



Prasádam

Čapátí

Chléb je základní potravina. Je to pokrm prostý, ale uspokojuje každého. Ptáte se, jak je to možné? Možná proto, že je to potrava určená člověku. Písma říkají, že obilí a mléko jsou základem výživy civilizovaného člověka.

Uvádíme recept na chléb, možná pro naše čtenáře trochu neobvyklý, ale pro velkou část lidstva je oním „denním chlebem“. Jde o čapátí neboli tenké obilné placky.

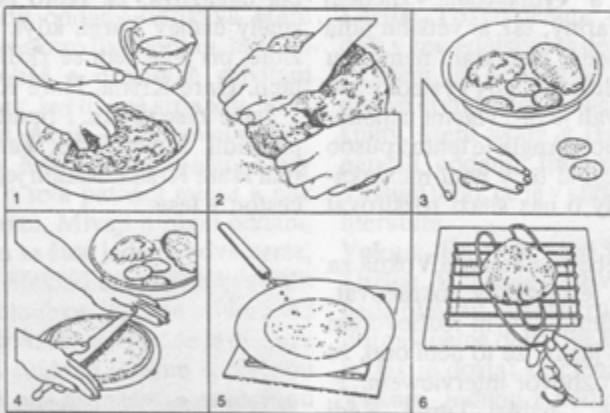
Čapátí jedl i Šrí Kršna, když byl před pěti tisíci lety přítomen na Zemi, a Jeho oddaní je v chrámech nabízejí Božstvům Kršny dodnes. Po obětování se jídlo rozdává jako prasádam, jídlo obětované Bohu. (Čtenáři, kteří mají zájem se dovědět podrobněji o pravidlech při vaření a obětování jídla, mohou napsat o informace na naši adresu.)

Čapátí je chléb nekvašený. Jsou pouze z mouky, vody, soli a potřeného máslem. Dají se připravit i v těch nejprostších podmínkách. Dobře je udělat však vyžaduje zručnost a praxi, ale tím se nedejte odradit. I když se hned napoprvé nepovedou mistrovsky, budou přesto oblíbené. Všimli jste si někdy rozdílu mezi domácím pečivem od babičky a kupovaným z obchodu? Čerstvé čapátí vás na to jistě upamatují.

Když Šríla Prabhupáda začal vařit pro oddané, dělal rýži, dál, zeleninu a čapátí. To byl jednoduchý standart, kterému dával přednost. Divil se, jak lidé na Západě mohou jíst suchý chléb. Čapátí jsou měkké, jemné a nasáklé máslem.

Dělají se z jemně mleté pšeničné celozrnné mouky, nazývané *atta*. Obsahuje všechny výživné hodnoty celého zrna, těsto z ní je vláčné a dá se dobře válet. Celozrnná mouka prodávaná v obchodech v Evropě obsahuje hrubě namleté části a tím se liší od tradiční mouky na čapátí. Proto ji nejprve prosyeme na jemném sítku a případně smícháme v poměru 2 díly celozrnné a 1 díl hladké mouky. Nemáme-li celozrnnou mouku, můžeme malé množství získat tak, že umeleme pšenici v čistém elektrickém mlýnku na kávu.

Používáme-li elektrický vařič, obracíme čapátí na pánvi vždy několikrát, a když se začnou objevovat větší bubliny, jemně ji přitlačíme kouskem plátna a čapátí se nafoukne.



Recept na 12 čapátí:

5dl mouky,
2-3dl vody nebo syrovátky,
1 čajová lžička soli,
másto na potřeni.

1) Smícháme mouku, sůl a vodu ve větší misce. Množství vody závisí na vlhkosti mouky, a proto začneme s nejmenším množstvím a podle potřeby přidáváme více.

2) Vypracujeme dobře těsto, až je vláčné, a necháme je přikryté půl hodiny odpočívat.

3) Znovu prohněteme těsto a rozdělíme je na 12 kuliček o velikosti vlašského ořechu.

4) Na vymoučené desce z nich vyválíme kulaté placky o průměru asi 15 cm. Jsou-li příliš tenké, špatně se nafukují a jsou-li příliš silné, zůstanou uvnitř syrové.

5) Zahřejeme železnou pánev, nejlépe s tlustým dnem (v případě nouze je možné použít čistou plotýnku). Položíme jednu čapátí do pánve. Asi za 50 sekund, když se objeví malé bublinky a okraje se začnou zvedat, ji převrátíme na druhou stranu. Přibližně za dalších 40 sekund se objeví větší bubliny.

6) Vezmeme čapátí z pánve a pomocí drátěné podložky ji několik vteřin přidržíme nad plamenem. Čapátí se nafoukne. Má být dobře propečená, bez vlhkých míst, s drobnými hnědými skvrnami na povrchu. Položíme ji na talíř a potřeme dobře máslem. Obětujeme je okamžitě — horké.

Čapátí jsou také zdravé. Prabhupáda se jednou zeptal Nandarání dásí, jestli její děti jedí čapátí a dál každý den. Jejím dětem byly tehdy jeden a dva roky. Nandarání odpověděla, že ano, a Prabhupáda to pochválil. Řekl, že děti, které jedí čapátí a dál od útlého dětství, budou vždy zdravé. Dál by měl být horký a čapátí by se do něj měly namáčet, dokud úplně nezměknou, a takové je dávat dětem.

Cokoliv Šríla Prabhupáda udělal, bylo významné. Přenesl na Západ celé Haré Kršna hnutí. On byl tou velkou osobností, kterou ostatní následují. V Indii jí dál a čapátí mnoho lidí, ale díky nim se nestalo, že by to začal dělat někdo jiný. Šríla Prabhupáda denně jedl dál a čapátí, a díky jemu mnoho jiných začalo jíst dál a čapátí. Součástí celé kultury, jež nám předal, jsou i tyto recepty, které vám zde nabízíme.



Prasádam

Prasádam je jídlo posvěcené obětováním Křišnovi. Chcete-li se blíže seznámit s pravidly pro vaření a obětování jídel, můžete si napsat na adresu redakce..

Kičrí

Vařená rýže, hrách a zelenina

Kičrí je velmi výživné a když toto jídlo připravíte řádně, nikdy na ně nezapomenete. V Indii se kičrí připravuje z dalu, což je druh indické luštěniny. Jelikož se u nás nedá koupit, lze ho nahradit hrachem. Doba vaření pak bude záviset na druhu hrachu, který použijeme. Kičrí je nenákladné jídlo, ale zároveň tak uspokojující, že Šríla Prabhupáda jednou řekl: „Miska kičrí a malá porce jogurtu je hostina chudáka vhodná pro krále.“ Když oddaní prodávají kičrí, purí a sladkou halvu v ulicích Prahy, vždy se setkají s velkým zájmem. Stalo se, že jeden Ind, který objevil oddané s hrnci prasádam, si došel dokonce třikrát pro celou porci, se slovy, že je to nejlepší jídlo, jaké měl možnost ochutnat ve východní Evropě.

3 polévkové lžíce (dále pl) rostlinného oleje
2 čajové lžičky (dále čl) kmínových semínek
1 čl práškového zázvoru
1 čl kurkumy (může se vynechat)

Purí

Smažený nafouknutý chléb

Nafukující se purí, plovoucí ve zlatém horkém ghí (přepuštěné máslo, recept najdete v některém z příštích čísel), již svým vzhledem prozrazují své kvality. A jestliže se vám nechťejí nafukovat - nevádí - jejich chuť bude stejně výborná.

500 ml hrubé mouky
250 ml hladké mouky
5 ml másla
1 čl soli (kurkuma, čili)
200 ml vlažné vody
rostlinný olej na smažení

Mouku, sůl, máslo a popřípadě koření smíchejte a postupně přidávejte vodu, dokud se mouka nespojí. Dlaněmi potřenými trochou oleje (aby se těsto nelepilo) vypracovávejte 8 až 10 minut, dokud těsto není hladké a pružné. Je dobré nechat těsto uležet asi půl hodiny. Rozdělte je na 20 - 25 částí o velikosti vlašského ořechu a na vále pomaštěném několika kapkami oleje (pokud se mají placky smažit v oleji, nepoužívá se při vyvalování mouka, protože zabarvuje olej) rozválejte na tenké, rovnoměrně silné placky o průměru 8 až 10 cm. Purí smažte ve vyšší vrstvě horkého rostlinného oleje, aby mohly plavat. Placku opatrně (pozor na prsty) spusťte do ghí. Na několik sekund se ponoří, potom vyplave na povrch. Okamžitě ji ponořte lehkými nárazy spodní strany dřeva-

1 čl pálivé papriky nebo čili nebo černého pepře
1 čl mletého koriandru (může se vynechat)
2 bobkové listy
2 l vody
1 pl soli
250 ml loupaného hrachu (namočeného přes noc)
250 ml středně nebo dlouhozrné rýže
250 ml květáku rozděleného na růžičky
250 ml omytých a rozčtvrcených rajčat
250 ml brambor nakrájených na kostky
1 pl citrónové šťávy (může se vynechat)
kousek másla

Ve velkém hrnci rozehřejte olej, vhodte kmínová semínka a po chvíli přidejte ostatní práškové koření. Pak přilejte vodu s umytým hrachem, bobkovým listem a přiveďte k varu. Částečně přiklopné vařte 40 minut (půlený hrách méně), dokud hrách není měkký, ale není rozvařený. Vsypete omytou a odkapanou rýži, všechnu nakrájenou zeleninu a sůl. Množství a druh zeleniny se dá pochopitelně obměňovat podle chuti a ročního období. Vařte na mírném plameni za častého míchání (fíká se, že kičrí znamená míchat; zatímco mícháte, můžete zpívat Haré Kṛṣṇa mantru), aby se předešlo připálení rýže na dně hrnce. Vařte ještě asi 20 minut, dokud rýže a zelenina nezměkne. Nakonec přidejte máslo a citrónovou šťávu. Chutná výborně s jogurtem.

né lžíce na smažení, dokud se nenafoúkne jako balón. Obrátíme ji a smažíme několik sekund druhou stranu. Smažená purí postavte na chvíli do cedníku, aby okapala. Všechna se smaží stejným způsobem. Podávejte horké s jakýmkoliv jídlem nebo i s jablečnými povidly, džemem, pocukrované třeba jako rychlou snídani. (Můžete těsto připravit večer, vlastní vyvalení a osmažení trvá jen několik minut.)





Prasádam

Dál

odpověď na proteinový problém

podle článku Višákhya dévi dási

Před lety jsme letěli s manželem přes Evropu a naše letadlo mělo jednodenní přestávku v Praze. Co máte pro vegetariány? zeptal se manžel vedoucího restaurace mezinárodního hotelu, kde jsme přenocovali. Lámanou angličtinou s udiveným výrazem odpověděl: „Já nevím, co vy vlastně jíte.“ Pak odešel k jinému stolu, očividně zmaten, že lidé mohou žít bez masa. Příklad evropské zaostalosti? Vůbec ne! Lidé mají často představu, že „vegetariánská strava je fádni a bez chuti“.

Vegetariánská strava, což je životní styl milionů lidí v Indii a ostatních východních státech, je pro mnoho lidí ze Západu prakticky osmým divem světa. Je spojena s představou vařených fazolí a rozmixovaných brambor na jinak prázdném talíři, s představou jogínů a mnichů, kteří se zrekli pozemských radostí a žijí v Himalájích o hrsti rýže denně.

Takové představy jsou pouhé kulturní předsudky, které vytvořila společnost navyklá na buřty, párky a řízky. Existuje asi čtyřicet nebo padesát všeobecně známých a používaných druhů zeleniny, dvacet čtyři druhů suchých luštěnin, přes dvacet druhů ovoce, dvanáct druhů ořechů, devět druhů obilí a jedenáct druhů mléčných produktů. Možné kombinace jsou prakticky neomezené. Náš duchovní učitel Šrila Prabhupáda se často zmiňoval, že je možné připravit stovky a tisíce chutných jídel ze zeleniny, ovoce, obilí a mléčných výrobků.

Vezměme například luštěniny, kterým se na východě obecně říká *dál*. Jestliže jste si povzddechli: „Ale né, zase luštěniny,“ znamená to, že neznáte mnoho nejrozmanitějších pokrmů, které lze z luštěnin připravit — polévky, zákusky, omáčky, lívance, sladkosti. Luštěniny jsou vydatným zdro-

jem vitamínů (B), železa a proteinu. Jestliže k nim přidáme potraviny, jejichž proteiny se doplňují — obilí, ořechy či mléčné výrobky — přinese to synergický efekt a využitelnost proteinu v luštěninách stoupne o 40%.

Uvaříte-li k obědu rýži a dál, nemusíte mít starost o cholesterol nebo kalorie. Nemusíte se obávat antibiotik, toxických rezudií z laciných krmiv a jedů strachu, které zvířata vylučují do krve při porážce. Nemusíte se bát hnilobných bakterií, parazitů a infekcí v jejich masce. Nemusíte myslet na jejich bolest a utrpení. Nemusíte ani platit velké sumy za své potraviny, a přesto budete mít zaručený příjem proteinu, který tělo potřebuje. Frances Moore Lappé napsala ve svém bestselleru *Diet for a Small Planet* (Dieta pro malou planetu): „Mohli bychom zcela odstranit maso, ryby a drůbež z našeho národního jídelníčku a přesto získat doporučenou denní dávku proteinu z ostatních potravin s vysokým obsahem proteinu, které denně jíme“.

Šrila Prabhupáda však nijak nezastával pouhé vegetariánství. Někdy pyšné vegetariány vyzýval: „Opice jsou vegetariáni. Holubi jsou vegetariáni. Jenom se stát vegetariánem není nic světoborného. Nejsme ani vegetariáni ani nevegetariáni. Jsme transcendentální. Zajímá nás *kṛṣṇa-prasādam*, jak uvařit jídlo pro Kršnu, a výživa z něho získaná se nedá srovnat s žádným jiným druhem jídla“. (Čtenáři, kteří mají zájem se dovědět podrobněji o pravidlech při vaření a obětování jídla Kršnovi, mohou napsat o informace na naši adresu.)

Luštěnin se ve védské kuchyni používá dohromady jedenáct druhů. Nám méně známým *mung* dálem, *urad* dálem a ciznou počínaje a hrachem a fazolemi konče. Z cizny se mele mouka, která má velice rozmanité použití. Sojové boby mají tak velký obsah proteinu, že je z tohoto důvodu vaišnavská kuchyně ani nepoužívá.

Uvedeme zde recept na luštěninovou polévku — *dál* — a na jednu specialitu — *bharaty*. Dál je součástí klasického oběda, který se skládá z rýže, dálu, sabdži (vařené zeleniny) a čapatí. Podává se ho jen menší množství nebo se jím polévá rýže. Dál, čapatí a zeleninový salát je jednoduché výživné jídlo.

Luštěniny nejprve řádně přebereme a zbavíme je kamínků a jiných nechtěných příměsí. Pak je na situ řádně propereme pod tekoucí vodou. Přendáme je do hrnce a můžeme je nechat ve vodě nabobtnat několik hodin před vařením, čímž se





zkrátí doba vaření. Polévku začneme vařit ze všeho nejdříve a mezitím připravujeme jiné chody. Koriandr, kurkumu i jiná koření si u nás můžete objednat (viz strana 13).

Matar dāl

6 – 8 porcí, hotovo za 1 hodinu (v tlakovém hrnci méně)
čl znamená čajová lžička, pl znamená polévková lžíce

2,3 dl zeleného nebo žlutého loupáného pšleného hrachu
 (může být i celý, ale doba vaření se tím prodlouží)

1,7 l vody

2 bobkové listy

1 čl zázvoru

1/2 čl čili

2 čl kmínu

1/2 čl kurkumy (můžeme vynechat)

1 pl mletého koriandru (můžeme vynechat)

3 mrkve nakrájené na kousky (případně i jiná zelenina –
 brambory, květák, atd.)

1 čl soli

menší hrst pokrájené čerstvé petrželové nati nebo koriandro-
 vých listů

4 pl másla nebo rostlinného oleje

2 pl jogurtu nebo citrónové šťávy

Očištěný, promytý hrách a bobkové listy zalijeme ve větším hrnci vodou a uvedeme do varu. Zamícháme, abychom rozrušili pěnu (popřípadě přidáme 1 pl másla). Snížíme teplotu a pod pokličkou mírně vaříme asi 40 minut. Občas zamícháme. Přidáme mrkev (nebo jinou zeleninu), zázvor, čili, kmín, kurkumu a koriandr a za občasného míchání vaříme, dokud není hrách zcela rozvařený a hladký (přibližně 20 minut). Sundáme z plamene a přidáme sůl, máslo, jogurt a nakrájenou petrželovou nať nebo čerstvé listy koriandru. Polévka je hotová.

Bharaty

krokety z loupáného hrachu namáčené v jogurtu
 4 – 6 porcí, doba namáčení – přes noc, hotovo za 25 minut

2 dl loupáného hrachu

1/2 pl kmínu

1 čl zázvoru

1/4 čl čili

1/4 čl skořice

olej na smažení

jogurtová omáčka:

5 dl jogurtu

1/4 čl čili

1/2 čl zázvoru

1/2 čl mletého koriandru (popř. kmínu)

1/2 čl soli

Přes noc namočíme hrách v dvojnásobném množství vody. Před vlastní přípravou vodu slijeme. Hrách, kmín, zázvor, čili a skořici rozmixujeme v elektrickém mixeru na jemnou kaši. Nejlepší postup je následující. Polovinu hrachu smícháme s kořením a 0,6 dl vody a zapneme mixer. Když se vše v mixeru mísí, postupně přidáváme zbylý hrách, aby nám na konci vznikla hustší kaše. Rozehřejeme olej na smažení – musí ho být alespoň 5-ti centimetrová vrstva, aby v něm bharaty při smažení mohly plavat. Uděláme koule o průměru asi 3 cm a lžičkou je vkládáme do horkého oleje (je-li rozmixovaný hrách příliš řidký, pouze ho nabereme a vrchovatou polévkovou lžicí vkládáme do oleje). Smažíme do zlatova asi 15 minut (občas otočíme). Vyndáme bharaty a necháme chvilku okapat. Pak je na 5 minut namočíme do osolené vody (1 l vody s 1 pl soli). V míse smícháme jogurt a koření, bharaty vyndáme z vody a polijeme je jogurtovou omáčkou.

Bharaty jsou specialita, která se obvykle podává s mnoha ostatními chody, ale s rýží a ozdobené nakrájenými rajčaty vydají za dobrý oběd.

Kršnova kuchyně

Rádháráníno červené slívové čatní

4 pl (80 ml) másla
1,5 čl (7 ml) mletého koriandru
0,25 čl (1 ml) rozemletých kardamomových semínek
3 pl (60 ml) jemně strouhaného kokosu
1,4 kg zralých červených slív, vypeckovaných a nakrájených na osminy
500 ml cukru
špetka kafrových krystalků (k dostání v lékárně)

V hrnci s tlustým dnem rozehejte na mírném plameni máslo. Přidejte koriandr, kardamom a kokos. Smažte jednu minutu a pak přidejte slívy. Zesilte plamen a čatní přiveďte do varu. Potom plamen zeslabte a přikryté pomalu vařte asi 15 minut, dokud se slívy nerozvaří.

Přidejte cukr a odkryté dále pomalu vařte 40-45 minut za občasného míchání, dokud čatní není docela husté. Přidejte krystalky kamforu a pořádně zamíchejte. Podávejte při pokojové teplotě nebo chlazené.

Doba přípravy: 1 hodina
Množství: přibližně 750 ml



Odesílatel::

tel.:

ISKCON

Centrum pro védská studia

Jílová 290

PRAHA 5 - Zličín

155 21



Kršnova kuchyně

SEB RAS

Kořeněný Jablečný Mošt

V Indii prodavači ovocných džusů nabízejí čerstvě vymačkané ovocné šťávy ve sklenice nebo v litrové nádobce. Jelikož kvalita jablek v Indii je obecně nízká, často připravují čistý jablečný džus v parním odšťavňovači a ještě častěji ho podávají horký s kořením. Ať již používáte čerstvě vymačkaný mošt a nebo kupovaný, toto je úžasný nápoj pro právě přicházející podzimní a zimní sezení.

Doba přípravy: 20-25 min.

Šálků: 8

- 2 litry jablečného džusu
nebo jabl. moštu
- 2 ks. skořice celá
- 1/2 pl (7ml) hřebíček celý
- 1/2 čl (2ml) kardamom celá semínka
- 1/2 čl (2ml) koriandr celá semínka
- 1/2 čl (2ml) muškát. ořech čerstvě namletý
- 2 pl (30ml) medu (množství podle volby)
- 8 ks citrónových plátků

Nalijte jablečnou šťávu nebo mošt do většího silnostěnného hrnce, přidejte skořici, hřebíček, muškát, kardamom a koriandr a přiveďte k mírnému varu na prudkém plameni. Až se vaří zakryjte poklicí, snižte plamen, a zvolna vařte 20-25 min. Zced'te celé koření a přelijte do konvice. Oslad'te a podávejte v šalcích s dílkem citrónu.



Odesílatel::

tel.:

ISKCON

Centrum pro védská studia

Jílová 290

PRAHA 5 - Zličín

155 21



Kršnova kuchyně

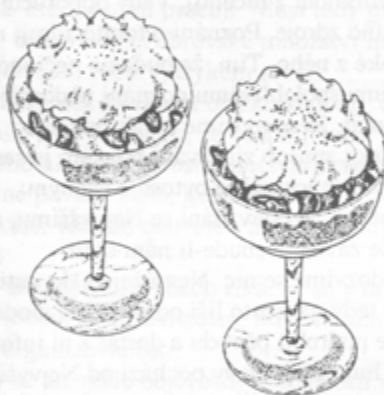
Gaura-Nitāi Halva

Karamelová halva Śrī Śrī Nitāi-Navadvīpacandry.



