

VEGGIE ART

e-book

*от курса 'Йога и Veggie Творчество'
на Деси и Марина*



ART & YOGA
RETREAT

www.artyogaretreat.com



Деси Chaitaniya Priya Devi Dasi

Обичам хората, природата, изкуството и Твореца - Създател. От дете се увличам по творчеството, а днес смятам, че най-важното изкуство е това на **красивите взаимоотношения и общуване от сърце-в-сърце.**

Моят духовен учител ме вдъхнови да практикувам **Осъзнато изкуство:** посветено на лечение, себепознание, трансформация и висши цели. Това за мен са **арт терапията** и **veggie art.**

Готвенето с любов и отдаденост е един от начините да създавам радост за другите, да се заредя и също така да разпространявам вегетарианството: ненасилствено и ненатрапчиво; чрез пример и действие.

Нека тази **veggie art книжка** ти служи по най-добрия начин!



Марина

Mansarovar Devi Dasi



Казвам се Марина, но често ще чуете да ме наричат Мансаровар - това е името, дадено ми от моя духовен учител в традицията на бхакти йога.

За мен йога е начин да практикуваме това, в което вярваме. Нищо не помага да сме устойчиви така, както съответствието между идеалите и действията ни.

Тази връзка ме вдъхновява да търся и се опитвам да я прилагам в работа си чрез преподаване, споделне, писане и филми.

Освен йога, обожавам историите - затова се опитвам да вплитам такива в часовете по йога инбаунд и нашите ритрийти. Арт и йога ритрийт за мен е задача, мисия и подарък, чрез който срещам невероятни, искрени и търсеци хора. Благодаря ви и намасте!



Йога и храненето

Човек се храни по много начини - чрез ума, чрез сетивата, чрез знанието и разбира се чрез истинската, богата и вкусна храна. Не случайно много народи имат поговорка, че “любовта минава през стомаха”. Древната науката - аюрведа, е част от йога традицията, макар че нейното поле се разпростира далеч отвъд кухнята (медицина, астрология, психология и др.). Добрата храна, доставена и приготвена без насилие е основата на здравето тяло, ум и съзнание.

Рецептите

Някои от рецептите в тази книжка се основат на аюрведа, а други са адаптирани веге-рецепти със сезонни продукти, вкусове и подправки както от световната, така и от традиционната българска кухня. Силно препоръчваме правилото да ядем зърнени, бобови и сладки неща до и на обяд, а вечер само зеленчукови и малко млечни продукти с опция за веган алтернативи. Целта ни е да покажем, че веге-кухнята е лесна, интересна и е наистина творческо занимание, в което всеки може да открие по нещо за себе си. Ястията са предимно лесни, вдъхновяващи, с достъпен бюджет и не изискват много време. Такива, че да ти се прииска да ги направиш, повториш и да споделиш с още хора!

www.artyogaretreat.com



РЕЦЕПТИ



Я с т и я

С а л а т и и б л а г и н к и

С л а д к и ш и

Н а п и т к и





Ястия



Дал със зеленчуци - 2

Ориз басмати на пара - 2

Елда с коприва, сушени домати
и орехи - 3

Нахут с патладжан и спанак - 4

Задушени зеленчуци (сабджи) с
бадеми - 5

Зеленчукови шницели - 6

Хляб чапати - 7

Дал (червена леща) със зеленчуци

ПРОДУКТИ

1 и 1/2 ч.ч. мунг дал или червена леща
4 ч.ч. вода
500-600г. зеленчуци (картофи, моркови, чушка, тиквичка, целина - комбинация от зеленчуци по желание)

1 ч.л. синап
1 ч.л. кимион на зърна
1-2 дафинови листа
1 ч.л. настърган пресен джинджирил
2-3 карамфила
30 г. кокосови стърготини

смлени подправки:

1 ч.л. кориандър
1 ч.л. чимен
1 ч.л. куркума
1/2 ч.л. канела
1/2 ч.л. кардамом

ПРИГОТВЯНЕ

В тенджера слагаме изплакнатата леща в студена вода. Пускаме котлона на максимум, за да заври. Започва обилно да се отделя пяна, която изгребваме. Когато спре отделянето на пяна, добавяме зеленчуците и всички подправки без синапа и кимиона. Разбъркваме и намаляваме на среден огън, захлупваме и готвим 8-10 мин. Посоляваме и готвим още 3-4 мин.

