcarských krav ve státě. Na mléčném banketu se stůl hnutí Haré Kršna chlubil ukázkou mléčných cukrovinek jako je například tento lahodně ochucený sanděš, někdy zvaný „královský sanděš“.

550 g panýru

150 g cukru

1 1/2 čl mletého kardamonu

3 špetky šafránového prášku

2 pl strouhaných pistáciových oříšků

1 čl růžové vody

1 malá červená růže (podle volby)

Udělejte základní sanděš, popsáný v předchozím receptu. Ochutíte ho vmícháním mletého kardamonu a práškového šafránu. Vytváříte ho do rovného koláče. Povrch lehce naryhujte vidličkou, zastříknete růžovou vodou, posypte mletými pistáciovými oříšky a potom pistácie jemně zamáčknete.

Když vychladne, nakrájejte ho na čtverečky. Každý kousek můžete ozdobit růžovým okvětním plátkem.

Příprava a doba vaření: 40 min.

Rásaguly

Rasgulla

Toto je jedna z mléčných sladkostí, které Bengálsku dávají pověst světového centra sladkostí. Sýrové kuličky máčejte v sirupu 4 hodiny až 2 dny. Šríla Prabhupáda jednou řekl, že dobře uvařené rásaguly se poznají podle zavržení, zakousnete-li se do nich.

275 g panýru
725 ml vody
300 g cukru
1 pl růžové vody

Jestliže pro přípravu panýru použijete plnotučné mléko, seberte nejprve většinu smetany. Kdyby byl sýr příliš tučný, kuličky by se mohly během vaření rozpadat. Čerstvý sýr zavěste nebo nechte zatížený, dokud se nezbaví tekutiny.

Vyklopte ho na pracovní plochu a rozdrolte. Dobře panýr propracujte bříšky dlaní, dokud nezvláchní a dokud nemáte mastné dlaně. Nyní ho rozdělte na kousky velikosti vlašského ořechu a vytvořte z nich kuličky, dokonale hladké a kulaté bez jakýchkoliv trhlinek.

Připravte sirup - ve středně velkém hrnci vařte asi 5 minut vodu s cukrem. Polovinu tohoto sirupu nalijte do mísy, ochuťte ho růžovou vodou a nechte stranou chladit. Hrnc s druhou polovinou sirupu dejte zpátky na oheň a opatrně do něho vložte sýrové kuličky. Nechte jim dostatek prostoru k nabobtnání - téměř zdvojnásobí svoji velikost. Přívod tepla upravte tak, aby voda neustále mírně vřela. Hrnc přikryjte pokličkou a vařte ještě 10 minut, až jsou kuličky nafouklé a houbovitě. Zatímco se panýrové kuličky vaří, stříknete přes ně jednou nebo dvakrát studenou vodou. Pak budou houbovitě a bělavé. Nyní opatrně lžící přeneste každou kuličku do studeného sirupu. Vychladte.

Každému hostu podávejte 2 nebo 3 rásaguly s trochou sirupu.

Příprava a doba vaření: 45 min.

Doba máčení: alespoň 4 hod.

Rásaguly ve smetaně

Ras malai

„Ras malai“ jsou nejbohatším zástupcem rodiny rásagul a jednou z nejvybranějších indických sladkostí. Průměrná porce se skládá ze 2 až 3 kuliček přelitých trochou smetanové omáčky.

275 g panýru
400 g cukru
2 čl mletých pistáciových oříšků
2 čl mletých mandlí
600 ml vody
1,2 l mléka
4 pl husté smetany
3 nebo 4 kapky mandlové esence

Připravte panýrové kuličky podle receptu na rásaguly. Potom vytvořte směs z 1 čl cukru, 1 čl mletých pistáciových oříšků a 1 čl mletých mandlí. Uprostřed každé kuličky vytlačte důlek a naplňte ho troškou směsí. Naplněné sýrové kuličky zmáčkněte tak, aby se uzavřely a mezi dlaněmi je vyválejte do kulata. (Chcete-li, můžete sýrové kuličky použít i bez náplně.)

Mléko vařte při vysoké teplotě za neustálého míchání, až zmenší svůj objem na 2/3 původního množství. Přidejte smetanu, 75 g cukru a přiveďte k varu. Nechte stranou.

V hrnci smíchejte vodu se zbytkem cukru. Vařte 15 minut a potom přidejte šálek vody. Snižte teplotu na jemný var a do sirupu vložte sýrové kuličky. Přikryjte hrnc a dbejte na to, aby se sirup stále jemně vařil. Po 10 minutách pokličku sundejte. Potom sýrové kuličky vařte ještě asi 10 minut. Nafouknou se do téměř dvojnásobného objemu.

Chcete-li se přesvědčit, zdali jsou kuličky hotové, poklepejte na jednu prstem. Je-li měkká, jsou již hotové. Odstavte je z plamene, vyndejte ze sirupu a vložte do smetanové omáčky, aby se nejméně 30

minut máčely. Zastříkněte mandlovou esencí a jemně posypte mletými ořechy. Podávejte teplé nebo chlazené.

Příprava a doba vaření: 1 hod. 15 min.

Doba máčení: 30 min.

Halva

Suji ka halava

Když oddaní zpívají svatá jména Pána v ulicích měst po celém světě, často lidem volně rozdávají halvu. Ve Francii, kde každý týden rozdáme tisíce porcí halvy, lidé často přicházejí k oddaným, aby je požádali o „petits gateaux“ (malé dortíky) a o recept.

650 ml vody nebo mléka, nebo polovinu od každého

300 g cukru

10 šafránových snítek (podle volby)

1/2 čl strouhaného muškátového oříšku

35 g rozinek

35 g lískových nebo vlašských ořechů (podle volby)

200 g másla

225 g pšeničné krupice nebo hrubé mouky

V hrnci smíchejte vodu (nebo mléko) s cukrem, šafránem a muškátovým oříškem a vařte 1 minutu. Přidejte rozinky, snižte přívod tepla a nechte povařit. Ořechy opražte tak, aby zůstaly světlé, nasekejte je nahrubo a nechte stranou.

V jiném hrnci rozpustěte máslo. Přidejte krupici a za stálého míchání dřevěnou vařečkou ji smažte asi 10 až 15 minut, dokud krupice není zlatohnědá a dokud se máslo nezačne oddělovat od zrněk. Snižte plamen. Nyní pomalu jednou rukou přilévejte do krupice slazené mléko, zatímco druhou rukou stále mícháte. Pozor! Směs začne prskat, jakmile tekutina přijde do styku s rozpálenou krupicí. Chvilí rychle míchejte, abyste rozmělnili případné hrudky. Přidejte ořechy. Přikryjte a zvolna vařte 2 až 3 minuty, dokud se veškerá tekutina nevsákne do krupice. Nakonec halvu několikrát rychle zamíchejte. Podávejte teplou nebo při pokojové teplotě.

Příprava a doba vaření: 25 min.

Karamelová halva

Bhuni hui chinni ka halava

Tato bohatá, karamelem ochucená halva, připravená z mléka a podávaná tak horká, že se z ní kouří, je neodolatelným dezertem. Nezáleží na tom, kolik jste toho snědli k obědu, na dvě lžičce této halvy se nakonec vždy najde místo.

650 ml mléka

300 g cukru

200 g másla

225 g pšeničné krupice

35 g rozinek

2 čl strouhané pomerančové kůry a šťáva z 1 pomeranče

Do hrnce nalijte mléko a mírně je zahřívějte k varu. Ve středně velkém hrnci potom pomalu roztavte cukr a neustále ho míchejte dřevěnou vařečkou, aby se nepřipálil. Jakmile je roztavený cukr světle hnědý, snižte teplotu a pomalu přidávejte horké mléko. Cukr začne okamžitě krystalizovat. Roztlučte některé z krystalů, zamíchejte a nechte je za pomalého varu rozpustit.

