

ЙОГА

хранене

enthusiast



Съвети и рецепти



ПОДГОТВЕНА И ПРЕПОРЪЧАНА ОТ БЪЛГАРСКА ЙОГА АСОЦИАЦИЯ

Българска йога асоциация
Йога хранене. Съвети и рецепти

© Българска йога асоциация, авторски колектив, 2010, 2022

© Яна Аргиропулос, дизайн на корица, 2022

© Enthusiast - запазена марка на

„Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД, 2010, 2022

ISBN 978-954-8657-34-1

Съдържание

Древната мъдрост за храната и храненето 11

Първа част. Малко теория 17

Трите гуни 20

Сатвични храни 21

Раджастични храни 24

Тамастични храни 26

Съвети за здравословно хранене 27

Храната в ашрама 50

Йога и вегетарианство 59

Втора част. Рецепти 69

Предястия 71

Предястие от патладжани 71

Къпоолу по гръцки 71

Шмеркезе 72

Задушен ориз с фиде 72

Пълнени домати 73

Крем сирене (безглутенова рецепта) 73

Хумус 75

Баба Гануш – пюре от патладжан 76

Пикантен кокос с фъстъци 77

Пастет от леща и соево сирене 77

Салати 79

Гръцка салата 79

Оризова салата със сусам 79

Табули 80

Ментова картофена салата 81

Гуакамолe 82

Салата от бланширани зеленчуци 82

Червена салата (безглутенова рецепта) 83

Салата от спанак (безглутенова рецепта) 84

Салата от броколи (безглутенова рецепта) 85

Салата от жито, джоджен и магданоз 87

Дресинги 88

Чеснов дресинг 88

Дресинг с кисело мляко 88

Дресинг с горчица 88

Таханов дресинг 89

Дресинг с джинджифил 89

Фъстъчен дресинг 89

Цитрусов дресинг 90

Дресинг с авокадо 90

Винегрет 90

Пикантен доматен сос 91

Супи 92

Борш 92

Зеленчукова супа 93

Ашрамска супа 93

Дал	95
Обикновен дал	96
Дал с подправки	96
Кокосов дал	97
Доматен дал с подправки	98
Кхичари	99
Леща по индийски	100
Основни ястия	102
Паниран карфиол	103
Пица	103
Лазаня	104
Яхния със сини сливи	105
Кисело зеле с ориз и гъби	106
Картофи на фурна – пататник	106
Картофени кюфтета – деликатес	107
Пълнени чушки	108
Ароматни картопки със сусам	108
Брюкселско зеле с гъби	109
Пролетна яхния от спанак	110
Пресни картофи с грах	111
Огретен (безглутенова рецепта)	112
Печен боб (безглутенова рецепта)	113
Йенски зеленчуци (безглутенова рецепта)	114
Свежи пълнени чушки (безглутенова рецепта)	115
Мазнички средиземноморски патладжани (безглутенова рецепта)	116
Лозови сармички (безглутенова рецепта)	117
Зелеви сарми (безглутенова рецепта)	118
Зеленчукови спагети (безглутенова рецепта)	119

Зеленчуци (Сабджи) I	120
Зеленчуци с подправки II	121
Зеленчуци с къри сос.	122
Карфиол и грах	123
Картофено къри.	124
Палак Панир.	125
Запечена оранжева леща с кашкавал	127
Питки от леща	128
Пакора	129
Зеленчукова пакора	130
Самоси	130
Вегетарианска лазаня	131
Спагети с бобен сос.	133
Миш-маш на фурна	134
Пълнени домати със спанак	135
Празнични лозови сарми.	136
Лозови сарми с леща	137
Чатни.	138
Доматено чатни	138
Чатни с кориандър и кокос	139
Бананово чатни	140
Фъстъчен сос	140
Хляб	142
Основен пълнозърнест хляб	142
Хляб с квас.	144
Обикновен хляб с квас	145
Чапати (плоски кръгли хлебчета без мая)	148
Хляб на тиган.	149