През това време в джезве или малък съд слагаме 5 мм мазнина и запържваме на среден огън кимиона и синапа, докато синапът започне да пука. Тогава слагаме вътре кокосовите стърготини и пържим още минута, като бъркаме. Добавяме тази смес към лещата, разбъркваме и готвим още 1-2 мин.

Трябва да се получи гъста супа. При сервиране може да добавим лимонов сок и поръсим с пресен магданоз.



Ориз басмати на пара

В тенджера слагаме ориза и 2 пръста вода, която да го покрие. Оставяме да престои около 30 мин. Оризът поема от водата и обикновено остава 1 пръст над него (ако е повече - отливаме). Поставяме на средно силен котлон да заври. Посоляваме, разбъркваме, захлупваме тенджерата и намаляваме на най-слабата степен на котлона. Готвим така 8-10 мин, без да отваряме капака. Накрая може да добавим малко зехтин и да разбъркаме внимателно с рядка вилица.

*Комбинацията дал с ориз е изключително вкусна и полезна, защото заедно оризът и лещата повишават степента си на усвояемост от организма.

Елда с коприва, сушени домати и орехи

ПРОДУКТИ

250 г. елда (кафява, бланширана)
100г. сушени домати
връхчета прясна коприва/ спанак или
други сезонни зелени - количество по желание
2 дафинови листа
1ч.л. червен пипер
1/2 ч.л. пушен червен пипер
1/2 ч.л. куркума
1/2 ч. л. черен пипер
1/2 ч.л. коринадър
2 ч.л. едра чубрица или джоджен
100 г. орехи

ПРИГОТВЯНЕ

Накисваме копривата във вряла вода за 20 мин. Накисваме елдата в друг съд с хладка вода за 15-20 мин. Изплакваме елдата, сипваме около два пръста вода над нея (може и сокът от накиснатата коприва) и добавяме накълцани сушените домати. Слагаме да ври за 7-8 минути. На друг котлон в джезве сипваме 2-3 милиметра мазнина (олио/ кокосово масло/гхи). Запържваме на среден огън за 1 минута всички подправки без чубрицата.

Към елдата добавяме 1 ч.л. сол, запържените подправки, разбъркваме и оставяме да ври на слаб огън още 2-3 минути, докато изври водата. Махаме от котлона и добавяме копривата (накълцана). Поръсваме с чубрицата и разбъркваме. Добавяме и орехите (най-добре запечени). Манджата е по-вкусна ако преседи поне 1 час. По желание сервираме с натрошено сирене или извара с копър.



ПРОДУКТИ

500 г. нахут, накиснат от предния ден в поне 3 пъти повече вода
500-600 г. изчистен спанак (около 1кг. преди да се почисти)

2 големи патладжана

Подправки за варене на нахута:

1/2 пръчка канела

5 карамфила

1/2 ч.л. куркума

1 дафинов лист

Подправки едри:

1/2 зелено люто чушле

1 ч.л. пресен настърган джинджифил

2 дафинови листа, начупени

Подправки на прах:

1 ч.л. кимион

1 ч.л. кориандър

1 ч.л. куркума

Нахут с патладжан и спанак

ПРИГОТВЯНЕ

Варене на нахута: След като се изкисне нахута, изхвърляме водата. Наливаме нова, така че да покрие 2-3 пръста над него и пускаме на силен огън да заври. Отделя се пяна, която махаме, докато процесът на оделяне на пяна не спре. След това прибавяме подправките за варене, слагаме капака и варим на тих огън около 30-40 мин. Нахутът е сварен, когато се смачква лесно, когато го стиснем с пръсти. Отцеждаме и махаме подправките.

За ястието: Нарязваме патладжана на кубчета (1-2 см), посоляваме и оставяме да престоят 10-20 минути. Измиваме обилно, подсушаваме с кърпа. Запържваме в маслена баня от зехтин или гхи, докато хванат коричка, след което отцеждаме. Спанака нарязваме на едро. В тенджера слагаме мазнина да се загрее. Добавяме едрите подправки и ги запържваме за 10 сек. Добавяме нахута, разбъркваме добре, усиляваме огъня и пържим 3-4 минути, като бъркаме често. Поръсваме с подправките на прах, разбъркваме и добавяме спанака. Бъркаме, докато слегне. След като слегне добре спанака, добавяме патладжаните, сол и объркваме добре.