Omyjte první hrnec a rozpustěte v něm máslo. Krupici smažte na másle za stálého míchání asi 15 minut, až zrníčka získají světle hnědou barvu a potom teplotu snižte na minimum. Do karamelového mléka přidejte rozinky a strouhanou pomerančovou kůru. Potom ho pomalu nalijte do krupice. Jednou nebo dvakrát zamíchejte, aby se rozmělnily hrudky. Hrnec těsně přikryjte a mírně povařte při téže nízké teplotě ještě několik minut, dokud krupice nevsřebá veškerou tekutinu. Přidejte pomerančovou šťávu a několikrát halvu promíchejte, aby se nadýchala a aby rozinky byly stejnoměrně rozmístěné.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Mrkvová halva

Gajar halava

Tato sladkost je oblíbená v severní Indii. Důležité je pečlivě mrkev nastroumat. Nudličky by měly být jemné a co nejdelší. Gadžar halva se dá uvařit také bez mléka. Přidejte pouze trochu více másla a vařte halvu, dokud nedostane konzistenci marmelády.

900g čerstvé mrkve
150 g másla
500 ml mléka
300 g cukru
3 pl mandlí, světle opražených a podélně rozpůlených
3 pl rozinek
1/2 čl mletého kardamonu

Mrkev omyjte, oškrabte ji a nastrouhte nadrobno. V hrnci rozpustěte máslo a strouhanou karotku do něho nasypete. Odkrytou ji vařte asi 10 minut a často míchejte, aby se nepřipálila. Přidejte mléko, cukr, rozinky a mandle. Vařte ještě 20 až 30 minut, dokud halva nezhoustne a nezformuje se v hrnci na jednolitou hmotu.

Halvu přendejte na servírovací mísu. Jakmile dostatečně vychladne, vytvarujte ji do kulatého koláče silného 2,5 cm, který ozdobte mletým kardamonem. Chladte asi 30 minut. Potom halvu nakrájejte na dílky a podávejte jako dezert nebo zákusek.

Příprava a doba vaření: 50 min.

Doba chlazení: 30 min.

Ořechová halva

Badam aur pista ka halava

Při vaření této halvy nezapomeňte, že tuhne během chlazení. Abyste získali ještě bohatší halvu, zaměňte mléko za hustou smetanu a použijte kešu nebo pistáciové oříšky.

225 g mletých lískových oříšků nebo mandlí
300 g hnědého cukru
375 ml plnotučného mléka
2 pl másla

Začněte tím, že v hrnci smícháte všechny ingredience a na středním plameni je budete zahřívát. Potom upravte přívod tepla tak, aby se vše mírně vařilo asi 15 minut; zprvu míchejte občas a jakmile směs začne houstnout, míchejte stále častěji. Možná budete muset také snížit plamen.

Jakmile směs začne vytvářet jednolitou hmotu a odděluje se ode dna hrnce, přeneste ji na máslem vymazaný táč, aby vychladla. (Dokud je tato halva horká, může se rozetřít jako poleva na koláče, placky atd.) Navlhčete si prsty a vytvarujte halvu na čtvercový koláč, silný 2,5 cm. Když ztuhne, nakrájejte ho na kousky a na vrch každého kousku umístěte polovinu osmaženého kešu oříšku.

Ke zvednutí nakrájených kousků z talíře použijte tenkou cukrárenskou lžící; před podáváním halvu znovu upravte na jiný talíř či podnos.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Ovocná halva

Phal ka halava

Tato jednoduchá metoda vaření šťavnatého ovoce s cukrem až do odpaření tekutiny a dostatečného zhoustnutí směsi na želé se v Indii používá po tisíceletí. „Phal ka halava“ je lahůdka, kterou si můžete

dovolit připravovat i ve velkém množství. V mrazničce vydrží několik dní. Děti ovocnou halvu milují. Můžete ji uvařit také ze zralých hrušek, manga a nebo jiného šťavnatého ovoce.

10 středně velkých jablek, oloupaných a nakrájených na kousky
3 pl másla
300 g cukru
100 g rozinek
3 pl na plátky nakrájených mandlí

V hrnci rozehejte máslo a za častého míchání smažte jablka 4 až 5 minut. Když jsou měkká a zhnědnou, přidejte 2 pl vody, snižte teplotu a vařte odkryté 15 minut, dokud jablka nezkašovatí a nezhoustnou. Kousky jablek rozmačkejte lžící a často míchejte, aby se jablka nepřipálila. Přidejte cukr. Pokračujte ve vaření a míchejte, až se směs začne tvarovat do jednoduté hmoty a oddělovat ode dna hrnce. Přívod tepla zvýšte a neustále míchejte, čímž urychlíte odpařování. Když půjde vařečkou těžko pohybovat a směs podél okrajů zprůhlední, odstavte hrnc z plamene. Vmíchejte rozinky a ořechy. Ještě 2 minuty povařte; potom odstraňte z ohně.

Halvu vyklopte na talíř a utvořte z ní rovný koláč, silný 2,5 cm. Když zchladne, nakrájejte ho na kostky.

Příprava a doba vaření: 50 min. až 1 hod.

Smetanové nudle

Khír sevian

Toto jídlo pochází z mogulské kuchařské školy a je mezi vaišnavy velmi oblíbené. Je důkazem toho, že Kršnovi můžeme obětovat každé vegetariánské jídlo, bez ohledu na jeho původ. Podobně kdokoliv, nehledě na jeho zrození a původ, může zpívat Kršnova svatá jména a stát se Jeho čistým oddaným. I někteří blízcí společníci Šrí Čaitanji Maháprabhua (inkarnace Kršny, který sestoupil na Zemi, aby šířil zpívání Kršnových svatých jmen) pocházeli z muslimských rodin.

1,4 l plnotučného mléka
1 pl másla
6 hřebíčků
1 čl mletého kardamonu
125 g jemných nudlí (bezvaječných)
100 g cukru
1 pl mletých pistáciových oříšků
1 pl mletých mandlí
425 ml husté smetany
1 čl růžové vody

Mléko uveďte do varu a nechte ho mírně povařit. V jiném hrnci rozpustěte máslo a rychle osmažte hřebíčky a polovinu mletého kardamonu. Přidejte nudle. Za stálého míchání je smažte, dokud nezískají světle hnědou barvu. Do hrnce přilijte mléko a vařte na středním plameni 5 minut. Často míchejte. Přidejte cukr a ořechy. Snižte teplotu. Vařte asi 15 minut (každou chvíli míchejte, abyste předešli připálení) nebo tak dlouho, jak je potřeba, aby směs trochu zhoustla. Nezapomeňte, že bude dále houstnout i po odstavení z plamene.

Hrnc odstavte z ohně, vmíchejte smetanu a přidejte růžovou vodu. Khír sevian nalijte na servírovací misku a vršek ozdobte zbylým mletým kardamonem - podávejte teplé nebo studené.

Příprava a doba vaření: 20 až 25 min.

Indická zmrzlina

Kulfi

Ještě donedávna bylo v Indii kulfi doménou pouze „kulfi-valú“ (profesionálních zmrzlinářů), avšak s příchodem ledniček si může kulfi připravit kdokoliv, přímo sám doma. V našich chrámech ho často připravujeme pro Kršnu jako zvláštní pochoutku. Kulfi je zmrzlina pro oddané, neboť běžná zmrzlina často obsahuje vejce. Kulfi je tvrdší než normální zmrzlina, proto ho 2 až 3 hodiny před podáváním přendejte z mrazničky do chladničky, aby změklo.

