Harė Krišna

Vegetariniai valgiai

Jo Dieviškosios Kilnybės
A. C. Bhaktivedantos Svamio Prabhupādos knygos

Bhagavad-gītā, kokia ji yra

Śrīmad-Bhāgavatam, 1–3 giesmės

Kṛṣṇa, Aukščiausiasis Dievo Asmuo *(3 tomai)*

Viešpaties Caitanyos mokymas

Atsidavimo nektaras

Savęs pažinimo mokslas

Śrī Īśopaniṣada

Anapus laiko ir erdvės

Pamokymų nektaras

Yogos tobulybė

Akistata su mirtimi

Kelionė į savęs atradimą

Anapus gimimo ir mirties

Tobuli klausimai, tobuli atsakymai

Gyvybė kyla iš gyvybės

Adiradža dasa

Harė Krišna
Vegetariniai valgiai



THE BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST

The Hare Krishna Book of Vegetarian Cooking (Lithuanian)

Skaitytojus, susidomėjusius knyga, Tarptautinė Krišnos sąmonės bendrija kviečia rašyti arba apsilankyti centruose:

ISKCON
Raugyklos g. 23-1, 01140, Vilnius
tel. +370-5-2135218
www.gauranga.lt

ISKCON
Savanorių pr. 37, 44255, Kaunas
tel. +370-37-222574
krsna.info@gmail.com
www.nitaigauracandra.lt

Viešoji įstaiga „Vedų kultūros centras“
vedukultura@gmail.com
www.vedukultura.lt

Kauno Vedų kultūros centras
Panerių g. 187, 48437, Kaunas
tel. +370-37-360710
info@veducentras.lt
www.veducentras.lt

Knygas anglų kalba galima užsisakyti adresu:
Bhaktivedanta Library Services
Petite Somme 2, 6940 Durbuy, Belgium
www.blservices.com

Copyright © 1994 The Bhaktivedanta Book Trust

www.krishna.com
www.bbt.se

ISBN 978-91-7149-606-5

Knyga išleista 2011 m.

Knyga skiriama mūsų dvasiniam mokytojui,
Jo Dieviškajai Kilnybei A. Č. Bhaktivedantai
Svamiui Prabhupadai, kuris rūpindamasis žmogaus
tobulėjimu savo gyvenimą paskyrė Vedinei
kultūrai visame pasaulyje skleisti.

Turinys

Pratarmė	9
Įžanga	11
Vegetarinė mityba kaip būdas tobulėti	15
Krišnos šventykla jūsų namuose	33
Vegetarinė mityba ir Harė Krišna judėjimas	39
Teisinga mityba ir sveikata	45
Virtuvės reikmenys	51
Keletas meniu	53
Kaip gaminti ir serviruoti Vedų valgius	57
Receptai	61
Prieskoniai	63
Pieno produktai	75
Ryžiai	85
Dalai ir sriubos	103
Duona ir blynai	123
Daržovių patiekalai	139
Užkandžiai	175
Čatniai ir raitos	197
Saldumynai	213
Gėrimai	243
Kur gauti pagrindinių produktų	257
Žodynėlis	259
Rodyklė	263

Pratarmė

KNYGA „Harė Krišna vegetariniai valgiai“ – tai dar vienas žingsnis dvasios ir fizinio kūno tobulėjimo link. Lietuvių kalba mažai parašyta knygų, kurios filosofiškai pagrįstų moralinę, fizinę ir ekonominę vegetarinio maisto naudą. Čia negaištama laiko aiškinant apie maisto sudėtį, kalorijas bei vitaminų ir mineralinių medžiagų reikalingumą, o kreipiamas ypatingas dėmesys į maisto sudvasinimą, jo palaiminimą. Ritualinis nedidelės pagaminto maisto dalies pateikimas Dievui Krišnai kartojant mantrą, skirtą Jo garbei, be abejonės, suteikia tam maistui papildomus kosminės energijos kiekius, apvalo maistą nuo blogų energijų, apvalo patį žmogų.

To, kas parašyta šios knygos bendroje dalyje, nerasite jokioje kitoje lietuviškoje kulinarijos knygoje. Ji gali būti naujo gyvenimo būdo vadovas.

„Harė Krišna vegetariniai valgiai“ žinių semiasi iš Indijoje jau gilioje senovėje klestėjusios Vedų filosofijos, aiškinusios, jog maistas turi būti ruošiamas kaip auka Dievui, jog žmogus savo meilę Dievui gali išreikšti ne tik maldomis, bet ir gamindamas bei aukodamas Jam maistą.

Vedinė virtuvė pagrįsta vegetarizmu, todėl Indijoje vegetarų žymiai daugiau negu nevegetarų. Pagal Vedų filosofiją mėsa, kiaušiniai ir žuvis nevalgomi; valgomi tik augaliniai ir pieno produktai.

Lietuvos gyventojų mityba yra labai neteisinga, mėsa yra svarbiausias maisto produktas. Žmogaus organizmas nepritaikytas valgyti mėsą, nes jis neturi iltinių dantų mėsai draskyti ir ilgų nagų grobiui laikyti. Be to, žmogaus žarnynas yra dvigubai ilgesnis negu liūto arba tigro. Mėsos likučiai iš žmogaus žarnyno ilgai nepašalinami, jie pūva ir nuodija kraują. Užtrunkantis mėsos ir kitų gyvulinių produktų virškinimas skrandyje ir jų puvimas žarnyne yra daugelio chroniškų ligų priežastis.

„Bhagavad-gitoje“ spausdinamas labai įdomus paveikslas su trimis siužetais. Kairėje paveikslo pusėje pavaizduota mėsos parduotuvė su kabančiais kumpiais, vištomis ir dešromis. Prie prekystalio artinasi ligotas žmogus su lazdele. Mėsa ir jos produktai vadinami apsileidėlių ir paliegėlių maistu. Gali valgyti mėsą, bet žinok, kad senatvėje tu tikrai būsi invalidas. Paveikslo apačioje dešiniajame kampe pavaizduotas restorano kampelis, kur prie stalo, apkrauto alkoholiniais gėrimais, sėdi dekoltuota moteris su dviem vyrais ir rūko. „Bhagavad-gita“ tai vadina aistrų ir neišmanymo maistu. Tai irgi ne žmonių maistas. Vartodamas tokį maistą, žmogus griauna save ir švaisto savo fizinę bei psichinę energiją. Trečias vaizdelis yra paveikslo dešinės pusės viršuje. Pavaizduota vaisių ir daržovių parduotuvė su spalvingais vaisiais ir daržovėmis, su skaisčiomis raudonskruostėmis pardavėjomis. „Bhagavad-gita“ šį saulės maistą vadina geradarių maistu. Valgydamas tokį maistą, tu pats pasidarysi geras ir skleisi grožį kitiems.

„Harė Krišna vegetariniai valgiai“ yra kelias į gėrį ir grožį, į sveiką gyvenimą. Knygoje pateikiami receptai nesudėtingi, valgiai gaminami iš paprastų natūralių produktų. Pagal senas Vedų tradicijas daug valgių gaminama iš ryžių ir kitų grūdų su daržovėmis ir įvairiais prieskoniais. Lietuviams šie valgiai labai priimtini, nes Lietuva – grūdų ir pieno kraštas.

„Ką valgai, tas ir esi“, – sako sena indiška patarlė. Jeigu valgysime sveiką, sudvasintą, pilną kosminės energijos maistą, mes atstatysime visas savo kūno ląsteles; ir mes sunaikinsime save, jeigu valgysime negyvą žiauriai nužudytų gyvūnų mėsą bei nužudytą žuvį.

Baigdama pratarmę, noriu pasakyti, kad knyga, kurią dabar imate į rankas, naudinga ne tik Krišnos sąmonės judėjimo nariams, bet ir labai reikalinga Lietuvos gyventojams atgimimo laikotarpiu. Ji praskaidrins daugelio žmonių sąmonę, sustiprins dvasią, suteiks sveikatos ir grožio fiziniam kūnui, jeigu jie patikės ir darys visa tai, ką siūlo „Harė Krišna vegetariniai valgiai“.

Lietuvos vegetarų draugijos
prezidentė, VU docentė
Ksavera Vaištarienė
Vilnius, 1993 m. spalis

Įžanga

RENGDAMI šią receptų knygą, mes stengėmės, kad ji būtų praktiška, padėtų jums namuose pasigaminti autentiškų indiškų patiekalų, supažindintų su garsiosios indų vegetarinės virtuvės tradicijomis. Knygoje pateikiami vediški, arba klasikiniai indų vegetarinių valgių receptai, bet vien tuo neapsiribojama. Iš jos skaitytojas sužinos ir apie Vedų mitybos meną – apie tai, kaip pasotinti ne tiktai kūną, bet ir protą bei sielą.

Pirmuose keturiuose skyriuose, remiantis šiuolaikinio mokslo faktais, religija bei etika, aptariamos Vedų filosofijos idėjos ir vegetarizmas.

Kiti trys skyriai jau iš kulinarijos srities: čia kalbama apie virtuvės reikmenis, patiekalų suderinamumą, pateikiama išsamios informacijos apie indiško maisto gaminimą, serviravimą bei patį valgymą.

Toliau rasite 130 namų sąlygomis patikrintų receptų. Tai tik maža dalis visų tų galimybių, kurias teikia Vedų kulinarijos tradicijos. Tačiau ir šie receptai, įtraukti į knygą dėl jų įvairovės ir paprastumo, gerai iliustruoja Vedų virtuvės turtingumą. Receptus padiktavo geriausi Harė Krišna judėjimo virėjai, – kai kurie iš jų mokėsi virti iš paties Šrilos Prabhupados.

Priede jūs rasite terminų žodynėlį, patarimų, kur gauti svarbiausių komponentų, ir Harė Krišna judėjimo centrų adresus, kur galėsite paragauti patiekalų, pagamintų pagal knygos receptus.

Geriau suvokti Vedų virtuvės principus padėtų Vedų kultūros konteksto pažinimas. Žodžiai „Vedų, vediškas“ kilo iš sanskrito žodžio *veda*, kuris reiškia „absoliuti išmintis“. Senieji Indijos šventraščiai, parašyti sanskritu, vadinami Vedų šventraščiais arba tiesiog Vedomis, nes juose pateikiama žinių apie Absoliutą. Senoji Indijos Vedų kultūra, pagrįsta šiais šventraščiais, net ir mūsų dienomis turi daugybę pasekėjų.

Pasak Vedų, žmogaus paskirtis – įsisąmoninti savo tikrąją esmę, t.y. suvokti save kaip amžiną Dievo tarną. Tam pirmiausia turime suprasti, jog esame ne laikini materialūs kūnai, o amžinos dvasinės sielos, glūdinčios juose. Klaidingai laikydami save materialiomis būtybėmis, mes kenčiame, nes iš prigimties esame amžini, kupini išminties ir palaimos. *Bhakti-joga*, arba Krišnos sąmonė, – tai metodas, atgaivinantis mūsų pirminę džiaugsmu spinduliuojančią sąmonę ir pažadinantis snaudžiančią meilę Dievui.

Vardas „Krišna“ ypatingas. Nors Dievas yra vienas, žmonės Jį vadina įvairiausiais vardais, kiekvienas iš kurių nusako tam tikrą Jo asmenybės aspektą. Tačiau Vedose minimas Dievo vardas, kuris talpina savyje begalinių Dievo ypatybių visybę. Šis visa apimantis vardas – Krišna, „visų patraukliausias“.

Vedos – tai žinių apie Krišną ir apie mūsų amžinus ryšius su Juo lobynas. Kad padėtų žmogui pažadinti meilę Dievui, Vedos, skirtingai nuo kitų pasaulio šventųjų raštų, ypač smulkiai aprašo asmeniškus Dievo bruožus ir moko, kaip išreikšti tą meilę kasdieninėje veikloje. Indija dovanoja pasauliui kultūrą, susiejančią visus žmogaus siekius su dvasiniu tobulinimusi, kuris dažnai laikomas medituojančių atsiskyrėlių privilegija. Tuo tarpu Vedų kultūroje Krišnos sąmonė aprėpia visas gyvenimo sritis: ne tik meną, muziką, architektūrą ir literatūrą, bet ir mitybą.

Ryškiausias bruožas, išskiriantis Vedų virtuvę iš visų kitų, yra paties virėjo dvasinė nuostata. Gamindamas maistą, jis ruošia auką Dievui. Daugelio religijų išpažinėjai prašo Dievą kasdieninės duonos, o Krišnos bhaktas* pats ją siūlo Dievui, tuo išreikšdamas savo meilę. Ir Dievas atsiliepia į šį jausmą. „Bhagavad-gitoje“, viename iš Vedų šventraščių, Viešpats Krišna sako, kad Jis priima su atsidavimu aukojamą vegetarinį maistą, – tegu tai bus lapelis, vaisius ar vandens stiklinė, – ir iš Savo nesuvokiamos malonės sudvasina šią auką, Pats jos paragaudamas. Taip paprastas maistas virsta *krišna-prasadu*, Viešpaties Krišnos malone, o valgymas – šlovinimo aktu, meilės sąsaja su Viešpačiu.

Prasadas veikia žmogų visiškai kitaip negu maistas, skirtas parduoti, patenkinti liežuvį ar net pamaitinti alkstantį. Gaminant maistą mąstoma apie pačius įvairiausius dalykus, bet niekada nekyla mintis pradžiuginti Dievą. O kai maistas ruošiamas negalvojant apie Dievą, materialios virėjo mintys subtiliai veikia tuos, kurie šį maistą valgo. Tačiau valgant *prasadą* – su atsidavimu Dievui ruoštą ir Jam su meile paaukotą

* *bhaktas* – Viešpaties pasekėjas.

maistą, – mūsų širdys apsivalo. Mukunda Gosvamis, vienas iš nūdienos Harė Krišna judėjimo dvasinių mokytojų, yra pasakęs: „Valgant paprastą maistą gimsta karštas troškimas mėgautis šiuo materialiu pasauliu, o kai valgome *prasadą*, su kiekvienu kąsniu stiprėja mūsų meilė Dievui.“

Žinoma, mes nesitikime, kad visi skaitytojai tuojau puls gaminti vien tik indišką maistą. Daugeliui turbūt atrodo, kad Vedų virtuvė – grynai indiškas reiškinys, tačiau pats maisto aukojimo Krišnai principas yra transcendentiškas pasaulietiniams sąlygotumams. Receptas nebūtinai turi būti indiškas – svarbiausia, kad visi produktai bei maisto gaminimo procedūra atitiktų Vedų reikalavimus. Pavyzdžiui, Italijoje, kur dauguma bhaktų bei mūsų bendrijos narių labai vertina savo nacionalinę virtuvę, beveik kiekvienas indiškas valgis patiekiamas kartu su spageti. Svarbi ne tiek kulinarinė tradicija, kiek atsidavimas Krišnai, su kuriuo maistas gaminamas.

Sąvoka „indiška virtuvė“ šioje knygoje sinonimiška Vedų virtuvei, ir neturi nieko bendro su kokia nors indiškos virtuvės mokykla, galinčia jums pasiūlyti „vištienos *kario*“. Klestint senovės Vedinei kultūrai, mėsa nebuvo vartojama maistui. Šį įprotį Indijoje paskleidė svetimšaliai užkariautojai: Mogolai, kurie atėjo per Persiją XVI amžiuje, portugalai, keturis šimtmečius valdžiusieji Goa ir pagaliau – britų kolonizatoriai. Tačiau, nepaisant amžiais trukusio nevegetarų dominavimo, Indija tebėra šalis, kur tradiciškai daug vegetarų.

Nuo amžių Indijoje daugumą sudarė žmonės, nevartojantys mėsos (tie, kurie ją valgo, vadinami „nevegetarais“), nes, amžinosios Vedų kultūros požiūriu, kiekviena gyvybė yra šventa, o niekuo nepateisinamas nekaltų būtybių žudymas – tai grubus Dievo įstatymų laužymas. Visų formų augalija ir gyvūnija visiškai paklūsta gamtos dėsniams, ir maisto pasirinkimą čia lemia instinktas, tačiau žmogus, kaip tobulesnio intelekto būtybė, rinkdamasis maistą turėtų vadovautis aukščiausiomis dvasinėmis vertybėmis. Vienoje iš savo knygų Šrila Prabhupada rašo: „Nors pagal [gamtos] įstatymus žmogus maitinasi kitomis gyvomis būtybėmis, egzistuoja ir sveiko proto įstatymas, skelbiantis, kad žmogus turi paklusti šventraščių nurodymams. Gyvūnai to daryti negali.“ („Šrimad-Bhagavatam“ 1.13.47)

Vedų požiūriu, vegetaras yra tas, kuris nevalgo mėsos, žuvies ir kiaušinių. Žmogus, susilaikantis tik nuo mėsos ir valgantis kiaušinius ar žuvį, nelaikytinas tikru vegetaru, nes jis vis tiek maitinasi mėsa, tegu ir slypinčia po kalcio sluoksniu, t.y. kiaušinio lukštu. Tas, kuris tapo vegetaru nenorėdamas žudyti gyvūnų, gali nematyti reikalo atsisakyti neapvaisintų kiaušinių. Tačiau jei vadovausimės Vedų samprata, kad žmogui

nedera vartoti jokios mėsos, nebevalgysime ir kiaušinių, nes tiek apvaisinti, tiek neapvaisinti kiaušiniai yra ne kas kita, kaip statybinė medžiaga būsimiems viščiukų kūnams. Krišnos bhaktai yra griežti vegetarai vediškąja šio žodžio prasme: jie nevartoja nei mėsos, nei žuvies, nei kiaušinių.

Vegetarai, vadinami veganais, atsisako ne tik mėsos, žuvies bei kiaušinių, bet ir pieno bei jo produktų. Tai grindžiama moraliniais motyvais, nenoru prisidėti prie to žiaurumo, kurį galvijai patiria pieno fermose ir mėsos kombinatuose. Krišnos bhaktai taip pat smerkia prievartą galvijų atžvilgiu, tačiau savo užuojautą jie išreiškia ne atsisakydami pieno, kurį Vedos laiko vienu svarbiausių žmogaus maisto produktų, o propaguodami Vedų nuostatas, raginančias globoti karves. Kiek leidžia galimybės, jie vartoja pieną tik iš Krišnos sąmonės judėjimo fermų, kuriose karvės prižiūrimos su meile ir jaučiasi saugios.

Dažnai žmonės, tapę vegetarais, vėliau sugrįžta prie ankstesnių mitybos įpročių, nes vegetarinis maistas jiems atrodo nuobodus ir jie nėra visiškai įsitikinę savo pasirinkimo teisingumu. O kiek dar žmonių ryžtingiau atsisakytų mėsos, jeigu žinotų apie alternatyvią mitybos sistemą, kurios reikalingumas pagrįstas moksliškai, o siūlomi valgiai žymiai gardesni? Mes viliamės, kad skaitydami šią knygą jūs pajusite magišką senovės Indijos kultūros veikimą ir tai padės jums įsitikinti, kad nieko nėra geriau už Krišnai paaukotą vegetarinį maistą, nes jis ne tiktai naudingas sveikatai ir gardus, bet ir skatina žmogaus dvasinį tobulėjimą. Pasigaminti tokio maisto visai nesunku, o jo skonis su niekuo nepalyginamas. Kartą patyrę tą džiaugsmą, kurį teikia maistas, gamintas su mintimi patenkinti Viešpatį Krišną, jūs suprasite, ką mes turime galvoje kalbėdami apie tobulesnį skonį.

Taigi, Vedų požiūriu, vegetarinė mityba tėra dalis platesnio reiškinio, vienas iš neatsiejamų gyvensenos elementų siekiantiems žmogiškosios būties tobulumo. Ir nesvarbu, koks mūsų tikslas – pasiekti dvasios tobulumą ar tiesiog išsiugdyti dorovės ir sveikatos prasme tobulesnius mitybos įpročius, – jeigu vadovausimės Vedų mokymu, būsime laimingesni patys ir mažiau bus kančių mus supančiame pasaulyje.

Vegetarinė mityba kaip būdas tobulėti

ŽODIS „vegetaras“, kurį 1842 metais pirmieji pavartojo Britų vegetarų draugijos įkūrėjai, kilo iš lotyniško žodžio *vegetus* – „pilnavertis, sveikas, šviežias arba gyvybingas“ (prisiminkime: *homo vegetus* – „protiškai bei fiziškai sveikas žmogus“). Pirminė žodžio reikšmė žymi ne šiaip daržovių ar vaisių dietą, o harmoningą, filosofiškai ir doroviškai įprasmintą gyvenseną.

Dauguma vegetarų – tai žmonės, supratę, kad prieš kurdami visuomenėje taiką, pirma turime išgyvendinti prievartą iš savo pačių širdžių. Todėl nieko nuostabaus, kad tūkstančiai įvairaus išsilavinimo ir profesijų žmonių ieškodami tiesos atsisako valgyti mėsą. Vegetarinė mityba – tai didelis žingsnis tobulesnės visuomenės link, ir žmonės, kurie susimąsto apie jos pranašumus, nėra vieniši. Šiai problemai nebuvo abejingi tokie mąstytojai ir įžymūs žmonės, kaip Pitagoras, Sokratas, Platonas, Klementas Aleksandrietis, Plutarchas, karalius Ašoka, Leonardas da Vinčis, Montenis, Akbaras, Džonas Miltonas, seras Izaokas Niutonas, Emanuelis Svedenbergas, Volteras, Bendžaminas Franklinas, Žanas Žakas Ruso, Lamartenas, Persis Bišis Šelis, Ralfas Valdas Emersonas, Henris Deividas Toro, Levas Tolstojus, Džordžas Bernardas Šo, Rabindranatas Tagorė, Mahatma Gandis, Albertas Einšteinas.

Panagrinėkime keletą vegetarinės mitybos privalumų.

Mityba ir sveikata

Ar gali vegetarinis mitybos racionas pagerinti arba sugrąžinti sveikatą? Ar gali jis padėti išvengti tam tikrų ligų?

Vegetarinės mitybos šalininkai jau daugelį metų į šiuos klausimus atsako teigiamai, nors dar visai neseniai šiuolaikinio mokslo pritari-

mo jie nesulaukdavo. Tačiau pastaraisiais metais mokslininkai medikai nustatė, jog esama ryšio tarp maitinimosi mėsos produktais ir širdies ligų bei vėžio, kurios pirmauja pagal mirtingumo rodiklius. Todėl į vegetarinę mitybą dabar pažvelgta visiškai kitaip.

Nuo septintojo dešimtmečio pradžios mokslininkai pradėjo įtarti, kad mėsos vartojimas maistui skatina arteriosklerozę bei širdies ligas. Jau 1961 metais „Amerikos medikų asociacijos žurnalas" rašė: „Laikantis vegetarinės dietos galima išvengti 90–97% širdies ligų atvejų".[1] Vėliau atlikta keletas gerai parengtų mokslinių tyrimų, kurie įrodė, kad po tabako ir alkoholio mėsos vartojimas yra didžiausia mirtingumo priežastis Vakarų Europoje, Jungtinėse Amerikos Valstijose, Australijoje ir kitose išsivysčiusiose pasaulio šalyse.[2]

Žmogaus organizmas nepajėgia suvartoti gyvulinių riebalų bei cholesterino pertekliaus.[3] 23 šalyse apklausus 214 mokslininkų, tyrinėjančių arteriosklerozę, visi jie pritarė, kad egzistuoja ryšys tarp dietos, cholesterino kiekio kraujyje bei širdies ligų.[4] Vartojant maistą, kuriame cholesterino daugiau, negu jo reikia organizmui (o taip dažniausiai esti valgant mėsą), ilgainiui jo perviršis ima kelti rimtą grėsmę sveikatai. Cholesterinas kaupiasi ant vidinių arterijų sienelių, trukdo kraujui patekti į širdį, ir tai gali tapti padidėjusio kraujospūdžio, širdies ligų bei insulto priežastimi.

Tačiau kita vertus, Milano universiteto bei Magiore klinikų mokslininkai įrodė, kad augaliniai baltymai neleidžia susidaryti cholesterino perviršiui. Daktaras R. Sirtoris Britų medicinos žurnale „The Lancet" paskelbtame straipsnyje daro išvadą, kad pacientams, sergantiems širdies ligomis dėl cholesterino pertekliaus, „labai veiksminga gali būti augalinės kilmės baltymų dieta".[5]

Kalbant apie vėžį pažymėtina, kad pastarojo dvidešimtmečio tyrimai akivaizdžiai rodo, jog mėsiškas maistas skatina gaubiamosios bei tiesiosios žarnų, krūtų bei gimdos vėžį. Šių rūšių vėžiu retai suserga tie, kurie maistui vartoja mažai mėsos arba visiškai jos nevalgo, pavyzdžiui, septintosios dienos adventistai, japonai ir indai. O mėsą valgančių gyventojų grupės juo serga labai dažnai.[6]

Kitame žurnalo „The Lancet" straipsnyje yra konstatuojama, kad: „žmonės, gyvenantys regionuose, kur diagnozuota daug gaubiamosios žarnos vėžio atvejų, dažniausiai valgo maistą, kuriame gausu riebalų bei gyvulinių baltymų; tuo tarpu žmonės, gyvenantys ten, kur šiomis ligomis sergama palyginti retai, dažniausiai valgo vegetarinį maistą, o riebalų ir gyvulinės kilmės produktų suvartoja mažai."[7]

Rolas Raselas savo knygoje „Pastabos apie vėžio ligos priežastis" rašo:

„Pastebėjau, kad iš dvidešimt penkių valstybių, kur gausiai vartojamas gyvulinis maistas, devyniolikoje sergamumas vėžiu labai didelis ir tik vienoje palyginti mažas. Tuo tarpu tyrimai trisdešimt penkiose valstybėse, kur vartojama mažai gyvulinio maisto arba visai jo nevalgoma, parodė, jog nė vienoje iš jų ši liga nebuvo paplitusi.“[8]

Kodėl valgantys mėsą mažiau atsparūs šioms ligoms? Viena priežasčių, kurią nurodo biologai bei mokslininkai, tyrinėjantys mitybos problemas, yra ta, kad žmogaus virškinimo traktas yra iš esmės nepritaikytas virškinti mėsą. Plėšriųjų gyvūnų virškinimo traktas trumpas (vos tris kartus ilgesnis už gyvūno kūną), nes pūnanti ir toksinus išskirianti mėsa turi būti kuo greičiau pašalinta iš organizmo. Kadangi augalinės kilmės maistas suyra daug lėčiau negu mėsa, augalais mintančių gyvūnų virškinimo traktas mažiausiai šešis kartus ilgesnis už jų kūną. Žmogaus virškinimo traktas toks pats, kaip ir žolėdžių, tad valgant mėsą inkstai dažnai nepajėgia susidoroti su toksinų pertekliumi, ir žmogus suserga podagra, artritu, reumatu ir netgi vėžiu.

Be to, mėsoje esti cheminių priedų. Paskerdus gyvulį, išsyk prasideda irimo procesai, ir po kelių dienų skerdiena įgauna atstumiančią pilkai žalią spalvą. Norint tai nuslėpti, mėsos pramonėje vartojami nitritai, nitratai bei kitos konservuojančios medžiagos, kurios neleidžia mėsai prarasti ryškiai raudoną spalvą. Tačiau pastaruoju metu ištirta, kad daugelis šių konservuojančių medžiagų – kancerogenai.[9] Bet didžiausia bėda, kad mėsai auginamiems gyvuliams sušeriami milžiniški chemikalų kiekiai. Garis bei Stivenas Nalai knygoje „Nuodai mūsų organizme“ pateikia daug faktų, kurie, prieš perkant dar vieną mėsos ar kumpio gabalą, turėtų priversti pirkėją gerokai susimąstyti. „Gyvuliai auginami ir tukinami nuolatinėmis trankvilizatorių, hormonų, antibiotikų bei kitų (iš viso 2700 rūšių) vaistų dozėmis. Šis procesas pradedamas jiems dar negimus ir tęsiasi dar gerokai po to, kai jie papjaunami. Nors visos šios medžiagos išlieka mūsų valgomoje mėsoje, išvardinti jas ant įpakavimo įstatymai nereikalauja.“[10]

Remdamasi tokių tyrimų išvadomis, Amerikos nacionalinė mokslų akademija 1983 m. savo ataskaitoje rašo, kad „žmonės galėtų išvengti daugelio paplitusių vėžio ligų, jei vartotų mažiau riebios mėsos ir daugiau daržovių bei grūdų.“[11]

Bet palaukite! Argi žmogus nesukurtas valgyti mėsą? Argi mums nereikalingi gyvuliniai baltymai?

Atsakymas į abu šiuos klausimus neigiamas. Nors kai kurie istorikai bei antropologai teigia, kad nuo amžių žmogus vartoja visų rūšių maistą, anatominė žmogaus dantų, žandikaulių bei virškinimo sistemos

sandara byloja apie tai, kad ji labiau tinkama doroti ir virškinti ne gyvulinės kilmės maistą. Amerikos dietologų asociacija nurodo, kad „didžioji žmonijos dalis didesnįjį savo istorijos tarpsnį maitinosi vien vegetariniu arba daugiausiai vegetariniu maistu“.

Didžiuma pasaulio gyventojų tebėra vegetarai arba maistui vartoja labai mažai mėsos. Netgi labiausiai išplėtotos pramonės šalyse silpnybė mėsai ryškiau ėmė reikštis vos prieš šimtmetį. Pradžią tam davė atsiradę vagonai šaldytuvai ir XX amžiaus visuomenės vartotojiškos nuotaikos.

Tačiau netgi XX amžiuje žmogaus kūnas neprisitaikė prie mėsiško maisto. Žinomas švedų mokslininkas Karlas fon Linėjus teigia: „Palyginę žmogaus anatominę sandarą su gyvūnų anatomija, matome, kad natūraliausias maistas žmogui – vaisiai bei sultingos daržovės.“ Lentelėje kitame puslapyje yra palyginama žmogaus, plėšrūnų bei žolėdžių anatominė sandara.

Kalbėdamas apie baltymus, daktaras Paavo Airola, vienas garsiausių dietologijos bei biologijos specialistų, pažymi, kad „oficialiai rekomenduojamas baltymų suvartojimo per dieną kiekis per pastarąjį dvidešimtmetį sumažėjo nuo 150 iki 45 gramų. Kuo tai paaiškinti? Visame pasaulyje vykusių tyrimų metu surinkti patikimi duomenys rodo, jog žmogui tiek daug baltymų nereikia. Tikroji dienos norma yra 30–45 gramai. Kasdieninis baltymų perteklius organizme yra ne tik nereikalingas, bet netgi žalingas, ir tiesiogiai skatina tokias mirtinai pavojingas ligas, kaip vėžys ir širdies ligos. Norint gauti per dieną 45 gramus baltymų, nebūtina valgyti mėsą. Pakanka grynai vegetarinio maisto: grūdų, ankštinių, riešutų, daržovių ir vaisių.“[12]

Pieno produktai, grūdai, pupos ir riešutai – labai baltymingas maistas. Antai šimte gramų sūrio, žemės riešutų ar lęšių yra daugiau baltymų negu to paties svorio hamburgeryje, kiaulienoje arba bifštekse.

Deja, dietologai dar visai neseniai buvo įsitikinę, kad tiktai mėsoje, žuvyje, kiaušiniuose ir pieno produktuose būna pilnaverčių baltymų, turinčių visas aštuonias amino rūgštis, kurių negamina organizmas, o visi daržovių baltymai yra nepilnaverčiai, t.y. neturi vienos ar daugiau šių amino rūgščių. Tačiau Švedijos Karališkajame bei Vokietijos Makso Planko institutuose atlikti tyrimai parodė, kad dauguma daržovių, vaisių, sėklų, riešutų ir grūdų yra pilnaverčių baltymų šaltiniai. Augaliniai baltymai lengviau įsisavinami; be to, juose nėra toksinų. Baltymų stygius beveik neįmanomas, jeigu vartojama pakankamai natūralaus, neperdirbto maisto. Atminkime: augalijos pasaulis – *visų* baltymų šaltinis. Vegetarai juos gauna „tiesiogiai“, o ne žolėdžių gyvūnų perdirbtus.

Mėsėdžiai	Žolėdžiai	Žmogus
turi letenas su nagais	letenų neturi	letenų neturi
oda neturi porų; kūną atvėsina išskirdami prakaitą per liežuvį	išskiria prakaitą per milijonus odoje esančių porų	išskiria prakaitą per milijonus odoje esančių porų
aštrios iltys pritaikytos doroti mėsą	aštrių ilčių neturi	aštrių ilčių neturi
seilių liaukos burnos ertmėje mažos (nes nereikia iš anksto apvirškinti grūdų ir vaisių)	ištobulėjusios seilių liaukos padeda apvirškinti grūdus ir vaisius	ištobulėjusios seilių liaukos padeda apvirškinti grūdus ir vaisius
seilių terpė rūgšti; ptialino fermentas, kurio reikia grūdams apvirškinti, neišskiriamas	seilių terpė šarminė; daug ptialino grūdų apvirškinimui	seilių terpė šarminė; daug ptialino grūdų apvirškinimui
plokščių krūminių dantų maistui sutrinti nėra	krūminiai dantys plokšti, pritaikyti maistui trinti	krūminiai dantys plokšti, pritaikyti maistui trinti
skrandyje daug stiprios druskos rūgšties tvirtiems raumenims, kaulams bei kt. virškinti	druskos rūgštis skrandyje 10 kartų silpnesnė negu mėsėdžių	druskos rūgštis skrandyje 10 kartų silpnesnė negu mėsėdžių
virškinimo traktas tik 3 kartus ilgesnis už kūna, kad greitai pūvanti mėsa būtų nedelsiant pašalinta iš organizmo	virškinimo traktas 6–10 kartų ilgesnis už kūną; vegetariškas maistas ne taip greitai yra, todėl gali ilgiau būti organizme	virškinimo traktas 6–10 kartų ilgesnis už kūną; vegetariškas maistas ne taip greitai yra, todėl gali ilgiau būti organizme

Pagal lentelę iš A. D. Endrius knygos „Tinkamas žmogui maistas“ (Čikaga, Amerikos higienos draugija, 1970).

Baltymų perteklius dargi mažina darbingumą. Daktaras Irvingas Fišeris (Jeilio universitetas), atlikęs keletą lyginamųjų organizmo ištvermės eksperimentų, pastebėjo, kad vegetarai dvigubai ištvermingesni už tuos, kurie valgo mėsą. Kai dr. Fišeris baltymų kiekį maiste sumažino 20%,

nevegetarų darbingumas padidėjo 33%.[13] Daugelis kitų tyrinėjimų taip pat patvirtino, kad tinkamai pasirinktas vegetarinis maistas yra didesnės energetinės vertės negu mėsa. Dr. Dž. Jotekjo ir dr. V. Kipanio Briuselio universitete atlikti tyrimai rodo, jog vegetarai du ar tris kartus atsparesni nuovargiui už valgančiuosius mėsą. O jėgas vegetarai atgauna tris kartus greičiau.[14]

Ekonominis aspektas

Mėsos produktų gamyba – tai mažumos prabanga daugumos sąskaita. Didžiuliai kiekiai grūdų, kuriuos maistui galėtų suvartoti žmonės, sušeriami mėsai auginamiems galvijams. Jungtinių Valstijų žemės ūkio ministerijos duomenimis, daugiau kaip devyniasdešimt procentų visų Amerikoje užauginamų grūdų yra sušeriama galvijams ir paukščiams – karvėms, kiaulėms, avims ir viščiukams, kurie baigia savo gyvenimą ant pietų stalo.[15] Taigi grūdų naudojimas mėsai auginamiems gyvuliams šerti yra nepaprastai nuostolingas. Minėtosios JAV žemės ūkio ministerijos skaičiavimais, sušėrus galvijams šešiolika kilogramų grūdų, mėsos tegaunamas vienas kilogramas.[16]

Savo knygoje „Dieta mažai planetai“ Francas Muras Lape siūlo įsivaizduoti, kad sėdime priešais lėkštę su bifšteksu. „Po to įsivaizduokime kambarį, kuriame sėdi 45–50 žmonių su tuščiomis lėkštėmis. Jūsų bifštekso sąskaita į kiekvieno jų lėkštę galima būtų prikrėsti virtų kruopų košės.“[17]

Šerdamos mėsai auginamus galvijus, klestinčios valstybės ne tik kad švaistosi grūdais, bet ir atima iš skurstančių valstybių daug baltymų turtingo augalinio maisto. Dr. Georgas Borgstromas, žymus specialistas, tiriantis maisto produktų išteklius įvairiose šalyse, apskaičiavo, kad trečdalis Afrikos žemės riešutų derliaus (žemės riešutai baltymingumu nenusileidžia mėsai) galų gale atsiduria Vakarų Europoje mėsai auginamų galvijų bei paukščių skrandžiuose.[18]

Silpnai išsivysčiusiose šalyse žmogus per metus vidutiniškai suvartoja 200 kg grūdų; didžioji jų dalis yra tiesiog suvalgoma. Tuo tarpu europietis ar amerikietis, garsaus mitybos specialisto Lesterio Brauno duomenimis, per metus vidutiniškai suvartoja 1000 kg grūdų; beveik 90% jų pirma sušeriama mėsai auginamiems gyvuliams. Pasak Brauno, vidutinis mėsą valgantis europietis ar amerikietis suvartoja penkis kartus daugiau maisto atsargų negu vidutinis Kolumbijos, Indijos ar Nigerijos gyventojas.[19]

Remdamiesi šiais faktais, mitybos problemas tyrinėjantys specialistai

nurodo, kad bado problema pasaulyje kuriama dirbtinai. Maisto pagaminama netgi daugiau, negu reikėtų pamaitinti visiems planetos gyventojams, tačiau jį paskirstant patiriami didžiuliai nuostoliai.

Džinas Mejeris, mitybos problemas tyrinėjantis mokslininkas iš Harvardo universiteto, apskaičiavo, kad sumažinus mėsos produkciją nors dešimčia procentų būtų sutaupyta tiek gyvuliams skirtų grūdų, kad jų pakaktų pamaitinti 60 milijonų žmonių.[20]

Kita kaina, kurią mes mokame už tai, kad vartojame mėsą, – nualinta aplinka. Skerdyklų ir fermų nutekamieji vandenys bei srutos – pagrindiniai upių bei upelių teršėjai. Kasdien darosi vis aiškiau, kad mūsų planetos gėlo vandens atsargos yra ne tik teršiamos, bet jomis dargi neatsakingai švaistomasi, ir pirmauja čia mėsos pramonė. Georgas Borgstromas teigia, kad mėsos pramonė teršia aplinką 10 kartų smarkiau negu gyvenamieji rajonai ir tris kartus smarkiau negu gamybos įmonės.[21]

Polis ir Anė Erlichai knygoje „Gyventojai, resursai ir aplinka“ rašo, kad vienam kilogramui kviečių išauginti tereikia 60 litrų vandens, o vienam kilogramui mėsos gauti jo prireikia net apie 1250–3000 litrų.[22]

O 1973 metais laikraštis „New York Post“ paskelbė faktų apie stulbinantį šio brangiausio gamtos turto švaistymą: viena didžiulė viščiukų skerdykla Jungtinėse Valstijose kasdien sunaudodavo 400 000 kubinių metrų vandens. Šio kiekio pakaktų miesto su 25 tūkstančiais gyventojų poreikiams tenkinti.[23]

Tačiau užmirškime trumpam pasaulio geopolitinę situaciją ir pažvelkime į savo piniginę. 1986 metų sausį, pasižvalgius po Niujorko supermarketus, paaiškėjo, kad kilogramas jautienos nugarinės kainavo maždaug aštuonis dolerius, o skanaus, sotaus vegetarinio maisto kilogramo vidutinė kaina nesiekė net keturių dolerių. 200 g naminio sūrio gabalėlyje, kurio kaina 60 centų, yra 60% minimalios baltymų normos dienai. Tapus vegetaru galima sutaupyti mažiausiai keletą tūkstančių dolerių per metus ir dešimtis tūkstančių dolerių per visą gyvenimą. Amerikos, kaip, beje, ir viso pasaulio, vartotojų santaupos kasmet padidėtų milijardais dolerių. Visa tai įvertinus, sunku suprasti, kaip galima *nebūti* vegetaru.

Dorovinis aspektas

Daugelis vegetarais tampa daugiausia dėl dorovinių paskatų. Dorovinį vegetarinės mitybos pasirinkimą visų pirma lemia suvokimas, kad ir kitos būtybės sugeba jausti, kad jų jausmai panašūs į mūsų, o tai skatina asmenybę užjausti visus, kurie kenčia.

Šiaurės Amerikos vegetarų draugijos žurnale paskelbta apybraiža „Vegetarizmo etika“ sugriauna „humaniško gyvulių žudymo“ koncepciją: „Daugelis žmonių šiais laikais yra nuraminti minties, kad gyvuliai dabar žudomi „humaniškai“. Galbūt tai ir pašalina dorovinio pobūdžio kliūtis valgyti mėsą. Deja, mes negalime užsimerkti, matydami tikrus gyvenimo ir mirties faktus.

„Maistinių gyvulių“ gyvenimas nelaisvėje nuo pradžios iki pabaigos yra nenatūralus: dirbtinis veisimas, žiaurus kastravimas ir hormoninė stimuliacija, nenormalus maitinimas, skatinantis greitesnį svorio prieaugį, ir pagaliau – ilga kelionė pasibaisėtinomis sąlygomis pasitikti mirties. Užtvarai, nežmoniškas elgesys bei elektrinės lazdos, šiurpi prievarta ir baimė – tai vis „šiuolaikinio“ gyvulių auginimo, transportavimo ir skerdimo kasdienybė. Taikstytis su tuo ir priešintis tik nežmoniškam žiaurumui, kurį gyvulys patiria paskutiniosiomis savo gyvenimo sekundėmis, reiškia iškreiptai suvokti žodžio „humanizmas“ prasmę.“

Gyvulių skerdimo realybė – ne iš maloniųjų. Pramoninės skerdyklos primena pragaro vizijas. Bliaunantys gyvuliai parbloškiami kūjo smūgiais, elektros šoku arba pneumatinių šautuvų šūviais. Jie pakeliami už kojų ir transporteriu gabenami mirties gamyklos cechais. Dar gyviems, jiems būna perpjaunamos gerklės, kūnai imami doroti, o gyvuliai tuo tarpu paplūdę kraujais merdi. Kodėl luošinamiems ir skerdžiamiems fermų augintiniams negalioja tie patys susitarimai, ginantys naminius gyvulėlius ir netgi laboratorijų žiurkes?

Dauguma žmonių, be abejonių, taptų vegetarais, jeigu apsilankytų skerdykloje arba turėtų maistui patys žudyti gyvulius. Visi valgantys mėsą būtinai turėtų užsukti į skerdyklą.

Įžymusis Pitagoras, daug nuveikęs geometrijai bei matematikai, yra pasakęs: „Ak, mano bičiuliai, nesitepkite nuodėmingu maistu. Juk apstu grūdų, obelų šakos svyra nuo obuolių, vynuogynai apkibę vynuogių kekėmis, aplink daugybė maloniai kvepiančių žalumynų ir daržovių, kurias galima suminkštinti verdant ant ugnies, ir niekas jums nedraudžia gerti pieno ar valgyti čiobreliais kvepiančio medaus. Žemė dosniai teikia nuodėmės nepaliesto maisto ir kviečia į puotas, nesuteptas krauju ar skerdynėmis. Tik gyvūnai malšina savo alkį mėsa, ir tai ne visi: arkliai, galvijai ir avys minta žole.“

Romėnų filosofas Plutarchas savo esė „Apie mėsos valgymą“ rašė: „Argi gali kam nors kilti klausimų, kodėl Pitagoras nevalgė mėsos? Man greičiau norisi paklausti, ką turėjo jausti ir galvoti žmogus, pirmasis ant savo lūpų pajutęs kraujo skonį ir pakėlęs prie burnos negyvą kūną? Kas privertė jį tai padaryti? Kas buvo tas žmogus, kuris apkrovė

stalus patiekalais iš yrančių, dvokiančių negyvų kūnų ir pavadino savo maistu tai, kas dar ką tik baubė ir klykė, judėjo ir gyveno… Juk mes valgome ne liūtus ar vilkus, nužudytus savigynos tikslais. Į juos nekreipiame dėmesio; skerdžiame nekaltas, nuolankias būtybes, kurios neturi letenų su nagais ir nešiepia mums savo ilčių. Dėl gabalėlio mėsos atimame iš jų saulę, šviesą ir gyvenimą, kurį jiems davė gimimas ir gamta."

Toliau Plutarchas meta iššūkį valgantiems mėsą: „Jeigu sakote, kad pati gamta davė jums tokį maistą, tada pirmiausia patys nužudykite būtybę, kurią norite suvalgyti. Tačiau padarykite tai savo rankomis, be kirvio, vėzdo ar kito įnagio."

Poetas Šelis buvo prisiekęs vegetaras. Savo esė „Natūralios mitybos apgynimas" jis rašė: „Tegu mėsiško maisto šalininkas pats išbando ir įsitikina, ar gali jį valgyti. Tegu jis, Plutarcho patarimu, dantimis sudrasko gyvą ėriuką ir prigludęs prie žaizdos numalšina troškulį dar karštu jo krauju. Tik tada jis bus iki galo nuoseklus."

Levas Tolstojus sakė, kad žudydamas gyvulius savo maistui „žmogus nepateisinamai užgniaužia savyje aukščiausią, dvasinį gebėjimą suprasti ir atjausti į save panašias gyvas būtybes. Šitaip paniekindamas savo paties jausmus, jis vis žiaurėja." Jis perspėjo: „Kaip mes galime tikėtis geresnio gyvenimo Žemėje, jei esame vaikščiojantys nužudytų gyvūnų kapinynai?"

Liovęsi gerbti kitų būtybių gyvybę, mes paniekiname ir pačio žmogaus gyvybę. Dar prieš 2600 metų Pitagoras kalbėjo: „Kas žudo gyvulį norėdamas jį suvalgyti, žudo pats save." Mes bijome priešo šautuvų, bombų ir raketų, – kaip tad galime užsimerkti ir nematyti to skausmo ir baimės, kurią patys keliame, kasmet žudydami maistui daugiau kaip 1,6 milijardo naminių gyvulių bei 22,5 milijardo paukščių.[24] O kiekvienais metais nužudomos žuvys skaičiuojamos trilijonais. Ką jau kalbėti apie dešimtis milijonų gyvūnų, kasmet nužudomų eksperimentinės medicinos laboratorijų „konclageriuose", paskerdžiamų kailiams ir odai, sumedžiojamų pramogai. Kas paneigs, kad taip besielgdami mes vis labiau žiaurėjame?

Leonardas da Vinčis rašo: „Išties žmogus – žvėrių karalius, nes žiaurumu jam niekas neprilygsta. Mes gyvename kitų gyvybės sąskaita, esame vaikščiojantys kapinynai!" Ir priduria: „Ateis diena, kai žmonės į gyvulių žudymą žiūrės taip pat, kaip į žmogžudystę."

Mahatmos Gandžio nuomone, renkantis vegetarinę gyvenseną dorovinės paskatos svarbesnės už sveikatą. Jo nuomone, „dvasiškai tobulėdamas žmogus vieną dieną liausis žudęs panašias į save būtybes vardan fizinių poreikių patenkinimo." Jis taip pat yra pasakęs: „Apie tautos

didybę ir dorovinę brandą galima spręsti pagal tai, kaip joje elgiamasi su gyvuliais.“

Religinis aspektas

Visi svarbiausi šventraščiai draudžia žmogui be reikalo žudyti. Vienas iš Senojo Testamento įsakymų skelbia: „Nežudyk“ (Išėjimo knyga 20:13). Dažniausiai šis įsakymas klaidingai interpretuojamas kaip draudimas žudyti žmogų. Tačiau tiksli hebrajų žodžio *lo tirtzach*, vartojamo originalo tekste, reikšmė: „Nežudyk“. Dr. Rubeno Alkalajaus „Didysis hebrajų-anglų kalbų žodynas“ nurodo, kad žodis *tirtzach*, ypač klasikinėje hebrajų vartosenoje, reiškia „bet kokį žudymą“, ne tiktai žmogžudystę.

Nors Senajame Testamente yra keletas nuorodų dėl mėsos valgymo, tačiau jį skaitant darosi aišku, kad geriausia žmogui valgyti vegetarinį maistą. Pradžios knygoje (1:29) mes rasime Paties Dievo žodžius, skelbiančius: „Štai aš jums daviau visokią žolę žemėje, turinčią sėklą, ir visus medžius, turinčius savyje savo rūšies sėklą, kad būtų maistas jums.“ Vėlesnėse Biblijos knygose žymieji pranašai taip pat smerkia mėsos valgymą.

Daugeliui krikščionių atsisakyti mėsos labiausiai trukdo klaidingas įsitikinimas, kad esą pats Kristus valgęs mėsą ir kad apie tai byloja keletas nuorodų iš Naujojo Testamento. Tačiau kruopščiau panagrinėjus graikiškąjį originalą paaiškėja, kad dauguma žodžių, verstų kaip „mėsa“ (*trophe, brome* ir analogiški žodžiai), reiškia maistą ar valgymą platesniąja prasme. Pavyzdžiui, Evangelijoje pagal Luką (8:55) skaitome, kad Jėzus prikėlęs moterį iš mirusiųjų ir „liepęs duoti jai mėsos“*. Originale pavartotas graikų kalbos žodis *phago* verstas „mėsa“, nors iš tikrųjų jis reiškia „valgyti“. Mėsa graikiškai – *kreas* (kita šio žodžio prasmė – „kūnas“). Kalbant apie Kristų, šis žodis nei kartą nebuvo pavartotas. Naujajame Testamente niekur tiesiogiai neužsimenama, kad Jėzus būtų valgęs mėsą. Ir tai atitinka įžymiąją Izaijo pranašystę apie Jėzaus atėjimą: „Žinokite, kad nekalta mergelė pradės, pagimdys sūnų ir pavadins jį Emanueliu. Jis valgys sviestą ir medų, kol pats susivoks atmesti blogį ir rinktis gėrį.“

Knygoje „Taip kalbėjo Mahometas“ (hadisų vertimas, kurio autorius – dr. M. Chafizas Sidas) pranašo Mahometo mokiniai klausia: „Ar išties

* Kalbama apie angliškąjį vertimą.

mums bus atlyginta, kad darome gera keturkojams ir girdome juos vandeniu?“ Į tai Mahometas atsako: „Bus atlyginta tam, kuris daro gera *bet kuriam* gyvūnui.“

Viešpats Buda, kuris buvo garsus pamokslais, smerkiančiais gyvulių žudymą, *ahimsą* (prievartos nenaudojimą) ir vegetarinę mitybą skelbė esant pamatiniais žingsniais prabudimo kelyje. „Nežudyk jaučio, ariančio tavo laukus“ ir „Nepasiduok pilvapenystei, kuri verčia skersti gyvulius“, – tai du jo žinomi posakiai.[25]

Gerokai senesni už budizmą Indijos Vedų šventraščiai taip pat pabrėžia, kad dorovinį vegetarizmo pamatą sudaro prievartos nenaudojimas. „Negalima gauti mėsos nepakenkus kitai gyvai būtybei, todėl susilaikyk nuo mėsos“, – sakoma „Manu-samhitoje“, senovės indų įstatymų kodekse. Kitoje „Manu-samhitos“ vietoje perspėjama: „Gerai apgalvojęs, kokia pasibjaurėtina yra skerdienos kilmė, kaip žiauru gyvas būtybes laikyti nelaisvėje ir žudyti maistui, visai susilaikyk nuo mėsos.“ „Mahabharatoje“ (100 000 posmų epinėje poemoje, didžiausiame pasaulyje poezijos kūrinyje) yra daug nurodymų, draudžiančių žudyti gyvulius. Štai keletas jų: „Kad ir kuo gimtų tas, kuris nori tukti kitų būtybių kūnais, jis pasmerktas nuolat kentėti“, „Ar gali būti kas nors žiauresnis ir savanaudiškesnis už tą, kuris tunka valgydamas nekaltų gyvūnų kūnus?“ ir „Tie, kurie nori turėti gerą atmintį, ilgai ir sveikai gyventi, būti gražūs, fiziškai, moraliai bei dvasiškai stiprūs, privalo atsisakyti gyvulinės kilmės maisto.“

Visos gyvosios būtybės turi sielą. Krišna „Bhagavad-gitoje“ apibūdina sielą kaip sąmonės šaltinį ir aktyvųjį pradą, išjudinantį kiekvienos gyvos būtybės kūną. Pasak Vedų, žemesnį už žmogaus pavidalą turinti siela savaime evoliucionuoja, persikeldama į aukštesnes formas, kol galų gale gauna žmogaus kūną. Tiktai žmogaus gyvybės formą gavusi siela gali atsigręžti į Dievą ir po mirties sugrįžti į dvasinį pasaulį. Žmogus privalo paklusti tiek visuomenės, tiek visatos sąrangos dėsniams.

„Šrimad-Bhagavatam“ komentaruose Šrila Prabhupada rašo: „Patekusios į materialaus kūno nelaisvę, visos gyvos esybės yra priverstos išgyventi jame tam tikrą laiko tarpą. Prieš pereidamos arba evoliucionuodamos į kitą kūną, jos išgyvena visą joms skirtą laiką tokiame kūne, kokį turi. Žudydami gyvulį ar kitą gyvą būtybę, sutrukdome jai atlikti bausmę iki galo. Todėl neturėtume žudyti dėl jausminio pasitenkinimo, nes taip elgdamiesi užsitraukiame nuodėmę.“ Žodžiu, gyvūnų žudymas sustabdo jų evoliucinį kilimą iš žemesnės gyvybės formos į aukštesnę, ir žudikas neišvengiamai turi atkentėti už šį savo nuodėmingą poelgį.

