

# Základy ájurvédské kuchyně



Znáte rčení: „jste to, co jíte“? V ájurvédském pojetí bychom je rozšířili na „jste nejen to, CO, ale také JAK a KDY jíte“. Vítejte v komplexním přístupu k výživě, ve kterém nepočítáte kalorie, ale který vychází z vašeho konstitučního typu, vašeho současného zdraví, síly trávení, sezony... Zkrátka je vám ušitý přesně na míru.

text: Hanka Svíčka  
foto: Shutterstock.com

**J**aký máte vztah k jídlu? Je to potěšení, nutné zlo, nebo mu vůbec nevěnujete pozornost? V naší společnosti vnímám silnou adoraci jídla. Šéfkuchaři jsou celebrity, v televizi se střídá jedna kulinářská show za druhou. Někoho inspirují a přilákají ke zkoušení něčeho nového, jiné obtěžují. Ano, i v dávných dobách byl dobrý kuchař vysoce vážený, protože svou osobností ovlivnil jídlo. Co mi v dnešním pojetí chybí, je fakt, že se hraje většinou na efekt a opomíjí se to hlavní – **znalost potravin a jejich vlastností** a úvaha, **pro koho se vlastně vaří**. Vlastně toho o účincích potravin víme hodně málo, i když jsme s nimi dennodenně v tom nejbližším kontaktu. Prochází nám žaludkem.

Osobně vnímám jako nejdůležitější náš přístup – jídlo má být radost, ne stres či povinnost. Může vést k většímu pocho-

pení sebe sama, kdy si všímáme, co nám dělá a nedělá dobře, a tím pádem – kdo vlastně jsme. Jídlem dokonce můžeme léčit. Říká se, že kuchař je lékařem a lékař kuchařem. A díky ájurvédě můžeme pochopit, jak na to. Neznám jinou nauku, která by měla tak **komplexní znalosti o potravinách jako ájurvéda**. Pokud ale v touze po dokonale vyvážené stravě sklouzneme do neustálých obav, zda jíme správně, usilovně vypočítáváme kalorie a přemýšlíme, jak se jich zase zbavíme, jdeme na to špatně. Nejenže si tím jídlo úplně zprotivíme, ale je pro nás jen nějakou biochemickou hmotou, denní dávkou čehosi.

Podle ájurvédského přístupu jsou **potraviny nositeli určitého vědomí**. Bereme v potaz prostředí, odkud vzešly, jak s nimi bylo nakládáno, naladění kuchaře, nás jako strávníka, způsob, jak jíme. Vaříme

podle sezony a počasí a u čeho to jde, tak z lokálních surovin, čerstvých, organických, nemražených. Asi není nutné zmiňovat, že se vyhýbáme polotovarům a zbytečně zpracovaným potravinám. Všechno zmíněné má vliv na to, jak dobře dané jídlo strávíme, což je podle ájurvedy alfa a omega našeho zdraví. **Silné** (nebo přesněji „vyrovnané“) **trávení a vhodné jídlo je jedním ze základů pevného zdraví, silné imunity a dlouhověkosti**. Věřím, že kdybychom se jako celý národ zaměřili na něco tak každodenního a „běžného“, jako je naše výživa, udělali bychom pro své zdraví něco daleko prospěšnějšího, než na sebe jen nechat působit mediální masáž vzbuzující strach a bezmoc z existující pandemie.

Můžeme mít to nejlepší organické, lokální, čerstvé jídlo, ale pokud ho pravidelně jíme ve spěchu či v nepohodě, sníží





*Jsou to chutě jako: sladká, kyselá, slaná, pálivá, hořká a svíravá. Jejich pořadí kopíruje 6 fází trávení, kterými putuje veškeré jídlo od našich úst až po návštěvu WC.*

to naši schopnost jídlo dobře strávit. Patří sem i sledování sociálních sítí nebo televize, kdy ani nevíme, co jíme. A hůř trávit je nejen škoda, ale dlouhodobě i potíží. Jídlo se oslabeným trávením dostatečně nedotráví a zbylý „odpad“ – toxiny či nečistoty, ájurvédsky „áma“, začnou tělo zatěžovat. Pokud se ámy neumíme zbavit očistou a zůstává v těle, stává se z ájurvédského pohledu příčinou veškerých nemocí. Projeví se jen v jiné formě, podle daného člověka a jeho konstituce. O tom jsme již mluvili v předchozích článcích.

Samotný proces vaření vnímáme po ájurvédsku jako posvátný, stejně jako jedení daného jídla. Je to **rituál, který má mít svou péči**. Nemusíme si představovat kdovíco složitějšího – stačí se jen na chvíli zastavit, jíst v klidu a v pohodové atmosféře a na vteřinu pocítit vděčnost za to, že máme čím nakrmit svůj žaludek. Jako se k jídlu sešla celá rodina za časů našich babiček. Napadá vás někdy, jaký je to zážitek, že něco sníme, a tělo dokáže jídlo přeměnit na životní energii? Je to pro nás každodenní rutina, kterou ani nevnímáme.