2 pl rýžové mouky
2,3 l plnotučného mléka
4 pl mletých pistácií
125 g cukru
1 pl růžové vody
1/2 čl mletého kardamonu

V míse smíchejte rýžovou mouku se 4 pl mléka a připravte hladkou kaši, kterou zatím nechte stranou. Zbytek mléka uveďte do varu a svářejte asi 45 minut; pravidelně míchejte, dokud se nevyvaří na méně než dvě třetiny svého původního objemu. Vmíchejte rýžovou směs, mleté pistácie a cukr. Vařte dalších 10 minut. Potom odstraňte z plamene.

Ochuťte růžovou vodou a kardamonem. Zchlad'te na pokojovou teplotu. Potom směs nalijte do forem a vložte do mrazničky. Každých 20 až 30 minut kulfi zamíchejte, abyste rozbili tvořící se krystaly. Když zhoustne, že ho již nelze míchat, nechte jej důkladně zmrazit. Jednotlivé porce kulfi podávejte na malých talířcích, které předem vychlad'te.

Pro obměnu zkuste ochutit cikorkou, karobovým práškem (mletý svatojánský chléb), vanilkou, strouhanými lískovými nebo kešu oříšky, popřípadě rozmačkanými jahodami, malinami a podobně.

Jednoduchý způsob přípravy západní zmrzliny je tento: v elektrickém mixéru smíchejte 1,4 l dobře vychlazené tekuté smetany, 200 g cukru a nějakou příchuť. Několik vteřin mixujte, dokud směs nezhoustne jako šlehaná smetana a dokud se lopatky neotáčejí volně. Směs nalijte do pohárů a zmrazte. (Jestliže nemáte mixér, můžete směs šlehat ručně.)

Příprava a doba vaření: 1 hod. 15 min.

Doba mražení: 2 hod.

Ladu

Besan laddu

Kršna měl jednoho přítele, pasáčka krav Madhumangalu, který měl tak rád ladu, že jich spořádal více než kdokoliv jiný a ještě se ptal po dalších. Tohle můžeme brát jako pokyn připravovat tuto sladkost v hojném množství, tak aby všichni byli spokojeni.

350 g másla
400 g cizrnové mouky
2 pl strouhaného kokosu
2 pl hrubě sekaných lískových nebo vlašských ořechů
1/2 čl jemně mletého kardamonu nebo 1 čl mleté skořice
250 g práškového cukru

V hrnci rozpust'te máslo. Dřevěnou vařečkou vmíchejte cizrnovou mouku a stále míchejte. Během takových 15 minut by mouka měla být tak opražená, aby vydávala ořechové aróma. Vmíchejte strouhaný kokos, vlašské ořechy a mletý kardamon. Za stálého míchání pražte ještě 2 minuty a dobře zamíchejte. Potom hrnec odstraňte z plamene a přidejte práškový cukr. Důkladně promíchejte vidličkou, abyste rozmačkali hrudky a vše dobře promíchali. Na několik minut nechte stranou chladit.

Když je ladu vychladlé, ale stále ještě měkké, navlhčete si ruce a utvořte 12 až 15 kuliček velikosti vlašského ořechu. Ladu můžete také nakrájet na malé čtverečky nebo kosodélníky.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Dváracké barfi

Dvaraka burfi

400 g másla
300 g prosáté cizrnové mouky
250 ml mléka
250 ml vody
250 g cukru

35 g hrubě nasekaných kešu oříšků
2 pl strouhaného kokosu

Ve středně velkém hrnci rozpustěte máslo. Vmíchejte cizrnovou mouku a za stálého míchání ji jemně osmažte, přičemž dávejte pozor, aby se nepřipálila. Po 15 minutách, když je mouka světle hnědá, odstavte hrnec z plamene.

V jiném hrnci připravte sirup - svařujte dohromady mléko, vodu a cukr, až kapka sirupu vytvoří nitku mezi vašim palcem a ukazováčkem. Do sirupu vmíchejte ořechy a kokos a vše nalijte do cizrnové mouky. Vařte na mírném ohni a jemně míchejte, až barva zhoustne a začne trochu lepit.

Barví můžete přendat na malý pekáč nebo ták a pak nakrájet nebo ho nechat vychladnout a uválet z něj kuličky. Vrchní část každého kousku ozdobte půlkou kešu oříšku nebo trochou nasekaných pistáciových oříšků.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Luglu

Luglu

Mnoho poutníků putuje stovky mil, aby navštívili chrám Džagannáthy ve svatém městě Džagannátha Purí, 130 km jižně od Kalkaty. Přicházejí, aby shlédli podobu Kršny, známou jako Pán Džagannátha a ochutnali prasádam, které Mu bylo obětováno. Místní pudžári (kněží) vaří pro Pána Džagannáthu luglu velká jako pěst. Tato luglu zůstávají čerstvá několik dní, a proto jsou velice oblíbená mezi poutníky, kteří si na nich pochutnávají, když pokračují na svých cestách.

525 ml vody

300 g hnědého cukru

1/2 čl muškátového oříšku, čerstvě strouhaného

1/4 čl mletých hřebíčků

100 g rozinek

150 g sušených datlí, nakrájených na kousky

150 g sekaných sušených fiků

150 g cizrnové mouky

165 ml vody na bundí

ghí na smažení

125 nasekaných lískových nebo pistáciových oříšků, případně mandlí

75 g kokosu

Vařte vodu s cukrem, muškátovým oříškem, mletým hřebíčkem a sušeným ovocem, dokud datle nezměknou a směs nezhoustne. Potom ji nechte jen mírně povařit.

Nyní připravte bundí (smažené cizrnové perličky). V míse smíchejte cizrnovou mouku s vodou, aby se vytvořilo husté těstíčko. V pánvi na smažení rozehejte ghí. Nad horkým ghí podržte děrovanou lžící nebo plný cedník s velkými otvory. Pomocí stěrky protlačte tolik těsta, abyste povrch ghí pokryli kapkami. Nechte je pomalu smažit asi 4 minuty, až se stanou křupavé a zlatožluté. Nenechte je zhnědnout.

Když jsou hotové, vyndejte perličky z ghí, nechte je okapat a potom vložte do mísy. Pokračujte, až veškeré těstíčko usmažíte na bundí. Přimíchejte k nim ořechy, ovocný sirup a strouhaný kokos a vše důkladně promíchejte. Navlhčete si ruce a utvořte 16 kompaktních kuliček. Položte je na talíř, aby ztuhly.

Příprava a doba smažení: 30 až 40 min.

Džalebi

Jalebi

Kdo ochutná džalebi si bude asi olizovat prsty. Abychom je uvařili dobře, musíme znát dvě tajemství: smažte je v menší vrstvě ghí (asi 5 až 7 cm), aby spirálky lépe držely tvar a ujistěte se, zdali důkladně nasácky sirupem a přitom zůstaly křupavé.

250 g bílé mouky
150 g rýžové mouky
250 ml čistého jogurtu
1/2 čl práškového šafránu
teplá voda
1/2 čl kypřicího prášku (podle volby)
600 l vody
500 g cukru
1 pl růžové vody
ghí na smažení

Ve velké míse smíchejte obě mouky, jogurt, polovinu šafránu a dostatečné množství teplé vody, aby se vytvořilo hladké kašovitě těsto. Nádobu přikryjte utěrkou a nechte stát na teplém místě 1 až 2 dny, aby mohlo přirozeně zfermentovat. (Tento proces můžete urychlit přidáním 1/2 čl kypřicího prášku.) Směs je připravena, když se na povrchu začnou objevovat bublinky.