Tradiční kuchaři v Indii připravují halvu na mnoho různých způsobů, ale tato karamelová halva je mezi nimi královna a bezpochyby patří mezi nejvybranější sladkosti védské kuchyně. V našem pražském centru ji připravujeme každý večer pro potěšení Nejvyššího Pána, Śrī Śrī Nitāi-Navadvīpacandry.

- | | |
|--------------|--------------------|
| 2 díly | krupice (hrubé) |
| 3 díly | cukru (přírodního) |
| 1 díl | másla (nebo ghí) |
| 6-6 1/2 dílu | vody nebo mléka |
| 1/2 dílu | rozinek |



Silnostěnný hmec postavte na střední plamen, nasypťe do něj cukr a občas zamíchejte. Když se cukr začne rozpouštět a hnědnout (karamelizovat), zrychlete míchání a dávejte pozor, aby se nepřipálil. Když je asi polovina cukru roztavená, přilijte horkou vodu nebo mléko s promytými rozinkami a lehce povařte, dokud se karamel nerozpustí. Pozor, po určité době se může mléko v přítomnosti karamelu srazit, proto je lepší ho zředit napůl s vodou. Vezměte další hmec (též nejlépe se silným dnem) a rozpustěte v něm máslo (nebo ghí), nasypťe krupici a za častého míchání smažte, až zmička získají světle hnědou barvu a oříškovou vůni. Celé umění připravit dobrou halvu spočívá ve velice pečlivém a stejnoměrném opražení krupice. Tak si dejte záležet. Snižte plamen na minimum, opatrně přilijte horké karamelové mléko s umytými rozinkami (pozor! tekutina vytvoří ve spojení s rozpálenou krupicí menší explozi, proto je někdy lepší nechat chvíli upraženou krupici odstavenou z plamene, až se trochu ochladí dno hnce a potom teprve nalít tekutinu); důkladně zamíchejte, aby se netvořily hrudky, a v okamžiku, kdy začne směs houstnout, přikryjte poklicí. Občas poklici zdvihněte a halvu zamíchejte, aby se nepřipálila. Vaříme tak dlouho, až se tekutina vstřebá do krupice a zmička krupice jsou stejnoměrně v celém hmci pěkně nafouknutá a sklovitě průhledná (obvykle se doba vaření krupice s tekutinou rovná době jejího předcházejícího pražení). Asi pět minut před koncem vaření můžeme přidat vyloupané a rozpůlené švestky nebo jiné ovoce. Takto pečlivě připravenou halvu, kterou v průběhu vaření ani neochutnáváme ani úmyslně necháme, naservírujeme pěkně na talířek a spolu s trochou vody nabídneme Śrī Kršnovi. Můžeme vám také poslat fotografii Śrī Śrī Nitāi-Navadvīpacandry a halvu můžete nabídnout přímo Jim. Potom takto připraveným prasádám můžete vřele pohostit všechny své přátele.

☸ Hare Kršṇa ☸

Recepty od GÓVINDY

Alu vada

Smažené bramborové kuličky

pro 6 osob (18 kuliček)

Bramborová náplň:

- 625 ml vařených rozmačkaných brambor
- 2 zelené čili papričky zbavené semínek a nakrájené
- 1/2 čl strouhaného čerstvého zázvoru
- 1 čl hnědého cukru
- 2 čl čerstvé citronové šťávy
- 1/2 čl soli
- 1 pl nasekaných rozinek
- 1 pl strouhaného kokosu
- 1 pl nasekaných čerstvých koriandrových listů

Těsto na obalování:

- 90 ml cizrnové mouky
- 90 ml hladké mouky
- 1 čl asafoetidy
- 1/2 čl kurkumy
- 1 čl soli
- asi 250 ml studené vody

ghí nebo olej na smažení

(čl = čajová lžička, pl = polévková lžíce)

1. Smíchejte rozmačkané brambory s ostatními přísadami a udělejte 18 kuliček.
2. V misce promíchejte mouku, koření a sůl, přidejte vodu a metlou utvořte řidší těsto.
3. Asi 7 cm vrstvu ghí nebo oleje zahřejte v silnostěnném hrnci na 180 °C. Obalte 5 nebo 6 kuliček v těstíčku a opatrně je ponořte do horkého ghí nebo oleje. Když kuličky vyplavou na povrch, jemně je obraťte. Smažte dozlatova (3-4 minuty). Nechte okapat a ihned nabídněte Kršnovi.

GÓVINDA

Vegetariánský klub
PO - PÁ 12.00 - 18.00
Na hrázi 5, Praha 8 - Libeň
metro Palmovka
tel: (02) 68 37 226



Recepty od

GÓVINDY



Badam sak

Bengálský špenát
(pro 4 - 6 osob)

2/3 šálku (100g) mandlí, arašídů nebo pistácií
2 šálky horké vody
3 pl ghí nebo oleje
1 čl černých hořčičných semínek
1/2 čl indického kmínu
1/8 čl řeckého sena
1 1/2 pl přírodního cukru
1/2 pl oloupaného, jemně nastrohaného
čerstvého zázvoru

1 čl rozdrčených ostrých zelených čili papriček,
zbavených semínek
1 kg omytého nasekaného čerstvého špenátu
nebo dva balíčky mraženého špenátu
1/3 šálku strouhaného kokosu
1 čl soli
2 pl husté smetany
1/8 čl muškátového oříšku
másto a kousky citronu na ozdobení

(čl = čajová lžička, pl = polévková lžice)

1. Mandle nebo ořechy namočte do teplé vody na 4 hodiny, nebo přes noc. Oloupejte je, znovu opláchněte a osušte.
2. V hrnci s tlustým dnem rozehřejte na středním plameni ghí nebo olej. Když se olej rozpálí, ale ještě nekouří, přidejte celé koření a cukr a smažte, dokud koření neztmavne a cukr nezkaramelizuje. Přidejte zázvor, čili, špenát, ořechy, kokos a sůl, priklopte, snižte plamen a vařte 10 min. Potom odkryjte a pomocí dvou vidliček otočte, takže se uvařené listy zesponu do stran a naopak. Je-li třeba, přidejte vodu a vařte dalších 10 min
3. Vmíchejte smetanu, muškátový oříšek a odstavte z ohně. Nabídněte Kršnovi, a před podáváním ozdobte každou porci kouskem másla a citronu.

GÓVINDA

Vegetariánský klub
PO - PÁ 12.00 - 18.00
Na hrázi 5, Praha 8 - Libeň
metro Palmovka
tel: (02) 68 37 226



NAMA HATTA 17

Recepty od **GÓVINDY**



Mung dál

(asi pro 6 osob)

Mung dál jsou malé zelené fazolky, které můžete koupit v obchodech se zdravou výživou také pod názvem „zelená sója“. Pokud je neseženete, můžete použít loupnaný žlutý nebo zelený hrách.

1 šálek dálu (předem namočeného, nejlépe přes noc)

7 šálků vody

1 šálek rajčatové pasty

5 pl ghí

1/2 pl strouhaného zázvoru

1 1/2 pl indického kmínu

1 pl černých hořčičných semínek

1 zelená čili paprička (nasekaná)

1/4 čl asafoetidy

1 1/2 čl kurkumu

1 pl soli

čerstvé koriandrové listy na ozdobu

(pl = polévková lžice, čl = čajová lžička)

Ve čtyřlitrovém hrnci rozehejte 3 pl ghí, přidejte asafoetidu, kurkumu a odkapaný dál. Asi půl minuty smažte na středním plameni. Přidejte vařící vodu, zázvor a čili. Přiveďte k varu a vařte na mírném plameni pod pokličkou dokud se dál nerozvaří. V malém kastrolku rozehejte zbytek ghí. Do rozpáleného ghí přidejte kmín a hořčičné semínko. Snižte plamen a přiklopte. Když koření začne prskat, vlijte směs do horkého dálu. Osolte a nabídněte Křšnovi ozdobené čerstvými listy koriandru nebo petržele. Podávejte horké.

GÓVINDA

Vegetariánský klub

PO - PÁ 11.00 - 17.00

SO 8.00 - 17.00

Soukenická 27, Praha 1, 110 00

tel: 02 / 24 81 60 16



Recepty od

GÓVINDY



Gajar pulau

Rýže se strouhanou mrkví a kokosem

Zlatavá rýže, mramorovaná strouhanou mrkví a osmaženým strouhaným kokosem. Rozinky ji dodávají nasládlou chuť. Toto jídlo je rychlé, barevné, aromatické, ale hlavně lahodné. Hodí se k obědu nebo k večeři s jakýmkoliv dále. Před podáváním můžete odstranit celé hřebíčky, pepř a skořici.

- 1 šálek basmati nebo jiné dlouhozrnné rýže
- 2 pl ghí nebo rostlinného oleje
- 1 1/2 pl sezamových semínek
- 6 celých hřebíčků
- 6 kuliček černého pepře
- 4 cm svítek skořice
- 3 pl čerstvého nebo sušeného strouhaného kokosu
- 1 2/3 - 2 šálky vody
- 1 1/2 šálku oloupané struhané mrkve
- 1 1/4 čl soli
- 2 pl rozinek

(pl = polévková lžíce, čl = čajová lžička)

1. Rýži promyjte a nechte oschnout v cedníku.
2. V hrnci se silným dnem na středním plameni rozejděte ghí nebo olej. Přidejte sezam, hřebíček, pepř, skořici a kokos. Smažte za neustálého míchání dokud kokos lehce nezžehne. Přidejte rýži a smažte několik minut, až bude rýže lehce průhledná.
3. Přidejte vodu a ostatní ingredience, zvětšete plamen a uveďte do prudkého varu.
4. Snižte přívod tepla, přiklopte těsnou pokličkou a vařte bez míchání asi 20 - 25 minut.
5. Odstavte z plamene a nechte přikryté ještě asi 5 minut, aby se křehká zrnka rýže zpevnila.

S láskou a oddaností nabídněte Šrī Kṛṣṇovi.

GÓVINDA

Vegetariánský klub

PO - PÁ 11:00 - 17:00

SO 9:00 - 17:00

Soukenická 27, Praha 1, 110 00

tel: 02 / 24 81 60 16



Recepty od

GÓVINDY



Matar kachori

Kořeněné kačori se zeleným hráškem

Kačori se podávají při zvláštních příležitostech jako svatby, narozeniny a svátky. Je to nejoblíbenější jídlo *Śrīly Prabhupādy*.

Těsto:

225 g bílé mouky
1 čl soli
1/8 čl cukru
4 pl *ghī* nebo měkkého másla
7-9 pl ledové vody

pl = polévková lžice

čl = čajová lžička

Náplň:

400 ml čerstvého nebo mraženého hrášku vařeného v páře
1 pl *ghī* nebo másla
2-3 zelené čili, zbavené semínek, nasekané
2,5 cm oloupaného nastrouhaného čerstvého kořene zázvoru
1/4 čl asafoetidy (v prášku)
1 čl garam masaly
1/2 pl citronové šťávy
1/8 čl sody
1 čl cukru

ghī nebo olej na smažení

1. Do mouky se solí a cukrem dobře zapracujte *ghī* nebo máslo. Přidejte ledovou vodu a rychle zamíchejte. Je-li třeba, přidejte ještě vodu, aby se vám utvořilo nelepivé měkké těsto. Dobře propracujte (asi 8 min). Těsto zabalte do igelitu a odložte na 1/2 - 1 hod do ledničky. Zatím si připravte náplň. Těsto je možné připravit až dva dny dopředu a skladovat v lednici. Před plněním uveďte do pokojové teploty.
2. Hrášek v míse rozmačkejte vidličkou na kaši. V pánvi se silným dnem na středním plameni rozehřejte 1 pl *ghī* nebo másla, přidejte zelené čili a čerstvý strouhaný zázvor a smažte několik vteřin, pak přidejte asafoetidu, potom hrášek, garam masalu, citronovou šťávu, sodu a cukr a smažte za stálého míchání asi jednu minutu. Odstavte a vychlaďte na pokojovou teplotu. Rozdělte na 18 porcí.
3. Z těsta vytvořte 18 placiček a odložte je stranou přikryté ubrouskem nebo igelitem. Pracujte vždy jen s jedním kouskem těsta. Vyválejte ho na placku o průměru 6,5 cm. Okraje lehce stlačte palcem, aby byly tenší. Doprostřed položte část náplně a okraje těsta zvedněte k sobě a pevně uzavřete. Záhyby dobře vyhlad'te. Mezi dlaněmi pak kačori lehce zmáčkněte na palcičku o průměru asi 6 cm, 1,5 cm tlustou. Odložte na plech uzavřenou stranou dolů a přikryjte mokrou utěrkou nebo igelitem. Připravte ostatní.
4. V pánvi rozehřejte na slabším plameni 6,5 cm vrstvu *ghī* nebo oleje. Vložte několik kačori uzavřenou stranou dolů. Smažte pomalu (24 - 27 min nebo dokud nemají dutý zvuk a zlatě hnědou barvu). Děrovanou lžicí je vytáhněte a osušte ubrouskem. Udržujte je teplé (např. v troubě) dokud neusmažíte ostatní. Kačori mohou být připraveny také několik hodin předem a nepřikryté znovu ohřáté v troubě na 180°C (asi 10 min).

Závazně si objednávám: časopis NAMA HATTA

Jméno a příjmení..... Ulice a čp
PSC a město datum a podpis.....

2. ročník - 1995/ 96 - 6 čísel = 120,- Kč, včetně poštovného

Peníze:

- posílám složenkou
- posílám v dopise
- předám osobně

zašlete na adresu:

ISKCON-NH

Jílová 290

155 00 Praha - 5 Zličín,

Recepty od

GÓVINDY

Karamelové burfi

200 - 250 g másla
0,3 l přírodního cukru
0,2 l smetany nebo mléka
0,5 l sušeného mléka
(mandle podle volby)



V hrnci nebo kastrolu se silným dnem rozpustíte máslo, přidejte cukr a nechte zkaramelizovat. Nezapomeňte míchat! Potom přilijte smetanu nebo mléko a vařte na slabém plameni, dokud se karamel nerozpustí. Odstavte z ohně a po chvíli vmíchejte prosáté sušené mléko. Hmotu můžete buď rozetřít na plech a vtláčit do ní opražené mandle, pak nakrájet, nebo nechat dobře ztuhnout a pak koulet kuličky. Nabídněte *Śrī Kṛṣṇovi* a nebuďte sobci, nenechte si *prasādam* jen pro sebe.

Pozvánka na program

neděle - od 17.00
středa - od 19.00

- tradiční indická hudba
- filozofie Bhagavadgíty
- promítání diapozitivů
- hostina (védské vegetariánské speciality)
- literatura, audiokazety, vonné tyčinky, atd.



Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare
Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare

ISKCON - Centrum pro védská studia

Jílová 290, Praha 5 - Zličín 155 00 tel: 02/302 12 82

15 minut od konečné metra trasy B - Zličín



5 minut od konečné stanice TRAM 4,9 : Sídliště Řepy

Vážení čtenáři!

Srdečně Vás zveme na pravidelné nedělní programy do pražského Hare Kṛṣṇa centra ve Zličíně. Ve *Śrī Śrī Nitāi-Navadvīpacandra* mandiru, se můžete Vy i Vaši přátelé seznámit prakticky i filozoficky s oddanými a s vědomím Kṛṣṇy. Součástí programu je i vegetariánská hostina, která neschází ani při vaiṣṇavských festivalech, o kterých Vás pravidelně informujeme na straně 2 a 20. Jsme tu pro Vás, ať jste laik, či již praktikujete vědomí Kṛṣṇy doma, takže se těšíme na Vaši návštěvu. Hare Kṛṣṇa.

Recepty od

GÓVINDY



Mrkvové subji

(Gajar subji)

0,5 kg mrkve
3 pl *ghī* nebo másla
2 pl přírodního cukru
1/4 čl kurkumy
1/2 čl mletého kardamonu
1/2 čl mletého koriandru
2 pl pomerančové nebo jablečné šťávy

160 ml vody
1/2 čl soli
1/8 čl pepře nebo čili
2 pl sekaného zeleného koriandru nebo petržele
1 čl citronové šťávy
1/4 čl strouhaného muškátového oříšku
čl = čajová lžička, pl = polévková lžice

Na 2 pl *ghī* smažit nakrájenou mrkev s cukrem, kurkumou, kardamonem, mletým koriandrem, přidat pomerančovou šťávu, vodu a sůl. Uvést do varu a na mírném plameni dusit. (Mladá mrkev 20 minut, stará 40 minut.) Když se většina vody vypaří, odkryt a na větším plameni odpařit zbytek. Nakonec přidat 1 pl *ghī*, pepř a čerstvé listy. Před podáváním pokapat citronem a posypat muškátovým oříškem. Nabídněte *Kṛṣṇovi* s rýží, vodou a láskou a oddaností.

Pozvánka na program

neděle - od 17.00
středa - od 19.00

- tradiční indická hudba
- filozofie Bhagavadgíty
- promítání diapozitivů
- hostina (védské vegetariánské speciality)
- literatura, audiodkazety, vonné tyčinky, atd.



Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare
Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare

ISKCON - Centrum pro védská studia
Jílová 290, Praha 5 - Zličín 155 00 tel: 02/302 12 82

15 minut od konečné metra trasy B - Zličín



5 minut od konečné stanice TRAM 4,9 : Sídliště Řepy

Vážení čtenáři!

Srdečně Vás zveme na pravidelné nedělní programy do pražského Hare Kṛṣṇa centra ve Zličíně. Ve Śrī Śrī Nitāi-Navadvīpacandra mandiru, se můžete Vy i Vaši přátelé seznámit s oddanými a prakticky i filozoficky také s vědomím Kṛṣṇy. Součástí programu je rovněž vegetariánská hostina, která neschází ani při vaiṣṇavských festivalech, o kterých Vás pravidelně informujeme na stránkách 2 a 20. Jsme tu pro Vás, ať jste laik, či již praktikujete vědomí Kṛṣṇy doma, takže se těšíme na Vaši návštěvu.

Hare Kṛṣṇa.

Baigan pulau

(Kořeněná rýže s baklažánem)

100 g basmati nebo dlouhozrnné rýže
1 čl kurkumy
2 čl soli
500 ml vody
1 baklažán (asi 250 g)
3 pl sezamových semínek
12 kuliček černého pepře
1 1/2 pl koriandru
8 celých hřebíčků
1/4 čl skořice
5 pl *ghī* nebo směsi másla a
sezamového oleje
75 g kousků nebo půlek kešu oříšků
1/2 pl strouhaného čerstvého nebo
sušeného zázvoru
2 čl nasekaných zelených čili papriček,
zbavených semínek (podle volby)
1/2 čl černých hořčičných semínek
2 tobolky kardamonu
1/2 pl citronové šťávy
1 čl přírodního cukru
3 pl sekané čerstvé petrželky nebo
koriandrových listů

Promyjte rýži, případně ji předem
namočte, a nechte ji oschnout na
cedníku.

Omyjte baklažán, a neoloupaný
nakrájejte na proužky 5 x 1,5 x 1,5 cm.
V malé misce smíchejte kurkumy, 1 čl
soli a 1 pl vody. Přidejte baklažán a
pečlivě ho v této směsi obalte.

Na malém plameni opražte nasucho
sezam, pepř, koriandr a hřebíček.
Pozor, nespálit! Potom jemně umelte,
přidejte skořici a odložte stranou.

V hrnci s tlustým dnem rozehejte *ghī*
nebo směs másla a oleje. Na středním
plameni osmažte kešu do zlatohněda,
vyjměte je děrovanou lžicí a odložte
stranou. Trochu přidejte oheň a smažte
čerstvý zázvor, čili, hořčičné semínko a
kardamon, dokud hořčičné semínko
nezesvětlá a nezačne praskat. Okamžitě
přidejte marinovaný baklažán a několik
minut smažte, dokud proužky
baklažánu nezačnou hnědnout.

Přisypte rýži a smažte ještě dvě minuty.
Přidejte vařící vodu, směs mletého
koření, druhou lžičku soli, citronovou
šťávu, cukr, smažené kešu a polovinu
čerstvých listů. Uveďte do varu, snižte
plamen a přikryté vařte bez míchání
20-25 min. Po vypnutí nechte stát
přikryté ještě 5 min. Posypte zbylými
listy.

Recepty od

GÓVINDY



Panýr maharání

(Rajská polévka se smaženým
sýrem)

300 ml čerstvého panýru (ze 2 l mléka)
nakrájeného na 1,5 cm kostičky
2 pl cizrnové nebo celozrnné mouky
120 ml *ghī* nebo oleje na smažení
1 čl indického kmínu
250 ml rajské pasty
1/8 čl čili nebo papriky
1/4 čl kurkumy
650 ml vody, vývaru ze zeleniny nebo
syrovátky
1/2 - 1 čl soli
1/8 čl pepře nebo čili
2 pl sekaného zeleného koriandru nebo
petržele

čl = čajová lžička, pl = polévková lžice

Kostičky panýru poprášíme moukou a
necháme oschnout. Rozehejeme *ghī*
nebo olej na smažení. Opatrně smažíme
panýr, aby byl zlatý a křupavý.
Osmažené kostičky vyndáme a
necháme okapat. Osmažíme kmín,
přidáme rajskou pastu, čili, kurkumy a
vaříme 3 - 4 min. Přidáme ostatní
ingredience a smažený sýr a přivedeme
do varu. Snižme oheň a vaříme
přikryté 10 - 12 min. Je-li polévka
příliš řídká, můžete zahustit trochou
solamylu nebo maizeny či mouky. Tato
polévka je vhodná na *Ekādaśi*.