Десерти, кексове и бисквити.	151
Ябълкова баклава	151
Негърче.	152
Локумки	153
Бирени соленки	153
Грис халва с карамел.	154
Шоколадов кейк	155
Кокосови топки (безглутенова рецепта)	156
Оризов пудинг (безглутенова рецепта)	157
Плодова салата.	158
Оранжева сладост (безглутенова рецепта)	159
Барфи	160
Кхир (индийски сладък ориз)	160
Кокосова халва	161
Ябълков крънч	162
Морковена торта	164
Портокалова халва торта	165
Питка с банани и орехи.	166
Пита с тиквички	167
Кокосови сладки с рожков	168
Медени сусамки.	169
Сладкиш ябълки с грис	170
Халва от лешници	171
Сусамови сладки	171

Древната мъдрост за храната и храненето

Една от най-любимите думи на медиите във връзка със съвременния начин на живот е „стрес“. Ако отворите някое списание или вестник със съвети по темата, ще откриете куп препоръки за това, как да се преборите със стреса, как да станете по-спокойни и как да промените житейската си нагласа. Къде повече, къде по-малко полезни, тези съвети не са случайни. Като че ли вече сме приели за нормално да сме притеснени, забързани, изтомявани, объркани, припрени и най-вече... стресирани. Неспособни да контролираме непрестанния поток от промени в заобикалящия ни свят, ние се чувстваме безпомощни. Улисани да търсим щастието в различни придобивки, все нещо не ни достига. Решени да се погрижим за здравето си, попадаме в море от информация за това, кое е полезно и кое – не, опитваме диета след диета, докато накрая не се отчаяме: „Какво да ям, след като всичко е токсично и никаква диета не ми помага?“. Тогава идва един момент, в който разбираме, че

външният свят не може да ни осигури така желания мир и удовлетворение и се обръщаме натам, където никога досега не сме ги търсели – към себе си.

Именно в този момент много хора откриват йога. Конкретният повод може да е физическо заболяване или емоционален проблем, но в същността си коренът е един и същ – желанието да направим живота си по-добър.

В последните няколко години прави впечатление колко много хора се обръщат към йога – четат литература по темата, включват се в курсове, посещават лекции. Днес вече в почти всеки град в България има школи или зали по йога. Там, сред спокойна атмосфера и благоухания, хора от всякакви възрасти и професии намират оазис от всекидневните задачи и практикуват асани и дихателни практики. Ако преди десет години да ходиш на йога бе екзотична привилегия, сега е нещо естествено и широко разпространено. Ако преди десет години повечето хора възприемаха йога като средство да се справят с някои болести или дори като вид спорт, днес хиляди хора и у нас са добре запознати с изключителните ползи, които йога може да донесе в живота ни. Защото йога не е спорт, тя е начин да открием себе си, тя е път към собственото ни съвършенство.

Какво точно е йога е една необятна тема, обяснена в хиляди, хиляди томове. За целите

на тази книга обаче ще кажем, че йога е една от седемте школи в индийската философия. Те е начин на мислене, светоглед, метод за разбиране, оценяване и приемане на живота. Основният постулат в йога е, че същността на човека е Божествена. Повечето хора обаче не са наясно с тази изначална истина и търсят своята идентичност в тялото, ума и външните обекти. Целта на йога практиките е да помогнат на човек да се освободи от заблудата, да открие истинската си същност и да се обедини с нея (коренът на думата *йога* означава точно това – сливам се, обединявам се).

За да се постигне това обаче, е необходимо човек да постигне спокоен ум – задача, която винаги е била особено трудна, а на съвременния човек му се струва направо непостижима. Нашият ум е като един кошер от мисли, постоянно бомбардиран от още и още информация, която се обработва и се превръща в храна за повече и повече мисли. За да се усмири кошертът, човек трябва да следва принципите и практиките, на които учи йога. В тези практики тялото е разглеждано като основен инструмент, чрез който практикуващият постига своите цели.

В йога тялото и умът са неотделимо цяло. Човек не може да успокои ума си, ако тялото му боледува и страда. Асаните например са специални пози, чрез които тялото става все по-

здро и жизнено, а едновременно с това се въздейства и на ума.

