

Ajurweda PRZEPISY

na zdrowie
i urodę



W TYM E-BOOKU

**Dziele się z Tobą
recepturami wprost
z mojej domowej,
ajurwedyjskiej
kuchni.**



**Znajdziesz tu smaczne, pożywne i proste
przepisy kucharskie i pielęgnacyjne,
dzięki którym zadbasz o zdrowie,
witalność i urodę.**

Przygotuj się na przygodę!

Nazywam się Dorota Jagna Zawadzka.

**Jestem konsultantką
Ajurwedy II stopnia Jiva Institute.
Od pięciu lat prowadzę w Warszawie
pracownię Ajurwedy.**

SPIS TREŚCI

5

**Złote mleko
szafranowe**

7

Bulion warzywny

9

Kitchari

11

Zupa z soczewicy

13

Risotto





15 **Polska zupa
soczewicowa**

17 **Słodkie lassi**

19 **Mikstura
afrodyzjakowa**

21 **Mikstura na porost
włosów**

23 **Peeling solno -
lawendowy**

25 **Na zakończenie**



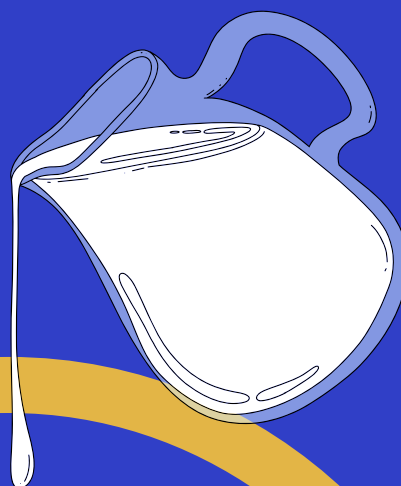
Złote mleko szafranowe

Wyrównuje libido, równoważy hormony,
wpływa na poprawę snu, a przede wszystkim
podnosi odporność.



Składniki (2 porcje)

- 400 ml mleka roślinnego lub krowiego typu A
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/3 łyżeczki pieprzu cayenne
- 1 czubata łyżeczka oleju kokosowego
- kilka płatków szafranu



Przygotowanie

1. Podgrzej mleko z przyprawami i olejem, mieszaj, nie gotuj!
2. Pij ciepłe.





Bulion warzywny

przepis podstawowy

Baza do kilku smacznych przepisów. Dobrze smakuje też popijany z kubka.

Składniki (2 porcje)

- 4 marchewki
- 1 pietruszka korzeń
- seler korzeń
- por
- cebulka
- 2-3 listki laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 5-6 ziarenek pieprzu czarnego
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- czubeczek łyżeczki pieprzu cayenne
- sól do smaku
- 1,5 łyżki masła klarowanego

Przygotowanie



1. Włoszczyznę (i 2 dodatkowe marchewki) umyj i obierz. Por oraz cebulę pokrój w paseczki, resztę warzyw zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Podsmaż wszystko na maśle klarowanym do zarumienienia.
2. Przełóż warzywa do garnuszka i zalej 1,5 litra wody, dodaj przyprawy.
3. Gotuj przez 60 min na wolnym ogniu, aż wyjdzie Ci bulion.

Jeśli potrzebujesz klarownego bulionu, po ugotowaniu odcedź przetarte warzywa na sitku. Ten sposób przygotowania sprawi, że wywar będzie bardziej esencjonalny. Możesz też opalić cebulkę nad ogniem, dla ciekawego, wędzonego posmaku.





Kitchari

Reguluje wszystkie trzy doshe. Podstawowa potrawa ajurwedyjska w detoksie i we wzmacnianiu organizmu po przebytych chorobach.



Składniki (2 porcje)

- 1 ½ szkl. ryżu
- 1 ½ szkl. soczewicy czerwonej
- 2 łyżki masła klarowanego
- 1 łyżeczka czarnej gorczycy
- 1 łyżeczka kuminu (kmin rzymski) w ziarnach
- 1 łyżeczka suszonego imbiru
- 1 łyżeczka kurkumy
- ½ łyżeczki pieprzu cayenne
- natka pietruszki

Dodatkowo

Warzywa wedle uznania np. cukinia lub

marchewka/kalafior/ brokuł.

Na dany posiłek wybierz tylko 1 warzywo.

Przygotowanie

1. Soczewicę i ryż ugotuj w osobnych naczyniach.

2. Na małej patelni rozgrzej masło klarowane, podsmaż na nim czarną gorczycę i kumin.

Kiedy gorczyca zacznie delikatnie strzelać, dodaj resztę przypraw i zdejmij patelnię z ognia.