Sirup připravte tak, že 10 minut společně povaříte vodu, cukr a zbytek šafránu. Potom sirup odstavte z plamene a ochuťte jej růžovou vodou. V pánvi nebo v mělkém hrnci rozeďte ghí. Těsto znovu promíchejte. Mělo by být asi jako hustější těsto na lívance. Je-li potřeba, přidejte trochu mouky. Použijte látkový trychtýř s malým otvorem, malou nálevku, nebo také kokosovou skořápku s vyvrtaným otvorem; postupně do ní nalévejte těsto a mírným pohybem tvořte v ghí spirálky, prstence nebo smyčky, asi 13ti centimetrové. Smažte je, jednou je přitom otočte, až jsou křupavé a zlaté po obou stranách. Vyndejte je děrovanou lžící, chvíli je nechte okapat nad ghí a potom je ponořte do horkého sirupu, aby se půl minuty máčely - tak, aby zůstaly křupavé.

Džalebi upravte na servírovací podnos a podávejte je horké, studené, nebo při pokojové teplotě.

Doba stání: přes noc

Příprava a doba smažení: 45 min.

Ovocné samosy

Mithe samosa

Naučit se splétat okraje samosy si žádá trochu cviku, ale i když budou vaše samosy kostrbaté, neztratí jistě ze své lahodnosti. Pro obměnu můžete jako náplň použít téměř jakékoliv sladké ovoce: jahody, hrušky, ananas, manga, fíky, atd. Aby byly samosy ještě lahodnější, můžete do nádivky přidat slazený panýr nebo mléčné barfi.

100 pl rozpuštěného másla
300 g bílé mouky
1/4 čl soli
150 ml studené vody
6 jablek, oloupaných a nakrájených na malé kousky
1 1/2 čl mleté skořice
1/2 čl mletého kardamonu
1/2 čl práškového zázvoru
6 pl cukru
ghí nebo olej na smažení
2 pl práškového cukru

Ve velké míse propracujte polovinu rozpuštěného másla a mouku, dokud se směs nepodobá hrubé mouce. Přidejte sůl. Postupně přidávejte studenou vodu. (Někteří kuchaři připravují bohatší těsto tak, že nahradí vodu jogurtem, případně použijí polovinu jogurtu a polovinu studené vody.) Směs smíchejte rukama a utvořte těsto. Přeneste je na pomoučněný váh a hněťte, až je vláčné a tuhé. Přikryjte ho vlhkou utěrkou a nechte půl hodiny stranou.

Zatímco těsto odpočívá, smažte asi 5 minut za stálého míchání jablka na druhé polovině másla. Pak přidejte koření a cukr. Snižte teplotu a pokračujte v míchání, až se většina tekutiny vyvaří a směs zhoustne. Potom ji nechte vychladnout.

Opět propracujte těsto a vytvořte z něho 10 kuliček. Namažte váh a kuličky vyválejte jako silná purí. Na polovinu každé placky umístěte vrchovatou polévkovou lžící náplně, navlhčete okraje a druhou polovinu placky přeložte přes náplň, aby se vytvořil šáteček. Potom obě vrstvy těsta zmáčkněte k sobě

podél okraje nádivky a zbytek odkrojte. Nyní vezměte samosu do jedné ruky a druhou stáčejte splepený okraj, který samosu těsně uzavře. Každá samosa by měla mít 10 až 12 upletených záhybů. Přesvědčte se, že v těstě nejsou žádné otvory, kterými by během smažení mohla nádivka unikat. Připravte všechny samosy a srovnejte je na talíř.

V pánvi na smažení rozehejte na středním plameni ghí nebo rostlinný olej. Vložte současně tolik samos, kolik se vejde, aniž se vzájemně překrývají. Smažte je 10 až 12 minut a jemně obračejte děrovanou lžící, až jsou zlatohnědé po obou stranách. Vyndejte je a nechte okapat v cedníku.

Ovocné samosy můžete podávat teplé i studené. Lehce je posypte práškovým cukrem, popřípadě namočte na chvíli do hustého sirupu.

Příprava a doba smažení: 1 hod. 15 min.

Ovocné pakory

Phal ka pakora

Na tyto pakory lze použít prakticky jakýkoliv druh ovoce. Banány můžeme nakrájet na plátky, ananas na malé kousky, jablka a hrušky na dílky. Drobné ovoce (například jahody) můžete do těsta ponořit a smažit je celé. Jestliže nepoužijete kypřicí prášek, bude kůrka poněkud tvrdší, nicméně stejně tak dobrá.

200 g bílé mouky
1 pl práškového mléka (podle volby)
1/2 čl kypřicího prášku (podle volby)
1 čl mleté skořice
300 ml horkého mléka
ghí na smažení
450 g čerstvého ovoce, nakrájeného na kousky
3 pl práškového cukru

Ve velké míse smíchejte všechny přísady kromě ovoce, ghí a práškového cukru a vytvořte dostatečně husté těsto na obalení ovoce. Do těsta ponořte část nakrájeného ovoce. Zamíchejte tak, aby každý kousek byl zcela obalený.

V hrnci na smažení (*karhai*) rozehejte ghí. Ghí je připravené, když kapka těsta začne po dopadu okamžitě prskat a vyplave na povrch. Nyní obalené kousky ovoce jeden po druhém jemně vkládejte do horkého ghí. Celý povrch ghí pokryjte jednou vrstvou pakor. Smažte asi 3 nebo 4 minuty, až jsou zlatohnědé a křupavé. Potom je vyndejte dírkovanou lžící a vložte do cedníku, aby z nich okapalo přebytečné ghí. Jestliže vám zbyde trochu těsta, nakrájejte další ovoce, aby se těsto zužitkovalo.

Pakory jemně posypejte práškovým cukrem a podávejte horké nebo při pokojové teplotě. Ovocné pakory jsou lahodné samy o sobě. Podávají se také s mléčnými sladkostmi, jako je šríkand či khír.

Příprava a doba smažení: 25 min.

Nadívané banánové kuličky

Kerwai

10 nedozrálých banánů
4 pl ghí nebo másla
100 g nasekané ořechové směsi
50 g rozinek
1/2 čl mletého kardamonu
1/2 čl mletého muškátového oříšku
100 g cukru
3 pl kokosu, lehce osmaženého

Banány oloupejte a nakrájejte na kousky; nechte stranou. Rozehejte 1 až 2 pl ghí nebo másla a osmažte nadrobno nasekané ořechy. Když zhnědnou, přidejte rozinky a smažte ještě několik vteřin. Do směsi přimíchejte mletý kardamon a muškátový oříšek a nechte ji stranou chladnout.

Rozehřejte zbytek ghí nebo másla a smažte banány, až změkknou a začnou mít hnědé skvrny. Nepolekejte se, když se na dně pánve utvoří kůrka. Přidejte cukr a pokračujte v míchání dokud směs nezhoustne a netvoří jednotlou hmotu. Mělo by to trvat asi 10 minut. Odstavte z plamene a nechte vychladnout.

Banánovou směs rozdělte na 15 částí a jednu z nich smíchejte s ořechovou směsí. Potom ořechovou směs rozdělte na 14 dílků. Vezměte každou část banánové směsi a vytvarujte ji do placičky. Vezměte ji do levé ruky a palcem do ní vymáčkněte důlek. Do něho vložte jednu část ořechové směsi a okraje stáhněte a uzavřete. Dobře utěsněte a jemně vyválejte do hladké kuličky. Totéž udělejte se všemi ostatními.

Rozehřejte ghí a smažte kuličky asi 2 minuty dokud nezžhnědnou. Snažte se zabránit tomu, aby se kuličky během smažení nebo podávání navzájem slepovaly. Posypte osmaženým kokosem a podávejte teplé.

Příprava a doba smažení: 25 min.