Комбинира се отлично с ориз басмати на пара, който балансира и обира газовете от нахута.



Задушени зеленчуци (сабджи) с бадеми

ПРОДУКТИ

Могат да се използват и комбинират от следните зеленчуци по желание:

4-5 средни картофа

3-4 моркова

2 тиквички

чушки и домати

карфиол, броколи

зелен грах, зелен боб

100 г. печени бадеми

1 малка заквасена сметана (150мл)*

100 г. сирене (по желание)*

***без млечните за веган вариант**

Подправки:

2 канелени пръчици

6 карамфила

1 ч.л. смлян кардамом

3 дафинови листа

1 ч.л. куркума

1 ч.л. настърган джинджирил

1/4 ч.л. индийско орехче

2 ч.л. сол

1/3 ч.л. захар

пресен магданоз

ПРИГОТВЯНЕ

Нагорещете 5 мм гхи или олио в голяма тенджера на среден огън. Сложете карамфила, канелата, смления кардамом и дафиновите листа. Пържете подправките 30 сек. и веднага добавете картофите и морковите. Пържете ги около 5 мин, докато станат златисти, като често остъргвайте дъното на тенджерата, за да не загори. Налейте вода, която не покрива зеленчуците, захлупете и варете 7-8 мин. на среден огън. Прибавете останалите зеленчуци, куркумата, индийското орехче, джинджирила, захар, сол. Разбъркайте и гответе още 7-8 мин. Накрая извадете целите подправки и добавете бадемите, сметаната и сиренето (на кубчета и предварително леко запържено). Поръсете с пресен магданоз.



Зеленчукови шницели

ПРОДУКТИ

2 ч.ч. нахутено брашно

2 с.л. бяло брашно/ типовой/ оризово

комбинация зеленчуци по желание: твърд домати,
тиквичка, морков, чушка, зеленолистни

смлени подправки:

1-1.5 ч.л. кимион

1 ч.л. черен пипер

1 ч.л. кориандър

1 ч.л. куркума

1/2 ч.л. червен пипер

2 ч.л. сол

1 зелено люто чушле

ПРИГОТВЯНЕ

Нарязваме всички зеленчуци на ситни кубчета и ги смесваме. Обемът им визуално е колкото обема на брашното или малко повече. Смесваме брашната и добавяме всички подправки, солта и разбъркваме. Започваме да добавяме хладка вода, докато се получи гъста каша. Към нея добавяме зеленчуците. Най-добре е да използвате гхи за тази рецепта, защото то не е вредно при пържене. Наливаме 1-2 см мазнина в нелалепващ тиган и го загреваме добре на среден огън. С голяма лъжица слагаме от сместа в тигана. Пържим около 4-5 мин, докато шницелът се втвърди по периферията, обръщаме и пържим още 2-3 мин от другата страна. Алтернатива на пърженето е да сложите цялата смес в добре намазнена тавичка и да печете 30-40 мин. в загорята фурна на 200 градуса. След това нарежете на парченца. Комбинира се чудесно с ласи (стр. 23) или друг кисело-млечен сос.



Хляб чапати

ПРОДУКТИ

2 ч.ч. брашно (грахам/ типово/ бяло)

1/2 ч.л. сол

2/3 ч.ч. хладка вода



ПРИГОТВЯНЕ

Смесваме брашното и солта, добавяме хладка вода и месим, докато се получи меко тесто, което не лепне по ръцете. Оставяме го за 20 мин. да почине.

Взимаме топчета с големината на орех, поръсваме с брашно и разточваме кръгове (13-15 см. диаметър и тънки 2 мм). Така оформените питки се слагат в нагрят тиган или сач и се пекат и обръщат. Готови са, когато и от двете страни са приятно позлатени. Накрая се намазват с масло или друга мазнина и се държат в съд под капак, за да омекнат.

Чапатито е най-чистият хляб (само брашно и вода) и е чудесна добавка към ястия и супи или като сандвич с песто, авокадо, салата, сосове и зеленчуци.