3. Poczekaj aż soczewica i ryż będą gotowe, odlej wodę, zmieszaj ze sobą, dodaj masło z przyprawami.

4. Jeśli wybrałaś wersję z warzywem, ugotuj je i dodaj do reszty dania.

5. Posyp siekaną pietruszką.





Zupa z soczewicy

Doskonała potrawa na sezon jesienno – zimowy, odżywia i rozgrzewa. Szczególnie wskazana dla zrównoważenia doshy pitta i kapha.

Składniki (2 porcje)

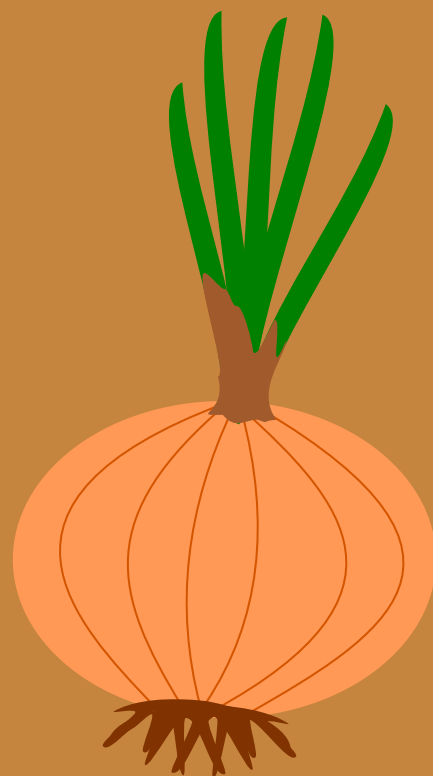
- 1 ½ szkl. suchej soczewicy
- 1 szkl. bulionu z włośczonej
- 2 średniej wielkości cebulki
- 3 ząbki czosnku
- 4-5 dużych pomidorów
- masło klarowane
- 1 łyżeczka gorczycy
- 1 łyżeczka kuminu
- pieprz i sól do smaku
- łyżeczka oleju kokosowego
- natka pietruszki



Przygotowanie

1. Soczewicę gotuj do miękkości w osobnym garnku.

2. Cebulkę posiekaj. Czosnek obierz, rozgnieć, posiekaj. Podsmaż na maśle klarowanym do zeszklenia cebuli, a następnie dodaj przyprawy.



3. Pomidory wyparz, zdejmij skórkę, posiekaj i dodaj do podsmażonej cebulki, podgrzewając wszystko raz jeszcze, żeby pomidory się zagotowały. Następnie dodaj do ugotowanej soczewicy.

4. Do całości dolej jeszcze szklankę bulionu, olej kokosowy dla smaku, a do podania – siekaną pietruszkę.



Risotto

Smaczne, szybkie i pożywne. Lekkostrawny ryż basmati ma właściwości oczyszczające i zmiękczające. Łagodzi podrażnione jelita.

Składniki (2 porcje)

- 2 łyżki masła ghee
- pęczek szparagów lub
- 1 duża cukinia lub pół brokuła
- 1 ½ szkl. ryżu
- 0,5 l bulionu (2 szkl.)
- łyżeczka jogurtu greckiego – jeśli lubisz
- rozmaryn
- pieprz czarny i sól do smaku
- natka pietruszki do podania
- opcjonalnie – ziarna czarnuszki do posypania



Przygotowanie



1. Na patelni rozgrzej masło ghee i krótko podsmaż wybrane warzywo.

Jeśli używasz szparagów, obierz obieraczką jego stwardniałą przy końcach warstwę. Pokrój.

Cukinię potraktuj jak lubisz – w plasterki, w kostkę. Kwiat brokuła podziel na mniejsze części.

2. Zblanszowane warzywo dopraw solą, pieprzem, dodaj rozmaryn.

3. Ryż ugotuj na bulionie. Kiedy będzie gotowy możesz dodać do niego trochę jogurtu greckiego – da on efekt kremowego sosu.

4. Warzywa zmieszaj z ryżem lub ułóż obok na talerzu. Posyp wszystko siekaną natką pietruszki. Ziarna czarnuszki po wierzchu dodadzą daniu smakowitego wyglądu.



Polska zupa soczewicowa

Romans ajurwedy z kuchnią polską.

Żółta soczewica jest łatwiejsza do strawienia od jej ciemniejszych odmian.



Składniki (2 porcje)

- 1,5 litra bulionu w trakcie gotowania
- 3/4 szkl. żółtej soczewicy
- 4-5 dużych ziemniaków

i to
wszystko.

Przygotowanie

1. W połowie gotowania bulionu z tartej i podsmażonej na maśle klarowanym włoszczyzny, dodaj do garnka żółtą soczewicę oraz pokrojone w drobną kostkę ziemniaki.