Malpury v jogurtu

Malpura

Malpury by měly být na povrchu stále trochu křupavé a důkladně prosmažené, aby dobře nasáklly jogurtem. Oddaní v našem chrámu v Limě v Peru pravidelně připravují malpury pro své hosty, včetně místního policisty, který často zastaví svůj motocykl před chrámem a ptá se: „Me guardaron mis tortas?“ (Schovali jste mi moje sladkosti?).

225 g bílé mouky
125 g práškového cukru
1/2 šl kypřicího prášku
175 ml mléka
ghí na smažení
600 ml čistého jogurtu
150 g cukru
200 g omytých a rozmačkaných jahod nebo jiného ovoce

Smíchejte mouku, práškový cukr, kypřicí prášek a mléko a vytvořte dostatečně husté těsto tak, aby drželo na dřevěné vařečce, aniž by z ní odkapávalo. V pánvi nebo v mělkém hrnci rozehřejte ghí, až je horké, ale nekouří. Lžící naberte vždy trochu těsta a kousky vkládejte do horkého ghí. Vložte do ghí tolik kousků, kolik se jich tam vejde, aniž by se navzájem překrývaly. Přívod tepla upravte tak, aby malpury byly důkladně usmažené jak uvnitř, tak i na povrchu. Smažte je a obračejte 6 až 8 minut, dokud nebudou zlatohnědé a křupavé. Vyndejte je dírkovanou lopatkou a vložte do cedníku, aby okapaly.

V míse promíchejte jogurt, cukr a rozmačkané ovoce. Před obětováním přelijte malpury touto omáčkou a nechte je alespoň 10 minut máčet.

Příprava a doba smažení: 20 min.

Doba máčení: alespoň 10 min.

Gulab-džamun

Gulab jamun

První žáci Šríly Prabhupády často vzpomínají na obchod v New Yorku, kde má hnutí pro vědomí Kršny na Západě své počátky. Šríla Prabhupáda o ně pečoval jako láskyplný otec a nechával u vchodu stále hrnci gulab-džamunů. Oddaní je s oblibou nazývají „iskonské kulky“, protože pomáhají v boji s májou (iluzí). Jsou tak sladké, že hmotný svět se vám bude zdát dokonale kyselý.

2,4 l vody
2 kg cukru
1 pl růžové vody nebo několik kapek růžové esence
375 g sušeného mléka
100 g bílé mouky

2 čl kypřícího prášku (nebo jedlé sody)
1 čl mletého kardamonu
50 ml rozpuštěného másla nebo ghí
250 ml plnotučného mléka
25 až 30 malých kousků tvrdého cukrkandlu (podle volby)
čisté ghí na smažení

Začněte přípravou sirupu. V hrnci vařte vodu s cukrem asi 3 minuty, aby se cukr rozpustil. Potom vmíchejte růžovou vodu a odstavte hrnec z plamene.

V míse smíchejte sušené mléko, mouku, kypřící prášek a mletý kardamon. Konečky prstů vpracujte ghí či máslo, pomalu přidávejte mléko a dobře míchejte, abyste dostali tuhé ale vláčné těsto.

Z těsta utvořte 25 až 30 kuliček, asi tak 2 cm v průměru: do dlaní vezměte dostatek těsta na jednu kuličku a krouživým pohybem válejte těsto mezi dlaněmi. Když na vašich dlaních zůstává přilepená trocha těsta, je to dobré znamení. Nepoužívejte prstů, ale dlaní. Chvilí takto těsto mezi dlaněmi propracovávejte a pak postupně zmenšujte tlak a zrychlujte krouživý pohyb, abyste nakonec dostali hladké kuličky, bez jakýchkoliv trhlinek. Jestliže těsto příliš vyschne, vmíchejte do něho ještě trochu mléka. (Jestliže chcete, vložte do každé kuličky kousek cukrkandlu a opatrně otvor utěsněte. Když se kuličky smaží, cukrkandl se rozpouští.)

V pánvi rozehřejte při velmi nízké teplotě ghí. Přívod tepla musíte udržovat na nejnižším stupni, aby se mléčné kuličky smažily pomalu a důkladně. Vložte je do ghí. Ponoří se na 1 nebo 2 minuty. Nenechte je připálit na dně - obračejte je dírkovanou lžící. Jakmile kuličky vyplavou na povrch a vznášejí se, otáčejte je jemně v ghí každých 30 vteřin. Smažte je asi 25 minut, dokud nemají pěknou hnědou barvu. Během této doby můžete zvolna zvětšovat plamen, aby se lépe nafoukly.

Přesvědčte se, jsou-li již správně osmažené - vytáhněte jednu kuličku a prstem ji zmáčknete, jako byste dělali důlek. Pak prst uvolněte. Jestliže se kulička okamžitě vrátí do svého původního tvaru, jsou hotové. Jiným testem je vložit jednu kuličku do sirupu: jestliže se během 3 minut nerozpadne, jsou kuličky dostatečně prosmažené. Vyndejte je z ghí a vložte do cedníku, aby okapaly. Potom je přendejte do sirupu, kde změknu a zhoubovatí. Máčejte je 30 minut až 4 dny. Gulab-džamuny se mohou podávat studené, při pokojové teplotě, nebo lehce přehřáté.

Příprava a doba smažení: 45 min.

Doba máčení: alespoň 30 min.

Nápoje

Citrónový nápoj (*Nimbu pani*) 276
Kmínový a tamarindový nápoj (*Jeera pani*) 276
Zázvorový čaj (*Adrak chai*) 277
Růžový šerbet (*Gulab sharbet*) 277
Čerstvé ovocné šťávy (*Phal ka ras*) 278
Anýzové mléko (*Thandai*) 279
Slané lasí (*Namkin lassi*) 280
Sladké lasí (*Mithi lassi*) 281
Horké mléko (*Garam doodh*) 282
Šafránové mléko s pistáciemi (*Masala doodh*) 284
Kokosové mléko (*Narial doodh*) 285
Nektar (*Panch amrita*) 286

AJUR-VÉDA říká, že pijeme-li při jídle správně, to znamená, že naplníme-li tekutinou čtvrtinu žaludku, je tím podporováno trávení. Pití v době mezi jídly může sloužit nejenom k uhašení žízně, ale též ke zchlazení těla, je-li příliš horko, anebo k zahřátí, je-li chladno.

Nápoje připravené z jogurtu, jako například lasí, tělo ochlazují. Proto je podávejte v létě, ale nepijte je před spaním nebo když jste nachlazení, obzvláště v zimě. Citrón lze používat v kteroukoliv roční dobu. Zázvorový čaj s citrónem a troškou medu posiluje v zimních dnech tělo proti nachlazení. Citrónové nápoje - jako *nimbu pani* a *jeera pani* - osvěžují v létě. Chcete-li v horkém dni podávat sladký nápoj, připravte jej předem a trochu nápoje zmrazte na ledové kostky, se kterými ho potom můžete podávat.

Nejlepším nápojem na zahřátí těla je velice horké kravské mléko. Mléko také podle Ajur-védy vyživuje jemné mozkové tkáně - ale musíte ho pít horké, aby zaživací ústrojí mohlo jeho jemné vlastnosti využít. Proto mléko před podáváním vždy převařte, pokud ho nepijete přímo čerstvě nadojené.

Védy říkají, že pohodlné místo k sezení, nápoj a trocha přátelských slov jsou tím nejmenším, co by měl člověk nabídnout jakémukoliv hostu, ať příteli či nepříteli. Že zrovna nemáte po ruce žádné připravené nápoje? Podejte tedy svému hostu sklenici vody.

Citrónový nápoj

Nimbu pani

150 ml citrónové šťávy
1,2 l vody
5 pl cukru
1 pl růžové vody
1/4 čl soli
led (podle volby)

Vše dobře promíchejte. Podávejte chlazené s tenkým plátkem citrónu. Množství citrónové šťávy a cukru můžete obměňovat podle chuti.