Салати и благинки



Пестото - 9

Доматена раита - 10

Онази шантавата - 11

Протеин френдли - 12

Свежа с киви, лимец и кашу - 13



ПЕСТОТО

с тиквички и босилек

ПРОДУКТИ

3 зелени тиквички
1 голяма китка босилек
2 връзки магданоз
1 чаша накиснат суров слънчоглед - за 1-2 часа
1/2 ч.ч. чаша зехтин или повече ако не слагате слънчоглед
1 с.л. сол
1 лимон
1/2 ч.л. черен пипер
1 с.л. кориандър на прах

ПРИГОТВЯНЕ

Тиквичките се нарязват на парчета и се запарват с малко вода на среден огън (5-7 мин.). Оставят се да се охладят или се изплакват със студена вода. Изцеждат се много добре. Босилекът и магданозът се накълцват. Всичко заедно с подправките се обърква заедно и се пасира или пуска в блендер до получаване на хомогенна смес. Дръжте в затворено бурканче в хладилника. Това е рецепта за получаване на голям обем песто, което същевременно е леко. Консумирайте 2-3 часа след приготвянето, не по-късно от 2 дни. Ако го носите на пикник, добавете повече сол.



Доматена раита

ПРОДУКТИ

1 кофичка кисело мляко
3 едри домата
пресен магданоз или копър
1/2 ч.л. синап
1/2 ч.л. кимион на зърна
1/2 ч.л. кориандър на прах
1/2 зелено люто чушле
1/2 ч.л. сол

ПРИГОТВЯНЕ

Нарежете домати на кубчета от 1-2 см. По желание може да сложите и малко краставица. Разбийте добре млякото и го добавяме към домати.
Правим запръжка в джезве: слагаме 2-3 мм гхи или друга мазнина и като се загрее, добавяме синапа и кимиона. Пържим ги, докато синапът запука, а кимионът стане кафяв. Добре е джезвето да се отдръпва от огъня 2-3 пъти. Накрая слагаме кориандъра и люто чушле, накълцано на много ситно. Разбъркваме и добавяме към домати с киселото мляко. Посоляваме и поръсваме с пресен магданоз или копър.



ПРОДУКТИ

150-200 г. кафява/зелена леща
2 средни зелени ябълки (или тип сочни и кисели)
2 стръка бейби целина
1/2 връзка магданоз

За дресинга:

2-3 с.л. сусамов тахан
2-3 с.л. оцет
2-3 с.л. зехтин
щипка джоджен или риган

ПРИГОТВЯНЕ

Лещата се сварява във вода без подправки и се внимава да не се развари. Добре е да е съвсем леко хрупкава. Изплаква се с хладка вода и се прецежда. Към нея се добавят нарязани на кубчета ябълките, целината и накълцан магданоз.

Всички съставки за дресинга се объркват много добре. Ако е много гъст, може да се добави лъжичка вода. Желателно е да постои 20-30 мин., ако разполагате с време. Добавя се към салатата и се разбърква добре.

Може да сервираме като предястие, гарнитура или основно. Комбинира се добре с ориз, картофи, зелена салата, сурово или сготвено зеле.

Протеин френдли (с тофу, киноа и орехи)

ПРОДУКТИ

1/2 салата айсберг (може и малко маруля)
1 авокадо
100 г. соево сирене тофу
30-50 г. печени орехи
100 г. киноа/ кус кус
1/3 ч.л. черен пипер, кориандър и куркума на прах

За дресинг:

1 ч.л. мед
2 с.л. мека горчица
2 с.л. лимонов сок
2 с.л. зехтин
1/2 ч.л. сол

ПРИГОТВЯНЕ

Всички съставки за дресинга се смесват и разбъркват до получаване на хомогенна смес. Добре е да преседи 20-30 минути ако има възможност.

Тофуто се нарязва на кубчета. В тиганче се сипва малко мазнина и подправките на прах се пържат за 30 сек. След това веднага се слага тофуто, обърква се добре в мазнината и подправките и се запържва за 7-8 минути на среден огън. Маха се от огъня, леко се посолява и се оставя да изстине. По желание може да сложите тофуто и необработено, а ако сте купили овкусено, също не го пържете.

Киноата се сварява и прецежда. Оставя се да изстине или се облива с хладка вода. Орехите се запичат на скаричка или в сухо тиганче (може и сурови, но с печени е по-ароматно).