Ale pokud jste někdy zažili pocit, jak vám je, když vám trávení z nějakého důvodu vypoví službu, pak sami víte. Dobré trávení je nejen základem naší imunity, ale i duševní pohody, sebevědomí a důvěry v život.

### NEJCELISTVĚJŠÍ ZNALOSTI O JÍDLĚ

Už jsem zmínila, že ájurvédské učení toho o potravinách a trávení opravdu hodně ví. Níže nakousnu základní koncept, který je sám o sobě dokonalý a velmi logický, ale pro začátek může být zahlcující. Proto vás vyzývám – nenechte se odradit, ale navnadit ☺! Je to jen pár důležitých řádků pro vaši bližší představu.

U každé potraviny se z ájurvédského pohledu rozeznává její:

**1) chuť** (tu známe díky našim chuťovým pohárkům).

Klíčový je ájurvédský koncept **šesti chutí**, které se skládají z nám již známých elementů – éteru, vzduchu, ohně, vody a země. Jsou to chutě jako: sladká, kyselá, slaná, pálivá, hořká a svíravá. Jejich pořadí kopíruje 6 fází trávení, kterými putuje veškeré jídlo od našich úst až po návštěvu WC. Každá z fází je specifická právě touto chutí. Náš jídelníček by měl obsahovat všechny tyto chutě, aby byl kompletní a uspokojil nás.

**2) energie** (**ochlazující** či **zahřívací** energie neboli potence v žaludku).

Mluvíme o trojici **zahřívacích** chutí – ky-



typy potravin	sattvické	radžasické	tamasické
zelenina	listová zelenina, klíčky, cuketa, chřest, batáty	brambory, lilkovité, květák, dýně, špenát, nakládaná zelenina	česnek, cibule, houby
ovoce	hrušky, broskve, mango, granátové jablko, kokos, fíky, datle	kyselé ovoce: citrusy, jablka, banány	meloun, švestky, meruňky, avokádo
mléčné výrobky	čerstvé, nezpracované: kravské a kozí mléko, ghí, čerstvý měkký sýr, mozzarella, ricotta, domácí jogurt	kysaná smetana, cottage sýr, zmrzlina	zralý, tvrdý sýr, vejce
koření	kardamom, fenykl, koriandr, kumin, šafrán, kurkuma	chilli, černý pepř, kari	muškátový oříšek, jalapeño papričky

selá, slaná a pálivá – všechny tři obsahují element ohně. Jeho teplem se rozpínají tělní kanály, zvyšuje se apetit po jídle nebo zážitcích. A stejně tak rozlišujeme trojici **ochlazující** – sladká, hořká, svíravá. Všechny tři obsahují element země či vzduchu, svou studeností tělní kanály stahují a svírají a ochlazují naši mysl. Ochlazující potraviny (např. mléko) se hůře tráví než zahřívající, které trávení podněcují (např. pálivá koření, česnek, jogurt, med).

**3) celkový účinek po stravení**, který se ukáže, až když jsou živiny vstřebávány do tkání. Jsou to 3 finální chutě – sladká, kyselá, pálivá.

Zdá se vám to složité? Máte pravdu. A to jsme jen na úplném začátku ☺ Zároveň mluvíme i o vibrační kvalitě, zmíněném vědomí jídla. Je to trojice – **sattva, radžas, tamas**. Odtud pramení rčení – jste to, co jíte. Jídlo v nás podporuje tu kvalitu, kterou přirozeně má a je mu vlastní.

- **Sattva** – kvalita rovnováhy, dobra, čistoty, světla.
- **Radžas** – kvalita pohybu a neklidu, dynamiky, čínorodosti.
- **Tamas** – kvalita pasivity, otupělosti, nevědomosti, temnoty.

## JAKOU EMOCI TAKOVÉ JÍDLO NESE?

- **Sattva** – láska, vyrovnanost, soucit, odpuštění.
- **Radžas** – neklid, hněv, žárlivost, strach, úzkost, nepřátelství.
- **Tamas** – skleslost, osamocení, připoutanost, deprese.

Jak říká ájurvédská lékařka Martina Zisková, i **přílišná snaha o maximálně sattvický, tedy vyrovnaný, přístup v životě je vlastně radžasická až tamasická**. Tedy zlatá střední cesta je ta správná. Všechny kvality mají v našem životě své místo. Nemělo by být naším cílem pouze „získávat“ z jídla co nejvíce živin, ale přijmout s povděkem dary přírody, nezapomenout na naše místo v ní a věnovat jí něco nazpět.

Možná vás teď zajímá, jaké jídlo je sattvické a naopak, že? Pro představu na předchozí stránce zmiňuji základní zařazení některých potravin podle ájurvédského lékaře Vasanta Lada. Je to jen ukázka, nechci vás zahltnout celkovým výčtem. Nebojte se, tato tabulka je jen vodítko, není třeba, abyste si všechno pamatovali a začali žít podle nějakého seznamu. Spíš nám pomáhá navnímat jemnou kvalitu daných potravin. A samozřejmě záleží na tom, v jaké formě je jíme – zdali srované, či určitým způsobem upravené.