Příprava: 5 min.

Kmínový a tamarindový nápoj

Jeera pani

175 g tamarindu, rozlámaného na malé kousky
475 ml vody
3 čl jemně mletého čerstvého zázvoru
2 čl indického kmínu, opraženého a namletého
1/2 čl garam masaly
3 čl hnědého cukru
1 špetka soli
1 l ledové vody
drcený led (ledové kostky), mátové listy a plátky citrónu na ozdobu

Tamarind povařte ve vodě 15 minut. Potom z něho skrze cedník vymačkejte co možná nejvíce šťávy a dužiny. Do této šťávy přidejte všechny ostatní přísady, dobře zamíchejte a nechte stát 15 minut. Potom přecedte přes kousek látky. Vychladte.

Těsně před podáváním zřed'te šťávu ledovou vodou. Do každé skleničky přidejte drcený led. Ozdobte mátovými listy a plátkem citrónu.

Příprava a doba vaření: 40 min.

Zázvorový čaj

Adrak chai

Zázvorový čaj je všeobecně dobrým posilujícím lékem. Chcete-li raději osvěžující nápoj, podávejte ho chladnější s ledovými kostkami, přidejte více cukru a citrónové šťávy a trochu rozmělněných mátových listů.

1,2 l vody
3 pl jemně strouhaného čerstvého zázvoru
6 pl cukru nebo 5 pl medu
1 špetka mletého pepře
4 pl citrónové nebo pomerančové šťávy
nakrájené mátové listy (podle volby)

V odkrytém hrnci vařte prudce asi 10 minut vodu se zázvorem. Přidejte sladidlo a míchejte, dokud se nerozpuští. Přeced'te a ze zázvoru vymačkejte skrze cedník co možná nejvíc šťávy.

Potom přidejte pepř a citrónovou nebo pomerančovou šťávu. Podávejte horké.

Příprava a doba vaření: 20 min.

Růžový šerbet

Gulab sharbet

550 g cukru

1,2 l vody

1 pl růžové vody

1 čl červeného potravinářského barviva

ledová voda a drcený led

mátové listy

Rozvařte cukr ve vodě a připravte sirup. Vychlad'te. Potom přidejte růžovou vodu a potravinářské barvivo. Těsně před podáváním nápoje přidejte do každé sklenice 2 pl sirupu a doplňte ledovou vodou a drceným ledem. Množství sirupu lze upravit podle chuti.

Příprava a doba vaření: 20 min.

Čerstvé ovocné šťávy

Phal ka ras

Šrí Kršna, Nejvyšší Pán, nám poskytuje spoustu lahodného ovoce, ze kterého můžeme připravit džus: jablka, hrušky, grepy, broskve, meruňky, švestky, melouny, jahody, maliny, angrešty, rybíz, třešně, ananasy, manga, kiwi a guáva nebo další. Rozmixujte jeden druh ovoce nebo směs několika s dostatečným množstvím vody a získáte jemný nápoj, který už stačí jen vychladit a podávat.

čerstvé ovoce

ledová voda

cukr (nebo med)

mleté sladké koření (podle volby)

drcený led nebo kostky

Několik rad pro přípravu ovocných šťáv:

- * Používejte zralé ovoce, abyste získali co nejlepší šťávu s vysokým obsahem vitamínů.
- * Ovoce důkladně rozmixujte a přidejte právě tolik vody, abyste dosáhli správné konzistence - ani příliš husté, ani příliš řídké.
- * Šťávu z grepu, ananasu, guáva, melounu nebo manga přeced'te, abyste odstranili vláknitou tkáň a zbytky jader.
- * Používáte-li citrusové plody jako mandarinky, pomeranče a grapefruity, nejprve je vypeckujte.
- * Některé druhy ovoce jdou obzvláště dobře kombinovat: broskve a banány, broskve a meruňky, grapefruit a brusinky, ananasy a pomeranče, kiwi a pomeranče, jablka a hrušky, meloun a mango.
- * Abyste zabránili šednutí banánové nebo jablečné šťávy, přidejte trochu šťávy z citrónu.
- * Jablková nebo hrušková šťáva je lahodná, smíchá-li se s jogurtem, mlékem nebo smetanou.
- * Ovocné nápoje podávejte vždy dobře vychlazené. Nemůžete-li získat led, připravte ovocnou šťávu předem, aby se mohla chladit.
- * Ozdobte každou sklenici ovocné šťávy mátovými listy a plátkem čerstvého ovoce.

Příprava: 15 min.

Doba chlazení: 45 min.

Anýzové mléko

Thandai

Thandai nemusíte připravovat z mléka. Často se místo něj používá voda, ale mléko je vhodnější, protože zjemňuje chuť koření.

100 g rozinek
2 pl anýzu
425 ml vody
35 g pistáciových oříšků
600 ml plnotučného mléka
1/2 čl mletého kardamonu
4 pl medu nebo 5 pl cukru

Rozinky přelijte horkou vodou a nechte je 10 minut nasáknout. V hrnci se 425 ml vody vařte asi 5 minut anýz. Snižte přívod tepla a pokračujte v mírném vaření ještě 10 minut.

Rozmixujte pistáciové oříšky, okapané rozinky, mletý kardamon a mléko a nechte stranou. Přeced'te anýzovou vodu a vmíchejte do ní med. Potom ji přidejte ke směsi, dobře zamíchejte a vychlaďte.

Každou sklenici *thandai* můžete ozdobit mátovými lístky.

Příprava a doba vaření: 25 min.

Slané lasí

Namkin lassi

Lasí je po celé Indii nejoblíbenějším nápojem, především pro svou chuť a výživnou hodnotu. Výborně se hodí pro slavnosti a festivaly. Můžete ho rychle připravit a nechat chladit dlouhou dobu před podáváním.

1 čl opraženého a namletého indického kmínu
950 ml čistého jogurtu nebo zakysaného podmáslí
700 ml vody
3 pl citrónové šťávy
2 čl soli
drcený led

Schovejte si špetku kmínu a vše ostatní rozmíchejte v elektrickém mixéru nebo kvedlačkou. Směs nalijte do sklenic (s drceným ledem nebo bez ledu). Ozdobte špetkou mletého kmínu. Podávejte chlazené nebo v pokojové teplotě.

Chuťová obměna slané lasí se připraví přidáním 25 g čerstvých mátových listů. Několik listů odložte stranou jako ozdobu. Všechny ostatní přísady (kromě ledu) míchejte v mixéru, dokud nejsou mátové listy jenně rozmixované. Mělo by to trvat asi 30 vteřin. Potom přidejte kostky ledu a opět mixujte, až nápoj začne pění. Mátové lasí nalijte do sklenic a každou ozdobte mátovými listy.

Čisté lasí připravíte následovně: smíchejte jogurt nebo podmáslí s mletým kmínem a vodou. Vše promíchejte kvedlačkou nebo v elektrickém mixéru do hladké konzistence. Tuto směs nalijte do sklenic, přidejte drcený led a podávejte.

Příprava: 10 min.

Sladké lasí

Mithi lassi

Sladké lasí je vlastně mléčný koktejl a na slavnostech našeho hnutí se podává velice často. Snadno se připravuje a vždy má úspěch. Abyste dosáhli nejlepší chuti, rozpust'te nejprve v malém množství teplé vody sladidlo a potom ho smíchejte s ostatními přísadami.

950 ml čistého jogurtu nebo kultivovaného podmáslí
700 ml ledové vody
6 pl cukru nebo 5 pl medu
2 čl růžové vody

1/4 čl mletého kardamonu drcený led (podle volby)

Všechny přísady rozmíchejte kvedlačkou nebo v mixéru, až se povrch lasí napění. Podávejte chlazené buď přidáním drceného ledu nebo nápoj vychladíte v ledničce.