Amrita madhura

(Sladký jogurový nektar)

2 litry bílého jogurtu (můžete si o
připravit sami)
4 kuličky bílého a 4 kuličky černého
pepře
1/4 čl kardamonu
5 celých hřebíčků
1/4 čl fenyklu
1 čl růžové vody nebo vody z
pomerančových květů
4 pl másla
kousek kafru (velikosti špendlíkové
hlavičky - k dostání v lékárně)
55 g cukrkandlu, namletého na mlýnku
na kávu na prášek
čerstvé sezónní ovoce, nakrájené (podle
volby)

Vyložte cedník trojitou vrstvou
plátýnka na sýr a položte na mísu nebo
hrnec. Nalijte jogurt, přikryjte talířem
a na 2 hodiny dejte do ledničky. Pak
pevně svažte všechny 4 rohy plátýnka.
Zavěste do lednice nad misku, do které
bude odkapávat syrovátka, a nechte
viset 18-24 hodin nebo dokud jogurt
nezhoustne na hustotu smetanového
sýra (může to trvat až 36 hod). Peř,
kardamon, hřebíček a fenykl jemně
umelte nebo rozdrťte na prášek. V
misce dobře utřete koření růžovou nebo
pomerančovou vodu, máslo a kafr.
Přidejte jogurtový sýr a sladidlo a
pečlivě rozmíchejte.

Dalia uppma

(Uppma se smaženou zeleninou a čerstvou natí)

3 pl ghí nebo rostlinného oleje
1,5 čl kmínu
0,5 čl černých hořčičných semínek
1 - 3 čerstvé zelené čili papričky, jemně nasekané
120 ml jemně nasekaných červených paprik
120 ml jemně nasekaných stonků celeru
1 baklažán (asi 250 g)
160 ml cukýny, nakrájené na malé kousky
250 ml hrubé krupice
500 ml vody
250 ml sekaného špenátu
120 ml nasekané nati koriandru, petrželky, bazalky, saturejky, máty, majoránky nebo 80 ml sekané petrželky a 0,5 pl sušené nati různých bylin
1,5 čl soli

V hrnci s tlustým dnem rozehejte ghí nebo olej, přidejte kmín, hořčici a zelené čili. Smažte dokud hořčice praská, nespalte. Přidejte papriku, celer a cukýny a smažte 2-3 min. Přisypte krupici a smažte za stálého míchání další 2 - 3 min. Přilijte vařící vodu, špenát, polovinu čerstvých nati nebo petržele a všechnu sušenou nat', sůl, zamíchejte, přiklopte a snižte plamen. Duste asi 15 min dokud krupice nevstřebá všechnu tekutinu. Přimíchejte zbylou nat' a nabídněte Kṛṣṇovi.

Recepty od

GÓVINDY

Kheera raita Balarám

(Okurky v mátovém jogurtu)

2 středně velké okurky (asi 1/2 kg)
1/2 pl soli
3,5 dl bílého jogurtu nebo 3 dl jogurtu a 0,5 dl kyselé smetany
1/4 čl čili nebo papriky
2 pl jemně nasekané čerstvé máty
1 čl strouhané citronové kůry
2 pl sezamového nebo olivového oleje
1 čl černých hořčičných semínek

čl = čajová lžička, pl = polévková lžíce

Oloupejte a nastrouhejte okurky, posolte je a nechte v misce při pokojové teplotě stát asi 20-30 min. Potom slijte šťávu, kterou pustí. V míse smíchejte jogurt, čili nebo papriku, citronovou kůru a mátu a dobře ušlehejte. Vmíchejte okurky. Na středním plameni rozehejte olej a usmažte v něm hořčičná semínka. (Přiklopte, aby semínka neskákala ven, nepřipalte, mají mít šedou barvu.) Nalijte do směsi jogurtu s okurkami a zamíchejte.

250 g kokosového tuku (nebo 250 g másla a 2 dl kokosu, příprava viz níže)
4 dl šlehačky
3 dl moučkového cukru
2 bal. vanilkového cukru
2,5 dl lískových ořechů (předem opražených v troubě a oloupaných)
6,5 dl sušeného mléka

Neseženete-li kokosový tuk, rozpusťte na velmi slabém plameni máslo a přidejte kokos. Asi 5 minut vařte tak, aby kokos nezměnil barvu. Nechte vychladnout. Mezitím ušlehejte šlehačku s cukrem, kterou potom lehce vmícháte do vlažného másla nebo kokosového tuku. Přidejte lískové ořechy a přes sítko přidávejte sušené mléko, opatrně míchejte, dokud nezískáte konzistenci hustého krému. (Případně můžete přidat více sušeného mléka.) Rozetřete na plech vymazaný olejem, nechte vychladnout v ledničce. Po vychladnutí nakrájejte na kostky a nabídněte Kṛṣṇovi.

Pozvánka

GÓVINDA

Vegetariánský klub

Po - So 11:00 - 17:00

Soukenická 27, Praha 1

tel: 02 / 24 81 60 16



Srdečně Vás zveme

na

přednášky z

Bhagavad-gíty

každou středu

18:30

v

klubu

Góvinda

OBLÍBENÉ RECEPTY



Srila Prabhupada

Alu kachori (Kořeněné bramborové kachori)

Jistě jste četli životopis Srily Prabhupady, a tak víte, jaké je jeho nejoblíbenější jídlo. Pokud ne, rychle si tuto knihu přečtěte - můžete pak toto jídlo připravit pro Kṛṣṇu a potom ochutnat.

Kromě svátečních, festivalových a svatebních menu jsou kachori dobrými společníky na cesty a pikniky.

těsto:

250 g hladké mouky

1 čl soli

4 pl ghí nebo měkkého másla

asi 7 pl ledové vody

náplň:

2 pl ghí nebo másla

2-3 zelené čili papričky, zbavené semínek a rozdrcené

1/2 pl strouhaného oloupaného čerstvého zázvoru
(nebo 1 čl sušeného)

300 ml rozmačkaných vařených brambor

1/2 pl mletého koriandru

1 čl mletého indického kmínu

1/2 čl mletého fenyklu

1 čl garam masaly

1/4 čl kurkumy

1 pl citronové šťávy

1 čl soli

2 pl sekané koriandrové nebo petrželové nati

ghí nebo olej na smažení

Do mouky se solí vpracujte změkklé máslo nebo ghí, přidejte jogurt a 6 lžic ledové vody a rychle vypracujte tuhé, vláčné těsto. (Podle potřeby přidejte trochu vody.) Těsto je třeba dobře vypracovat, asi 8 min. Nechte odpočinout na chladném místě asi 1/2 - 1 hod. Mezitím připravte náplň. Dobře promíchejte všechny ingredience a rozdělte na 18 dílů. Těsto rozdělte na polovinu, vyválejte dva válečky a každý příčně nakrájejte na 9 dílků. Ze všech 18 dílků vytvořte placičky, naskládejte je na ták a přikryjte utěrkou nebo plastickou fólií. Po jednom je odebírejte, roztáhněte na průměr 6,5 cm, naplňte, zabalte a dobře uhladte. Mezi dlaněmi opatrně zmáčknete a vytvořte placičku o průměru asi 6 cm. Pokládejte na plech slepovanou stranou dolů, přikryjte. Když máte všechny placičky hotové, rozehejte ghí nebo olej na mírnějším ohni a pomalu smažte 9 kachori najednou, slepovanou stranou dolů. Smažte asi 25 min (dokud nemají dutý zvuk a zlatou barvu).

čl - čajová lžička

pl - polévková lžička

Tamatar chutney

(Jednoduché rajčatové chutney)

Oblíbené chutney Srily Prabhupady, které na učil vařit svoje první žáky v roce 1966.

3 pl ghí nebo oleje

1/2 čl fenyklu

semínek

1/4 čl kalonji

1-2 celé suché červené čili papričky

570 g zralých pevných rajčat, oloupaných a hrubě nasekaných

50 g hnědého cukru

50 g rozinek

1/4 čl kurkumy

1/2 čl soli

1/4 čl indického kmínu

1/4 čl černých hořčičných

semínek

1/2 bobkového listu

Na mírném ohni rozehejte ghí nebo olej, přidejte fenykl, kalonji, kmín a hořčičné semínko. Když fenykl trochu ztmavne a hořčice začne prskat, přidejte bobkový list a čili. Po několika vteřinách přidejte nasekaná rajčata i se šťávou. Zamíchejte a vařte asi 10 minut na mírném ohni. Přidejte cukr, rozinky, kurkumu a sůl a vařte dalších 20 minut dokud chutney nezhoustne. Měli byste dostat asi 240 ml. Podávejte při pokojové teplotě.

Gaja

(Smažené "čipsy" s fenyklovou mléčnou polevou)

Toto je sladkost, která se tradičně rozdává hlavně v období Kārtik ve Vṛndāvanu hostům. Śrīla Prabhupāda ji zde měl v této době vždy po ruce.

200 g hladké mouky nebo 120 g hladké mouky a 80 g celozrnné mouky

1 1/4 čl prášku do pečiva

3 pl cukru

1/4 čl soli

1/2 pl mletého pepře

1 pl mletého fenyklu

3 pl ghí nebo másla

asi 120 ml mléka

poleva:

70 g moučkového cukru

1/2 čl mletého kardamonu

1/2 čl mletého fenyklu

2 pl mléka

ghí nebo olej na smažení

Smíchejte mouku, prášek do pečiva, cukr, sůl, mletý pepř a fenykl ve větší míse.

Přidejte ghí nebo máslo a dobře ho zapracujte.

Za stálého míchání přidejte mléko a vypracujte vláčné středně tuhé těsto (podle potřeby přidejte mouku nebo mléko). Utvořte z těsta kouli, přikryjte a nechte odpočinout asi 1/2 hodiny.

Do misky nasype moučkový cukr, mletý fenykl a kardamon, přilijte mléko a dobře utřete na polevu. Vyválejte těsto na lehce pomoučené pracovní desce na 6 mm silnou placku. Nakrájejte na 2,5 x 5 cm velké kosočtverce. Rozehejte ghí nebo olej a na středním plameni smažte po obou stranách, asi 5 - 6 min. Nechte okapat a ještě horké potřete polevou. Můžete skladovat na suchém místě až 2 týdny.

Všechno nabídněte Kṛṣṇovi.

• Hare Kṛṣṇa •

Khara mung dāl Zlatá polévka z mung dálu

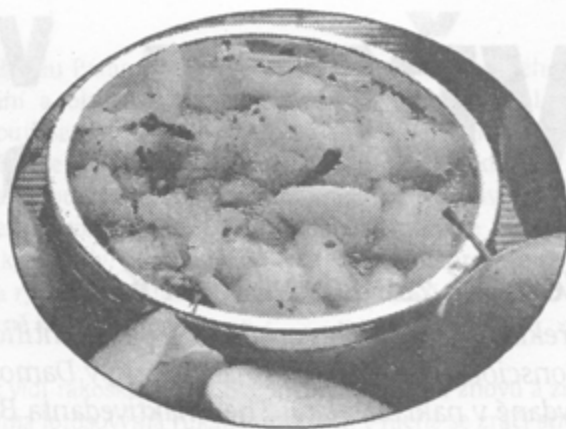
- 2 dl mung dálu nebo loupaného hrachu
- 1,5 l vody nebo 1,3 l pokud vaříte v tlakovém hrnci
- 1/2 čl kurkumy
- 2 pl ghí nebo rostlinného oleje
- 1/2 pl koriandru
- 1/2 pl kmínu
- 1 čl soli
- 2 čl strouhaného čerstvého zázvoru nebo 1 čl sušeného
- 1 čl zelených čili papriček, zbavených semínek a nasekaných (podle volby)
- 2 pl sekané čerstvé koriandrové nebo petrželové nati

Přebraný, omytý a namočený dāl sceďte. Ve třilitrovém hrnci s tlustým dnem přiveďte k varu vodu s dalem, kurkumou a kouskem ghí. Snižte plamen a na mírném ohni vařte asi 1 hodinu dokud dāl není měkký a úplně uvařený. (V tlakovém hrnci vařte asi 25 minut.) Mezitím nasucho pomalu opražte kmín a koriandr. Pak je hrubě rozemelte. Když je dāl uvařený, vypněte přívod tepla a přidejte sůl a mleté koření. Pokud chcete, můžete dāl rozmixovat nebo našlehat metlou, aby měl krémovitou konzistenci. v malém kastrolku rozežhřejte ghí nebo olej. Do horkého vhoďte zázvor a čili. Osmážte dozlatova a pak okamžitě nalijte do polévky. Ihned přiklopte a nechte stát asi 1–2 minuty. Zamíchejte a posypte čerstvou natí.

Seb Chatni Jablkové čatný

- 2 pl ghí nebo oleje
- 1/2 čl kmínu
- 1/2 čl koriandru
- 1/2 čl fenyklu
- 6 středně velkých jablek
- 1,5 dl cukru
- 1/8 čl (od každého) strouhaného muškátového oříšku, mleté skořice a kardamonu
- 1/4 čl čili
- 1/3 šálku pomerančové šťávy
- 1/4 šálku strouhaného kokosu
- 1/4 šálku sekaných vlašských ořechů

V kastrolu s tlustým dnem rozežhřejte ghí nebo olej, přidejte kmín, koriandr a fenykl, osmažte dozlatova, přidejte jablka a cukr a chvíli smažte za stálého míchání. Přidejte pomerančovou šťávu, podle potřeby trochu vody, mleté koření, kokos a ořechy, přiklopte a duste na středním plameni dokud nejsou jablka měkká.



Bengali bhat payasa Bohatý rýžový pudink

Tento druh rýžového pudingu je specialitou slavného Jagannáthova chrámu v Jagannáth Purí, asi 80 mil jižně od Kalkaty. Podoba Kṛṣṇy v tomto chrámu má jméno Jagannáth a Božstvu Jaggannátha se zde obětují bohatá jídla čtyřiapadesátkrát denně. Zbytky tohoto jídla se rozdávají tisícům poutníků, kteří tam denně cestují.

- 2 pl ghí nebo másla
- 25 g dlouhozrnné bílé rýže, proprané, okapané a osušené
- 1/2 bobkového listu (podle volby)
- 2 l plnotučného mléka nebo 1,5 l mléka a 1/2 l smetany
- 110 g cukru nebo drceného cukrkandlu
- 1/2 čl mletého kardamonu
- čistý kafrův prášek, množství jako špendlíková hlavička (podle volby)
- 1 pl pražených ořechů na ozdobení
- 0,5 dl rybízu na ozdobení

V pětilitrovém hrnci s tlustým dnem rozežhřejte ghí nebo máslo a osmažte rýži. Pak přidejte bobkový list a mléko. Na prudkém ohni přiveďte k varu. Nechte mléko bublat, dokud nesníží svůj objem na polovinu, občas zamíchejte.

Přidejte cukr a kardamon, snižte plamen a vařte dokud nezískáte čtvrtinu původního objemu mléka. Pudink bude hustý a krémovitý. Pokud chcete, přidejte kafr a vychladte na pokojovou teplotu. Pudink ještě více zhoustne. Podávejte ozdobené praženými ořechy a rybízem.

Spolu s rýží nabídněte všechno s láskou Kṛṣṇovi. Hare Kṛṣṇa.



VAŘÍME PRO KṚṢṆU • VAŘÍME PRO KṚṢṆU • VAŘÍME PRO KṚṢṆU

Zelí, mrkev a brambory

- 3 pl ghí
- 1 pl čerstvého strouhaného zázvoru nebo 1 čl sušeného
- 1 nasekané zelené čili
- 1 čl asafoetidy (pokud máte)
- 1 čl kmínu
- 1 čl hořčičných semínek
- 1/2 l mrkve nakrájené na kolečka
- 1 l zelí najemno nakrouhaného
- 4 střední brambory, oloupané a nakrájené
- 2 čl soli
- 1 čl černého pepře
- 2 pl másla

V hrnci se silnějším dnem rozehejte ghí nebo olej a osmažte na něm kmín, hořčičné semínko, čili, zázvor a asafoetidu. Pozor, nepřipálit! Přidejte mrkev a zelí a několik minut smažte, pak přiklopte a zmírněte oheň. Občas zamíchejte a duste doměkka. Mezitím uvařte nebo upečte brambory. Když je zelenina měkká, přidejte brambory, sůl, pepř a máslo.

Bramborové závitky se sýrem

- 3-4 středně velké brambory, oloupané, nakrájené
- panýr z 1 l mléka
- 1 1/2 čl soli
- 1/8 čl pepře
- 4 dl hladké mouky
- 1 čl prášku do pečiva
- 70 g másla
- 1/4 l jogurtu
- 1 pl másla na potřetí

Brambory uvařte, slijte a rozmačkejte na kaši. Smíchejte panýr s 3 pl jogurtu a dobře prohněťte. Smíchejte panýr s brambory, 1 čl soli a černým pepřem.

Ve větší míse smíchejte mouku, zbytek soli a prášek do pečiva. Do mouky zapracujte kousky másla. Přidejte jogurt a vypracujte hladké, měkké, nelepivé těsto. (Podle potřeby můžete přidat trochu mouky.) Několik minut těsto propracovávejte na

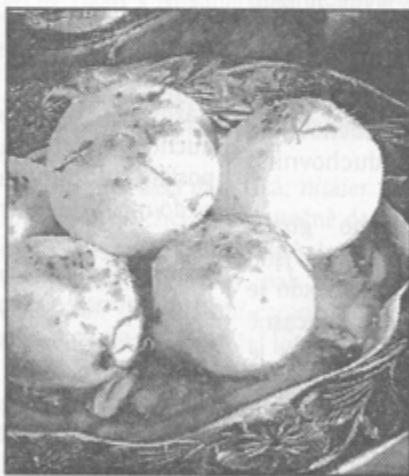
lehce pomoučněné desce. Pak z něho utvořte kouli a tu vyválejte na pomoučněné desce do obdélníku 20 x 30 cm. Stejněměrně potřete směsí brambor a panýru a srolujte do 30 cm dlouhého válečku. Rozkrojte na 10 dílků. Závitky naskládejte na vymaštěný plech a potřete rozpuštěným máslem. Pečte v předehřáté troubě na 200 stupňů asi 1/2 hodiny, dokud nejsou závitky zlatohnědé. Podávejte horké.

Khara nariyal burfi

Burfi s kokosem

- 1,5 dl medu
- 1,5 dl másla
- 1,5 dl datlí nakrájených na malé kousky nebo rozinek
- 1,5 dl mandlí, kešu nebo lískových ořechů, dobře upražených
- 2 dl sušeného mléka
- 4,5 dl strouhaného kokosu
- 1/2 pl růžové nebo kewra vody (pokud máte)

Rukama dobře promíchejte máslo, med, kokos, mandle nebo ořechy, sušené mléko a datle nebo



rozinky předem namočené v teplé vodě a osušené. Vypracujte hladké nelepivé těsto. (Můžete přidat trochu sušeného mléka nebo pár kapek vody.) Rozprostřete na vymaštěný plech nebo utvořte kuličky. Po

obětování Kṛṣṇovi můžete skladovat v lednici až sedm dní.



VAŘÍME PRO KṚṢṆU ♦ VAŘÍME PRO KṚṢṆU ♦ VAŘÍME PRO KṚṢṆU

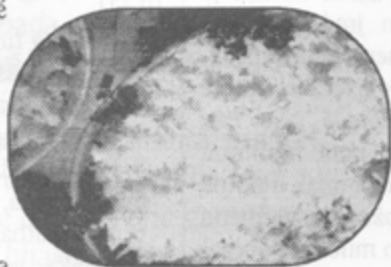
Dahi bhat

Rýže s jogurtem

Toto jídlo je staré stovky let a je o něm zmínka v dávných védských textech. Je výživné a lehce stravitelné. Podává se při pokojové teplotě a s jakýmkoliv zeleninovým jídlem nebo salátem tvoří lehký letní oběd. Je to také vhodné jídlo na hostiny, protože rýži i jogurt lze připravit a vychladit předem a před podáváním pouze smíchat.

1/4 l dlouhozrnné bílé rýže
1/2 l vody
2 pl másla nebo ghí
1 čl soli
300 ml bílého jogurtu nebo podmáslí
1/2 čl mletého zázvoru nebo 1 čl strouhaného čerstvého zázvoru

Rýži promyjte v teplé vodě a nechte oschnout v sítku. V hrnci se silnějším dnem přiveďte k varu vodu, zamíchejte, snižte přívod tepla a přiklopte vařte asi 20–25 minut. Zkuste, zda je rýže uvařená, odstavte a nechte stát přikryté asi 5 minut. Uvařenou rýži opatrně rozprostřete na plech, přidejte máslo nebo ghí a sůl. Jemně zamíchejte. Když rýže vychladne na pokojovou teplotu, smíchejte ji s jogurtem a zázvorem.



Ananas kismish chatni

Čatný z čerstvého ananasu a rozinek

V Indii mají dokonce i města a vesnice vlastní specifickou kuchyni. Māyāpur, město v západním Bengálsku, je spojen s jídly, která měl v oblibě Śrī Caitanya Mahāprabhu, a na Jeho narozeniny zvané Gaura Pūrnimā jsou na Jeho počest připravovány tisíce jídel. Při své první Gaura Pūrnimē v Americe Śrīla Prabhupāda učil své žáky připravovat několik oblíbených jídel Pána Caitanyi – laphra, charchari, payasa, bhaji a toto čatný. Je neobyčejné a i z prostého jídla může udělat událost.

3 pl ghí
1–2 celé sušené červené čili papričky nebo 1/4 čl kajenského pepře
1/2 pl indického kmínu
1/2 pl koriandru
1 velký zralý ananas (asi 1,5 kg)
1/2 čl mletého kardamonu
1/2 čl garam masaly nebo 1/4 čl mletého hřebíčku a 1/4 čl

mleté skořice
100 g přírodního cukru
50 g rozinek nebo rybízu

Ananas oloupejte, rozkrojte na čtvrtky, vykrojte tuhý střed a rozkrájejte na malé kousky (2 cm x 6 mm x 6 mm). Šťávu, která vytéká, schovejte.

V kastrolu se silným dnem rozehejte na středním plameni ghí, přidejte celé čili, kmín a koriandr a smažte dokud koření trochu neztmavne. Pozor, abyste je nepřipálili. Opatrně přidejte nakrájený ananas i se šťávou, kardamon a garam masalu, případně i mleté čili, pokud nemáte celé. Občas zamíchejte a jemně vařte dokud ananas nezměkne a nevypaří se šťáva. Ke konci míchejte stále, aby se ovoce nepřichytilo na dno. Přidejte cukr a rozinky nebo rybíz, uberte teplotu a vařte, často míchejte, dokud čatný nezhoustne. Podávejte při pokojové teplotě. Můžete skladovat v chladničce 3–4 dny.