2. Gotuj jeszcze 30 min.

3. Jeśli lubisz zielone po wierzchu – nie wahaj się użyć siekanej pietruszki lub nieco bardziej orientalnej kolendry.





Słodkie lassi

Działa równoważąco dla wszystkich dosh,
poskramia zwłaszcza ognistą pittę.



Składniki (2 porcje)

- 2 szl. wody
- pół szkl. jogurtu naturalnego z bakteriami
- 1 łyżeczka miodu
- 1-2 krople olejku różanego

Przygotowanie

Mieszaj wszystko aż do
rozpuszczenia się każdego
składnika.

Et voilà!





Mikstura afrodyzjakowa

Buduje i odżywia płyny vitalne, wzmacnia kobiecy układ rozrodczy, normalizuje hormony i pomaga w zachowaniu młodości.



Składniki (2 porcje)

- 8-9 daktyli bez pestek
- mleko roślinne (np. kokosowe, migdałowe)
- 2 szczypty cynamonu
- 1 szczypta kurkumy
- około 8 płatków szafranu

Przygotowanie

1. Daktyle zalanej na noc mlekiem roślinnym. Za kilka godzin wchłoną cały płyn.

2. Rano rozgnieć owoce i dodaj do nich przyprawy. Ugnieć wszystko lub zmiksuj na papkę.

Jeśli chcesz rozrzedzić miksturę, dodaj do niej jeszcze trochę mleka.





Mikstura na porost włosów

Poprawia krążenie krwi w skórze głowy i w cebulkach włosowych. Przeciwdziała wypadaniu włosów, odżywia strukturę i zamyka łuski. Uodparnia na zmiany pogodowe.

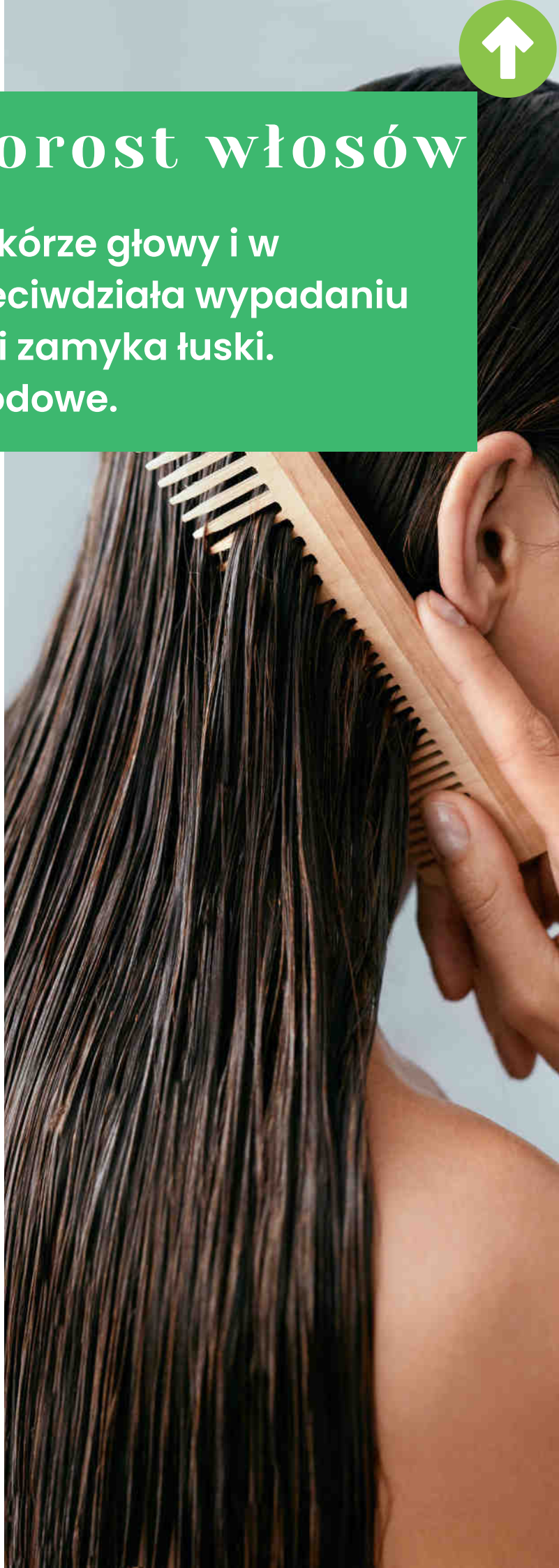
Składniki

włosy krótkie i półdługie:

- 25 ml oleju migdałowego nierafinowanego ekologicznego
- 1-2 krople olejku eterycznego z rozmarynu

włosy długie:

- 50 ml oleju migdałowego
- 2-3 krople olejku rozmarynowego



Przygotowanie

1. Wcieraj miksturę przede wszystkim w końcówki włosów i na całej ich długości.
2. Na sam koniec zrób olejem masaż skóry głowy i nasmaruj włosy u nasady.