За да бъде тялото ни здраво и жизнено обаче, един от най-важните фактори е храната, която приемаме. Задръстването на организма с токсини, консумацията на затрудняващи храносмилането храни, както и прекомерната употреба на алкохол възпрепятстват духовната работа върху себе си и всякакви опити за усъвършенстване. За да практикуваме медитация например, тялото ни трябва да е чисто (отвън и отвътре) и отпуснато, което, както можете да се досетите, става чрез приемане на подходяща храна по определен начин.

В източната философия храненето никога не е било възприемано просто като набавяне на хранителни вещества. Храната е източник на енергия и в зависимост от съдържанието си тя може да разболява или да лекува. Радостно е, че вече и много от практикуващите западна медицина започват да следват този принцип и да включват в терапиите си за определени физически и психически заболявания предписания за хранене. Много физически страдания на тялото могат да бъдат предотвратени, ако променим начина си на хранене и слушаме собственото си тяло. Сигналите на собствения ни организъм са най-добрият начин да разберем как ни въздейства дадена храна и полезна ли е тя за нас, тъй като каквито и общи съвети да спаз-

ваме, организмът на всеки един от нас е уникален. Все повече хора започнаха да осъзнават колко е важно с *какво* се храним и *как* се храним – дали сме спокойни и щастливи, или сме нервни и напрегнати.

В тази книга ви предлагаме есенцията от принципите на хранене според йога. Не ви казваме, че от утре трябва да промените изцяло хранителния си режим и да станете вегетарианци. Напротив, резките промени са особено вредни за здравето, тъй като по този начин стресирате тялото си. Целта ни е да предоставим на всички практикуващи йога основните правила за хранене, които да им помогнат да извлекат максимална полза от йога практиките. Подготвили сме и рецепти за вкусни ястия – гозби, които можете да сготвите и да предложите на цялото семейство – те са подходящи за всеки, независимо дали практикува йога или не.

Тъй като сме получавали доста запитвания за това, каква е храната в един ашрам и дали един практикуващ йога трябва задължително да приеме вегетарианството, ние сме посветили специални две глави на тези въпроси. Надяваме се да ви дадат полезна информация и да ви помогнат да откриете своя собствен йога хранителен режим.

С тази книга искаме да ви покажем, че удоволствието от храненето е неотделима част от

стремежа към духовно развитие. Грижете се за своето тяло и се вслушвайте в сигналите му, защото то е вашият най-добър приятел по пътя на себепознанието. Желаяем ви успех!

ЙОГА ХРАНЕНЕ

Съвети и рецепти

Авторски колектив на Българска йога асоциация

www.yogabg.com

Редактор *Виктория Бисерова*

Дизайн на корица *Яна Аргиропулос*

Коректор *Александра Худякова*

Предпечат *Митко Ганев*

Българска. Първо издание

Формат 84×108/32

Печатни коли 11

ISBN 978-954-8657-34-1

Издава

enthusiast

запазена марка на

„Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД

София, бул. „Васил Левски“ № 31

тел. 02/ 943 87 16

e-mail: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ можете да закупите от

www.enthusiast.bg



Печат РОПРИНТ

Думата „йога“ произлиза от санскрит и означава „единение, свързване“. Йога е векове наред усъвършенствана система от практики, универсални правила за балансиран начин на живот и широкообхватна философия.

Методите и техниките на йога водят човек стъпка по стъпка към хармонизиране на всички аспекти от живота – физически, емоционален, интелектуален и духовен.



Йогийската диета се състои от вегетарианска храна, която е пряко приготвена с любов. Може би след като постигнете здравословна диета, ще бъдете окуражени да се занимавате и с другите пет практики на йога – асани, дишане, релаксация, позитивно мислене и медитация. Дори ако се интересувате само от физически йога упражнения, ще останете изненадани от напредъка, който ще настъпи в начина ви на живот, след като промените диетата си.

Книгата е подготвена от авторски колектив на
Българска йога асоциация.

www.yogabg.com

www.enthusiast.bg



9 789548 657341

Цена: 14 лв.