Bengali chenna payasa

Královský mléčný pudink se sýrem

Na sýr:
700 ml mléka
2 pl přecezené citronové šťávy

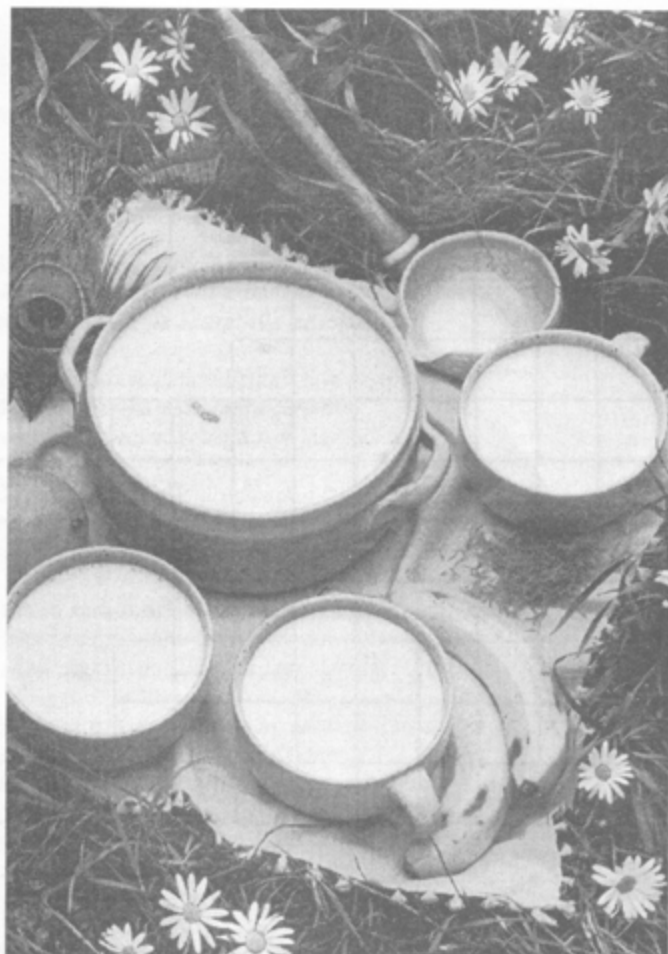
Na khír:
2 l mléka
5 pl cukru
80 ml vody
4 pl nesolených oloupaných pistácií, vlašských ořechů nebo mandlí, nasekaných na kousky
1/4 čl růžové esence nebo 1 pl růžové vody (pokud máte)

Mléko na panýr přiveďte do varu, po částech přidávejte citronovou šťávu. Vařte na mírném plameni, míchejte opatrně, jedním směrem, dokud se nezačne oddělovat sýr a průhledná nažloutlá syrovátka. Odstavte a přeceďte v cedníku vyloženém čistým plátnkem. Zavažte a nechte pověšené odkapat. Zatím vařte khír.

Ve velkém hrnci (nejlépe se silným dnem) přiveďte k varu mléko. Když se vaří, snižte plamen a nechte vařit dokud nezůstane 1/3 původního objemu. Nechte vychladnout. V malém kastrolku smíchejte cukr a vodu a na mírném ohni vařte. Neustále míchejte a vařte asi 5 minut. Odstavte a přidejte sýr rozdrobený na kousky velké přibližně 1,5 cm. Jemně vařte asi 2 minuty. Nalijte syrop se sýrem do vychladlého khíru, přidejte ořechy a růžovou esenci nebo růžovou vodu a přelijte do mísy. Přikryjte a dobře vychladte.



VAŘÍME PRO KRŠŇU ♦ VAŘÍME PRO KRŠŇU ♦ VAŘÍME PRO KRŠŇU



Mléko - zázračné jídlo

Mléko v ayurvédské dietě

Po desetiletí jsme byli na Západě zvyklí pít ledové mléko. Není divu, že lidé, kteří se zajímají o zdravou výživu, spojují mléko a mléčné produkty s různými nemocemi – alergie, trávicí problémy, vysoký krevní tlak atd.

V indické ayurvédské tradici je mléko považováno za tekuté jídlo. Když se správně konzumuje, je velice prospěšné. Aby bylo mléko dobře stravitelné, ayurvéda doporučuje třikrát ho převařit a podávat horké, vlažné nebo studené, ale nikdy ne ledové. Někteří lidé nemohou mléko strávit a někomu pití mléka způsobuje nadměrnou tvorbu hlenů. Pro tyto případy je možné do mléka přidat trochu čerstvého zázvoru nebo špetku kurkumy před tím, než začne mléko vřít. Před vypitím se mléko osladí buď medem nebo přírodním cukrem. Horké zázvorové mléko, které se pije před spaním, uklidňuje mysl a vyživuje tělo. Přidáním mletého kardamonu zredukujeme tvorbu hlenů způsobenou pitím mléka. Přidáním ghí do horkého mléka před spaním odstraníme zácpu.

Šrila Prabhupāda se mnohokrát zmiňuje o tom, že mléko vyživuje jemné mozkové tkáně potřebné ke kultivaci duchovního života. Šrila Prabhupāda pil horké mléko lehce oslazené medem nebo přírodním cukrem a příležitostně pil mandlové mléko.

Mandlové mléko

Šrila Prabhupāda někdy vyžadoval toto mléko, neboť se doporučuje pro mocný hlas a zvyšuje energii.

10 g syrových mandlí, namočených přes noc a oloupaných
1/4 l mléka
špetka mletého kardamonu a špetka čerstvě namletého černého pepře
1-2 čajové lžičky medu



Mandle a polovinu mléka rozmixujte v mixéru na jemnou pastu. Přidejte zbývající mléko, kardamon a pepř, dobře promixujte a třikrát převařte. Potom oslaďte a horké obětujte Kṛṣṇovi.

Panýr (sýr) s různými příchutěmi

4,5 l mléka
125 ml citronové šťávy

Do hrnce se silným dnem nalijte mléko a uveďte do varu. Zmírněte plamen, aby vám mléko nepřekypělo, vmíchejte citronovou šťávu a pozorujte. Začne-li se mléko srážet, vypněte oheň a nechte pod pokličkou 5 minut. Pokud se nevysráží bílý sýr a nažloutlá syrovátka, uveďte znovu do varu a vmíchejte ještě citronovou šťávu. Potom slijte přes husté sítko a nechte odkapat (asi 2 hodiny).

Orientální sezamový sýr

2-3 polévkové lžíce opraženého sezamu
125 ml velice jemně nasekané petržele
1 čajová lžička opraženého indického kmínu
sůl (podle chuti)

V mixéru rozmixujte kmín a sezam. V míse smíchejte panýr, petržel, kmín, sezam a sůl. Je-li panýr suchý, je dobré přidat trochu másla.

Zeleninový sýr

60 ml jemně nastrohané mrkve
60 ml jemně nastrohaného celeru
po 60 ml žluté, zelené a červené papriky nakrájené na malé kostičky
3 polévkové lžíce jemně nasekané petrželky
1/2 čajové lžičky mletého černého pepře
sůl (podle chuti)

Vše smíchejte s panýrem.



VAŘÍME PRO KṚṢṆU ♦ VAŘÍME PRO KṚṢṆU ♦ VAŘÍME PRO KṚṢṆU

Jogurt a sýr

Ve védské dietě kromě mléka jako takového existují tři mléčné produkty, které jsou prominentní při vaření – jogurt, jogurtový sýr zvaný panýr nebo *chenna* a ghí nebo máslo. Tentokrát se zmíním o jogurtu a sýru (panýru). Zkušený indický kuchař dokáže připravit tisíce chutných chodů obsahujících jogurt nebo čerstvý panýr.

Jogurt není nic jiného než mléko přetransformované v hutný tvaroh pomocí živé kultury. Dnes můžeme získat jogurt v obchodech, ale lepší je doma vyrobený díky tomu, že ho máme čerstvý, má lepší kvalitu a i ekonomicky je to výhodnější. Tučnější jogurt se může použít jako máslo nebo kyselá smetana.

Čerstvý jogurt uklidňuje trávicí systém. Pravidelné jedení jogurtu pomáhá balancovat a obnovuje zdravé bakterie v tlustém střevě. A podle toho, jakým způsobem se připraví, jogurt pomáhá při zácpě i průjmů.

Panýr (sýr) se podobá sýru tofu, ale chutí a použitím se od sebe značně liší. Sýr z mléka je na rozdíl od tofu sýra smetanovější, s jemnou delikatesní chutí. Sýr z mléka můžete smažit a nemusíte mít strach, že se vám rozteče, můžete ho dusit a také zapékat v troubě. panýr může být podáván s rýží, v polévkách a zeleninových chodech.



KARHI

2 pl hladké mouky
3 dl vody
2 dl jogurtu
1 čl kurkumy
1/2 pl mletého koriandru
1/2 pl mletého černého pepře
20 curry lístků
cukr, sůl
smažené koření:
1/2 pl kmínu nebo hořčičného semínka
2 pl ghí nebo oleje
1–2 nasekané čili



Mahadaya Maya Dasa

Vhodné přílohy: smažená brokolice nebo květák, mixovaný špenát, pečené brambory, jemně nastrohaná mrkev nebo jemně nakrájená paprika, uvařená cizrna atd.

Smíchejte mouku, jogurt, vodu, kurkumu a koriandr a dobře promíchejte. Potom uveďte směs do varu (v hrnci se silným dnem) a míchejte dokud směs nezhoustne (asi 10–20 minut). Osolte, opepřete a trochu oslaďte. V menším kastrolku rozehejte ghí nebo olej, vhoďte kmín nebo hořčičné semínko. Když je kmín světle hnědý, vhoďte na moment čili a potom okamžitě nalijte do karhi.

PANÝR A ŠPENÁT (Palak panýr)

čerstvý špenát, nakrájený
2 pl ghí nebo oleje
panýr ze 2 1/2 l mléka
1 dl smetany
sůl, pepř podle chuti



Na ghí nebo oleji poduste špenát až do měkka (lehce podlít vodou), nakrájejte panýr a vhoďte ho do dušeného špenátu, zalijte kyselou smetanou, osolte, opepřete.

Vše nabídněte Kṛṣṇovi!
Dobrou chuť.

VAŘÍME PRO KṚṢṆU ♦ VAŘÍME PRO KṚṢṆU ♦ VAŘÍME PRO KṚṢṆU



Závazně si objednávám předplatné čtvrtého ročníku časopisu *Nāma Haṭṭa*
(září 1997 – srpen 1998)

6 čísel — 120,- Kč včetně poštovného

Jméno a příjmení:

Ulice a č.p.:

PSČ a město:

Datum a podpis:

Předplatné

- ☐ posílám složenkou
- ☐ posílám v dopise
- ☐ předám osobně

Objednávky prosím zasílejte na adresu:

ISKCON - NH

Jílová 290

155 00 Praha 5 - Zličín

Harināmanandovo saṅkīrtanové sabdžī

Alespoň 2–3 různé druhy zeleniny:

4 velké brambory, oloupané a nakrájené na kostky 2x2 cm

2 mrkve, rozkrojené po délce na čtvrtky a pak šikmo nakrájené na 2,5 cm kousky

1/2 malého kvěťáku, rozdělená na malé růžičky

1 malý baklažán, nakrájený na kostičky 2x2 cm

2 lžíce ghí

2 cm kousek čerstvého zázvoru, nastrohaný (nebo 1/2 čl mletého)

1 lžička indického kmínu

1/2 lžičky anýzu

1/2 lžičky mletého koriandru

1/2 lžičky kurkumy

1/4 lžičky asafoetidy

2 lžičky soli

300–400 ml rajčatové pasty

300 ml vody

Rozehřejte ghí, smažte čerstvý zázvor, kmín a anýz dokud lehce nezžhnědou. Přidejte brambory a mrkev a smažte je 3–4 minuty. Přidejte ostatní koření, zamíchejte a přilijte vodu a ostatní zeleninu. Přiveďte k varu a přiklopené vařte dokud není zelenina měkká, ale ne rozvařená. Přidejte rajčatovou pastu, sůl a zamíchejte.

Slané lasí

(Nimkin Lasst)

1 lžička nasucho opraženého kmínu, umletého

1 l bílého jogurtu nebo podmásli

7 dl vody

3 lžíce citronové šťávy

2 lžičky soli

Všechny přísady dobře našlehejte nebo umixujte.

Varianta:

V období, kdy roste máta, přidejte několik čerstvých mátových listů a dobře rozmixujte. Pokud chcete, můžete nejprve rozmixovat listy s částí vody, přes jemné sítko vymačkat a přidat k ostatním přísadám.

Indická „čokoláda“ (Laddu)

350 g másla

400 g cizrnové mouky

(příp. hladké pšeničné mouky)

2 lžíce strouhaného kokosu

2 lžíce nasekaných vlašských nebo lískových ořechů

1/2 lžičky mletého kardamonu

nebo 1 lžička mleté skořice

250 g moučkového cukru

V pánvi nebo kastrolu se silným dnem rozehřejte máslo a přisypejte mouku. Za stálého míchání smažte, dokud mouka nezíská zlatohnědou barvu. Přidejte kokos a ořechy a kardamon nebo skořici a ještě chvíli smažte. Odstavte z ohně a přidejte prosátý moučkový cukr. Velmi dobře promíchejte! Nechte trochu vychladnout a navlhčenými rukama tvarujte kuličky velikosti vlašského ořechu. Můžete také rozprostřít teplou hmotu na plech nebo tác a po vychladnutí rozkrájet na kostičky.

Nezapomeňte všechno nabídnout Kṛṣṇovi!



Zlaté brambory (Alu gauranga)

Toto sabdží ocení zejména ti, kteří nemají příliš času na vaření. Je velmi jednoduché, takže jej určitě zvládne i začínající kuchař a zároveň je chutné a výživné. Existuje mnoho variant tohoto sabdží, v dnešním kuchařském koutku uvádíme dvě základní.

Alu gauranga č.1:

1 l očištěných brambor nakrájených na tenší plátky
2 čl mletého koriandru
1/4 čl pepře
1 čl soli
hrnek mléka či smetany
2 pl másla
1/2 čl kurkumy
troška čerstvé petrželky nebo koriandru

Dno pekáče poklademe nakrájenými brambory smíchanými s koriandrem, solí, pepřem, máslem a kurkumou, zalijeme mlékem či smetanou a dáme péct do trouby na 200 °C asi 45 – 50 minut (až jsou brambory měkké a mají na povrchu žlutohnědou kůrku.)

Posypeme je jemně nasekanou petrželkou nebo koriandrem.

Pokud vynecháme kurkumu, můžeme tento recept použít i na Ekādaši.

Alu gauranga č.2:

1 l očištěných nakrájených brambor
1 čl indického (správně římského) kmínu
1–2 pl ghí či oleje
1 čl soli
1/2 čl garam masaly
1/2 čl kurkumy
asi 2 dl jogurtu
olej na smažení

Brambory smažíme v oleji až jsou zlatavé a měkké a necháme je okapat.

V malém hrnečku rozehtřejeme ghí nebo olej. Když je horký, vhodíme kmín, když kmín ztmavne (ale ne zčerná), odstavíme hrnek z ohně a do ještě stále horkého tuku vhodíme garam masalu a kurkumu, krátce zamícháme a vlijeme do jogurtu. Důkladně promícháme a smícháme s osmaženými brambory.

Kokosová rýže

2,5 dl rýže
5 dl vody
1/2 – 1 čl soli
1 pl másla

1/4 čl mletého kardamonu
1 dl cukru
troška rozinek
3 pl kokosu

Promyjeme rýži a necháme ji oschnout.

Dáme vařit vodu spolu s cukrem, solí a kardamonem. V hrnci rozpustíme máslo, přidáme rýži, kokos a rozinky a za stálého míchání lehce osmažíme.

Rýži zalijeme vařící vodou, rychle zamícháme, přirýjeme pokličku, ztlumíme plamen a vaříme doměkka (asi 15 minut). Promícháme.

Zeleninový salát

1 salátová okurka, nakrájená na malé kostičky
3 rajčata nakrájená na osminky
3 papriky nakrájené na proužky
panýr ze 2 až 3 litrů mléka (viz Nāma Haṭṭa 3. ročník č.5)
podle chuti – sůl, pepř, citronová šťáva, olivový olej

Zeleninu promícháme s kořením, citronovou šťávou, olejem a panýrem nastrouhaným na silnější nudličky.

Všechny chody nabídneme Kṛṣṇovi.

Poznámka:

čl = čajová lžička

pl = polévková lžíce



Dýňová polévka

1 kg oloupané, nadrobno pokrájené
či nastrouhané dýně
1 l mléka
asi 2 dl vody
1/4 másla (asi 60 – 70 g)
1/4 čl nastrouhaného muškátového oříšku
1/4 čl mletého černého pepře
1 plná pl bílé mouky
1 čl soli
trochu jemně nasekané petrželky

V hrnci rozpustíme polovinu másla, přidáme pepř, muškát a dýni. Dýni s kořením chvíli orestujeme, podlijeme vodou a dusíme tak dlouho, až je dýně téměř rozvařená.

Mezitím v druhém hrnci rozpusíme zbytek másla a na něm dorůžova osmažíme mouku. Přilijeme mléko a rychle mícháme, aby se nevytvořily hrudky. Za častého míchání přivedeme k varu.

Smícháme obsahy obou hrnců, ještě chvíli povaříme a nakonec přidáme sůl a petrželku. Pro zlepšení chuti můžeme přidat ke každé porci trochu smetany.

Maďarský vegetariánský guláš

8 středně velkých oloupaných a na kostky nakrájených brambor
2 pl sladké červené papriky
1 l vařící vody
1,5 čl soli
2 plné pl rajského protlaku
3/4 – 1 čl asafoetidy
špetka čili
panýr ze 3 l mléka, vyliisovaný a nakrájený na menší kostky
olej na osmažení panýru
1 pl oleje na čons

Na pánev nalijeme olej a v něm usmažíme kostky panýru do zlatohněda.

V hrnci rozehejeme 1 pl oleje, přidáme čili a asafoetidu, zamícháme, přidáme rajský protlak, papriku, sůl, brambory a osmažené kostky panýru. Zalijeme vařící vodou, promícháme a na středním plameni vaříme tak dlouho, dokud nejsou brambory měkké.

čl = čajová lžička
pl = polévková lžíce

Horký kořeněný jablečný mošt

1 l jablečného moštu
1 svítek skořicové kůry nebo špetka mleté skořice
4 celé hřebíčky
špetka kardamonu
podle chuti med a citronová šťáva

Jablečný mošt spolu s kořením přivedeme k varu, ztlumíme plamen a povaříme asi 3 – 5 minut.

Zchladíme na teplotu asi 40 stupňů a přidáme citronovou šťavu a med. (Pozor! Med nikdy nevaříme, při teplotě nad 50 stupňů mění med svou chemickou strukturu a stává se pro tělo těžko stravitelným.)

Několik poznámek k vaření v zimním období

Potrava, kterou přijímáme, ovlivňuje náš zdravotní stav. Proto bychom se měli naučit vařit podle toho, jaká je naše tělesná konstituce a jaké je právě počasí. V zimě bychom měli snížit spotřebu potravin, které nás ochlazují, jako např. jogurt a čili. Místo čili můžeme používat více zázvoru (zázvorový čaj je také vynikajícím lékem proti nachlazení). V chladném počasí také není příliš vhodné jíst studené ovoce. Ovoce – např. jablka, hrušky nebo banány – můžeme podusit s troškou cukru a skořice popř. zázvoru nebo je alespoň ohřát na pokojovou teplotu. Jelikož v chladném počasí potřebuje organismus více energie, můžeme si dovolit trochu těžší jídla než obvykle a na oslazení čaje se snažíme používat místo cukru med.



Rýže s hráškem

250 ml rýže
500 ml vody
1 čl soli
3 pl másla, oleje či ghí
přibližně 2 dl zeleného hrášku (čerstvého nebo mraženého)

Dejte vařit vodu se solí, zatím v jiném hrnci (se silnějším dnem) orestujte na tuku rýži spolu s hráškem.

Zalijte vařící vodou a krátce zamíchejte. Přikryjte poklicí, ztlumte plamen téměř na minimum a vařte ještě asi 15 – 17 minut.

Vypněte plamen a nechte ještě 5 minut dojít. Odklopte a vyzkoušejte, jestli je rýže uvařená.

Těstovinový salát

250 ml vařených bezvaječných těstovin
1/2 menšího kvěťáku a 1/2 menší brokolice (nakrájené na růžičky, uvařené doměkka a vychlazené)
2 menší papriky nakrájené najemno
1 čl soli

1/4 – 1/2 čl mletého pepře
2 pl oleje (nejlépe olivového)
3 pl citronové šťávy
trochu jemně nasekané petrželky

Do mísy dejte vařenou vychlazenou těstovinu spolu se zeleninou, přidejte olej, citronovou šťávu, sůl, pepř a petrželku a důkladně promíchejte.

Tento salát lze různě obměňovat podle zeleniny, která je právě k dispozici. Můžete přidat zelený hrášek, kukuřici, vařenou mrkev, olivy, rajčata...