„Bhagavad-gitoje“ (5.18) Krišna aiškina, kad dvasinis tobulėjimas pra-

sideda nuo gebėjimo įžvelgti visų gyvų būtybių lygybę: „Nuolankus išminčius, kuris regi tiesą, vienodai žvelgia į mokytą romų brahmaną (šventiką), į karvę, drambliį, šunį ir šunų valgytoją (neliečiamąjį)“. Krišna ragina vadovautis dvasinio vegetarizmo principais: „Jeigu kas su meile ir atsidavimu pasiūlys Man lapelį, gėlę, vaisių ar vandens, Aš priimsiu auką.“

Karma

Sanskrito žodis *karma* reiškia veiksmą, o tiksliau – bet kokį materialų veiksmą, kuris sukelia atoveikį, prirakinantį mus prie šio materialaus pasaulio. Nors *karmos* samprata paprastai siejama su Rytų filosofija, daug kas Vakaruose ima suprasti, kad *karma* yra vienas iš gamtos dėsnių, tokių pat neišvengiamų, kaip laikas ar gravitacija. Kiekvienas veiksmas sukelia atoveikį. Už skausmą ir kančias, kurias mes suteikiame kitoms gyvoms būtybėms, pagal *karmos* dėsnį anksčiau ar vėliau mums patiems skyrium arba bendrai su kitais bus atlyginta tokiu pat skausmu ir kančiomis. Ir šį, ir būsimą gyvenimą mes pjausime tai, ką pasėjome, nes gamtoje galioja savi teisingumo nuostatai. Niekas negali išvengti *karmos* dėsnio; jo teišvengia tie, kurie išmano, kaip jis veikia.

Kad suprastume, kaip *karmos* dėsnis nulemia, pavyzdžiui, karą, pasinaudokime vaizdinga analogija, kurią pateikia Vedos. Retkarčiais bambukų giraitėse, medžių kamienams besitrinant vienas į kitą, kyla gaisras. Tačiau tikroji gaisro priežastis ne medžiai, o juos siūbuojantis vėjas. Medžiai tėra jo įrankiai. Lygiai taip, pagal *karmos* dėsnį, nei Jungtinės Valstijos, nei Tarybų Sąjunga nėra tikroji trinties tarp šių šalių priežastis, galinti sukelti branduolinio karo gaisrą. Šį karą įžiebti tegali nematomas *karmos* vėjas, kurį sukelia iš pažiūros nekalti pasaulio gyventojai.

Pasak *karmos* dėsnio, artimiausia parduotuvė arba hamburgerių kioskas (taip pat ir vietinė ginekologinė klinika, kur daromi abortai, nors tai – jau kitos knygos tema) yra daug labiau susiję su atominio karo grėsme negu Baltieji Rūmai arba Kremlius. Mus krečia drebulys vien nuo siaubingos minties apie galimą branduolinį karą, tačiau taikstomės su kas dieną pasaulyje vykstančiomis ne mažiau siaubingomis žudynėmis pramoninėse skerdyklose.

Žmogus, valgantis gyvulius, teigs nieko nežudąs, tačiau parduotuvėje pirkdamas tvarkingai įpakuotą mėsą jis užmoka už gyvulio žudymą, dėl to abu – ir tas, kuris žudo, ir tas, kuris moka, – užsitraukia *karmos* bausmę. Ar ne veidmainiška, pražygiavus taikos demonstracijoje, eiti

į Makdonaldo užkandinę valgyti hamburgerio arba grįžus namo išsikepti bifšteksą? Tai dviveidiškumas, kurį savo eilėse smerkė Džordžas Bernardas Šou:

Sekmadieniais mes Dievą meldžiame šviesos,
Kuri lydėtų mus gyvenimo takais.
Pavargom nuo karų, netrokštame kovos,
Bet noriai mėgaujamės kūnais negyvais.

Šrila Prabhupada komentuodamas „Bhagavad-gitą“ pažymi: „Tie, kurie beprasmiškai žudo gyvūnus ir verčia juos kentėti – pavyzdžiui, skerdyklų darbuotojai, – bus lygiai taip nužudyti kitą ir dar daugelį būsimų gyvenimų… Judėjų ir krikščionių šventraščiai aiškiai sako: „Nežudyk“. Nepaisant to, įvairiais argumentais teisindami gyvulių žudymą, jame dalyvauja net ir religiniai lyderiai, ir tai, beje, netrukdo jiems dėtis šventais. Ši apgavystė ir veidmainiavimas, klestintis žmonių visuomenėje, sukelia nesibaigiančias negandas – tarp jų ir didelius karus, kurių metu kovos laukuose žūva daugybė žmonių. Jau sukurta branduolinė bomba, kuri tik ir laukia patogios progos, kad būtų panaudota masiniam naikinimui.“ Tokie yra *karmos* padariniai.

Tie kas išmano *karmos* dėsnius suvokia, kad vien demonstracijomis ir peticijomis taikos nepasieksi. Žymiai naudingiau būtų, jei kuo daugiau žmonių sužinotų apie nekaltų gyvulių (ir negimusių kūdikių) žudymo pasekmes. Tai labai padėtų sumažinti pasaulį slegiančią *karmos* pasekmių naštą. Pasaulį užgriuvusioms problemoms išspręsti reikia blaivios sąmonės žmonių, kurie suvoktų, kad tikroji problema glūdi mumyse. Nuodėmingų žmonių visada bus, bet jie neturėtų būti vadovai.

Vienas dažniausiai pasitaikančių argumentų, kuriuo naudojasi nevegetarai: „Vegetarai žudo augalus, o tai juk irgi prievarta.“ Į tai jiems galėtume atsakyti, kad valgant vegetarinį maistą – prinokusius vaisius bei daugelį daržovių, riešutus, grūdus ir pieną, žudyti netenka. Ir tais atvejais, kai iš augalo atimama gyvybė, – o jo sąmonė menkiau išvystyta negu gyvulio, – mes turbūt nesuklysime teigdami, kad sukeliame nepalyginti mažiau skausmo negu skersdami gyvulį, ir tas skausmas nė iš tolo neprilygsta kančioms, kurias per savo gyvenimą patiria mėsai auginamas gyvulys.

Vegetarai iš tiesų priversti žudyti kai kuriuos augalus. Tai irgi prievarta, tačiau mes juk turime kažką valgyti. Be to, Vedose sakoma: *dživo dživasja dživanam* – „Kovoje dėl būties viena gyva būtybė yra kitos būtybės maistas.“ Kalbama ne apie tai, kaip visiškai išvengti žudymo (tai

padaryti neįmanoma), o kaip pasotinti kūną suteikiant kitoms gyvoms būtybėms kuo mažiau kančių.

Atimti gyvybę, netgi ir iš augalo, be jokių abejonių, yra nuodėmė, tačiau Krišna, aukščiausiasis valdovas, išvaduoja mus nuo jos, priimdamas auką, kurią mes Jam atnašaujame. Žmogus, valgantis Viešpačiui paaukotą maistą, panašus į kareivį, žudantį kovos lauke. Įvykdęs vado įsakymą, kareivis apdovanojamas už tai, kad ėjo į mūšį ir nukovė priešą. Tačiau tuo atveju, kai kareivis nužudo ką nors savo valia, jis baudžiamas. Lygiai taip, valgydami vien tik *prasadą*, mes nenusidedame. Tai patvirtina „Bhagavad-gita“ (3.13): „Viešpaties bhaktams atleidžiamos visos nuodėmės, nes jie valgo Viešpačiui paaukotą maistą. O tie, kurie gaminasi maistą trokšdami vien juslinių malonumų, minta nuodėme.“ Čia prieiname prie pagrindinės knygos minties: nors ir labai svarbu nevalgyti mėsos, tačiau vegetarizmas nėra savitikslis.

Vegetarinė mityba, – o kas toliau?

Be naudos sveikatai, ekonominių, etinių, religinių sumetimų ir netgi galimybių išvengti *karmos*, vegetarinė mityba turi ir gilesnę, dvasinę prasmę: ji padeda ugdyti įgimtą polinkį suprasti ir mylėti Dievą. Šrila Prabhupada komentaruose „Šrimad-Bhagavatam“ pabrėžia: „Žmogaus gyvybės forma skirta savęs pažinimui, todėl jis neturėtų valgyti to, kas nebuvo paaukota Viešpačiui. Viešpats priima iš Savo ištikimo tarno bet kokius patiekalus, pagamintus iš daržovių, vaisių, pieno produktų ir grūdų. Įvairios daržovės, vaisiai, pieno produktai gali būti aukojami Viešpačiui, o vėliau, Viešpačiui priėmus šią auką, Jo pasekėjai gali vaišintis *prasadu* ir ilgainiui atsikratyti kančių, kurios patiriamos kovojant dėl būvio.“

Krišna, prieš 500 metų apsireiškęs Žemėje kaip Šri Čaitanja Mahaprabhu, Pats patvirtino *prasado* dievišką prigimtį: „Kiekvienas yra ragavęs šių materialių valgių, tačiau dabar jie įgavo ypatingą skonį ir nepaprastą aromatą. Paragaukite ir pajusite šį skirtumą. Jau vien kvapas, – nekalbant apie skonį, – yra tikra atgaiva sielai: jis verčia užmiršti visus kitus gardumynus. Tai rodo, kad šie įprasti produktai patyrė nektarišką dieviškų Krišnos lūpų prisilietimą, ir maistas prisipildė nepaprastų Krišnos ypatybių.“

Aukotas maistas, tradiciškai vadinamas *prasadu* – „Dievo malone“, leidžia ne tik sveikai vegetariškai maitintis, bet ir padeda suvokti Dievą. Tai ne šiaip maistas alkstantiems, o visų mūsų dvasinis penas. Priimdamas auką, Krišna įkvepia jai Savo dieviškąją galią. Todėl *prasadas* nesi-

skiria nuo Paties Krišnos. Iš Savo begalinės užuojautos materialiame pasaulyje surakintoms sieloms Krišna ateina pas mus *prasado* pavidalu, kad valgydami galėtume Jį tiesiogiai pažinti.

Prasadas dvasiškai maitina kūną, naikina praeities nuodėmių pasekmes ir padeda kūnui atsispirti materijos nešvarybėms. Kaip antiseptinė vakcina apsaugo nuo epidemijos, taip *prasadas* saugo mus nuo iliuzijos ir materialistiškos būties sampratos. Todėl žmogus, valgantis vien Krišnai aukotą maistą, neutralizuoja materialių savo praeities poelgių pasekmes ir sparčiai žengia į priekį savęs pažinimo keliu. Krišna išvaduoja nuo *karmos* – atlygio už materialius poelgius, ir tai leidžia mums lengvai atsikratyti iliuzijos bei ištikimai Jam tarnauti. Kieno veiksmai nekuria *karmos*, to sąmonė yra harmonijoje su Viešpačiu, ir jis nuolat jaučia Viešpatį esant šalia. Tokia tikroji *prasado* nauda.

Valgantis *prasadą* vykdo atsidavimo tarnystę Viešpačiui ir neabejotinai gaus Jo palaiminimą. Šrila Prabhupada dažnai kartojo, kad sykį paragavę *prasado* ištrūksime iš gimimo ir mirties rato, o valgydamas vien *prasadą* ir pats didžiausias nusidėjėlis taps šventuoju. Vedų šventraščiuose daug pavyzdžių, kai žmogus visiškai pasikeitė valgydamas *prasadą*. Bet kuris bhaktas, Krišnos sąmonės judėjimo narys, patvirtins, kad *prasadas* turi didžiulę dvasinę jėgą ir daug ką lėmė jo gyvenime.

Aukščiausioji vegetarizmo forma yra valgyti vien tik Krišnai paaukotą maistą. Balandžiai ir beždžionės juk irgi vegetarai, tad vegetarizmas pats savaime dar nėra didžiausias žmogaus laimėjimas. Vedos moko, kad žmogaus gyvenimo tikslas – atgaivinti ryšį su Dievu. Ir tik tada, kai imsime valgyti ne šiaip vegetarinį maistą, o *prasadą*, valgymas priartins mus prie šio tikslo.

Išnašos

1. JAMA, *The Journal of the American Medical Association: Diet and Stress in Vascular Disease.* 1961; 176(9): 806–807.
2. Report of the Inter-Society Commission for Heart Disease Resources: Primary prevention of the arteriosclerotic diseases. Circulation 42: A53–95, December 1970; taip pat Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs: Dietary Goals for the United States. U.S. Government Printing Office, Washington, D.C., 20402, 1977.
3. Gyvulinės kilmės maistas yra svarbiausias, bet ne vienintelis sočiųjų riebalų šaltinis; vandeniliu prisotintų riebalų esti pramoniniu būdu gaminamuose maisto produktuose; cholesterino yra *tik* gyvulinės kilmės produktuose.
4. Kaare R. Norum, "What is the Experts' Opinion on Diet and Coronary Heart Diseases?" *Journal of the Norwegian Medical Association*, 12 February 1977.

5. C.R. Sirtori, et. al., "Soybean-Protein Diet in the Treatment of Type-II Hyperlipoproteinaemia", *Lancet 1* (8006): 275–277, 5 February 1977.

6. R.L. Phillips, "Role of Lifestyle and Dietary Habits in Risk of Cancer Among of Seventh-Day Adventists", *Cancer Research* 35: 3513, November 1975; Morton Mintz, "Fat Intake Seen Increasing Cancer Risk", *Washington Post*, 10 September 1976.

7. M.J. Hill, "Bacteria and the Aetiology of Cancer of the Large Bowel", *Lancet*, 1: 95–100, 1971.

8. Citata iš *Cancer and Other Diseases from Meat Consumption*, Blanche Leonardo, Ph.D., 1979, p. 12.

9. M. Jacobson, "How Sodium Nitrite Can Affect Your Health", Washington, D.C., Center for Science in the Public Interest, 1973; W. Linjinsky, S.S. Epstein, "Nitrosamines as Environmental Carcinogens", *Nature*, No. 225, 1970, p. 21–23; Committee on Nitrate Accumulation, National Academy of Sciences, 2101 Constitution Ave., Washington, D.C., 20418, 1972; *Lancet*, "Nitrate and Human Cancer", 2 (8032): 281, 6 August 1977.

10. Gary and Steven Null, *Poisons in Your Body*, Arco Press, 1977, p. 52.

11. American Academy of Sciences, *Diet, Nutrition, and Cancer*, National Research Council, National Academy Press, Washington, June 1982.

12. Dr. Paavo Airola, "Health Forum" , *Vegetarian Times*, August 1982, p. 67.

13. Irving Fisher, "The Influence of Flesh Eating on Endurance", *Yale Medical Journal*, 13(5); 205–221, March 1907.

14. J.L. Buttner, *A Fleshless Diet: Vegetarianism as a Rational Dietary*, Fredrick A. Stokes Company, New York, 1910, p. 131–132.

15. Frances Moore Lappe, *Diet for a Small Planet*, New York Ballantine Books, 1975, p. 12.

16. Ten pat, p. 10.

17. Ten pat, p. 235.

18. Georg Borgstrom, cituojamas pagal Frances Moore Lappe knygą *Diet for a Small Planet*, p. 25.

19. Lester Brown, cituojamas pagal Vic Sussman knygą *The Vegetarian Alternative*, Rodale Press, 1978, p. 234.

20 Dr. Jean Mayer, cituojamas pagal U.S. Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs, Dietary Goals for the U.S., Washington, D.C., February 1977, p. 44.

21 Georg Borgstrom, cituojamas pagal Frances Moore Lappe knygą *Diet for Small Planet*, p. 32.

22 Paul and Anne Ehrlich, *Population, Resources, Environment*, W.H. Freeman and Company, 1970, p. 64.

23. "Food Price Rises", Sylvia Porter, *New York Post*, 27 July 1973.

24. Duomenys apie bendrą kasmet paskerdžiamų galvijų bei paukščių skaičių pateikiami remiantis ataskaita, išspausdinta *FAO Production Yearbook 1984*, vol. 38, Statistics Series No. 61, Food and Agriculture Organization of the United Nations/Rome, p. 226–247.
Šiame leidinyje pateikiami duomenys apie 200 šalių bei regionų paskerdžiamus galvijus.

Skaitytojams bus įdomu sužinoti 1984 metų FAO statistikos duomenis. Buvo paskersta: stambių raguočių ir veršelių – 229 249 000; buivolų – 7 269 000; avių ir ėriukų – 409 500 000; ožkų – 177 296 000; kiaulių – 765 424 000; arklių – 4 032 000; viščiukų – 21 902 400 000; ančių – 234 000 000 ir kalakutų – 372 300 000.

25. Įdomu pažymėti, kad Vedų šventraščiai Budą laiko viena iš Viešpaties Krišnos inkarnacijų. „Šrimad-Bhagavatam“ išpranašavo Budos atėjimą į Žemę, o didis dvasinis mokytojas Šrila Džajadeva Gosvamis savo maldose Viešpačiui Krišnai rašė: „O Viešpatie, o Dievo Asmenybe, būki pašlovintas. O gailestingasis, Tu nužengei Viešpaties Budos pavidalu, kad pasmerktum gyvulių aukas.“

Krišnos šventykla jūsų namuose

PIRMĄ kartą apsilankius Krišnos šventykloje, dažną suglumina ceremonija, kurios metu vegetarinis maistas aukojamas Krišnos atvaizdui altoriuje. Ir tai visiškai suprantama. Kas visagaliui, visa žinančiam ir visur esančiam Viešpačiui mūsų maža lėkštelė su ryžiais ir daržovėmis? Nejau Jis staiga ėmė ir išalko? Argi ne Jis dovanoja mums kalnus maisto? O gal Viešpats liovėsi buvęs Pats Sau pakankamas? Ar tikrai Krišnai reikia mūsų aukojamo maisto?

Krišna prašo aukoti, bet prašo ne todėl, kad Jam reikėtų mūsų ryžių ar daržovių, o todėl, kad Jis nori būti mylimas. „Bhagavad-gitoje“ (9.26) Jis sako: „Jeigu kas su meile ir atsidavimu pasiūlys Man lapelį, gėlę, vaisių ar vandens, Aš priimsiu auką.“

Kai Krišna prašo mūsų aukoti Jam maistą, iš tikrųjų Jis kviečia mus atgaivinti su Juo amžinus meilės ryšius. Iš pradžių atsiliepti į šį prašymą mus skatina tikėjimas, kuriame nemaža pareigos jausmo. Ilgainiui, dvasiškai brėsdami, imamės tai daryti iš meilės. Natūralu, kad žmogus atiduoda mylimajam tai, kas geriausia. Ištikimas Krišnos tarnas taip pat aukoja Jam savo turtą, intelektą, gyvenimą ir savo paties pagamintą vegetarinį maistą.

Krišna yra visų mūsų geidžiamiausias mylimasis, tačiau kaip siūlyti dovanas mylimajam, kurio mes dar gerai nepažįstame? Čia mums galėtų pagelbėti Vediškoji tradicija. Jeigu norėtumėte pamėginti aukoti maistą, tačiau negalėtumėte vykdyti visų nurodymų, prisiminkite istoriją apie didįjį bhaktą Hanumaną ir voriuką. Kartą Hanumanas ir jo draugai valdovui Ramai, Krišnos inkarnacijai, statė tiltą iš didžiulių akmenų, o voriukas jiems talkino. Ir nors akmenukai, kuriuos jis iš visų jėgų įsirėžęs tempė, buvo visai maži, Viešpats buvo labai patenkintas, matydamas jo nuoširdžias pastangas.

Pirmiausiai paruoškite specialią aukojimo vietą. Tai gali būti stalas arba visas kambarys, paverstas šventykla. Įrenkite altorių su Viešpaties Krišnos atvaizdu (galite panaudoti knygos iliustracijas). Krišnos kairėje stovi Šrimati Radharani, Jo amžinoji sutuoktinė. Ji – Krišnos palaimos galia. Tai Ji nuoširdžiam bhaktui dovanoja Dievo meilę.

Pasistatykite altoriuje Šrilos Prabhupados, Tarptautinės Krišnos sąmonės organizacijos (ISKCON'o) įkūrėjo ir dvasinio mokytojo, nuotrauką (jei turite). Dvasinis mokytojas priima mokinio auką ir siūlo ją savo dvasiniam mokytojui, kuris savo ruožtu siūlo ją savo dvasiniam mokytojui. Taip per mokinių seką auka pasiekia Viešpatį Krišną. Harė Krišna judėjimo nariai visada altoriuje laiko Šrilos Prabhupados nuotrauką. O jei bhakto mokytojas yra Šrilos Prabhupados mokinys, šalia jis pasistato ir savo dvasinio mokytojo nuotrauką.

Pirkdami maisto produktus ir gamindami maistą, stenkitės galvoti apie tai, kaip pradžiuginti Krišną. Išsirinkite šviežiausius bei geriausius vaisius ir daržoves. Pirkdami būkite atidūs. Nepakanka vengti mėsos, žuvies ir kiaušinių. Nepagailėkite laiko ir perskaitykite kiekvieną etiketę. Ir nemanykite, kad produktų sudėtis pastovi – ji keičiasi. Nepirkite maisto, kurio sudėtyje yra renino (fermento, gaminamo iš veršelių skrandžio gleivinės ir naudojamo gaminant sūrius), želatino (kaulų, kanopų ir ragų nuoviro, vartojamo produktams standinti) ir lecitino (jei nepažymėta „sojos lecitinas", reiškia, kad šis lecitinas gali būti pagamintas iš kiaušinių). Maisto su svogūnais ar česnakais Krišnai taip pat nedera siūlyti, nes jie, pasak Vedų, skatina neišmanymo *gunos* poveikį. Būkite atsargūs: nepirkite produktų su gyvuliniais riebalais. Jų asortimentas labai platus. O jeigu ant produkto įpakavimo nėra etiketės, nepirkite jo, nes gamintojas greičiausiai nenori, kad sužinotumėte, iš ko jis pagamintas.

Daržovių bei prieskonių galima rasti ne tik parduotuvėse. Jeigu jūsų darže yra laisvas žemės plotas, kodėl jums pačiam ko nors neužauginus Krišnai?

Taigi, dabar jūs esate pasirengę gaminti maistą Krišnai. Štai kaip tai daroma mūsų šventyklose:

• Virėjas galvoja apie Krišną, o ne apie tai, kaip pačiam pasisotinti: „Maloningas Viešpats siuntė man šiuos produktus, todėl aš pasistengsiu pagaminti iš jų tokį patiekalą, kuris Jam patiktų." Kartodamas Harė Krišna *mantrą* arba klausydamasis dvasinės muzikos, virėjas lengviau prisimena Krišną ir išvengia tuščių plepalų virtuvėje.

• Dievotumas neatskiriamas nuo švaros. Ir virėjo kūnas, ir protas turi būti švarūs; virtuvėje jis turėtų dėvėti švarius drabužius. Plaukus reikia

apsirišti, kad jų nepatektų į maistą ar ant viryklės. Virtuvė ir virtuvės reikmenys turėtų būti idealiai švarūs, todėl virėjas prieš gamindamas maistą nepagailės keleto minučių ir sutvarkys darbo vietą. Šrila Prabhupada sakydavo: „Krišna priims ir pačią kukliausią auką, jei ji gaminta švariai. Tačiau Jis atsisakys prašmatniausio maisto, gaminto nešvarioje virtuvėje."

• *Prasadas* (paaukotas maistas) nemaišomas su *bhoga* (dar nepaaukotu maistu). Mes nenorime aukoti Krišnai to paties maisto antrą kartą, todėl laikome *prasadą* specialiuose induose, atskirai nuo *bhogos*, kad netyčia jų nesupainiotume.

• Galbūt nustebsite sužinoję, kad virėjas niekada neragauja nepaaukoto maisto – netgi norėdamas patikrinti jo skonį. Krišna turi pirmas juo pasimėgauti. Patirtis išmoko virėją įberti prieskonių tiek, kiek reikia. Paragavus maistas tampa nešvarus ir jo nebegalima aukoti Dievybei.

Kai maistas pagamintas, pats laikas jį aukoti Krišnai. Savo šventyklose mes aukojame Jam dalį paruošto maisto specialiuose induose (niekas kitas iš šių indų nevalgo). Kitas maistas lieka puoduose, kol baigiame aukoti.

Prie Krišnos lėkštės pastatykite indelį šalto vandens, padėkite šaukštelį ir lėkštelę su trupučiu druskos ir pipirų. Galite uždegti kelis smilkalus, kad sukurtumėte malonią aplinką. Padėję lėkštelę ant altoriaus, sukalbėkite Harė Krišna *mantrą*:

Harė Krišna, Harė Krišna, Krišna Krišna, Harė Harė
Harė Rama, Harė Rama, Rama Rama, Harė Harė

Pakartokite *mantrą* tris kartus. Po to palikite auką keletui minučių altoriuje. Harė Krišna *mantra* – tai malda, kuri reiškia: „Mielieji Radharane ir Krišna, leiskite su atsidavimu Jums pasitarnauti."

Kuo labiau susikaupę stengsimės patenkinti Krišną, tuo auka Jam bus mielesnė. Galima siūlyti Krišnai pačius geriausius patiekalus, tačiau patraukti Krišną tegali mūsų nuoširdumas. Meilė ir atsidavimas – tai pagrindiniai aukos komponentai. Viešpats Krišna dar yra vadinamas Bhavagrahi-džanardana, „Tuo, kuriam malonus Jo bhaktų atsidavimas." Kartą, kai Krišna prieš 5000 metų gyveno Žemėje, vienas iš Jo artimų draugų, tyras bhaktas Vidura pavaišino Jį bananais. Tačiau, atsidūręs greta Krišnos, Vidura pajuto didžiulį atsidavimo ekstazės jausmą. Neapdairom metęs šalin vaisius, jis ėmė siūlyti Viešpačiui bananų žieves. Krišna suvalgė bananų žieves pasimėgaudamas, nes jos buvo pasiūlytos su meile. Kitas didis bhaktas, Sanatana Gosvamis, buvo toks neturtin-

gas, kad tegalėjo pasiūlyti Krišnai sausų *čapačių*; Krišnai jie buvo skanūs tarsi nektaras, nes tai buvo meilės auka.

Paaukoję maistą, nuimkite Krišnos lėkštę nuo altoriaus ir sudėkite *prasadą* lėkštėn, kurioje patieksite maistą į stalą. Krišnos lėkštę bei indelius išplaukite ir padėkite į šalį. Dabar *prasadą* galima dalinti. *Prasadas* nuo Viešpaties lėkštės yra vadinamas *maha-prasadu* (*maha* reiškia „didi“, *prasadas* – „malonė“) ir yra ypač vertinamas. Dalinantis *prasadą* turėtų pasirūpinti, kad visi gautų šiek tiek *maha-prasado*.

Apie tai, kaip reikėtų nusiteikti valgant *prasadą*, Šrila Prabhupada rašė „Šri Čaitanja-čaritamritoje“: „*Prasadas* nesiskiria nuo Paties Krišnos. Todėl kiekvienas turėtų ne šiaip valgyti *prasadą*, o jį pagerbti. *Prasado* nereikia laikyti paprastais patiekalais. *Prasadas* reiškia malonę. Įsisąmoninkime, kad *prasadas* – tai Krišnos malonė. Krišna labai geras. Materialaus pasaulio gyventojams patinka įvairiausi valgiai, todėl Krišna, paragavęs gardžių, subtilių valgių, grąžina juos bhaktams. *Prasadas* ne tik patenkina įvairiausius skonius, bet ir padeda dvasiškai tobulėti. Taigi niekada neturėtume paprasto maisto laikyti lygiaverčiu *prasadui*.“

Kitaip sakant, jei valgydamas žmogus galvoja apie *prasadą* kaip apie Krišnos malonės išraišką, sakoma, kad jis jau *liovėsi* valgęs; nuo šiol jo valgymas – tai Viešpaties pagerbimo aktas. Pagerbdamas Krišną, apsireiškusį *prasado* pavidalu, žmogus suteikia Jam džiaugsmo, o kai Krišna patenkintas, Jo bhaktas irgi jaučia pasitenkinimą. Tai ir yra tikroji *joga*, „jungtis“ su Aukščiausiuoju Viešpačiu. Nesudėtingas maisto aukojimo veiksmas padeda mums įsisąmoninti esminę idėją, kurią skelbia Vedos: viskas kyla iš Krišnos ir stengdamiesi Jį pradžiuginti turėtume viską grąžinti per aukos aktą.

Taigi, kiekvieną dieną ruošdami maistą, gaminkite ir siūlykite jį Krišnai. Netrukus jūsų namai taps tikra šventykla, ir jūs vis labiau artėsite prie Dievo.

* * *

Jei maisto aukojimas Krišnai jums dar neįprastas, siūlytume jums lengviausią būdą – kartoti Harė Krišna *mantrą*. Tačiau jeigu norite, galite kalbėti tas pačias maldas, kurias kalba bhaktai. Suvokdami, kad Krišna priima mūsų auką dvasinio mokytojo bei Viešpaties Čaitanjos malone, bhaktai tris kartus kartoja savo dvasinio mokytojo *pranam mantrą*. Jūs galite kartoti Šrilos Prabhupados *pranam mantrą*:

nama om višnu-padaja krišna-prešthaja bhū-tale
šrimate bhaktivedanta-svamin iti namine

namas te sarasvati-deve gaura-vani-pračarine
nirviśeša-šūnjavadi-paščatja-deša-tarine

Po to tris kartus šias dvi maldas, šlovinančias Šri Čaitanją Mahaprabhu bei Viešpatį Krišną:

namo maha-vadanjaja krišna-prema pradaja te
krišnaja krišna-čaitanja-namne gaura-tviše namaha

„O gailestingiausias Dievo įsikūnijime! Tu esi Pats Krišna, nužengęs kaip Šri Krišna Čaitanja Mahaprabhu. Tu esi aukso gymio kaip Šrimati Radharani, ir dosniai dalini tyrą meilę Krišnai. Pagarbiai Tau lenkiuosi.“

namo brahmanja-devaja go-brahmana-hitaja ca
džagaddhitaja krišnaja govindaja namo namaha

„Lenkiuosi Aukščiausiai Absoliučiai Tiesai Krišnai – karvių ir brahmanų globėjui ir visų gyvųjų būtybių geradariui. Dar kartą lenkiuosi Govindai, visų jausmų džiaugsmo šaltiniui.“



Vegetarinė mityba ir Harė Krišna judėjimas

SAUGANT dvasinę žmonijos sveikatą, *bhakti-joga*, atsidavimo Krišnai mokslas, per amžius buvo kruopščiai perduodamas kartų kartoms. Vedų kultūros požiūriu, žmogus, pataikaujantis kūno bei proto įgeidžiams ir nepaisantis sielos poreikių, serga materializmo liga. Gydytojas ligoniui skiria vaistus ir specialią gydymo dietą, o Vedų išminčiai sergančiai materializmu žmonijai pataria gydytis šventais Krišnos vardais, *prasadu*. Vedų šventraščiai pranašauja, kad ilgainiui žinia apie šiuos vaistus nuo žmogaus kančių pasieks kiekvieną pasaulio miestą ir kaimą.

Norėdamas, kad šita pranašystė kuo greičiau išsipildytų, Jo Dieviškoji Kilnybė A. Č. Bhaktivedanta Svamis Prabhupada didžiųjų dvasinių pirmtakų pavyzdžiu paaukojo gyvenimą Krišnos sąmonei skleisti. 1965 metais, vykdydamas savo dvasinio mokytojo Jo Dieviškosios Malonės Bhaktisiddhantos Sarasvačio prieš daugelį metų duotą nurodymą, Šrila Prabhupada išvyko iš Indijos į Jungtines Valstijas, kad supažindintų Vakarų žmones su Krišnos sąmone. Šrilos Prabhupados negąsdino nei jo senyvas amžius, nei daugelis kitų kliūčių, su kuriomis jam teko susidurti. Visiškai pasikliaudamas Viešpaties Krišnos malone, jis įkūrė Tarptautinę Krišnos sąmonės organizaciją (ISKCON'ą), arba judėjimą, kuris pasklido visame pasaulyje. Šrilos Prabhupados paskaitos, laiškai, knygos, audio įrašai, asmeninis pavyzdys – visa tai, ką jis nuveikė nuo 1965 metų, kai iš Indijos išvyko į Ameriką, iki 1977 metų, kai pasitraukė iš šio pasaulio, – padeda geriau suprasti dvasinio gyvenimo prasmę. Jis įkūrė per šimtą šventyklų, išvertė apie aštuoniasdešimt tomų dvasinių raštų ir įšventino apie 5 tūkstančius mokinių.

Šrila Prabhupada gerai suvokė savo misijos svarbą, nes matė, kaip sparčiai nyksta didingoji Indijos dvasinė kultūra, kurios šitaip stoko-

ja pasaulis. Jis matė, kaip Indijos vadovai, netikintys Vedų mokymu ir neišmanantys, kaip jį pritaikyti, mėgino materialiomis priemonėmis spręsti dvasines problemas. Jo akyse jaunoji Indijos karta ėmė gręžtis nuo savo didingo dvasinio paveldo ir žavėtis Vakarų materializmu, tuo tarpu daugelis žmonių Vakaruose, nusivylę materializmu, ėmė žvalgytis aukštesnės vertybių sistemos.

Šrila Prabhupada puikiai suprato Indijos bei Vakarų pasaulio problemas ir siūlė išmintingą išeitį. Indiją, išsaugojusią aiškesnį dvasinį regėjimą, tačiau atsilikusią techniškai, jis lygino su luošu žmogumi, o Vakarų šalis, apsiginklavusias tobula technika, tačiau neturinčias dvasinio regėjimo, – su neregiu. Jei neregys užsikeltų ant pečių luošį, jiedu turėtų ir akis, ir kojas. Tarptautinė Krišnos sąmonės organizacija kaip tik ir yra tokio žmogaus, turinčio sveikas kojas ir akis, pavyzdys, nes ji perima visa, kas geriausia Indijoje bei Vakaruose, ir siekia atgaivinti Vedinę kultūrą Indijoje bei paskleisti ją visame pasaulyje.

Šrila Prabhupada dažnai pabrėždavo, kad Krišnos sąmonė nėra sausas ar nuobodus dalykas. Vienu iš šio teiginio patvirtinimų jis laikė *prasadą*. Jis išmokė savo pasekėjus pasigaminti įvairiausių vegetarinių valgių, parodė, kaip aukoti juos Krišnai, Aukščiausiajam Viešpačiui, ir kaip mėgautis pašventintu maistu – Krišnos malone. Šrila Prabhupada labai džiaugdavosi matydamas, kad jo mokiniai valgo tiktai Krišnos *prasadą*. Dažnai jis pats gamindavo *prasadą* ir dalindavo jį mokiniams.

Antrajame knygos „Prabhupados nektaras“ tome Jo Šviesybė Satsvarūpa dasa Gosvamis aprašo, kaip Šrila Prabhupada dalindavo *prasadą:* „Jis mėgo dalinti *prasadą* pats, ir visi džiaugėsi gavę *prasado* iš jo rankų. *Prasadas* buvo ne paprastas maistas, o *bhakti* palaiminimas, atsidavimo tarnystės esmė. Šrila Prabhupada dalindavo *prasadą* džiugus, susikaupęs, nieko neišskirdamas. Vaikams, kuriuos Prabhupada vaišindavo saldumynais, patiko ne tik Prabhupados dalinamų sausainių ir saldainių skonis, bet ir ypatingas dėmesys, kurį jis rodė palinkdamas prie jų iš savo *vjasasanos* (dvasinio mokytojo sosto). Moterys džiaugdavosi gavusios retą galimybę prieiti ir ištiesti ranką Prabhupadai. Jos elgėsi santūriai, bet jų veidai spindėjo laime. O rimti vyrai išeidavo į priekį ir tarsi nekantraujantys vaikai kartais net stumteldavo vienas kitą į šalį, kad tik greičiau gautų Prabhupados malonę. Prabhupada laikė visa tai rimtu bei svarbiu užsiėmimu ir pats rūpindavosi, kad didžiulis padėklas, iš kurio jis dalindavo maistą, būtų visad paruoštas… Dabar Krišnos sąmonės judėjimas *prasadą* dalina masiškai, kaip to ir troško Prabhupada, o pradžią tam davė jis pats, savo ranka dalindamas jį kiekvienam, kuris prie jo prieidavo.“

Šrila Prabhupada mokė, kad *prasado* dalinimas – labai svarbus Krišnos sąmonės aspektas. Jis sakydavo, kad dvasinis judėjimas beprasmis, jei veltui nedalinamas šventintas maistas. Jis norėjo, kad *prasado* dalinimas lydėtų kiekvieną Harė Krišna renginį. Tvirtai tikėdamas *prasado* dvasine galia, tuo, kad jis pajėgus pakelti žmoniją iki Dievo suvokimo lygio, Šrila Prabhupada norėjo, kad viso pasaulio žmonės paragautų Krišnos *prasado*.

Pasaulyje yra per tris šimtus Harė Krišna šventyklų, daugiau negu trisdešimt žemės ūkio bendruomenių, kurių durys plačiai atvertos, ir kiekvienas svečias gali nemokamai ragauti Krišnos *prasado*. Sekmadieniais visi centrai kviečia žmones dalyvauti „sekmadieninėse vaišėse" – programoje, kurioje patiekiama daug įvairių patiekalų. Pirmąsyk tokią sekmadieninę šventę Šrila Prabhupada surengė 1966 metais savo pirmoje šventykloje Niujorke, Antrojoje aveniu. Dabar kiekvienas centras kasmet švenčia keletą didelių švenčių, tarp kurių Ratha-jatra, Vežimų festivalis – ko gero, viena seniausių religinių švenčių pasaulyje. Dešimtys tūkstančių žmonių, dalyvaujančių šiose šventėse, gali pasigrožėti nuostabiu Krišnos pavidalu ir paragauti Krišnos *prasado*.

1979 metais keletas bhaktų iš Šiaurės Amerikos pradėjo rengti kultūros programas, kurias pavadino „Indijos festivaliu". Jie skersai išilgai išvažinėjo Jungtines Valstijas bei Kanadą, kasmet surengdami po 40 festivalių dvidešimtyje didžiausių tų šalių miestų. Šešiose didelėse palapinėse, daugybėje kioskų, ekspoziciniuose stenduose tūkstančiai žmonių regi spektaklius, šokius, klausosi muzikos, apžiūri dioramas, skaito Vedų literatūrą, vaišinasi nemokamais vegetariniais patiekalais ir taip susipažįsta su Vedų kultūra, kurią Vakaruose paskleidė Šrila Prabhupada.

Didžiuosiuose miestuose – Londone, Paryžiuje, Milane, Los Andžele, Dalase ir Sidnėjuje – Harė Krišna judėjimas atidarė restoranus. Maistą juose stengiamasi gaminti iš bhaktų ūkiuose išaugintų produktų. Be to, Krišnos pasekėjai rengia *prasado* ruošimo kursus. Daugelyje didžiųjų Anglijos, Jungtinių Valstijų ir Australijos universitetų bhaktai organizavo vegetarų klubus, kurie vietoj mitybos kurso, orientuoto į skerdyklų produkciją, siūlo paskaitas apie humanišką mitybą. Susipažinę su Krišnos sąmonės filosofija, kuri ne tik plėtoja visas įprastines vegetarinės mitybos šalininkų tezes, bet ir žengia toliau, pateikdama neginčijamų dvasinių argumentų, dauguma klubų lankytojų tampa ištikimais vegetarais.

Ne vienas lankytojas susipažįsta su Krišnos bhaktais tiesiog gatvėje, kai jie viešai gieda šventus Krišnos vardus. Viešą šventų vardų gie-

dojimą, kurio tradicija užsimezgė prieš 500 metų Indijoje, visada lydi *prasado* dalinimas.

Kai kuriose šalyse šventyklos finansiškai remia nemokamo *prasado* restoranus. Antai „Mukundos“ restorane Sidnėjuje (Australija), iki 1985 metų pabaigos buvo išdalinta virš milijono porcijų.

Kita *prasado* dalinimo programa buvo pradėta 1973 metais, po to, kai kartą lankydamasis Majapure (Indija) Šrila Prabhupada pro savo kambario langą išvydo mergaitę, ieškančią šiukšlėse maisto. Tada jis nusprendė, kad dešimt kilometrų atstumu nuo Šri Majapuro Harė Krišna šventyklos neturi būti nė vieno alkano žmogaus. Apie tai jis pasakė savo mokiniams, ir po kelių dienų, žvilgtelėjęs pro tą patį langą, nudžiugo išvydęs mokinius dalinant *prasadą* šimtams žmonių iš gretimų kaimų. Šie, susėdę ilgomis eilėmis, skaniai kirto iš bananų lapų lėkščių. „Tęskite tai ir toliau, – tarė Šrila Prabhupada mokiniams, – ir visada dalinkite *prasadą*“. Taip gimė ISKCON'o „Alkstančiųjų šalpos“ programa. Pagal šią programą Krišnos bhaktai kas savaitę išdalina per 15 tūkstančių porcijų – daugiausia Indijoje, Bangladeše ir Afrikoje.

Egzistuoja kita analogiška Harė Krišna „Food For Life“* programa. Jos moto: „Pamaitinsime viso pasaulio alkstančius“. Pagal šią programą kasdien išdalinama per 20 tūkstančių porcijų *prasado* tiek Trečiojo pasaulio, tiek industrinių Vakarų šalių skurstantiems žmonėms. Harė Krišna judėjimas – vienas svarbiausių pasaulyje vegetarinės mitybos rėmėjų, nes kaip tik tokia mityba gali padėti išspręsti pasaulinę bado problemą. Kad sušvelnintų bado pasekmes, Krišnos bhaktai, vykdydami programą „Food For Life“, maitina stichinių nelaimių aukas, benamius, bedarbius ir badaujančius žmones. Šią programą daugelyje šalių remia vietinės valdžios atstovai, skirdami iš valstybės fondų lėšų ir aukodami atliekamų maisto produktų.

Tačiau šitokių programų tikslas nėra vien pamaitinti žmones. Šrila Prabhupada pabrėždavo, kad neužtenka pamaitinti alkanus. Tai nebus tikra labdara. Būtina dalinti *prasadą*, kuris išvaduoja žmogų iš gimimo ir mirties rato.

Taigi nenuostabu, kad Harė Krišna judėjimas dažnai vadinamas „virtuvės religija“, judėjimu, kuris derina filosofiją su geros kokybės maistu. Ir nors yra žmonių, kurie nesusidomi filosofija, retas kuris susilaiko neparagavęs gardaus patiekalo. Kasmet per 20 milijonų žmonių paragauja Krišnos *prasado* – maisto, kuris buvo paaukotas Aukščiausiajam Dievo Asmeniui Viešpačiui Krišnai.

* „Maistas gyvenimui“.

Mes tikimės, kad ateis diena, kai visame pasaulyje bus plačiai dalinamas *prasadas* ir žmonės aukos maistą Dievui. Ir tada pats paprasčiausias maistas taps vaistu, gelbstinčiu žmones nuo materializmo ligos.

Teisinga mityba ir sveikata

INDIJA – tai ne tik gilių vegetarinės mitybos tradicijų, bet ir mokslo apie sveiką gyvenseną gimtinė. Ajurvedos šventraštis – tai seniausias žinomas biologijos, higienos, medicinos ir dietologijos veikalas. Šitai Vedų šakai prieš tūkstančius metų pradžią davė Šri Bhagavanas Dhanvantaris, Krišnos įsikūnijimas. „Senas“ nebūtinai reiškia „primityvus“, todėl kai kurios Ajurvedos rekomendacijos šių dienų skaitytojui primins nūdienos dietologijos arba paprasčiausiai sveiko proto patarimus. Kiti nurodymai galbūt bus mažiau įprasti, tačiau išmėginę įsitikinsite ir jų teisingumu.

Neturėtume stebėtis, kad šventraščiai aptaria fizinę sveikatą. Vedos žmogaus kūną laiko Dievo dovana, priemone, suteikiančia galimybę įkalintai sielai ištrūkti iš gimimų ir mirties rato. Apie sveikos gyvensenos svarbą dvasiniam gyvenimui kalba ir Viešpats Krišna „Bhagavadgitoje“ (6.16–17): „Kas valgo per daug ar per mažai, kas miega per ilgai ar per trumpai, – tas negali būti *jogas*, o Ardžuna. Kas saikingai maitinasi, miega, ilsisi ir dirba, tas praktikuodamas *jogą* numaldo materialias kančias.“

Teisinga mityba svarbi keliais aspektais. Ji ne tik teigiamai veikia sveikatą (persivalgymas, valgymas susijaudinus ar sudirgus, nešvarus maistas sukelia blogą virškinimą – „visų ligų tėvą“), bet ir padeda siekiančiam tobulumo transcendentalistui pažaboti savo jusles. „Iš visų jutimo organų sunkiausia suvaldyti liežuvį, tačiau Krišna maloningai dovanojo mums puikųjį *prasadą*, padedantį valdyti liežuvį“, – sakoma „Prasada-sevajoje“, giesmėje, kurią sudėjo Šrila Bhaktivinoda Thakura, vienas dvasinių Šrilos Prabhupados pirmtakų.

Siūlome keletą svarbesnių Ajurvedos ir kitų šventraščių patarimų, kaip teisingai maitintis.

Sudvasinkime valgį

„Bhagavad-gita“ (17.8–10) skirsto maistą į tris rūšis: dorybės, aistros ir neišmanymo. Dorybės maistas sveikiausias. „Dorybės maistas [pieno produktai, grūdai, vaisiai ir daržovės] ilgina gyvenimą, išgrynina būtį, suteikia jėgų, sveikatos, laimės bei pasitenkinimo jausmą. Toks maistas saldus, sultingas, riebus ir skanus.“

Pernelyg kartūs, rūgštūs, sūrūs, aštrūs, sausi bei karšti valgiai laikomi aistros maistu ir sukelia kančias. O neišmanymo maistas – mėsa, žuvis ir paukštiena – apibūdinamas kaip „nešvarus, sugedęs ir nemalonaus kvapo“, sukeliantis vien skausmą, ligas ir blogą *karmą*. Žodžiu, maistas turi įtakos gyvenimo kokybei. Mūsų dienų žmogus mažiau kentėtų, jeigu rinkdamasis maistą galvotų ne vien apie kainą ir malonumą.

Tačiau mes valgome ne tik tam, kad prailgintume gyvenimą ir gautume fizinių jėgų, bet ir tam, kad išgrynintume mintį bei sąmonę. Štai kodėl dvasiškai gyvenantis žmogus prieš pradėdamas valgyti aukoja maistą Viešpačiui. Aukotas maistas padeda dvasiškai tobulėti. Indijoje ir visame pasaulyje milijonai žmonių valgo tiktai Viešpačiui Krišnai paaukotą maistą.

Valgykime nustatytu laiku

Stenkimės sočiausiai pavalgyti vidurdienį, kai saulė pasiekia zenitą, nes būtent šiuo metu virškinimas yra aktyviausias. Prieš vėl sėsdami prie stalo, palaukime bent tris valandas, jei prieš tai užkandome, arba penkias, jeigu pavalgėme sočiai. Valgymas nustatytu laiku, be atsitiktinių užkandžiavimų, padeda išsaugoti proto ramybę bei suvaldyti liežuvį.

Valgykime malonioje aplinkoje

Pakili nuotaika gerina virškinimą, – juo labiau ji gerina dvasinis nusiteikimas. Visada valgykime malonioje aplinkoje ir kalbėkimės apie dvasinius dalykus. „Kšema-Kutuhaloje“, Vedų kulinarijos knygoje, parašytoje

II-ame amžiuje, sakoma, kad maloni aplinka ir pakili nuotaika tiek pat svarbios geram virškinimui, kiek ir maisto kokybė.

Suvokime savo maistą kaip Krišnos suteiktą malonę. Maistas – tai Dievo dovana, tad gamindami, dengdami stalą ir valgydami džiaukimės ja ir ją gerbkime.

Teisingai derinkime produktus

Produktai derintini taip, kad maistas būtų skanus, gerai virškinamas ir lengvai pasisavinamas. Ryžiai ir kitokie grūdai labai tinka prie daržovių. Pieno produktai – sūris, jogurtas ir pasukos – tinka valgyti su grūdais ir daržovėmis, tačiau šviežias pienas ir daržovės kartu nelabai dera.

Įprastiniai Vediniai pietūs, susidedantys iš ryžių, *dalo*, daržovių bei *čapačių*, – tai puikus įvairių mums reikalingų maisto medžiagų derinys.

Venkime valgyti daržoves su žaliais vaisiais. (Vaisius geriausia valgyti atskirai arba su karštu pienu.) Taip pat rūgščių vaisių nemaišykime su šarminiais, o pieno – su rauginto pieno produktais.

Dalinkimės prasadu

„Upadešamritoje“, klasikiniame Vedinės literatūros kūrinyje, kurį prieš penkis amžius parašė Šrila Rūpa Gosvamis, kalbama apie atsidavimo tarnystę: „Vienas iš būdų išreikšti savo meilę bhaktams – siūlyti *prasadą* ir priimti jį iš kitų“. Dievo dovana per didelė, kad laikytume ją vien sau, todėl šventraščiai pataria dalintis *prasadu* ir su kitais – nesvarbu, ar jie būtų draugai, ar nepažįstami žmonės. Indijoje dar iki šiol dažnas laikosi senovės papročio, pagal kurį šeimos galva prieš sėsdamas valgyti praverdavo duris ir sušukdavo: „*Prasadas! Prasadas! Prasadas!* Jei yra alkanų, ateikite pasivaišinti!“ Sutikęs ir patogiai pasodinęs svečius, jis vaišindavo juos tol, kol šie pasisotindavo, ir tik tada valgydavo pats. Net jeigu jūs ir negalite laikytis šio papročio, ieškokite progų pasiūlyti *prasado* kitiems – tada jums patiems *prasadas* atrodys gardesnis.

Laikykimės švaros

Vedų kultūra ypatingą reikšmę teikia švarai – tiek vidinei, tiek ir išorinei. Vidinė švara yra palaikoma kartojant Vedų *mantras*, ypač Harė

Krišna *mantrą*. Tokiu būdu mes apvalome protą bei širdį nuo materijos nešvarybių. Be kitų reikalavimų, išorinė švara – tai ir griežtos higienos taisyklės gaminant maistą, ir jį valgant. Suprantama, čia turime galvoje ir pagirtiną įprotį prieš valgį bei po valgio praustis rankas, taip pat pavalgius išsiskalauti burną.

Valgykime saikingai

Kiek mes energingi ir stiprūs, lemia ne maisto kiekis, o tai, kiek maisto mūsų organizmas gali suvirškinti ir pasisavinti. Kad skrandis dirbtų, reikia, kad jame būtų laisvos vietos, tad neprikimškime jo pilnut pilnutėlio. Tegu skrandyje lieka laisvos vietos. Suvalgykime pusę to, kiek, mūsų manymu, pajėgtume, ir palikime ketvirtadalį vietos skysčiams, o kitą ketvirtadalį – orui. Šitaip mes padėsime savo virškinimui, ir valgyti bus kur kas maloniau.

Saikinga mityba – tai pasitenkinimo jausmas ir fizinė harmonija. Persivalgius protas būna sujaudintas arba apatiškas, o kūnas – apsunkęs ir nuvargęs.

Negesinkime virškinimo ugnies vandeniu

„Ugnimi“ mes vadiname ir akims regimą liepsną, ir nematomą organinį degimą. Virškinimas vyksta degimo principu. Dažnai kalbama apie riebalų bei kalorijų „sudeginimą“. Pats žodis „kalorija“ reiškia šilumą, išsiskiriančią sudeginus maistą. Vedos teigia, kad mūsų suvalgytą maistą virškina ugnis, vadinama Džatharagni (skrandžio ugnimi). Kadangi valgydami dažnai geriame, skysčio poveikis ugniai turi didelės reikšmės.

Atsigėrę prieš valgį, apmalšiname apetitą ir išvengiame persivalgymo. Šiek tiek skysčio valgant palengvins skrandžio darbą, tačiau jei geriame pavalgę, praskiedžiamos skrandžio sultys ir sumažinama virškinimo ugnis. Gerkime praėjus ne mažiau kaip valandai po valgio, o paskui, jei norėsime, galėsime gerti kas valandą iki kito valgymo.

Nešvaistykime maisto

Šventraščiai moko nešvaistyti maisto. Pasakyta: kiek maisto išmesime gyvendami pertekliuje, lygiai tiek jo pritrūks atėjus nepriteklių laikams. Įsidėkime į lėkštę tiek, kiek galėsime suvalgyti, o likučius atidėkime

kitam kartui. (Šildant maistą, įpilama skysčio ir verdama uždengtame puode ant silpnos ugnies. Dažnai maišoma.)