Obecně je **sattvické jídlo lehce stravitelné** a plně prány, naší životní síly. Radžasické jídlo je příliš kořeněné, pálivé, kyselé



a slané. Mezi tamasické potraviny patří maso, ryby, alkohol, česnek a cibule, fermentované potraviny... a tráví se nejhůře. Stejně jako mražené, nadměru zpracované, staré či zkažené jídlo. Tímto vás nechci nabádat k vyřazení masa z vašeho jídelníčku, opravdu vše je individuální. Pro někoho je vegetariánství velmi přínosné, pro jiného by to aktuálně byla zátěž. Pokud maso jíte, určitě je nejlepší ho konzumovat s mírou.

Některé rozdělení potravin z tabulky se dá odvodit selským rozumem. Díváme se na to, **jak potravina vypadá, v jakých roste podmínkách, a z toho usuzujeme na její vlastnosti**. Například houby rostou v šeru a „nečistém, tmavém prostředí“. Nasávají do sebe těžké kovy. Z tohoto důvodu jsou tradičně řazené jako tamasické. Klasicky česnek a cibule jsou svou povahou výrazné, nabuzující. Možná máte zkušenost, že pokud váš partner sní něco s česnekem, zaručeně to poznáte z jeho dechu a kůže. Ale pokud si dáte česnek oba, specifický odér cítíte méně, a jelikož jde o přírodní afrodisiakum, může vést k vášnivému večeru.

Nejsem extra propagátorka česneku, ale takový má zkrátka účinek ☺ Na striktních meditačních pobytech se z tohoto důvodu do jídel tradičně nepřidává, stejně jako cibule a pórek. Podle různých zdrojů je tato zelenina označována za radžasickou až tamasickou – příliš nabudí mysl a odvádí od meditace a vnitřního usebrání. V běžném denním životě je používání česneku v ájurvédě podle individuálního posouzení – někdo ho striktně odmítá, jiný využívá v určitých pokrmech nebo pro jeho medicínské vlastnosti jako lék.

## UMĚNÍ VHODNÉHO KOMBINOVÁNÍ POTRAVIN

Co znamená „**vařit ájurvédsky**“? V podstatě tím myslíme používání léčivých účinků potravin, koření a bylin. A **můžeme tak vařit podle kterékoliv ze světových kuchyní**, tedy nejen indické (což automaticky neznamená ájurvédské). Zjednodušeně řečeno má každá potravina své typické vlastnosti a tráví se určitým způsobem. Pokud jíme společně potraviny, které se tráví podobně, své trávení posílíme. A naopak.

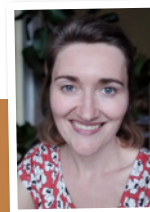
Nevhodné kombinování potravin vede k nedotrávení, tvorbě toxinů – a následně únavě a zahnění, oslabenému trávení, kvašení a zahnívání jídla, nadýmání, kožním potížím a dalším neduhům. Při vaření je tedy dobré přemýšlet nejen nad tím, jak bude výsledné jídlo chutnat, ale **jestli se k sobě potraviny vůbec hodí**. Je dobré si všimnout, jak se po určitém jídle cítíme.

Existuje celá řada **nevhodných kombinací potravin**. Za všechny uvedu příklad – **ovoce a mléko**. I moje babička říkala, že kdo zapije těsně mlékem, koleduje si o rychlou cestu na onu místnost. Podle ájurvédy je kombinování jakéhokoli ovoce s mlékem nevhodné. Ať jde o letní jahody s mlékem či smetanou, koktejl z banánů, lesního ovoce, melounu... Týká se to i kysaných mléčných výrobků, jako jsou jogurtové a kefirové nápoje. Pokud tedy ráno snídáte jogurt s čerstvým ovocem, není to pro vás ta nejlepší kombinace. Dlouhodobě způsobuje zahnění a sníženou trávicí schopnost, tvorbu toxinů, kašel a alergie. Daleko lepší je jíst mléčné výrobky a ovoce zvlášť, tedy v jinou dobu.

Přátelé, to byl úvod do ájurvédského vaření. Snad jsem vás lehce navnadila prozkoumávat dané téma ještě víc, to bych měla radost. Přeji vám krásné září a těším se na vás v dalším čísle.

Zdroje:

- Studium v Ájurvédské gurukule pod vedením MUDr. Marty Ziskové
- Vasant Lad. Učebnice ájurvédy 1. díl, Maitrea 2013
- Robert Svoboda, Základní kniha ájurvédy, Fontána 2004



### Hanka Svíčka Cestou ájurvédy

Návrat ke zdraví ájurvédskou cestou pomocí stravy a sebestěče. Individuální konzultace, workshopy a kurzy vaření. Studium v Ájurvédské gurukule v Praze.

Facebook: Cestou ájurvédy  
E-mail: hanka.cestouajurvedy@gmail.com