

Yogiska recept!

Yoga är inte bara andning, fysiska övningar, mantran och meditation – det går att inkludera i hela din livsstil. Kost är en viktig bit inom yogan; det du stoppar i dig spelar stor roll för ditt välmående. När man ändrar sin kost behöver man inte ändra allt på en gång. Det är bättre att ta små steg än att misslyckas på halva vägen. Inom yogan förespråkas den vegetariska kosten, vatten som dryck och ett minimumintag av socker, koffein och alkohol. Dessa produkter väljs bort då de stör nervsystemet, minskar uthålligheten, bidrar till rastlöshet och skapar beroende.

Här kommer några yogiska recept som kan hjälpa dig på vägen mot en mer harmonisk kropp och friare sinne:

Ingefärste (stärker immunförsvaret, bra mot halsont, förkylning och dålig andedräkt): *ingefära, citron, 1.5 tsk honung, gurkmeja, vatten*
Koka bitar av färsk ingefära i vatten ca 10 minuter. Sila vattnet ner i en kopp. Tillsätt citron, honung och gurkmeja.

Dunderkur vid förkylning:

saften av en grapefrukt, 1 pressad vitlöksklyfta, riven ingefära och cayennepeppar. Blanda samman i ett glas och drick direkt.

Golden Milk (passar bra på kvällen då mjölken lugnar nervsystemet och får dig att slappna av. Gurkmeja är bra för hud, slemhinnor och stela leder): *0.5 dl vatten, 0.5 tesked gurkmeja, 2 dl mjölk, 2 tsk mandelolja, 1 tsk honung.* Koka upp en kastrull med vatten och gurkmeja och låt koka 8 minuter. Häll i mjölk och mandelolja och låt koka upp. Blanda i honung, kanel och kardemumma (valfritt).

Yogite (renar blodet, bra för nervsystemet, hjälper mot förkylning och utmattning): *2 liter vatten 20 hela nejlikor 20 hela kardemummakärnor 20 hela svarta pepparkorn 5 kanelstänger 1 bit färsk ingefära*

Koka upp vattnet, blanda i kryddorna och låt koka 15-20 minuter. Tillsätt gärna mjölk/sojamjök och honung.

Mungbönsgröta (en renande yogisk diet, 4-6 portioner):

2,5 dl mungbönor, hela eller halverade 2,5 dl basmatiris 2 l vatten att koka bönor och ris i 2 stora lökar 3/4 dl skalad och hackad färsk ingefära 8-10 hackade eller pressade vitlöksklyftor 2 tsk gurkmeja 1/2 tsk svartpeppar 1 rågad tsk garam masala 1 tsk chilipulver 5 öppnade kardemummakärnor eller 1 tsk malen kardemumma olja till stekning Valfria grönsaker, ex 4-6 potatisar, 1 zucchinin, 1 bukett broccoli

Lägg mungbönsorna i blöt kvällen innan. Skölj bönor och ris. Koka bönsorna i ca 20 min på låg värme, lägg sedan i riset för kokning i 10 min. Häll av eventuellt vatten. Hacka löken, vitlöken och ingefäran och stek dem i oljan tills de är mjuka. Tillsätt kryddorna, stek ett tag till under omrörning. Häll i grytan och koka på svag värme tills allt är mjukt. Ät och njut!

Yogisk Linssoppa (2-3 port.)

2 dl gröna linser 8 dl vatten 1 tärning grönsaksbuljong 1 gul lök 1/2 tumlängd färsk ingefära 2-3 vitlöksklyftor ghee eller olivolja 1 tsk gurkmeja 1msk malen koriander 1msk garam masala 1 tsk spiskummin färsk koriander

Linserna kan läggas i blöt över natten, men det är inte nödvändigt. Koka linserna i vatten med buljongtärning på låg värme i ca 20 min. Ta bort skummet som bildas på ytan. Hacka lök, vitlök och ingefära (eller kör i mixer). Häll ghee (renat smör) eller olivolja i en stekpanna och stek blandningen i ca 10 min. Blanda i de övriga kryddorna och låt steka några minuter till. Blanda ner kryddblandningen i soppan och låt koka en stund till. Hacka färsk koriander och strö på soppan. Yogisk linssoppa innehåller den energigivande och stärkande kryddblandningen trinity roots (treenighetens rötter – lök, vitlök och ingefära). Gurkmeja är bra för huden, slemhinnorna och lederna. Spiskummin driver ut gaser ur magen och är bra för matsmältningen. Linser innehåller protein, fibrer, B-vitaminer, järn och zink.