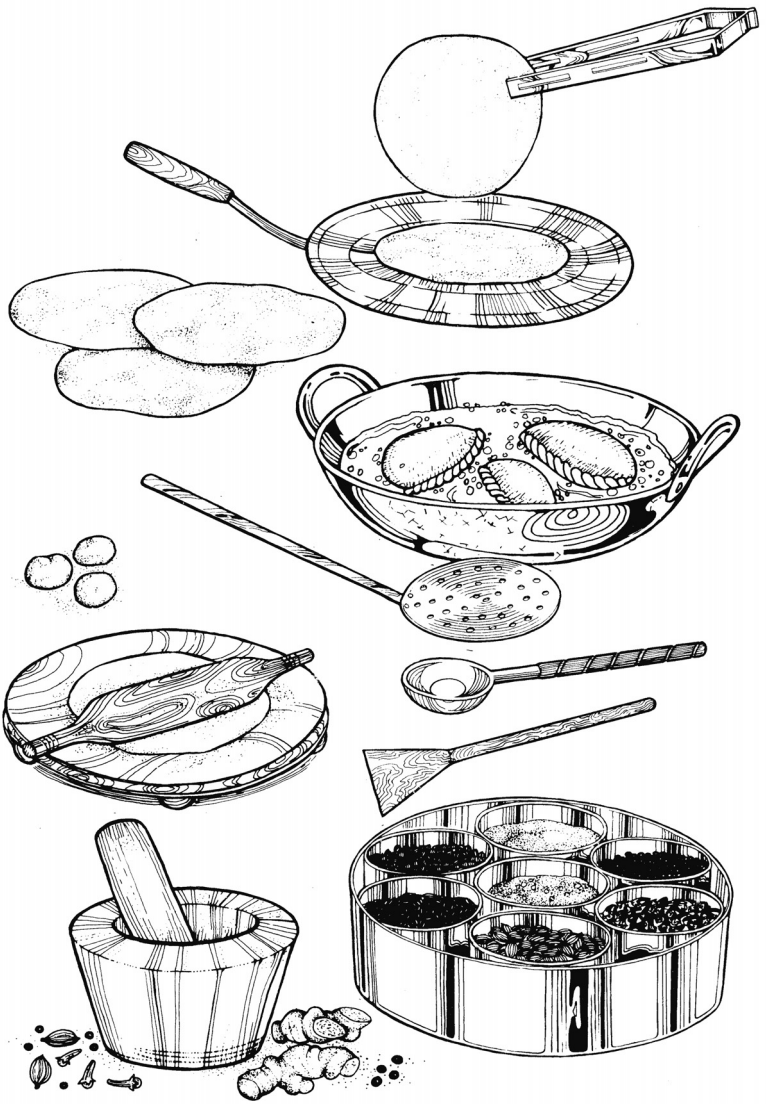
Jei dėl kokios nors priežasties *prasadą* visgi tektų išmesti, sušerkime jį gyvuliams, užkaskime arba įmeskime į upę, ežerą ar kitą vandens telkinį. *Prasadas* šventas, tad jo nevalia mesti šiukšliadėžėn. Ir gamindami, ir valgydami stenkimės maisto nešvaistyti.

Retkarčiais pabadaukime

Galbūt jums pasirodys keista, kad mes kulinarijos knygoje rekomenduojame badavimą, tačiau Ajurveda teigia, kad badavimas stiprina valią ir sveikatą. Retkarčiais badaujant, pailsi virškinimo sistema, atsigauna jausmai, protas ir sąmonė.

Ajurveda dažniausiai rekomenduoja badauti geriant vandenį. Vakaruose populiarus badavimas geriant sultis, nes vakarietiškos metodikos skatina ilgalaikį badavimą. Tačiau Ajurveda teigia, kad geriausia badauti trumpai – 1–3 dienas. Badaujant nederėtų gerti vandens daugiau, negu reikia troškuliui numalšinti. Kai virškinimo ugnis Džatharagni nebeturi ką virškinti, ji ima deginti susikaupusius kūne šlakus, o pernelyg didelis vandens kiekis šiam procesui kliudo.

Krišnos bhaktai pasninkauja per Ekadašius – vienuoliktą dieną po mėnulio pilnaties ir jaunaties. Tomis dienomis nevalgoma grūdų, žirnių ir pupų. „Brahma-vaivartos“ šventraštis teigia: „Tas, kuris laikosi Ekadašio, išvengia atpildo už nuodėmingus darbus ir tampa doresnis.“



Virtuvės reikmenys

MENKAI išmanančiam indiškos kulinarijos paslaptis malonus atradimas dažnai būna tai, kad sėkmę čia lemia kūrybinis išradingumas, o ne specialūs įrankiai. Jei jūsų virtuvėje yra pakankamai įprastų reikmenų (keletas keptuvių, prikaistuvių, peilių, dubenų, pjaustymo lentų, kiaurasamtis, trintuvė, metalinis sietelis, koštuvas, sūrmaišis arba gabalėlis marlės, matavimo šaukštų rinkinys, o galbūt ir svarstyklės) – jūs turite viską, ko prireiks gaminant tikrus indiškus patiekalus.

Norint galima pritaikyti ir šiuolaikinius prietaisus, pavyzdžiui, greitpuodį ar virtuvės kombainą. Greitpuodyje galima greitai išvirti *dalo* sriubas bei patiekalus iš žirnių, o virtuvės kombainas padės smulkinti imbierą ir žalumynus, minkyti tešlą duonai bei *panyrą*. (*Panyrą* jis išminko per kelias sekundes. Ilgiau neminkykime, nes *panyras* sukris.) Kai kurie mokslininkai mano, kad mikrobangų krosnelėje gaminamas maistas praranda dalį maistingų medžiagų, todėl ja naudotis nepatartume.

Daugelį indiškos virtuvės reikmenų galima sėkmingai pakeisti vakarietiškais. Štai keletas pavyzdžių:

• Paprasti puodai iš bet kokio sunkesnio metalo gali pakeisti visoje Indijoje vartojamą žalvarinį *dekčį* – prikaistuvį be rankenų. Sunkiame metale karštis pasiskirsto tolygiai, tad maistas neprisvyla. Plonasienis lengvo metalo puodas įkaista netolygiai, ir labiau įkaitusiose vietose maistas pridega. Pasirūpinkite, kad jūsų puodų dangčiai būtų sandarūs. (Maistas uždengtame puode išverda greičiau ir nepraranda maistingumo.) Nevartokite aliumininių puodų, nuo kurių maiste atsiranda cheminių priemaišų – ypač jeigu gaminamame maiste yra pieno produktų ar rūgščių komponentų.

• Universalus elektrinis mikseris gali pakeisti Indijos virtuvėje kasdien vartojamą akmeninę grūstuvę. Mikseriu galima smulkiai sumalti prieskonius, pagaminti vaisių bei daržovių tyreles, išspausti jų sultis. Įsigy-

kime mikserį, kurio ašmenys yra arti dugno, kad būtų galima malti ir mažus produktų kiekius.

Kitas naudingas prietaisas – tai elektrinė kavamalė. Ji labai greitai sumala nedidelį kiekį prieskonių ar riešutų; be to, ji ir nebrangi. Jeigu nenorime „elektrifikuoti“ virtuvės, vartokime grūstuvę, bet tada teks daugiau paplušėti.

• Nors mediniais šaukštais bei mentelėmis Indijoje naudotis neįprasta, nes juos sunku išvalyti, tačiau jie daug praktiškesni už metalinius šaukštus, kurie nudegina pirštus ir gali pakeisti maisto skonį. Be to, maišant mediniais šaukštais, ilgiau tarnaus puodai.

Yra ir specialių indiškų įrankių, kurie palengvina indiško maisto gamybą. Jei nepavyks jų įsigyti, teks panaudoti panašius vakarietiškus reikmenis.

• *Karhaja*. Tai gili apvali keptuvė su rankenomis iš abiejų šonų. Gali būti žalvarinė, ketaus ar nerūdijančio plieno. Keptuvės dugnas išgaubtas, todėl joje kepant sunaudojama mažiau riebalų. *Karhajoje* taip pat troškinamos daržovės. Jeigu *karhajos* neturite, vietoje jos galite naudoti paprastą keptuvę aukštais kraštais.

• *Tava*. Plokščia ketaus keptuvė su šiek tiek išgaubtu dugnu. Puikiai tinka *čapačiams, parathoms* bei blyneliams kepti. *Tavą* gali pakeisti tolygiai paskirstanti karštį ketaus keptuvė. Tiks net ir paprasta gerai grūdinto plieno keptuvė su rankena. *Čaunkams* gaminti arba prieskoniams sausai kepinti praverstų maža ketaus keptuvėlė.

• *Čimti*. Ilgos plokščios žnyplės bukais galais, skirtos *čapačiams* vartyti ir laikyti ant ugnies, jų nepraduriant. Jas galite pakeisti kitokiomis bukų galų žnyplėmis.

• *Velanas*. Tvirtas medinis kočėlas be rankenų, 30–35 cm ilgio, smailėjančiais galais. Juo labai patogu kočioti indiškos duonos tešlą. Jei negaunate jo nusipirkti, paprašykite ką nors, kad ištekintų, arba naudokite tokį, kokį turite.

• *Masala dibba*. Indas iš nerūdijančio plieno arba žalvario su septyniais atskirais indeliais, skirtais kasdien vartojamiems prieskoniams. Didysis indas sandariai uždengiamas metaliniu dangčiu. Jei šio naudingo daikto negausite, tiks ir medinė prieskonių dėžutė su stikliniais indeliais.

Keletas meniu

VADOVAUDAMIESI Vedine tradicija, rekomenduojančia sočiai papusryčiauti, dar sočiau papietauti, tik lengvai užkąsti vakare ir retkarčiais suruošti ištaigingas vaišes, siūlome keletą meniu, kurie padės susidaryti vaizdą apie tinkamą valgių derinimą. Naudojantis knygos receptais, galima sudaryti įvairų meniu visam mėnesiui. Žinoma, tai nėra privaloma rekomendacija – meniu galima papildyti arba ką nors iš jo išbraukti.

• Paprastai pusryčius sudaro pagrindinis patiekalas iš grūdų bei daržovių, nekaloringa duona, truputis jogurto ir šviežio imbiero griežinėlis. Labai tiktų natūrali žolelių (pavyzdžiui, imbiero) arbata. Jei valgote lengvesnius pusryčius, yra daug variantų: *puriai* su džemu, *šrikhandas* ir *papadamai*, daržovių ar vaisių *pakoros*, *raita* arba švieži vaisiai su jogurtu.

Trupintas sūris su keptais pomidorais
Rupių kvietinių miltų blynai
Kepti nuto žirniai
Sūrus jogurto gėrimas

Virti ryžiai, dalas ir daržovės
Bananų puriai
Kepti žirniai su jogurtu
Jogurtas

Daržovių ir dalo troškinys
Urad dalas su jogurtu
Kokoso čatnis
Jogurtas

Daržovės su manų kruopomis
Kepti bulvių paplotėliai
Nuto žirniai su prieskoniais
Saldus jogurto gėrimas

• Tradicinius Vedinius pietus sudaro ryžiai, *dalas*, *čapačiai* ir daržovės. Pietų meniu vykusiai papildys salotos, *čatnis,* saldumynai ir gėrimas. Vasarą priešpiečiams labai tinka truputis jogurto.

Paprasti balti ryžiai
Dalo ir daržovių sriuba
Čapačiai
Daigintos žalios pupos
su padažu
Pomidorų čatnis
arba špinatų ir
jogurto salotos
Tešloje įkepti vaisiai
Sūrus jogurto gėrimas

Citrininiai ryžiai
Nuto miltų blynai
Tiršta pieniška
daržovių sriuba
Žirneliai su sūriu
ir pomidorų padažu
Ananasų čatnis arba
bulvių ir kokoso salotos
Indiški ledai
Anyžių gėrimas

Ryžiai su jogurtu
Pomidorų ir tur dalo sriuba
Baklažanų, špinatų ir
pomidorų piure
Čapačiai
Dalo kroketai jogurte
Datulių ir
tamarindo čatnis
Manų chalva

Ryžiai su kokosu
Urad dalas su jogurtu ir
prieskoniais
Nuto miltų duona
Kalafiorai ir bulvės padaže
Keptas sūris su prieskoniais
Vermišelių pudingas
Indiškųjų kmynų ir
tamarindo gėrimas

• Vakarienei tinka daržovės bei nekaloringa duona su aštriu užkandžiu, *čatniu*, saldumynais ir gėrimu. Prieš miegą nepatartina valgyti daug grūdų, nes skrandis visą naktį turės sunkiai dirbti. Prieš einant miegoti galima užkąsti bananų *purių* su karštu pienu.

Okros griežinėliai su
prieskoniais ir kokosu
Indiški krekeriai
Kepti bulvių paplotėliai
Pomidorų čatnis
Trapios keptos spiralės
sirupe

Balandėliai su
riešutais ir panyru
Puriai
Citrininiai ryžiai
Morkų chalva
Anyžių pienas su
razinomis

Bengališkas daržovių
troškinys
Sluoksniuota rupių
kvietinių miltų duona
Obuolių čatnis
Pyragėliai su vaisiais
Citrinų gėrimas

Daržovių ir dalo troškinys
Duonos paplotėliai,
įdaryti bulvėmis
Pakoros
Šviežių mėtų čatnis
Tirštas pagardintas
jogurtas

• Šrila Prabhupada sudarė tokį šventinį meniu: ryžiai su priedais, skystas daržovių troškinys, keptos daržovės, aštrus užkandis, *čatnis, puriai, raita*, vienos arba dviejų rūšių saldumynai, gėrimas ir *khiras*. Gausios vaišės – gera proga patirti Krišnos turtingumą. Šrila Prabhupada mokė, kad tikras bhaktas valgo kukliai, tik tiek, kiek reikia. Todėl jis patarė bhaktams šiokiadieniais valgyti tik paprastą maistą, o sekmadienį pasivaišinti kartu su šventyklos svečiais. Sekmadieninėse vaišėse patiekalų skaičius neribojamas. Mūsų šventyklose ypatingomis progomis, pavyzdžiui, švenčiant Viešpaties Krišnos ar dvasinio mokytojo gimimo dieną, ruošiamos vaišės iš 108 ar net daugiau patiekalų.*

Ryžiai su daržovėmis
Gruzdintas sūris su grietinės padažu
Sluoksniuotas bulvių apkepas
Morkų kroketai su prieskoniais
Mėtų čatnis
Pyragėliai su vaisiais
Bananų puriai
Indiškųjų kmynų ir tamarindo gėrimas
Saldūs ryžiai

Paprasti balti ryžiai
Saldžiarūgštės daržovės
Troškinti špinatai su sūriu
Pakoros
Puriai
Pomidorų čatnis
Žirnių miltų saldainiai
Citrinų gėrimas
Saldūs ryžiai

Pikantiški ryžiai
Daržovių ir sūrio troškinys
Kepti kalafiorai, bulvės ir sūris
Dalo kroketai jogurte
Datulių ir tamarindo čatnis
Puriai
Tirštas pagardintas jogurtas
Anyžių gėrimas
Saldūs ryžiai

Ryžiai su sūriu ir šafranu
Gruzdinti špinatų ir sūrio kukuliai
Įdarytos daržovės
Pyragėliai su daržovėmis
Šviežios kalendros čatnis
Puriai
Puošnus indiškas sūrio desertas
Saldus jogurto gėrimas
Saldūs ryžiai

* Vedų kultūroje skaičius 108 turi ypatingą reikšmę, nes yra 108 svarbiausios Viešpaties Krišnos *gopės* (draugės piemenaitės) ir 108 Upanišados (Vedų literatūros veikalai).

Kaip gaminti ir serviruoti Vedų valgius

MAISTO gaminimas, stengiantis pradžiuginti Aukščiausiąjį Dievo Asmenį, yra puiki proga pasireikšti kūrybingumui. Įvairių spalvų, aromatų ir produktų derinimas (nedarant didelių išlaidų) padeda atskleisti mumyse tikro menininko sugebėjimus. Svarbu, kad maistas Krišnai būtų gaminamas su įkvėpimu; virėjas turėtų siekti ne tik pamaitinti, bet ir nudžiuginti.

Vedų kulinarijos tikslai labai praktiški: kiek galima greičiau pagaminti kuo skanesnius patiekalus. Gaminantis maistą Aukščiausiajam Viešpačiui daro tai su išmanymu, be reikalo negaišdamas, bet ir per daug neskubėdamas. Šrila Prabhupada mokė mus, kaip pagaminti visą meniu, nesugaišus tam nė valandos.

Taupydami laiką, viską pasiruoškime iš anksto. Pavyzdžiui, galime suplanuoti gaminimo eiliškumą. Maistas gaminti pradedamas iš vakaro. Juk užraugti jogurtą, pagaminti ir pakabinti nusivarvėti *panyrą* arba pamerkti pupeles galima per keletą minučių. Beveik visus indiškus saldumynus galima pagaminti iš vakaro ir laikyti šaldytuve, kol prireiks. O tą pačią dieną prieš kelias valandas galime pagaminti ir atšaldyti gėrimą.

Jeigu indiški valgiai jums naujiena, visus komponentus būtų pravartu paruošti iš anksto, nes gaminant valgį reikės dėmesio. Pirmiausiai imkimės valgių, kuriems pagaminti reikia daugiausia laiko, pavyzdžiui, *dalo* ar virto *čatnio*. Po to užminkykime duonos tešlą, kad ji dar spėtų pastovėti. Jei šviežias sūris nepagamintas iš vakaro, galima jį pasigaminti dabar ir prislėgti. Užkaitę puodą su vandeniu ryžiams arba chalvai, galime imtis daržovių, užkandžių ir kitų patiekalų. Jei vienas kuris valgiaraščio patiekalas turi būti gaminamas ilgai, pasistenkime, kad likę patiekalai būtų greitai ir lengvai paruošiami. Duonos gaminius ir ašt-

rius užkandžius gaminkime paskiausiai, kad galėtume patiekti juos dar karštus.

Mūsų sąmonė išliks skaidri ir baigę turėsime mažiau tvarkytis, jei gamindami laikysimės švaros. „Gaminti maistą reiškia kuoptis“, – sakydavo Prabhupada. Nepagailėkime laiko ir nušluostykime darbo vietą, o puodus išplaukime iš karto, kai tik juos ištuštiname. Kai įsitikinsime, jog pusę malonumo, kurį patiriame gamindami maistą, teikia švara, visad išeisime iš virtuvės palikdami ją švaresnę, negu ji buvo prieš pradedant gaminti.

Patiekiant valgius į stalą reikia ne mažiau dėmesio, kaip juos gaminant. Indijoje nėra vakarietiškų stalo indų rinkinių, todėl maistas paprastai patiekiamas *katoriuose* – mažuose sidabro, žalvario arba nerūdijančio plieno indeliuose, kurie sudedami ant *thalio* – metalinio apvalaus padėklo užlenktais kraštais. Ryžiai, duona ir kiti sausi valgiai dedami tiesiai ant *thalio*. Virtos daržovės, *čatnis, dalas* bei jogurtas patiekiami *katoriuose*. Jei neturite *thalio* ir *katorių*, tiks ir paprastos lėkštės bei dubenėliai. Visi valgiai patiekiami vienu metu, eiliškumas valgant nesvarbu.

Indiškas maistas pirmiausiai patraukia akis, paskui uoslę ir pagaliau – skonį. Akis džiugina namuose kepta duona, įvairių formų ir spalvų saldumynai, sriuba bei daržovės, papuoštos citrinos skiltelėmis ir šviežios kalendros lapais. Uoslę maloniai dirgina prieskonių bei šviežių produktų kvapai, o skonį džiugina aštrių bei švelnių patiekalų deriniai. Pamėginkite valgyti taip, kaip tai daroma Indijoje: atsisėskite ant kilimo, demblio ar pagalvės ir priešais, ant žemo stalelio, padėkite *thalį*. Indiška muzika (o dar geriau – *vaišnavų* giesmės) sukurs malonią aplinką.

Alkoholiniams gėrimams Vedų virtuvėje nėra vietos. *Prasado* skonis gaivina sielą ir taurina jausmus; intoksikantai veikia priešingai. Jeigu intoksikatai padėtų ugdyti sąmonę, tikri jogai rūkytų ir gertų, tačiau jie taip nesielgia. Alkoholis aptemdo sąmonę ir neleidžia pajusti subtilaus vegetarinio maisto skonio, todėl geriausia gerti vandenį arba vieną iš šioje knygoje siūlomų gėrimų. Arbata arba kava po indiškų vaišių paprastai negeriama. Vietoje jų galima sukramtyti nedidelę anyžiaus sėklą arba grūsto kardamono – tai atgaivina burnos ertmę ir gerina virškinimą.

Valgant nebūtina naudotis stalo įrankiais. Indai valgo dešinės rankos pirštais. (Kaire ranka prausiamasi, dešine – valgoma.) Pirštai ir indiškas maistas tarytum buvo sukurti vieni kitiems. Kaip kitaip galėtume atsiplėšti *čapačio* gabalėlį, apimti juo kąsnelį padažu aplietų daržovių ir nieko neišbarstę įsidėti viską į burną? Žinoma, norint galima naudotis ir įprastais stalo įrankiais.

Valgis gardus, jei yra gerai pagamintas, jeigu patiektas į stalą laiku, karštas ir jeigu jo nepagailėta. Tačiau jis dar gardesnis, kai šeimininkas nori nudžiuginti svečią. Galbūt svečias valgys nedaug, tačiau vaišinančiajam turėtų rūpėti tik viena – kad svečias valgytų tiek, kiek jo širdis geidžia. *Vaišnavų* giesmėje, šlovinančioje dvasinį mokytoją, yra tokie žodžiai: „Kai dvasinis mokytojas mato, kad bhaktai patenkinti Krišnos *prasadu*, jis taip pat patenkintas."

Įsitikinti *vaišnavų* vaišingumu galima perskaičius ištrauką iš Šrilos Prabhupados biografijos, kurios autorius Jo Šventenybė Satsvarūpa dasa Gosvamis. Antrajame tome „Planting the Seed" vienas bhaktas atsimena pirmąsias Harė Krišna judėjimo dienas: „Primygtinis Prabhupados raginimas visiems valgyti kuo daugiau *prasado* sukurdavo džiugią ir šeimyninę nuotaiką. Sėdėti nenoromis knebenant maistą ir tik iš mandagumo jį kramsnoti buvo nevalia. Visi kirto su pasitenkinimu, nes Svamidžis (Šrila Prabhupada) šito tiesiog reikalaudavo. Jeigu jis matydavo ką nors valgant nenoromis, pakviesdavo tą žmogų vardu ir su šypsena papriekaištaudavo: „Kodėl jūs nieko nevalgote? Valgykite *prasadą*". Dažnai jis juokdamasis prisimindavo: „Plaukdamas į jūsų šalį maniau – nejaugi amerikiečiai tikrai valgys tokį maistą?" O kai vaikinai, norėdami pakartoti, ištiesdavo lėkštes, Keitas prikraudavo dar su geru kaupu ryžių, *dalo, čapačių* ir *sabdžio*."

Pats Viešpats Krišna, nužengęs prieš penkis šimtus metų kaip Šri Čaitanja Mahaprabhu, su didžiu malonumu vaišindavo Savo bhaktus *prasadu*. „Šri Čaitanja-čaritamritoje", klasikiniame Bengalijos *vaišnavų* veikale, pasakojančiame apie šio visų maloningiausio Dievo įsikūnijimo dieviškuosius žaidimus, pasakyta: „Šri Čaitanja Mahaprabhu nebuvo pratęs mažom porcijom valgyti *prasadą*. Jis kraudavo į lėkštes kiekvienam mažiausiai už penkis. Visi kirsdavo iki valios, nes Šri Čaitanja Mahaprabhu be perstojo ragindavo dalintojus: „Dėkite dar! Dėkite dar!" Kadangi Viešpats Čaitanja buvo visa žinantis Viešpats, Jis stebindavo visus tuo, kad tiksliai žinojo, kas ko nori. Jis vaišindavo Savo bhaktus tol, kol šie prisivalgydavo kiek širdis geidžia.

Jūs ir jūsų svečiai taip pat būsite patenkinti. Nesvarbu, ar sėdėsite ant grindų, ar prie stalo, valgysite pirštais ar šaukštu, pats aptarnausite ar jus aptarnaus, valgysite vieną patiekalą ar šimtą trisdešimt, – patikėkite, jūsų namuose pagaminti indiški valgiai taps tikra šventė – jūsų jausmams, protui ir sielai.

Receptai

Ką reikėtų atsiminti naudojantis receptais

• Knygoje pateikiami receptai skiriami keturiems šešiems asmenims. Receptuose komponentai vardijami laikantis eiliškumo.

• Puodelis ir šaukštas receptuose nurodyti be kaupo. Mato vienetas „puodelis“ (sutrumpintai „puod.“) – tai 240 ml vandens, 100 g miltų, 200 g mung dalo, 175 g ryžių, 150 g manų kruopų, 200 g cukraus.

• Metriniai svorio ir tūrio vienetai dažniausiai apvalinami iki artimiausios 25 g (arba 25 ml) ribos.

• Apie du dažnai šios knygos receptuose sutinkamus komponentus *ghi* (lydytą sviestą) ir *panyrą* (naminį sūrį) rašoma skyriuje „Pieno produktai“. Norėdami sužinoti, kiek pieno prireiks tam tikram *panyro* kiekiui pagaminti, žiūrėkite lentelę 82 psl.

• Daugelyje receptų galima pasirinkti ar nauditi *ghi* ar augalinį aliejų. Iš aliejų tinka žemės riešutų, kukurūzų, saulėgrąžų, garstyčių arba maišytas aliejus. Alyvų aliejus nerekomenduojamas, nes jo stiprus aromatas nustelbia subtilų prieskonių skonį.

• 500 g daržovių berkite ½ arb. šaukštelio druskos; tiek pat druskos reikia ir 250 ml vandens. Atminkite, kad lengviau papildomai pasūdyti maistą, negu pataisyti jo skonį persūdžius.

• Supjaustytų maisto produktų apytikris skersmuo:

supjaustytų kubeliais	*1–2,5 cm*
smulkiai supjaustytų	*3–5 mm*

• Nenusiminkite, jei kas nors nepavyko. Net ir geriausiems virėjams kartais nepasiseka; sėkmė ateis su įgudimu.

• Daugelio receptų gale nurodyta, kaip maistą patiekti. Knygoje siūlomi tik orientaciniai valgių deriniai. Jūs, be abejonės, norėsite paeksperimentuoti patys. Tačiau vienas nurodymas taikytinas visiems valgiams ir jų deriniams: pirmiausiai pasiūlykite maistą Viešpačiui Krišnai.

Siūlydami maistą Krišnai atminkite…

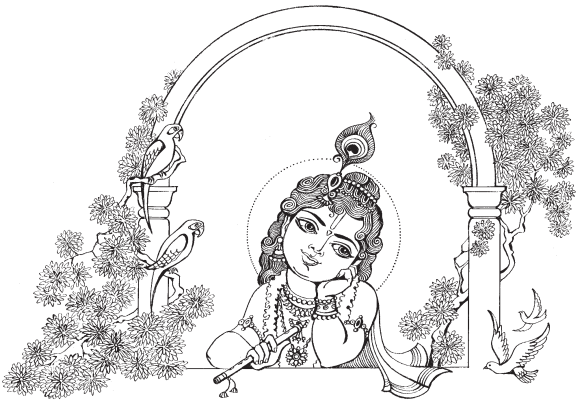
• Maisto aukojimo aktas prasideda jau virtuvėje, todėl gamindami jo neragaukite. Tegul Krišna mėgaujasi juo pirmas.
• Kai maistas pagamintas, įdėkite jo į Krišnos indelius. Jei galite, įsigykite specialiai Jam skirtą padėklą ir indelių rinkinį.
• Padėkite indelius su maistu priešais Krišnos atvaizdą (galite pasinaudoti knygoje esančiomis iliustracijomis). Nuolankiai prašykite Krišnos, kad priimtų jūsų auką. Galite tris kartus pakartoti Harė Krišna *mantrą:*

Harė Krišna, Harė Krišna, Krišna Krišna, Harė Harė
Harė Rama, Harė Rama, Rama Rama, Harė Harė

• Po keleto minučių išimkite maistą iš aukojimo indelių. Dabar šį ir visą puoduose esantį maistą galima patiekti į stalą (išsamiau apie tai aiškinama skyriuje „Krišnos šventykla jūsų namuose“).

Prieskoniai

Ankštiniai pipirai, džiovinti *(sabut lal mirč)*
Ankštiniai pipirai, švieži *(hari mirč)*
Asafetida *(hing)*
Cinamonas *(dalčini)*
Gvazdikėliai *(laung)*
Imbieras, šviežias *(adrak)*
Indiškųjų kmynų sėklos, sveikos arba maltos *(safed džyra, sabut* arba *pesa)*
Juodųjų garstyčių sėklos *(rai)*
Kalendra, šviežia *(hara dhania)*
Kalendros sėklos, sveikos arba maltos *(dhania, sabut* arba *pesa)*
Kalindži sėklos *(kalindži)*
Kardamonas *(elaiči)*
Kari lapai *(kari patti)*
Kurkuma (geltonasis imbieras) *(haldi)*
Mango milteliai *(amčur)*
Mėtų lapai *(pudina ki patti)*
Muskato riešutas *(džaiphal)*
Ožragė (fenugrikas) *(methi)*
Pankolis *(sauf)*
Raudonieji pipirai, malti *(pesa hui lal mirč)*
Rožių vanduo *(gulab džal)*
Šafranas (krokas) *(kesar)*
Tamarindas *(imli)*



INDŲ kulinarija neįsivaizduojama be prieskonių, žalumynų, pagardų ir išmoningo jų panaudojimo. Prieskoniams naudojamos šaknys, žievė, sėklos – sveikos, smulkintos arba maltos. Žalumynai – tai švieži lapai ir žiedai. Prie pagardų priskiriami tokie natūralūs komponentai, kaip druska, citrinos sultys, riešutai ir rožių vanduo.

Su išmone parinkti kvapių prieskonių ir žalumynų deriniai išryškina įprastų produktų skonio ypatumus ir suteikia indų kulinarijai savitumo. Saikingai naudojant prieskonius, maistas įgauna subtilų skonį bei aromatą, tampa apetitiškas. Prieskonių kiekis valgyje nėra griežtai apibrėžtas; iš esmės tai skonio dalykas. Nors indų valgiai visad pagardinami prieskoniais (į vieną gali būti įdėta vieno prieskonio, į kitą – dešimties ar daugiau), jie neturėtų būti per aštrūs. Aštrumo indų valgiams suteikia ankštiniai pipirai; jų dedama įvairiai, – tai vėlgi skonio dalykas. Galima ir visai nedėti – net ir be jų valgis bus gardus ir tikrai indiškas.

Prieskoniai ir žalumynai – „indų virtuvės perliukai“ – daro maistą ne tik skanų, bet ir lengvai virškinamą. Dauguma prieskonių turi gydomųjų savybių. Pavyzdžiui, kurkuma varo šlapimą, raudonieji pipirai stimuliuoja skrandžio veiklą, o šviežias imbieras tonizuoja. Kaip prieskoniais pagardinti maistą ir suteikti jam gydomųjų ypatybių, jau tūkstantmečius moko šventraščiai – Ajurveda ir „Artha-šastra“.

Šešioliktame amžiuje gyvenęs Babūras Didysis, Mogolų imperijos įkūrėjas, labai gyrė indų kulinariją, mokėjimą panaudoti prieskonius. „Jei mano tėvynainiai būtų taip gerai išmanę apie prieskonius kaip indai, aš

būčiau užkariavęs visą pasaulį“, – rašė jis savo memuaruose, pavadintuose „Babūr-nama“.*

Maisto pagardinimo paslaptis slypi *masaloje*, prieskonių mišinyje. Virėjas, mokantis derinti prieskonius ir žalumynus, galės paįvairinti nuobodų kasdienį maistą, suteiks kiekvienam valgiui savitą skonį. Net kuklioji bulvė taps tikru gardumynu, jei į bulvinius valgius įbersime *masalos*.

Kaip gaminti masalas

Prieskonių kepinimas *ghi* arba aliejuje, sustiprinantis jų skonį ir aromatą, sutinkamas tik indų kulinarijoje. Gaminant *masalą*, naudojami ir nesmulkinti, ir malti prieskoniai, bet dažniausiai – vienų ir kitų derinys. Pirmiausia pasirūpinkite, kad visi *masalai* reikalingi prieskoniai būtų greta viryklės, lengvai pasiekiami. Įkaitinkite reikiamą *ghi* arba aliejaus kiekį (geriausia 1 ar 2 šaukštus), kad prieskoniai (ir kiti komponentai) nesviltų prie keptuvės dugno. Tegul *ghi* būna labai įkaitęs, bet ne tiek, kad degtų. Į *ghi* suberkite prieskonius. Jie iškart ims pūstis, spragsėti, skrusti ar kaip kitaip keistis. Kai prieskoniai pakankamai paskrus, supilkite juos į gaminamą valgį arba sudėkite ruošiamą maistą į keptuvę su *masala* ir ant lėtos ugnies pakepinkite.

Kadangi vieni prieskoniai apskrunda greičiau, kiti lėčiau, o baigti kepti juos reikia vienu metu, labai svarbu žinoti, kada kuriuos dėti. Tarkime, valgiui paskaninti reikia indiškųjų kmynų ir ožragės sėklų, tarkuoto šviežio imbiero, maltos kalendros ir maltos asafetidos. Kadangi kmynų ir ožragės sėklos apskrunda maždaug per 30 sek., į karštą *ghi* arba aliejų jas suberkite pirmiausiai. Po 10 sek. ateis eilė tarkuotam imbierui, kuris kepa apie 20 sek. Dar po 15 sek. suberkite grūstą kalendrą, nes ji kepa 5 sek. Galiausiai suberkite asafetidą. Štai ir pasigaminote *masalą*.

Jei *masaloje* ketinate kepinti daržoves, gerai jas išmaišykite, kad prieskoniai neprisviltų prie keptuvės dugno. Gaminant valgius, kuriuose naudojami vien malti prieskoniai, *ghi* ar aliejus turi būti vidutinio karštumo, kad prieskoniai apskrustų, bet nesudegtų. Žalumynai ir įvairūs pagardai paprastai dedami gaminant patiekalą ar baigiant jį gaminti.

Kiek įgudę gaminti *masalą*, lengvai atskirsite kiekvieno prieskonio

* „Babūro užrašai“.

kvapą ir skonį. Aštrių prieskonių – raudonųjų pipirų, gvazdikėlių ar asafetidos – reikia visai nedaug. Švelnių prieskonių – tokių, kaip indiškieji kmynai ar smulkinta kalendra – galima berti ir daugiau.

Kai kurių *masalos* mišinių, tokių kaip *panč masalos* arba *garam masalos*, galima pasigaminti iš anksto kelioms savaitėms ar net mėnesiams. *Panč masala* – penkių rūšių nesmulkintų prieskonių mišinys, kuriuo dažniausiai gardinami daržovių patiekalai. *Garam masala* yra saldžių maltų prieskonių mišinys. (Pažodžiui *garam masala* reiškia „kaitrūs prieskoniai“. Mišinys taip pavadintas dėl to, kad sušildo kūną.) Jis dedamas baigiant gaminti maistą, o kartais – prieš pat jį aukojant.

Toliau pateikiame po vieną *panč masalos* ir *garam masalos* receptą:

Panč masala:

2 šaukštai indiškųjų kmynų
2 šaukštai juodųjų kmynų arba kalindži sėklų
2 šaukštai juodųjų garstyčių sėklų
2 šaukštai anyžiaus arba pankolio sėklų
1 šaukštas ožragės sėklų

Sėklos sumaišomos ir laikomos sandariame inde vėsioje, sausoje, tamsioje vietoje. Prieš naudodami prieskonius, indą supurtykite, kad jie vienodai susimaišytų.

Garam masala:

4 šaukštai kalendros sėklų
2 šaukštai indiškųjų kmynų
2 šaukštai sveikų juodųjų pipirų
2 arb. š. kardamono sėklų
1 arb. š. sveikų gvazdikėlių
2 cinamono lazdelės (5 cm ilgio)

Prieskonius atskirai skrudinkite sausoje ketaus keptuvėje, dažnai sukratydami, kol šiek tiek patamsės ir pasklis būdingas aromatas. Paskrudintus prieskonius smulkiai sumalkite kavamale. Sumaltą *masalą* suberkite į stiklainį su sandariu dangteliu ir laikykite vėsioje vietoje. Pagaminta iš

geros kokybės prieskonių ir sandariai laikoma *garam masala* skonį ir aromatą išlaikys keletą mėnesių.

Galima pasigaminti ir kitokią *garam masalą*. Aukščiau nurodytą kiekį kardamono, gvazdikėlių ir cinamono paskrudinkite ir pridėkite pusę smulkiai sutarkuoto muskato riešuto.

Ką reikėtų atminti naudojant prieskonius

• Prieš naudodami nesusmulkintus prieskonius (ypač jeigu nusipirkote didesnį jų kiekį) prieskonius perrinkite, kad juose neliktų šapelių ir akmenukų.

• Prieskonius laikykite sandariuose stiklainiuose ar skardinėse vėsioje, sausoje vietoje, toliau nuo tiesioginių saulės spindulių. Kad nereikėtų vargintis nuolatos imant prieskonius iš didelių stiklainių, kasdieniniam naudojimui laikykite juos mažuose indeliuose. Tik pažymėkite, kas kokiame inde laikoma.

• Į daugelį patiekalų reikia dėti maltų prieskonių. Maltų prieskonių nepirkite, nes jie labai greitai praranda savo aromatą. Verčiau nusipirkite nesmulkintų prieskonių ir, jų prireikus, susimalkite patys. Indijoje tam naudojamos akmeninės grūstuvės, bet šiam tikslui puikiausiai tinka ir elektrinė kavamalė. Šviežiai maltų prieskonių aromatas ir skonis nepalyginti geresni.

• Venkite gatavų maltų prieskonių mišinių. Bekvapiai mišiniai, dažnai pagaminti iš prastos kokybės prieskonių, mūsų maistą daro nuobodų ir vienodą. Indijoje jie beveik nenaudojami. Verčiau gaminkitės prieskonių mišinius patys.

• Kai kurios receptūros nurodo pasigaminti *masalos* pastą. Ją pasigaminsite grūstuvėje sutrynę reikiamus prieskonius su trupučiu vandens. Prieš sumaišydami pastą su kitais komponentais, šiek tiek pakepinkite ją *ghi* arba aliejuje, kad prieskoniai paskleistų aromatą.

• Prieš gamindami valgį, atidžiai perskaitykite receptą. Visus reikiamus prieskonius išsidėliokite šalia viryklės. Gaminant ieškoti trūkstamo komponento nebus laiko: kol ieškosite, maistas gali prisvilti.

• Prieskonius, kurių neturite, dažnai galima pakeisti kitais. Dažniausiai galima išsiversti ir be trūkstamo prieskonio, – patiekalas vis tiek bus gardus. Kai kuriuose receptuose nurodyti galimi prieskonių pakaitai. Čia jums pagelbės ir patirtis.

• Nors džiovintų žalumynų aromatas gerokai aštresnis už šviežių, verčiau naudokite šviežius žalumynus. Kalendrą ir ožragę nesunku užsiauginti patiems (žr. *Kalendra*).

Jūsų prieskonių lentynėlė

Kadangi būtent tinkamai suderinti prieskoniai bei pagardai ir suteikia indų valgiams savitą, neprilygstamą skonį, kiekvieną iš prieskonių vertėtų aprašyti atskirai ir supažindinti su jų ypatybėmis bei panaudojimu.[1]

ANKŠTINIAI PIPIRAI,[2] švieži *(fresh chillies; hari mirč)*. Tai ryškiai raudonos arba žalios *Capsicum annum* augalo ankštys. Ankštyse esančios plokščios, apskritos baltos pipirų sėklos suteikia valgiui deginantį skonį. Jei norite, kad skonis nebūtų toks aštrus, ankštį įpjaukite peiliuku ir jo galu išimkite sėklytes. Po to rankas gerai nusiplaukite šiltu vandeniu ir muilu, nes pipiruose esantys lakieji aliejai erzina odą. Pipirus neplautus laikykite šaldytuve, suvynioję į popierių. Radę sugedusių pipirų, juos išmeskite.

ANKŠTINIAI PIPIRAI, džiovinti *(whole dried chillies; sabut lal mirč)*. Džiovintos raudonosios ankštinių pipirų ankštys indų kulinarijoje plačiai naudojamos maistui paaštrinti ir aromatizuoti. Kai recepte nurodoma įberti smulkintų pipirų, sugrūskite juos grūstuvėje arba sulaužykite pirštais į gabaliukus. Po to nepamirškite nusiplauti rankų. Jei pipirų nemėgstate, galite jų dėti mažiau arba visai nenaudoti.

ASAFETIDA *(asafetida; hing)*. Šie aromatingi *Ferula asafoetida* augalo šaknų sakai naudojami mažais žiupsneliais ir turi charakteringą skonį bei gydomųjų ypatybių.[3] Asafetida padeda išvengti dujų susikaupimo žarnyne – taip efektyviai, kad ja gydomi kai kurie sunkūs virškinimo sutrikimai. Asafetida būna sakų arba miltelių pavidalo. Asafetida yra geresnės kokybės, kai parduodama sakų pavidalu, tačiau prieš naudojant juos reikia sumalti. Maltoji asafetida yra sumaišyta su miltais, tačiau ja patogiau naudotis. Įberkite žiupsnelį arba trečdalį arbatinio šaukštelio šio prieskonio į *ghi* arba augalinį aliejų kelios sekundės prieš sudėdami kitus komponentus. Jei asafetidos negaunate nusipirkti ar nenorite naudoti, patiekalas bus skanus ir be jos.

1 Skliausteliuose nurodyti prieskonių pavadinimai anglų bei hindi kalbomis.

2 Nepainioti su vienmete paprika, populiariai vadinama saldžiaisiais pipirais. Šviežių ar džiovintų ankštinių pipirų pasitaiko ir Lietuvos turgavietėse. Jų ankštys gerokai mažesnės už saldžiųjų pipirų.

3 Dar vadinama dvokiančiąja ferula, arba dvokiančiąja derva. Auga Indijoje, Irane, Afganistane, kai kuriose Vidurinės Azijos šalyse.

CINAMONAS *(cinnamon; dalčini)*. Tikrasis cinamonas – tai Šri Lankoje ir Vakarų Indijoje augančio visžalio medžio *(lot. Cinnamomum zeylanicum)*, vidinis žievės sluoksnis. Cinamoną pirkite plonais saulėje džiovintos žievės ritinėliais, įmautais vienas į kitą. Kai į *čatnius* ir ryžių valgius dėsite nesmulkintų cinamono lazdelių, prieš patiekdami maistą jas išimkite. Nepirkite malto cinamono. Verčiau įsigykite nesmulkintų lazdelių, pakepinkite jas sausoje keptuvėje, o prireikus sumalkite. Dažnai turgavietėse galima rasti stipraus kvapo, šiek tiek kartoko cinamono *(lot. Cinnamomum cassia)*, kuris parduodamas atskirais storais gabalėliais arba maltas. Jis neprilygsta tikrajam cinamonui, turinčiam švelnų, saldų skonį.

GVAZDIKĖLIAI *(cloves; laung)*. Šie džiovinti tropinio medžio *(lot. Myrtus caryophyllus)* žiedų pumpurai nuo seno sudarė didžiąją apyvartos dalį prieskonių prekyboje. Angliškas gvazdikėlių pavadinimas *clove*, kilęs iš lotyniškojo žodžio *clavius* („vinis“), apibūdina pumpurų formą. Gvazdikėlių aliejus turi antiseptinių ypatybių ir stiprų aromatą. Sakoma, kad paprotys „kramtyti gvazdikėlius“ kalbantis su imperatoriumi atėjo iš Kinijos. Karalienės Elžbietos I valdymo laikais tarp dvariškių buvo įprasta karalienės akivaizdoje kramtyti gvazdikėlius. Gvazdikėliai valo kraują, gerina virškinimą, juos galima naudoti kaip vietinį nuskausminantį vaistą, kai skauda dantis. Sausoje keptuvėje paskrudinti ir sumalti gvazdikėliai – vienas svarbiausių *garam masalos* komponentų. Pirkite taisyklingos, apvalios formos gvazdikėlius; žiūrėkite, kad jie nebūtų susitraukę ir dulkėti.

IMBIERAS, šviežias *(fresh ginger; adrak)*. Ši šviesiai ruda gumbuota šaknis *(lot. Zingiber officinalis)* plačiai naudojama Indijoje gaminant įvairiausių rūšių maistą. Imbierą pirkite šviežią, sveiką, nesusiraukšlėjusį, su standžia odele, mažai plaušėtą. Prieš pjaustydami, maldami ar grūsdami imbierą tyrelei, aštriu peiliu nugremžkite odelę, panašią į bulvės. Maldami imbierą malimo mašinėle, naudokite tinklelį su smulkiomis skylutėmis. Imbiero milteliai neprilygsta šviežiam imbierui, nes turi visai kitokį skonį. Džiovintas imbieras *(sonth)* daug aštresnis už šviežią, todėl prieš naudodami jį išmirkykite. (Vienas arbatinis šaukštelis džiovinto imbiero atitinka vieną šaukštą šviežio.) Medicinoje imbieras naudojamas gydant dieglius ir virškinimo sutrikimus. Nedidelis imbiero kiekis malšina skrandžio skausmą, o imbiero arbata – puikus vaistas nuo peršalimo.

INDIŠKŲJŲ KMYNŲ SĖKLOS, sveikos arba maltos *(whole and ground*

cumin seeds; safed džyra, sabut ir *pesa)*. Baltojo indiškojo kmyno *(lot. Cuminum cyminum)* sėklos yra pagrindinis prieskonis gaminant daržovių garnyrus, ryžių patiekalus, užkandžius ir *dalą*. Nors maltų indiškųjų kmynų galima rasti visose parduotuvėse,[1] verčiau susimalkite jų patys. Jei recepte nurodoma į patiekalą dėti pakepintų kmynų, reikiamą sėklų kiekį iš anksto paskrudinkite keptuvėje. Periodiškai sukratydami keptuvę, sėklas skrudinkite, kol patamsės ir pakvips. O jei reikia maltų skrudintų kmynų sėklų, paskrudintas sėklas suberkite į kavamalę ir smulkiai sumalkite. Jei malimo mašinėlės neturite, sėklas galite susmulkinti grūstuvėje ar paprasčiausiai sutrinti šaukštu.

Kala džyra, arba juodojo kmyno sėklos *(lot. Cuminum nigrum)*, yra smulkesnės ir tamsesnės nei baltojo kmyno, turi kartesnį skonį ir aštresnį aromatą.[2]

JUODŲJŲ GARSTYČIŲ SĖKLOS *(black mustard seeds; rai)*. Indų kulinarija nebūtų indų be *Brassica juncea* augalo sėklų. Juodųjų garstyčių sėklos apvalios, nedidelės (mažesnės už geltonųjų garstyčių) ir ne visai juodos, o tamsiai kaštoninės. Šios sėklos yra maistingos, aštraus riešutų skonio; savitai papuošia valgius ir suteikia jiems patrauklumo. Viena iš sudėtingiausių užduočių gaminant *masalą* – teisingai pakepinti garstyčių sėklas. Sėklas suberkite į nedidelį kiekį rūkstančio karšto *ghi* arba aliejaus. Po kelių sekundžių jos ims sproginėti, spragsėti ir šokinėti iš keptuvės (jei nesuskubsite jos uždengti).

KALENDRA, šviežia *(fresh coriander; hara dhania)*. Šviežį *Coriandrum sativum* augalo lapai Indijoje naudojami taip pat plačiai, kaip petražolė Vakaruose, tačiau ne šiaip valgiui papuošti, o kaip svarbiausias prieskonis. Šviežios kalendros, kartais dar vadinamos „kiniška petražole“, tikrai verta įsigyti. Ji turi nepakartojamą švelnų skonį. Ją galima pakeisti petražole, tačiau valgio skonis irgi pakis. Paprastai šviežia kalendra parduodama ryšeliais. Laikykite kalendrą šaldytuve, pamerkę jos šaknis ar kotelius vazelėje su vandeniu ir įdėję į polietileninį maišelį. Taip kalendra išsilaikys ilgiau nei savaitę. Nuplaukite kalendrą prieš pat naudodami. Vartokite susmulkintus lapus ir viršutines stiebų dalis.

1 Čia ir kitur autoriaus tekste kalbama apie Vakarų Europos, JAV ir kitų išsivysčiusių šalių realijas. Autoriaus tekstas tokiais atvejais paliktas beveik nekeistas.

2 Kmynų žinoma apie 30 rūšių. Lietuvoje labiausiai paplitęs paprastasis kmynas *(lot. Carum carvi)*. Beveik visuose knygos receptuose, į kurių sudėtį įeina kmynai, turimi galvoje indiškieji kmynai.

Jei šviežios kalendros (arba šviežios ožragės) negaunate nusipirkti, galite lengvai užsiauginti jos patys. Sode nedideliame žemės plotelyje paberkite truputį kalendros sėklų, apipilkite jas plonu žemės sluoksniu ir kasdien laistykite. Po 18–20 dienų jos sudygs ir sparčiai augs. Stiebelius skinkite prieš augalui subrandinant sėklas, kai jie užaugs iki 15 cm.

KALENDROS SĖKLOS, sveikos arba maltos *(whole and ground coriander seeds; dhania, sabut* ir *pesa)*. Kalendros sėklos yra apskritos, rusvai gelsvos ir labai kvapnios. Šis prieskonis – vienas iš svarbiausių Indijos kulinarijoje – tampa vis populiaresnis ir Vakaruose. 1983 metais JAV ir Anglija importavo daugiau nei po tris milijonus tonų kalendros sėklų. Šiose sėklose esantys aliejai padeda įsisavinti krakmolingą maistą ir šaknines daržoves. Kalendros sėklos, dažniausiai sumaltos prieš pat naudojimą, suteikia maistui šviežią, pavasarišką aromatą. Kad kvapas būtų stipresnis, sėklas pirkite nesmulkintas ir nedideliais kiekiais malkite kavamale.

KALINDŽI SĖKLOS *(kalinji seeds; kalindži)*. Tai juodos spalvos, ašaros formos svogūninio augalo *Nigella indica* sėklos. Jos maistui suteikia švelnų svogūno skonį ir dedamos į daržovių valgius bei *pakorų* tešlą. Dažnai *kalindži* sėklos painiojamos su juodojo kmyno sėklomis, tačiau nieko bendra su jomis neturi. Jei šio prieskonio negaunate nusipirkti, galima apsieiti ir be jo.

KARDAMONAS *(cardamom; elaiči)*. Blyškiai žalios šio imbierinių šeimos atstovo *(lot. Elettaria cardamomum)* ankštys naudojamos saldumynams paskaninti; taip pat jos kramtomos burnos kvapui pagerinti, virškinimui stimuliuoti. Baltos kardamono ankštys – tai žalios ankštys, išblukusios saulėje. Jų lengviau gauti, tačiau jos turi silpnesnį aromatą. Kai dėsite sveikas ankštis, prieš siūlydami maistą jas išimkite arba nustumkite į lėkštės kraštą. Nesusmulkintos ankštys valgyti netinka. Jei recepte nurodoma dėti tik juodas aitrias sėklytes, jos išaižomos ir sutrinamos grūstuvėje. Sugrūstos kardamono sėklos naudojamos *garam masalai*.

KARI LAPAI *(curry leaves; kari patti)*. Švieži kari medžio *(lot. Murraya koenigri)*, augančio pietvakarių Azijoje, lapai dažniausiai naudojami garnyrams ir sriuboms pagardinti. Lengviau nusipirkti džiovintų lapų, bet jie ne tokie kvapnūs kaip švieži.[1] Prieš gamindami garnyrą ar *masalą*,

1 Kari lapus galima pakeisti lauro lapais santykiu 2:1.

šviežius ar džiovintus lapus suberkite į aliejų ir paskrudinkite, kol pasidarys traškūs.

KURKUMA (GELTONASIS IMBIERAS) *(turmeric; haldi)*. Kurkuma – imbierinių šeimos augalas *(lot. Curcuma longa)*.[2] Prieskoniui naudojamos šaknys, kurių spalva – nuo tamsiai oranžinės iki kaštoninės. Tačiau džiovinta ir smulkiai sumalta kurkuma visada esti ryškiai geltona. Naudojama mažais kiekiais, daržovėms, sriuboms ir užkandžiams suteikia šiltą, aštroką skonį, nudažo ryžių valgius. Malta kurkuma ilgai išsaugo dažomąsias ypatybes, tačiau greitai nusikvepia. Jei negaminsite kasdien aštrių ryžių ir garnyrų, 30 g šio prieskonio pakaks ilgam. Kurkuma dažo, todėl saugokitės, kad neišsiteptumėte drabužių. Be to, ji greitai dega, todėl kepinkite ją labai atsargiai. Pasak Ajurvedos, kurkuma varo šlapimą, valo kraują ir skatina žarnyno veiklą.

MANGO MILTELIAI *(mango powder; amčur)*. Žali mango medžio *(lot. Mangifera indica)* vaisiai supjaustomi ruoželiais, išdžiovinami, sumalami ir naudojami daržovių garnyrams parūgštinti ir aromatizuoti. Mango milteliai Šiaurės Indijos kulinarijoje naudojami taip pat plačiai, kaip citrina Vakaruose; jie suteikia maistui aštrumo ir rūgštumo. Mango milteliai labai greitai dega, todėl kepinkite juos labai atsargiai.

MĖTŲ LAPAI *(mint leaves; pudina ki patti)*. Dvi plačiausiai žinomos mėtų rūšys yra šaltmėtė *(lot. Mentha spicata)* ir pipirmėtė *(lot. Mentha piperita)*. Garnyrui jos suteikia gražią spalvą, o gėrimams – gaivų skonį. Iš mėtų lapų galima gaminti ir mėtų *čatnį*. Mėta stimuliuoja virškinimo trakto veiklą, silpnina šleikštulį, stabdo vėmimą. Šių augalų galime lengvai užsiauginti patys. Mėtoms tinka bet kokia žemė: jos auga ir saulėje, ir šešėlyje. Džiovinama mėta praranda spalvą, bet kvapas išlieka stiprus.