Jako obměnu za růžovou vodu a kardamon zkuste přidat 3 pl citrónové šťávy, 3 pl ochuceného sirupu nebo 50 g rozmačkaných červených plodů (jahody, maliny, rybíz), zralého banánu nebo manga.

Příprava: 10 min.

Horké mléko

Garam doodh

Podle Kršnovy vůle je v přírodě všechno dokonale zařízeno. Krávy spásají trávu a přeměňují ji na mléko, nápoj lahodný i bohatý na všechny výživné látky, potřebné pro dobré zdraví a duchovní pokrok. Bílkoviny, tuky a vitamíny obsažené v mléce rozvíjejí jemnější tkáň mozku. Mléko je proto dokonalým nápojem pro ty, kdo usilují o pokrok v duchovním životě. Šríla Prabhupáda doporučoval pít jeden hrnek horkého mléka ráno a jeden na noc.

1,2 l mléka

3 pl cukru nebo 2 pl medu

Mléko buď třikrát převařte, přičemž buďte opatrní, aby nepřekypělo, nebo ho udržujte při mírném varu 5 minut. Odstraňte z plamene, přidejte sladidlo a míchejte, dokud se nerozpustí.

Mléko můžete také ochutit přidáním 3 nebo 4 roztlučných tobolek kardamonu, jednou nebo dvěma kapkami růžové vody, 1 čl cikorky nebo karobového prášku, velkou špetkou mletého muškátového oříšku nebo skořice a nebo několika snítkami šafránu.

Z teplého mléka můžete připravit také lahodný banánový nebo mangový nektar. Zralý banán nebo mango rozmělněte na kaši a vmíchejte do oslazeného horkého mléka. Přidejte 1 pl másla, 1/4 čl mleté skořice a 1/4 čl mletého muškátového oříšku.

Těsně před podáváním jakéhokoliv druhu teplého mléka přelijte mléko několikrát po sobě z jednoho šálku do druhého. To mléko lehce ochladí a napění.

Příprava a doba vaření: 10 min.

Šafránové mléko s pistáciemi

Masala doodh

Od doby, kdy byl Šríla Prabhupáda v roce 1971 pozván předním ruským sanskrtologem do Moskvy, se vědomí Kršny v Rusku velice rychle rozšířilo i přes těžkou vládní perzekuci. Navzdory neustálému nebezpečí jsou ruští oddaní velice nadšení a odhodlaní kazatelé a pravidelně vaří bohaté hostiny a právě tento nápoj mívá již tradičně velký úspěch.

1,2 l mléka

10 šafránových snítek nebo 1/4 čl práškového šafránu

4 hřebíčky

1/2 čl mleté skořice

3 pl medu

1 pl jemně mletých pistáciových oříšků

Mléko, šafrán, hřebíčky a skořici přiveďte do varu. Přívod tepla upravte tak, aby se mléko 5 minut mírně vařilo. Potom ho odstraňte z plamene, vmíchejte med a odstraňte hřebíčky. Povrch posypejte mletými pistáciovými oříšky. Mléko podávejte horké.

Příprava a doba vaření: 10 min.

Kokosové mléko

Narial doodh

1 čerstvý kokos
1,2 l mléka
1/2 čl kardamonu
4 celé pepře
1 pl strouhaného zázvoru
5 pl cukru nebo 4 pl medu

Rozbijte kokos a uschovejte kokosové mléko. Části skořápky zahřívejte přímo nad plamenem nebo v troubě tak dlouho, dokud nelze oddělit dužninu od skořápky. Od dužniny odkrojte všechn hnědý obal; potom dužninu nakrájejte na kostky. Zahřejte mléko. Opražte kardamonová semínka a spolu s černým pepřem je umelte. Ponechte stranou. Do mixéru dejte na kostičky nakrájený kokos a 475 ml mléka a minutu až dvě mixujte, dokud kokos zcela nezjemní.

Tuto směs přeced'te do jiné nádoby a snažte se přitom vymačkat co nejvíce kokosové esence. Pomalu přeced'te přes kokos i zbývající teplé mléko a znovu vymačkejte co nejvíce esence. Vymačkaný kokos se již nepoužívá. Do mléka přidejte kokosové mléko, mleté koření, zázvor a sladidlo a zahřejte téměř k varu. Podávejte horké.

Příprava a doba vaření: 30 min.

Nektar

Panch amrita

150 g na kostičky rozkrájeného kokosového ořechu
1 středně velké zralé mango, rozkrájené na kostičky
125 ml medu
1/2 l mléka
350 ml jogurtu
1/4 l studené vody
šťáva z jednoho kokosového ořechu
2 pl růžové vody
roztlučený led

Otevřte kokosový ořech, odstraňte hnědou slupku a dužinu rozkrájejte na malé kousky.

Na kostičky rozkrájený kokosový ořech, kousky manga a med rozmixujte v elektrickém mixéru (nebo ve velkém hmoždíři) na kašovitou hmotu. Směs přelijte do velké mísy a přidejte mléko, jogurt, vodu a kokosové mléko a všechny přísady dobře promíchejte šlehačí metlou.

Přidejte růžovou vodu, rozdrocený led a pár vteřin míchejte. Před podáváním nechte ještě 10 až 15 minut v chladu.

Doba přípravy: 25 min.

Dodatky

Váhy, míry

Následující tabulky vám pomohou zjednodušit vaření odměřováním surovin místo vážení. V některých zahraničních kuchařkách se k tomuto účelu používá odměrka o objemu 236,6 ml, tzv. americký šálek (*1 cup*). Jelikož se příliš neliší od běžného hrnku o objemu 250 ml, můžeme místo amerického šálku používat čtvrtlitrový hrnek.

První tabulka uvádí pro informaci přesné míry částí a násobků amerického šálku a jejich zaokrouhlení na základní množství 25 ml, které je používáno v receptech.

Americký šálek	ml	Zaokrouhleno
1/4	59,15	50 ml

1/2	118,3	125 ml
2/3	157,7	150 ml
1	236,6	250 ml
2	473,2	475 ml
3	709,8	700 ml
4	946,4	950 ml

Odměrování surovin místo vážení je velice praktické a pomůže vám ušetřit čas i prostor na stole při vaření. U sypkých surovin je vhodné neplnit odměrný hrnek zcela do rovna.

Tabulka na následující straně uvádí hmotnost 1 hrnku některých surovin. Pouze u těch surovin, kde je to praktičtější, je uvedeno množství jiné.

Surovina	Počet hrnků	Váha
rýže	1	175 g
mouka	1	100 g
krupice	1	150 g
dály, hrách	1	200 g
cizrna	1	175 g
cukr krystal	1	200 g
cukr moučka	1	125 g
med	1/4	75 g
sušené mléko	1	75 g
máslo	1	200 g
ořechy - kešu, liskové mandle	1	125 g
vlašské ořechy - celé loupané	1	100 g
arašídy - celé loupané	1	150 g
rozinky	1/3	50 g
kokos čerstvý, strouhaný	1 1/2	200 g
kokos sušený	1 1/2	100 g
krájená zelenina - karotka, fazolky růžičky kvěťáku, atd.	1	100 g
zelený hrášek	3/4	100 g

Zkratky *čl* a *pl* používané v seznamu surovin receptů znamenají zarovnanou čajovou lžičku a polévkovou lžici. Pro přepočty receptů na větší množství je vhodné uvést i jejich obsah v mililitrech. Běžná čajová lžička má obsah 5 ml. Polévková lžice je 15 ml, tedy 3 čl. Jeden šálek je asi 16 pl.