Optymalnie stosuj miksturę raz na 2 tygodnie; owiń głowę folią stretch i ręcznikiem na noc.

Możesz też nałożyć ją na około godzinę do dwóch i umyć włosy. Wtedy używaj jej częściej.

Pierwsze zmiany zobaczysz po około 4 zastosowaniach.



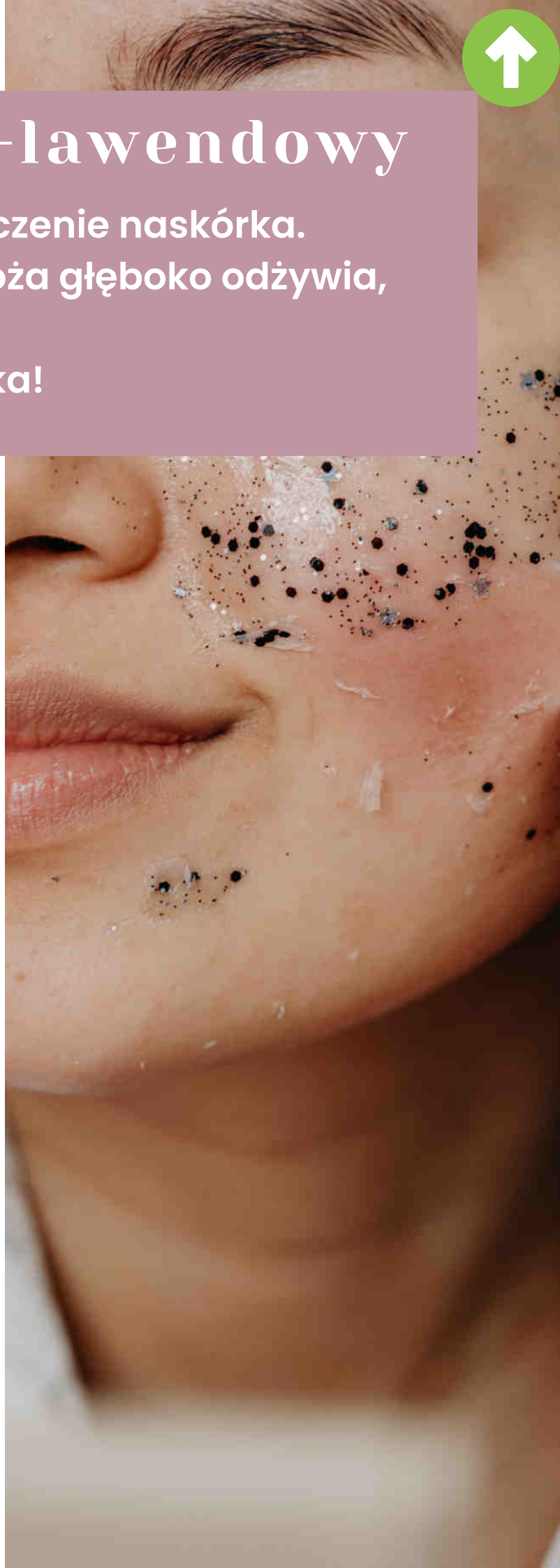


Peeling solno-lawendowy

Naturalny sposób na złuszczenie naskórka.
Lawenda koi i wygładza. Róża głęboko odżywia,
zmiękcza i odmładza.
Patent na skórę niemowlaka!

Składniki

- 1 łyżeczka drobnomielonej soli kamiennej (kłodawskiej lub himalajskiej).
- 1 łyżka olejku migdałowego
- 2 krople olejku eterycznego z lawendy*
- 1 kropla różanego olejku eterycznego*
- (lub 3-4 krople wody różanej)



Przygotowanie

1. W miseczce wymieszaj sól z olejkami migdałowymi.
2. Dodaj olejki - lawendowy i różany (lub wodę różaną).
3. Dokładnie wymieszaj.



*Używaj olejków eterycznych klasy terapeutycznej. Od innych różnią się tym, że można je stosować na skórę i wewnątrz. Z firm dostępnych na polskim rynku są to olejki Doterra i Young Living.

NA ZAKOŃCZENIE

*Niech przepisy służą Ci w
codziennym życiu i
przypominają, że dbanie o
siebie nie musi być
skomplikowane.*

D. J. Zawadzka



OBSERWUJ MNIE W SOCIAL MEDIACH



www.dorotajagnazawadzka.com

projekt i wykonanie: Aga Józiak