MUSKATO RIEŠUTAS *(nutmeg; džaiphal)*. Muskatas – tai tropinio medžio *Myristica fragrans* sėklų branduoliai. Pirkite apvalius, sveikus, blizgančius, sunkius branduolius. Jie gali būti tamsios spalvos arba baltinti kalkėmis, apsaugančiomis nuo vabzdžių. Maltas muskatas naudojamas nedideliais kiekiais (atskirai arba drauge su kitais prieskoniais) pudingams, saldumynams, daržovių valgiams paskaninti. Geriausia susimalti muskato prieš pat dedant į patiekalus, nes maltas muskatas

1 Bot. *ilgoji ciberžolė*, geltonojo imbiero šaknis; priklauso imbierinių šeimos daugiamečių žolių genčiai.

labai greitai praranda aromatą. Nesmulkintą arba maltą muskatą laikykite sandariame inde.

OŽRAGĖ (FENUGRIKAS) *(fenugreek; methi)*. *Trigonella fenumgraecum* augalo lapai ir švelnūs stiebai Indijoje turi didžiulę paklausą. Jo kampuotos, gana plokščios, rudai gelsvos sėklos – nepakeičiamas daugelio daržovių garnyrų ir užkandžių prieskonis. Indijoje moterys po gimdymo valgo ožragės sėklas su nerafinuotu palmių cukrumi *(džiageriu)*, kad sustiprėtų nugaros raumenys, sugrįžtų jėgos ir padaugėtų pieno. Ožragės sėklos turi kartoką skonį, todėl neviršykite nurodyto kiekio ir stenkitės jų nesudeginti, nes dėl to jos bus dar kartesnės. Ožragę, kaip ir kalendrą, lengva užsiauginti patiems (žr. *Kalendra*).

PANKOLIS *(fennel; sauf)*. Dar vadinamas „saldžiaisiais kmynais“. Pailgos, blyškiai žalios *(lot. Foeniculum vulgare)* augalo sėklos panašios į kmynus, bet skoniu primena anyžiaus sėklas arba saldymedį. Pankolio sėklas kartais naudoja garnyrams. Pakramčius pakepintų sausoje keptuvėje pankolio sėklų, labai pagerėja burnos kvapas. Jei negalite šio prieskonio nusipirkti, pakeiskite jį tokiu pačiu kiekiu anyžiaus sėklų.

RAUDONIEJI PIPIRAI, malti *(cayenne pepper; pesa hui lal mirč)*. Pipirų milteliai, pagaminti iš džiovintų raudonųjų ankštinių pipirų *(lot. Capsicum fastigratum)*. Šis prieskonis indiškiems valgiams suteikia aštrumo. Dėkite jo pagal skonį.

ROŽIŲ VANDUO *(rose-water; gulab džal)*. Rožių vanduo – tai skiesta rožių žiedlapių esencija, gaunama garų distiliacijos būdu. Indijoje rožių vanduo plačiai naudojamas gaminant saldumynus ir ryžių valgius. Rožių vandenį seikėkite šaukšteliu, o jeigu naudojate rožių esenciją ar koncentratą, pilkite labai atsargiai, kad nepadaugintumėte. Skaičiuokite lašelius.

ŠAFRANAS (KROKAS) *(saffron; kesar)*: Šafranas vadinamas „prieskonių karaliumi“. Tai džiovintos šafrano kroko *(lot. Crocus sativus)* purkos. Tikrasis krokas auginamas Kašmire, Ispanijoje ir Portugalijoje. Kiekviename kroko žiede yra tik trys šafrano plaušeliai, todėl kilogramui šafrano reikia rankomis išpešti plaušelius iš 140 000 žiedų. Šafranas – brangus prieskonis, tačiau nedidelio jo kiekio pakanka ilgam. Tik nenusipirkite pigaus, „dirbtinio“ šafrano. Jis yra panašios spalvos ir išvaizdos, bet neturi būdingo šafrano kvapo.

Šafranas malonaus, švelnaus aromato, geltonai nudažo valgius. Juo

aromatizuojami ir dažomi saldumynai, ryžių valgiai, gėrimai. Kad šafranas kvepėtų ir būtų ryškiai oranžinės spalvos, šiek tiek jį pakepinkite sausoje keptuvėje, sutrupinkite ir užpilkite šaukštu šilto pieno. Gautą mišinį supilkite į gaminamą patiekalą. Taip pat galima įsigyti ir malto šafrano. Jo aromatas dvigubai stipresnis.

TAMARINDAS *(tamarind; imli)*. Šis rūgštus prieskonis gaunamas iš didelių plačių tropinio medžio *(lot. Tamarindus indica)* ankščių. Viduje esantis rudas minkštimas (kartu su tamsiomis blizgančiomis sėklomis) išgremžiamas, išdžiovinamas ir parduodamas supakuotas.

Prieš naudodami tamarindą išrinkite sėklas ir sulaužykite ar supjaustykite minkštimą į mažus gabalėlius. Pavirkite juos nedideliame vandens kiekyje apie 10 min., kol suminkštės ir ištiš (225 g tamarindo imti puodelį (250 ml) vandens). Minkštimą gerai nukoškite. Gautą skystį palikite, o koštuve likusią plaušėtą masę išmeskite. Jei tamarindo neturite, jį galite pakeisti citrinos sulčių ir rudojo cukraus mišiniu.

Pieno produktai

79 Ghi *(Lydytas sviestas)*
81 Panyras *(Naminis sūris)*
83 Dahi *(Jogurtas)*



TIEK šiuolaikinėje specialioje literatūroje, tiek senovės Vedose apie pieną kalbama kaip apie išties stebuklingą produktą, kuriame yra visų sveikatai būtinų maistingųjų medžiagų. Vedų šventraščiuose teigiama, kad pienas skatina vystytis subtiliuosius smegenų audinius, reikalingus žmogui norint dvasiškai tobulėti. Vedų epochoje daugelis *jogų* gyveno vien pienu, kurio būdavo primelžiama tiek daug, kad šeimininkės jį mielai dalino. Kadangi pienas fiziškai ir dvasiškai pamaitina žmogų, Vedinė kultūra laiko jį gyvybiškai būtinu ir netgi pačiu svarbiausiu civilizuotos visuomenės maisto produktu.

Pieno ir jo produktų vertingumas, jo svarba žmogui reikalauja atitinkamo požiūrio į karves. Karvės turi būti ginamos ir globojamos. Jos, kaip ir žmonės, yra laimingos, kai jaučiasi saugios. Karvė, ramiai žindanti savo veršelį, pasitikinti savo šeimininku ir žinanti, kad nebus nužudyta, kai daugiau nebeduos pieno, jaučiasi laiminga ir todėl kol gali duoda daugiau ir gardesnio pieno. „Šrimad-Bhagavatam“ pasakojama, kad šventojo karaliaus Judhišthiros valdymo laikais karvėmis buvo labai rūpinamasi. Karvės jautėsi laimingos, ir jų sunkūs tešmenys buvo taip perpildyti, kad jos laistė žemę riebiu pienu. Kitas didysis Vedų epochos valdovas Maharadža Parikšitas apstulbo sužinojęs, kad jo karalystėje atsirado žmogus, pasikėsinęs nužudyti karvę. Jis tuojau pat suėmė ir nubaudė nusikaltėlį.

Karvės duoda žmogui pieno, todėl Vedos karvę laiko viena iš žmogaus motinų. „Karvės kraujas labai maistingas, bet civilizuoti žmonės jį naudoja pieno pavidalu“, – sakydavo Šrila Prabhupada. Jaučiai aria laukus ir padeda žemdirbiams auginti grūdus, ir todėl jautis yra laiko-

mas žmonijos tėvu. Tarpusavio priklausomybė, egzistuojanti tarp žmogaus, jaučio ir karvės, labai gerai parodo, kad Krišnos sukurtoje gamtoje viešpatauja harmonija. Abu šie gyvūnai yra vertinami dar ir todėl, kad aprūpina žmones *panča-gavja*, penkiomis grynomis substancijomis: pienu, jogurtu, *ghi*, karvių mėšlu ir šlapimu. Šios medžiagos reikalingos Vedų apeigoms atlikti. Karvės mėšlas bei šlapimas yra antiseptikai; jie naudojami atliekant apeigines aukas ir medicinoje. „Bhagavad-gitoje" Pats Krišna kalba apie *go-rakšjam*, karvių globos, svarbą. Deja, mūsų „pažangi" visuomenė, užuot ugdžiusi dvasinį pažinimą, tobulina masinio karvių žudymo priemones. „Tai rodo, – rašo Šrila Prabhupada, – kad žmonių visuomenė žengia klystkeliais ir pasmerkia save pragaiščiai."

Mėsą valgantys žmonės, ko gero, prieštaraus šiam požiūriui. Atsakydami į galimus argumentus, atkreipsime dėmesį į tai, kad Pats Krišna pabrėžia karvių globos svarbą. Todėl tie, kurie nepaisydami proto balso ir toliau ketina valgyti mėsą, turėtų valgyti tik žemesnių rūšių gyvūnus: kiaules, naminius paukščius ar žuvis. Tačiau jokiu būdu negalima žudyti karvių. Vedos teigia, kad žmogus, nužudęs karvę ar prisidėjęs prie jos žudymo, turės gimti materialiame pasaulyje tiek kartų, kiek yra plaukų ant karvės nugaros. Be to, Vedos nėra vieninteliai šventraščiai, smerkiantys karvių žudymą. Biblijos pranašas Izaijas sako: „Tas, kas nužudė jautį, prilygsta žmogžudžiui (66:3)."

Iš esmės mėsos valgymas Vedų kultūroje nėra visiškai draudžiamas. Tam tikros kategorijos žmonėms leidžiama valgyti mėsą, tačiau jos vartojimas yra reglamentuotas: mėsa valgoma tam tikromis aplinkybėmis ir laikantis tam tikros tvarkos. Tačiau žudyti karves griežtai draudžiama visiems be išimties. Negalintiems apsieiti be jautienos Šrila Prabhupada siūlė valgyti bent jau kritusių karvių mėsą. Iš pradžių mėsos stigtų, bet ilgainiui kritusių karvių mėsos atsirastų per akis.

Svarbiausias argumentas karvių globos naudai yra tai, kad jas myli Pats Krišna. Vedų raštai pasakoja, kad Krišnalokoje, Viešpaties Krišnos amžinojoje buveinėje, dvasiniame danguje, gyvena *surabhi* karvės, kurias gano Patsai Viešpats. O ir Krišnos buveinė vadinasi Goloka, „karvių planeta".

Prieš penkis tūkstantmečius nužengęs į šį pasaulį, Viešpats Krišna gyveno Šiaurės Indijos kaimelyje Vrindavanoje ir labai mylėjo karves. Jo Paties ir Jo draugų vaikystės žaidimai vienaip ar kitaip buvo susiję su karvėmis ir veršeliais. Todėl Krišna dar vadinamas Govinda, „džiuginančiu karves", ir Gopala – „karvių draugu". O už tai, kad išdykaudamas Krišna iš kaimynų muštuvių vogdavo sviestą ir jogurtą, Jį vadina Makhana-taskara, „sviesto vagiliu".

Iš karvės pieno gaminami trys svarbiausi Vedinės kulinarijos produktai: *ghi* (lydytas sviestas), *panyras* (šviežias sūris) ir *dahi* (jogurtas). Dar Vedų laikais *ghi* labai vertintas. Šalia grūdų bei karvių jis laikytas viena didžiausių namų ūkio vertybių. *Ghi* – tai grynas sviestas, idealūs kulinariniai riebalai. Jis gaunamas kaitinant sviestą ant silpnos ugnies, kol išgaruoja visas vanduo, atsiskiria tirščiai ir sviestas virsta skaidriais aukso geltonumo riebalais. Jam būdingas saldokas, švelnus riešutų prieskonis; su juo pagamintas maistas įgauna nepakartojamą skonį bei aromatą. Be to, jis nedidina cholesterino kiekio kraujyje.

Geras skonis – ne vienintelis *ghi* privalumas. Aukštoje temperatūroje jis neputoja ir nerūksta, nes vanduo (užverdantis esant 100°C) išgaruoja, o baltymų (degančių esant 125°C) tirščiai pašalinami. *Ghi* idealiai tinka apkepinimui, troškinimui, kepimui ir gruzdinimui. Jis suteiks jums naujų kulinarinių galimybių, apie kurias iki šiol net neįtarėte.

Vakarietiški sūriai Indijoje praktiškai nėra žinomi. Ten žmonės pirmenybę teikia šviežiems, o ne pastovėjusiems pieno produktams. *Panyras* – šviežias naminis sūris gali būti panaudojamas labai įvairiai. Nusunkus, jį galima dėti į sriubas bei daržovių valgius arba valgyti vieną. Slėgtą *panyrą* galima pjaustyti kubeliais ir šviežią ar apkeptą dėti į daržovių patiekalus. Taip pat iš jo gaminami saldumynai.

Indų kulinarijoje neapsieinama be jogurto. Jis paprastai yra patiekiamas mažame puodelyje (nesaldintas) arba naudojamas gaminant įvairius valgius. Švelnaus skonio jogurtas paįvairina aštrius patiekalus ir sutirština ryžių bei daržovių valgius tiek, kad juos būtų galima valgyti rankomis. „Ajur-veda“ jogurtą siūlo valgyti drauge su kitais produktais.

Gydomųjų ypatybių jogurtui suteikia jame esančios gėrybinės bakterijos. Tačiau venkite pramoniniu būdu gaminto pasterizuoto ir sterilizuoto jogurto, į kurį pridėta įvairių dirbtinių konservantų, cukraus ar jo pakaitalų ir aromatingų medžiagų. Perdirbant jogurtą, žūva bakterijos. Pamėginę pasigaminti jogurto patys, jūs įsitikinsite, jog tai yra labai paprasta ir malonu.

Ghi
Lydytas sviestas

Pasigaminti ghi visai nesunku, tačiau tam reikia laiko. Kad ištirpintas sviestas įgautų saldoką riešutų prieskonį, jis ilgai kaitinamas ant silpnos ugnies, kol vanduo visiškai išgaruoja, o pieno tirščiai atsiskyrę iškyla į paviršių, palikdami skaidrų gintaro spalvos ghi.

1–5 kg nesūdyto sviesto

Iš pradžių kaitinkite sviestą dideliame sunkiame prikaistuvyje ant vidutinės ugnies, tol kol užvirs. Kai į jo paviršių iškils baltos putos, liepsną visiškai sumažinkite. Prikaistuvį palikite atidengtą. Retkarčiais nugriebkite paviršiuje susidariusią plutelę. Žiūrėkite, kad *ghi* neprisviltų. Jei kaitinsite *ghi* ant pernelyg stiprios ugnies arba per ilgai, jis patamsės ir skleis aitrų kvapą.

Kiek laiko gaminsite *ghi*, priklausys nuo jo kiekio (žr. žemiau pateikiamą lentelę). Gatavas *ghi* turėtų būti aukso spalvos ir tokio skaidrumo, kad matytųsi prikaistuvio dugnas. Atsargiai supilkite *ghi* į skardinę arba molinį ąsotį ir neuždengę atvėsinkite iki kambario temperatūros. Nugriebtus ir ant prikaistuvio dugno nusėdusius tirščius galima dėti į troškintas daržoves, sriubas ir kruopas.

Tinkamai paruoštas ir sandariai laikomas sausoje vėsioje vietoje, *ghi* išliks šviežias daug mėnesių.

Sviesto kiekis	Gaminimo laikas	Ghi kiekis
1 kg	1 val.	0,8 kg
2,5 kg	3 val.	2,2 kg
5 kg	5 val.	4,6 kg

Ką reikėtų atsiminti kepant maistą ghi:

• Yra dviejų rūšių *ghi*: *usli ghi* ir augalinis *ghi*. Visoms knygoje pateiktoms receptūroms tinka tik *usli ghi*, t.y. grynas *ghi* – lydytas sviestas, kurio galima pasigaminti namie. Augalinis *ghi* – tai įvairių augalinių

aliejų mišinys, parduodamas didelėse skardinėse. Augalinis *ghi* pigesnis ir skaidresnis, bet skoniu jis niekada neprilygs tikram *ghi*.

• *Ghi* – tai riebalai, gauti išvalius sviestą. Jame nėra jokių pieno tirščių, galinčių apkarsti, todėl laikyti *ghi* galima keletą mėnesių, – net ir ne šaldytuve.

• Kepant maistą fritiūrinėje, visi produktai turėtų būti kambario temperatūros, paruošti, suformuoti, supjaustyti ar iškočioti. Kai naudojate *ghi* prieskoniams pakepinti, turėkite juos pasiruošę iš anksto, kad *ghi* nesviltų beieškant reikiamo prieskonio.

• Prieš dėdami *ghi* į puodą kepimui fritiūre, žiūrėkite, kad indas būtų visiškai sausas. Saugokitės, kad į įkaitusį *ghi* nepatektų vandens, nes *ghi* ims stipriai tiškėti.

• Fritiūre kepant drėgnas daržoves, *ghi* gali suputoti, todėl daržovių puode neturėtų būti iki pat viršaus, kad *ghi* nebėgtų per kraštus. *Ghi* pakankamai įkaitęs, jei į jį įmestas maisto gabalėlis tuojau spirgėdamas iškyla į paviršių. Tada sumažinkite ugnį tiek, kad *ghi* nesviltų.

• Jei *ghi* būna per karštas, jame kepamas maistas iš išorės apsvyla, o viduje lieka neiškepęs; o jei nepakankamai įkaitęs, maistas sugers per daug riebalų. Maistą dėkite į *ghi* vienu sluoksniu, kad būtų vietos kepinius vartyti. Sudėjus iš karto per didelį maisto kiekį, *ghi* atvės.

• Tam, kad sutaupytumėte *ghi*, kurį bhaktai dažnai vadina „skystuoju auksu“, iškeptą maistą sudėkite į koštuvą ir palikite nusivarvėti. Prieš panaudodami *ghi* dar kartą, perkoškite jį per marlę ar smulkų sietelį, antraip likusios nuosėdos ims degti, sugadins *ghi* spalvą ir pakeis jo skonį.

• Fritiūrui *ghi* naudojamas keletą savaičių, kol pradeda svilti. Jei net ir perkošus jis išlieka tamsios spalvos arba skleidžia aitrų kvapą, jį reikia išpilti.

Panyras
Naminis sūris

Šviežias sūris (hindi kalba – „panyras“) valgomas vienas arba dedamas į kitus patiekalus. Panyras niekuo nepakeičiamas. Jokios kitos rūšies sūris negali lygintis su juo savo universalumu, švelniu skoniu ir atsparumu aukštai temperatūrai.

10 puod. (2,5 l) nenugriebto pieno
5 šaukštai citrinos sulčių
arba 2 arb. š. citrinos rūgšties,
arba 1¼ puod. (300 ml) jogurto,
arba 2½ puod. (600 ml) išrūgų

Pieną kaitinkite ant vidutinės ugnies tokio dydžio puode, kad pakilęs neišbėgtų. Kol užvirs, paruoškite pieną sutraukiančią medžiagą ir virš išrūgoms skirto indo uždėkite koštuvą su dviguba marle.

Kai pienas ims kilti, įmaišykite sutraukiantį skystį. Beveik iš karto akytas *panyras* atsiskirs nuo skaidrių gelsvai žalsvų išrūgų. Jei išrūgos gavosi neskaidrios, įpilkite dar šiek tiek rūgščiosios medžiagos ir vėl išmaišykite.

Kai varškė visiškai atsiskirs nuo išrūgų, nukelkite puodą nuo ugnies. Varškę sudėkite į marlę. Pusę minutės palaikykite po šaltu vandeniu, kad būtų tvirtesnė ir neliktų rūgšties, kuri gadina skonį. Tada likusį skystį nusunkite vienu iš nurodytų būdų:

• Jei norite, kad *panyras* būtų tvirtas ir galėtumėte pjaustyti jį kubeliais arba minkyti, kurį laiką palaikykite prislėgtą. Kuo ilgiau laikysite prislėgtą, tuo jis bus kietesnis. Nuimkite svorį, supjaustykite *panyrą* norimos formos gabalėliais ir panaudokite pagal receptą. *Panyras* taip pat bus tvirtas, jei pakabinsite jį marlėje ir paliksite nusivarvėti.

• Jei jums reikia minkšto sūrio, suimkite marlės kraštus ir nuspauskite vandenį.

Gaminama: apie 30 min.

Keletas patarimų

Kartais šviežią varškę vadina *čenna*, o slėgtą *čenną* – *panyru*. Tačiau šioje knygoje žodis *panyras* reiškia šviežią varškę, o slėgtas *panyras* – slėgtą

varškę. Taip pat atminkite, kad pavadinimai „sūris“, „indiškas sūris“, „varškė“ ir „panyras“ visi reiškia tą patį – *panyrą*. Kad žinotumėte, kiek pieno prireiks pasigaminti tam tikrą kiekį paprasto arba slėgto *panyro*, žiūrėkite į šią lentelę:

Pieno kiekis	**Panyro kiekis**	**Suslėgto panyro kiekis**
1 l	150 g	100 g
1½ l	200 g	150 g
2 l	250 g	200 g
2½ l	300 g	275 g
3 l	400 g	350 g

Pieną sutraukiančios medžiagos ir jų ypatybės:

• *Citrinos sultys*. Sūriui suteikia švelnų, rūgštoką skonį. 1 šaukštas citrinos sulčių sutrauks maždaug 2½ puodelio (600 ml) pieno.

• *Citrinos rūgštis*. Šią kristalų pavidalo medžiagą, parduodamą vaistinėse ir daugelyje parduotuvių, patogu laikyti ir naudoti. Kad varškė būtų gera ir tvirta, leiskite pienui užvirti. Nuolatos maišydami, po truputį berkite citrinos rūgštį, kol pieną visiškai sutrauks. Tada liaukitės maišę ir nukelkite puodą nuo ugnies. Jei įbersite per daug citrinos rūgšties, varškė bus biri. ½ arb. šaukštelio citrinos rūgšties sutraukia maždaug 2½ puodelio (600 ml) pieno.

• *Jogurtas*. Kai kurie virėjai teikia pirmenybę jogurtui, nes sutraukus juo pieną gaunamas riebus, minkštas sūris. Prieš pildami jogurtą į verdantį pieną, praskieskite nedideliu kiekiu šilto pieno. 4 ar 5 šaukštų jogurto turėtų užtekti sutraukti 2½ puodelio (600 ml) pieno.

• *Išrūgos*. Išrūgas, likusias sutraukus pieną, kitą dieną galima panaudoti kaip sutraukiančią medžiagą. Kuo išrūgos rūgštesnės, tuo geriau sutraukia pieną, todėl jas 2 dienas (ar ilgiau) reikėtų palaikyti kambario temperatūroje. Kaip ir citrinos sultys, jos suteikia sūriui švelnų rūgštoką skonį. 2½ puodelio pieno (600 ml) sutraukti reikia mažiausiai ⅔ puodelio (150 ml) išrūgų.

Dahi
Jogurtas

Kai truputį įgusite, visad gerai pagaminsite jogurtą. Atminkite, kad indai, skirti jogurtui gaminti, turi būti laikomi švariai, kad neįsimestų nepageidaujamų rūšių bakterijų.

10 puod. (2,5 l) nenugriebto pieno
¼ puod. (50 ml) jogurto

Puode užvirkite pieną ir nukelkite nuo ugnies. Po to pieną ataušinkite, palikę jį patį atvėsti arba įstatę puodą į šaltą vandenį.

Ideali temperatūra jogurto bakterijoms – 43–45°C. Jei neturite termometro, tada patikrinti temperatūrą galite labai paprastai: pienas turi būti tokio karštumo, kad galėtumėte jame nenusideginę išlaikyti mažąjį pirštą 10 sekundžių – tiek, kad suspėtumėte pasakyti „Harė Krišna, Harė Krišna, Krišna Krišna, Harė Harė / Harė Rama, Harė Rama, Rama Rama, Harė Harė“. Išmaišykite jogurtą puodelyje šilto pieno ir supilkite viską atgal į puodą. Šaltomis dienomis, kad pienas normaliai rūgtų, jogurto prireiks daugiau.

Tam, kad jogurto bakterijos imtų daugintis, pienas turi keletą valandų pastovėti nejudinamas šiltoje vietoje. Kad pieno temperatūra nekistų, uždengtą puodą apvyniokite storu audeklu. Nepalikite puodo ten, kur jis gali būti sujudintas; geriausia pasigaminti jogurtą iš vakaro, kada mažiausia tikimybė jį sujudinti. Paprastai jogurtas sutirštėja per 4–8 valandas. Sutirštėjusį jogurtą atšaldykite, kad bakterijos liautųsi dauginęsi. Antraip jos ir toliau naikins saldžiąsias pieno frakcijas, ir jogurtas per dvi dienas visai surugs.

Pagamintas jogurtas tinkamas vartoti 4–5 dienas. Nepamirškite šiek tiek jo palikti raugui. Jeigu jogurto kultūra nusilpsta, nusipirkite naujo jogurto.

Gaminama: 15 min.
Rūgsta: 4–8 val.

Jogurtas – vienas geriausių natūralių vaistų

Jogurtas turi nemaža gydomųjų ypatybių ir gali būti plačiai naudojamas gaminant pačius įvairiausius valgius, tad neatsitiktinai jam tenka tokia

svarbi vieta Vedų mitybos racione. Jogurto nauda sveikatai smulkiai aprašyta Ajurvedoje.

Už Indijos ribų jogurtas labiausiai yra mėgstamas Kaukazo tautose ir Balkanų šalyse, garsėjančiose savo ilgaamžiais. Ryšį tarp mitybos sistemos, kurioje svarbi vieta tenka jogurtui, ir ilgaamžiškumo prieš šimtą metų pastebėjo rusų gerontologas Ilja Mečnikovas. Didžiausias jo įnašas į mokslą yra autointoksikacijos teorija, teigianti, kad storojoje žarnoje esantys toksinai per žarnų sieneles patekdami į kraują nuodija organizmą. Mečnikovas ištyrė ir apklausė daug Azijos ir Rusijos šimtamečių ir nustatė, kad jie vartojo daug jogurto bei rauginto pieno. Jis priėjo prie išvados, kad jų ilgaamžiškumui lemiamos įtakos turėjo šiuose produktuose esančios pieno rūgšties bakterijos, kurios išstumia iš žarnyno puvimo bakterijas. Pasklidus šiai teorijai, kilo pirmoji susidomėjimo jogurtu kaip gydomuoju produktu banga. Šiuolaikiniam mokslui atskleidžiant naujas puikias jogurto ypatybes, Vakaruose jis darosi vis populiaresnis.

Štai keletas jogurto privalumų:

• Jogurte esanti pieno rūgštis naikina bakterijas, sukeliančias maisto puvimą storojoje žarnoje, šis procesas yra viena pagrindinių ankstyvos senatvės bei ligų priežasčių.

• Jogurtą perdirba jame esančios *Lactobacillus bulgaris* bakterijos, todėl organizmas jį asimiliuoja greičiau negu pieną.

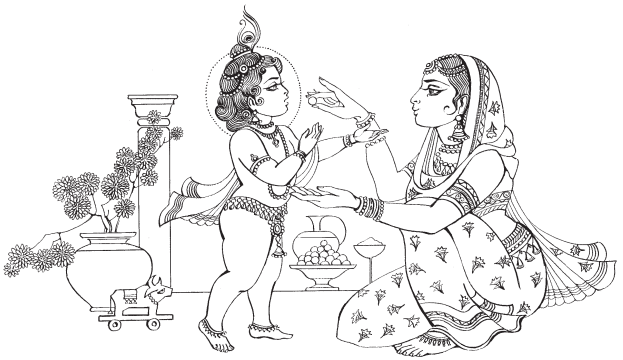
• Jogurte gausu baltymų, mineralinių medžiagų, fermentų bei įvairių vitaminų – tarp jų net ir tokių retų, kaip D bei B^{12}.

• Jogurte yra žarnyno bakterijoms pačio tinkamiausio maisto – laktozės. Žmonėms, kurių žarnyno mikroflora nualinta antibiotikų, gydytojai dažnai pataria vartoti jogurtą, kad reikiamų bakterijų padaugėtų.

• Jogurtas – stiprus natūralusis antibiotikas. Jis pajėgus sunaikinti kai kurių rūšių amebas ir tokias pavojingas bakterijas, kaip stafilokokai, streptokokai ir šiltinės sukėlėjai.

Ryžiai

89 Čaval *(Paprasti balti ryžiai)*
91 Nimbu čaval *(Citrininiai ryžiai)*
92 Palak čaval *(Ryžiai su špinatais)*
93 Narial čaval *(Ryžiai su kokosu)*
94 Masala bhat *(Pikantiški ryžiai)*
95 Dahi bhat *(Ryžiai su jogurtu)*
96 Matar pulao *(Ryžiai su žirneliais ir sūriu)*
97 Kesar panyr pulao *(Ryžiai su sūriu ir šafranu)*
98 Sabdži pulao *(Ryžiai su daržovėmis)*
99 Seb pulao *(Ryžiai su obuoliais)*
100 Birijani *(Kepti ryžiai su daržovėmis)*
101 Pušpanna *(Įvairiaspalviai ryžiai)*



RYŽIAI – vienas iš svarbiausių maisto produktų Vedų kulinarijoje. Indijoje, kur ryžiai valgomi bent kartą per dieną, žinoma nepaprastai daug būdų, kaip juos pagaminti ir derinti su kitais valgiais.

Iš ryžių, žalumynų, prieskonių, riešutų, razinų, naminio sūrio ir daržovių gaminamas maistingas *pulao*. Išvirtus ryžius pagardinus prieskoniais ir įmaišius jogurto, gaunamas gaivus užkandis karštai vasaros dienai. Iš ryžių, *dalo* ir daržovių, pagardinus prieskoniais, pagaminamas puikus maistingas patiekalas. Verdant ryžius su pienu, cukrumi ir saldžiaisiais prieskoniais, gaunamas tirštas pudingas. Galima susimalti ryžių miltų ir gaminti iš jų rutuliukus arba dėti jų į pyragus, kukulius, saldėsius ir užkandžius.

Prieš gaminant patiekalą, iš pradžių reikėtų pasirinkti labiausiai jam tinkančios rūšies ryžius. Ruošdami maistą savo virtuvėse mes niekada nenaudojame „lengvai pagaminamų“ ryžių pusfabrikačių, nes jie yra prasto skonio ir nemaistingi. Be to, siūlant maistą Krišnai, geriausia siūlyti tai, ką pagaminote patys.

Skirtingiems patiekalams tinka skirtingų rūšių ryžiai. Mes dažniausiai naudojame pailgus ryžius, nes jie birūs. Vidutinio ilgumo ryžiai gerai tinka tokiems ryžių ir *dalo* patiekalams, kaip *khitčri* ir *sambaras*. Iš trumpų ryžių gaminami pieno pudingai; kartais tokie ryžiai malami *dosoms*. Jei gaminate iš rudų ryžių, atminkite, kad virti juos reikia apie valandą (greitpuodyje – 45 min.) didesniame vandens kiekyje.

Trys geriausios pailgų ryžių rūšys – Šiaurės Indijos „Patna“, amerikietiškoji „Karolina“ ir Dehradum *basmati* (šios rūšies ryžiai – visų geriausi). Žmonės, nuimantys *basmati* ryžių derlių, juos lukštenantys ir sijojan-

tys, apsieina be jų balinimo, šlifavimo, sutepimo aliejumi ir pudravimo. Šitaip apdoroti pirktiniai ryžiai gražiai atrodo, bet praranda savo skonį ir maistingąsias medžiagas. *Basmati* ryžiai maistingi ir lengvai pagaminami; jiems būdingas riešutų prieskonis ir aromatas.

Dauguma žmonių Vakaruose nemoka teisingai išvirti ryžių. Jie pila per daug vandens ir per ilgai verda. Šitaip pagaminti ryžiai dažniausiai būna sulipę ir nežadina apetito. Tačiau jei atsižvelgsite į šio skyriaus rekomendacijas, lengvai pasigaminsite tvirtus, birius ir skanius ryžius.

Ką reikėtų atminti verdant ryžius

- Vienam asmeniui imkite maždaug ⅓ puodelio (60 g) ryžių.
- Iš supakuotų amerikietiškųjų ir europietiškųjų ryžių akmenėlių bei kitų nešvarumų išrinkti nereikės, tačiau *basmati* ryžius perrinkti būtina. Suberkite ryžius viename didelio padėklo ar kepimo skardos gale ir žerkite juos iš vieno krašto į kitą, atidžiai stebėdami. Išrinkite akmenukus ar kitas priemaišas.
- Ryžius nuplaukite, kad neliktų dulkių, luobelių ir bemalant susidariusių krakmolingų miltų. Suberkite į didelį dubenį su šaltu vandeniu. Pamaišykite ranka. Nuo krakmolo vanduo susidrums. Lėtai nupilkite vandenį, kruopas prilaikydami kita ranka arba sieteliu. Pakartokite tai dar tris ar keturis kartus, kol vanduo pasidarys ganėtinai skaidrus.
- Prieš virdami ryžius, 15–30 minučių juos pamirkykite. Kruopos prisigers vandens, todėl verdant ryžiai ne taip lips. Prieš virdami suberkite ryžius į sietelį ir kelioms minutėms palikite juos nusivarvėti. Jei ryžius ruošiatės kepti, sietelyje palaikykite 10–15 minučių.
- Dar vienas būdas, kad ryžiai nesuliptų, – prieš verdant, kepant ar verdant garuose ryžius apkepinti. Truputį apkepinkite kruopas nedideliame *ghi*, sviesto ar aliejaus kiekyje, nuolat maišydami, kad ryžiai neprisviltų ir kiekviena kruopa prisigertų riebalų. Kepinkite tol, kol dalis kruopų pasidarys permatomos.
- Virdami garuose vienai daliai ryžių imkite maždaug 1¾ dalies vandens. Jei ryžius iš anksto mirkėte, virti garuose galite mažesniame vandens kiekyje.
- Verdant garuose didesnį ryžių kiekį, vandens reikia mažiau. Pavyzdžiui, jei 1 kg ryžių išvirti reikia 1½ litro vandens, 2 kg ryžių jo imama 2¾ litro.
- Užpylę kruopas verdančiu vandeniu, keletą kartų jas išmaišykite, kad nesuliptų.

• Gaminant daugelį valgių, ryžius virti padeda garai, todėl puodą gerai uždenkite. Jei nepasitikite dangčio sandarumu, tarp jo ir puodo įklokite sluoksnį aliuminio folijos. Uždengtus ryžius virkite ant visai silpnos ugnies, nekilnodami dangčio ir nemaišydami.

Ryžių maišyti negalima todėl, kad kai ryžiai išsipučia, tarp jų atsiranda daugybė plyšelių garams išeiti. Jeigu jie sujudinami, ryžiai išverda netolygiai: ant dugno sulimpa arba prisvyla, o paviršiuje neišverda.

• Ryžiai gatavi, kai kruopos minkštos, bet tvirtos. Atidenkite puodą ir pavirkite juos dar 2–3 minutes. Likusi drėgmė išgaruos ir kruopos nesulips.

• Prieš patiekdami ryžius į stalą, nurinkite nuo viršaus nesusmulkintus prieskonius. Ryžius iš puodo imkite sluoksniais, žiūrėdami, kad kruopos nesusitrintų. Paskui švelniai papurenkite šakute.

Čaval

Paprasti balti ryžiai

Gerai pagaminti paprasti balti ryžiai – tikras skanėstas. Juos galima valgyti su iškilmėms skirtais ar aštriais valgiais, patiekti su garnyru ir keptais prieskoniais. Arbatinis šaukštelis kurkumos, sumaišytos su šaukštu ghi, nudažys ryžius geltonai. Štai trys paprastų baltų ryžių gaminimo būdai.

2 puod. (350 g) basmati arba kitų geros kokybės pailgų ryžių
3½ puod. (825 ml) vandens
2 arb. š. druskos
1–2 šaukštai ghi arba sviesto

Garuose virti ryžiai. Šis ryžių gaminimo būdas Indijoje populiariausias. Taip verdami ryžiai sugeria ne tik vandenį, bet ir visus jame esančius prieskonius. Jums reikės puodo su sandariu dangčiu, kad neišeitų garai. Jei išeis per daug garų, ryžiai ne iki galo išvirs.

Jei norite ryžius paskaninti, įpilkite truputį citrinos sulčių, įberkite žiupsnelį kurkumos, keletą kmynų sėklų, įmeskite žalią ankštinį pipirą (be sėklų), gabalėlį šviežio imbiero.

Ryžius nuplaukite, 15 minučių pamirkykite ir palikite nusivarvėti. 2 l talpos prikaistuvyje užvirkite pasūdytą vandenį.

Kitame prikaistuvyje ant vidutinės ugnies įkaitinkite *ghi* arba sviestą ir pakepkite jame apie minutę nusivarvėjusius ryžius, maišydami, kad tolygiai susigertų *ghi*. Kai kruopos pasidarys permatomos, užpilkite ryžius verdančiu vandeniu. Leiskite vandeniui vėl užvirti. Virkite 1 minutę ir kartą išmaišykite, kad ryžiai nesukristų į gumulus. Prikaistuvį sandariai uždenkite. Ugnį visiškai sumažinkite ir virkite 15–20 min. (priklausomai nuo to, kokios rūšies ryžius verdate), kol ryžiai sugers visą vandenį ir pasidarys minkšti bei purūs.

Virti ryžiai. Tai greičiausias ryžių gaminimo būdas. Todėl jis ypač parankus (bet ne pagrindinis), kai ryžiai sumaišomi su kitais maisto produktais. Šiuo būdu ryžiai (plauti arba neplauti) verdami didesniame vandens kiekyje, negu jie gali sugerti. Kai ryžiai išverda, vanduo nupilamas.

Prikaistuvyje su storu dugnu užvirkite 10 puodelių (2,3 l) sūdyto vandens. Suberkite ryžius ir virkite ant stiprios ugnies maždaug 10 minučių. Norėdami patikrinti, ar ryžiai jau išvirę, išgriebkite iš vandens vieną grūdą ir suspauskite tarp pirštų. Ji turėtų visiškai susiploti; vidus neturi būti kietas. Jei jis vis dar kietas, pavirkite dar kelias minutes ir vėl patik-

rinkite. Nukoškite ryžius per sietelį ir sudėkite į dubenį. Ant viršaus uždėkite sviesto.

Kepti ryžiai. Iš pradžių ryžiai apverdami, o paskui baigiami gaminti orkaitėje. Šis ryžių paruošimo būdas užima daugiausiai laiko, bet reikalauja mažiausiai dėmesio, o iškepę ryžiai būna tvirti ir birūs.

Iš anksto įkaitinkite orkaitę iki 150°C. Užvirkite 10 puodelių (2,3 l) pasūdyto vandens. Suberkite ryžius. Antrą kartą užvirkite ir 4–6 minutes virkite ant stiprios ugnies. Nukoškite ryžius per sietelį. Dabar sudėkite ryžius į karščiui atsparų indą ir ant viršaus uždėkite sviesto. Kai kurie virėjai ryžius dar apšlaksto pienu.

Uždenkite indą aliuminio folija ir kiek galima geriau apspauskite ja kraštus, – ryžiai turi virti savuose garuose. Dėkite ryžius į orkaitę ir kepkite maždaug 20 minučių. Patikrinkite, ar ryžiai iškepę. Kruopos turi būti birios, išsipūtusios ir minkštos.

Gaminama:
Garuose virti ryžiai: 20 min.
Virti ryžiai: 15 min.
Kepti ryžiai: 30 min.

Nimbu čaval

Citrininiai ryžiai

Puikus valgis vasaros iškyloms. Nimbu čavalui skonį suteikia citrinos, todėl stenkitės nepridėti prieskonių daugiau, negu rekomenduojama recepte.

2 puod. (350 g) basmati ar kitų geros kokybės ryžių
1 šaukštas ghi arba aliejaus
½ arb. š. kmynų
1½ arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
5 kari lapai (jei turite)
5 cm ilgio cinamono lazdelė
1 supjaustytas žalias ankštinis pipiras
3½ puod. (825 ml) vandens
2 arb. š. druskos
½ arb. š. kurkumos (nebūtinai)
½ puod. (125 ml) citrinos sulčių
2 šaukštai sviesto
1 citrina, supjaustyta į 8 gabalėlius
5 ar 6 petražolės šakelės

Ryžius perplaukite šaltu vandeniu ir 15–20 minučių pamirkykite. Suberkite į koštuvą ar sietelį, kad nusivarvėtų. Per tą laiką ant vidutinės ugnies puode įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Suberkite į jį kmynų ir garstyčių sėklas, kari lapus ir cinamoną. Kai kmynų spalva pasikeis, suberkite susmulkintus ankštinius pipirus, o paskui – apdžiūvusius ryžius.

Maišydami kepinkite ryžius 2–3 minutes. Kai ryžiai pasidarys permatomi, užpilkite juos pasūdytu vandeniu ir minutėlę pavirkite. (Jei norite, kad ryžiai būtų geltoni, su vandeniu suberkite kurkumos miltelius.) Uždenkite puodą, sumažinkite ugnį ir nemaišydami virkite maždaug 18 minučių, kol susigers visas vanduo.

Nukelkite dangtį ir išimkite cinamono lazdeles. Apšlakstykite ryžius citrinos sultimis ir ant viršaus uždėkite sviesto gabalėlių.

Neuždengę virkite dar 2 ar 3 minutes. Galiausiai papurenkite ryžius šakute ir papuoškite kiekvieną porciją citrinos gabalėliu ir petražolės šakele.

Mirkoma: apie 15–20 min.
Gaminama: 30 min.

Palak čaval

Ryžiai su špinatais

Šrilos Prabhupados propaguojami šventojo vardo giedojimas, Viešpačiui skirti šokiai, filosofija ir vaišės turėjo didelį pasisekimą Kenijoje. Kenijos gyventojai, kaip ir bengalai, valgo daug žalių daržovių ir ryžių. Svečiai visada su pasigardžiavimu valgo Kenijos bhaktų iš žalumynų ir ryžių pagamintą palak čavalį.

2 puod. (350 g) basmati arba kitų geros kokybės pailgų ryžių
1½ arb. š. druskos
3½ puod. (825 ml) vandens
225 g šviežių špinatų
1 šaukštas ghi
1 arb. š. maltos kalendros
2 lauro lapai
¾ puod. (100 g) nesūdytų, šiek tiek pakepintų žemės riešutų (nebūtinai)
1 žiupsnelis maltų juodųjų pipirų

Ryžius gerai nuplaukite, 15 minučių pamirkykite ir suberkite į koštuvą, kad nusivarvėtų. Ant stiprios ugnies užkaiskite vandenį su druska. Nupjaustykite kietus špinatų stiebus. Lapus nuplaukite, keletą kartų pakeisdami vandenį, ir nusausinkite. Sumeskite lapus į verdantį vandenį, kad suminkštėtų. Sudėkite į sietelį ir perplaukite šaltu vandeniu. Nusausinkite ir smulkiai supjaustykite.

Vidutinio didumo prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* ir pakepinkite maltą kalendrą ir lauro lapus. Suberkite ryžius ir maišydami kepkite, kol kruopos prisigers *ghi* ir pasidarys permatomos. Suberkite supjaustytus špinatus, minutėlę pamaišykite. Užpilkite sūdytu vandeniu ir užvirkite.

Uždenkite prikaistuvį ir virkite ant silpnos ugnies 20 minučių. Jei turite riešutų, nemaišydami suberkite juos 5 minutės prieš baigiant virti. Kai ryžiai visiškai išvirę, įberkite pipirų. Prieš patiekdami valgį išmaišykite šakute.

Gaminama: apie 30–40 min.

Narial čaval

Ryžiai su kokosu

Bali sala Indonezijoje – tikras rojaus kampelis. Kitados ją valdė Vedų karaliai. Keletas geriausių salos tradicinių šokių atlikėjų tapo Krišnos bhaktais. Kai šventykloje vaidinamos „Ramajanos“ scenos, akompanuoti kviečiamas „Gamelano“ orkestras (40–50 vietos muzikantų, grojančių tradiciniais instrumentais). Muzikantai taip pamėgo prasadą, ypač rinktinius ryžių valgius (tarp jų narial čavalį), kad vietoj honoraro teprašo apmokėti jų kelionės išlaidas ir surengti gausias vaišes.

2 puod. (350 g) basmati ar kitų geros kokybės ryžių
3½ puod. (825 ml) vandens
1 puod. (200 g) cukraus
½ arb. š. smulkiai maltų kardamono sėklų
2¼ puod. (150 g) tarkuoto, truputį pakepinto kokoso
½ puod. (50 g) pakepintų pistacijų arba kešju riešutų
⅓ puod. (50 g) razinų
1 šaukštas sviesto

Ryžius 1 valandą pamirkykite ir palikite apdžiūti. Vidutinio didumo prikaistuvyje užvirkite vandenį su cukrumi ir maltu kardamonu. Suberkite ryžius ir antrą kartą užvirkite. Virkite 2 ar 3 minutes, o paskui liepsną visai sumažinkite. Puodą sandariai uždenkite, 10 minučių pavirkite, po to nukelkite dangtį ir greitai suberkite likusius komponentus. Vėl uždenkite ir virkite dar 10 minučių, kol ryžiai išvirs. Nukelkite dangtį ir nedidindami ugnies pavirkite ryžius dar 2–3 minutes, kad išeitų garai.

Ryžius atsargiai išmaišykite ir patiekite pusryčiams arba pietums negilioje lėkštėje su *masala dosomis* arba *atta dosomis*.

Mirkoma: 1 val.
Gaminama: 30 min.

Masala bhat

Pikantiški ryžiai

2 puod. (350 g) basmati ar kitų geros kokybės pailgų ryžių
3½ puod. (825 ml) vandens
1 arb. š. druskos
2 šaukštai ghi ar aliejaus
2 švieži griežinėliais supjaustyti ankštiniai pipirai (be sėklų)
1 arb. š. kmynų
1 arb. š. malto cinamono
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
½ arb. š. malto muskato
3 pradarytos kardamono ankštys
2 šaukštai smulkintos šviežios kalendros arba petražolių
2 šaukštai sviesto

Ryžius gerai nuplaukite, 15 minučių pamirkykite, paskui 15 minučių palikite koštuve, kad nusivarvėtų. Ant stiprios ugnies pastatykite puodą su sūdytu vandeniu.

Vidutinio dydžio prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir pakepinkite kmynus ir ankštinius pipirus. Po kelių sekundžių, kai kmynai pradės tamsėti, suberkite cinamoną, imbierą, kardamoną ir muskatą. Kartą išmaišę, suberkite ryžius. Nuolat maišydami kepinkite minutę ar dvi, kol ryžiai truputį apskrus. Užpilkite ryžius verdančiu vandeniu, uždenkite ir visiškai sumažinkite liepsną. Nenukeldami dangčio ir nemaišydami, virkite 15–18 minučių, kol ryžiai sugers visą vandenį.

Atidenkite puodą ir palaukite, kol išeis garai. Išimkite kardamono ankštis ir švelniai šakute į ryžius įmaišykite sviestą bei supjaustytos šviežios kalendros arba petražolių. Patiekite su bet kokiu daržovių valgiu arba keletu patiekalų.

Mirkoma ir džiovinama: 30 min.
Gaminama: 25 min.

Dahi bhat

Ryžiai su jogurtu

Dahi bhatas – ryžių patiekalas, kuris valgomas ir karštas, ir šaltas, – labai mėgstamas Pietų Indijoje. Šį patiekalą galima papuošti pjaustytais šviežiais žaliais ar raudonais saldžiaisiais pipirais, pomidorais, keptais bulvių kubeliais arba troškintais žirneliais.

2 puod. (350 g) basmati arba kitų geros kokybės pailgų ryžių
1 šaukštas ghi arba aliejaus
1 arb. š. urad dalo
1 arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
¾ arb. š. pankolio sėklų
2 smulkinti švieži ankštiniai pipirai (be sėklų)
1 arb. š. šviežio tarkuoto imbiero
3 puod. (700 ml) vandens
2 arb. š. druskos
1 puod. (250 ml) jogurto
1 šaukštas sviesto

Ryžius nuplaukite, 15 minučių pamirkykite ir palikite sietelyje nusivarvėti. Vidutinio didumo prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir suberkite *urad dalą* ir garstyčių sėklas. Puodą iš karto uždenkite. Kai garstyčių sėklos liausis sproginėjusios, suberkite pankolio sėklas, ankštinius pipirus ir imbierą. Išmaišykite. Suberkite ryžius ir maždaug minutę maišydami kepinkite, kol ryžiai pasidarys permatomi. Supilkite vandenį ir druską ir 1 minutę pavirkite. Puodą uždenkite, visiškai sumažinkite liepsną ir virkite 18–20 minučių.

Likus 5 minutėms iki ryžiams visiškai išverdant, nukelkite dangtį, įpilkite jogurto, įdėkite sviesto ir greitai išmaišykite šakute. Puodą vėl uždenkite ir toliau virkite, kol kruopos išsipūs ir sugers didžiąją dalį skysčio. Atidenkite ir pavirkite dar 2–3 minutes, kol išgaruos visas likęs skystis.

Mirkoma: 15 min.
Gaminama: 25 min.

Matar pulao

Ryžiai su žirneliais ir sūriu

Pulao patiekalai labai patraukliai atrodo. Jie – didžiausia stalo puošmena ir dažnai yra valgomi vieni. Į pulao dedama daug įvairių priedų. Kai kurie virėjai jų deda ne mažiau tuzino rūšių. Gaminant visų rūšių pulao, prieš užpilant ryžius šaltu vandeniu, jie pakepinami ghi arba svieste.

2 puod. (350 g) basmati arba kitų geros kokybės pailgų ryžių
200 g slėgto panyro
ghi arba aliejus kepimui fritiūre
1 arb. š. kurkumos
3½ arb. š. druskos
2 šaukštai ghi arba sviesto
4 puod. (950 ml) šalto vandens
6 pradarytos kardamono ankštys
6 gvazdikėliai
100 g šviežių žirnelių
1 šaukštas sviesto

Ryžius nuplaukite šaltu vandeniu, 15 minučių pamirkykite ir suberkite į koštuvą, kad nusivarvėtų. *Panyrą* supjaustykite 2,5 cm kubeliais ir kepkite riebaluose ant vidutinio karštumo ugnies, kol šiek tiek parus. Į puodelį šilto vandens ar išrūgų suberkite kurkumą bei 2 arb. š. druskos ir sudėkite *panyro* kubelius, kad išmirktų. Likusią druską suberkite į ryžiams skirtą vandenį.

Ant vidutinio dydžio ugnies prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba sviestą ir minutėlę pakepinkite kardamono ankštis ir gvazdikėlius. Sudėkite ryžius bei žirnelius ir kelias minutes maišykite. Po to į ryžius supilkite sūdytą vandenį. Kai užvirs, išmaišykite, sumažinkite ugnį ir neatidengdami nei nemaišydami lėtai virkite mažiausiai 20 minučių.

Atidenkite puodą ir palaukite, kol išeis garai. Tada įdėkite nusausintus sūrio kubelius ir kelis gabalėlius sviesto. Prieš patiekdami švelniai išmaišykite šakute.

Mirkoma: 15 min.
Gaminama: 30 min.

Kesar panyr pulao

Ryžiai su sūriu ir šafranu

Lėkštė kesar panyr pulao su keptais sūrio rutuliukais, pakepintais riešutais ir razinomis panaši į šafrano spalvos kalvą, nusėtą gėlėmis. Tai sotus valgis, – prie jo pakanka sriubos ir nekaloringos duonos.

2 puod. (350 g) basmati arba kitų geros kokybės pailgų ryžių
⅓ puod. (50 g) razinų
200 g slėgto panyro
½ arb. š. malto šafrano arba 1 arb. š. šafrano plaušelių
2 arb. š. rudojo cukraus
⅔ puod. (150 ml) šilto pieno
2 šaukštai sviesto
3 puod. vandens
⅓ puod. (50 g) nuluptų pakepintų migdolų arba kešju riešutų
2½ arb. š. druskos

Ryžius nuplaukite, 15–20 minučių pamirkykite šaltame vandenyje ir palikite apdžiūti. *Panyrą* minkykite, kol suminkštės, ir suvoliokite į mažus rutuliukus arba suslėkite ir supjaustykite kubeliais. Kepkite *panyro* rutuliukus (arba kubelius) fritiūre, kol tolygiai paruduos. Palikite, kad nusivarvėtų. Šiltame piene ištirpinkite šafraną ir cukrų. Į pieną su šafranu suberkite razinas. Sudėkite gruzdintus sūrio rutuliukus (arba kubelius), kad išmirktų.

Dideliame prikaistuvyje ant vidutinės liepsnos išlydykite šaukštą sviesto ir 2 min. maišydami pakepkite jame ryžius. Kai ryžiai šiek tiek apskrus, užpilkite juos sūdytu vandeniu, užvirkite ir uždengę virkite ant labai silpnos ugnies. Po 10 minučių nukelkite dangtį ir atsargiai įmaišykite pieną su šafranu (prieš tai išėmę iš jo sūrio gabalėlius), riešutus ir razinas. Saugokitės, kad nesutrintumėte kruopų. Puodą vėl uždenkite ir pavirkite dar 10 minučių, kol ryžiai galutinai išvirs. Tada nukelkite dangtį ir dar 2–3 minutes pavirkite, kad išgaruotų likęs vanduo.

Galiausiai uždėkite ant ryžių sviesto ir švelniai išmaišykite šakute. Papuoškite sūrio rutuliukais ir patiekite karštą.

Mirkoma: apie 15–20 min.
Gaminama: apie 30–40 min.