Mrkvová halva

900 g čerstvé mrkve
150 g másla
1/2 l mléka
300 g cukru
3 pl mandlí, světle opražených a podélně rozpůlených
3 pl rozinek
1/2 čl mletého kardamonu

Mrkev omyjte, oloupejte a najemno nastrouhejte. V hrnci se silným dnem rozpustěte máslo a přisypte mrkev. Asi deset

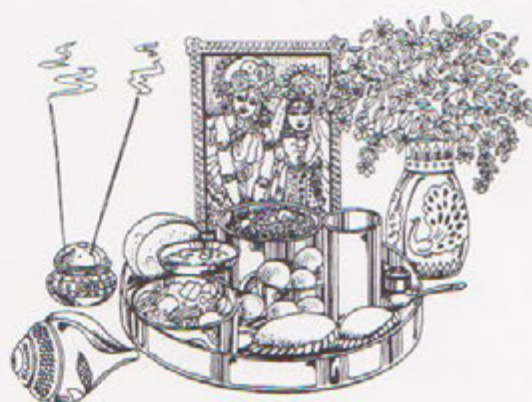
minut odkrytou smažte, často míchejte. Přidejte mléko, cukr, rozinky a mandle. Vařte ještě asi 20 až 30 minut (nebo déle, záleží na kvalitě mrkve), dokud halva nezhoustne a nezformuje se v hrnci v jednolitou hmotu.

Halvu rozprostřete na plech na vrstvu asi 2,5 cm vysokou, posypejte mletým

kardamonem a vychlaďte. Potom nakrájejte na kostičky.

Všechno nabídněte Kršnovi.

pl = polévková lžíce
čl = čajová lžička



पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति ।

तदहं भक्त्युपहतमश्नामि प्रयतात्मनः ॥२६॥

*patraṁ puṣpaṁ phalaṁ toyam
yo me bhaktyā prayacchati
tad ahaṁ bhakty-upahṛtam
aśnāmi prayatātmanaḥ*

Jestliže Mi někdo s láskou a oddaností obětuje listek, květ, ovoce nebo vodu, přijmu to.

Bhagavad-gītā, 9.26

Květákové pakory

1 středně velký květák
375 ml cizrnové nebo hrachové a hladké mouky (1:1)
125-200 ml vody
1 čl soli
1 čl koriandru
špetka čili
špetka asafoetidy
0,5 čl kurkumy
1 čl garam masaly
ghí nebo olej na smažení

V míse smíchejte koření a mouku. Přidávejte vodu, až získáte středně husté těsto jako na palačinky.

Rozehřejte dostatečné množství oleje nebo ghí v hluboké pánvi. Květák rozdělený na růžičky vkládejte do těsta a pak do horkého oleje. Smažte asi 5 minut dokud květák není měkký a na povrchu nemá zlatou křupavou kůrku.

Banánové čatný

2 pl ghí nebo oleje
1/2 čl čili
1 čl kmínu
250 ml banánů na plátky
1 dl vody
2 pl cukru

Rozehřejte ghí a přidejte kmín a po chvíli čili a banány. Smažte několik minut a pak přilijte opatrně vodu. Vařte do měkka a nakonec přidejte cukr.

Sanděš

sýr ze dvou litrů mléka
125 ml cukru
kůra z jednoho citronu nebo 1 pl karobu

Připravte panýr (recept v č. 3/5) propláchněte pod studenou vodou a vymačkejte z něj co nejvíce vody. Rozmělněte, aby v něm nebyly žádné hrudky. (Nejhladší hmotu získáte, když sýr propracujete na pracovní desce jako při hnětení těsta. Lze také použít mixér.)

Rozdělte na poloviny. Jednu polovinu dobře promíchejte s cukrem a při nízké teplotě za neustálého míchání smažte na pánvi. Hustý sanděš se rozteče a potom opět zhoustne. Když zhoustne a odděluje se ode dna pánve, odstavte pánev z ohně. Pozor ať ho neuvaříte více než je třeba, byl by suchý a zrnitý.

Nakonec prohněťte obě poloviny panýru dohromady, zároveň s ostatními přísadami. Vyválejte kuličky.

Další variace: je možno přidat nasekané ořechy (vlašské, lískové, arašidy...), šťávu z červené řepy na obarvení a růžovou vodu pro aroma...

Uchovávejte v chladničce, spolu s ostatními chody nabídněte Kršnovi.



Šák z kopřiv

čerstvé špičky kopřiv
nebo mladé jarní kopřivy (asi 1 kg)
smetana
panýr ze 2 l mléka
nebo 4 větší brambory
1 čl koriandru
1 čl fenyklu
1/4 čl asafoetidy
1 čl soli

Kopřivy omyjte, spařte v hrnci s vařící vodou a pak rozmixujte. Nemáte-li mixér, můžete kopřivy najemno nasekat.

Koriandr a fenykl nasucho lehce opražte a rozemelte. Panýr nebo brambory nakrájejte na kostičky.

Vařte kopřivy se smetanou, panýrem nebo bramborami, přidejte koriandr a fenykl. Nakonec přidejte sůl a asafoetidu. Je-li asafoetida hrubší, je třeba ji jemně rozemlít.

Zapékané letní sabdži

cukýny nebo dýně
máslo
sladká paprika
oregano, bazalka,
tymián
čerstvé nasekané
koriandrové listy
(pokud máte)
sůl

Cukýny nebo dýně omyjte a nakrájejte na kousky 4 x 2 cm. Máslem dobře vymažte plech na pečení, nasypejte zeleninu, posypejte sladkou paprikou a zeleným kořením a nechte v troubě zapéct na 180 – 200 °C. Nakonec osolte.

Jiná verze: Před zapečením zalijte smetanou.

Jablkový koláč

1/2 l mouky
2 pl karobu
1/4 l cukru
2 dl oleje
2 dl vody
8 – 10 jablek
cukr
podle volby datle

V míse smíchejte mouku, cukr a karob. Přidejte olej a vodu a umíchejte řidší těsto. Vymastěte plech, vysypejte moukou a nalijte těsto. Nechte asi 15 minut zapéct ve vyhřáté troubě asi na 200 °C. Mezitím rozvařte jablka s cukrem, přidejte nakrájené datle a nalijte na zapečený koláč. Pečte ještě 5 minut.

Všechno nabídněte Kršnovi.

Všechny recepty v tomto čísle jsou z farmy Kršnův dvůr, od Padma-mukhi deví dásí.



čl = čajová
lžička
pl = polévková
lžíce



Bramborová raita

6 středně velkých brambor
1/2 l jogurtu
1/2 čl soli
1/4 čl mletého pepře
1/2 čl mleté sladké papriky
2 pl ghí nebo slunečnicového oleje
1 čl hořčičných semínek
na špičku nože mleté asafoetidy

Omyté brambory uvařte, oloupejte a nakrájejte na kostičky. V míse smíchejte jogurt, sůl, mletý pepř a sladkou papriku. V malém kastolku se silnějším dnem rozehřejte ghí a nasypejte hořčičné semínko. Když přestane prskat, přidejte mletou asafoetidu a nalijte do jogurtu. Přidejte brambory a dobře promíchejte.

Ruský boršč

2 l vody
6 malých brambor nakrájených na kostky
3/4 l nakrájené kapusty
2 střední oloupané a nastrouhané červené řepy
1/4 l mrkve nakrájené na kolečka
3 pl rajčatové pasty
1/2 l smetany
2 čl soli
2 bobkové listy
1 1/2 čl mletého koriandru
1 čl mletého pepře (podle volby)
1/2 čl asafoetidy (podle volby)
1/4 čl mletého hřebíčku
2 čl přírodního cukru
4 pl citronové šťávy
kousek másla, čerstvá nat'

Do vroucí vody nasypejte zeleninu spolu s bobkovými listy. Vařte dokud zelenina nezměkne (asi 20 minut). Přidejte zbývající koření, cukr, sůl, rajský protlak a dobře promíchejte. Ještě chvíli povařte a po odstavení z plamene přidejte citron, máslo, smetanu a zelenou nat' a vše znovu promíchejte.

Horké mléko

1 l mléka
1/2 čl zázvoru
1/2 čl kurkumy
1 čl ghí nebo másla
3 pl cukru nebo 2 pl medu

Mléko vařte v hrnci se silnějším dnem, přidejte koření a cukr, nakonec ghí nebo máslo. Sladíte-li medem, počkejte až mléko vychladne asi na 60 °C, pak zamíchejte med.

Další variace: místo kurkumy a zázvoru můžete použít 1/2 čl kardamonu či skořice nebo 1 pl karobu či špetku strouhaného muškátového oříšku. Pro děti či příznivce mléka bez koření je výborné místo obyčejného cukru použít cukr vanilkový.

Horké mléko je výborné pít před spaním, protože uklidňuje a hlavně vyživuje mozkové tkáně. Pokud máte pocit, že vás mléko zahleňuje, měl by to napravit zázvor a kurkuma, která je vhodná i pro děti.

Všechno nabídněte Křšnovi.

VAŘÍME PRO KRŠNU



pl = polévková lžíce
čl = čajová lžička



Sabdzí z cizrny a brambor

1 l brambor (oloupaných a nakrájených na kostky)
2 dl cizrny
3 pl ghí nebo oleje
1 čl hořčičného semínka
1 čl kmínu
1 čl koriandru
1/2 čl fenyklu
1/2 čl pepře
2 čl bílého máku nebo ořísků
1/2 čl zázvoru
špetka čili
4 pl kokosu
2 pl hladké mouky
4 dl jogurtu nebo smetany
2 čl soli
petrželová nat'

Ciznu předem namočte (nejlépe přes noc). Ve vodě ji uvařte doměkka, pokud máte možnost, použijte tlakový hrnec. Když je cizna skoro měkká, dejte uvařit brambory. Mezitím připravte koření a omáčku. Kmín, koriandr, fenykl, pepř a mák nebo oříska opatrně nasucho opražte (nejlépe každé koření zvlášť) a roze-melte. Pak lehce opražte kokos, na ghí nebo na oleji osmažte hořčičné semínko, přidejte jogurt nebo smetanu, ve které jste rozmíchali mouku, čili a zázvor, ostatní koření a kokos, a nechte přejít varem. Smíchejte s bramborami a ciznou, osolte a přidejte nasekanou petrželovou nebo koriandrovou nat'.

Salát z hlávkového zelí

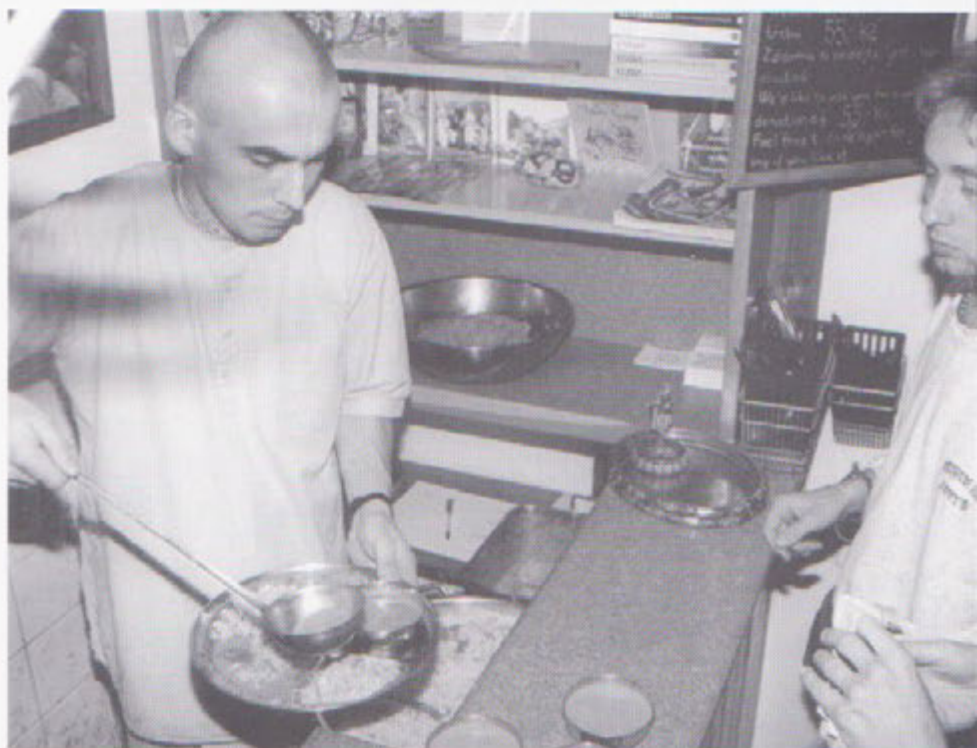
1/4 větší hlávky
nebo 1 malá hlávka zelí
1 čl soli

1 pl cukru
šťáva z 1 1/2 citronu
2 pl oleje (nejlépe olivový)
špetka zázvoru
1 pl zeleného koření (bazalka, saturejka, oregano...)

Zelí umyjte a nastrouhte

4 hrušky
hrst vlašských ořechů

Dejte vařit vodu s cukrem. Hrušky umyjte, rozčtvřte a vykrojte jádra. Nakrájejte je na malé kousky a přidejte do vařící vody. Mezitím v hrnci



na hrubém struhadle (bez košťálu). V malé misce rozmíchejte citronovou šťávu, cukr, sůl, olej a koření. Vše vmíchejte do nastrouhaného zelí.

Obměny: Můžete přidat vypeckované olivy nebo nakrájená rajčata.

Hrušková halva s vlašskými ořechy

3 dl hrubé krupice
150 g másla
4 dl cukru
1 l vody

se silnějším dnem pražte na másle krupici a ořechy. Často míchejte, aby byla krupice stejnoměrně opražená. Když má zlatohnědou barvu, sundejte ji z plamene a opatrně ji zalijte vařící vodou s cukrem a hruškami. Dobře rozmíchejte a na malém plameni vařte pod pokličkou ještě několik minut, dokud nebudou všechna zrníčka krupice průsvitná a nafouknutá.

Všechno obětujte Kršnovi.

VAŘÍME PRO KRŠNU

RECEPTY OD GÓVINDY

pl = polévková
lžíce
čl = čajová lžička



Bramboráky

1 l jemně nastrohaných
brambor
2 čl soli
2 dl polohrubé mouky
1 1/2 pl majoránky
1/2 čl pepře
špetka mleté asafoetidy
olej na smažení

Nastrohané brambory smíchejte se solí a nechte stát přikryté asi 15 minut. Potom rukama vymačkejte co nejvíce vody a brambory smíchejte s moukou, majoránkou, asafoetidou a pepřem. Vytvarujte placičky asi 1 cm silné. Na silnějším plameni rozehejte dostatečné množství rostlinného oleje (vrstvu 5-7 cm) a smažte, až budou bramboráky hnědé a křupavé.

Banánová raita

4 banány (ne přezrálé)
2 větší jablka
50 g arašídů
1/2 l jogurtu
(rozinky – podle volby)

Jablka a banány oloupejte a nakrájejte. Banány na kolečka, jablka na malé kousky. Arašidy opražte a nasekejte nožem nebo v mixéru (ne na prášek).

Smíchejte ovoce, ořechy a jogurt, pokud chcete, přidejte rozinky.

Podávejte buďto vychlazené, nebo při pokojové teplotě.

Jablečné samosy

300 g polohrubé mouky
(nebo 200 g hladké a 100 g
přesáté celozrnné mouky)
120 g másla
150 ml studené vody
nebo jogurtu či podmáslí
6 jablek
1 1/2 čl mleté skořice
1/2 čl mletého kardamonu
1/2 čl práškového zázvoru
1 dl cukru

Do mísy nasypejte mouku, přidejte 80 g másla (může být rozpuštěné) a postupně přilivujte vodu nebo jogurt a zpracovávejte těsto. Mělo by být vláčné, ale tuhé.

Nechte těsto stranou odpočívat a připravte náplň. Oloupejte jablka, nakrájejte je na malé kousky a na zbývajícím másle je duste doměkka. Nezapoměňte míchat. Pak přidejte cukr a koření. Vařte odkryté a často míchejte. Když je směs hustá, nechte ji vychladnout.

Těsto rozdělte na několik dílů, velikost záleží na tom, jak velké chcete mít samosy. Každý kousek vyválejte jako silnější purí, na polovinu umístěte náplň, přehněte a dobře přitlačte okraje. Pokud máte na okrajích moc těsta, odkrojte je. Pak stočte okraje samosy tak, jak je to vidět na fotografii. Položte upletené samosy na plech namazaný trochou oleje a pečte v předehřáté troubě na 180 – 200 °C asi 20 minut.

Po upečení můžete samosy posypat moučkovým cukrem nebo potřít

citronovou polevou (100 g
moučkového cukru, 1 pl
citronové šťávy, 1 pl vařící
vody – dobře utřít)

VAŘÍME PRO KRŠNU



Všechno nabídněte Kršnovi.

RECEPTY OD GÓVINDY

pl = polévková lžíce
čl = čajová lžička



Luštěninová polévka

1 dl bílých fazolí
1 dl loupaného žlutého hrachu
1 dl mung dálu
1 dl pohanky
3 brambory
3 – 4 mrkve
(dýně, cuketa...)
celerová nať a stonky
4 – 5 rajčat (podle volby)
4 pl másla nebo ghee
3 – 4 čl soli
1/2 čl asafoetidy
1 čl mletého černého pepře
4 bobkové listy

Luštěniny namočte přes noc, vyměňte vodu a dejte vařit s bobkovými listy. Mezitím oloupejte brambory a mrkev a nakrájejte brambory na kostičky, mrkev na kolečka a celerové stonky na špalíky asi 1/2 až 1 cm, nať nasekejte. Když jsou luštěniny měkké, přidejte k nim pohanku a ještě vaňte. Zároveň v jiném hrnci rozpustíte máslo a poduste na něm celer, mrkev a brambory. Přidejte koření. Nakonec všechno smíchejte, přidejte sůl a rajčata a 2 minuty nechte projít varem. Hare Kṛṣṇa.

Sabdzí (salát)

4 dl brambor oloupaných a nakrájených na kostičky
2 ks brokolice

3 dl mrkve nakrájené na kolečka

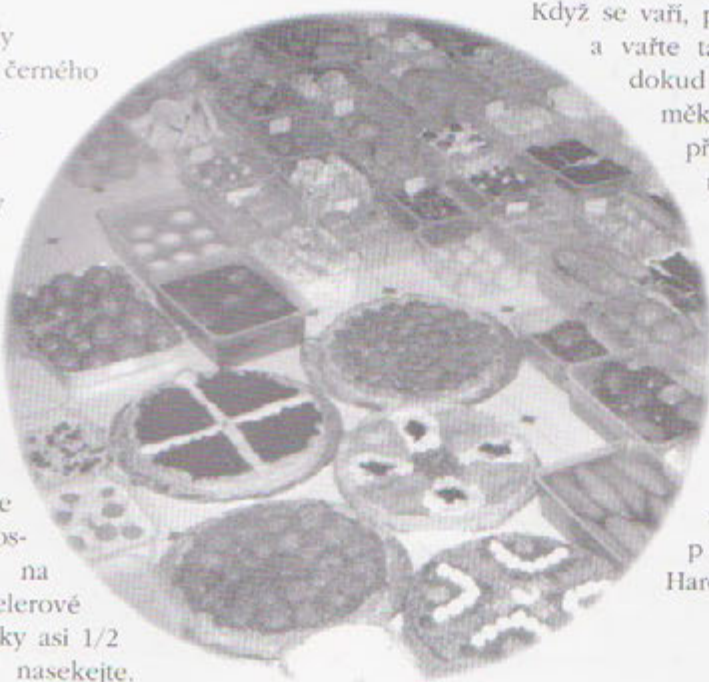
1 – 2 ks červené řepy
podle volby a možností další zelenina: čerstvý zelený hrášek, fazolky, rajčata...
1/2 čl asafoetidy
1 čl mletého černého pepře
sůl (na 1 litr 5 – 7 ml, podle hustoty)
1 l jogurtu
3 dl oleje
3 dl sezamu

Khīr

3,5 l domácího mléka
1 dl kešu ořechů
1 dl pěkných rozinek
2 pl rýže (basmati, pokud máte, nebo dlouhozrná)
3 dl cukru
kousek vanilky (když není, dejte vanilkový cukr)

Do hrnce s tlustým dnem dejte vařit mléko s cukrem.

Když se vaří, přidejte rýži a vaňte tak dlouho, dokud není rýže měkká tak, že ji při zmáčknutí neucítíme mezi prsty. Pak přidejte kešu a rozinky. Tento khīr má být hustý, ale ne jako povidla. Hare Kṛṣṇa.



Zeleninu uvaňte do měkka, ale nerozvaňte. Nejlepší je vařit každý druh zvlášť. Brambory a brokolici můžete také péct nebo fritovat. Počítejte s tím, že červená řepa se vaří dost dlouho. Nejlepší je vařit ji celou ve slupce, pak oloupat a nakrájet. Vařenou zeleninu nechte vychladnout. Na pánvi opatrně opražte v oleji do zlatova sezamová semínka, potom přidejte koření, jogurt a sůl. Smíchejte se zeleninou a zpívejte Hare Kṛṣṇa.

pl = polévková lžice
čl = čajová lžička

Tentokrát poskytl recepty vyhlášený kuchař z chrámu v Praze, Rādhēśa dāsa.

VAŘÍME PRO KRŠNU

Na fotografii můžete vidět malou část toho, co oddaní během různých festivalů připravují pro potěšení Śrī Śrī Nītai Navadvīpa-čandry. Například při letošní Gaura Pūrnimě jsme obětovali Pánu Čaitanjovi 120 chodů najednou.





Vaříme pro Kṛṣṇu

Květák s hráškem

(*Gobhi hari matar sabji*)

1 velký květák
1/2 čl zázvoru
2,5 dl hrášku (čerstvý nebo mražený)
2 - 4 pl vody
1 čl soli
2 pl rostl. oleje
1 dl jogurtu
1 čl ind. kmínu
3 pl čerstvé petrželové nati
1 - 2 čili

V hrnci se silnějším dnem rozeďte olej, přidejte kmín a osmažte ho asi půl minuty. Přidejte čili, zázvor, květák a osmažte. Přidejte hrášek, podlijte vodou a na mírném plameni duste pod pokličkou doměkka. Nakonec přidejte sůl, jogurt a sekanou petrželku, promíchejte.