Kde získat základní suroviny

NĚKTERÉ suroviny uvedené v receptech jsou zatím u nás bohužel těžko dostupné. Postupně však vznikají některé prodejny s výrobky, které jsou zdraví prospěšné a kterých lze vhodně použít i v indické kuchyni. Jsou to jednak prodejny dietních potravin a potom například prodejny bio-výrobků. Co se týče koření, poměrně široký výběr naleznete ve speciálních prodejnách a některá z potřebných koření si můžete zakoupit také v našem středisku v Praze-Libni a na farmě Kršňův Dvůr, nebo si je zde objednat na dobírku. Neseženeme-li úplně všechny dostupné suroviny, můžeme většinu jídel docela dobře připravit i bez nich nebo chybějící suroviny můžeme s trochou improvizace nahradit dostupnými. Oddaní i u nás dokáží připravit slavnostní bohaté hostiny. Však přijďte ochutnat.

Slovník

Asafoetida - silně aromatické koření, používané v malých dávkách k ochucení zákusků, polévek a zeleninových jídel.

Ajur-véda - védská písmo, pojednávající o preventivní a léčebné medicíně.

Bhagavad-gítá - jádro védského poznání. Je to posvátná rozmluva mezi Šrí Kršnou a Jeho oddaným Ardžunou, pronesená před pěti tisíci lety na Kuruovském bitevním poli v Indii. Zabývá se pěti hlavními tématy: Absolutní Pravdou, živými bytostmi, hmotnou přírodou, časem a karmou.

Bhakti-jóga - oddaná služba Nejvyššímu Pánu.

Čaitanja-čaritámṛta - životopis Šrí Čaitanji Maháprabhua, který před více než čtyřmi sty lety napsal Kršnadása Kavirádzha Goswámí.

Čaitanja Maháprabhu - inkarnace Kršny, který se zjevil před 500 lety v Navadvípu v Bengálsku. Zavedl skupinové zpívání mahá-mantry a jeho život byl dokonalým příkladem toho, jak provozovat učení Bhagavad-gíty v každodenním životě. Vystupoval v podobě oddaného, aby plně vychutnal transcendentální lahodnost láskyplné oddané služby.

Čapáty - celozrnný chléb ve tvaru placek, pečený na pánvi nebo na ploténce a podržený nad ohněm, dokud se nenafoukne jako balón.

Dál - loupané a pūlené luštěniny, používané k přípravě zákusků, sladkostí a polévek; též polévka uvařená z těchto luštěnin.

Dósa - druh indického lívance, někdy plněný kořeněnými bramborami.

Ékádaší - jedenáctý den po úplňku a po nově měsíce. Kršnovi oddaní drží v tento den půst, popřípadě přijímají lehké prasádam z ovoce, zeleniny či mléčných produktů; vyhýbají se obilovinám či luštěninám. Na Ékádaší více vzpomínáme na Kršnu, zvláště pak zpíváním Haré Kršna mantry a ostatními duchovními činnostmi.

Garam masala - doslova „horké koření“, směs práškového koření, přidávaná do jídla na konci vaření.

Ghí - přečištěné máslo. Má lahodnou vůni a vynikající chuť a tyto zvláštní vlastnosti z něho činí nejlepší ze všech olejů k vaření a smažení.

Gulab-džamun - sladkost, připravená smažením kuliček ze sušeného mléka, které se potom máčejí v sirupu.

Halva - dezert, připravený z opražené krupice, másla a cukru.

Haré Kršna mantra - modlitba ze svatých jmen Boha: *Haré Kršna Haré Kršna Kršna Kršna Haré Haré / Haré Ráma Haré Ráma Ráma Ráma Haré Haré*.

Haré je oslovení Pánovy energie, Jeho Božské energie blaženosti, Jeho věčné družky, Šrímatí Rádhárání. Kršna, „ten, kdo je nejpřitažlivější“, a Ráma, „ten, kdo přináší blaženost“. Tato modlitba vyjadřuje: „Moje drahá Rádhárání a Kršno, prosím, zaměstnejte mě ve Vaší oddané službě.“ Vědy doporučují zpívání Haré Kršna mantry jako nejsnadnější a nejvznešenější metodu k probuzení naší spící lásky k Bohu.

ISKCON - (vyslov. „iskon“) zkratka pro Mezinárodní společnost pro vědomí Kršny: hnutí Haré Kršna.

Karhai - hluboká, kulatá pánev s držadly na obou stranách, používaná pro smažení.

Karma - plodonosná činnost, která vždy přináší reakci, dobrou nebo špatnou.

Kršna - jméno Nejvyšší Osobnosti Božství, znamenající „nekonečně přitažlivý“.

Masala - směs koření.

Panch masala - směs pěti celých koření, používaná k přípravě zeleninových jídel.

Panýr - čerstvý sýr s mnohým použitím v indické kuchyni.

Prasádam, (nebo **prasáda**) - „milost Pána Kršny“. Jídlo, připravené k potěšení Kršny, jež je Mu nabídnuto s láskou a oddaností. Jelikož Kršna ochutnává to, co se Mu nabízí, zduchovňuje se i jídlo a takové zduchovnělé jídlo očisťuje každého, kdo ho ochutná.

Purí - malé smažené placky, připravené z bílé a celozrnné mouky, popřípadě ze směsi obou.

Raita - salát z ovoce nebo zeleniny (čerstvé nebo polouvařené) v jemně kořeněném jogurtu.

Sabdží - zelenina nebo zeleninové jídlo.

Samosa - smažený šáteček, plněný vařeným ovocem nebo kořeněnou zeleninou.

Šríla Prabhupáda (1896-1977) - zakladatel-áčárja Mezinárodní společnosti pro vědomí Kršny. Šríla Prabhupáda byl světec s plným vědomím Boha a dokonalou realizací védských písem. Neustále pracoval na šíření vědomí Kršny po celém světě.

Šrímad-Bhágavatam - písmo, sestavené Šrílou Vjásadévou (literární inkarnace Šrí Kršny), popisující a vysvětlující zábavy Svrchovaného Pána.

Tava - lehce vypouklá litinová pánev, používaná pro pečení čapáty a jiných indických placek.

Thali - kovový talíř se zvednutým okrajem.

Vaišnava - oddaný Šrí Kršny, Nejvyšší Osobnosti Božství.

Vrndávana - vesnice v severní Indii, kde žil Kršna jako dítě; nejvyšší transcendentální sídlo Nejvyššího Pána v duchovním vesmíru. (Šrí Kršna sestoupil na tuto Zemi, aby lidem ukázal své transcendentální zábavy a přilákal je tak zpátky do duchovního království.)

Jógí - (jógín) transcendentalista, ten, kdo se snaží dosáhnout Nejvyššího.

O autorovi

Když v roce 1971 absolvoval Adirádža dása univerzitu v New Yorku, odjel ze Spojených států do Orientu za svými dvěma hlavními zájmy: orientálním náboženstvím a exotickou kuchyní. O tři roky později se v Indii dozvěděl o oddané službě Šrí Kršnovi, v níž je vaření, stejně jako všechny ostatní lidské činnosti, dokonale zapojeno do duchovního života.

V roce 1975 se ve Švýcarsku setkal s oddanými a stal se aktivním členem hnutí Haré Kršna. Od té doby těší oddané a hosty mistrným ovládním jak vaření, tak filozofie. Nyní žije ve středisku Haré Kršna poblíž Paříže a nedávno vydal svou kuchařku i ve francouzštině (*Un Gout Supérieur*).

Jeho dalším projektem je popularizovat indickou duchovní kuchyni také v Anglii, kam se hodlá přestěhovat a chce otevřít školy a kursy vegetariánského vaření a organizovat programy pro bezplatné rozdávání duchovního jídla.