Sabdži pulao

Ryžiai su daržovėmis

2 puod. (350 g) basmati ryžių
¾ puod. (100 g) šviežių žirnelių
1 puod. (100 g) ankštinių pupelių
1 puod. (100 g) kalafiorų
1 puod. (100 g) kubeliais supjaustytų morkų
2 šaukštai ghi arba sviesto
1 smulkintas švież. ankštinis pipiras (be sėklų)
½ arb. š. tarkuoto imbiero
½ arb. š. kurkumos
4 puod. (950 ml) vandens
2½ arb. š. druskos
3 nuplauti ir susmulkinti kieti prinokę pomidorai
2 lauro lapai
2 supjaustytos citrinos

Pirmiausiai įvyniokite žemiau išvardintus prieskonius į mažą marlės gabalėlį, kad gautųsi maišelis, panašus į arbatos paketėlį:

6 sveiki gvazdikėliai
2 sulaužytos cinamono lazdelės
1 arb. š. kmynų
½ arb. š. maltų kardamono sėklų
¼ arb. š. asafetidos

Nuplaukite ir supjaustykite daržoves. Ryžius nuplaukite, 15 minučių pamirkykite ir 15 minučių palikite koštuve, kad nudžiūtų. Vidutinio didumo prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba sviestą ir pakepinkite ankštinį pipirą, tarkuotą imbierą ir kurkumą.

Sudėkite daržoves (išskyrus pomidorus) ir pakepinkite 4 ar 5 minutes. Suberkite ryžius ir truputį pamaišykite. Paskui supilkite sūdytą vandenį, sudėkite pomidorus ir lauro lapus. Vėl išmaišykite ir užvirkite. Į ryžius įdėkite maišelį su prieskoniais, puodą uždenkite ir virkite ant labai silpnos ugnies, kol ryžiai sugers visą vandenį.

Prieskonių maišelį išimkite ir išgręžkite virš ryžių. Ryžius sukrėskite į iš anksto pašildytą dubenį ir prieš patiekdami papuoškite citrinos skiltelėmis. Juos galima valgyti kaip garnyrą arba kaip atskirą patiekalą.

Mirkoma ir džiovinama: 30 min.
Gaminama: apie 35–45 min.

Seb pulao

Ryžiai su obuoliais

Šį saldų pulao galima patiekti kaip desertą arba kaip lengvą užkandį. Jį skanu valgyti su plakta grietinėle. Su obuoliais (arba vietoje jų) galima dėti kriaušių ar mango.

1½ puod. (275 g) geros kokybės pailgų baltų ryžių
3 vidutinio dydžio obuoliai
2 puod. (350 g) rudojo cukraus
¼ arb. š. malto šafrano
1¾ puod. (425 ml) vandens (sirupui)
3 šaukštai ghi arba sviesto
5 cm ilgio cinamono lazdelė
8 gvazdikėliai
8 kardamono ankštys
3 lauro lapai
3½ puod. (825 ml) vandens (ryžiams)
⅓ puod. (50 g) pusiau supjaustytų migdolų
⅓ puod. (50 g) razinų

Ryžius nuplaukite ir sudėkite į koštuvą, kad nudžiūtų. Obuolius nulupkite ir, išpjovę sėklalizdžius, supjaustykite nedideliais gabalėliais. Pagaminkite sirupą: į prikaistuvį suberkite cukrų ir žiupsnelį šafrano, supilkite vandenį ir virkite ant vidutinės ugnies apie 30 minučių, kol liks tik trečdalis pradinio skysčio kiekio.

Kitame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba sviestą ir suberkite cinamoną, gvazdikėlius, kardamoną ir lauro lapus. Minutėlę ar dvi maišydami kepkite. Suberkite ryžius. Maišydami kepinkite dar 2–3 minutes. Užpilkite vandeniu ir užvirkite. Į vandenį suberkite likusį šafraną, uždenkite prikaistuvį ir 10 minučių virkite ant silpnos ugnies. Po to nukelkite nuo ugnies.

Per vidurį ryžiuose padarykite duobutę, sudėkite į ją obuolius ir įpilkite truputį sirupo. Suberkite razinas ir supjaustytus migdolus. Užverskite duobutę ryžiais ir ant viršaus užpilkite likusį sirupą. Prikaistuvį vėl uždenkite ir pavirkite ant silpnos ugnies dar 15 minučių, kol ryžiai visiškai išvirs. Išimkite nesmulkintus prieskonius, švelniai išmaišykite ir patiekite karštą.

Gaminama: 40 min.

Birijani

Kepti ryžiai su daržovėmis

2 puod. (350 g) basmati ar kitų pailgų ryžių
4 puod. (950 ml) vandens
3 arb. š. druskos
¼ arb. š. malto šafrano
3 šaukštai ghi arba aliejaus
2 arb. š. garam masalos
2 arb. š. maltos kalendros
1 arb. š. kurkumos
3 nuluptos ir kubeliais supjaustytos bulvės
1½ puod. (200 g) virtų šviežių žirnelių
4 nulupti sutrinti pomidorai
3 šaukštai smulkintos šviežios kalendros arba petražolių
¾ puod. (175 ml) jogurto
2 arb. š. rožių vandens
¼ puod. (35 g) kapotų lazdyno arba graikiškų riešutų

Ryžius nuplaukite ir palikite koštuve nusivarvėti. Vidutinio didumo prikaistuvyje užvirkite vandenį su 2 arb. š. druskos. Po to suberkite į vandenį ryžius ir antrą kartą užvirkite. Uždenkite ir virkite ant silpnos ugnies apie 15 minučių.

Kol ryžiai verda, nedideliame kiekyje šilto pieno ištirpinkite šafraną. Kitame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir maišydami pakepinkite jame maltus prieskonius. Po kelių sekundžių suberkite kubeliais supjaustytas bulves ir atsargiai maišydami kepkite 5 minutes, kol švelniai parus. Tuomet sudėkite žirnelius, pomidorus, pusę kiekio supjaustytos šviežios kalendros ir likusią druską. Troškinkite uždengtame puode, kol daržovės suminkštės. Retkarčiais pamaišykite. Kad neprisviltų, galima įpilti truputį vandens.

Per tą laiką ryžiai turėtų būti išvirę. Supilkite į ryžius jogurtą, rožių vandenį ir pieną su šafranu, šakute švelniai išmaišykite ir 5 minutėms palikite pastovėti. Sutepkite kepimo skardą arba indą troškinimui ir ant dugno sudėkite pusę ryžių. Suplokite. Lygiu sluoksniu sudėkite ant ryžių daržoves ir apdėkite jas likusiais ryžiais. Išlyginkite paviršių ir indą sandariai uždenkite aliuminio folija. Įkaitinkite orkaitę iki 140°C ir kepkite ryžius 15–20 minučių. Prieš patiekdami supjaustykite ir mentele išimkite iš indo. Kiekvieną porciją papuoškite kapotais riešutais ir kalendros lapeliais. Patiekite karštą.

Gaminama: 45 min.

Pušpanna

Įvairiaspalviai ryžiai

Gausiai pagardinta pušpana – vienas iš prašmatniausių ryžių patiekalų. Be to, ir pats pavadinimas sako, kad jis spalvingas kaip gėlių puokštė. Kad patiekalas būtų dar įspūdingesnis, kai kurie virėjai įdeda supjaustytų džiovintų vaisių.

225 g slėgto panyro
¾ puod. (100 g) kešju riešutų arba nuluptų migdolų
1½ puod. (100 g) tarkuoto kokoso
6 šaukštai ghi arba sviesto
1 arb. š. pankolio sėklų
1 arb. š. kmynų
2 lauro lapai
6 pradarytos kardamono ankštys
2 arb. š. maltos kalendros
1 arb. š. kurkumos
1 arb. š. tarkuoto muskato
1 arb. š. malto cinamono
½ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
½ arb. š. maltų juodų pipirų
¼ arb. š. asafetidos
¼ arb. š. maltų gvazdikėlių
2 puod. (350 g) basmati arba kitų pailgų ryžių
¾ puod. (100 g) razinų
3½ puod. (825 ml) išrūgų
½ puod. (100 g) cukraus
1 šaukštas druskos

Panyrą supjaustykite kubeliais arba suminkykite ir iš tešlos suvoliokite 2,5 cm skersmens rutuliukus. Kubelius (arba rutuliukus) ir riešutus atskirai pakepinkite fritiūre ir drauge sudėkite į sietelį, kad nusivarvėtų. Tarkuotą kokosą pakepinkite 2 šaukštuose *ghi* ir atidėkite.

Dideliame prikaistuvyje įkaitinkite likusį *ghi*. Kai jis ims rūkti, suberkite pankolį, kmynus, lauro lapus ir kardamoną. Po 30 sekundžių suberkite maltus prieskonius. Kelias sekundes maišydami kepkite, po to suberkite ryžius. Maišykite, kol kruopos pasidarys permatomos ir šiek tiek parus. Sudėkite keptą sūrį, razinas, cukrų ir druską. Supilkite išrūgas. (Galite panaudoti išrūgas, likusias gaminant *panyrą*. Jei pakankamai jų neturite, įpilkite vandens.) Atsargiai išmaišykite. Užvirkite, po to liepsną visiškai sumažinkite ir puodą sandariai uždenkite. 20 minučių virkite, kol ryžiai suminkštės. Suberkite keptus riešutus bei kokosą ir prieš patiekdami atsargiai išmaišykite.

Gaminama: 40 min.

Dalai ir sriubos

106 Dal tarkari *(Dalo ir daržovių sriuba)*
107 Tamatar mung dal *(Pakepinto mung dalo sriuba su pomidorais)*
108 Gudžarati urad dal *(Urad dalas su jogurtu ir prieskoniais)*
109 Tamatar tur dal *(Pomidorų ir tur dalo sriuba)*
110 Džagannatha Puri čanne ki dal *(Saldus dalas)*
111 Svadišt dal *(Mišrus dalas)*
112 Sambar *(Daržovių ir dalo troškinys)*
113 Mithi ghani dal *(Daigintos mung pupos su jogurto padažu)*
114 Khitčri *(Virti ryžiai, dalas ir daržovės)*
116 Gyli khitčri *(Virti ryžiai, dalas ir špinatai)*
117 Čanna masala *(Nuto žirniai su prieskoniais)*
118 Čanna raita *(Kepti nuto žirniai, pagardinti jogurtu)*
119 Čanna aur simla mirč *(Kepti nuto žirniai su pipirais)*
120 Mili-džuli sabdži ka sup *(Tiršta pieniška daržovių sriuba)*
121 Tamatar ka sup *(Pomidorų sriuba)*



AIŽYTI ir skaldyti lęšiai arba žirniai vadinami *dalu*. Taip pat vadinasi ir iš jų virtas į sriubą panašus patiekalas. Indijoje *dalas* patiekiamas su pagrindiniais patiekalais ir dažnai pilamas ant paprastų ryžių arba valgomas su duona.

Dale ne tik gausu geležies bei B grupės vitaminų, – Vedų mitybos sistemoje jis yra pagrindinis baltymų šaltinis. Baltymų kiekis kai kuriose *dalo* rūšyse prilygsta arba netgi viršija jų kiekį mėsoje. Kai *dalas* valgomas su kitais baltymingais produktais – grūdais, riešutais, pieno produktais, – baltymų asimiliacija padidėja net iki 40%. Pavyzdžiui, ryžiuose esančių baltymų panaudojama 60%, *dalo* – 65%. Valgant šiuos produktus drauge, asimiliuojama net iki 85% baltymų.

Indijoje auga daugiau kaip šešiasdešimt *dalo* rūšių. Šios knygos receptuose paminėtos keturios labiausiai paplitusios rūšys.

• *Mung dalas*. Smulkios, blyškiai geltonos pailgos pupos. Jos dažnai daiginamos. *Mung dalą* lengva išvirti, jis švelnaus skonio ir taip lengvai virškinamas, jog rekomenduojamas vaikams, vyresnio amžiaus žmonėms ir sveikstantiems ligoniams.

• *Urad dalas*. Smulkūs, pilkšvai balti pailgos formos žirniai. Šios rūšies *dale* baltymų dvigubai daugiau negu mėsoje. Sumaltas į miltus ir paraugintas, *urad dalas* daro maistą purų bei akytą.

• *Čanna dalas*. Stambesnis nei *mung dalas*, gelsvas ir apvalus. *Čanna* – vienas iš žirninių šeimos atstovų, būdingo stipraus, saldaus skonio. Jei jo neturite, galite pakeisti geltonais skaldytais žirniais. Iš jų pagamintas *dalas* bus gal ir ne visai autentiškas, bet skanus.

• *Tur dalas*. Stambesni nei *čanna dalo*, blyškiai geltoni ir apvalūs žirniai, Vakaruose vadinami balandžių žirniais. Skaldyti žirniai kartais padengiami aliejaus apvalkalu, kurį prieš verdant reikia nuplauti.

Nuto žirniai* (angl. *chick-peas; garbanzo beans*), Indijoje vadinami *kabuli čanna*, – puikus baltymų šaltinis. Nuto žirniai labai kieti, todėl prieš verdant jie mirkomi. Virti nuto žirniai paprastai valgomi rytais su trupučiu tarkuoto imbiero arba su kitais patiekalais, tokiais, kaip *upma* ar *khitčri*.

Vedų vaišės retai apsieina be vienokio ar kitokio *dalo*. Valgiai iš *dalo* tinka bet kada – ir pusryčiams, ir vėlyvai vakarienei. Iš *dalo* galima pagaminti sriubas, tirštus padažus, troškinius, keptus užkandžius, skystus *čatnius*, trapius blynus, daiginto *dalo* salotas ir saldumynus.

Prieš gamindami, *dalą* nuplaukite. Iš visų rūšių *dalo* (išskyrus supakuotą) reikia išrinkti mažus akmenukus. Tai padaryti labai paprasta: paberkite truputį *dalo* ant kepimo skardos ar apvalios lėkštės krašto ir po truputį žerdami išrinkite akmenukus ir kitus nešvarumus. Plaudami *dalą*, paimkite jo tiek, kiek vienu kartu sunaudosite, suberkite jį į metalinį koštuvą ir panardinkite į didelį dubenį, kurio du trečdaliai pripildyti vandens. Rankomis trinkite *dalą* maždaug 30 sekundžių. Po to koštuvą iškelkite, išpilkite panaudotą vandenį ir pripilkite naujo. Trinkite ir skalaukite *dalą* dar kelis kartus, kol vanduo, kuriame jį plaunate, taps ganėtinai skaidrus. Po to *dalą* nusausinkite arba mirkykite, kaip nurodoma recepte.

Dalo sriuba, kuri priklausomai nuo receptūros gali būti tiršta ar skysta, verda ilgai – kol skaldytas *dalas* suyra, ištyžta ir virsta vienalyte mase. Kai kurie virėjai išvirtą *dalą* kelias minutes maišo elektriniu mikseriu, kad masė taptų vienalytė.

Dalui verdant susidaro putos, kurios nepraleidžia garų. Palikite dangtį šiek tiek atkeltą. Paviršiuje atsiradusias putas nugriebkite, kad sriuba nepakiltų ir neišbėgtų per kraštus. *Dalas* mažiau putos, jei į jį įdėsite šaukštą sviesto.

Dalo skonį nulemia *čaunkas* (kepinti prieskoniai), supiltas į *dalą* prieš jam baigiant virti. Samtyje arba mažoje keptuvėje įkaitinkite nedidelį kiekį *ghi* arba aliejaus. Suberkite prieskonius. Kai prieskoniai parus, supilkite juos į išvirusį *dalą*. Būkite atsargūs! Uždenkite puodą dangčiu, nes karštam *ghi* susimaišius su *dalu* įvyksta mažytis sprogimas – vienas iš malonių Vedų virtuvės netikėtumų.

* Paprastasis nutas (bot. *sėjamasis avinžirnis, Cicer arietinum*) – vienmetis ankštinis maistinis augalas; auga Vid. Azijoje. Lietuvos rinkoje šių *dalo* rūšių dar nėra, tačiau juos galima pakeisti paprastais džiovintais žirniais ar lęšiais.

Dal tarkari

Dalo ir daržovių sriuba

1 puod. (200 g) mung dalo arba žalių skaldytų žirnių
8 puod. (2 l) vandens
3 arb. š. druskos
2 lauro lapai
7,5 cm ilgio cinamono lazdelė, perlaužta pusiau
1 arb. š. kurkumos
1 šaukštas sviesto
275 g įvairių daržovių, nuplautų ir supjaustytų kubeliais
1 šaukštas ghi
1½ arb. š. kmynų
2 sugrūsti džiovinti ankštiniai pipirai
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero (arba ½ arb. š. malto džiovinto imbiero)
¼ arb. š. asafetidos
1 šaukštas susmulkintos šviežios kalendros
2 citrinos, nuplautos ir supjaustytos į 8 skilteles

Dalą perrinkite ir nuplaukite. Suberkite į koštuvą, kad nusivarvėtų. Sunkiame prikaistuvyje užvirkite vandenį su druska, lauro lapais ir cinamonu. Suberkite į jį *dalą*.

Kai vanduo antrą kartą užvirs, puodą pridenkite, liepsną sumažinkite iki vidutinės ir virkite maždaug 20 minučių, kol *dalas* suminkštės. Putas nugriebkite. Įberkite kurkumos ir įdėkite sviesto. Sukrėskite supjaustytas daržoves, puodą vėl pridenkite ir toliau virkite ant tokio paties karštumo liepsnos, kol daržovės suminkštės, o *dalas* visiškai suvirs. Palikite *dalą* lėtai virti, kol paruošite prieskonius.

Mažoje keptuvėje įkaitinkite 2 šaukštus *ghi* ir suberkite kmynus bei grūstus ankštinius pipirus. Išmaišykite. Kai kmynai patamsės, suberkite tarkuotą imbierą bei asafetidą ir dar kelias sekundes pakepinkite. Keptuvę pavartykite ir nukelkite nuo ugnies. Visus prieskonius vienu kartu supilkite į *dalą*. Tuojau pat uždenkite puodą ir 4–5 minutes palaukite, kol prieskoniai susigers į *dalą*. Papuoškite smulkintais šviežiais žalumynais ir citrinos skiltele. Patiekite pietums karštą su ryžiais, daržovėmis ir duona.

Dal tarkari turėtų būti skystos konsistencijos; jei jis per tirštas, įpilkite truputį karšto vandens.

Gaminama: 1 val.

Tamatar mung dal

Pakepinto mung dalo sriuba su pomidorais

1 puod. (200 g) mung dalo
8 puod. (2 l) vandens
3 lauro lapai
1 šaukštas sviesto
2½ arb. š. druskos
2 šaukštai ghi
1 arb. š. garstyčių sėklų
1 arb. š. kmynų
2 sugrūsti džiovinti ankštiniai pipirai
2 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero (arba 1 arb. š. malto džiovinto imbiero)
¼ arb. š. asafetidos
1 arb. š. kurkumos
5 supjaustyti vidutinio dydžio pomidorai
2 šaukštai citrinos sulčių
1 šaukštas susmulkintos šviežios kalendros

Dalą perrinkite ir neplautą suberkite į sunkų prikaistuvį. Pastatykite ant silpnesnės negu vidutinė ugnies ir nuolatos maišydami 4–5 minutes *dalą* spraginkite, kol didesnė jo dalis truputį parus. Suberkite *dalą* į metalinį koštuvą. Perplaukite po tekančiu vandeniu ir vėl suberkite atgal į prikaistuvį. Įpilkite vandens, sudėkite lauro lapus, sviestą ir druską. Paskui pastatykite puodą ant didelės ugnies ir užvirkite. Uždenkite ir 30 minučių virkite ant vidutinės–didelės ugnies.

Kai *dalas* ims irti, mažame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* ir suberkite į jį garstyčių sėklas. Uždenkite. Kai jos liausis spragėję, iš eilės greitai suberkite kmynus, ankštinius pipirus, imbierą, asafetidą ir kurkumą. Maišydami kepinkite maždaug 20 sekundžių, po to sudėkite supjaustytus pomidorus ir minutę ar dvi juos kepkite, pavartydami šaukštu.

Suverskite pomidorus ir prieskonius į sriubą, uždenkite ir virkite ant lėtos ugnies, kol *dalas* visiškai suvirs. Pridėkite citrinos sulčių ir kalendros ir gerai išmaišykite. Patiekite su bet kokiu ryžių valgiu arba indiška duona.

Gaminama: 1 val.

Gudžarati urad dal

Urad dalas su jogurtu ir prieskoniais

Urad dalas toks baltymingas, kad „Ajur-veda“ pataria valgyti jį ne dažniau kaip keturis kartus per savaitę. Įpylus jogurto su prieskoniais, sriuba pasidarys tiršta kaip grietinė. Urad dalas tinka prie paprastų garuose virtų ryžių ir indiškos duonos.

1½ puod. (375 ml) jogurto
1 šaukštas rudojo cukraus
7 puod. (1,6 l) vandens
1 puod. (200 g) urad dalo
½ arb. š. kurkumos
2 lauro lapai
2½ arb. š. druskos
1 šaukštas ghi arba aliejaus
1 arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
2 sugrūsti džiovinti ankštiniai pipirai
1 arb. š. pankolio sėklų
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero (arba ½ arb. š. malto džiovinto imbiero)

Jogurtą ir rudąjį cukrų sumaišykite su 1 puodeliu (250 ml) vandens. Atidėkite. *Dalą* perrinkite, nuplaukite ir suberkite į koštuvą, kad nusivarvėtų. Sunkiame prikaistuvyje užvirkite likusį vandenį. Į šį vandenį suberkite *urad dalą*, antrą kartą užvirkite ir virkite neuždengę 10 minučių. Nugriebkite putas. Sumeskite lauro lapus, suberkite kurkumą ir druską. Išmaišykite. Puodą uždenkite ir virkite 20 minučių ant vidutinės–silpnos ugnies, kol žirnius bus galima sutrinti tarp pirštų. Tuomet išimkite lauro lapus ir išmaišykite *dalą* mikseriu iki vientisos masės. Po to pastatykite virti ant silpnos ugnies.

Į mažą prikaistuvį įpilkite *ghi* arba aliejaus ir ant vidutinės liepsnos pakepinkite juodųjų garstyčių sėklas. Prikaistuvį trumpam uždenkite, kad garstyčių sėklos nešokinėtų per kraštus. Kai sėklos liausis spragėję, įberkite sugrūstus ankštinius pipirus, pankolio sėklas ir tarkuotą imbierą. Maišydami truputį pakepinkite. Galiausiai supilkite šią *masalą* į jogurtą, o jogurtą – į *dalą*. Gerai išmaišykite. Prieš patiekdami dar 5 minutes pavirkite.

Gaminama: 1 val.

Tamatar tur dal

Pomidorų ir tur dalo sriuba

Indijoje, Gudžarato provincijoje, tur dalas taip mėgstamas, kad šis patiekalas ten vadinamas tiesiog dalu, o visos kitos dalo rūšys turi atskirus pavadinimus. Barselonoje tur dalas taip pat tampa vis populiaresnis tarp nuolatinių mūsų restorano lankytojų, kurių yra keli šimtai. Šis patiekalas labiausiai mėgiamas, ir dažnas svečias klausia bhaktų, kaip jį pasigaminti.

1 puod. (200 g) tur dalo
8 puod. (2 l) vandens
3 arb. š. druskos
½ arb. š. kurkumos
1 šaukštas ghi arba aliejaus
1 arb. š. kmynų
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero (arba ½ arb. š. malto džiovinto imbiero)
1 arb. š. maltos kalendros
½ arb. š. asafetidos
3 vidutinio dydžio supjaustyti pomidorai
1 šaukštas susmulkintos šviežios kalendros
1 griežinėliais supjaustyta citrina

Dalą perrinkite ir plaukite po šiltu tekančiu vandeniu, kol nusiplaus aliejaus apvalkalas. Suberkite į koštuvą, kad nusivarvėtų.

Įbėrę į vandenį druskos ir kurkumos, jį užvirkite. Suberkite į vandenį *dalą*, uždenkite ir retkarčiais pamaišydami 30 minučių virkite ant vidutinio karštumo liepsnos. Kai *dalas* suminkštės, mažame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir keletą sekundžių pakepinkite jame kmynus. Suberkite tarkuotą imbierą, maltą kalendrą ir asafetidą, sudėkite pomidorus. Maišydami kepkite 2–3 minutes. Galiausiai keptus pomidorus su prieskoniais suverskite į *dalą* ir retkarčiais pamaišydami virkite ant lėtos ugnies, kol *dalas* suminkštės ir visiškai išvirs.

Kiekvieną porciją papuoškite šviežia supjaustyta kalendra arba petražolėmis ir citrinos griežinėliu.

Gaminama: 1 val.

Džagannatha Puri čanne ki dal

Saldus dalas

Šio patiekalo pavadinimas kilo iš Indijos, Džagannatha Purio miesto, kur nuo neatmenamų laikų garbinamas Viešpats Džagannatha, visatos Valdovas. Šiuo pavidalu apsireiškęs Viešpats Krišna yra labai gailestingas ir patrauklus: didelės Jo akys spindi, o veidą puošia plati šypsena.

1 puod. (200 g) čanna dalo arba paprastų žirnių
8 puod. (2 l) vandens
3 arb. š. druskos
2 lauro lapai
5 vidutinio dydžio pomidorai
1 šaukštas sviesto
2 šaukštai ghi arba aliejaus
½ arb. š. kmynų
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero (arba ½ arb. š. malto džiovinto imbiero)
½ arb. š. maltos asafetidos
3 šaukštai tarkuoto šviežio arba 4 šaukštai džiovinto kokoso
2 šaukštai rudojo cukraus
2 arb. š. melasos

Dalą per naktį išmirkykite ir palikite koštuve nusivarvėti. Sunkiame prikaistuvyje arba puode užvirkite sūdytą vandenį. Suberkite į jį *dalą* ir lauro lapus. Virkite pusiau uždengtą ant stiprios ugnies 30–40 minučių. Iškilusias putas nugriebkite. Nukelkite dangtį, *dalą* keletą kartų išmaišykite. Sumažinę liepsną, palikite lėtai virti.

Pomidorus nuplaukite, supjaustykite į 8 dalis ir sudėkite drauge su sviestu į *dalą*. Puodą vėl pridenkite ir palikite *dalą* lėtai virti, kol paruošite prieskonius.

Mažame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir pakepinkite kmynus. Po kelių sekundžių suberkite tarkuotą imbierą, asafetidą ir tarkuotą kokosą. Nuolat maišydami kepinkite 1 ar 2 minutes. Tuomet *ghi* ir prieskonius drauge su cukrumi bei melasa supilkite į išvirusį *dalą*. Gerai išmaišykite ir prieš patiekdami dar 5 minutes pavirkite.

Gaminama: 1 val.

Svadišt dal

Mišrus dalas

po ⅓ puod. (75 g) tur dalo, mung dalo ir urad dalo
5 šaukštai ghi arba aliejaus
1 šaukštas tarkuoto šviežio imbiero
½ arb. š. kurkumos
8 puod. (2 l) vandens
1 arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
1 arb. š. kmynų
2 supjaustyti žali ankštiniai pipirai (be sėklų)
4 kari lapai arba 2 lauro lapai
½ arb. š. asafetidos
1 mažas kubeliais supjaustytas baklažanas
3 vidutinio dydžio supjaustyti pomidorai
1 arb. š. cukraus
2½ arb. š. druskos
½ arb. š. garam masalos
2 šaukštai susmulkintos šviežios kalendros

Dalą nuplaukite ir valandą pamirkykite; po to suberkite į koštuvą, kad nusivarvėtų. Įkaitinkite 2 šaukštus *ghi* arba aliejaus ir pakepinkite imbierą. Sudėkite kurkumą ir *dalą*. Maišydami minutėlę pakepinkite, įpilkite 750 ml vandens ir nugriebdami putas virkite ant vidutinės liepsnos, kol *dalas* suminkštės. Prikaistuvį nukelkite. *Dalą* išmaišykite mikseriu arba sutrinkite. Atidėkite.

Prikaistuvyje įkaitinkite likusius 3 šaukštus *ghi* arba aliejaus. Pakepinkite garstyčių sėklas, kmynus, ankštinius pipirus, kari lapus ir asafetidą. Sudėkite kubeliais supjaustytą baklažaną. Maišydami kepkite 10 minučių, kol pasidarys minkšti kaip sviestas. Tuomet sudėkite pomidorus, cukrų, druską, *garam masalą, dalo* tyrę ir supilkite likusį vandenį. Visus komponentus gerai išmaišykite, uždenkite ir virkite, kol daržovės suminkštės. Papuoškite kalendros lapais ir patiekite karštą su paprastais ryžiais.

Gaminama: 45 min.

Sambar

Daržovių ir dalo troškinys

Sambaras tirštesnis už paprastą dalą ir labai lengvai virškinamas. Paprastai sambaras patiekiamas su masala dosa, atta dosa arba su baltais ryžiais ir viena iš duonos rūšių, aprašytų kitame skyriuje.

6 puod. (1,5 l) vandens
3 arb. š. druskos
1¼ puod. (250 g) mung dalo, tur dalo, žalių skaldytų žirnių arba sveikų lęšių
675 g įvairių daržovių (baklažanų, morkų, pomidorų, ankštinių pupelių arba moliūgų)
50 g tamarindo
3 šaukštai ghi arba aliejaus
1 arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
1½ arb. š. maltų kmynų,
2 arb. š. maltos kalendros
½ arb. š. raudonųjų pipirų arba 2 supjaustyti švieži ankštiniai pipirai
1 arb. š. kurkumos
4 šaukštai tarkuoto kokoso

Pirmiausiai užkaiskite pasūdytą vandenį, kad užvirtų. *Dalą* perrinkite, nuplaukite ir palikite nusivarvėti. Suberkite *dalą* į verdantį vandenį. Virkite neuždengtą 10 minučių. Nugriebkite putas ir į paviršių iškilusias *dalo* odeles. Puodą uždenkite ir virkite ant vidutinės liepsnos 15–25 minutes, retsykiais pamaišydami. *Dalas* turi suminkštėti, bet nesuvirti į košę.

Kol *dalas* verda, nuplaukite daržoves ir supjaustykite mažais kubeliais. Tamarindą susmulkinkite, pavirkite mažame vandens kiekyje ir perkoškite, iš minkštimo išspausdami kuo daugiau skysčio.

Prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir pakepinkite garstyčių sėklas. Kai jos liausis spragėjusios, suberkite maltus prieskonius. Keletą sekundžių pakepinkite ir sudėkite daržoves. Maišydami kepkite 10–15 minučių, kol daržovės apskrus. Suberkite tarkuotą kokosą ir kepinkite dar 2 minutes.

Per tą laiką *dalas* turėtų būti išviręs. Sudėkite į jį daržoves, supilkite tamarindo sultis ir gerai išmaišykite. Sumažinkite ugnį ir neuždengę virkite, kol *dalas* visiškai išvirs ir sutirštės, o daržovės pasidarys minkštos.

Gaminama: 45 min.

Mithi ghani dal

Daigintos mung pupos su jogurto padažu

1½ puod. (300 g) sveikų mung pupų
1 puod. (250 ml) jogurto arba pasukų
2 šaukštai nuto miltų
1 arb. š. kmynų
1 šaukštas tarkuoto šviežio imbiero
3 supjaustyti švieži ankštiniai pipirai (be sėklų)
¼ arb. š. asafetidos
5 kari lapai (jei turite)
1 arb. š. kurkumos
2 arb. š. druskos
1½ arb. š. cukraus
4 šaukštai susmulkintos šviežios kalendros
2½ puod. (600 ml) vandens
3 šaukštai ghi arba aliejaus

Mung pupas nuplaukite ir nakčiai pamerkite. Kitą rytą įriškite jas į drėgnos medžiagos gabalėlį ir pakabinkite mažiausiai 24 val. prieš verdant, kad sudygtų. Kartkarčiais pažiūrėkite, kad medžiaga neišdžiūtų.

Žirnių miltus sumaišykite su jogurtu arba pasukomis ir atidėkite. Įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir pakepinkite kmynus, imbierą, ankštinius pipirus bei asafetidą. Kai kmynai patamsės, suberkite kari lapus, kurkumą, druską ir daigintas *mung* pupas. Supilkite į puodą vandenį ir 30–40 minučių virkite ant vidutinio stiprumo ugnies. Prireikus įpilkite dar truputį vandens. Kai pupos suminkštės, supilkite jogurtą ar pasukas; po to suberkite cukrų ir virkite dar 5 minutes. Papuoškite susmulkinta kalendra. Patiekite su paprastais baltais ryžiais arba indiška duona.

Mirkoma: per naktį
Daiginama: mažiausiai 24 val.
Gaminama: 1 val.

Khitčri

Virti ryžiai, dalas ir daržovės

Šis pigus valgis toks gardus, kad Šrila Prabhupada kartą yra pasakęs: „Lėkštė khitčrio ir puodelis jogurto – tai neturtingo žmogaus vaišės, vertos karaliaus“. Čia pateikiamas tiršto khitčrio receptas. Šis patiekalas yra šiek tiek pervirusių, minkštų, skystokų ryžių konsistencijos.

1 puod. (200 g) mung dalo, skaldytų žirnių arba sveikų mung pupų
1½ puod. (250 g) vidutinių arba pailgų ryžių
½ kalafioro, nuplauto ir padalinto mažais žiedynėliais
3 šaukštai ghi arba aliejaus
2 arb. š. kmynų
4 vidutiniai pomidorai, nuplauti ir supjaustyti į 4 dalis
2 supjaustyti švieži ankštiniai pipirai (be sėklų)
2 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero (arba 1 arb. š. malto džiovinto imbiero)
1 arb. š. maltų kmynų
½ arb. š. asafetidos
7 puod. (1,6 l) vandens
2 arb. š. druskos
2 arb. š. kurkumos
4 vidutinės bulvės, nuplautos, nuskustos ir supjaustytos kubeliais
3 šaukštai citrinos sulčių
2 šaukštai sviesto
½ arb. š. maltų juodųjų pipirų

Dalą perrinkite ir kartu su ryžiais nuplaukite. Suberkite į koštuvą, kad nusivarvėtų.

Nuplaukite ir supjaustykite daržoves. Įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir pakepinkite kmynų sėklas, ankštinius pipirus ir imbierą. Minutėlę juos paspraginę, suberkite maltus kmynus ir asafetidą. Po kelių sekundžių sudėkite kubeliais pjaustytas bulves ir kalafiorus. Šaukštu vartykite daržoves 4–5 minutes, kol ant jų atsiras rudos dėmelės. Tuomet sudėkite nusivarvėjusį dalą bei ryžius ir minutę maišydami kepkite. Užpilkite vandeniu. Įberkite druskos, kurkumos, sudėkite pomidorus ir ant stiprios ugnies užvirkite. Ugnį sumažinkite ir virkite pridengtame puode 30–40 minučių (*mung* pupos virs truputį ilgiau nei skaldyti žirniai), kol *dalas* suminkštės ir visiškai išvirs. Iš pradžių kartą kitą pamaišykite, kad ryžiai nepriliptų prie puodo dugno.

Galiausiai įpilkite į *khitčrį* citrinos sulčių, uždėkite ant viršaus sviesto ir ant silpnos liepsnos lėtai pavirkite, kol kruopos sugers visą skystį.

Paskaninkite maltais juodaisiais pipirais. Švelniai, bet greitai išmaišykite visus komponentus šakute.

Jei norite ypatingo *khitčrio*, patiekite jį su *kadhi* padažu (žr. daržovių patiekalą *Phansi kadhi*). Jei vartojate ruduosius ryžius, *khitčrį* virkite 20 minučių ilgiau.

Gaminama: 45 min.

Gyli khitčri

Virti ryžiai, dalas ir špinatai

Kalkutoje bhaktai kiekvieną savaitgalį vis kitame miesto parke rengia Harė Krišna šventes. Vietos žmonės, sužinoję apie artėjančią šventę, atsineša daug produktų – ryžių, dalo, daržovių, – iš kurių bhaktai pagamina ištaigingą „gyli“, arba skystą khitčrį. Khitčris pirmiausia paaukojamas Krišnai, o paskui išdalinamas mažiausiai 5000 žmonių.

1½ puod. (250 g) vidutinių ar pailgų ryžių
1¼ puod. (250 g) mung dalo, skaldytų žirnių arba sveikų mung pupų
¼ puod. (50 g) ghi arba sviesto
1 šaukštas susmulkinto imbiero
3 lauro lapai
2 gvazdikėliai
2 arb. š. druskos
1 arb. š. kurkumos
¼ arb. š. malto muskato
225 g šviežių špinatų (nuplautų, nuvalytų ir smulkiai supjaustytų)
3 supjaustyti pomidorai

Dalą ir ryžius nuplaukite, 1 valandą pamirkykite ir suberkite į koštuvą, kad nusivarvėtų. Sunkiame prikaistuvyje įkaitinkite sviestą arba *ghi*, sudėkite lauro lapus, susmulkintą imbierą ir gvazdikėlius. Po to suberkite nusivarvėjusį *dalą* ir ryžius. Maždaug 8–10 minučių intensyviai maišydami kepkite, kol sviestas susigers. Užpilkite tiek vandens, kad apsemtų kruopas per 5 cm. Įberkite druskos, kurkumos bei muskato, išmaišykite ir virkite 1 minutę. Sandariai uždenkite ir virkite ant vidutinės–silpnos ugnies.

Kruopoms sugeriant vandenį, liepsną palaipsniui mažinkite. Virkite ant lėtos ugnies maždaug 30 minučių, retkarčiais pasižiūrėdami, kad mišinys visuomet būtų šiek tiek apsemtas (jei reikės, įpilkite dar kelis šaukštus vandens). Sudėkite susmulkintus špinatus bei pomidorus, atsargiai išmaišykite ir vėl uždenkite. Virkite dar 15 minučių, kol kruopos gerai išvirs, bet mišinys vis dar bus skystokas. Prieš patiekdami gerai išmaišykite.

Mirkoma: 1 val.
Gaminama: 1 val.

Čanna masala

Nuto žirniai su prieskoniais

Paprastiems, maistingiems pusryčiams suvalgykite nedidelę porciją nuto žirnių su prieskoniais. Jie valgomi su khitčriu, sambaru arba tiesiog vieni.

1½ puod. (250 g) perrinktų ir nuplautų nuto žirnių
1½ arb. š. druskos
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
2 arb. š. citrinos sulčių
¼ arb. š. asafetidos
½ arb. š. maltų juodųjų pipirų

Žirnius nakčiai pamerkite dvigubai didesniame kiekyje vandens. Nusausinkite koštuve ir suberkite į vidutinio didumo prikaistuvį. Pripilkite tiek vandens, kad žirniai būtų apsemti per 7,5 cm. Įberkite ½ arb. š. druskos ir užvirkite. Nugriebkite iškilusias putas. Uždenkite ir virkite ant lėtos ugnies nuo 45 minučių iki 1 valandos, kol žirniai suminkštės tiek, kad juos bus galima sutrinti tarp pirštų. Po to nusausinkite žirnius koštuve ir suberkite į dubenį.

Supilkite citrinos sultis, likusį arb. šaukštelį druskos ir prieskonius. Prieš aukodami gerai išmaišykite.

Mirkoma: per naktį
Gaminama: 1 val.

Čanna raita

Kepti nuto žirniai, pagardinti jogurtu

Čanna raita – tai gardus pusryčių patiekalas. Pabaigoje įpylus jogurto, čanna raita įgauna tiršto padažo konsistenciją ir labai tinka valgyti su puriais ir upma arba khitčriu.

1 puod. (175 g) nuto žirnių
1½ arb. š. druskos
4 arb. š. ghi
1 arb. š. garam masalos arba maltos kalendros
¼ arb. š. asafetidos
⅔ puod. (150 ml) jogurto
¼ arb. š. maltų juodųjų pipirų

Žirnius nakčiai užmerkite dvigubai didesniame kiekyje vandens. Leiskite jiems nusivarvėti ir suberkite į vidutinio didumo prikaistuvį. Įpilkite tiek vandens, kad apsemtų per 7,5 cm. Įberkite ½ arb. š. druskos, 10 minučių virkite, išgriebdami iškilusias putas. Puodą uždenkite ir sumažinkite liepsną iki vidutinio karštumo. Virkite, kol žirniai suminkštės. Kad neprisviltų, retkarčiais patikrinkite, ar pakanka vandens. Vandenį nupilkite.

Ant vidutinio karštumo ugnies prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Suberkite *garam masalą* bei asafetidą ir išmaišykite. Po to greitai suverskite nusivarvėjusius žirnius. Kepkite 8–10 minučių, nuolatos maišydami šaukštu. Kai ant žirnių pasirodys rudos dėmelės, prikaistuvį nukelkite nuo ugnies ir įmaišykite jogurtą. Paskaninkite druska ir pipirais. Patiekite karštą.

Mirkoma: per naktį
Gaminama: apie 45–60 min.

Čanna aur simla mirč

Kepti nuto žirniai su pipirais

Šis valgis patiekiamas su kieto pomidoro skiltelėmis ir karštomis bhaturomis. Taip pat jį galima valgyti su bet kurios rūšies vediška duona (apie ją rašoma kitame skyriuje), o pusryčiams – su jogurtu arba imbiero arbata.

1½ puod. (250 g) nuto žirnių
1½ arb. š. druskos
2 šaukštai ghi arba aliejaus
2 arb. š. kmynų
1 arba 2 supjaustyti švieži ankštiniai pipirai
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
½ arb. š. kurkumos
½ arb. š. asafetidos
1 žalias saldusis pipiras (paprika), supjaustytas 1,5 cm gabalėliais
1 nuplautas ir supjaustytas vidutinio dydžio pomidoras (nebūtinai)
2 vidutinio dydžio pomidorai, supjaustyti į 8 dalis

Žirnius nakčiai užmerkite dvigubai didesniame kiekyje vandens. Nupilkite ir suberkite į puodą. Įpilkite tiek vandens, kad juos apsemtų per 7,5 cm ir įberkite ½ arb. š. druskos. 10 minučių virkite. Nugriebkite nuo paviršiaus putas, puodą uždenkite ir ant vidutinės–silpnos ugnies lėtai virkite 40–60 minučių, kol žirniai suminkštės. Nupilkite vandenį. (Jei norite pagaminti padažą, palikite ½ puodelio šio nuoviro.)

Ant vidutinės ugnies keptuvėje įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir pakepinkite kmynus. Sudėkite supjaustytus ankštinius pipirus ir imbierą. Suberkite kurkumą bei asafetidą ir iš karto po to – supjaustytą saldųjį pipirą (papriką). Vartykite pipiro gabalėlius šaukštu. Kai jie suminkštės ir apskrus, suberkite nusivarvėjusius žirnius ir 3 minutes maišydami kepkite. Paskui suberkite likusią druską.

Jei norite pasigaminti padažą, viską užpilkite paliktu nuoviru arba įdėkite supjaustytą pomidorą ir dar 5 minutes pakepinkite.

Mirkoma: per naktį
Gaminama: 1 val.

Mili-džuli sabdži ka sup

Tiršta pieniška daržovių sriuba

Šią sriubą labai mėgsta mūsų Londono restorano „Govinda“ lankytojai. Svarūpa-siddhi dasa, vyriausiasis virėjas, sako, kad jam dažnai tenka svečiams rodyti, kaip ją išvirti.

3 šaukštai ghi
2 lauro lapai
1 arb. š. maltos kalendros
¼ arb. š. maltos asafetidos
1¼ arb. š. kurkumos
675 g įvairių nuplautų ir kubeliais supjaustytų daržovių
6 puod. (1,5 l) vandens
3 arb. š. druskos
¼ arb. š. maltų juodųjų pipirų
2 puod. (475 ml) pieno
2 šaukštai sviesto
3 šaukštai baltų miltų

Sunkiame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi*. Kelias sekundes pakepinkite lauro lapus, kalendrą, asafetidą ir kurkumą, po to greitai sudėkite supjaustytas daržoves. 4–5 minutes daržoves maišydami kepkite, kol vietomis apskrus. Tuomet įpilkite vandens, įberkite druskos ir pipirų. Uždenkite ir retkarčiais pamaišydami virkite ant silpnos ugnies, kol daržovės suminkštės. Jei norite, palikite daržoves nesutrintas arba sutrinkite jas į košę ar išmaišykite elektriniu mikseriu. Jei sriubą pertrinate, nepamirškite išimti lauro lapų.

Kol daržovės verda, mažame prikaistuvyje ant vidutinės liepsnos įkaitinkite sviestą. Suberkite miltus ir 1–2 minutes gerai maišydami kepkite, kol jie ims ruduoti. Įpilkite karšto pieno. Maždaug 2 minutes padažą plakite, kol pakankamai sutirštės. Įmaišykite jį į sriubą ir užvirkite.

Gaminama: apie 45–50 min.

Tamatar ka sup

Pomidorų sriuba

2 kg kietų raudonų pomidorų
6 šaukštai ghi arba aliejaus
1 arb. š. maltos kalendros
¼ arb. š. asafetidos
4 šaukštai smulkintos šviežios kalendros
1½ šaukšto rudojo cukraus
1½ arb. š. druskos
¼ arb. š. maltų juodųjų pipirų
¼ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
2 šaukštai sviesto
2 šaukštai baltų miltų
1¾ puod. (425 ml) pieno
1 šaukštas citrinos sulčių

Pomidorus nuplaukite ir kiekvieną supjaustykite į 8 dalis. Sudėkite į elektrinį mikserį ir minutėlę pamaišykite. Pertrinkite padažą per sietelį ir išimkite odelės gabalėlius (jei neturite mikserio, pomidorus nulupkite ir pertrinkite per sietelį). Atidėkite.

Sunkiame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir kelias sekundes pakepinkite maltą kalendrą bei asafetidą. Sudėkite pomidorus, sumažinkite liepsną iki vidutinės–silpnos ir 20–25 minutes patroškinkite. Paskui suberkite smulkintą kalendrą, cukrų, druską, juoduosius ir raudonuosius pipirus.

Kitame prikaistuvyje įkaitinkite sviestą ir ant silpnos ugnies maišydami kepinkite miltus, kol šiek tiek paruduos. Lėtai supilkite pieną ir toliau kepinkite (nuolatos maišydami, kad nesusidarytų gumulėlių), kol padažas sutirštės. Galop sriubą sumaišykite su pomidorais, įpilkite citrinos sulčių ir patiekite karštą.

Kad patiekalas būtų puošnesnis, truputyje sviesto galite pakepinti šaukštą vermišelių ir apibarstyti jais sriubos paviršių.

Gaminama: apie 30–40 min.

Duona ir blynai

126 Čapati *(Rupių kvietinių miltų paplotėliai)*
127 Puri *(Gruzdinti kvietinių miltų paplotėliai)*
128 Kela puri *(Bananų puriai)*
129 Bhatura *(Putlūs raugintos tešlos puriai)*
130 Paratha *(Sluoksniuota rupių kvietinių miltų duona)*
131 Alu paratha *(Duonos paplotėliai, įdaryti bulvėmis su prieskoniais)*
132 Besan roti *(Nuto miltų duona)*
133 Matthi *(Indiški krekeriai)*
134 Masala dosa *(Blynai, įdaryti bulvėmis su prieskoniais)*
136 Atta dosa *(Rupių kvietinių miltų blynai)*
137 Pudla *(Nuto miltų blynai)*



AFORIZMAS „Duona – mūsų turtas“ turi daug gilesnę prasmę Indijoje negu Vakaruose, kur daugelis mūsų valgo nenatūralią, mažai maistingą duoną. Indijoje be šviežios, namuose keptos duonos neapsieina jokios vaišės. Įvairios formos, konsistencijos ir skonio indišką duoną pasigaminti galima lengvai ir greitai.

Vedų papročiu duona patiekiama į stalą karšta – kai tik jūsų svečias suvalgys vieną karštą paplotėlį, tuojau pat atneškite jam kitą. Tai suteiks vaišėms ypatingo žavesio.

Stebėsitės, kaip galima suspėti paaukoti duoną Krišnai ir patiekti ją svečiams dar karštą. Visa paslaptis glūdi tame, kad duona kepama paskiausiai. Prieš pat aukodami iškepkite tiek duonos, kiek dėsite į Krišnos lėkštę. O kai aukojamas maistas stovės altoriuje, iškepkite likusią duoną ir padėkite karštai. (Kai susirenka daugiau žmonių, visą duoną geriau iškepti prieš aukojant, o prieš pat patiekiant pašildyti orkaitėje.)

Vakaruose mes valgydami dažnai duonos gabalėliu uždedame maistą ant šakutės. Tačiau Indijoje pati duona ir yra „šakutė“. Ten įprasta atsiplėšti duonos gabalėlį, apimti juo kąsnelį maisto, per skysto valgyti pirštais, ir įsidėti jį drauge su tokia „šakute“ į burną.

Kiekviename Harė Krišna centre kas dieną yra patiekiamas paprastas pagal Vedų receptus pagamintas maistas: ryžiai, *dalas*, daržovės bei *čapačiai*. Kaip ir dauguma Vedų duonos rūšių, *čapačiai* kepami iš akmeninėmis girnomis stambiai maltų kvietinių miltų, vadinamų *čapačių* miltais arba *atta*. Šių miltų galima nusipirkti Indijos parduotuvėse. Jie labai skiriasi nuo mūsų universalinėse parduotuvėse ir sveiko maisto krautuvėse parduodamų kvietinių miltų. *Čapačių* miltai – tai sveiki kvie-

čių grūdai, sumalti į tamsiai geltonos spalvos miltus. *Attos* tešla – aksominio švelnumo, nesunkiai minkoma ir lengvai formuojama. Jei neturite *čapačių* miltų, konditeriniai kvietiniai miltai taip pat tiks. Tačiau jei jūs galite gauti tik rupių, stambiai maltų kvietinių miltų, išsijokite juos arba sumaišykite su nebaltintais ar paprastais miltais. Geriausias santykis – 2 dalys rupių kvietinių miltų ir 1 dalis paprastų.

Daugelyje duonos receptų nurodytas vandens kiekis yra apytikslis. Jis skirsis priklausomai nuo miltų ir oro drėgnumo. Iš pradžių įpilkite truputį mažiau vandens, negu nurodyta. Jei vandens bus per maža, po truputį pilkite dar, kol tešla pasidarys reikiamos konsistencijos. Tešlą išminkykite.

Gaminant bet kurią tešlą, svarbiausia – minkymas. Jei tešla tolygiai ir kruopščiai išminkyta, kočioti ir kepti bus lengva. Štai kaip tai daroma. Pabarstykite tešlą ir ranką miltais, po to padėkite nuo savęs pasuktą delną ant tešlos. Tešlą pastumkite, sulenkite ir vėl stumtelėkite. Šitaip stumdykite, lankstykite ir vartykite tešlą tol, kol judesiai taps ritmingi. Minkykite tešlą tol, kol ji pasidarys vienalytė ir elastinga. Jei sudėjus visus komponentus tešla vis dar limpa prie rankų ar dubens, dar paminkykite, po truputį berdami miltų, kol tešlos kamuolys nebelips.

Šiame skyriuje aprašomų rūšių duona tradiciškai yra kepama *tavoje* (sunkioje ketaus keptuvėje šiek tiek išgaubtais kraštais) arba gruzdinama *karhajoje* – gilioje keptuvėje su įdubusiu dugnu. Prieš pradedant kepti duoną, *tava* pastatoma ant ugnies. Iš anksto įkaitintoje *tavoje* ar keptuvėje duona iškepa greičiau ir nebūna nei sausa nei trapi. Kepant *karhajoje*, sutaupoma *ghi*. Be to, šio indo sienelės išgaubtos, todėl jame yra daug vietos duonai gruzdinti. Jei *tavos* neturite, galite ją pakeisti ketaus keptuve; jei neturite *karhajos*, tiks bet koks platus, sunkus prikaistuvis.

Iškočioti indišką duoną reikia šiek tiek įgudimo. Nenusiminkite, jei iš pradžių tai pasirodys sunku. Kelis kartus iškepę duoną, jūs būsite tikras žinovas. Be to, net ir jūsų „klaidos“ bus labai gardžios.

Šio skyriaus pabaigoje rasite trijų rūšių blynų receptus. Jie kepami iš skirtingos rūšies miltų.

Čapati

Rupių kvietinių miltų paplotėliai

Čapačiai, indų kasdieninė duona, pirmiausia kepami ant sausos keptuvės, o paskui laikomi virš atviros ugnies, kol nuo garų išsipučia.

2½ puod. (250 g) attos arba rupių kvietinių miltų
⅔ puod. (150 ml) vandens
½ arb. š. druskos
2–3 šaukštai ištirpinto sviesto

Dideliame dubenyje sumaišykite miltus su druska. Žerdami miltus į krūvelę, po truputį pilkite vandenį. Maišykite, kol gausis minkšta ir drėgna tešla. Perdėkite tešlą ant lentos ir 6–8 minutes minkykite, kol pasidarys vienalytė ir tvirta. Apšlakstykite tešlą vandeniu, uždenkite drėgnu audeklu ir palikite pusei valandos arba ilgiau (iki 2 val.).

Kai tešla bus paruošta, uždėkite *tavą* arba sunkią ketaus keptuvę su rankena ant vidutinio karštumo ugnies. Tešlą dar paminkykite drėgnomis rankomis ir suformuokite iš jos 15 vienodo didumo rutuliukų. Apvoliokite juos miltuose ir plonai bei lygiai iškočiokite ant miltais pabarstytos lentos. Darykite juos kuo apvalesnius, maždaug 14 cm skersmens. Šalia paberkite truputį miltų *čapačiams* kočioti.