Hrachová zeleninová polévka

(*Matar dāl*)

2,5 dl zeleného nebo žlutého loupavého puleňého hrachu (může být i celý, ale doba vaření se tím prodlouží)
1,7 l vody
2 bobkové listy
1 čl zázvoru
1/2 čl čili
2 čl kmínu
1/2 čl kurkumy
1 pl mletého koriandru

1 čl soli
3 mrkve nakrájené na kousky (případně i jiná zelenina - brambory, květák, atd.)
4 pl másla nebo rostlinného oleje
2 pl jogurtu nebo citrónové šťávy
menší hrst pokrájené čerstvé petrželové nati nebo koriandrových listů

a nakrájenou petrželovou natí nebo čerstvé listy koriandru.

Sladké lasi

(*Mithi lasi*)

Sladké lasi je vlastně mléčný koktejl. Připravuje se velmi snadno a abyste dosáhli lepší chuti, rozpustě nejprve sladidlo v malém množství teplé vody a potom ho smíchejte s ostatními přísadami.



950 ml čistého jogurtu nebo podmáslí
50 g rozmačkaných ovocných plodů (jahody, maliny, rybíz, borůvky, banán a pod.)
700 ml ledové vody
6 pl cukru nebo 5 pl medu
drcený led (podle volby)

Všechny přísady rozmíchejte kvedlačkou nebo v mixéru, až se povrch lasi napění. Podávejte chlazené buď přidáním ledu nebo nápoj vychladte v lednici.

Nakonec všechno pěkně upravte na podnos a nabídněte Kṛṣṇovi.

Očištěný, promytý hrách a bobkové listy zalijeme ve větším hrnci vodou a uvedeme do varu. Zamícháme, abychom rozrušili pěnu (popřípadě přidáme 1 pl másla). Snížíme teplotu a pod pokličkou mírně vaříme asi 40 minut. Občas zamícháme.

Přidáme mrkev (nebo jinou zeleninu), zázvor, čili, kmín, kurkum a koriandr a za občasného míchání vaříme, dokud není hrách zcela rozvařený a hladký (asi 20 minut). Sundáme z plamene a přidáme sůl, máslo, jogurt

čl = čajová lžice
pl = polévková lžice

*Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa
Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare
Hare Rāma Hare Rāma
Rāma Rāma Hare Hare*



Vaříme pro Kṛṣṇu

Bramborové sabji s koprem a smetanou

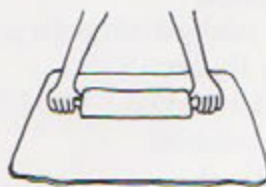
10 středně velkých brambor oloupaných a nakrájených na malé kostičky
ze 2-3 l mléka panýr nakrájený na malé kostičky (podle volby)
200-300 ml sladké smetany
1 čl mletého koriandru
1 čl kmínu
2 čl mořské soli (2 1/2 čl obyčejné soli)
1/2 čl kurkuma
4 pl oleje (2 pl ghí)
1 pl cukru
šťáva ze 2 citrónů
špetka asafoetidy (podle volby)
čerstvý nebo sušený kopr nasekaný na drobnou

V hrnci rozehejte olej nebo ghí, opražte kmín, koriandr a nakonec vhodte asafoetidu a okamžitě přidejte brambory, aby se asafoetida nespálila. Brambory asi 5 min smažte spolu s kořením. Potom je zalijte vodou tak, aby byly ponořené a mohly se volně vařit. Když začne voda vařit, přidejte kurkumu a sůl. Když jsou brambory měkké, tak je zalijte smetanou, přidejte kopr a cukr. Nechte smetanu projít varem. Potom sundejte hrnec z plamene a přidejte citrónovou šťávu.

Jaganāthovy jazyky

200 g hladké mouky
1 pl oleje (nebo 1/2 pl rozpuštěného ghí)
špetka soli
voda
500-600 g cukru na karamel

Do hrnce s tlustým dnem nasypejte cukr a postavte na plamen. Zpočátku můžete mít plamen silnější, ale když se cukr začne rozpouštět, tak plamen ztlumte a občas cukr zamíchejte, aby se nespálil. Nechte ho úplně rozpustit. Potom přidávejte pomalu horkou vodu a míchejte. Je dobré mít dlouhou vařečku, protože pára je příliš horká a mohli byste se spálit. Vodu přilévajte tak dlouho, dokud nezískáte tekutý karamel, který by měl být dostatečně hustý. Odstavte hrnec z plamene a nechte vychladnout. Smíchejte mouku, sůl, olej a vodu a propracujte ve vláčné měkké těsto. Pokud máte možnost, nechte uležet alespoň 1/2 hodiny. Pracovní plochu potřete dostatečným množstvím oleje nebo ghí, aby se těsto nelepilo. Těsto vyválejte v tenkou placku, která má stejné rozměry na šířku i délku. Potřete placku olejem nebo ghí



① vyválíme tenkou obdélníkovou placku

a posypejte lehce moukou. Zarolujte placku do rolády a nakrájejte na 2-3 cm široké kousky, které opět vyválejte do tenka a smažte

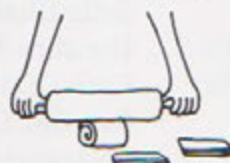


② svázeme do "rolády"

je v oleji nebo ghí podobným způsobem jako purí, aby se jazyky



③ nakrájíme na malé kousky



④ které potíráme

pěkně nafoukly a oddělily se jednotlivé „ústky těsta“. Usmažené jazyky dejte na chvíli odkapat do sítky a ještě horké je namočte do předem připraveného karamelu. Potom je z karamelu vytáhněte a nechte znovu odkapat.

Nakonec všechno pěkně upravte na podnos a nabídněte Kṛṣṇovi.

čl = čajová lžice
pl = polévková lžice



Dnešní recepty nám poskytl Rādhā-sakhī devī dāsī.

SÝROVÉ SAMOSY

Náplň:

- panýr z 4 l mléka
- 2 zelené papriky nakrájené na kostičky
- 4-6 pl rajského pyré (v papírové krabičce)
- 50-100 g nakrájených zelených oliv
- 3-4 čl soli
- 1 pl hořčičných semínek
- 1 čl cukru
- 1/4 čl asafoetidy
- 1 čl mletého koriandru
- olej na smažení

Těsto:

- 250 g celozrnné hladké mouky
- 250 g polohrubé bílé mouky
- 70 g másla
- 2 čl soli
- 50 g sezamu
- 1/2 čl kurkumy
- 1/2 čl mletého koriandru
- špetka sody
- voda na zadělání

Nejdříve připravíme těsto. Smícháme obě mouky a vpracujeme do nich máslo. Přidáme sůl, sezam, koření, sodu a promícháme. Postupně přiléváme vodu (2-3 dcl) a vypracujeme vláčné těsto (když bude tuhé, samosy nepůjdou zabalit, když bude řídké, bude se při balení trhat). Necháme uležet.

V hrnci s tlustým dnem smažíme na tenké vrstvě oleje nakrájenou papriku tak dlouho, dokud se na ní neobjeví hnědé skvrny. V menším hrncu zahříváme pomalu hořčičná semínka. Jakmile začnou šednout a prskat, přilije-

me 1-2 pl oleje. Když se olej zahřeje a semínka začnou opět prskat, přidáme koriandr s asafoetidou, necháme krátce zpěnit a ihned zalijeme rajským pyré a zamícháme. Přidáme rozdrobený panýr, olivy, osmaženou papriku, sůl. Zamícháme a zahříváme tak dlouho, dokud se neodpaří přebytečná voda, jinak bude při smažení vytékat šťáva a zničíme si olej. Náplň by měla mít konzistenci hustšího těsta. Když trochu vychladne, začneme s plněním.

Mezitím dáme ohřát olej na smažení (ve vrstvě alespoň 2-3 cm). Těsto rozdělíme na kuličky v průměru 4 cm. Vezmeme jednu kouli a na ploše potřené olejem ji vyválíme do kulaté placky velikosti 12-15 cm. Placku rozřízneme napůl a navlhčíme okraje a obě strany příčného řezu (stačí do poloviny – obr. č.1).

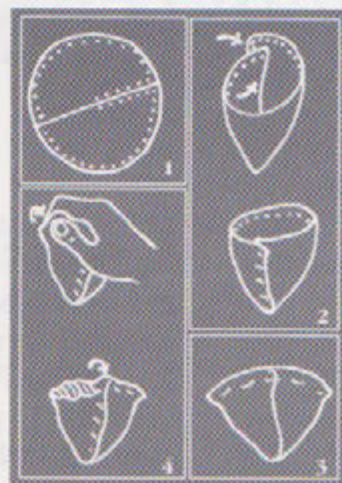
Vezmeme jednu polovinu placky a vytvoříme z ní kornout tak, že navlhčenou polovinu řezu přiložíme na spodní suchou polovinu řezu. (obr. č.2)

Okraje by se měly překrývat o 1 cm. Důkladně spojíme mačkáním. Vzniklý kornout držíme v levé ruce a naplníme ho do 2/3 náplní. Pak k sobě přimáčknevnější navlhčené okraje. (obr. č.3)

Samosu uzavřeme tak, že mezi palec a ukazovák pravé ruky vezmeme levý konec okraje, zmáčkne a přehneme dovnitř. (obr. č.4)

Přechytíme za záhyb a znovu zmáčkne a přehneme. Tímto způsobem uzavřeme celou samosu.

Potom se přesvědčíme, zda je olej dostatečně rozpálený (vemte špetku těsta a jestli po



vhození do oleje těsto okamžitě vyplave nahoru, olej má správnou teplotu). Smažte samosu do zlatova, mezitím naplňte další.

Jestliže není kvalitní těsto nebo je řídká náplň, nebo jste samosu špatně utěsnili, šťáva vytéká do oleje a prská. Proto je bezpečnější péct samosy na vymaštěném plechu v troubě.

Křšnovi je nabídněte teplé.

čl = čajová lžice

pl = polévková lžice



Dnešní recepty nám poskytla Hari-priya devi dāsi.

KANTI

PLNĚNÝ MOUČNÍK S CITRÓNOVOU POLEVOU

Khoa (stejně jako příprava burfi):

Do tlustostěnného hrnce nalijte mléko (480 ml) a přiveďte ho do varu. Za neustálého míchání pokračujte ve svařování (aby vám mléko nepřekypělo, můžete si trochu ztlumit plamen) tak dlouho, až začne houstnout a získáte hustou mléčnou hmotu. Může to trvat asi 30-40 min. Potom vypněte plamen a nechte vychladnout.

Těsto

1. V míse smíchejte mouku, sůl, 1/4 čl cukru a kypřicí prášek (sodu). Přidejte ghí nebo máslo a propracujte. Pomalu přilévajte vodu, až dostanete těsto. Přendejte ho do mísky, vytvořte z něho hladkou kouli, přikryjte a nechte odležet. Mezitím si připravte náplň a polevu.

Náplň

2. Smíchejte kokos, cukr, mandle, rozinky, 1 čl citrónové kůry, rozemletá kardamonová semínka a jemně směs opražte na pánvi. Odstraňte nádobu z plamene a nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Jestliže je khoa pevná, nastrouhejte ji nahrubo a jestliže je měkká, nakrájejte ji na malé kousky. Přidejte ji do kokosové směsi a dobře promíchejte. Potom směs rozdělte na 14 částí a vytvořte z nich bochánky. Nechte je uležet stranou přikryté.

Citrónová poleva

V malé misce smíchejte cukr, citrónovou šťávu, 1/2 čl citrónové kůry a mléko (1/2 pl), až dostanete hladkou směs.

Rozdělte si těsto na 14 dílů. Z každého dílku si vytvořte kruhovou placičku, dejte do ní 1 díl náplně a uzavřete ji do hladké kuličky (náplň musí být dobře utěsněná, jinak vám bude při smažení vytékat do oleje).

Rozehřejte si v nádobě olej a smažte 1-4 kuličky současně při teplotě 180 °C, až získají zlatohnědou barvu po všech stranách. Opatrně je vyjměte a za tepla je polejte citrónovou polevou. Tímto způsobem usmažte všechny ostatní kuličky.

Nabídněte Křšnovi.



- 150 g hladké bílé mouky
- 1/4 čl soli
- 1/4 čl cukru
- 1/8 čl kypřicího prášku (nebo soda)
- 3 pl rozpuštěného ghí nebo másla
- 80 ml vody
- 130 g strouhaného kokosu
- 110 g cukru
- 2 pl sekaných mandlí
- 2 pl nakrájených rozinek
- 1 čl citrónové kůry
- 1/2 čl rozemletých kardamonových semínek
- 85 g khoa (připravena ze 480 ml mléka).
- 30 g cukru
- 1/2 pl citrónové šťávy
- 1/2 čl nastrouhané citrónové kůry
- 1/2 pl mléka
- ghí nebo rostlinný olej na smažení



Jednoduchá Gujarati dýně

- 2 pl (40 ml) rostlinný olej nebo ghí
- 1 čl (5 ml) řecké seno
- 1/2 čl (2 ml) prášková asafoetida
- 1 kg dýně nakrájené na 1.5 cm kostičky
- 250 ml vody
- 1 a 1/2 čl (7 ml) soli
- 1/2 čl (2 ml) kurkumy
- 1/2 čl (2 ml) práškové čili
- 1 čl (5 ml) mletý koriandr
- 1 a 1/2 čl (7 ml) hnědý cukr
- 1 pl (20 ml) citrónová šťáva
- hrst nasekaných čerstvých koriandrových listů (podle volby)



Nabídněte Křšnovi

1. Postavte na mírný plamen pánev s hlubokým dnem. Nalejte do ní olej a mírně rozehřejte. Přidejte řecké seno a smažte ho, dokud mírně neztmavne. Dejte si pozor, abyste ho nespálili, protože jinak zhořkne. Přidejte na několik sekund práškovou asafoetidu a hned za ní dýni, vodu, sůl, kurkumu, čili a rozemletý koriandr. Zamíchejte, přikryjte pokličkou a přiveďte směs k varu. Potom uberte plamen a nechte vařit 15 - 20 min., dokud není dýně měkká, nejlépe s trochou zbývající tekutiny v pánvi.

2. Přidejte cukr, citrónovou šťávu a nechte prohřát. Potom vypněte plamen, posypejte čerstvými koriandrovými listy a teplé nabídněte Křšnovi.

Tato šťavnatá Gujarati dýně je výborná s horkými *čapāty*.

- příprava a doba vaření: asi 1 hod
- množství: dostatečně pro 6 osob

Brokolicová polévka se sýrem

- 750 ml vody
- 250g brokolice, nakrájené na malé růžičky (625 ml)
- 4 pl (80 ml) másla
- 125 ml mouky
- 1/2 čl (2 ml) práškové asafoetidy
- 500 ml teplého mléka
- 125 g strouhaného sýra
- 1/2 čl (2 ml) černého pepře
- 1 čl (5 ml) soli
- 1 pl (20 ml) čerstvě nasekané petrželové natě



1. Nalijte do 2l hrnce vodu a přidejte brokolici. Uveďte do varu. Potom uberte plamen a vařte, dokud není brokolice měkká. Odstraňte z plamene.

2. Mezitím, v jiném 3l hrnci rozpustěte na mírném plameni máslo. Přidejte na několik vteřin práškovou asafoetidu a hned za ní mouku. Za neustálého míchání ji pražte, dokud mírně neztmavne. Opatrně zalijte teplým mlékem a míchejte metličkou na šlehání, dokud směs nezačne houstnout. Přidejte sýr, černý pepř a sůl.

3. Nalijte brokolici s vodou do sýrové omáčky. Opatrně promíchejte, abyste nerozmačkali brokolicové růžičky. Nakonec posypejte petrželovou natí.



Nabídněte Kṛṣṇovi

- **příprava a doba vaření:** asi 25 min
- **množství:** dostatečně pro 4 osoby

MEXICKÝ FAZOLOVÝ SALÁT

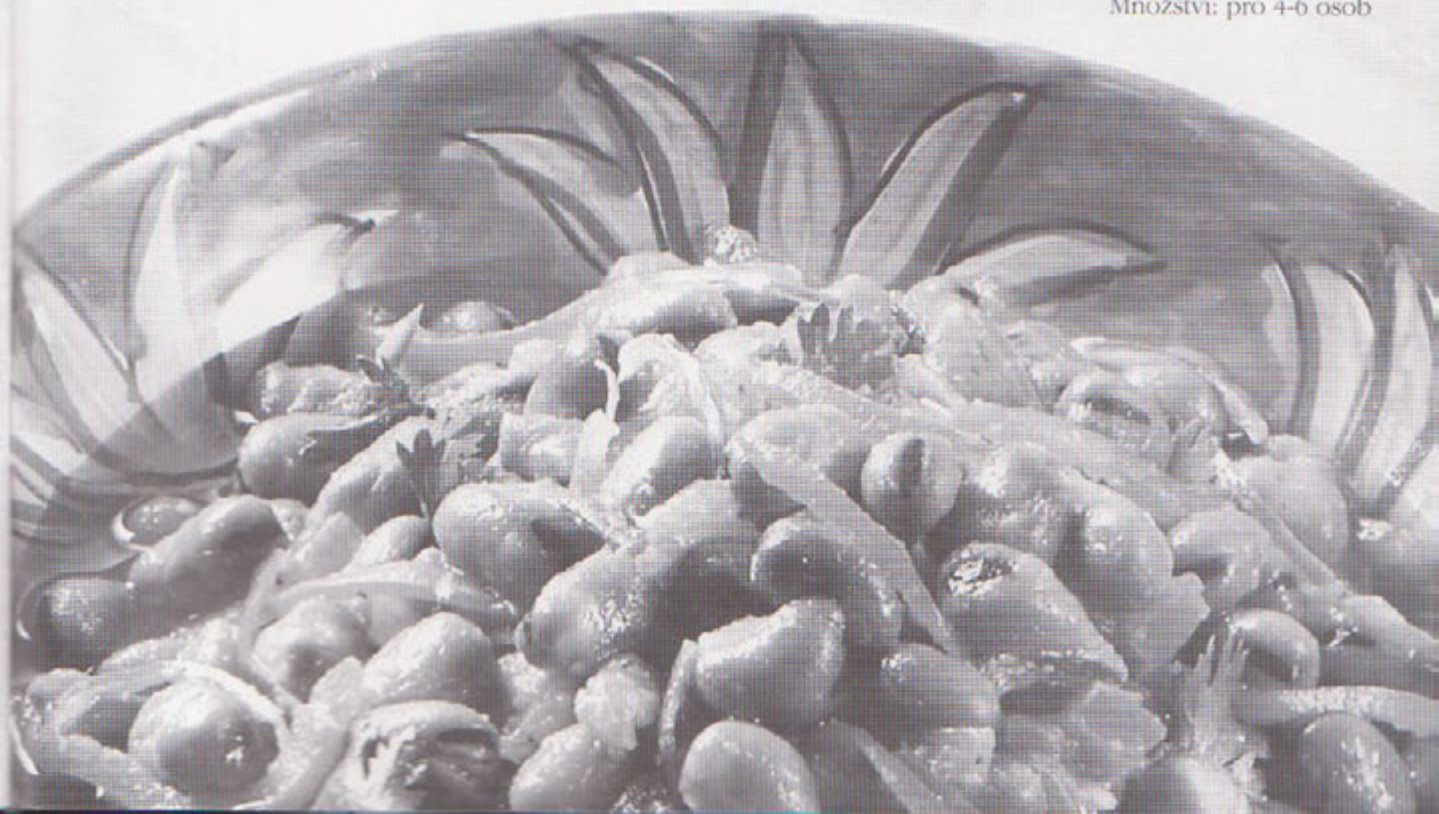
- 310 ml nevařených červenohnědých fazolí
- 4 pl citrónové šťávy
- 3 pl olivového oleje
- 1/2 čl oregana (nejlepší je mexické oregano)
- 1 1/2 čl soli
- 3/4 čl asafoetidy
- 3 čerstvé čili papričky nakrájené na tenké proužky (můžete vynechat)
- 3 pl hrubě nasekaných čerstvých koriandrových lístků
- 250 ml pěkně nakrájených rajčat
- 3 pl nasekaných koriandrových lístků na ozdobu

Na přípravu tohoto salátu se nejlépe hodí široké *fava* fazole, které jsou známé ve Španělsku pod názvem *habas*. Můžete je však nahradit běžně dostupnými červenohnědými fazolemi.

Zálivka: v malé misce smíchejte citrónovou šťávu, olivový olej, oregano, sůl a asafoetidu.

1. Namočte fazole do studené vody a nechte je na chladném místě 24 hod.
2. Slijte vodu z fazolí přes cedník, propláchněte je pod vodou a nechte osušit.
3. Dejte fazole do nádoby s dostatečným množstvím studené vody. Přiveďte je do varu, potom snižte plamen a nechte vařit asi 15 - 20 min., dokud nejsou měkké. Přecedte uvařené fazole, dejte je do misky a nechte je mírně vychladnout.
4. Smíchejte nakrájená rajčata s fazolema a přidejte proužky čerstvé čili papričky.
5. Přidejte zálivku, dobře promíchejte a nechte uležet alespoň 45 min. Ozdobte salát čerstvými koriandrovými lístky a nabídněte Křšnovi.

Doba máčení fazolí: 24 hod.
Doba vaření fazolí: 15-20 min.
Doba na přípravu: 15-20 min.
Množství: pro 4-6 osob



BRAMBORY PO BENGÁLSKU

- 500 g umytých malých nových brambor
- 2 čl čerstvého zázvoru nasekaného na drobné kostičky
- 3 malé čili papričky nasekané nadrobno
- 125 ml jogurtu
- 2 čl mletého koriandru
- 2 čl soli
- 1/2 čl kurkumu
- 1/4 čl mletého černého pepře
- 1 a 1/2 čl cukru
- 2 pl ghí nebo rostlinného oleje
- 1 čl indického kmínu
- 10 čerstvých lístků kari (podle volby)
- špetka mleté skořice
- špetka mletého hřebíčku
- špetka mletého kardamonu
- 3 pl nasekaných čerstvých koriandrových lístků (dle volby)

Tato lahodná bramborová pochoutka z brambor v sobě skrývá mnoho jemných chutí. Musíte si však dát pozor na to, abyste brambory nerozvařili.