Всичко се смесва и обърква, а дресингът се добавя най-накрая.



Свежа с киви, лимец и кашу

ПРОДУКТИ

1/2 салата айсберг
1/2 маруля
1 авокадо
2 бр. киви
1/2 краставица
30 г. печено кашу
50 г. лимец/кълнове от лимец
сол, лимон, зехтин

ПРИГОТВЯНЕ

Лимецът се накисва за една нощ в топла вода в термус, а за получаване на кълнове се поддържа 1-2 дни влажен в съд, в който може да диша, за предпочитане на тъмно и се премива през няколко часа. Ако останат неизползвани кълнове, се държат в хладилника.

Всички продукти се нарязват и смесват. По желание някоя съставка може да се увеличи или пропусне. Овкусява се със сол, лимон или балсамико и зехтин.





Сладкиши



Омайни бонбони - 15

Морковен сладкиш - 16

Ладу - 17

Сладкиш с ябълки и грис - 18

Омайни бонбони

ПРОДУКТИ

3 супени лъжици тахан (най-вкусно е с лешников)
100 г. финни овесени ядки
3 супени лъжици гъст мед или 150 г. накълцани сушени фурми
200 г. сушени боровинки, череши или друг вид ароматен сушен плод
200 г. кокосови стърготини
2 средно големи настъргани моркова (по желание)

ПРИГОТВЯНЕ

От кокоса се отделя 1 шепа за овалване. Останалият се добавя постепенно към сместа и всички други продукти. Според течността на меда и тахана, може да се наложи да нагодите останалите съставки и да не отговарят точно на грамажите. Объркват и мачат до получаване на тесто, което не лепи много и лесно се оформят топчета. Преди да ги оформите, може да сложите тестото за 15 минути в хладилника. По желание можете да оваляте бонбончетата в останалия кокос, а друга част в какао или рожков (стават като бонбон трюфел). Може да окрасите с цяла ядка.



Морковен сладкиш

ПРОДУКТИ

За блата:

2ч.ч брашно – най-добре става с типово
1 бакпулвер
2 ч.ч. кафява захар
1 ½ с.л. канела
250 гр. обелени и настъргани моркови
100 гр. стафиди или сушени кайсии
кората на 1 портокал (настъргана на ситно)
½ ч.ч. орехи (по желание)
100-150 мл. олио
100-150 мл вода или мляко* (може и веган мляко)

За крема:

1 или 2 пакетчета крема сирене*
1 заквасена сметана (голяма)
2 с.л. кокосово масло (може и без него)
2-3 ванилии
кората на 1 портокал и 1-2 с.л. от сока по желание
3-4 с.л. захар или мед за подсладжане

ПРИГОТВЯНЕ

Блат: Объркват се хомогенно всички сухи съставки за блата. Добавят се настърганите моркови и сушени стафиди или кайсии, портокаловите кори и орехите и се объркват добре в брашната смес (за да се овалят добре и после остават целички когато се опекаят). Накрая се слагат олиото и водата или млякото и се объркват. Целта е да се получи смес като за кекс – съответно нагаждайте водата и олиото, може да поеме повече или по-малко в зависимост от типа брашно. Сипваме в намазнена тавичка (ако ползваме хартия, намазнена хартия) и печем в загрята фурна отгоре и отдолу около 45 мин (180 градуса). След като е готов, оставяме да истине напълно.

Крем: Разбийте с лъжица ли с миксер всички съставки, докато се получи гладка кремообразна смес.

След като блатът е напълно изстинал, може да се извади от тавата, за да има вид на торта. Намазва се отгоре с крема, поръсва се с кокос и се оставя да стегне на хладно или в хладилник. По желание можете да разделите блата на две и намажете и между пластове.



*Тази рецепта може да направите и изцяло веган, като не слагате крем и използвате ядкови млека



Ладу

ПРОДУКТИ

300 г. нахутено брашно
 200 г. масло
 30 г. ситно счукани ядки (може и без тях)
 200 г. пудра захар
 1/2 чаша кокосови стърготини
 1 ч.л. канела
 1 ч.л. смлян кардамом

ПРИГОТВЯНЕ

Разтопяваме и нагриваме маслото на среден огън. Добавяме нахутеното брашно, като бъркаме, за да получим мека паста, но да не е течна (като мек пластелин). Пържим и постоянно бъркаме, докато нахутеното брашно стане бежово и замирише на приятно опечено (отнема средно 10 мин). След това махаме от котлона, добавяме ядките и разбъркваме. Поръсваме с кардамома, канелата и кокосовите стърготини, разбъркваме. Сипваме задължително **пудра захар** и смесваме много добре. Оставяме да се охлади.