Kelis kartus paplekšnokite *čapatį* tarp delnų, kad nubyrėtų miltai, ir dėkite ant įkaitintos keptuvės. (Jei keptuvė pakankamai didelė, galite kepti po kelis iš karto.) Kai ant *čapačio* paviršiaus ims kilti mažos pūslelės, o kraštai ims riestis į viršų, plokščiomis žnyplėmis jį apverskite ir apkepkite kitą pusę. Kai paviršius ims pūstis, nuimkite *čapatį* nuo keptuvės ir kelias sekundes vartydami palaikykite tiesiog virš ugnies, kol išsipūs kaip kamuolys. *Čapatis* turi būti visiškai iškepęs (be drėgnų plotelių), iš abiejų pusių nubertas rudomis dėmelėmis. Išspauskite iš jo orą ir vieną pusę ištepkite tirpintu sviestu.

Čapačius galima kepti ir ant elektrinės viryklės. Padėkite *čapatį* ant keptuvės. Vartykite tol, kol abi pusės iškeps. Po to prispauskite visą *čapačio* paviršių minkšta medžiaga, ir jis išsipūs. Patiekite *čapačius*, kai tik iškeps, arba apvyniokite audeklu, kad išliktų šilti ir minkšti.

Tešla ruošiama: 15 min.
Laikoma: apie 30–120 min.
Vienas čapatis kočiojamas ir kepamas: apie 2–3 min.

Puri

Gruzdinti kvietinių miltų paplotėliai

Gaminti purius ir stebėti, kaip šie nedideli tešlos paplotėliai kepami fritiūre išsipučia tarsi balionai, – vienas iš Vedų kulinarijos teikiamų malonumų. Valgyti juos dar maloniau: savo skoniu ir sudėtimi jie dera prie visų patiekalų.

2½ puod. (250 g) rupių kvietinių miltų
1 puod. (100 g) baltų miltų
½ arb. š. druskos
1 šaukštas sviesto arba ghi
¾ puod. (175 ml) šilto vandens
ghi arba aliejus kepimui fritiūre

Persijokite abiejų rūšių miltus į dubenį ir pirštų galais įtrinkite į juos šaukštą sviesto (arba *ghi*). Po truputį pilkite vandenį ir maišykite, kol miltai sulips ir bus galima juos minkyti. Pasitepkite rankas trupučiu *ghi* ir minkykite tešlą 5–8 min., kol pasidarys vienalytė ir tvirta. (Paįvairinimui galima pasigaminti *purių* su *masala*, įbėrus į tešlą 2 arb. š. kmynų, ¾ arb. š. kurkumos ir ¼ arb. š. maltų raudonųjų pipirų.)

Karhajoje arba prikaistuvyje ant stiprios ugnies įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Per tą laiką paviršių, ant kurio kočiosite, apšlakstykite keliais lašeliais *ghi* (neberkite miltų – jie dega ir sugadina *ghi* spalvą), suvoliokite iš tešlos 16 rutuliukų ir visus plonai ir lygiai iškočiokite.

Kai *ghi* ims rūkti, sumažinkite ugnį iki vidutinės. Atsargiai, kad neapsidegintumėte pirštų, dėkite *purį* į *ghi*. Iš pradžių *puris* trumpam panirs, o paskui čirkšdamas iškils į paviršių. Tuoj pat jį panardinkite, švelniai, greitai baksnodami kiaurasamčiu, kad *puris* išsipūstų tarsi balionas. Kelias sekundes apkepkite kitą pusę. Tuomet išimkite *purį* iš *ghi* ir pastatykite jį šonu į sietelį, kad nudžiūtų. (Kai šiek tiek įgusite, pamėginkite kepti po kelis *purius* iš karto.) Šitaip iškepkite visus *purius*.

Patiekite *purius* prie bet kokio patiekalo arba vienus, uždėję ant viršaus obuolių padažo, medaus, džemo arba šviežio sūrio.

Tešla ruošiama: 15 min.
Vienas puris kočiojamas ir kepamas: apie 2 min.

Kela puri
Bananų puriai

Paragavę kela purių, jūs apsidžiaugsite, kad Vedų kulinarijos paslaptys tapo žinomos Vakaruose. Tešlą minkykite, kol pasidarys tvirta, o purius kepkite fritiūre, kol įgaus auksinę spalvą ir pasidengs rudomis dėmelėmis.

2½ puod. (250 g) rupių kvietinių miltų
½ puod. (50 g) nuto arba paprastų žirnių miltų
½ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
1 arb. š. kurkumos
1 arb. š. kmynų
1 arb. š. druskos
1 šaukštas ištirpinto sviesto arba ghi
2 maži prinokę bananai
2 arb. š. rudojo cukraus
ghi arba aliejus kepimui fritiūre

Išsijokite abiejų rūšių miltus į dubenį ir suberkite prieskonius bei druską. Iš viršaus apšlakstykite ištirpintu *ghi* arba sviestu. Įtrinkite *ghi* į miltus, kad jie pasidarytų panašūs į duonos trupinius.

Kitame dubenyje sutrinkite bananus į vienalytę košę. Įmaišykite į bananus cukrų. Po to mišinį sudėkite ant miltų. Gerai išmaišykite, kad miltai suliptų. Jei miltams sulipti reikia daugiau drėgmės, pridėkite dar trintų bananų arba šaukštą ar du šilto vandens. Jei tešla pernelyg lipni, įberkite daugiau miltų. Kelias minutes tešlą minkykite, kol pasidarys vienalytė ir tvirta.

Palikite tešlą 15–30 min. pastovėti. Paskui iškočiokite ir kepkite *kela purius* fritiūre, kaip ir paprastus *purius*.

Tešla ruošiama: 15 min.
Laikoma: apie 15–30 min.
Vienas puris kočiojamas ir kepamas: apie 3 min.

Bhatura

Putlūs raugintos tešlos puriai

Vedų kulinarijoje pirktinės mielės vartojamos retai. Dažniausiai tešla paliekama šiltoje vietoje, kad parūgtų. Šiltame ore tešla parūgsta per keletą valandų; šaltesnio klimato šalyse procesui pagreitinti naudojami kepimo milteliai. Indijoje bhaturos dažnai valgomos pusryčiams su čanna raita (nuto žirniais su prieskoniais) ir jogurtu.

⅔ puod. (150 ml) jogurto
2 arb. š. rudojo cukraus
½ arb. š. kepimo miltelių
1½ puod. (150 g) baltų miltų
3 puod. (300 g) attos arba išsijotų rupių kvietinių miltų
2 arb. š. druskos
1 šaukštas ghi ar sviesto
½ puod. (125 ml) šilto vandens
ghi arba aliejus kepimui fritiūre

Iš vakaro dideliame dubenyje sumaišykite jogurtą, cukrų, kepimo miltelius ir baltus miltus. Uždenkite dubenį audeklu ir nakčiai pastatykite šiltoje vietoje, kad vyktų natūralus rūgimas. Tešla tinkama tolesniam minkymui, kai ant jos paviršiaus pasirodo pūslelės.

Kitame dubenyje sumaišykite *attą* arba išsijotus rupius kvietinius miltus su druska ir pirštų galais įtrinkite į juos *ghi* arba sviestą. Į šį dubenį suverskite išrūgusį mišinį ir įpilkite vandens. Rankomis viską maišykite, kol sulips ir gausis tešla. 5–10 minučių tešlą minkykite, kol pasidarys švelni ir vienalytė. Jei ji per drėgna, įberkite truputį miltų. Suvoliokite tešlą į vieną gumulą ir uždengę drėgnu audeklu pastatykite šiltoje vietoje.

Po 2 val. tešlą vėl išminkykite. Suformuokite 15 rutuliukų ir iškočiokite 13 cm skersmens paplotėlius. Įkaitinkite *ghi* ir kepkite *bhaturas* fritiūre taip pat, kaip *purius*.

Tešla ruošiama: 20 min.
Laikoma: per naktį plius 2 val.
Viena bhatura kočiojama ir kepama: apie 4 min.

Paratha

Sluoksniuota rupių kvietinių miltų duona

Parathos putlios ir sluoksniuotos, nes jų tešla suvilgoma ghi arba sviestu ir kelis kartus perlenkiama. Patiekite jas su skystu daržovių patiekalu, jogurtu ir mėtų arba kalendros čatniu.

2 puod. (200 g) attos arba išsijotų rupių kvietinių miltų
1 puod. (100 g) baltų miltų
2 šaukštai ištirpinto ghi arba sviesto
⅔ puod. (150 ml) šilto vandens
1 arb. š. druskos

Abiejų rūšių miltus suberkite į didelį dubenį ir išmaišykite. Įtrinkite į mišinį ištirpintą *ghi* arba sviestą ir užminkykite tešlą, kaip nurodyta *čapačių* recepte. Palikite ją uždengę drėgnu audeklu. Po 30 minučių didelę ketaus keptuvę arba *tavą* pastatykite ant vidutinės–karštos ugnies. Kol *tava* kaista, tešlą dar paminkykite, suformuokite 10 vienodo dydžio rutuliukų ir iškočiokite iš jų paplotėlius (ne per daug plonus). Paviršių, ant kurio kočiojate, pabarstykite miltais, kad tešla neliptų. Patepkite kiekvieną paplotėlį tirpintu sviestu ir perlenkite pusiau. Vėl patepkite paviršių ir dar sykį kiekvieną *parathą* perlenkite per pusę, kad gautųsi trikampiai. Iškočiokite juos į didelius gana plonus trikampius.

Dėkite *parathą* į sausą, iš anksto įkaitintą keptuvę arba *tavą*. Kepdami stumdykite *parathą*, kad visi kraštai keptų vienodai. *Parathos* kepa ilgiau negu *čapačiai*. Nustatykite tokią ugnį, kad jos nesviltų. Kai abi pusės pasidarys rudai auksinės spalvos, *parathą* dar kartą apverskite ir šaukšto apačia ištrinkite jos paviršių ½ arb. š. *ghi* (arba sviesto). Tuomet *paratha* turėtų išsipūsti. Apverskite ją ir patepkite *ghi* kitą pusę. *Paratha* iškepusi, kai abi pusės būna rudai auksinės spalvos ir nubertos tamsiomis dėmelėmis. Šitaip iškepkite visas likusias *parathas*. Jeigu patiekiate *parathas* ne iš karto, apvyniokite jas audeklu, kad neatvėstų.

Tešla ruošiama: 15 min.
Laikoma: 30 min.
Viena paratha kočiojama ir kepama: apie 8 min.

Alu paratha

Duonos paplotėliai, įdaryti bulvėmis su prieskoniais

2 puod. (200 g) attos arba sijotų rupių kvietinių miltų
1 puod. (100 g) baltų miltų
4 šaukštai sviesto
½ puod. (125 ml) vandens
1 arb. š. druskos
3 vidutinės bulvės
1 šaukštas ghi
½ arb. š. kmynų
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
½ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
½ arb. š. kurkumos
1½ šaukšto citrinos sulčių
1 arb. š. druskos
2 šaukštai susmulkintos kalendros

Suminkykite tešlą, kaip nurodyta *parathų* recepte, ir palikite pastovėti, kol ruošite įdarą.

Bulves virkite, kol suminkštės, perpilkite šaltu vandeniu, nulupkite ir gerai sutrinkite. Prikaistuvyje įkaitinkite šaukštą *ghi*, suberkite kmynus ir maišydami kepinkite. Po kelių sekundžių sudėkite tarkuotą imbierą, raudonuosius pipirus ir kurkumą. Dar kelias sekundes maišydami pakepinkite. Sudėkite trintas bulves ir nuolatos maišydami kepkite 4–5 min. Supilkite į mišinį citrinos sultis, suberkite druską ir kalendrą. Išmaišykite. Masę paskleiskite ant lėkštės, kad atvėstų.

Kai įdaras atvės, iš tešlos suformuokite 10 rutuliukų ir vieną iškočiokite į 15 cm skersmens paplotėlį. Jo paviršių ištrinkite trupučiu *ghi*. Per vidurį padėkite šaukštą įdaro. Paplotėlio kraštus suimkite ir sulipdykite. Nužnybkite tešlos likutį ir plyšį gerai užspauskite. Po to apibarstykite miltais, suplokite į blyną ir kaip galima ploniau iškočiokite, saugodamiesi, kad įdaras neiškristų.

Keptuvę su storu dugnu sutepkite *ghi*. *Parathą* (arba kelias iš karto, jei keptuvė pakankamai didelė) vartydami kepkite ant silpnos ugnies, kol abi pusės iškeps. Kai abi pusės pasidarys rudai auksinės su rausvomis dėmelėmis, *paratha* iškepusi. Šitaip iškepkite visas 10 *parathų*. *Alu parathas* skanu valgyti karštas su skystu daržovių patiekalu ir *raita* arba paprastu jogurtu.

Tešla ruošiama: 30 min.
Laikoma: 30 min.
Viena paratha kočiojama ir kepama: apie 8 min.

Besan roti

Nuto miltų duona

Vienas kilometras nuo Varšanos, Viešpaties Krišnos amžinos sutuoktinės Šrimati Radharanės gimtinės, yra Anapuros kaimelis, pagarsėjęs savo prasadu, kuris, kaip pasakojama, čia gaminamas su didesniu atsidavimu negu bet kurioje kitoje visatos vietoje. Anapuros gyventojai garsėja savo svetingumu. Taip pat pasakojama, kad per pastaruosius penkis tūkstančius metų nebuvo nė vieno šio kaimelio svečio, kuris nebūtų šiltai sutiktas ir sočiai pavaišintas besan roti.

2 puod. (200 g) išsijotų rupių kvietinių miltų
2 puod. (200 g) nuto miltų
1½ arb. š. druskos
½ arb. š. maltų juodųjų pipirų
1–2 supjaustyti švieži ankštiniai pipirai
½ arb. š. kmynų
3 šaukštai susmulkintų šviežios kalendros ar špinatų lapų
1 šaukštas ghi arba sviesto
⅔ puod. (150 ml) šilto vandens

Dideliame dubenyje sumaišykite miltus, druską, prieskonius ir kalendrą. Įtrinkite į mišinį *ghi* arba sviestą. Maišydami ir minkydami po truputį pilkite šiltą vandenį, kol susidarys vienalytė ir elastinga tešla. Uždenkite ją drėgnu audeklu ir atidėkite.

Po 30 ar daugiau minučių ant vidutinės–silpnos ugnies pastatykite sunkią keptuvę arba *tavą*. Tešlą padalinkite į 12 dalių. Kiekvieną gabalėlį suvoliokite į rutulėlį ir iškočiokite. Perlenkite ir vėl iškočiokite, kaip ir gamindami *parathas*. Kai keptuvė įkais, dėkite į ją *besan rotį* ir kepkite kiekvieną pusę 2–3 minutes. Jei *rotis* limpa prie keptuvės, įdėkite truputį *ghi* ar sviesto. Po to šaukšto apačia abu šonus sutepkite ½ arb. š. *ghi* arba tirpinto sviesto. *Besan rotis* iškepęs, kai abi pusės pasidaro rudai auksinės ir nubertos rausvomis dėmelėmis. Šitaip kepkite visus 12 *besan ročių*.

Tešla ruošiama: 15 min.
Laikoma: 30 min.
Vienas rotis kočiojamas ir kepamas: apie 5 min.

Matthi

Indiški krekeriai

Pagaminti šiuos krekerius labai lengva. Jie valgomi vietoje užkandžio, su sriuba arba kaip patiekalo dalis. Jei neturite rupios druskos, galite ją pakeisti paprasta druska.

3 puod. (300 g) išsijotų rupių kvietinių miltų arba baltų miltų
2 šaukštai kmynų arba sezamo sėklų
1½ arb. š. rupios druskos
½ arb. š. kepimo miltelių
2 šaukštai ghi arba sviesto ghi arba aliejus kepimui fritiūre
¾ puod. (175 ml) vandens

Dideliame dubenyje sumaišykite miltus, kmynus, druską ir kepimo miltelius. Įtrinkite į miltus *ghi* arba sviestą. Įpilkite tiek vandens, kad tešla būtų gana kieta. Kruopščiai minkykite mažiausiai 5 minutes, kol tešla pasidarys vienalytė ir elastinga. Palikite ją kelioms minutėms pastovėti.

⅔ *karhajos* arba gilios ketaus keptuvės pripildykite *ghi* arba aliejaus ir pastatykite ant vidutinės ugnies. Kol *ghi* įkais, iškočiokite tešlą į didelį 1 cm storio plokštainį. Aštriu peiliu tešlą supjaustykite į 5 cm ilgio rombus arba stačiakampius. Pusę jų atsargiai sudėkite į karštą *ghi*. Nustatykite tokią liepsną, kad abi krekerių pusės švelniai paruduotų per 4–5 minutes. Išgriebkite juos kiaurasamčiu ir sudėkite į sietelį, kad nusivarvėtų. Po to iškepkite ir likusią dalį.

Ruošiama ir kepama: 30 min.

Masala dosa

Blynai, įdaryti bulvėmis su prieskoniais

Šie ploni, traškūs blynai su bulvių ir prieskonių įdaru – visoje Pietų Indijoje mėgstamas užkandis. Jie valgomi švieži ir karšti, todėl patiekite juos iš karto, kai tik iškeps. Tradicinis garnyras prie masala dosų – kokoso čatnis ir pjaustyti kalendros lapai.

1 puod. (175 g) nuplautų trumpų baltų ryžių
½ puod. (100 g) perrinkto ir nuplauto urad dalo (jei neturite, imkite lęšių)
2 supjaustyti švieži ankštiniai pipirai
½ arb. š. rudojo cukraus
2½ arb. š. druskos
10 vidutinio didumo bulvių
ghi arba aliejus keptuvei sutepti
4 šaukštai tarkuoto kokoso
3 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
4 šaukštai ghi
2 arb. š. kmynų
2 arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
1½ arb. š. kurkumos
2 šaukštai susmulkintos kalendros
2 šaukštai sviesto

Skirtinguose dubenyse per naktį išmirkykite ryžius ir *dalą*. Nuplaukite ir suberkite į atskirus koštuvus, kad nusivarvėtų. Paskui atskirai sumalkite elektriniu mikseriu ir užpilkite trupučiu vandens, kad gautųsi vienalytė skysta tešla. Abiejų rūšių tešlą sumaišykite dideliame dubenyje drauge su 1 supjaustytu ankštiniu pipiru, ruduoju cukrumi ir ½ arb. š. druskos. Gerai išplakite. Dubenį uždenkite ir padėkite šiltoje vietoje valandai ar dviem, o jei įmanoma – ir visai nakčiai.

Kai viskas paruošta kepti, sutepkite keptuvę maždaug ½ arb. š. *ghi* arba aliejaus ir pastatykite ant vidutinės ugnies. Tešlą vėl išplakite, – ji turi būti skystoka. Užlašinkite ant keptuvės kelis lašus vandens. Jei jie tiška ir čirška, keptuvė įkaitusi. Užpilkite 4 šaukštus tešlos ir šaukšto apačia sukamaisiais judesiais ją plonai paskleiskite, pradėję nuo vidurio. Iš tokio kiekio tešlos iškepa plona, maždaug 20 cm skersmens *dosa*. (Visa *dosų* kepimo paslaptis glūdi sugebėjime paskleisti tešlą įkaitusioje keptuvėje greičiau, nei ji suspės sukietėti.) Kepkite 2–3 minutes, kol pasidarys rudai auksinės spalvos. Apverskite. Kita pusė iškepa dvigubai greičiau už pirmąją, tačiau niekada taip tolygiai neparuduoja.

Toliau kepkite *dosas*, kol baigsis tešla. Keptuvę patepkite tik tuomet,

kai *dosos* ims lipti. Sudėkite jas į lėkštę vieną ant kitos, kad išliktų šiltos ir drėgnos, kol gaminate įdarą.

Bulves virkite, kol suminkštės, nulupkite ir gerai sutrinkite šakute arba grūstuku. Drauge sumalkite kokosą, likusį susmulkintą ankštinį pipirą ir imbierą, įpylę keletą lašų vandens, kad gautųsi *masalos* tyrelė. Vidutinio didumo prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir maišydami pakepinkite kmynus bei garstyčių sėklas. Kai garstyčių sėklos ims spragėti, supilkite *masalos* tyrelę. Po minutėlės suberkite kurkumą ir tuoj pat sudėkite bulves, susmulkintą kalendrą ir likusią druską. Maišydami kepkite 5 minutes, paskui nukelkite nuo ugnies.

Padalinkite įdarą į tiek dalių, kiek iškepėte *dosų*. Dėkite įdaro ant kiekvienos *dosos* ir perlenkite ją pusiau. Tuomet patepkite keptuvę sviestu ir apkepkite abi kiekvienos įdarytos *dosos* puses. *Masala dosa*, patiekta su *sambaru* ir šviežių pomidorų salotomis, – tai tradicinis Pietų Indijos patiekalas.

Tešla ruošiama: 30 min.
Laikoma: apie 1–2 val. arba per naktį
Viena dosa kepama: apie 5 min.

Atta dosa

Rupių kvietinių miltų blynai

2½ puod. (250 g) išsijotų rupių kvietinių miltų
2 šaukštai susmulkintos šviežios kalendros
1 supjaustytas šviežias ankštinis pipiras
1 arb. š. druskos
2 puod. (475 ml) drungno vandens

Dideliame dubenyje sumaišykite visus sausus komponentus. Maišydami lėtai pilkite vandenį, kad gautųsi vienalytė blynų tešla. Dubenį uždenkite audeklu ir palikite pastovėti mažiausiai pusvalandžiui.

Tešlą vėl išplakite ir kepkite *dosas*, kaip nurodyta ankstesniame recepte. Jei vienai *dosai* pilsite 4 šaukštus tešlos, gausite maždaug 15 *dosų*. *Atta dosas* patiekite su kokoso *čatniu* ar paprastu jogurtu, arba su abiem drauge.

Tešla ruošiama: 10 min.
Laikoma: 30 min.
Viena dosa kepama: apie 5 min.

Pudla

Nuto miltų blynai

Tai bendra receptūra pudloms. Galima ją paįvairinti, įdėjus iš anksto iškeptų arba greitai iškepančių daržovių, pvz., mung pupų daigų, tarkuotų morkų, susmulkintų petražolių arba mažais kubeliais supjaustytų bulvių.

2 puod. (200 g) nuto miltų
½ puod. (50 g) baltų miltų
1 arb. š. maltų kmynų
1 ar 2 supjaustyti švieži žali ankštiniai pipirai, be sėklų
¼ arb. š. asafetidos
¾ arb. š. kurkumos
1½ arb. š. druskos
¼ arb. š. juodųjų pipirų
2 šaukštai susmulkintų šviežios kalendros arba petražolės lapų
1 arb. š. maltos kalendros
1¼ puod. (300 ml) šalto vandens
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
2 vidutiniai supjaustyti pomidorai
1 supjaustytas žalias saldusis pipiras (paprika) (nebūtinai)
ghi arba sviestas kepimui
3 šaukštai citrinos sulčių

Dideliame dubenyje sumaišykite žirnių miltus, baltus miltus ir kitus aštuonis komponentus. Maišydami lėtai pilkite šaltą vandenį, kol gausis tirštoka blynų tešla. Jei atrodys, kad tešla per tiršta, nepamirškite, kad pomidorų sultys ją atskies. Maišydami sudėkite tarkuotą imbierą, pomidorų gabalėlius ir pipirus. Padėkite į šalį.

20–26 cm skersmens keptuvę pastatykite ant vidutinės ugnies. Ištirpinkite joje *ghi* arba sviestą. Įpilkite tiek tešlos, kad vienu kartu gautųsi du 10–13 cm skersmens blynai. Blynai nebūtinai turi būti visiškai apvalūs, – svarbiausia, kad būtų vienodo storio. Blynus apversdami kepkite ant silpnos ugnies maždaug 4–5 minutes, kol pasidarys rusvai auksinės spalvos ir traškūs. Šitaip kepkite tol, kol sunaudosite visą tešlą. Kiekvienai *pudlai* dėkite maždaug 1 arb. š. *ghi* arba sviesto. Iš viršaus *pudlas* apšlakstykite citrinos sultimis. Patiekite karštas.

Tešla ruošiama: 15 min.
Viena pudla kepama: apie 5 min.

Daržovių patiekalai

142 Alu phul gobhi panyr sabdži *(Kepti kalafiorai, bulvės ir šviežias sūris)*
143 Alu phul gobhi ki bhadži *(Kalafiorai ir bulvės su jogurto padažu)*
144 Alu gauranga *(Sluoksniuotas bulvių apkepas)*
145 Bandgobhi alu sabdži *(Kepti kopūstai su bulvėmis)*
147 Tamatar bharta *(Troškinti pomidorai su lakštiniais)*
148 Tamatar panyr malai *(Trupintas sūris su keptais pomidorais)*
149 Phansi kadhi *(Ankštinės pupelės su nuto miltų padažu)*
150 Matar panyr *(Žirneliai su sūriu ir pomidorų padažu)*
151 Bengali tarkari *(Bengališkas daržovių troškinys)*
152 Matar alu tarkari *(Daržovių ir sūrio troškinys)*
153 Sukta *(Karčiojo meliono troškinys)*
155 Maha brindžal *(Baklažanų, špinatų ir pomidorų piure)*
156 Palak baingan aur čanna *(Daržovės ir nuto žirniai)*
157 Šak *(Žalumynai savose sultyse)*
158 Panyr šak *(Troškinti špinatai su šviežiu sūriu)*
159 Khati mithi sabdži *(Saldžiarūgštės daržovės)*
161 Masala bhindi sabdži *(Okros griežinėliai su prieskoniais ir kokosu)*
162 Upma *(Daržovės su manų kruopomis)*
164 Bhari hui sabdži *(Įdarytos daržovės)*
166 Alu tikkia tamatar sahit *(Gruzdinti įdaryti pomidorai)*
167 Bhindi massaledarh *(Įdaryta okra)*
168 Alu kofta *(Gruzdinti daržovių kukuliai su pomidorų padažu)*
170 Palak kofta *(Gruzdinti špinatų ir sūrio kukuliai)*
171 Bandgobhi kofta *(Balandėliai su riešutais ir panyru)*
173 Nargisi kofta *(„Karališkoji“ kofta)*



VISAME pasaulyje niekas nepagamins daržovių valgių geriau, negu tai daro Vedų tradicijos kulinarai. Vedų kulinarija siūlo daugybę vegetarinių daržovių valgių. Šrila Prabhupada kartais sakydavo bhaktams, kad Šrimati Radharani (amžinoji Viešpaties Krišnos sutuoktinė) gamina maistą Krišnai jau ištisą amžinybę ir dar niekada nėra Jam pasiūliusi to paties valgio antrą kartą – kiekvieno jos patiekalo skonis nepakartojamas. O „Čaitanja-čaritamritoje“, bengalų šventraštyje, pasakojančiame apie Viešpaties Čaitanjos dieviškąsias pramogas, vaizdžiai aprašomos vaišės, kurias Viešpaties garbei ruošdavo Jo bhaktai. Jose būdavo patiekiami šimtai skanių daržovių valgių.

Gaminti daržoves indiškai reiškia gaminti jas taip, kad atsiskleistų jų skonis ir tuo pat metu jos išliktų maistingos. Šio skyriaus receptai jums padės iš pačių paprasčiausių daržovių pasigaminti puikaus skonio ir aromato patiekalų. Daržovių valgių gaminimo paslaptis – išmaningas prieskonių derinimas. Daržoves galima gaminti ir su kruopomis, jogurtu, sūriu, riešutais arba šviežiais žalumynais.

Artimiausioje parduotuvėje jūs turėtumėte rasti beveik visas receptūrose nurodytas daržoves. Be to, jūs galite apsidairyti ir pažiūrėti, ką dar galima nusipirkti turgavietėse bei specialiose daržovių parduotuvėse. Pirkdami daržoves ir kitus maisto produktus, pasistenkite sužinoti, kur jie užauginti. Vedose pranašaujama, kad mūsų amžiuje bus vis labiau teršiama gamta, o drauge ir maisto produktai. Jau dabar galime pastebėti, kad, nepaisant tobulos šiuolaikinės medicininės technologijos, labiausiai paplitusi liga industrijos pasaulyje – ankstyva senatvė. Daugelis mokslininkų dėl to kaltina mūsų oro, vandens ir maisto užterštumą.

Agropramoninis kompleksas daug labiau rūpinasi pelnu negu žmonių sveikata, todėl parduotuvėse mes dažniausiai perkame perdirbtus, kryžmintus produktus su blizgančia odele – gražiai atrodančius, tačiau visiškai nemaistingus. Stenkitės naudoti natūraliu būdu išaugintas tvirtas, spalvos nepraradusias daržoves. Daug geriau nusipirkti ar užsiauginti daržovių, kurios gal ir turės kokių trūkumų, bet bus be chemikalų. „Ajur-vedoje“ teigiama, kad norint išsaugoti sveikatą ir harmoniją su mus supančiu pasauliu, reikia valgyti maistą, pagamintą iš vietinių, tą patį sezoną užaugintų produktų.

Yra du pagrindiniai daržovių gaminimo būdai: skystas ir tirštas. Gamindami skystą daržovių valgį, pirmiausiai nedideliame *ghi* arba aliejaus kiekyje pakepinkite prieskonius, o paskui sudėkite į juos daržoves ir apkepkite. Po to įpilkite truputį vandens ir kokio nors tirštinančio produkto, pvz., tarkuoto kokoso, jogurto arba trintų pomidorų. Virkite ant silpnos ugnies uždengtame puode, kad neišeitų garai. Gamindami tirštus daržovių valgius, daržoves pirmiausiai apkepkite, o paskui virkite be vandens arba įpylę jo tik tiek, kad daržovės neprisviltų. Baigdami virti, puodą atidenkite ir išgarinkite likusį skystį. Tiek skystas, tiek tirštas daržoves tinka valgyti su ryžiais arba indiška duona.

Kituose knygos skyriuose yra paminėti ir kiti daržovių gaminimo būdai, pvz., iš daržovių galima kepti blynus, virti jas su ryžiais ir *dalu* arba apvolioti tešloje ir kepti fritiūre. Gamindami pagal šiuos receptus, taip pat troškindami, kepdami orkaitėje, virdami garuose, farširuodami ir kepdami fritiūre, reikiamu momentu įkaitintame *ghi* arba aliejuje pakepinkite prieskonius. Kai prieskoniai parus, sudėkite daržoves. Ir jeigu *ghi* pakankamai įkaitęs, subėrę drėgnas daržoves į karštą *ghi* su prieskoniais, išgirsite šnypštimą, labai gerai pažįstamą visiems Indijos virėjams.

Krišnos virtuvėje nenaudojamos konservuotos ar šaldytos daržovės. Kam jas naudoti, jei galima nusipirkti šviežių? Visą gaminimui sugaištą laiką atperka šviežių daržovių skonis. Daržoves reikėtų virti tik tol, kol suminkštės, ir visada valgyti karštas.

Alu phul gobhi panyr sabdži

Kepti kalafiorai, bulvės ir šviežias sūris

Tai paprastas, greitai pagaminamas patiekalas. Kalafiorai ir bulvės apkepinami fritiūre, o paskui troškinami ant silpnos ugnies skystoje masaloje, kol suminkštėja. Patiekite šį daržovių valgį su indiška duona ir tirštu dalu arba daržovių sriuba.

2 šaukštai ghi arba aliejaus
½ arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
2 supjaustyti švieži ankštiniai pipirai (be sėklų)
1 šaukštas tarkuoto šviežio imbiero
2 lauro lapai
1 arb. š. kurkumos
1 arb. š. maltos kalendros
1 arb. š. malto cinamono
2½ puod. (600 ml) vandens
4 nuluptos ir kubeliais supjaustytos bulvės
350 g kubeliais supjaustyto slėgto panyro
1 vidutinis kalafioras, nuplautas ir padalintas į mažus žiedynėlius
2 arb. š. druskos
½ arb. š. garam masalos
2 šaukštai susmulkintos šviežios kalendros arba petražolių

Ant vidutinės ugnies prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Suberkite garstyčių sėklas ir uždenkite, kad jos nešokinėtų per kraštus. Kai sėklos liausis spragėję, sudėkite ankštinius pipirus, imbierą ir lauro lapus. 30 sekundžių maišydami kepkite. Suberkite maltus prieskonius (išskyrus *garam masalą*) ir tuojau pat supilkite vandenį. Palaukite, kol užvirs, sumažinkite liepsną ir palikite lėtai virti.

Kol verda ši skysta *masala*, atskirai fritiūre kepkite bulvių ir sūrio kubelius, kol pasidarys rusvai auksinės spalvos. Sudėkite į koštuvą, kad nusivarvėtų. Kalafiorų žiedynėlius kepinkite fritiūre, kol šviesiai parus. Tada sudėkite juos į skystą *masalą*, uždenkite ir virkite ant silpnos ugnies. Po 5 minučių nukelkite dangtį, sumeskite keptus bulvių ir sūrio kubelius, išmaišykite ir pavirkite dar 2–3 minutes, kol visi komponentai gerai įkais.

Paskaninkite druska bei *garam masala* ir apibarstykite šviežia kalendra arba petražolėmis. Išmaišykite ir patiekite karštą.

Gaminama: 30 min.

Alu phul gobhi ki bhadži

Kalafiorai ir bulvės su jogurto padažu

Gaminant šį patiekalą, daržovės pirmiausiai pakepinamos masaloje, o po to verdamos garuose. (Galite naudoti ir kitų rūšių daržoves.) Taip pagamintas valgis dažnai vadinamas „daržovių kariu“.

1 vidutinis kalafioras
5 šaukštai ghi arba aliejaus
2 arb. š. kmynų
1–2 sugrūsti džiovinti ankštiniai pipirai
2 arb. š. maltos kalendros
1 arb. š. kurkumos
½ arb. š. asafetidos
4 šaukštai vandens
4 vidutinio dydžio kubeliais supjaustytos bulvės
1½ arb. š. druskos
1 puod. (250 ml) jogurto
¾ arb. š. garam masalos
2 kieti, prinokę, nuplauti ir supjaustyti pomidorai
1 citrina

Kalafiorą nuvalykite ir supjaustykite 4 cm ilgio ir 2,5 cm pločio žiedynėliais. Sudėję į sietelį, nuplaukite ir palikite nusivarvėti.

Ant vidutinio karštumo ugnies sunkiame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Suberkite kmynus bei sugrūstus ankštinius pipirus ir kepkite 30–45 sekundes, kol kmynai pasidarys rudai auksinės spalvos. Suberkite maltus prieskonius, dar kelias sekundes pakepinkite, paskui greitai sudėkite kubeliais pjaustytas bulves. 2–3 minutes vartydami kepkite, kol vietomis parus. Tuomet sudėkite kalafiorus ir maišydami kepkite dar 2–3 minutes. Po to įpilkite vandens, įberkite druskos ir puodą uždenkite, kad neišeitų garai. Retkarčiais sukratydami puodą, troškinkite ant vidutinės ugnies maždaug 15 minučių, kol daržovės suminkštės, bet nesukris.

Galiausiai įmaišykite jogurtą ir keletą minučių lėtai virkite, kol padažas sutirštės. Apibarstykite *garam masala* ir atsargiai išmaišykite. Kiekvieną porciją papuoškite pomidoro skiltele ir citrinos griežinėliu.

Gaminama: 25 min.

Alu gauranga

Sluoksniuotas bulvių apkepas

Šį patiekalą bhaktai pavadino „alu gauranga“ Šri Čaitanjos Mahaprabhu (Krišnos inkarnacijos, nužengusios žemėn mokyti giedoti Harė Krišna mantrą) garbei. Viešpatį vadino Gauranga (auksiniu), nes Jis buvo šviesaus gymio.

Suvalgę alu gaurangos su daržovių patiekalu ir keliais čapačiais, tikrai būsite sotūs.

450 g panyro
10 vidutinio dydžio bulvių
½ arb. š. asafetidos
3 arb. š. druskos
1 arb. š. maltų juodų pipirų
3 šaukštai susmulkintos šviežios kalendros arba čiobrelių
3 šaukštai maltos kalendros
3 puod. (750 ml) grietinės, sumaišytos su 1 arb. š. kurkumos
¼ puod. (50 g) sviesto
2 šaukštai pieno miltelių

Panyrą gerai perplaukite po šaltu vandeniu. Po to stipriai suveržkite jį sūrmaišyje ir nuspauskite didžiąją vandens dalį. Bulves nuplaukite, nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais.

Ant sviestu ištepto indo troškinimui arba gilios skardos dugno sudėkite trečdalį bulvių griežinėlių. Apibarstykite šį sluoksnį trečdaliu kiekvienos rūšies prieskonių šia tvarka: asafetida, druska, pipirai, šviežia kalendra, malta kalendra. Apibarstykite trečdaliu sutrupinto panyro, o ant jo užpilkite trečdalį grietinės. Ant viršaus sudėkite trečdalį sviesto.

Ta pačia tvarka klokite antrą bulvių sluoksnį ir visus kitus komponentus. Paskui uždėkite trečią bulvių ir likusių produktų sluoksnį. Galiausiai viršų apibarstykite plonu pieno miltelių sluosniu. Uždenkite troškinimo indą aliuminio folija, gerai apspauskite ja kraštus ir mažiausiai 45 minutėms pastatykite į orkaitę, įkaitintą iki 200°C. Likus 10 minučių prieš baigiant kepti, foliją nuimkite, kad apskrustų viršus.

Gaminama: 1 val.

Bandgobhi alu sabdži

Kepti kopūstai su bulvėmis

Įdomu, jog garsiausios pasaulio kulinarijos tradicijos nuolat veržiasi į tobulumą. Klasikinę prancūzų virtuvę pakeitė „cuisine nouvelle“ (naujoji virtuvė), o šiuolaikinė „moderne“ virtuvė suderina savyje tiek klasikinės, tiek ir „nouvelle“ tradicijas. Italijoje patys išrankiausi virėjai jau renkasi „la nuova cucina italiana“ – naują italų virtuvę.

Tačiau tradicinė Vedų virtuvė nesikeičia. Šis paprastas patiekalas iš keptų daržovių ir saldžių prieskonių, sumanytas vyriausiojo senovinės Minakši šventyklos (Madurai miestelis, Indija) šventiko, mūsų dienomis toks pat skanus bei maistingas, kaip ir prieš tūkstančius metų.

450 g kopūstų
2 gvazdikėliai
2 kardamono ankštys
7,5 cm ilgio cinamono lazdelė
4 šaukštai ghi arba aliejaus
4 vidutinio dydžio skustos ir kubeliais supjaustytos bulvės
1 šaukštas šviežio tarkuoto imbiero
½ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
1 arb. š. kurkumos
4 vidutiniai prinokę pomidorai, supjaustyti į 8 skilteles
1½ arb. š. druskos
½ arb. š. cukraus
⅔ puod. (150 ml) vandens

Kopūstus nuplaukite, supjaustykite ir palikite nusivarvėti. Gvazdikėlius, kardamono ankštis ir cinamono lazdelę smulkiai sumalkite ir atidėkite.

Ant vidutinės ugnies prikaistuvyje įkaitinkite 3 šaukštus *ghi* arba aliejaus. Sudėkite kubeliais pjaustytas bulves ir kepkite, kol truputį apskrus (nuolatos maišykite ir gramdykite, kad neprisviltų). Išimkite bulves iš prikaistuvio ir atidėkite.

Į tą patį prikaistuvį įdėkite likusį šaukštą *ghi* arba aliejaus ir maišydami pakepinkite tarkuotą imbierą, maltus raudonuosius pipirus ir kurkumą. Dar kelias sekundes pakepinkite. Sudėkite supjaustytus kopūstus ir dar 3–4 minutes kepkite, nuolatos maišydami, kad susimaišytų su prieskoniais ir neprisviltų. Sudėkite pomidorus, keptas bulves, druską, cukrų ir įpilkite vandens. Prikaistuvį uždenkite ir troškinkite ant silpnos

ugnies, kol visos daržovės suminkštės. Prieš patiekdami apibarstykite iš anksto paruoštais saldžiaisiais prieskoniais ir švelniai išmaišykite.

Gaminama: 30 min.

Tamatar bharta

Troškinti pomidorai su lakštiniais

15 vidutinio dydžio pomidorų
8 dideli arba 12 mažų papadamų
3 šaukštai ghi
5 cm ilgio cinamono lazdelė
1½ arb. š. kmynų
5 kari arba 3 lauro lapai
1 supjaustytas šviežias ankštinis pipiras, be sėklų
½ arb. š. asafetidos
1 šaukštas tarkuoto šviežio imbiero
2 arb. š. druskos
1 arb. š. rudojo cukraus
2 šaukštai susmulkintos šviežios kalendros ar petražolių
⅔ puod. (150 ml) grietinės arba jogurto (nebūtinai)

Iš pradžių apiplikykite ir nulupkite pomidorus. Po to juos arba smulkiai supjaustykite ir išmaišykite mikseriu, arba pertrinkite per sietelį. Atidėkite. Supjaustykite *papadamus* į 2 cm pločio juosteles ir atidėkite.

Ant vidutinės ugnies prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Kai *ghi* ims rūkti, įmeskite cinamono lazdelę, kmynus, kari (arba lauro) lapus, ankštinį pipirą ir po kelių sekundžių – asafetidą. Po to į prikaistuvį sudėkite pomidorus, imbierą, druską ir cukrų. Užvirkite ir gerai išmaišykite. Pridenkite ir dažnai maišydami virkite ant vidutinės ar silpnos ugnies maždaug 15 minučių.

Kol pomidorai verda, kitame vidutinio dydžio prikaistuvyje užvirkite sūdytą vandenį ir sumeskite *papadamo* juosteles. Virkite jas 8–10 minučių, kol visai suminkštės. Sudėkite į koštuvą, kad nusivarvėtų. Likus kelioms minutėms prieš nuimant prikaistuvį nuo ugnies, juosteles drauge su kalendra sudėkite ant pomidorų. (Jei pilate grietinės ar jogurto, įmaišykite jį į daržoves ir dar kelias minutes pakaitinkite.)

Tamatar bharta labai tinka prie visų ryžių patiekalų ir indiškos duonos.

Gaminama: 40 min.

Tamatar panyr malai

Trupintas sūris su keptais pomidorais

Tamatar panyr malai patiekiamas kartu su puriais prie kitų patiekalų arba atskirai vietoje užkandžio. Paįvairinimui galite imti tik pusę nurodyto panyro kiekio ir drauge su juo įdėti 2 puodelius (200 g) garuose virtų žirnelių arba pakepintų kalafioro žiedynėlių. Geriausia šį patiekalą gaminti karhajoje arba gilioje keptuvėje.

450 g panyro
6 vidutinio dydžio pomidorai
3 šaukštai ghi arba aliejaus
2 arb. š. kmynų
1 arb. š. kurkumos
2 arb. š. druskos
½ arb. š. maltų juodųjų pipirų
⅔ puod. (150 ml) grietinės
2 šaukštai susmulkintos šviežios kalendros arba petražolių

Neišėmę iš marlės, *panyrą* trumpam pakiškite po šaltu vandeniu, paskui dalį vandens nuspauskite.

Kol *panyras* dar drėgnas, sulaužykite jį į maždaug 2,5 cm gabalėlius ir atidėkite. Tuomet nuplaukite pomidorus ir supjaustykite į 8 skilteles. *Karhajoje*, gilioje keptuvėje arba vidutinio dydžio prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Suberkite kmynus ir, kai tik jie parus (maždaug po 30 sek.), sudėkite pomidorų skilteles. Atsargiai jas vartykite, kol šviesiai paruduos. Sudėkite *panyro* gabalėlius. Paskaninkite kurkuma, druska bei pipirais ir 2–3 minutes kepkite atsargiai maišydami, kad nesuirtų *panyro* ir pomidorų gabalėliai.

Galiausiai sudėkite grietinę ir viską išmaišykite. Patiekite karštą, papuoštą susmulkintais kalendros ar petražolės lapeliais.

Gaminama: 40 min.

Phansi kadhi

Ankštinės pupelės su nuto miltų padažu

Nors tradiciškai šis patiekalas gaminamas iš ankštinių pupelių, vietoje jų galima naudoti ir daugelį kitų daržovių.

900 g šviežių ankštinių pupelių
1 l vandens
¾ puod. (75 g) išsijotų nuto miltų
1 puod. (250 ml) jogurto
1 šaukštas ghi arba aliejaus
1 arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
½ arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
¼ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
½ arb. š. asafetidos
1 arb. š. kurkumos
1 arb. š. cukraus
2 arb. š. citrinos sulčių
2½ arb. š. druskos
nuplauta ir į 4 dalis supjaustyta citrina
2 pomidorai, supjaustyti į 8 dalis

Ankštines pupeles nuplaukite ir nuskabykite jų galus, po to kiekvieną perpjaukite pusiau. Vidutinio dydžio prikaistuvin įpilkite tiek vandens, kad jo sluoksnis siektų 2,5 cm. Įdėkite metalinį sietelį ir suberkite į jį pupeles. Vandenį užvirkite ir uždenkite prikaistuvį, kad neišeitų garai. Virkite maždaug 10 minučių, kol pupelės patamsės ir suminkštės. Nuovirą nupilkite ir atidėkite.

Užvirkite vandenį ir intensyviai maišydami šluotele (jei turite) suberkite žirnių miltus. Po to įpilkite jogurto bei nuoviro ir nuolatos maišydami antrą kartą užvirkite. Palikite virti ant stiprios ugnies maždaug 15 minučių.

Mažame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir pakepinkite garstyčių sėklas. Kai jos ims šokinėti, suberkite tarkuotą imbierą, raudonuosius pipirus ir asafetidą. Kelias sekundes šaukštu viską maišykite, paskui *ghi* su prieskoniais supilkite į *kadhi* padažą. Sudėkite į padažą kurkumą, cukrų, citrinos sultis ir druską. Gerai išmaišykite. Sumažinkite liepsną ir lėtai virkite 5 minutes, dažnai pamaišydami, nes padažas ims tirštėti. Po to suberkite pupeles ir maišydami įkaitinkite iki reikiamo karštumo. Papuoškite pomidoro ir citrinos skiltelėmis.

Gaminama: apie 30–40 min.

Matar panyr

Žirneliai su sūriu ir pomidorų padažu

Kad sočiai pavalgytumėte, prie šio paprasto daržovių ir sūrio derinio tereikia patiekti ryžių valgį arba karštos indiškos duonos.

Pagal skonį įpylę daugiau arba mažiau vandens, pasigaminsite skystesnį arba tirštesnį padažą. Skystas, jis labai tinka valgyti su ryžiais, tirštas – su čapačiais.

225 g panyro
ghi arba aliejus kepimui fritiūre
4 arb. š. druskos
2½ arb. š. kurkumos
2 šaukštai ghi
½ arb. š. kmynų
1–2 supjaustyti švieži ankštiniai pipirai, be sėklų
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
¼ arb. š. asafetidos
450 g šviežių žirnelių
⅔ puod. (150 ml) vandens
6 supjaustyti pomidorai
1½ šaukšto citrinos sulčių
1 arb. š. garam masalos

Panyrą minkykite, kol pasidarys vienalytis ir minkštas. Po to suvoliokite iš jo vynuogių dydžio rutuliukus ir gruzdinkite *ghi* arba aliejuje, kol pasidarys traškūs ir rusvai auksinės spalvos. Kiaurasamčiu išgriebkite juos iš *ghi* ir pamerkite į 3 arb. š. druskos, 2 arb. š. kurkumos ir 2 puodelių šilto vandens ar išrūgų tirpalą.

Kol rutuliukai mirksta, ant vidutinės ugnies prikaistuvyje įkaitinkite 2 šaukštus *ghi*. Po to suberkite į jį paeiliui kmynus, supjaustytus ankštinius pipirus ir tarkuotą imbierą. Kai kmynai parus (maždaug po 30–45 sekundžių), suberkite asafetidą, likusią kurkumą ir dar po kelių sekundžių – žirnelius. Tuomet įpilkite vandens, prikaistuvį uždenkite ir virkite žirnelius, kol suminkštės. Sudėkite pomidorus ir sūrio rutuliukus. Pavirkite dar 5 minutes ant vidutinės ugnies.

Prieš patiekdami įpilkite kuo daugiau citrinos sulčių ir paskaninkite likusiu arb. šaukšteliu druskos bei *garam masala*.

Gaminama: 25 min.

Bengali tarkari

Bengališkas daržovių troškinys

5 vidutinės nuluptos ir kubeliais supjaustytos bulvės
1 didelis kubeliais supjaustytas baklažanas
350 g kubeliais supjaustyto moliūgo
450 g žirnelių arba supjaustytų ankštinių pupelių
3 šaukštai ghi arba aliejaus
1½ arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
2 sugrūsti džiovinti ankštiniai pipirai
3 lauro lapai
1 arb. š. ožragės sėklų
1 arb. š. anyžiaus sėklų
1 arb. š. maltų kmynų
2½ puod. (600 ml) vandens
2 arb. š. rudojo cukraus
2 arb. š. druskos
2 citrinos, supjaustytos į 4 dalis
6 petražolės šakelės

Ant vidutinio karštumo ugnies dideliame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Suberkite garstyčių sėklas, ankštinius pipirus, lauro lapus ir ožragės sėklas. Prikaistuvį uždenkite, kad garstyčių sėklos nešokinėtų per kraštus. Kai garstyčių sėklos liausis spragėjusios, o ožragės sėklos parus, suberkite anyžiaus sėklas ir maltus kmynus. Po to iš karto sudėkite kubeliais supjaustytas bulves. Vartydami kepkite maždaug 8 minutes, kol bulvės vienodai apskrus ir pasidarys rusvai auksinės spalvos. Tada sudėkite moliūgo ir baklažano kubelius. Maišydami kepkite dar 5 minutes.

Po to suberkite žirnelius ar ankštines pupeles, užpilkite vandeniu ir prikaistuvį uždenkite. Virkite ant vidutinės–silpnos ugnies, maždaug kas 5 minutes pamaišydami. Po 15 minučių įberkite cukraus ir druskos, išmaišykite ir virkite ant silpnos ugnies, kol daržovės pasidarys minkštos, o padažas sutirštės.

Tarkarį patiekite su karštais *puriais* arba *parathomis*. Kiekvieną porciją papuoškite citrinos griežinėliu ir petražolės šakele.

Gaminama: apie 30–40 min.

Matar alu tarkari

Daržovių ir sūrio troškinys

Prancūzijoje daugelis Krišnos bhaktų – geri virėjai, tačiau visus juos pranoksta Kišori. Indijoje ji dažnai gamindavo Šrilai Prabhupadai. Matar alu tarkarį Šrila Prabhupada ypač mėgo. Kartą jis pasakė Kišori, kad šį patiekalą galėtų valgyti kone kasdien.

2 šaukštai ghi arba aliejaus
6 gvazdikėliai
dvi 7,5 cm ilgio cinamono lazdelės
½ arb. š. maltų kardamono sėklų
3 lauro lapai
6 nuluptos ir kubeliais supjaustytos bulvės
450 g šviežių žirnelių
1 arb. š. kurkumos
1¾ puod. (425 ml) vandens
6 vidutiniai nuplauti ir į 4 dalis supjaustyti pomidorai
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
¼ arb. š. tarkuoto šviežio muskato
½ arb. š. rudojo cukraus
2 arb. š. druskos
⅔ puod. (150 ml) grietinės
1 šaukštas susmulkintos šviežios kalendros arba petražolių
¾ puod. (100 g) šiek tiek pakepintų migdolų
225 g kubeliais supjaustyto fritiūre kepto panyro

Ant vidutinės ugnies dideliame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Kai jis ims rūkti, sumeskite gvazdikėlius, cinamono lazdeles, maltą kardamoną ir lauro lapus. Maišydami kepkite maždaug 30 sekundžių. Po to sudėkite bulves. Mentele gramdydami prikaistuvio dugną, kepkite jas 5 minutes, kol šviesiai parus. Suberkite žirnelius ir kurkumą. Išmaišykite, užpilkite vandeniu ir uždengę virkite 10 minučių. Po to sudėkite pomidorus, tarkuotus imbierą bei muskatą, cukrų ir druską. Išmaišykite ir uždengę dar 5 minutes pavirkite.

Tuomet įmaišykite grietinę, kalendrą arba petražoles, migdolus ir keptus *panyro* kubelius. Išimkite nesmulkintus prieskonius. Prieš patiekdami kelias minutes pakaitinkite.

Gaminama: 40 min.

Sukta

Karčiojo meliono troškinys

Paprastai šis patiekalas gaminamas iš kelių rūšių daržovių, tačiau ypatingą skonį jam suteikia viena iš jų – karela, dar vadinama karčiuoju melionu arba karčiuoju moliūgu. Karelos galima nusipirkti rytietiškose parduotuvėse. Šrila Prabhupada taip vertino šios daržovės skonį bei naudą sveikatai, kad keliaudamas kartais pasiimdavo su savimi džiovintos karelos atsargų.

2–3 žalios kietos karelos
po 450 g plautų ir nusausintų kalafioro žiedynėlių; nuluptų ir kubeliais supjaustytų bulvių; kubeliais supjaustyto moliūgo ar baklažano; šviežių žirnelių ar ankštinių pupelių, supjaustytų 5 cm dydžio gabalėliais
4 šaukštai ghi
1 arb. š. ožragės sėklų
6 kari arba 4 lauro lapai
1¾ puod. (425 ml) vandens
1 arb. š. kmynų
2 arb. š. tarkuoto imbiero
1 ar 2 supjaustyti šviežiai ankštiniai pipirai (be sėklų)
½ arb. š. kurkumos
1 arb. š. panč masalos
2 arb. š. maltos kalendros
½ arb. š. asafetidos
1 puod. (250 ml) jogurto
2½ arb. š. druskos

Išimkite iš karelų sėklas ir supjaustykite šias daržoves maždaug 2,5 cm kubeliais. Dideliame (maždaug 5 l talpos) prikaistuvyje ant vidutinės–stiprios ugnies įkaitinkite 2 šaukštus *ghi*. 30 sekundžių pakepinkite ožragės sėklas. Paskui sudėkite supjaustytas daržoves, sumeskite kari (arba lauro) lapus ir atsargiai maišydami mediniu šaukštu kepkite 5 minutes. Po to įpilkite pusę puodelio vandens, prikaistuvį uždenkite ir 10 minučių palikite virti ant vidutinės ugnies.