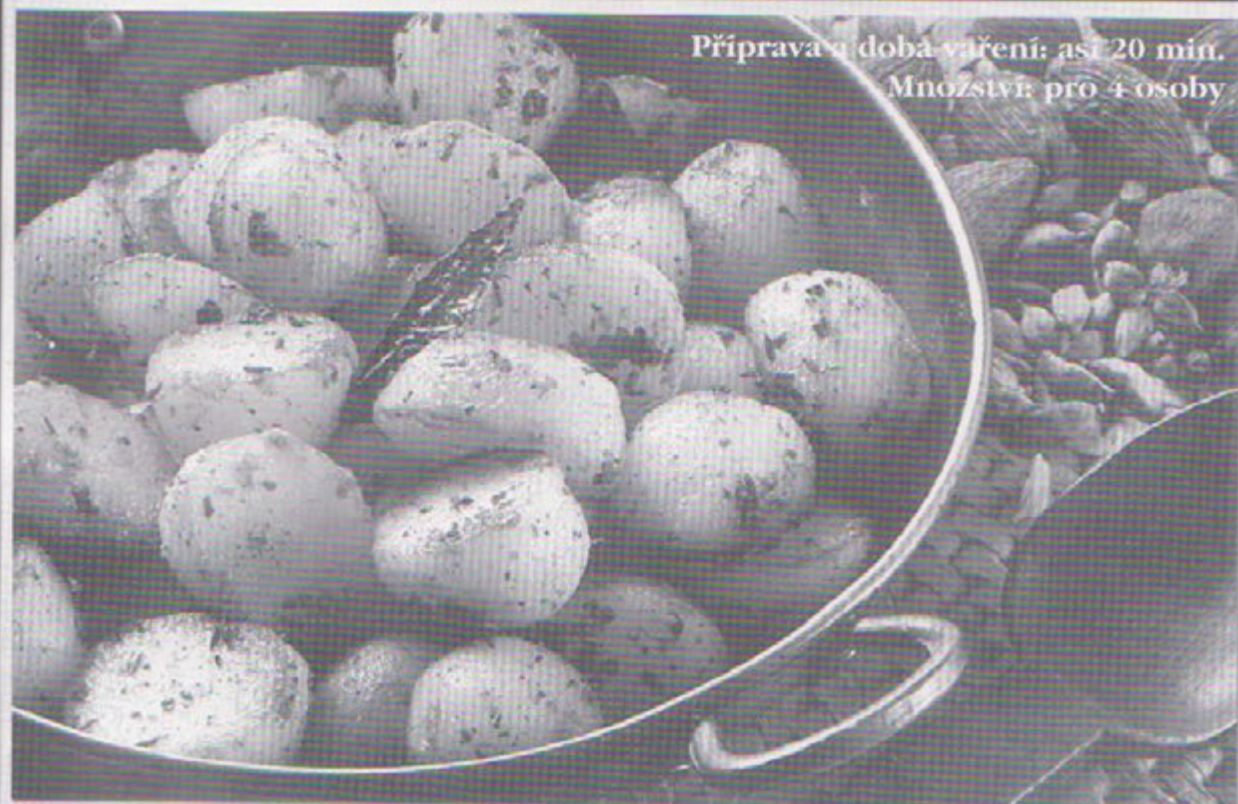
1. Dejte brambory do hrnce s dostatečným množstvím vody a přiveďte do varu. Vařte tak dlouho, až jsou brambory dostatečně měkké (nesmí se rozvařit!) Slijte vodu, nechte je trochu vychladnout a oloupejte je. Nakrájejte je na 2,5 cm kousky a nechte je stranou v misce.

2. Rozmixujte čili a zázvor, přidejte jogurt, koriandr, sůl, černý pepř, kurkumu, cukr a znovu rozmixujte. Nalijte směs na brambory a opatrně promíchejte. Nechte uležet 10 min. stranou.

3. V široké pánvi rozehřejte ghí, přidejte indický kmín a mírně ho opražte, přidejte kari lístky a bramborovou směs. Pečlivě promíchejte s kořením a restujte asi 5 min., dokud nejsou brambory suché a pokryté kůrkou.

4. Přidejte skořicový prášek, rozemletý hřebíček a kardamon. Dobře promíchejte, posypejte čerstvými koriandrovými lístky a teplé nabídněte Křšnovi.

Příprava a doba vaření: asi 20 min.
Množství: pro 4 osoby



VAŘÍME PRO KRIŠNU



BRAMBOROVÉ KROKETY NA EKĀDAŚĪ

Vše připravujeme den předem.

1. Brambory uvaříme ve slupce, po vychladnutí oloupeme a nastrouháme do misky. Přidáme jemně namletou pohanku (na Ekādaśī dáme přednost celé pohance, kterou přebereme a v mixéru rozmixujeme nadrobno) — tolik, abychom mohli formovat krokety.

2. Přidáme sůl, pepř a chceme-li, můžeme podle fantazie přidat panýr, vařenou mrkev, sekanou petržilku či čerstvý koriander...

3. Necháme uležet přes noc. Je to nutné, protože kdybychom upekli krokety hned, pohanka, třebaže je jemně namletá, by nám křúpala mezi zuby.

4. Krokety dáme na hodně vymaštěný plech či pečicí papír, máslem potřeme i vršek a pečeme dozlatova.

5. Krokety musí po upečení chvilku stát (cca 1/4 hod.), aby jsme je mohli servírovat aniž by se rozpadaly.

Nabídněte Kṛṣṇovi.



Tento recept nám poskytla
Prema-priya devī dāśī.

Vaříme pro Křišnu

PRECLÍKY

500 g hladké mouky
100 g cukru
200 g másla (nebo Hery)
30 g droždí,
60 g medu
mléko
špetka soli.

Z droždí, cukru a trošky vlažného mléka připravíme kvásek. Mouku smícháme s rozpuštěnými 80 g másla (nebo Hery) a přiměřeným množstvím mléka. Přidáme špetku soli, vykynutý kvásek a zpracujeme vláčné těsto. Těsto rozdělíme na stejné kousky (cca po 80 g).

Tyto kousky spirálovitě stočíme do tvaru preclíky a potřeme zbylým rozpuštěným tukem. Po upečení pomazeme preclíky medem.

SLADKÁ POMAZÁNKA NA BÍLÝ CHLĚB

1 Salko
120 g másla
1 dcl vody

Vodu nalijeme do hrnce a přivedeme k varu. Za stálého míchání velmi krátce povaříme a odstavíme z ohně. Do teplé (ne horké) směsi přidáme 1 dcl jemně pomletých oříšků a karobu tolik, aby vznikla tmavší hladká pomazánka. Přemístíme do vhodné nádoby a necháme vychladnout.

Nabídněte Křišnovi.

Tento recept nám poskytla
Prema-priya deví dásí.

Dýňový a banánový koláč



Drobenka:

30 dkg polohrubé mouky
15 dkg másla
10 dkg cukru
ne celý sáček kypřicího prášku

Z těchto ingrediencí připravíme drobenku. 2/3 této drobenky dáme do dortové formy a pokryjeme dýňovou náplní.

Dýňová náplň:

Ve vodě podusíme asi 1 kg dýně. Slejeme vodu, abychom získali dýňi hustou. Potom dýňi rozšroucháme a přidáme do ní:

200 ml šlehačky
160 g cukru
1/2 čl skořice
1/2 čl zázvoru
1/2 čl muškát. oříšku
50 g maizeny (asi 3 pl)

Posypeme zbytkem drobenky a pečeme při 165 stupních asi 30 min., nebo až je povrch drobenky zlatavý. Můžeme také obměnit dýňovou náplň za banánovou.

Banánová náplň:

8 větších, zralých banánů rozmixujeme se 150 g tvarohu a cca 200 ml cukru. Přidáme 2 pl maizeny. Tím je náplň hotová a postupujeme jako u dýňového koláče. ☼

Nabídněte Křišnovi.



Tento recept nám poskytla
Prema-priya devi dāsī.

Švestkový koláč s mákem



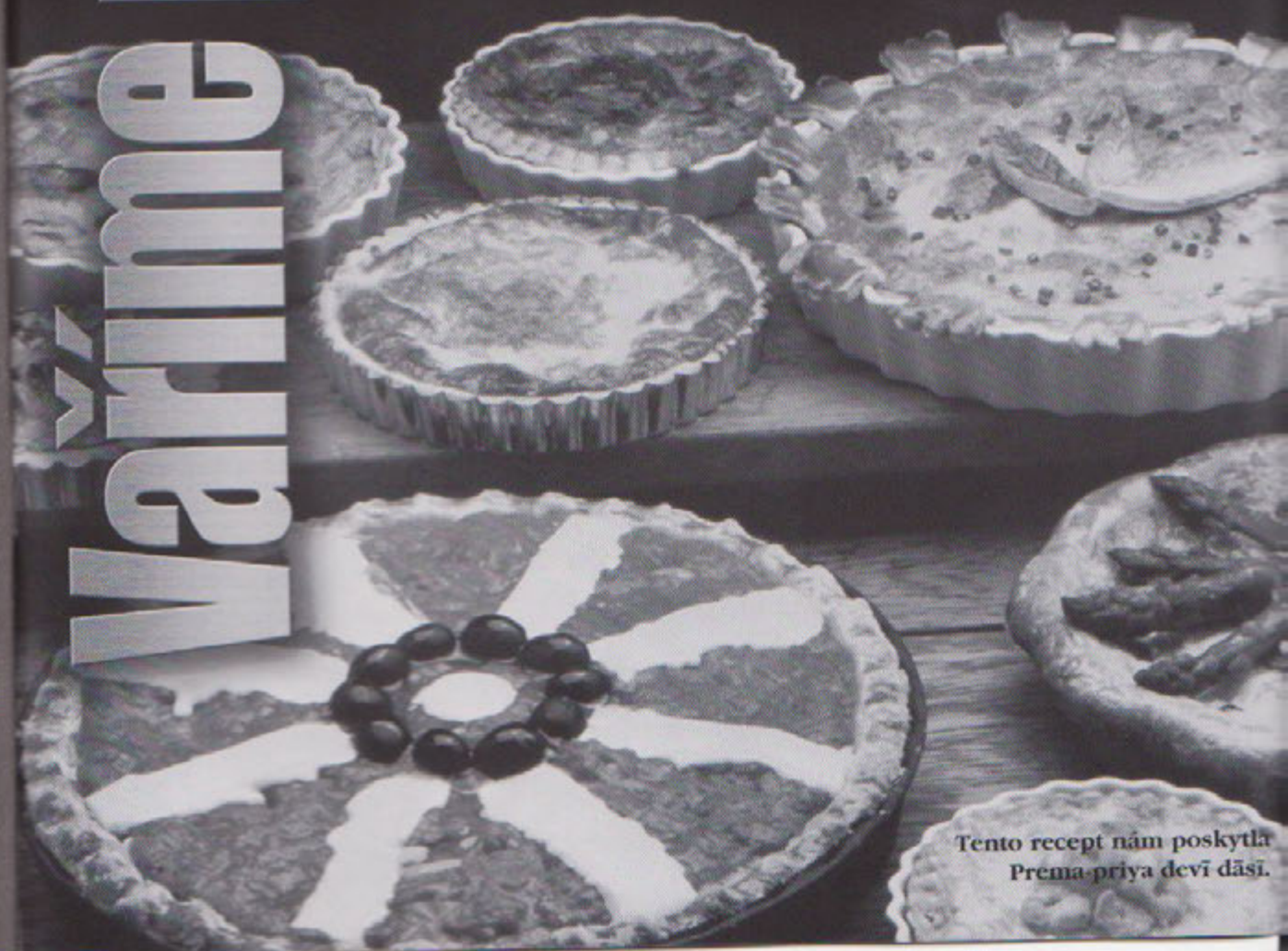
Těsto: 250 g polohrubé mouky, 20 g droždí, 1/8 l mléka, 40 g másla nebo rostlinného tuku, 30 g cukru, tuk na vymaštění plechu

Náplň: 1/4 l mléka, 1/4 l smetany, 300 g mletého máku, 40 g škrobové moučky, 100 g cukru, 1 lžička strouhané citrónové kůry, 40 g másla nebo rostlinného tuku, 1,5 kg švestek

Na ozdobení: 4 lžičce meruňkové marmelády, 4 lžičce krystalového cukru

Postup: Do mísy prosijeme mouku, do prostřed uděláme důlek, do něho rozdrobíme droždí, zalijeme 3 lžícemi vlažného mléka a necháme vzejít. Mezitím rozpustíme ve zbylém teplém mléce tuk a přidáme cukr. Vlejeme do mísy a zpracujeme v hladké těsto. Necháme asi 30 minut kynout. Svaříme mléko, smetanu a mák a vaříme asi 10 minut velmi mírným varem. V troše vody rozmícháme škrobovou moučku, přidáme rozpuštěný tuk, cukr a citrónovou kůru, přidáme do makové hmoty, necháme přejít varem a dáme vychladnout. Těsto rozválíme a položíme na vymaštěný plech. Potřeme svařeným mákem a poklademe půlkami vypeckovaných švestek. Pečeme v předehřáté troubě 30 - 35 min. Necháme mírně vychladnout, povrch potřeme meruňkovou marmeládou prolisovanou přes síto a posypeme krystalovým cukrem.

Nabídněte Pañča-tattvė a Šrílovi Prabhupádovi.

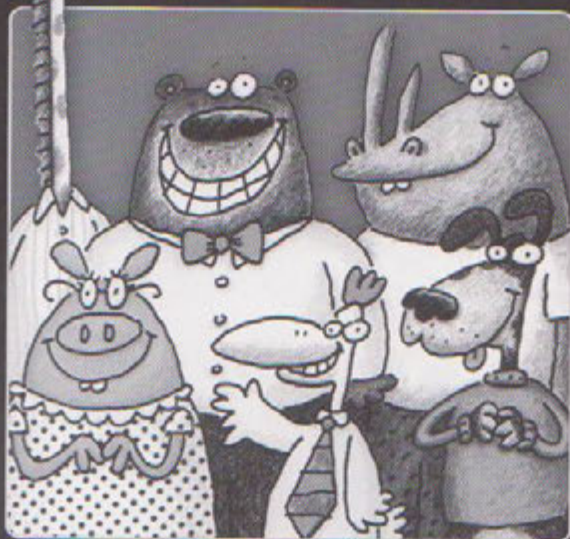


Tento recept nám poskytla
Prema-priya devī dāśī.

Vaříme pro Krišnu



Jahodová zmrzlina



2,5 dl šlehačky
2,5 dl jogurtu (nejlépe smetanového)
1 dl cukru
2 dl jahod

UPOZORNĚNÍ:

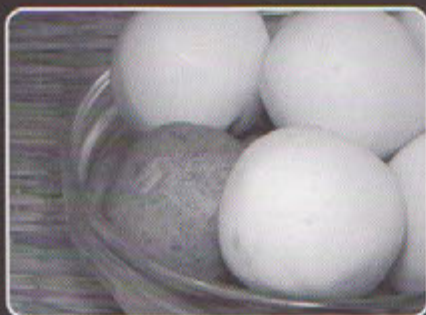
„Kupovaná zmrzlina nemůže být obětována, protože obsahuje některé nechtěné přísady. Musíme obětovat Krišnovi pouze prvotřídní jídla, která byla připravena výhradně doma.“

— Šrīla Prabhupāda

Všechno rozmixujeme v mixéru a necháme alespoň 2 hodiny v mrazáku. Místo jahod můžeme použít borůvky, maliny, ostružiny, broskve, meruňky, banány, karob (asi 1 pl), kokos (nejlépe čerstvý) - téměř jakékoliv ovoce. Podle kyselosti ovoce možno přisladit.

Vaříme pro Krišnu

Jednoduše úžasné



• Simply wonderful

150 g másla
2 dl sušeného mléka (nejlépe polotučné nebo tučné)
100 g moučkového cukru

Příchutě:

- karob (třeba s trochou skořice)
- rozdrcené ořechy, mandle nebo kokos
- trocha šafránu rozvařená v polévkové lžici mléka
- vanilkový cukr rozpuštěný v trošce mléka
- vanilka vařená v mléce.

Všechno smíchat a nechat v chladu. Poměry jsou orientační. Možno přisladit, zahustit atd.



• Šlehačkové simply

1,2 dl šlehačky
1,5 dl moučkového cukru
3 dl sušeného mléka
(nejlépe polotučné nebo tučné)
1 cl vanilkového cukru
strouhaný kokos

Smícháme šlehačku, sušené mléko, moučkový a vanilkový cukr a necháme do druhého dne v chladu ztuhnout. Potom z této hmoty vyválíme kuličky a obalíme v kokosu.

Madhura deví dásí

Karamelový dort

TÉSTO:

- 1 sladké salko
- 200 g jogurtu nebo mléka
- 230 g hladké mouky
- 5 g sody
- špetka kyseliny citrónové

KRÉM:

- 1/3 sladkého zkaramelizovaného salka (konzerva sladkého salka se ponoří celá a neotevřená do vařící vody a vaří se asi 4 hodiny)
- 2 měkká másla (důkladně rozmixovat společně se zkaramelizovaným salkem)
- 200 g jahodového džemu
- 200 ml pomerančového džusu
- 200 g opražených a nahrubo rozemletých lískových ořechů

Veškeré ingredience na přípravu korpusu smícháme dohromady a řádně rozmixujeme.

Hotové těsto vylijeme do předem vymaštěné a moukou vysypané menší formy na dort. Po té těsto vložíme do rozpálené trouby na 170 °C a pečeme dozlatova asi 20 min..

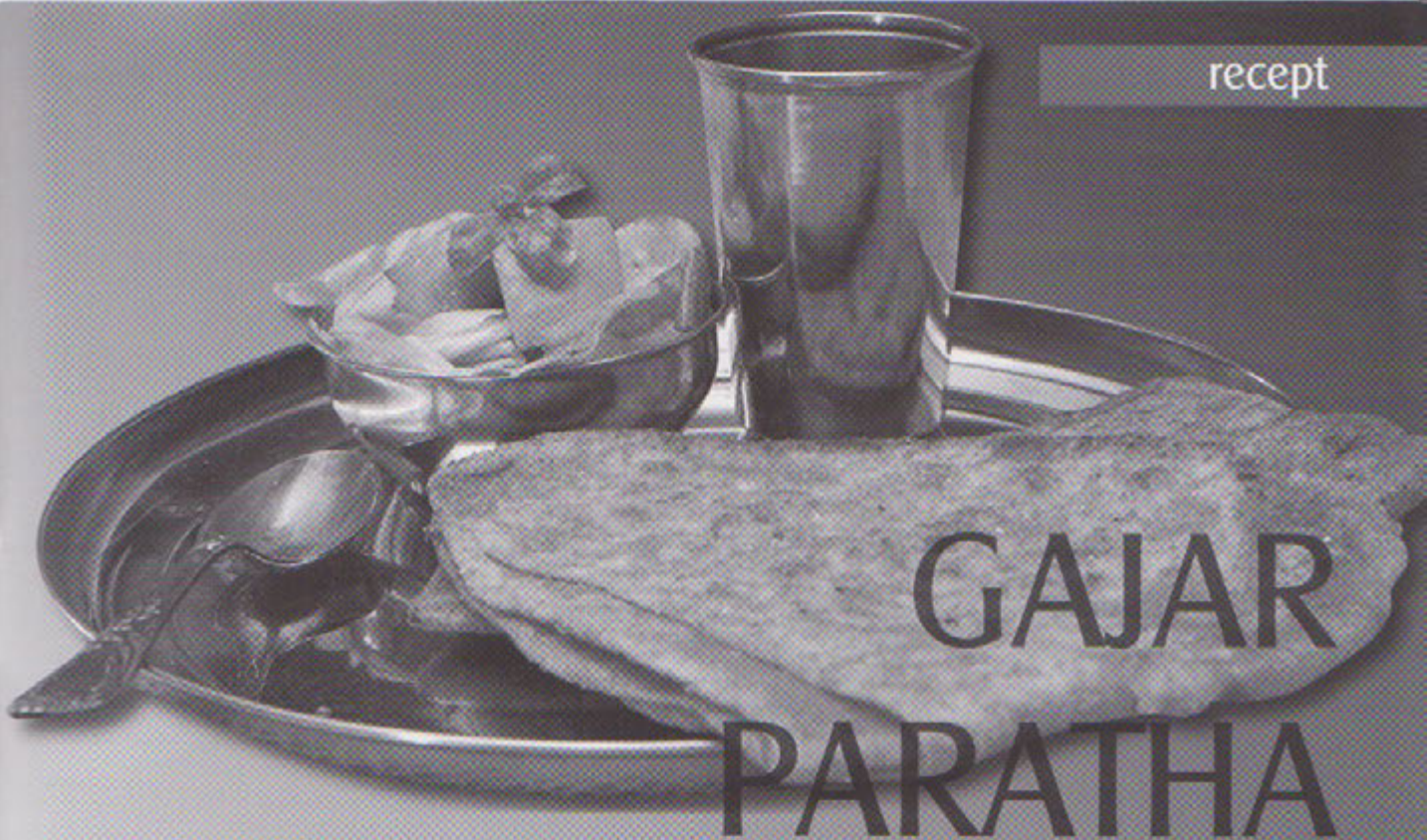
Hotový korpus vyndáme z trouby a po vychladnutí ho podélně rozřízneme na dvě stejné poloviny. Spodní díl zalijeme džusem, potřeme džemem a posypeme lískovými ořechy. Vrchní díl také zalijeme trochou džusu a namažeme 0,5 cm vysokou vrstvou krému. Obě poloviny opatrně spojíme, celý dort pomazeme zbytkem krému a ze

stran nalepíme i zbytek oříšků.

Dort můžeme také ozdobit šlehačkou a podle volby i kousky ovoce. Na ozdobu použijte svou tvořivost a touhu uspokojit Krišnu.