Когато сместа вече не пари, с ръце оформяме топчета - искат доста моделиране и търпение. Могат да се овалят и в кокос по желание. Друг вариант е да се натисне и заравни хубаво в тава. Остава се да изстине напълно няколко часа. После нарязваме ромбчета или други форми като халва (леко се троши). Ладу издържа много дни и не е нужно да се държи в хладилник.



Сладкиш с ябълки и грис

ПРОДУКТИ

1 кг. сочни и леко кисели ябълки
1ч.ч пшеничен/царевичен грис
1ч.ч. брашно - типowo/спелта/царевица
1ч.ч. захар
1 бакпулвер
125 г. масло / кокосово масло/ олио
1 с.л. канела
100г. орехи
Стафиди по желание

ПРИГОТВЯНЕ

Ябълките се настъргват или нарязват на ситни кубчета. Към тях се добавят орехите, стафидите и канелата. Сухите съставки се смесват в купа. В тава с размер около 25 см. се слага хартия за печене и се намазнява. Слагат се ред ябълки (около 1/3). Поръсват се с 1/3 от сухата смес и се заливат с 2-3 лъжици от разтопеното масло/ олио. Това се повтаря до изчерпване на съставките, като се завършва със суха смес, полята с останалото количество масло.

Пече се около 40 мин. на 180 градуса .След като изстине, поръсете с пудра захар или кокос.

Напитки



Смутита - 20

Лимонада с мента и
джинджифил - 21

Чай масала - 22

Ласи (айрян с подправки) - 23





Autumn

2 круши
1/2 ябълка или банан
1 см парченце джинджирил
100 мл. веган мляко или вода
1/3 ч.л. канела/ капки ванилия
*след като блендирате всичко,
може да загреете напитката



Summer

200 г. ягоди
4-5 стръка мента
150 мл. кокосово мляко*
1 ч.л. мед

*може да се замени с
кис. мляко/ банан и вода

Smoothies



Winter

150 мл. фреш портокал
1/2 ябълка
1 киви
1/2 стрък бейби целина
1 ч.л. мед



Spring

шепа спанак
шепа магданоз
2 кивита
1 банан
1 ч.л. chia
150 мл. вода или ядково мляко



Masala Tea



1/2 л. вода
1 ч.л. пресен джинджифил, на лентички
5 кардамомови шушулки, спукани
5 карамфила
1 пръчка канела
4-5 зърна черен пипер
1-2 цветчета звезден ананас
2 с.л. насипен черен чай (по желание)

Всичко се слага заедно да престои във
вряла вода 20-30 мин. или се вари за
общо 6-7 мин. При сипване се прецежда
и се добавя 30 мл. прясно мляко. На
всяка чаша се слага по 1 лъжичка
кафява захар или мед.

Лимонада с мента и джинджифил



1 връзка свежа мента
1 см. резен джинджифил, обелен и нарязан на
дребни парчета
4 с.л. мед или кафява захар
сокът от един лимон или лайм
1 л. вода

Поставяме само листенцата мента в блендер
заедно с джинджифила и чаша вода. Блендираме
добре и оставяме получената смес да преседи 30
мин. Прецеждаме и добавяме останалата вода и
лимона. Подслаждаме и сервираме охладено или
с лед.





Ласи (айрян с подправки)

1 кофичка кисело мляко и същото количество вода

1/4 ч.л. кимион; 1/4 ч.л. кориандър

1/4 ч.л. резене; 1/2 ч.л. чимен

1/3 ч.л. куркума

1/3 ч.л. черен пипер

1 с.л. сол

Разбийте айрян от киселото мляко и водата. В джезве или тиган на сухо подгрейте подправките една по една. После ги смелете в мелничка и ги добавете в айряна. Пие се по 150 мл. на хранене. Може да бъде и като сос (без вода).

ART & YOGA RETREAT

www.artyogaretreat.com