Tuo metu grūstuvėje arba mažoje malimo mašinėlėje drauge sumalkite kmynus, tarkuotą imbierą, supjaustytus ankštinius pipirus ir kurkumą, įpylę keletą lašų vandens, kad gautųsi vienalytė *masalos* košelė. Mažame prikaistuvyje įkaitinkite likusius 2 šaukštus *ghi* arba aliejaus ir 1–2 minutes maišydami pakepinkite *masalos* košelę. Po to suberkite *panč masalą*, maltą kalendrą ir asafetidą. Kelias sekundes maišykite. Prieskonius užpilkite likusiu vandeniu ir 1 minutę pavirkite. Skystą *masalą*

supilkite į verdančias daržoves ir retkarčiais pamaišydami toliau virkite ant vidutinės ugnies 15–20 minučių, kol daržovės šiek tiek suminkštės.

Atidengę supilkite jogurtą ir suberkite druską. Jei norite, šiuo metu galite įdėti ir *sada pakorų* arba *bhadžų*. Dėkite jas drauge su jogurtu, – ne vėliau, nes jos turi kelias minutes pavirti ant silpnos ugnies, kad sugertų šiek tiek padažo ir susimaišytų su kitais komponentais. Atsargiai pamaišykite ir sukratykite, kad prieskoniai, padažas ir daržovės gerai tarpusavy susimaišytų. Kelias minutes atidengę pavirkite ant silpnos ugnies. Patiekite kaip pagrindinį valgį su ryžiais arba indiška duona.

Gaminama: 45 min.

Maha brindžal

Baklažanų, špinatų ir pomidorų piure

Žodis „maha“ reiškia „didelis“, o „brindžal“ – „baklažanas“, populiariausia daržovė Indijoje. Šiam patiekalui daržovės verdamos tol, kol virsta tirštu padažu. Maha brindžalas labai tinka prie paprastų ryžių ir karštų čapačių.

900 g nuluptų, kubeliais supjaustytų baklažanų
450 g nuplautų, nuvalytų ir supjaustytų šviežių špinatų
900 g apiplikytų, nuluptų ir supjaustytų pomidorų
5 šaukštai ghi arba aliejaus
1–2 sugrūsti džiovinti ankštiniai pipirai
1 arb. š. maltos kalendros
½ arb. š. maltų kmynų
½ arb. š. kurkumos
½ arb. š. asafetidos
⅔ puod. (150 ml) vandens
1 arb. š. rudojo cukraus
2½ arb. š. druskos
½ arb. š. garam masalos

Dideliame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir kelias sekundes pakepinkite ankštinius pipirus bei maltą kalendrą. Suberkite visus kitus maltus prieskonius, dar kelias sekundes pakepinkite ir greitai sudėkite baklažanų kubelius. Atsargiai maišydami kepkite ant vidutinės–stiprios ugnies, kol baklažanai suminkštės ir ims atsiskirti sėklos.

Po to sudėkite supjaustytus pomidorus ir špinatus, užpilkite vandeniu. Viską gerai išmaišykite. Prikaistuvį pridenkite ir retkarčiais pamaišydami virkite ant silpnos ugnies maždaug 20 minučių, kol baklažanai visai suminkštės. Ugnį padidinkite iki vidutinės ir dažnai pamaišydami virkite dar 10 minučių, kol špinatai, baklažanai ir pomidorai virs tirštu aksominiu padažu. Galiausiai paskaninkite patiekalą cukrumi, druska ir *garam masala*. Gerai išmaišykite.

Gaminama: 40 min.

Palak baingan aur čanna

Daržovės ir nuto žirniai

¼ puod. (100 g) per naktį išmirkytų nuto arba paprastų žirnių
4 šaukštai ghi arba aliejaus
2 arb. š. kmynų
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
2 arb. š. maltos kalendros
1 arb. š. kurkumos
2 supjaustyti švieži ankštiniai pipirai (be sėklų)
450 g nuluptų, kubeliais supjaustytų baklažanų
6 supjaustyti pomidorai
450 g nuvalytų, nuplautų ir susmulkintų šviežių špinatų
4 šaukštai vandens
2 arb. š. druskos
1 šaukštas sviesto

Išmirkytus žirnius virkite vandenyje, kol suminkštės. Suberkite į koštuvą, kad nusivarvėtų. Vidutinio didumo prikaistuvyje ant vidutinės ugnies įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Kai įkais, iš eilės greitai suberkite kmynus, supjaustytus ankštinius pipirus, tarkuotą imbierą, maltą kalendrą ir kurkumą. Maišydami kepinkite maždaug 30 sekundžių. Po to sudėkite baklažanų kubelius ir vartykite šaukštu, kol parus ir pasidarys minkšti kaip sviestas.

Sudėkite pomidorus ir susmulkintus špinatus. Prieskonius su daržovėmis gerai išmaišykite. Supilkite vandenį ir įberkite druskos. Sumažinkite ugnį iki vidutinės–silpnos ir uždengę puodą lėtai virkite. Po 10 minučių nukelkite dangtį ir suberkite žirnius. Ant viršaus uždėkite sviesto ir kas kelios minutės pamaišydami lėtai virkite, kol išgaruos nereikalingas skystis. Patiekite karštą su *nimbu čaval* arba *alu paratha*.

Mirkoma: per naktį
Gaminama: 45 min.

Šak

Žalumynai savose sultyse

Šaką labai mėgo Šri Čaitanja Mahaprabhu. Šri Čaitanja – tai Krišnos įsikūnijimas, kuris apsireiškė prieš 500 metų Vakarų Bengalijoje ir propagavo Harė Krišna mantrą. Šakas buvo mėgiamiausias Jo valgis. Šaką galima gaminti su špinatais ar kitais vešliais žalumynais, ridikų arba brokolių lapais.

900 g šviežių žalių daržovių lapų
2 šaukštai ghi
½ arb. š. pankolio sėklų
½ arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
2 supjaustyti švieži ankštiniai pipirai (be sėklų)
½ arb. š. kurkumos
¼ arb. š. asafetidos (nebūtinai)
2 nuluptos, kubeliais supjaustytos bulvės (nebūtinai)
1 arb. š. druskos
2 šaukštai citrinos sulčių

Kelis kartus pakeisdami vandenį, nuplaukite daržovių lapus; kietus stiebelius nupjaustykite. Leiskite žalumynams nusivarvėti, paskui smulkiai juos supjaustykite. *Karhajoje* arba vidutinio didumo prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir 30–40 sekundžių pakepinkite pankolio sėklas, tarkuotą imbierą ir supjaustytus ankštinius pipirus. Suberkite maltus prieskonius ir labai trumpai juos pakepinkite. Po to greitai sudėkite kubeliais supjaustytas bulves ir maišydami bei gramdydami nuo dugno kepkite 8–10 minučių. Kepinkite bulves tol, kol iš visų pusių pasidarys gražios auksinės spalvos.

Po to sudėkite susmulkintus daržovių lapus, uždenkite ir ant silpnos ugnies troškinkite maždaug 15 minučių, kol žalumynai išvirs, o bulvės suminkštės. (Sultingiems, greitai išverdantiems žalumynams vandens gali ir neprireikti, tačiau jei žalumynai nesultingi ir verda ilgiau, įpilkite truputį vandens.) Pasūdykite, įpilkite citrinos sulčių, išmaišykite ir nukelkite nuo ugnies.

Šakas labai tinka prie baltų ryžių, karštų *čapačių* ir bet kurios iš ankstesniame skyriuje aprašytų *dalo* sriubų.

Gaminama: 30 min.

Panyr šak

Troškinti špinatai su šviežiu sūriu

Aukštai Tirumalos kalnuose stovi Tirupati šventykla – turtingiausios pasaulyje Dievybės, Viešpaties Venkatešvaros, buveinė. Šrilos Prabhupados knygoje apie Krišną ji vadinama „svarbiausia šventa vieta visoje Pietų Indijoje“. Norėdama patenkinti dešimčių tūkstančių kasdien čia besilankančių piligrimų poreikius, šventyklos administracija sukūrė puikiai veikiančią valdymo sistemą, kurią Šrila Prabhupada pavadino idealia ir nurodė ISKCON'o vadovams gerai ją išstudijuoti.

Harė Krišna judėjimo ryšiai su šia šventykla ypatingi. Iš pagarbos Šrilai Prabhupadai, jo norui plėsti pamokslavimą, šventyklos vadovai paskyrė bhaktams žemės plotą ir lėšų šventyklos statybai ir padovanojo restoraną po atviru dangumi, kad piligrimai galėtų bendrauti su bhaktais ir nusipirkti jų knygų. Čia pateikiamas panyr šako receptas. Šis patiekalas gaminamas ISKCON'o valgykloje, esančioje į šventyklą vedančio aštuonių kilometrų pėsčiųjų tako pusiaukelėje.

450 g nuplautų, nuvalytų šviežių špinatų
1 šaukštas ghi arba aliejaus
2 arb. š. maltos kalendros
½ arb. š. kurkumos
¼ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
½ arb. š. garam masalos
2 žiupsneliai asafetidos
3 šaukštai vandens
⅔ puod. (150 ml) grietinės (nebūtinai)
225 g kubeliais pjaustyto panyro
1 arb. š. druskos
½ arb. š. cukraus

Susmulkinkite nuplautus ir nusausintus špinatų lapus. Ant vidutinės ugnies prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* ir truputėlį pakepinkite maltus prieskonius. Į prikaistuvį sudėkite supjaustytus špinatus ir įpilkite 3 šaukštus vandens. Uždenkite ir ant silpnos ugnies pavirkite, kol špinatai suminkštės. Tam prireiks maždaug 10 minučių. Tuomet įmaišykite grietinę ir *panyro* kubelius. Suberkite druską bei cukrų, gerai išmaišykite ir nedidindami ugnies dar 5 minutes pavirkite.

Patiekite su *panyru* bei ryžiais arba karštais *čapačiais*, o jei norite – ir su vienais, ir su kitais.

Gaminama: 30 min.

Khati mithi sabdži

Saldžiarūgštės daržovės

Višnu Gada – vienas geriausių Harė Krišna judėjimo virėjų. Ištisus aštuonerius metus, būdamas vyriausiu Niujorko šventyklos virėju, kiekvieną sekmadienį jis suruošdavo gausias vaišes daugiau kaip trims šimtams svečių. Khati mithi sabdži dažnai buvo svarbiausias šių vaišių patiekalas.

175 g tamarindo
2 šaukštai ghi
1 arb. š. kmynų
2 šaukštai tarkuoto šviežio imbiero (arba 1 arb. š. džiovinto imbiero)
2 griežinėliais supjaustyti žali ankštiniai pipirai
½ arb. š. maltų juodųjų pipirų
¼ arb. š. asafetidos
1¼ puod. (275 ml) išrūgų
¼ puod. (100 g) rudojo cukraus
1 nuvalytas ir kubeliais supjaustytas ananasas
3 griežinėliais supjaustytos morkos
2 arb. š. mango miltelių
2 arb. š. maltos paprikos
2 arb. š. maltos kalendros
275 g kubeliais supjaustyto slėgto panyro
3 kubeliais supjaustytos cukinijos
4 pomidorai supjaustyti į 4 dalis
3 susmulkinti saliero stiebai
3 arb. š. druskos
4 bulvės (nuplautos, nuluptos, supjaustytos kubeliais ir iškeptos fritiūre) arba 3 žali griežinėliais supjaustyti bananai

Pagaminkite tamarindo sultis.* Paskui paruoškite *masalą*. Dideliame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* ir pakepinkite kmynus, o po to – tarkuotą imbierą ir žalius ankštinius pipirus. Suberkite maltus juoduosius pipirus bei asafetidą ir dar kelias sekundes pakepinkite. Į *masalą* supilkite išrūgas ir truputį pavirkite ant silpnos ugnies. Supilkite tamarindo sultis, sudėkite rudąjį cukrų, ananasų gabalėlius, supjaustytas morkas, mango miltelius, papriką ir maltą kalendrą. Viską virkite, kol sutirštės (retsykiais pamaišykite, kad neprisviltų). Per tą laiką fritiūre pakepkite *panyro* kubelius, kad pasidarytų šviesiai rudos spalvos. Atidėkite.

Cukinijas ir salierus suverskite į *masalą* ir virkite uždengtame puode,

* Vietoje tamarindo ir mango galima naudoti citrinų sultis arba rūgščią uogienę.

kol šiek tiek suminkštės. Paskui sudėkite keptus *panyro* kubelius, pomidorus ir druską. Gerai išmaišykite. Jei dėsite supjaustytų žalių bananų, sumeskite juos dabar, o jei keptų bulvių – sumeskite jas po to, kai *panyro* kubeliai sugers dalį padažo ir pasidarys sultingi. Keptuvę uždenkite ir kepkite, kol visi produktai suminkštės.

Gaminama: 40 min.

Masala bhindi sabdži

Okros griežinėliai su prieskoniais ir kokosu

Okra, Indijoje vadinama „damų pirštеliais“, populiariausia tarp kreolų kulinarų. Taip pat ji labai mėgstama ir Amerikoje. Jei negaunate okros parduotuvėse, paieškokite jos pas Azijos prekybininkus. Pirkite mažas, tvirtas, minkštas, ryškiai žalias ankštis.

675 g šviežių okrų
3 arb. š. maltos kalendros
1 arb. š. kurkumos
2 žiupsneliai maltų raudonųjų pipirų
1½ arb. š. druskos
5 šaukštai ghi arba aliejaus
2 arb. š. kmynų
1 arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
¼ arb. š. asafetidos
1 puod. (75 g) tarkuoto kokoso
1½ arb. š. cukraus
2 šaukštai citrinos sulčių

Okros ankštis nuplaukite ir nukratykite vandenį. Nupjaukite galiukus. Ankštis supjaustykite 5 mm storio skrituliukais. Galite pjaustyti 2–3 ankštis vienu metu. Sudėkite griežinėlius į dubenį ir apiberkite malta kalendra, kurkuma, raudonaisiais pipirais ir druska. Gerai viską išmaišykite, kad griežinėliai tolygiai pasidengtų prieskoniais.

Gilioje keptuvėje arba *karhajoje* įkaitinkite *ghi* arba aliejų, suberkite kmynus ir juodųjų garstyčių sėklas. Trumpam keptuvę uždenkite, kad garstyčių sėklos nešokinėtų per kraštus. Paskui suberkite asafetidą. Kelias sekundes pakepinkite, po to sudėkite tiek prieskoniais apvoliotų okros griežinėlių, kiek tilps į vieną sluoksnį. Turėtumėte iškepti juos visus per 2 ar 3 kartus. Prieš pradėdami kepti, apskaičiuokite, per kelis kartus kepsite, kad galėtumėte atitinkamai padalinti visus produktus.

Kiekvieną porciją maišydami kepkite 3–4 minutes, kol okra suminkštės ir paruduos. Į kiekvieną porciją berkite dalį kokoso ir cukraus. Toliau maišydami kepkite, kol okra pasidarys kaštoninės spalvos ir visiškai suminkštės. Apšlakstykite citrinos sultimis. Patiekite karštą.

Gaminama: 25 min.

Upma

Daržovės su manų kruopomis

Daugelyje pasaulio šalių Harė Krišna judėjimo centruose po rytinės dvasinės programos bhaktai pradeda savo Viešpačiui skirtus dienos darbus sočiais pusryčiais, susidedančiais iš upmos, nuto žirnių ir imbiero arbatos.

Gaminant upmą, vienu metu atliekamos trys operacijos: troškinamos daržovės, virinamas vanduo ir kepinamos manų kruopos. Kai viskas paruošta, produktai sumaišomi.

4 vidutiniai pomidorai
450 g kitų įvairių daržovių
3 šaukštai ghi
2 arb. š. kmynų
1 arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
½ arb. š. ožragės sėklų
2 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero (arba 1 arb. š. džiovinto imbiero)
1 sugrūstas džiovintas ankštinis pipiras
6 kari lapai (arba 3 lauro lapai)
½ arb. š. kurkumos
¼ arb. š. asafetidos
6 puod. (1,5 l) vandens
⅓ puod. (50 g) razinų (nebūtinai)
3 arb. š. druskos
3 puod. (450 g) manų kruopų
1 puod. (200 g) sviesto arba ghi
½ arb. š. maltų juodųjų pipirų
2 šaukštai citrinos sulčių
2 šaukštai sviesto

Pirmiausiai supjaustykite daržoves. Pomidorus galite pjaustyti į 4 dalis, ankštines pupeles ir saldžiuosius pipirus supjaustykite gabaliukais, morkas – griežinėliais, bulves – kubeliais, o kalafiorus – žiedynėliais. Ant vidutinės ugnies prikaistuvyje įkaitinkite šaukštą *ghi* ir pakepinkite kmynus, juodųjų garstyčių bei ožragės sėklas, kari lapus, imbierą ir ankštinius pipirus. Po 30–45 sekundžių suberkite kurkumą ir asafetidą, paskui sudėkite supjaustytas daržoves. (Jei norite, kad *upma* būtų ypatingo skonio ir konsistencijos, bulvių kubelius, morkų griežinėlius bei kalafioro žiedynėlius truputį apkepinkite ir sudėkite į *upmą* pačioje pabaigoje.) Maišydami kepkite, kol daržovės paruduos, paskui įpilkite truputį vandens, kad neprisviltų. Sumažinkite ugnį, uždenkite ir virkite ant silpnos lėtos ugnies, kol daržovės suminkštės. Kol daržovės verda, į nedidelį puodą įpilkite vandens, įberkite druskos ir pastatykite vandenį virti.

3 l talpos prikaistuvyje išlydykite sviestą arba *ghi*, suberkite manų kruopas ir pakepinkite ant vidutinės ugnies, išmaišydami kiekvieną kartą, kai manai ant dugno šviesiai paruduoja. Visos manų kruopos paruduos maždaug po 10–15 minučių.

Kai manus apkepsite, o vanduo užvirs, į kruopas sudėkite keptas daržoves ir, jei norite, įberkite razinų. Viską užpilkite verdančiu vandeniu. Atsargiai! Mišinys ims kunkuliuoti ir tiškėti. Sumažinkite liepsną. Kad nebūtų gumulų, keletą kartų išmaišykite. Po to puodą uždenkite, kad neišeitų garai. Palikite viską virti ant labai silpnos ugnies. Po 5 min. puodą atidenkite ir pažiūrėkite, ar kruopos sugėrė visą vandenį. Jei ne, tuomet keletą kartų greitai išmaišykite ir atidengę pavirkite dar kelias minutes. Galiausiai suberkite maltus juoduosius pipirus, supilkite citrinos sultis ir sudėkite sviestą. Dar kartą išmaišykite.

Gaminama: 35 min.

Bhari hui sabdži

Įdarytos daržovės

6 didesni pomidorai arba 6 nedideli baklažanai

arba 6 nedideli žali saldieji pipirai (paprika)

Pomidorus nuplaukite ir nusausinkite. Nuo kiekvieno viršaus nupjaukite „dangtelį“. Minkštimą išgremžkite ir pertrinkite per sietelį. Sėklas išmeskite, o minkštimą palikite įdarui. Į išskobtus pomidorus įberkite truputį druskos ir apverskite juos, kad apdžiūtų.

Pipirus taip pat išskobkite (viduje esančias sėklas išmeskite). Baklažanus perpjaukite išilgai pusiau ir išskobkite minkštimą, palikdami storas sieneles. Baklažanų minkštimą supjaustykite mažais gabalėliais ir kepinkite truputyje *ghi* arba aliejaus, kol suminkštės. Viską sutrinkite ir panaudokite bet kuriam įdarui.

Čia pateikiame trijų rūšių įdarų receptus. Pagaminkite vieną iš įdarų ir sudėkite į išskobtas daržoves. Kiekvieno įdaro pakanka prikimšti šešioms daržovėms.

ĮDARAI

Ryžių ir sūrio įdaras

3 šaukštai ghi
100 g sutrupinto slėgto panyro
1 puod. (175 g) virtų pailgų baltų ryžių
½ puod. (75 g) pakepintų grūstų kešju riešutų
½ arb. š. asafetidos
1 arb. š. druskos
⅔ puod. (150 ml) grietinės

Mažame prikaistuvyje ant vidutinės ugnies įkaitinkite *ghi*. *Panyrą* sutrupinkite, suberkite į prikaistuvį ir maišydami pakepinkite minutę ar dvi. Po to sudėkite virtus ryžius ir visus kitus komponentus. Nukelkite prikaistuvį nuo ugnies, supilkite grietinę ir viską gerai išmaišykite.

Kokoso įdaras

¾ puod. (100 g) švież. tarkuoto kokoso arba . puod. džiovinto kokoso
⅔ puod. (150 ml) grietinės
1 puod. (100 g) truputį pakepintų nuto miltų
50 g panyro

1 šaukštas tarkuoto šviežio imbiero
1 arb. š. maltos kalendros
¼ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
¼ arb. š. maltų gvazdikėlių
1 arb. š. druskos

Visus komponentus sudėkite į didelį dubenį ir gerai išmaišykite, kad gautųsi vienalytis įdaras.

Daržovių įdaras

4 vidutinio dydžio bulvės
1 mažas baklažanas
ghi arba aliejus kepimui fritiūre
¼ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
2 arb. š. maltos kalendros
½ arb. š. garam masalos
1 arb. š. druskos
3 šaukštai susmulkintos kalendros
⅔ puod. (150 ml) jogurto

Neskustas bulves išvirkite, nulupkite ir stambiai sutrinkite šakute. Baklažaną nulupkite, supjaustykite kubeliais ir kepkite, kol pasidarys rudai auksinės spalvos. Palikite nusivarvėti. Sumaišę visas daržoves, prieskonius, žalumynus ir jogurtą, pagaminkite tirštą įdarą.

Prikimšę pomidorus arba pipirus, nepamirškite iš viršaus uždėti „dangtelius“. Iš šaukšto miltų ir trupučio vandens galite pagaminti tyrelę, kuri juos prilipins.

Įdarytus pomidorus ar pipirus (galima drauge ir vienus, ir kitus) sudėkite į sviestu išteptą karščiui atsparų indą. Įpilkite 4 šaukštus vandens, uždenkite ir kepkite 150°C karščio orkaitėje 15–20 minučių. Baklažanai kepa apie valandą, todėl kepkite juos atskirai.

Užuot kepę įdarytas daržoves orkaitėje, galite patroškinti jas prikaistuvyje. Jei turite metalinį sietelį, įdėkite į jį daržoves ir 15–20 minučių patroškinkite jas garuose. Jei sietelio neturite, įkaitinkite šaukštą aliejaus arba ghi ir 2–3 minutes apkepkite įdarytų daržovių apačią. Paskui įpilkite kelis šaukštus vandens, puodą sandariai uždenkite ir 15–20 minučių virkite. Virdami bet kuriuo būdu, žiūrėkite, kad pakaktų vandens.

Kiekvieną porciją apšlakstykite citrinos sultimis ir apibarstykite smulkintais žalumynais. Daržoves patiekite karštas su sriuba ir indiška duona.

Gaminama: apie 45–60 min.

Alu tikkia tamatar sahit

Gruzdinti įdaryti pomidorai

900 g skustų bulvių
2¼ puod. (225 g) nuto miltų
3 arb. š. kalindži sėklų (nebūtinai),
2½ arb. š. druskos
¾ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
2 šaukštai sviesto
1½ arb. š. garam masalos
10 nedidelių pomidorų
1 arb. š. cukraus

Bulves virkite, kol suminkštės. Nupilkite vandenį. Sudėkite bulves į dubenį ir atidėkite. Iš žirnių miltų, *kalindži* sėklų, 1 arb. š. druskos, ½ arb. š. raudonųjų pipirų ir vandens užmaišykite vienalytę tešlą. Padėkite į šalį. Pagal ankstesnius farširuotų daržovių receptus pagaminkite vieną iš įdarų ir atidėkite. Į virtas bulves sudėkite sviestą, ¾ arb. š. druskos, ¼ arb. š. raudonųjų pipirų, 1 arb. š. *garam masalos* ir viską gerai sutrinkite.

Nuplaukite pomidorus. Kiekvieno viršų plonai nupjaukite. Išskobkite minkštimą. Į išskobtus pomidorus įberkite mišinio iš ¾ arb. š. druskos, ½ arb. š. *garam masalos* ir 1 arb. š. cukraus. Po to prikimškite juos įdaro.

Bulvių mišinį padalinkite į 10 lygių dalių. Padėkite vieną mišinio gabalėlį ant riebaluoto kairės rankos delno ir dešinės rankos pirštais suplokite į apskritą blyną. Ant blyno per vidurį padėkite apverstą įdarytą pomidorą ir užlenkite blyno kraštus, kad visas pomidoras būtų aplipdytas. Pavoliokite tarp delnų. Taip pat paruoškite visus kitus pomidorus.

Išplakite miltų tešlą ir apliekite ja kiekvieną bulvių mišiniu aplipdytą įdarytą pomidorą. Pomidorus panardinkite į rūkstantį įkaitintą *ghi* ir kepkite dažnai vartydami, kol pasidarys rudai auksinės spalvos. Nusausinkite. Patiekite karštus.

Gaminama: apie 50–60 min.

Bhindi massaledarh

Įdaryta okra

200 g panyro
1 arb. š. kmynų
½ arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
3 švieži žali ankštiniai pipirai
3 šaukštai susmulkintos kalendros
1 arb. š. kurkumos
1 arb. š. druskos
450 g šviežios okros
3 šaukštai ghi arba aliejaus
¼ arb. š. asafetidos

Panyrą sudėkite į marlę ir lengvai nuspauskite didesnę dalį vandens. Išimkite *panyrą* iš marlės, sudėkite į dubenį ir palikite. Grūstuvėje arba elektrinėje malimo mašinėlėje smulkiai sumalkite kmynus, imbierą, ankštinius pipirus ir kalendros lapus, kad gautųsi tyrelė. Tyrelę sudėkite į *panyrą*, suberkite kurkumą ir druską. Išmaišykite. Suminkykite vienalytę tešlą. Uždenkite ją drėgnu audeklu ir atidėkite.

Okros ankštis nuplaukite ir nusausinkite popierinėmis servetėlėmis. Iš abiejų pusių nupjaustykite galiukus. Kiekvieną ankštį išilgai įpjaukite, stengdamiesi neperpjauti pusiau ir nepradurti kiaurai. Nykščiu atsargiai atlenkę kraštelius, išimkite iš ankšties sėklas. Kiekvieną ankštį pripildykite panyro įdaro. Kraštelių per daug neatlenkite, kad neplyštų.

Plačiame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi*. Kai *ghi* ims rūkti, suberkite asafetidą. Atsargiai sudėkite įdarytas okros ankštis (įpjovomis į viršų). Ugnį visiškai sumažinkite ir uždengę kepkite 10 minučių. Nukelkite dangtį ir apverskite ankštis įpjovomis žemyn. Kepkite neuždengę dar 10 minučių, kol ankštys pasidarys rudai auksinės.

Ankštis atsargiai išimkite ir patiekite šiltoje lėkštėje.

Gaminama: 45 min.

Alu kofta

Gruzdinti daržovių kukuliai su pomidorų padažu

Alu koftos – labiausiai mėgiama koftų rūšis. Alu koftas lengva pagaminti, jos tinka prie visų patiekalų. Užpylę jas pomidorų padažu, iškart patiekite į stalą, antraip jos sugers per daug skysčio ir suirs.

15 vidutinių pomidorų
2 šaukštai ghi arba aliejaus
2 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero (arba 1 arb. š. malto džiovinto imbiero)
2 sugrūsti džiovinti ankštiniai pipirai
1 arb. š. maltų kmynų
1½ arb. š. kurkumos
3 arb. š. druskos
5 nuplautos vidutinės bulvės
½ vidutinio kalafioro, (nuplauto, nuvalyto ir padalinto į žiedynėlius)
1 puod. (100 g) nuto arba paprastų žirnių miltų
3 šaukštai susmulkintos šviežios kalendros arba petražolių
1 arb. š. garam masalos
¼ arb. š. asafetidos
½ arb. š. maltų juodųjų pipirų
ghi arba aliejus kepimui fritiūre
1 puod. (250 ml) jogurto (nebūtinai)

Pirmiausiai pagaminkite pomidorų padažą. Pomidorus 15–20 sekundžių panardinkite į verdantį vandenį. Nusausinkite ir perpilkite šaltu vandeniu. Po to nulupkite ir sutrinkite. Ant vidutinės ugnies prikaistuvyje įkaitinkite šaukštą *ghi* arba aliejaus ir pakepinkite pirmiausiai 1 arb. š. tarkuoto imbiero, paskui – džiovintus ankštinius pipirus. Vėliau suberkite maltus kmynus ir ½ arb. š. kurkumos. Kelias sekundes maišydami pakepinkite. Sudėkite į puodą pomidorus, įberkite pusę druskos, uždenkite ir sumažinkite ugnį. 20 minučių lėtai virkite, maždaug kas 5 minutės pamaišydami.

Kol padažas verda, nulupkite bulves ir padalinkite kalafiorą į stambius žiedynėlius. Daržoves gerai nuplaukite ir sutarkuokite burokų trintuve. Dubenyje sumaišykite tarkuotas daržoves, žirnių miltus, 2 šaukštus susmulkintos kalendros ir visus likusius prieskonius. Gerai išmaišykite. Tarkuotų bulvių skysčio turėtų pakakti, kad visi komponentai suliptų. Porą minučių tešlą minkykite, paskui suvoliokite iš jos 20–30 mažų rutuliukų. Įkaitinkite *ghi* arba aliejų, kol ims rūkti, ir panar-

dinkite į jį daržovių kukulius. Gruzdinkite 4–5 minutes, kol pasidarys rudai auksiniai ir traškūs. Nusausinkite.

Jei norite, į pomidorų padažą galite įpilti jogurto ir porą minučių jį pakaitinti. Kukulius sudėkite į didelę lėkštę ir apipilkite karštu padažu. Papuoškite likusia susmulkinta šviežia kalendra ar petražolėmis. Patiekite su ryžiais arba indiška duona.

Gaminama: 45 min.

Palak kofta

Gruzdinti špinatų ir sūrio kukuliai

Radijo stoties „Radio Krishna Centrale“ programas, kurias transliuoja Italijos mieste Florencijoje įsikūrusi mūsų bendruomenė, girdi daugiau kaip 15 milijonų žmonių. Populiariausią programą – „Radio Cucino“ (kulinarijos pamokos) – veda Krišna Čaitanja dasa. Klausytojai dažnai skambina į stotį, dėkodami už palak koftos receptą.

450 g šviežių špinatų
1 šaukštas ghi arba aliejaus
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
2 sugrūsti džiovinti ankštiniai pipirai
½ arb. š. kurkumos
½ arb. š. garam masalos
½ arb. š. maltos kalendros
¼ arb. š. asafetidos
200 g nusunkto ir smulkiai supjaustyto panyro
2 arb. š. druskos
2¾ puod. (275 g) nuto arba paprastų žirnių miltų
ghi arba aliejus kepimui fritiūre

Špinatus gerai nuplaukite, nupjaukite stambesnius stiebus. Lapus kelioms minutėms panardinkite į verdantį vandenį, kad suminkštėtų. Palikite juos koštuve nusivarvėti. Nuspaudę likusį vandenį, lapus smulkiai supjaustykite.

Vidutinio didumo prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų ir pakepinkite pirmiausiai imbierą su ankštiniais pipirais, o paskui ir maltus prieskonius. Sudėkite supjaustytą *panyrą* ir maišydami kepkite 1 minutę. Po to sudėkite špinatus. Įberkite druskos ir gerai šaukštu viską išmaišykite. Mišinį išverskite ant lygaus paviršiaus, apiberkite žirnių miltais, kad sutvirtėtų, ir gerai išminkykite.

Iš tešlos suvoliokite 2,5 cm skersmens rutuliukus. Gruzdinkite juos *ghi* arba aliejuje, kol šviesiai paruduos. Nusausinkite. *Palak koftas* skanu valgyti tiek su pomidorų padažu, tiek ir vienas.

Gaminama: apie 30–40 min.

Bandgobhi kofta

Balandėliai su riešutais ir panyru

2 šaukštai ghi
5 cm ilgio cinamono lazdelė
5 gvazdikėliai
1 arb. š. maltų kmynų
¼ arb. š. asafetidos
900 g pomidorų (apiplikytų, nuluptų ir sutrintų)
4 šaukštai razinų
1 šaukštas citrinos sulčių
1 arb. š. kurkumos
3½ arb. š. druskos
1 puod. (100 g) nuto arba paprastų žirnių miltų
1 žiupsnelis maltų juodųjų pipirų
1 mažas šviežias kopūstas
2 šaukštai ghi
⅓ puod. (50 g) sugrūstų migdolų arba kešju riešutų
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
1 ar 2 sugrūsti džiovinti ankštiniai pipirai
350 g nuspausto ir smulkiai supjaustyto panyro
3 šaukštai smulkiai supjaustytos kalendros arba 1 arb. š. maltos kalendros
½ arb. š. maltos paprikos

Mažame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* ir 30–45 sekundes maišydami pakepinkite cinamoną, gvazdikėlius, maltus kmynus ir asafetidą. Sudėkite sutrintus pomidorus ir 30 minučių lėtai virkite, kol gausis vienalytis padažas. Supilkite citrinos sultis, suberkite razinas, kurkumą ir 2 arb. š. druskos. Išimkite nesusmulkintus prieskonius ir nukelkite prikaistuvį nuo ugnies. Į dubenį suberkite žirnių miltus ir po žiupsnelį druskos bei pipirų. Maišydami įpilkite tiek vandens, kad gautųsi tiršta tešla. Dubenį uždenkite audeklu ir atidėkite.

Išpjaukite kopūsto kotą ir nuimkite viršutinius pažeistus lapus. Kopūstą nuplaukite ir įdėkite į verdantį vandenį su 1 arb. š. druskos. Po 8–10 minučių kopūstą atsargiai išimkite ir pakiškite po šaltu vandeniu. Įpjaukite kopūsto apačią ir atskirkite 6–8 lapus, jų nepažeisdami. (Likusį kopūstą galite panaudoti kitam patiekalui.) Mažu peiliuku nupjaukite per lapo vidurį esantį sustorėjimą (neperpjaudami paties lapo). Tuomet lapai bus lankstesni. Nupurtykite nuo jų vandenį ir atidėkite.

Mažame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* ir apskrudinkite sugrūstus riešutus, tarkuotą imbierą ir ankštinius pipirus. Sudėkite susmulkintą *panyrą*, supjaustytą kalendrą, papriką ir likusią druską. Nuolatos vartydami kepkite ant vidutinės ugnies, kol gerai išsimaišys. Po to ištiesinkite

kopūstų lapus ir ant kiekvieno per vidurį uždėkite po šaukštą šio įdaro. Užlenkite lapo kraštus ir suvyniokite jį į tvirtą ritinėlį.

Ritinėlius panardinkite į tirštą tešlą ir 4–5 minutes gruzdinkite karštame *ghi* arba aliejuje, kol pasidarys rudai auksinės spalvos. Sudėkite į didelę lėkštę ir apipilkite pašildytu pomidorų padažu.

Ritinėlius galite kepti ir orkaitėje. Tuomet jų nereikia merkti į tešlą. Vieną šalia kito sudėkite ritinėlius orkaitėn ant skardos (klostėmis žemyn). Apipilkite pomidorų padažu ir 15–20 minučių kepkite 150°C orkaitėje.

Gaminama: 75 min.

Nargisi kofta
„Karališkoji“ kofta

Vedų receptūros labai įvairios: nuo visai paprastų iki pačių sudėtingiausių. Nargisi kofta – tai vienas iš sudėtingesnių patiekalų, tačiau dėl jo tikrai verta šiek tiek sugaišti. „Karališkoji“ kofta labiausiai mėgstama Radžastane – „krašte, kur linksminasi karaliai“. Patiekite nargisi koftą su čatniu kaip užkandį arba su skystomis daržovėmis prie pagrindinio patiekalo.

1 puod. (200 g) baltų ryžių
8 vidutinės bulvės
3¾ arb. š. druskos
175 g panyro
2¼ puod. (225 g) nuto arba paprastų žirnių miltų
1 arb. š. juodųjų kmynų sėklų (nebūtinai)
½ arb. š. kurkumos
¼ arb. š. malto šafrano
2 šaukštai šilto pieno
350 g nesmulkintų špinatų lapų be stiebų
¼ arb. š. maltų juodųjų pipirų
1 arb. š. garam masalos
½ arb. š. kurkumos
¼ arb. š. asafetidos
ghi kepimui fritiūre

Ryžius suberkite į vandenį (santykiu 1:2), įberkite 1 arb. š. druskos ir virkite garuose maždaug 18 minučių, kol neliks vandens. Nukoškite ir atidėkite. Bulves virkite, kol suminkštės ir nulupkite. Į *panyrą* įberkite ½ arb. š. druskos ir minkykite, kol gausis minkšta tešla. Uždenkite *panyrą* drėgnu audeklu ir atidėkite. Dubenyje sumaišykite žirnių miltus, 1 arb. š. druskos, *kalindži* sėklas ir kurkumą. Maišydami įpilkite tiek vandens, kad gautųsi vienalytė tešla. Palikite pastovėti. Šafraną suberkite į šiltą pieną, po to gerai išmaišykite kartu su išvirtais ryžiais. Špinatus minutėlei panardinkite į verdantį vandenį, kad suminkštėtų; po to nusausinkite. Sumaišykite su juodaisiais pipirais ir ¼ arb. š. druskos. Atidėkite. Į bulves suberkite *garam masalą*, kurkumą, 1 arb. š. druskos ir ¼ arb. š. asafetidos. Viską sutrinkite į vienalytę košę.

Ryžius, *panyrą*, špinatus ir bulvių košę padalinkite į 6 dalis. Paimkite vieną dalį ryžių ir suvoliokite tvirtą rutuliuką. Kairės rankos delnu suplokite gabalėlį *panyro* tešlos į apskritą blynelį ir į vidurį įdėkite rutuliuką iš ryžių. Kraštus užspauskite, kad rutuliukas būtų visiškai uždengtas. Po to pavoliokite jį delnuose, kad pasidarytų glotnus. Apvyniokite rutuliuką vienu ar dviem sluoksniais ištiesintų špinatų lapų

ir sluoksniu bulvių košės. Atsargiai pamėtykite rutuliuką iš rankos į ranką, kol pasidarys tvirtas ir aptakus.

Kai pagaminsite kelis tokius rutuliukus, išplakite tešlą ir užpilkite jos po truputį ant kiekvieno rutuliuko. Paskui rutuliukus panardinkite į karštą *ghi*. Dažnai vartykite, kad neapsviltų. Kepkite, kol vienodai paruduos. Išgriebkite ir patiekite karštus.

Gaminama: apie 50–60 min.

Užkandžiai

177 Papadam *(Dalo miltų vafliai)*
178 Panyr masala *(Kepti mirkyti sūrio kubeliai)*
179 Tali hui panyr *(Keptas sūris su prieskoniais)*
180 Pakora *(Tešloje įkeptos daržovės)*
181 Dokla *(Garuose virtas dalas su jogurtu)*
182 Sada pakora *(Spurgos iš žirnių miltų su prieskoniais)*
183 Samosa *(Pyragėliai su daržovėmis)*
185 Alu patra *(Kepti aštrūs bulvių ritinėliai)*
186 Alu ki tikki *(Kepti bulvių paplotėliai)*
187 Urad dal katčori *(Gruzdinti paplotėliai su aštriu dalo įdaru)*
188 Matar dal bara *(Skaldytų žirnių kroketai)*
189 Urad dal bara *(Dalo kroketai, pagardinti jogurtu)*
190 Kathmir vada *(Užkandis iš žirnių miltų ir kalendros)*
191 Gadžar vada *(Morkų kroketai su prieskoniais)*
192 Dahi vada *(Dalo kroketai su jogurto padažu)*
193 Sevian *(Žirnių miltų makaronai)*
194 Khandvi *(Žirnių miltų ritinėliai su jogurtu ir prieskoniais)*
195 Čidva *(Keptų ryžių ir daržovių mišrainė su prieskoniais)*
196 Malai kofta *(Gruzdintas sūris su grietinės padažu)*



UŽKANDŽIUS galima valgyti atskirai arba papildyti jais pagrindinį patiekalą. Daugelis jų labai tinka su *čatniu*. Kai kuriuos užkandžius, pavyzdžiui, *pakoras* ar *sevian* makaronus, pasigaminti galima labai greitai. *Samosoms, katčoriams* ir panašiems užkandžiams pagaminti prireiks daugiau laiko, nes į juos dedamas įdaras, o paskui jie dar užlankstomi. Tačiau dėl sugaišto laiko neteks gailėtis. Antai *samosos* tokios skanios, jog Šrila Prabhupada išpranašavo, kad greitu laiku jos taps taip pat mėgiamos Vakaruose, kaip ir Indijoje.

Šis skyrius supažindins jus su kai kuriais klasikiniais maisto gaminimo būdais: jūs išmoksite įdaryti *katčorius*, užlankstyti *samosas* ir suformuoti *vadas*, taip pat gaminti žirnių miltų makaronus. Šių operacijų neįmanoma supaprastinti, ir nėra šiuolaikinių įtaisų, kurie galėtų jus pavaduoti, tačiau šiek tiek įgudę jūs įsitikinsite, kad tai visai nesunku. Daugelį užkandžių galite pasigaminti iš anksto ir pašildyti likus kelioms minutėms prieš patiekiant.

Daugelio užkandžių nepagaminsite be *ghi*. Užkandžiai kepami tiek mažame, tiek dideliame *ghi* kiekyje. *Ghi* galima pakeisti aliejumi, tačiau maistas, keptas *ghi*, pasižymi kur kas subtilesniu skoniu.

Nuto miltai, hindi kalba vadinami *besan*, – dar vienas komponentas, dažnai naudojamas gaminant užkandžius. Šių ypatingo sodraus aromato miltų galima nusipirkti daugelyje sveiko maisto parduotuvių bei Azijos bakalėjos krautuvėse.

Papadam

Dalo miltų vafliai

Papadamai – tai ploni, traškūs, sausi blynai iš dalo miltų. Jų galima nusipirkti Indijos bakalėjos parduotuvėse; jums tereikės juos iškepti, o tai labai paprasta ir užima visai nedaug laiko.

Trys pagrindinės papadamų rūšys – su raudonaisiais ankštiniais pipirais (deginančiai aštrūs), su juodaisiais pipirais (ne tokie aštrūs) ir be prieskonių. Papadamai būna įvairaus dydžio. Jeigu reikia, didesnius papadamus prieš kepdami perpjaukite pusiau. Papadamai turi būti traškūs, todėl kepkite juos neužilgo prieš patiekdami į stalą ir ilgai nelaikykite, kad nesuminkštėtų. Papadamus galima patiekti prie bet kokio indiško patiekalo.

ghi arba aliejus kepimui fritiūre, 8–12 papadamų

Karhajoje arba negilioje keptuvėje įkaitinkite *ghi* ar aliejų, kol pradės rūkti. Įmeskite *papadamą* į *ghi*. Po kelių sekundžių jis išsiplės, o kraštai užsiries. Kiaurasamčiu trumpam jį panardinkite ir prispauskite prie dugno. Apverskite. *Papadamas* turi būti aukso geltonumo. Visą laiką jį stebėkite, kad neparuduotų ir neapsviltų.

Po keleto sekundžių išimkite jį iš *ghi* ir šonu pastatykite sietelyje, kad nusivarvėtų.

Papadamus galima kepti ir tiesiai virš ugnies. Žnyplėmis palaikykite *papadamą* virš silpnos ugnies, kol arčiausiai liepsnos esantys kraštai ims pūstis ir šviesėti. Tam prireiks vos kelių sekundžių. Po to *papadamą* apsukite, kad keptų kita pusė. Šitaip sukdami kepkite, kol visas *papadamas* iškeps.

Vienas papadamas kepamas: apie 10 sek.

Panyr masala

Kepti mirkyti sūrio kubeliai

Panyrą galima kepti įvairiai. Šiame recepte kepti panyro kubeliai mirkomi aštriame sultinyje, kol sugeria prieskonių aromatą ir pasidaro minkšti bei sultingi. Mirkykite kubelius 20 min.–2 dienas. Dėkite į daržovių valgius (kad būtų sočiau) arba patiekite kaip užkandį.

275 g panyro
ghi arba aliejus kepimui fritiūre
1 šaukštas ghi arba aliejaus
½ arb. š. kmynų
dvi 5 cm ilgio cinamono lazdelės
4 gvazdikėliai
½ arb. š. maltos kalendros
½ arb. š. kurkumos
½ arb. š. asafetidos
¼ arb. š. maltų juodųjų pipirų
1 arb. š. druskos

Pasigaminkite *panyrą* ir palikite 2½ puodelio (600 ml) išrūgų. *Panyrą* sudėkite į marlę ir keletui sekundžių pakiškite po šaltu vandeniu. Po to, neišimdami iš marlės, suplokite jį į 2,5 cm storio paplotį ir vienodai prislėkite, kad gautųsi plokščias, tvirtas sūrio gabalas. Darykite tai virš kriauklės, kad būtų kur nubėgti skysčiui. Palikite *panyrą* prislėgtą 30 minučių.

Išimkite sūrį iš marlės ir supjaustykite 2,5 cm kubeliais arba 5 cm ilgio stačiakampiais ar rombais. Panardinkite į *ghi* arba aliejų. 4–5 min. gruzdinkite, kol šviesiai paruduos. Palikite nusivarvėti.

Pagaminkite *masalą*. Mažame prikaistuvyje įkaitinkite šaukštą *ghi* arba aliejaus. Maišydami pakepinkite kmynus, cinamono lazdeles ir gvazdikėlius. Maždaug po 30 sekundžių suberkite maltus prieskonius ir maišydami pakepinkite dar kelias sekundes. Tuomet į *masalą* supilkite išrūgas, įberkite druskos ir užvirkite. Nukelkite nuo ugnies. Sudėkite į šią skystą *masalą* keptus sūrio kubelius ir pamirkykite mažiausiai 20 minučių. Prieš pat patiekdami, *panyr masalą* pašildykite ir nupilkite skystį.

Gaminama: 25 min.
Mirkoma: 20 min.

Tali hui panyr

Keptas sūris su prieskoniais

Panyro gabalėlius geriausia kepinti sunkioje keptuvėje. Vartykite juos mentele, kad nepažeistumėte susidariusios plutelės.

Iš panyro galima gaminti ir pakoras. Panyro gabalėlius panardinkite į nuto arba paprastų žirnių miltų bei prieskonių tešlą ir pakepkite fritiūre, kaip nurodyta kitame recepte.

275 g panyro
3 arb. š. kurkumos
3 arb. š. druskos
1 šaukštas ghi arba aliejaus
1 šaukštas smulkiai supjaustytos šviežios kalendros arba petražolių
1 citrina

Pagaminkite *panyrą*. 10 minučių palaikykite jį prislėgę, kad gautųsi tvirtas, bet gana drėgnas sūris. Supjaustykite jį 10 cm ilgio, 5 cm pločio ir 1–2,5 cm storio gabalėliais.

Mažoje lėkštutėje sumaišykite kurkumą ir druską. Kiekvieną drėgno *panyro* gabalėlį iš visų pusių apvoliokite šiame mišinyje. Prieskonių sluoksnis turi būti plonas ir lygus (jeigu sluoksnis bus storas, prieskonių gali neužtekti). Keptuvėje įkaitinkite šaukštą aliejaus arba *ghi* ir sudėkite tiek *panyro* gabalėlių, kiek tilps. Kepkite ant silpnos ugnies kiekvieną šoną 4–5 minutes, kol šviesiai paruduos ir pasidengs plona plutele.

Patiekite *tali hui panyrą* papuoštą susmulkintais kalendros lapais ir citrinos griežinėliu.

Gaminama: 20 min.

Pakora

Tešloje įkeptos daržovės

Pakoroms tinka praktiškai visos daržovės. Visoms pakoroms daržoves pjaustykite vienodo dydžio gabalėliais, kad iškeptų vienu metu. Baklažanai, cukinijos, bulvės, moliūgai ir morkos pjaustomi griežinėliais arba mažais kubeliais; kalafiorai arba brokoliai – žiedynėliais, o saldieji pipirai (paprika) – rateliais arba juostelėmis. Briuselio kopūstus, šparagus ir sulankstytus špinatų lapus galima kepti nepjaustytus. Pakoros – tai lengvai pagaminamas užkandis, puikiai papildantis bet kokias vaišes, tinkantis prie čatnio.

2¼ puod. (225 g) nuto arba paprastų žirnių miltų
1 šaukštas kalindži sėklų
½ arb. š. malto cinamono
¼ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
2 arb. š. maltos kalendros
2 arb. š. maltų kmynų
1½ arb. š. kurkumos
¼ arb. š. asafetidos
2 arb. š. druskos
½ arb. š. kepimo miltelių
1 puod. (250 ml) šalto vandens
675 g nuvalytų daržovių
ghi arba aliejus kepimui fritiūre

Suberkite į dubenį žirnių miltus, sudėkite prieskonius, druską ir kepimo miltelius. Lėtai pilkite šaltą vandenį ir maišykite, kol gausis vienalytė tešla (pakankamai tiršta, kad būtų galima apvolioti daržoves).
Visas daržoves iš anksto supjaustykite. Stambius kalafioro žiedynėlius reikėtų apvirti.

Ant vidutinės–stiprios ugnies įkaitinkite *ghi* arba aliejų. *Ghi* pakankamai įkaitęs, kai į jį įmestas tešlos lašelis tuoj pat spirgėdamas iškyla į paviršių. Suberkite į tešlą saują supjaustytų daržovių ir gerai apvoliokite. Vienu metu apvoliokite tik tos pačios rūšies daržoves, nes skirtingas daržoves reikia kepti atskirai. Apvoliotas daržoves po vieną išgriebkite iš tešlos ir greitai dėkite į įkaitusį *ghi*, kol užpildys visą paviršių. Kepkite keletą minučių, kol *pakoros* pasidarys rudai auksinės ir traškios. Išgriebkite ir palikite nusivarvėti. Šitaip sunaudokite visą likusią tešlą. (*Pakoras* dėkite į *ghi* tik vienu sluoksniu.)

Gaminama: 20 min.

Dokla

Garuose virtas dalas su jogurtu

2 puod. (350 g) perrinkto čanna dalo arba paprastų geltonųjų žirnių
⅔ puod. (150 ml) jogurto
1 puod. (250 ml) vandens
3 ar 4 švieži ankštiniai pipirai
2 šaukštai tarkuoto šviežio imbiero
½ arb. š. kurkumos
1½ arb. š. druskos
1 šaukštas citrinos sulčių
3 šaukštai lydyto ghi
1½ arb. š. kepimo miltelių arba valgomosios sodos
2 šaukštai ghi
1 šaukštas juodųjų garstyčių sėklų
2 šaukštai sezamo sėklų
1 žiupsnelis asafetidos
5 šaukštai tarkuoto šviežio kokoso
4 šaukštai susmulkintos šviežios kalendros

Dalą arba žirnius nuplaukite ir mirkykite mažiausiai 4 valandas. Nupilkite vandenį. *Dalą* drauge su jogurtu ir vandeniu sudėkite į mikserį arba malimo mašinėlę ir malkite, kol pasidarys vienalytė masė. Uždengę pastatykite 6 valandoms šiltoje vietoje.

Paimkite puodą, į kurį tilptų 20 cm skersmens apvali pyrago skarda. Įdėkite šią skardą į puodą. Po skarda padėkite kokį nors žiedą, kad ji neliestų dugno. Žiedo kiaurymė turėtų būti pakankamai didelė, kad garai siektų skardos dugną. Į puodą įpilkite 5 cm sluoksnį vandens ir užvirkite.

Šviežius ankštinius pipirus sutrinkite su trupučiu vandens ir sudėkite tyrelę į tešlą. Po to dėkite imbierą, kurkumą, druską, citrinos sultis, lydytą *ghi* ir kepimo miltelius. Gerai išmaišykite. Skardą ištepkite trupučiu sviesto ar *ghi* ir supilkite į ją tešlą. Puodą sandariai uždenkite ir virkite *doklą* garuose 20–25 minutes, kol pasidarys elastinga.

Nedideliame prikaistuvyje įkaitinkite 2 šaukštus *ghi* ir pakepinkite garstyčių bei sezamo sėklas ir žiupsnelį asafetidos. Kai garstyčių sėklos liausis sproginėję, prieskonius supilkite ant *doklos* ir paskleiskite lygiu sluoksniu. *Doklą* apibarstykite tarkuotu kokosu bei kalendros lapeliais.

Kai atauš, supjaustykite į 7,5 cm stačiakampius arba rombus ir atsargiai išimkite iš skardos. Patiekite su kokoso *čatniu*.

Dalas mirkomas: mažiausiai 4 val.
Gaminama: 25 min.