ŠLEHAČKA:

- 230 ml smetany
- 1 vanilkový cukr
- 1 stužovač smetany
- 50 ml cukru

**Těsto:**

300 g špaldové mouky (nebo obyčejné celozrnné)
 200 g hladké mouky
 1 čl soli
 studená voda (na zadělání hladkého a měkkého těsta,
 jako na čapátí)

Náplň:

300 g velmi jemně nastrouhané mrkve
 (přibližně dvě velké mrkve)
 1 čl mletého koriandru
 1/2 čl soli
 1/2 čl kurkumy
 1/2 čl skořice
 200 g másla

Pokud máte, přidejte také jemně nasekané čerstvé koriandrové listy pro dosažení ještě lepší chuti.

Zadělejte těsto a vytvořte z něho osm kuliček. Každou z nich rozválejte na 3 mm tenkou placičku. Poté ji potřete rozpustěným máslem a na jednu polovinu dejte 2 pl náplně. Placičku přeložte, znovu ji namažte máslem a opět přeložte. Vznikne vám trojúhelníková placka, kterou musíte rozválet tak, aby měla tloušťku asi půl centimetru. Doporučuji stlačit okraje, aby náplň nevytekla a část (stranu) s náplní, kde je těsto slabší, otočit nahoru. Poté rozehřejte v pánvi máslo a usmažte placičky dozlatova.

Tento indický chléb je nejen velmi chutný, ale také výživný. Podává se s dálovou polévkou nebo v létě jednoduše s dobrým salátem.

Tento recept nám poskytla
 Madhura dévi dási





Lahodné sabdží s cizrnou



- 150 g cizrny
- 500 g (nebo dva velké) baklažány
- 500 g zralá rajčata
- 400 g rajčatové pyré
- na čóns
- 1 čl celého kmínu
- 1 čl mletého koriandru
- 1 čl mletého černého pepře nebo 1 čl čili
- 1 čl soli
- 1 čl kurkumu
- 1 čl práškové asafoetidy
- 1 pl (vrchovatá) cukru
- nasekaná čerstvá petrželová nať

Cizrnu namočte přes noc do vody a pak uvařte tak, aby byla zrníčka úplně měkká. V rozehrátém oleji osmažte lehce do zlatova všechny baklažány nakrájené přibližně na 3cm kostičky.

Do většího hrnce vlijte a rozehrňte 2 pl ghí nebo oleje, přidejte kmín a počkejte až zezlátne. Pak přisypejte koriandr, kurkumu, asafoetidu, nakrájená rajčata a nechte dusit. Poté přimíchejte rajčatové pyré, předem uvařenou cizrnu, černý pepř, cukr a sůl a krátce na mírném plameni povařte. Nakonec přidejte smažený baklažán a podle volby i petrželku. Opatrně zamíchejte a vypněte oheň.

Toto bohaté sabdží je velice výživné a obvykle se podává s purim nebo rýží.



Tento recept nám poskytla
Madhura dévi dási



Balarám *sladký zázrak*

- 5 dcl smetany ke šlehání
- 4 dcl moučkového cukru
- 3 sáčky vanilínového cukru
- 7 dcl sušeného mléka
- 5 dcl celých lískových ořechů
- 1 máslo nebo 250 g kokosového tuku

Dávka je na plech o velikosti
přibližně 23 x 33 cm.

Máslo (či kokosový tuk) rozpustíme na ohni. Ušleháme smetanu a poté do ní vmícháme moučkový a vanilínový cukr. Dále přidáme sušené mléko a opět zamícháme. Vlijeme vlažné rozpuštěné máslo a ušleháme jemnou hmotu. Nakonec přidáme pražené oloupané lískové ořechy. Hmotu rozetřeme na plech a necháme v chladu ztuhnout. Poté nakrájíme na kostičky a nabídneme Šrí Křišnovi.

Dobrou chuť! Haré Křišna

Recept poskytl Šjáma-vilásiní déví dásí



Lahodný nugát z Góvindy

Spodní vrstva nugátu

2 másla
350 g hladké mouky
2 dl moučkového cukru
2,5 dl pražených arašídů
2,5 dl pražených liskových ořechů
karob – dle potřeby*

Poleva

2 dl smetany ke šlehání
1 dl moučkového cukru
3 dl sušeného mléka
125 g másla
karob – dle potřeby*

Dávka je na plech o velikosti
přibližně 23 x 33 cm.

Výroba spodní vrstvy: Mouku pražíme na másle až do zlatohnědé barvy. Poté sundáme z ohně a postupně přidáváme cukr, karob a na pastu rozmixované ořechy. Směs vylijeme na plech a necháme ztuhnout při pokojové teplotě (např. přes noc nebo několik hodin).

Výroba polevy: Ušleháme smetanu a přimícháme cukr, sušené mléko, máslo a nakonec karob. Namažeme na spodní vrstvu nugátu a necháme ztuhnout v lednici asi 2 hodiny. Před tuhnutím doporučujeme poklepat polevu prsty, vznikne nám tak pěkný zvlněný design. Když je nugát tuhý, nakrájíme ho na kostičky a nabídneme s láskou a oddaností Šrí Krišnovi.

Dobrou chuť! Haré Krišna

*Čím větší množství karobu přidáme, tím je nugát tmavší (doporučení: do spodní vrstvy více; poleva by naopak měla být světlejší)

Recept poskytla Šjáma Vilásiní déví dásí

2l plnotučného nebo domácího
mléka na výrobu panýru
sráždlo – např. šťáva
z citrónu, kyselina
citrónová atd.

1 střední baklažán na kostičky
1 střední květák rozdělený
na růžičky

2 červené papriky na čtverečky
1 čl kmínu

1 čl koriandru

1 čl řeckého sena

1/4 čl hřebíčků

5 pl ghí nebo oleje

1 smotek skořice

1/4 čl asafoetidy

2 čl čerstv. strouhaného zázvoru

1 čl kurkumy

2 dcl smetany

1/4 čl mletého pepře

Nejdříve si vyrobíme panýr (sýr). Mléko uvedeme do varu a začneme po malých dávkách přidávat sráždlo. Vaříme na mírném plameni, podle potřeby přidáváme trochu sráždla, dokud se nezačne odělovat sýr a průhledná nažloutlá syrovátka. Přidá-li se příliš mnoho sráždla najednou, sýr je pak tvrdý a suchý. Poté vyložíme cedník čistým plátníkem a přecedíme. Syrovátku můžeme použít např. na vaření rýže. Sýr vezmeme a zabaleny v plátníku ho vyždímáme tak, aby byl tuhý a dal se krájet na kostičky, které pak ponoříme do teplé osolené vody a necháme stranou. Můžeme přidat i koření pro lepší chuť. Dobrá kombinace je asafoetida, mletý hřebíček a mletý zázvor.

Teď si připravíme směs koření. V hrnci se silným dnem, který předem rozejdeme, postupně

Bohaté sabdzí s panýrem



nasucho opražíme kmín, koriandr, hřebíček a řecké seno. U řeckého sena musíme dát pozor, abychom ho nepřepažili, jinak bude velmi hořké a zkazí nám celé sabdží. Proto ho opražíme jen krátce tak, aby mělo světle oranžovou barvu. Opražené koření smícháme a necháme stranou vychladnout.

Na lehce vymazaný plech dáme nakrájený baklažán a květák. Pokapeme trochou ghí nebo oleje, nebo rozložíme pár plátků másla a pečeme v předehřáté troubě na 170–180°C. Průběžně hlídáme, jestli je už zelenina hotová. Měla by být měkká, ale ne úplně rozpečená, aby se v sabdží nerozpadla a zachovala si svůj tvar.

Zatímco se zelenina peče, připravíme základ pro sabdží. V hrnci se silnějším dnem rozejdeme trošku ghí nebo oleje, aby bylo horké (nemělo by se z něj kouřit).

Do rozpáleného ghí hodíme skořici a asafoetidu, smažíme několik sekund (asafoetidu je nutné osmažit, jinak je těžká pro naše trávení), přidáme zázvor a smažíme dalších pár sekund. Nakonec přidáme kur-

kumu, nakrájenou papriku a špetku soli, dobře zamícháme, přikryjeme pokličkou a necháme dusit na mírném plameni. Občas zamícháme a hlídáme, jestli se nepřipaluje. Mezitím si můžeme namlít opražené koření, které nám zatím vychladlo. Když je paprika už skoro hotová podlejeme ji smetanou, přidáme namleté koření, zamícháme, přikrejeme a přivedeme zpět k varu.

Mezitím scedíme namočený panýr a opláchneme ho čistou vodou. Přidáme ho do hrnce společně s upečeným květákem a baklažánem, dále přidáme mletý pepř, osolíme a dobře zamícháme. Přivedeme sabdží zpět k varu a jakmile začne vařit, sundáme ho z ohně. Nepatříte-li k zastáncům štihlé linie, můžete na konci, když už se sabdží nevaří přidat ještě trochu ghí. Sabdží tak získá obzvláště jemnou a lahodnou chuť.

Nakonec nabídneme s láskou a oddaností Šrí Kršnovi.

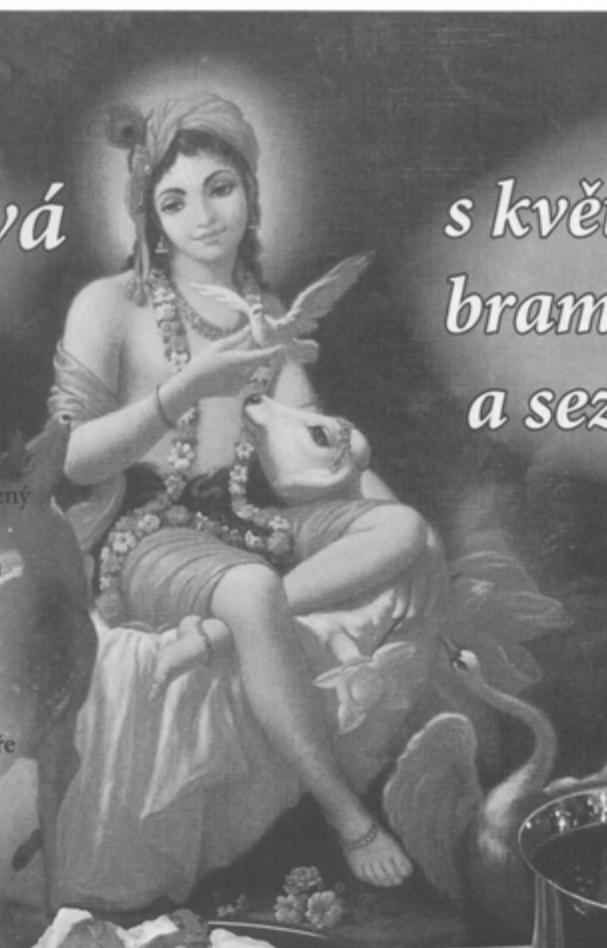
Dobrou chuť! Haré Kršna

recept poskytl
Parama Karuna dás

Jogurtová rajta

s květákem,
bramborem
a sezamem

- 1 střední květák rozdělený
na růžičky
- 1,5 l brambor nakrájených
na kostky
- 1 l jogurtu
- 1 dl sezamu
- 1/4 čl asafoetidy
- 1/4 čl mletého černého pepře
- 1,5 pl černé soli
- slunečnicový olej na čons
a na smažení



Brambory dozlatova osmažíme v hluboké vrstvě oleje.

Květák uvaříme tak, aby byl křehký ale ne úplně měkký.

Zeleninu necháme vychladnout a mezitím si připravíme zálivku. V malém hrnci roze-
hřejeme trochu oleje a přidáme

sezam. Jakmile semínka lehce zezlátnou a začnou výrazně vonět, přidáme práškovou asafoetidu a za stálého míchání ještě pár vteřin smažíme. Poté hotový čons nalejeme opatrně do jogurtu. Přidáme černou sůl, pepř a důkladně zamíchá-

me tak, aby jogurt a olej úplně splynuli. Nakonec vše promícháme a s láskou nabídneme Šrí Křišnovi. Přejeme dobrou chuť!

Recept poskytl
Parama Karuna dás

Rozmarýnová rýže s paprikou a fazolemi



Recept poskytnul:
Parama Karuna dás

0,3l dlouhozrnné rýže
0,2l červených fazolí
50g másla
1 červená paprika
nakrájená na kostičky
1 pl rozmarýnu
½ čl asafoetidy
2 čl soli
0,6l vody

Fazole, které jsme den předem namočili ve studené vodě, uvaříme do měkka.

V hrnci se silným dnem rozpustíme máslo. Když je máslo horké, přidáme asafoetidu a papriku. Restujeme několik minut.

Mezitím ve druhém hrnci ohříváme vodu se solí.

K orestované paprice přidáme rýži a rozmarýn a na mírném plameni dále restujeme. Rýže by před zalitím měla být

horká, ale neměla by být osmažená a zhnědnout.

Nakonec přidáme uvažené fazole a zalijeme vařící vodou. Jestliže je rýže správně rozpálená, měla by začít prudce vařit a bublat (pozor, ať se neopaříte!). Na velmi mírném plameni rýži vaříme asi 20 minut. Poté nabídneme s láskou a oddaností Šrí Krišnovi. Dobrou chuť!

Tato rýže je vhodná jako příloha i jako samostatné jídlo.

Dál s baklažánem

Hrách promyjeme a namočíme ve studené vodě den předem. Těsně před vařením scedíme a osušíme.

V hrnci se silnějším dnem roze-
hřejeme asi 2 pl ghí nebo rostlinné-
ho oleje. Když je ghí horké, přidáme
asafoetidu a krátce osmahneme.
Přidáme namočený a osušený hrách
a smažíme několik minut. Stále mí-
cháme, aby se nepřipálil. Když je
hrách dostatečně osmažený, začne
výrazně vonět. Přidáme horkou
vodu, kurkumu, koriandr, zázvor,
bobjový list a necháme vařit.

V hluboké pánvi roze-
hřejeme hlubokou vrstvu ghí (nebo oleje)

na smažení. Když je dostatečně
horké, vhodíme několik kostiček
baklažánu a osmažíme do zlatova.
Ghí musí být opravdu velice hoké
(ale nemělo by se z něho kouřit),
aby se baklažán osmažil rychle a
neměl čas nasáknout do sebe velké
množství ghí. Osmažený baklažán
necháme okapat v cedníku.

Když je hrách uvařený (neměl
by se úplně rozpadnout), přidáme
osmažený baklažán, pepř, osolíme a
zamícháme. Nakonec ozdobíme ko-
riandrovou natí a s láskou nabídneme
Šrí Křišnovi. Přejeme dobrou chuť!

Recept poskytnul
Parama Karuna dás

2,5 dcl	žlutého hráchu
1/4 čl	asafoetidy
2 pl	mletého koriandru
2	bobjové listy
1 čl	kurkumu
1/2 čl	sušeného mletého zázvoru
1 l	vařící vody
2 pl	ghí (nebo olej) na smažení
1	baklažán nakrájený na kostičky
1/4 čl	mletého černého pepře
hrst	čerstvé nahrubo nasekané koriandrové natě
	sůl



Baklažánová pakora se sýrem



2 střední baklažány
čerstvý panýr ze 2l mléka,
pokud možno ještě teplý
1/4 kg hladké mouky
1 pl mletého koriandru
2 čl kurkumy
1/2 čl asafoetidy
3 čl soli
1 čl pepře
olej nebo ghí na smažení

V hluboké míse smícháme mouku, koriandr, kurkumu, asafoetidu, 2 čl soli a 1/2 čl pepře. Přiléváme studenou vodu a metlou rozmícháváme. Těsto musí být tekuté a hladké, ale ne příliš řídké, abychom v něm mohli obalovat baklažán se sýrem.

Baklažán nakrájíme na plátky přibližně 0,5 cm tlusté. Panýr

nakrájíme na plátky zhruba stejně velké jako baklažánové – mohou být i tlustší. Baklažánových plátků by mělo být dvakrát víc než panýrových.

Nyní vezmeme jeden plátek panýru, z obou stran ho lehce posolíme a opepříme a vložíme mezi dva plátky baklažánu. Takto postupně zkompletujeme všechny panýry a baklažány.

V hluboké pánvi rozehtřejeme ghí nebo olej. Následující operace vyžaduje trochu zručnosti. Uchopíme jednu pakoru (baklažán/panýr/baklažán) dvěma prsty tak, aby držela pohromadě, ponoříme ji do těsta a pěkně ji celou obalíme. Obalenou pakoru vytáhneme a přebytečné těsto necháme trochu okapat. Opatrně, aby se nám nerozpadla, ji vložíme do rozpáleného oleje. Smažíme, dokud těsto nezíská zlatou barvu. Postup opakujeme se všemi pakorami.

Nakonec je necháme okapat v cedníku a nabídneme s láskou a oddaností Šrí Krišnovi. Sloužíme pokud možno horké a čerstvé s jogurtovou nebo rajčatovou polevou.

Dobrou chuť!



Recept poskytnul:
Parama Karuna dás

Těsto:

3 dl sušeného mléka
1 pl gustinu nebo solamylu
špetka sody (nepřehánět – jinak při smažení gulaby praskají)
0,9 dl vlažného mléka nebo vody do těsta
kardamon mletý (může či nemusí být)

Sirup:

0,7 dl vody
0,5–0,7 dl cukru
1 pl celého kardamonu nebo 1 čl mletého
2–3 pl růžové vody
ghí nebo olej na smažení

Gulab džamun

Výroba sirupu

Smícháme vodu s cukrem a kardamonem, přivedeme do varu a povaříme asi 10 min. Dáme stranou a přikryjeme pokličkou.

Výroba těsta

Smícháme sušené mléko, gustin a sodu a pomalu přidáváme tekutinu, abychom dostali husté těsto. Můžeme také přidat mletý kardamon. Z těsta uděláme jednu kouli, aby nám zbytečně rychle nevysychalo. Poté uděláme kuličky o průměru cca 3 cm a pokládáme je na plech lehce potřený olejem. Kuličky musí být hladké a bez trhlinek, jinak se budou při smažení rozpadat. Těsto nesmí být příliš řídké, nebo se bude lepit na ruce, ale ani příliš husté a suché, jinak budou při kroulení

vznikat nežádoucí trhlinky. Podle potřeby přidáme sušené mléko nebo naopak tekutinu...

Smažení

Do hlubší teflonové pánve nebo placatého smaltovaného hrnce dáme dostatečné množství ghí nebo oleje, aby kuličky, které při smažení zvětší svůj objem (cca dvojnásobně) mohly pohodlně plavat. Gulaby se smaží cca 20 min. To znamená, že teplota musí být přiměřeně nízká, aby se nestalo, že je po deseti minutách smažení budeme mít černé a vevnitř nedosmažené. Ne však příliš nízká, jinak gulaby při smažení praskají. Během smažení je potřeba kuličky neustále obracet (krouživými pohyby děrovanou smažicí lžicí), aby se rovnoměrně

prosmažily ze všech stran a získaly hnědou barvu.

Správně usmažený gulab se pozná tak, že po tom co do něho píchnete prstem, opět se zpět narovná.

Máčení v sirupu

Usmažené gulaby vyndáme na plech a necháme vystydnout cca 20 min. Pak je vhodíme do horkého sirupu a necháme máčet ½ hod. až 4 dny. Na závěr dochutíme růžovou vodou. Nakonec vše nabídneme s láskou a oddaností Šrí Kršnovi. Podáváme teplé nebo necháme vychladnout na pokojovou teplotu. Přejeme dobrou chuť!

V případě dotazů či nejasností se obraťte přímo na kuchaře na email: rupavilasa.kks@gmail.com

Fazolkové sabdží

2/2



Recept poskytl
Gaura Hari dás



Ingredience:

- 1 balení mražených zelených fazolí
(nejlépe značky Bonduelle)
- 0,5 balíčku čerstvého kopru
(nebo 1 vrchovatá čl sušeného)
- 1 balení uzeného tofu
- 0,75 l plnotučného mléka (nejlépe bio)
- šťáva z půlky citrónu
- 2 vrchovaté pl kukuřičného škrobu
(nejlépe Gustin)
- 1 čl čerstvě mletého černého pepře
- 0,5 čl čerstvě mletého chilli
(může být i 1 čl, pokud chcete, aby
sabdží více pálilo)
- 1,5 čl kurkumu
- 1 čl červené sladké papriky
- 1 čl sambar masaly
- trocha asafoetidy
- 3 hrsti třtinového cukru
- 1 hrstka soli
- 3 pl olivového oleje extra virgin
- 1 sklenička vody
- panýr z 1 litru mléka a 0,5 litru smetany
(recept je v Náma-Hatté 5/16)

Postup:

Do velkého hrnce dáme olivový olej a postavíme na mírný plamen. Jakmile se olej zahřeje, přidáme černý pepř a chilli. Po chvilce přidáme kurkumu, papriku, sambar masalu a asafoetidu. Promícháme a přidáme mražené fazolky. Znovu promícháme a chvíli smažíme. Občas zamícháme. Jakmile fazolky rozmraznou, přidáme sklenici vody, zvýšíme plamen a přivedeme do varu. Přidáme trochu soli a hrst cukru. Snížíme plamen opět na minimum a přikryjeme. Občas zamícháme. Po cca 20 – 30 min. jsou fazolky uvařené. Pokud nejsou zcela měkké, vaříme déle.

Do mléka vmícháme metlou škrob. Pomalu přimícháme do fazolek a zvýšíme plamen na maximum a stále mícháme, aby škrob nezhrudkovatěl. Jakmile se směs začne vařit, opět snížíme plamen na minimum a vaříme cca 3 min. Umyjeme kopr a odstraníme velké kusy stonku. Nasekáme ho ideálně na co nejmenší kousky a zamícháme do sabdží.

TIP: Použijete-li sušený kopr, je dobré ho dát do sabdží již s mlékem se škrobem, aby se jeho chuť pěkně rozvinula.

Přidáme na kostky nakrájené tofu a panýr, zbytek soli, 2 hrsti cukru, citrónovou šťávu a jemně zamícháme, abychom panýr nerozbili.

Servírujeme s rýží basmati praženou na másle a uvařenou v syrovátce z panýru.

S láskou a oddaností nabídneme Šrí Křišnovi.