Sada pakora

Spurgos iš žirnių miltų su prieskoniais

Sada pakoros labai tinka prie baltų arba rudų ryžių bei kadhi padažo. Galima daryti jas mažesnes, maždaug vynuogės dydžio, ir dėti į skystus daržovių patiekalus, pavyzdžiui, į suktą arba į matar alu tarkari. Sudėkite jas į daržoves vėliausiai 10 minučių prieš patiekdami į stalą, kad spėtų primirkti padažo. Taip pat jas galima valgyti su čatniu vietoje užkandžio.

225 g nuto arba paprastų žirnių miltų
1 šaukštas kalindži sėklų
½ arb. š. malto cinamono
¼ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
1 arb. š. maltos kalendros
1 arb. š. maltų kmynų
1 arb. š. kurkumos
¼ arb. š. asafetidos
1 arb. š. druskos
½ arb. š. kepimo miltelių arba valgomosios sodos (nebūtinai)
200 ml šalto vandens
ghi arba aliejus kepimui fritiūre

Paruoškite tešlą, kaip ir ankstesniame recepte, bet tirštesnę, kad būtų pastos konsistencijos. Tešlą stipriai plakite. Šaukštu arba mažu samtuku pakabinkite truputį tešlos ir 2–3 gabalėlius įmeskite į karštą *ghi* arba aliejų. Gabalėliai tuoj pat išsipūs ir čirkšdami iškils į paviršių. Greitai įmeskite daugiau tešlos gabalėlių, kol visas *ghi* paviršius bus pilnas čirškančių *pakorų*.

Nustatykite tokią ugnį, kad *pakoros* per 4–5 minutes pasidarytų traškios ir visos įgautų rudai auksinę spalvą. Kepdami vieną ar porą kartų apverskite jas kiaurasamčiu. Išgriebkite ir nusausinkite.

Bhadžos – tai kita *sada pakorų* rūšis. Jos gaminamos visai taip pat, – skiriasi tik prieskoniai. Vietoje malto cinamono, kalendros ir maltų kmynų dėkite ½ arb. š. kmynų sėklų, 2 šaukštus susmulkintos šviežios kalendros ir vieną šviežią smulkiai supjaustytą ankštinį pipirą.

Gaminama: 20 min.

Samosa

Pyragėliai su daržovėmis

Kartą paragavę skanių samosų, jūs suprasite, kodėl tai pats mėgiamiausias užkandis Indijoje. Paįvairinimui įdaran įmaišykite šviežio panyro ir išmėginkite skirtingus prieskonių mišinius.

4 puod. (400 g) baltų miltų
½ arb. š. druskos
½ puod. (100 g) lydyto sviesto arba ghi
⅔ puod. (150 ml) šalto vandens
2–3 vidutinės bulvės
½ kalafioro, padalinto į žiedynėlius
1½ puod. (200 g) šviežių žirnelių
4 šaukštai ghi arba aliejaus
1 arb. š. kmynų
½ arb. š. ožragės sėklų
½ arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
1 arb. š. kurkumos
½ arb. š. maltos kalendros
¼ arb. š. asafetidos
¼ arb. š. maltų gvazdikėlių
½ arb. š. malto cinamono
2 arb. š. druskos
¼ arb. š. maltų juodųjų pipirų
ghi arba aliejus kepimui fritiūre

Į dubenį suberkite baltus miltus ir druską, užpilkite juos tirpintu sviestu arba *ghi*. Pirštų galais įtrinkite sviestą arba *ghi* į miltus. Turi gautis stambių duonos trupinių konsistencijos mišinys. Po truputį pilkite vandenį ir užmaišykite tešlą. 5 minutes stipriai minkykite, kol tešla pasidarys vienalytė, minkšta ir nelips prie pirštų. Suvoliokite tešlą į vieną gumulą, apšlakstykite trupučiu vandens ir uždengę drėgnu audeklu padėkite į šalį.

Paruoškite įdarą. Bulves nulupkite ir supjaustykite mažais kubeliais. Kalafiorą sutarkuokite burokų trintuve arba supjaustykite mažais žiedynėliais. Žirnelius virkite, kol suminkštės, ir nupylę vandenį atidėkite.

Didelę keptuvę pastatykite ant vidutinės ugnies ir 2 šaukštuose *ghi* arba aliejaus pakepinkite kmynų bei ožragės sėklas. Kai jos ims tamsėti, suberkite tarkuotą imbierą bei maltus prieskonius ir dar kelias sekundes pakepinkite. Suberkite bulvių kubelius. Maišydami kepkite 3–4 minutes, po to sudėkite kalafiorus. Maišykite ir kepkite dar 3–4 minutes. Įpilkite 2 šaukštus vandens, uždenkite ir troškinkite maždaug 15 minučių, kol daržovės suminkštės (žiūrėkite, kad neprisviltų). Į mišinį sudėkite žir-

nelius, įberkite druskos bei juodųjų pipirų, po to masę paskleiskite ant švaraus paviršiaus, kad atvėstų. Per tą laiką iškočiokite tešlą.

Paviršių, ant kurio kočiosite, pabarstykite miltais. Padalinkite tešlą į 10 rutuliukų. Kiekvieną rutuliuką iškočiokite į 15 cm skersmens apskritą blyną. Perpjaukite kiekvieną blyną pusiau. Tiesųjį pusrutulio kraštą sudrėkinkite nuo centro iki vieno galo. Pusrutulį perlenkite, kad gautųsi piltuvėlis. Sausą kraštą stipriai prispauskite prie drėgno, kad gerai suliptų. Du trečdalius piltuvėlio pripildykite įdaro. Po to plyšį užspauskite ir sukdami užlankstykite klostelėmis.

Gilioje keptuvėje ant vidutinės ugnies įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Iš karto kepkite po kelias *samosas* (dėkite į *ghi* vienu sluoksniu). Dažnai vartydami kepkite 6–8 minutes, kol abi pusės pasidarys rudai auksinės. Išimkite ir palikite nusivarvėti.

Gaminama: 75 min.

Alu patra

Kepti aštrūs bulvių ritinėliai

4 vidutinės bulvės
2 šaukštai tarkuoto kokoso
2 arb. š. sezamo sėklų
2 arb. š. rudojo cukraus
2 arb. š. tarkuoto imbiero
2 supjaustyti švieži žali ankštiniai pipirai
1 šaukštas susmulkintos šviežios kalendros
2 arb. š. garam masalos
1½ arb. š. druskos
2 šaukštai citrinos sulčių
2 puod. (200 g) baltų miltų
½ arb. š. kurkumos
¼ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
2 arb. š. ištirpinto ghi
½ puod. (100 ml) vandens
ghi arba aliejus kepimui fritiūre

Pirmiausia pagaminkite įdarą, kad paruošus tešlą jis būtų jau atvėsęs. Bulves virkite, kol suminkštės. Nulupkite. Dubenyje sutrinkite šakute drauge su tarkuotu kokosu ir 8 kitais komponentais (tarp jų ir 1 arb. šaukšteliu druskos). Po to mišinį paskleiskite ant lygaus paviršiaus. Kol jis atvės, paruoškite tešlą.

Dubenyje sumaišykite miltus, kurkumą, raudonuosius pipirus ir likusią druską. Į miltus įtrinkite ištirpintą *ghi*. Po to lėtai pilkite vandenį ir ranka maišykite, kol susiformuos tešla. Padėkite tešlą ant stalo ir gerai išminkykite, kad būtų minkšta ir elastinga. Jei tešla per drėgna, įberkite daugiau miltų.

Stalo paviršių gausiai pabarstykite miltais. Visą tešlą iškočiokite į 3 mm storio stačiakampį. Ant viršaus lygiu sluoksniu sudėkite bulvių mišinį. Pabarstę tešlą miltais, kad neliptų prie pirštų, susukite į didelį tvirtą vyniotinį. Aštriu dantytu peiliu supjaustykite vyniotinį į 1 cm storio gabalėlius. Paplekšnokite juos, kad būtų apskritos formos. Sudėkite ritinėlius ant lentelės.

Karhajoje ar negiliame puode įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Aliejus ar *ghi* pakankamai įkaitęs, kai į jį įmestas tešlos gabalėlis tuoj pat čirkšdamas iškyla į paviršių. Panardinkite kelis ritinėlius į *ghi* ir vieną kartą apversdami kepkite 3–5 minutes, kol pasidarys rudai geltoni. Patiekite karštus kaip papildomą vaišių patiekalą arba kaip užkandį su *čatniu*.

Gaminama: 40 min.

Alu ki tikki

Kepti bulvių paplotėliai

Lėtai kepant šiuos bulvių paplotėlius, iš abiejų pusių susidaro plutelė, suteikianti jiems ypatingą tekstūrą ir skonį. Alu ki tikki (tik be žirnelių ir žirnių miltų) dažnai patiekiami Ekadašio dienomis, kai bhaktai nevalgo grūdinių ir ankštinių produktų.

5 vidutinės bulvės
1½ puod. (200 g) šviežių žirnelių
1 puod. (100 g) kubeliais supjaustytų morkų
1 puod. (100 g) supjaustytų kalafiorų
1 arb. š. garam masalos
½ arb. š. kmynų
2 sugrūsti džiovinti ankštiniai pipirai
¼ arb. š. asafetidos
2 šaukštai susmulkintos šviežios kalendros arba petražolių
1 arb. š. druskos
1 šaukštas citrinos sulčių
3 šaukštai sausoje keptuvėje pakepintų nuto arba paprastų žirnių miltų
2 šaukštai sviesto arba ghi

Išvirkite bulves. Kitas daržoves virkite garuose, kol suminkštės. Nupilkite nuo bulvių ir kitų daržovių vandenį. Bulves nulupkite, sutrupinkite į gabalėlius ir sudėkite į didelį dubenį drauge su kitomis nusausintomis daržovėmis, prieskoniais, citrinos sultimis ir žirnių miltais. Viską gerai pertrinkite šakute arba grūstuku.

Iš šio mišinio suformuokite aštuonis 2,5 cm storio paplotėlius. Po to ant silpnos ugnies įkaitinkite keptuvę su storu dugnu ir įdėkite truputį sviesto arba *ghi*. Dėkite iš karto kelis paplotėlius, palikdami tarp jų vietos, kad būtų galima vartyti mentele. Kiekvieną pusę kepkite 12–15 minučių. Kai viena pusė pasidarys rudai auksinė, paplotėlius apverskite. Stenkitės nesuardyti plutelės. Jei paplotėliai kepa per greitai, sumažinkite liepsną.

Alu ki tikki labai dera su pomidorų *čatniu* ir *raita*.

Gaminama: apie 40–60 min.

Urad dal katčori

Gruzdinti paplotėliai su aštriu dalo įdaru

Šrila Prabhupada nuo pat mažumės taip mėgo katčorius, jog jo motina vadindavo jį katčori-mukha („prisikimšusiu pilną burną katčorių“).

4 puod. (400 g) baltų miltų
75 g sviesto arba ghi
1¼ arb. š. druskos
1 puod. (250 ml) vandens
¾ puod. (150 g) per naktį pamirkyto urad dalo, lęšių arba smulkių baltųjų pupelių
1 šaukštas ghi
½ arb. š. maltų anyžiaus sėklų
½ arb. š. kmynų sėklų
½ arb. š. maltų kmynų
½ arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
1 arb. š. kurkumos
¼ arb. š. asafetidos
1 arb. š. susmulkintos šviežios kalendros
2 šaukštai citrinos sulčių
1½ arb. š. druskos

Į didelį dubenį suberkite miltus ir druską. Pirštų galais įtrinkite į mišinį sviestą arba *ghi*. Lėtai pilkite šaltą vandenį ir užmaišykite minkštą tešlą. 5 minutes tešlą intensyviai minkykite, po to uždenkite drėgnu audeklu ir atidėkite.

Dalą nukoškite ir išmaišykite elektriniu mikseriu arba malimo mašinėle su tokiu kiekiu vandens, kad gautųsi vienalytė tyrelė. Mažoje keptuvėlėje įkaitinkite šaukštą *ghi* ir pakepinkite kmynų sėklas, kol paruduos (maždaug 30 sekundžių). Po to sudėkite maltus prieskonius ir *dalo* tyrelę. Keletą minučių maišydami kepkite. Sudėkite susmulkintą kalendrą, citrinos sultis ir druską. Išmaišykite. Palikite, kad atvėstų.

Iš tešlos suvoliokite 12 rutuliukų. *Dalo* mišinį taip pat padalinkite į 12 dalių. Kiekviename rutuliuke nykščiu įspauskite duobutę. Dėkite į ją dalį *dalo* įdaro. Skylutę užtaisykite, rutuliuką suplokite tarp delnų į paplotėlį ir kočiokite, kol pasidarys panašus į labai storą *purį*. Ant vidutinės ugnies pastatykite kaisti *ghi*. Po kiek laiko įmeskite į jį tešlos gabalėlį. Jei tešla iš karto čirkšdama iškyla į paviršių, *ghi* jau įkaito. Panardinkite į jį *katčorius* ir kepkite fritiūre maždaug 10 minučių, kol pasidarys rudai auksiniai ir traškūs.

Mirkoma: per naktį
Gaminama: apie 50–60 min.

Matar dal bara

Skaldytų žirnių kroketai

Tai vienas iš receptų, kurio dėka Gopibhava dasi išgarsėjo kaip geriausia virėja tarp bhaktų Pietų Afrikos Respublikoje. Paragavę jos gaminto maisto, net ir iš tolimiausių kraštų atvykę bhaktai pasijunta tarsi namie.

2½ puod. (600 ml) jogurto
1¾ puod. (350 g) žalių arba geltonų skaldytų žirnių
2 šaukštai susmulkintos kalendros ar petražolių
2 šaukštai tarkuoto šviežio imbiero (arba 1 šaukštas malto džiovinto imbiero)
2 arb. š. maltos kalendros
2 arb. š. kmynų
2 arb. š. malto cinamono
1 supjaustytas šviežias ankštinis pipiras, be sėklų
1 arb. š. kurkumos
½ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
¼ arb. š. asafetidos
5 arb. š. druskos
4¼ puod. (1 l) šilto vandens
ghi arba aliejus kepimui fritiūre

Per naktį išmirkykite skaldytus žirnius (žirnių ir vandens santykis 1:2). Vandenį nupilkite.

Skaldytus žirnius sumalkite elektriniu mikseriu, įpylę tiek vandens, kad gautųsi labai tiršta masė. Suverskite ją į dubenį. Į masę įberkite pusę kiekvienos rūšies prieskonių ir 1 arb. š. druskos. Gerai išmaišykite ir atidėkite. Pasilikite 1 šaukštelį druskos, o visą likusią ištirpinkite šiltame vandenyje. Vandenį pastatykite į šalį.

Ant vidutinės ugnies *karhajoje* arba prikaistuvyje įkaitinkite *ghi*. Suvilgykite rankas ir formuokite iš tešlos mažus paplotėlius. Vieną ar porą kartų apversdami, kepkite juos *ghi*, kol iš visų pusių gražiai paruduos. Išgriebkite ir minutėlę palaikykite virš *ghi*, kad nusivarvėtų. Po to mažiausiai 15 minučių mirkykite sūdytame vandenyje.

Dubenyje gerai išmaišykite jogurtą su likusiais prieskoniais bei druska. Kai *baros* išmirks, išgriebkite jas iš sūdyto vandens ir sudėkite į indą, kuriame patieksite. Užpilkite jogurtu su prieskoniais ir patiekite.

Mirkoma: žirniai – per naktį; *baros* – 15 min.
Gaminama: 25 min.

Urad dal bara

Dalo kroketai, pagardinti jogurtu

1¾ puod. (350 g) per naktį pamirkyto urad dalo
2 supjaustyti švieži ankštiniai pipirai
¼ arb. š. asafetidos
1 arb. š. valgomosios sodos
4 arb. š. druskos
4¼ puod. (1 l) šilto vandens
ghi arba aliejus kepimui fritiūre
2½ puod. (600 ml) jogurto
1 arb. š. pakepintų ir maltų kmynų

Dalą nukoškite ir sumalkite elektriniu mikseriu arba malimo mašinėle drauge su supjaustytais ankštiniais pipirais, asafetida, valgomąja soda, 1 arb. š. druskos ir tokiu kiekiu vandens, kad gautųsi vienalytė tešla. Mišinį stipriai plakite, kol pasidarys toks lengvas, kad į vandenį įlašintas jo lašas plūduriuos paviršiuje. Atidėkite. Pasilikite ½ arb. š. druskos, o likusią ištirpinkite šiltame vandenyje.

Gilioje keptuvėje įkaitinkite *ghi* arba aliejų tiek, kad būtų karštas, bet nerūktų. Tešlos gabalėlius vieną po kito meskite į *ghi* (tam labai tiktų nedidelis ledų samtelis). Per keletą sekundžių *baros* pasidarys apvalios ir čirkšdamos iškils į paviršių. Iš visų pusių jas apkepkite. Jos turėtų gražiai paruduoti per 5–6 minutes. Leiskite joms nusivarvėti ir pamerkite į sūdytą vandenį. Į jogurtą įberkite ½ arb. š. druskos, gerai jį išmaišykite ir atidėkite į šalį.

Po 20–30 minučių, kai *baros* ims šviesėti, atsargiai jas išimkite ir iš kiekvienos išspauskite vandens perteklių. Sudėkite į indą, kuriame patieksite, apipilkite jogurtu ir apibarstykite maltais kmynais. Patiekite *urad dal baras* prie pagrindinio valgio arba kaip atskirą patiekalą.

Mirkoma: *dalas* – per naktį; *baros* – apie 20–30 min.
Gaminama: 30 min.

Kathmir vada

Užkandis iš žirnių miltų ir kalendros

50 g šviežios kalendros arba 75 g špinatų
2 puod. (200 g) išsijotų nuto arba paprastų žirnių miltų
1 puod. (275 ml) jogurto
1–2 susmulkinti švieži ankštiniai pipirai, be sėklų
2½ arb. š. druskos
1¾ puod. (425 ml) vandens
ghi arba aliejus kepimui fritiūre

Kalendrą arba špinatus gerai nuplaukite ir nupjaustykite stambiausius stiebus. Lapus smulkiai supjaustykite ir dubenyje sumaišykite su žirnių miltais, jogurtu, ankštiniais pipirais ir druska. Nuolat maišydami po truputį pilkite vandenį, kol tešla pasidarys pieno konsistencijos.

Supilkite tešlą į vidutinio didumo puodą ir pastatykite ant silpnos ugnies. Lėtai virkite 15–20 minučių. Tešlai tirštėjant, intensyviai maišykite plačiu mediniu šaukštu, kad neprisviltų. Užlašinkite tešlos lašelį ant šalto paviršiaus. Jei lašelis sukietėjo, tešla gatava. Supilkite ją į neaukštą pyrago skardą (2,5–5 cm aukščio) ir mažiausiai 15 minučių palikite atvėsti. Kai sukietės, supjaustykite rombais. Gruzdinkite rombus *ghi* arba aliejuje, kol pasidarys rudai auksiniai.

Išimkite, nusausinkite ir patiekite karštus arba kambario temperatūros su datulių ir tamarindo arba mėtų *čatniu*.

Gaminama: 45 min.

Gadžar vada

Morkų kroketai su prieskoniais

Šis užkandis patiks kiekvienam. Mišinys turi būti gana tirštas, kad kepamas fritiūre nesuirtų. Jei reikės, įberkite daugiau žirnių miltų, kad tešla gerai suliptų.

4–5 nuplautos ir nuskustos vidutinės morkos
1 puod. (100 g) nuto arba paprastų žirnių miltų
2 šaukštai stambiai sugrūstų graikiškų arba lazdyno riešutų
1 šaukštas tarkuoto šviežio kokoso
1 arb. š. garam masalos
1 šaukštas smulkintos šviežios kalendros arba petražolių
2 susmulkinti švieži ankštiniai pipirai (be sėklų)
½ arb. š. kurkumos
½ arb. š. druskos
¼ arb. š. kepimo miltelių arba valgomosios sodos
ghi arba aliejus kepimui fritiūre

Smulkia trintuve sutarkuokite morkas. Turi gautis maždaug 2 puodeliai (250 g) tarkinių. Sutarkuotas morkas ir visus kitus komponentus sudėkite į didelį dubenį. Maišydami įpilkite tiek vandens, kad tešla būtų gana tiršta ir kepant fritiūre nesuirtų.

Karhajoje, gilioje keptuvėje arba prikaistuvyje ant vidutinės ugnies įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Šaukštu pasemkite truputį tešlos. Pirštu išstumkite ją į karštą *ghi* arba aliejų. (Tešlą į *ghi* galite dėti ir nedideliu ledų samteliu.) Vienu metu kepkite 8–10 *vadų*. Dažnai vartydami kepkite *vadas* ant tokios ugnies, kad per 4–5 minutes gražiai iš visų pusių parustų. Išgriebkite jas kiaurasamčiu. Sudėkite į sietelį arba koštuvą, kad nusivarvėtų.

Gadžar vadas patiekite karštas arba kambario temperatūros su skystais daržovių patiekalais, *raita* arba paprastu jogurtu.

Gaminama: 25 min.

Dahi vada

Dalo kroketai su jogurto padažu

Dahi vada – tai urad dalo kroketų rūšis. Indijoje vados nardinamos į ghi nuo sudrėkinto banano lapo. Galima apsieiti ir be banano lapo, – jį puikiai gali pakeisti jūsų ranka. Žiūrėkite, kad tešla būtų pakankamai tiršta ir kroketai neprarastų formos.

1 puod. (200 g) perrinkto ir nuplauto urad dalo, lęšių arba smulkių pupelių
1 arb. š. kmynų
2 susmulkinti šviežiai ankštiniai pipirai (be sėklų)
1 šaukštas tarkuoto šviežio imbiero
½ arb. š. asafetidos
1½ arb. š. druskos
ghi arba aliejus kepimui fritiūre
1¾ puod. (425 ml) jogurto
1 šaukštas tarkuoto kokoso
2 šaukštai susmulkintos šviežios kalendros
2 žiupsneliai maltų raudonųjų pipirų

Dalą kelias valandas pamirkykite šiltame vandenyje. Vandenį nupilkite ir sumalkite *dalą* elektriniu mikseriu arba malimo mašinėle, prieš tai įpylę tiek vandens, kad gautųsi tiršta vienalytė tešla. Suverskite šią tešlą į dubenį ir sumaišykite su kmynais, ankštiniais pipirais, imbieru, asafetida ir ½ arb. š. druskos.

Karhajoje, gilioje keptuvėje arba prikaistuvyje ant vidutinės ugnies įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Į suvilgytą kairę ranką paimkite 50 g tešlos. Kairės rankos nykščiu gabalėlį suplokite į paplotėlį. Mažuoju dešinės rankos pirštu per vidurį įspauskite duobutę. Atsargiai panardinkite *vadą* į *ghi*. Tai pareikalaus šiek tiek įgudimo, kadangi *dalo* tešla nėra labai tvirta (jei tai padaryti iš pradžių bus sunku, nenusiminkite: tešlą į karštą *ghi* galite dėti ir šaukštu). Kepkite abi *vadų* puses 6–8 minutes, kol pasidarys rausvai rudos. Sudėkite į koštuvą, kad nusivarvėtų.

Į jogurtą suberkite tarkuotą kokosą, šviežią kalendrą, maltus raudonuosius pipirus ir likusią druską. Išmaišykite. Likus valandai prieš patiekiant apipilkite *vadas* šiuo padažu. Į kiekvienos *vados* duobutę įdėkite datulių ir tamarindo *čatnio*.

Dalas mirkomas: keletą valandų
Gaminama: 40 min.

Sevian

Žirnių miltų makaronai

Tai vienas iš mėgiamiausių Indijoje užkandžių. Šie skirtingų formų makaronai su įvairiausiais priedais parduodami vos ne kiekvienoje parduotuvėje. Seviano makaronus galima valgyti vienus arba kaip garnyrą prie daržovių patiekalų ar salotų. Taip pat bus labai skanu, jei sumaišysite juos su razinomis ir kepintais riešutais. Vienintelė problema – pradėjus valgyti bus sunku sustoti.

2 puod. (200 g) išsijotų nuto arba paprastų žirnių miltų
½ arb. š. maltų raudonųjų pipirų
1 arb. š. kurkumos
1½ arb. š. druskos
½ puod. (125 ml) šalto vandens
ghi arba aliejus kepimui fritiūre

Iš žirnių miltų, prieskonių, druskos ir šalto vandens užmaišykite vienalytę, tirštą tešlą. Ant vidutinės ugnies įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Tešlą kelias sekundes plakite. Po to šaukštą tešlos įdėkite į koštuvą su stambiomis skylutėmis ir mentele išspauskite į *ghi*. Mentele nugramdykite likusią tešlą nuo koštuvo dugno ir sudėkite atgal į dubenį. Per skylutes išspauskite į *ghi* dar šaukštą tešlos. Tai kartokite tol, kol *ghi* paviršius pasidengs makaronais. Jei tešla per skysta ir drimba nutysusiais lašeliais, o ne makaronais, įmaišykite daugiau žirnių miltų. Vartydami kepkite makaronus, kol vos paruduos – išimti iš *ghi* jie dar patamsės. Sudėkite į koštuvą, kad nusivarvėtų.

Tešlą galite sudėti į konditerinį švirkštą ir pasigaminti spiralių ar kilpučių formos makaronų. Jeigu jie per dideli, kai nudžius, galite susmulkinti.

Gaminama: 25 min.

Khandvi

Žirnių miltų ritinėliai su jogurtu ir prieskoniais

1–2 supjaustyti švieži ankštiniai pipirai
1 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
3 puod. (700 ml) jogurto
1 puod. (100 g) nuto arba paprastų žirnių miltų
2 arb. š. druskos
¾ arb. š. kurkumos
3 šaukštai ghi
1½ arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
½ arb. š. asafetidos
4 šaukštai tarkuoto kokoso
3 šaukštai susmulkintos šviežios kalendros

Iš šviežių ankštinių pipirų ir tarkuoto imbiero pagaminkite tyrelę. Jogurtą, žirnių miltus, pipirų tyrelę, kurkumą ir druską sudėkite į prikaistuvį, išmaišykite ir užvirkite. Ugnį sumažinkite iki vidutinės ir nuolatos maišydami virkite 10–15 minučių, kol masė sutirštės ir nebelips prie prikaistuvio kraštų. Žiūrėkite, kad verdant nesusidarytų gumulų.

Paruoškite lygų, švarų paviršių. Pasemkite kelis šaukštus sutirštėjusios masės ir mentele greitai paskleiskite ją ant paviršiaus kuo plonesniu ir lygesniu sluoksniu. Šitaip paskleiskite visą tešlą, kad gautųsi didelis kvadratas ar stačiakampis.

Nepraėjus nė kelioms minutėms, mišinys turi sukietėti. Supjaustykite jį maždaug 2,5 cm pločio juostelėmis. Kiekvieną juostelę suvyniokite į ritinėlį ir padėkite ant lentelės. Suvynioję visas juosteles, prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* ir kepinkite garstyčių sėklas. Kai liausis spragėję, suberkite asafetidą, o dar po kelių sekundžių – tarkuotą kokosą. Kelias sekundes maišydami pakepinkite, po to kepintus prieskonius supilkite ant ritinėlių. Ritinėlius apibarstykite susmulkintais kalendros lapeliais ir patiekite karštus arba kambario temperatūros.

Gaminama: 25 min.

Čidva

Keptų ryžių ir daržovių mišrainė su prieskoniais

Kartą Indijoje Kišori dasi norėjo nudžiuginti Šrilą Prabhupadą kokiu nors ypatingu patiekalu. Ji kreipėsi į geriausius Nju Delio čidva valus – profesionalius čidvos virėjus, – norėdama išmokti jų paslapčių. Rytojaus dieną ji pati pagamino čidvą pietums. Šrilai Prabhupadai čidva taip patiko, kad jis pasikvietė Kišori ir paklausė, kaip ji šią mišrainę pagamino. Kišori su malonumu jam papasakojo.

1 puod. (50 g) fritiūre apkepintų pūstų ryžių
1 puod. (200 g) per naktį dvigubai didesniame vandens kiekyje išmirkytų nuto arba paprastų žirnių
⅓ puod. (50 g) stambiai tarkuotų bulvių
½ puod. (50 g) mažų kalafioro žiedynėlių
¾ puod. (50 g) nulupto ir kubeliais supjaustyto baklažano
⅓ puod. (75 g) kešju riešutų skaldytų migdolų arba pistacijų
⅓ puod. (50 g) razinų
1 šviežias susmulkintas ankštinis pipiras
½ arb. š. maltų juodųjų pipirų
½ arb. š. rudojo cukraus
¼ arb. š. asafetidos
1¼ arb. š. druskos

Jei pūsti ryžiai dar neapkepinti, kelias sekundes pagruzdinkite juos karštame *ghi* ir palikite nusivarvėti. Išmirkytus žirnius gerai nusausinkite ir pakepinkite fritiūre 45–60 sek., kol išsipūs ir pasidarys traškūs. Fritiūre pakepkite tarkuotas bulves, mažus kalafioro žiedynėlius, nulupto baklažano kubelius ir riešutus. Sudėkite juos į koštuvą, kad nusivarvėtų. Kai visi komponentai nudžius, sudėkite juos į dubenį. Suberkite razinas, prieskonius, cukrų ir gerai išmaišykite. *Čidva* valgoma kaip užkandis arba kaip antras patiekalas.

Gaminama: 30 min.

Malai kofta

Gruzdintas sūris su grietinės padažu

450 g panyro
3 šaukštai baltų miltų
1 supjaustytas šviežias ankštinis pipiras
1 šaukštas susmulkintos šviežios kalendros
2½ arb. š. druskos
ghi arba aliejus kepimui fritiūre
6 vidutiniai pomidorai
2 šaukštai tarkuoto kokoso
1 arb. š. maltos kalendros
2 supjaustyti švieži ankštiniai pipirai (be sėklų)
1 arb. š. tarkuoto imbiero
1 arb. š. kmynų
¼ arb. š. asafetidos
2 šaukštai ghi arba aliejaus
1¼ puod. (400 ml) grietinės
1 šaukštas susmulkintos šviežios kalendros arba petražolių
1 citrina

Panyrą gerai išminkykite, kad būtų vienalytis ir minkštas. Sudėkite miltus, ankštinius pipirus, šviežią kalendrą ir 1 arb. š. druskos. *Panyrą* vėl išminkykite, kad visi komponentai gerai susimaišytų. Padalinkite tešlą į gabalėlius ir suvoliokite iš jų graikiško riešuto dydžio rutuliukus. *Ghi* arba aliejų kaitinkite, kol ims rūkti. Kelias minutes kepkite sūrio rutuliukus fritiūre, kol pasidarys rusvai auksinės spalvos ir traškūs. Palikite nusivarvėti.

Pomidorus apiplikykite, nulupkite ir sutrinkite į tyrę. Po to pagaminkite *masalos* pastą: sumalkite kavamale arba sutrinkite grūstuvėje kokosą drauge su visais prieskoniais (išskyrus likusią druską ir kalendrą). Vidutinio didumo prikaistuvyje įkaitinkite 2 šaukštus *ghi* arba aliejaus ir minutę pakepinkite pastą. Po to sudėkite pomidorų tyrę, grietinę, kalendros lapus ir likusią druską. Dažnai maišydami 10 minučių virkite ant silpnos ugnies.

10 minučių prieš patiekdami, sudėkite *koftos* rutuliukus į padažą. Papuoškite kiekvieną porciją citrinos griežinėliu.

Gaminama: apie 30–40 min.

Čatniai ir raitos

199 Tamatar čatni *(Pomidorų čatnis)*
200 Seb ki čatni *(Obuolių čatnis)*
201 Ananas ki čatni *(Ananasų čatnis)*
202 Narial čatni *(Kokoso čatnis)*
203 Dhanja čatni *(Šviežios kalendros čatnis)*
204 Pudina čatni *(Šviežių mėtų čatnis)*
205 Khadžur imli ki čatni *(Datulių ir tamarindo čatnis)*
206 Aam čatni *(Mango čatnis)*
207 Alu narial raita *(Bulvių ir kokoso salotos)*
208 Kakri raita *(Agurkų ir jogurto salotos)*
209 Palak ka raita *(Špinatų ir jogurto salotos)*
210 Bundi raita *(Žirnių miltų kukuliukai, pagardinti jogurtu)*
211 Kela raita *(Bananai su jogurto padažu)*



ČATNIAI (aštrūs padažai) ir *raitos* (salotos) papildo pagrindinius patiekalus. Aštrūs *čatniai* paryškina švelnių valgių skonį, o vėsios *raitos* sušvelnina aštriuosius patiekalus. Ir vieni, ir kiti savo ryškiomis spalvomis suteikia maistui patrauklumo. Šiek tiek įgudę, jūs išmoksite parinkti pagrindiniam patiekalui tinkamą *čatnį* arba *raitą*.

Šiame skyriuje siūlomi dviejų rūšių *čatniai*: virti ir švieži. Kartais virti *čatniai* gaminami iš daržovių, bet dažniausiai – iš vaisių. Juos reikia ilgai virti, kol visi komponentai suverda ir sutirštėja. Šviežių *čatnių* virti nereikia. Jie pagaminami sutrynus šviežius komponentus į vienalytę košę.

Ir virti, ir švieži *čatniai* yra saldžiai aštraus skonio. Jie žadina apetitą ir stimuliuoja virškinimą. Šrila Prabhupada sakydavo, kad geras *čatnis* yra toks deginantis, kad vos gali jį valgyti, ir drauge toks saldus, kad nepajėgi jo atsisakyti. Skoniui paryškinti tereikia vieno ar poros arbatinių šaukštelių *čatnio*. Patiekite jį nedideliame indelyje arba tiesiog lėkštėje ar *thalyje* šalia ryžių. Nepatyrusius valgytojus reikėtų perspėti, kad neprisidėtų iš karto pilną burną.

Kai kurie *čatniai* puikiai dera prie užkandžių. Pavyzdžiui, pomidorų *čatnis* labai tinka prie daržovių *pakorų, katčorių* ir keptų bulvinių paplotėlių.

Raitos gaminamos iš virtų ar žalių daržovių arba iš šviežių vaisių, sumaišius juos su jogurtu ir prieskoniais. Šis nedideliuose indeliuose patiekiamas valgis švelnus, gaivinantis ir greitai pagaminamas.

Tamatar čatni

Pomidorų čatnis

Nors pomidorų čatnis išvaizda panašus į ketčiupą, jis daug gardesnis. Be to, ketčiupo bhaktai neaukoja Viešpačiui Krišnai ir nevalgo, nes jame yra acto ir svogūnų, kurie, pasak Vedų, sustiprina neišmanymo jėgų įtaką žmogui.

8 prinokę pomidorai
4 šaukštai vandens
2 šaukštai ghi
2 arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
2–3 supjaustyti švieži ankštiniai pipirai
5 gvazdikėliai
2 lauro lapai
5 cm ilgio cinamono lazdelė
1 arb. š. kmynų
2 arb. š. maltos kalendros
1 šaukštas tarkuoto šviežio imbiero
1 žiupsnelis asafetidos
1 arb. š. druskos
4 šaukštai rudojo cukraus

Pomidorus apiplikykite ir nulupkite. Sutrinkite su 4 šaukštais vandens ir atidėkite. Ant vidutinės ugnies vidutinio didumo prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* ir suberkite garstyčių sėklas. Uždenkite. Kai garstyčių sėklos liausis spragėjusios, maišydami minutę pakepinkite kitus šešis prieskonius ir imbierą. Sudėkite į prikaistuvį pomidorus drauge su asafetida ir druska. Išmaišykite mediniu šaukštu ir neuždengę virkite maždaug 20–30 minučių ant silpnos ugnies. Iš pradžių pamaišykite retsykiais, vėliau, kai *čatnis* sutirštės, maišykite dažniau, kol inde beveik neliks skysčio.

Įmaišykite cukrų ir padidinkite liepsną. Maišykite *čatnį* vis intensyviau dar 5 minutes, kol pasidarys tiršto pomidorų padažo konsistencijos. Išimkite gvazdikėlius, lauro lapus ir cinamono lazdelę. Sudėję *čatnį* į vazelę, patiekite šiltą drauge su kokiu nors patiekalu arba užpilkite jo ant užkandžio.

Gaminama: apie 40–50 min.

Seb ki čatni

Obuolių čatnis

Geram čatniui pagaminti tinka beveik visų rūšių obuoliai. Parinkite tvirtus, sunokusius obuolius; neimkite pernokusių ir miltingų.

Pagal šį receptą galima pagaminti čatnį ir iš kitų vaisių, pavyzdžiui, iš persikų, slyvų, abrikosų, mango, guavos, agrastų ir juodųjų serbentų. Jei norite, asafetidos galite nedėti, o džiovintų ankštinių pipirų berkite pagal skonį.

6 vidutiniai obuoliai
4 šaukštai ghi arba aliejaus
2 arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
dvi 5 cm ilgio cinamono lazdelės
1 arb. š. anyžiaus sėklų
2–3 sugrūsti džiovinti ankštiniai pipirai
5 gvazdikėliai
1 arb. š. kurkumos
1 žiupsnelis asafetidos (nebūtinai)
4 šaukštai vandens
4 šaukštai rudojo cukraus

Obuolius nuplaukite, nulupkite ir išpjaukite sėklalizdžius. Po to obuolius supjaustykite mažais gabalėliais. Prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Kai jis ims rūkti, suberkite imbierą, cinamono lazdeles, anyžiaus sėklas, ankštinius pipirus ir gvazdikėlius. Maišydami kepinkite maždaug 30 sekundžių, kol anyžiaus sėklos patamsės. Greitai suberkite kurkumą ir asafetidą, po to – supjaustytus obuolius. Maišydami kepkite 5–6 minutes, kol obuoliai paruduos. Po to įpilkite vandens.

Uždenkite ir dažnai pamaišydami virkite ant stiprios ugnies maždaug 15 minučių, kol obuoliai visai suminkštės. Obuolius puode sutrinkite. Suberkite cukrų, padidinkite liepsną ir nuolatos maišydami virkite, kol *čatnis* sutirštės. Išimkite cinamono lazdeles ir gvazdikėlius. Šiltą *čatnį* patiekite su karštais *puriais* ar saldumynais desertui.

Gaminama: 30 min.

Ananas ki čatni

Ananasų čatnis

Ananasai labai mėgstami Indijoje. Natūraliomis sąlygomis sunokę vaisiai patys geriausi. Ananasas sunokęs, kai jo vidiniai lapai lengvai išsitraukia, akutės išsišovusios, vaisius saldžiai kvepia.

1 didesnis ananasas
1 šaukštas ghi
1 arb. š. kmynų
2 susmulkinti švieži ankštiniai pipirai (be sėklų)
½ arb. š. kurkumos
½ arb. š. malto cinamono
4 šaukštai vandens
1 puod. (175 g) rudojo cukraus

Laikydami ananasą vertikaliai, aštriu peiliu nulupkite žievę ir išpjaustykite akutes. Išilgai perpjaukite ananasą į keturias dalis, iš kiekvienos išpjaukite šerdį. Po to kiekvieną ketvirtadalį išilgai supjaustykite į tris skilteles, o kiekvieną skiltelę – gabaliukais. Sudėkite juos į dubenį.

Prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* ir kepinkite kmynus bei ankštinius pipirus, kol patamsės. Suberkite kurkumą ir maltą cinamoną. Iš karto po to greitai sudėkite ananaso gabaliukus. Maišydami pakepinkite 4–5 minutes. Įpilkite vandens. Puodą uždenkite. Retkarčiais pamaišydami 15 minučių virkite ant silpnos ugnies. Atidenkite ir toliau virkite, kol beveik visas vanduo išgaruos. Galiausiai įmaišykite cukrų ir nedidindami ugnies pavirkite maždaug 10 minučių, kol *čatnis* vėl sutirštės.

Ananasų *čatnį* galite patiekti baigiant valgyti su *puriais* arba kitokiu desertu, pavyzdžiui, su *šrikhandu* arba *kulfiu*.

Gaminama: 30 min.

Narial čatni

Kokoso čatnis

Pirkdami kokosus žiūrėkite, kad jie būtų švieži. Kokosas turi būti sunkus nuo viduje esančio pieno ir neįskilęs. Kokoso pienas turi būti malonaus kvapo ir saldaus skonio. Jei pienas rūgštaus skonio ir kvepia riebalais, vadinasi, kokosas surūgęs. Kokoso čatnį labai tinka valgyti su dosomis. Taip pat juo galima užpilti tokius užkandžius, kaip doklos, pakoros bei gadžar vados.

1½ puod. (200 g) šviežio arba 1½ puod. (100 g) džiovinto tarkuoto kokoso
1 šaukštas cukraus
1 šaukštas tarkuoto šviežio imbiero
1 šaukštas smulkiai supjaustytos šviežios kalendros
2–3 smulkinti švieži ankštiniai pipirai, be sėklų
3 šaukštai citrinos sulčių
½ arb. š. druskos

Kokoso riešutą perskelkite ir nupilkite pieną. Minkštimą atskirkite nuo lukšto ir nulupkite rudą odelę. Supjaustykite minkštimą mažais gabaliukais ir drauge su kitais komponentais išmaišykite elektriniu mikseriu. Įpilkite tiek kokoso pieno arba vandens, kad gautųsi vienalytė masė. Jei mikserio neturite, kokosą sutarkuokite ar sutrinkite grūstuvėje. Vietoje kokoso pieno ar vandens galima pilti 1¼ puodelio (300 ml) jogurto. Tuomet *čatnis* bus tirštesnis.

Gaminama: 20 min.

Dhanja čatni

Šviežios kalendros čatnis

Šviežią kalendrą galima atpažinti pagal jos kvapą ir lapus, kurie augalo viršuje yra plunksnos, o apačioje – vėduoklės formos. Kalendros čatniui naudokite tik viršutinius lapus, – apatinės stiebo dalys trinant pasidaro plaušingos.

Kalendros čatnis valgomas tą pačią dieną. Jogurtas suteikia jam švelnumo. Prie valgio užtenka patiekti nedidelį čatnio kiekį – du ar tris šaukštus.

50 g šviežių kalendros lapų (be stiebų)
4 šaukštai tarkuoto kokoso
1 šaukštas šviežio tarkuoto imbiero
1–2 švieži susmulkinti ankštiniai pipirai
3 šaukštai citrinos sulčių
1 puod. (250 g) jogurto
1 arb. š. cukraus
1 arb. š. druskos
½ arb. š. pakepintų ir sumaltų kmynų

Kalendros lapus gerai nuplaukite ir smulkiai supjaustykite. Visus komponentus sudėkite į elektrinį mikserį. Maišykite, kol gausis vienalytė masė.

Uždenkite ir prieš patiekdami atšaldykite.

Gaminama: 15 min.

Pudina čatni

Šviežių mėtų čatnis

Patiekiamas nedideliais kiekiais, šis čatnis dera prie visų valgių.

50 g šviežių mėtų lapų
1 šaukštas tarkuoto šviežio imbiero
4 šaukštai citrinos sulčių
2 švieži susmulkinti ankštiniai pipirai
1 arb. š. druskos
2 arb. š. cukraus

Mėtas gerai nuplaukite ir nusausinkite. Imkite tik lapus ir ploniausius stiebelius; storus stiebus išmeskite. Visus komponentus drauge išmaišykite elektriniame mikseryje, prieš tai įpylę tiek vandens, kad gautųsi vienalytė masė.

Čatnis bus skanesnis, jei prieš patiekdami jį atšaldysite.

Taip pat galite pasigaminti gardų mėtų ir kalendros *čatnį*. Į elektrinį mikserį įdėkite po 25 g mėtų bei kalendros lapų, 75 g paskrudintų arba fritiūre keptų riešutų ir 50 g tamarindo ekstrakto. Viską gerai išplakite. Šis *čatnis* gaminamas 10 minučių ilgiau negu *pudina čatnis*.

Gaminama: 15 min.

Khadžur imli ki čatni

Datulių ir tamarindo čatnis

Šis čatnis sykiu yra saldus, rūgštus bei deginantis.
Jis tinka prie daugelio keptų užkandžių.

50 g tamarindo
1¼ puod. (275 ml) vandens
¾ (150 g) datulių (be kauliukų, susmulkintų)
2 arb. š. cukraus
½ arb. š. druskos
½ arb. š. maltų kmynų
1 žiupsnelis maltų raudonųjų pipirų

Tamarindą sulaužykite į mažus gabalėlius ir 10 minučių pavirkite vandenyje. Po to perkoškite per sietelį. Laikydami sietelį virš vandens, mediniu šaukštu pertrinkite per jį kaip galima daugiau minkštimo. Šitaip trinkite tol, kol sietelyje liks tik sėklos ir plaušai.

Į gautą skystį sudėkite visus kitus komponentus. Neuždengę virkite ant vidutinės ugnies, kol beveik visas vanduo nuvirs ir *čatnis* pasidarys tirštas kaip džemas. Šis *čatnis* labai tinka prie tokių užkandžių, kaip *kathmir vados*, *dahi vados* ir *urad dal katčoriai*.

Gaminama: 35 min.

Aam čatni

Mango čatnis

Jūs turbūt nustebsite sužinoję, kad žalias, neprinokęs mango skoniu gali varžytis su spalvingu sunokusiu mango. Minkštimas po žalio mango odele dažnai būna oranžinės spalvos. Jei įbersite į šį patiekalą cukraus, čatnis bus saldžiai rūgštaus skonio.

1 didelis žalias mango
1 šviežias ankštinis pipiras
½ arb. š. tarkuoto šviežio imbiero
1 arb. š. druskos
1 arb. š. cukraus (nebūtinai)
2 šaukštai šviežių mėtų lapų

Mango vaisių nulupkite, nupjaukite minkštimą ir nuo kaulelio nugremžkite jo likutį. Susmulkinkite. Sumalkite minkštimą mikseryje (arba sutrinkite grūstuvėje) su kitais komponentais, kad gautųsi tiršta masė. Patiekite *čatnį* mažose lėkštelėse prie kitų patiekalų.

Gaminama: 15 min.

Alu narial raita

Bulvių ir kokoso salotos

Ši raita, gaminama iš virtų bulvių, tarkuoto kokoso ir jogurto su prieskoniais, tinka prie bet kurio patiekalo.

Bulvėse gausu B grupės vitaminų ir vitamino C, mineralinių medžiagų bei baltymų. Niekada nevartokite pažaliavusių arba sudygusių bulvių.

6 vidutinės bulvės
1¾ puod. (425 ml) jogurto
2 arb. š. druskos
1½ puod. (100 g) tarkuoto kokoso
1 šaukštas ghi
1 arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
1 šaukštas tarkuoto šviežio imbiero
1 susmulkintas šviežias ankštinis pipiras
2 kieti prinokę pomidorai (nuplauti ir supjaustyti į 8 skilteles)
kelios petražolių šakelės

Bulves virkite, kol suminkštės. Nulupkite, supjaustykite kubeliais ir sudėkite į dubenį. Atšaldykite.

Jogurtą sumaišykite su druska ir tarkuotu kokosu. Mažoje keptuvėje įkaitinkite *ghi*, suberkite garstyčių sėklas. Keptuvę iš karto uždenkite, kad sėklos nešokinėtų per kraštus. Kai liausis sproginėjusios, suberkite imbierą ir ankštinius pipirus. Kelias sekundes pamaišykite. Supilkite šią *masalą* į indą su jogurtu, sudėkite bulves, išmaišykite ir atsargiai sukratykite, kad bulvės vienodai pasidengtų jogurtu bei prieskoniais.

Salotas patiekite atšaldytas, papuoštas petražolės šakele bei pomidoro skiltelėmis.

Gaminama: 30 min.

Kakri raita

Agurkų ir jogurto salotos

Oklendo (Naujoji Zelandija) „Gopalos“ restorano vyriausiasis virėjas Hari Čaran dasa teigia, kad geriausi agurkai – apie 25 cm ilgio, kieti, ryškiai žali ir blizgantys. Jei žievė kieta, galima ją nulupti arba apipjaustyti; jei sėklos didelės, nepagailėkite laiko ir jas išgremžkite.

½ arb. š. kmynų
2 vidutiniai agurkai
1¼ puod. (300 ml) jogurto
½ arb. š. garam masalos
½ arb. š. druskos
¼ arb. š. maltų juodųjų pipirų
2 žiupsneliai asafetidos (nebūtinai)

Kmynus pakepinkite sausoje keptuvėje ir sumalkite. Agurkus nuplaukite ir sutarkuokite burokų trintuve. Nuspauskite skysčio perteklių ir dubenyje sumaišykite tarkuotus agurkus su visais likusiais komponentais. Sukratykite. Patiekite atšaldytą.

Gaminama: 15 min.

Palak ka raita

Špinatų ir jogurto salotos

Palak ka raitą galima gaminti iš visų rūšių špinatų arba panašių lapinių daržovių. Naujosios Zelandijos špinatų (kurie, beje, nėra tikrieji špinatai) vasarą ir rudenį galima užsiauginti namuose.

450 g šviežių nuplautų špinatų be stiebų
2 puod. (475 ml) jogurto
1 arb. š. sausoje keptuvėje pakepintų ir sumaltų kmynų
½ arb. š. garam masalos
¼ arb. š. maltų juodųjų pipirų
1 arb. š. druskos

Špinatus gerai nuplaukite, kelis kartus pakeitę vandenį. Paskui panardinkite lapus vienai ar porai minučių į verdantį vandenį, kad suminkštėtų. Išėmę sudėkite į koštuvą, kad nusivarvėtų. Nuspaudę likusį vandenį, lapus stambiai supjaustykite.

Dideliame dubenyje sumaišykite jogurtą, špinatus ir kitus komponentus. Šakute išmaišykite. *Palak ka raitą* skanu valgyti su *puriais*. Tai puikus gaivinantis priedas prie prašmatnių vaišių.

Gaminama: 20 min.

Bundi raita

Žirnių miltų kukuliukai, pagardinti jogurtu

1 puod. (100 g) nuto arba paprastų žirnių miltų
3 arb. š. druskos
¼ puod. (50 ml) šalto vandens
½ puod. (275 ml) šilto vandens
2½ puod. (600 ml) jogurto
½ arb. š. maltų kmynų
2 žiupsneliai maltų raudonųjų pipirų
ghi kepimui fritiūre
¼ arb. š. maltos paprikos
1 arb. š. smulkiai supjaustytos šviežios kalendros arba petražolių

Žirnių miltus išsijokite į didelį dubenį. Įberkite ½ arb. š. druskos. Nuolatos maišydami lėtai pilkite šaltą vandenį, kol gausis tiršta, vienalytė tešla. Atidėkite. Šiltame vandenyje ištirpinkite 2 šaukštelius druskos ir taip pat atidėkite. Į dubenį supilkite jogurtą, suberkite likusią pusę arbatinio šaukštelio druskos, maltus kmynus (šiek tiek palikite papuošimui) ir maltus raudonuosius pipirus. Gerai išmaišykite ir atšaldykite.

Ant vidutinės ugnies įkaitinkite *ghi* kepimui fritiūre. *Ghi* pakankamai įkaitęs, kai į jį įvarvintas tešlos lašelis tuoj pat čirkšdamas iškyla į paviršių. Laikykite virš *ghi* koštuvą su stambiomis (3 mm skersmens) skylutėmis. Įdėkite į jį kelis šaukštus tešlos ir mentele išspauskite ją pro skylutes. Privarvinkite *ghi* pilną lašelių. Jie turi kepti ant silpnos ugnies maždaug 2–5 minutes, kol pasidarys aukso geltonumo. Neleiskite jiems paruduoti. Išgriebkite vieną kukuliuką ir suspaudę tarp pirštų patikrinkite, ar iškepė. Jei jis trapus, reiškia iškepęs. Suberkite *bundžius* į sūdytą vandenį, kad pamirktų. Šitaip sunaudokite visą tešlą ir 15 minučių *bundžius* mirkykite.

Prieš pat patiekdami išgriebkite kukuliukus iš vandens ir delnuose švelniai nuspauskite nereikalingą vandenį. Žiūrėkite, kad nesusitrintų. Atidėję šiek tiek *bundžių* papuošimui, likusius suberkite į jogurtą. Apibarstykite *raitą* maltais kmynais, paprika ir pjaustytais kalendros lapais. Patiekite atšaldytą.

Gaminama: 20 min.
Mirkoma: 15 min.

Kela raita

Bananai su jogurto padažu

Šis receptas paimtas iš Harė Krišna mėnesinio žurnalo „Back to Godhead“ („Atgal pas Dievą“), kuriame yra specialus skyrelis „Viešpaties Krišnos virtuvė“. Skyrelio vedėja – Jamuna dasi, viena geriausių Harė Krišna judėjimo kulinarių. Kela raita – jos mėgiamiausios salotos.

4 maži, kieti prinokę bananai
2 puod. (475 ml) jogurto
1 arb. š. druskos
½ arb. š. cukraus
3 šaukštai susmulkintų šviežių mėtų lapų
2 šaukštai ghi arba aliejaus
2 arb. š. juodųjų garstyčių sėklų
1 šviežias smulkintas ankštinis pipiras, be sėklų

Bananus nulupkite ir įstrižai supjaustykite 3 mm storio griežinėliais. Atidėkite. Dubenyje sumaišykite jogurtą, druską, cukrų ir susmulkintus mėtų lapus. Po to sudėkite bananų griežinėlius.

Mažame prikaistuvyje ant vidutinės ugnies įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Kai jis įkais, suberkite garstyčių sėklas ir uždenkite. Kai sėklos liausis spragėjusios ir šokinėjusios, prikaistuvį nukelkite nuo ugnies. Suberkite susmulkintą ankštinį pipirą. Pakratykite, kad viskas išsimaišytų, paskui prieskonius supilkite į jogurtą su bananais. Gerai išmaišykite ir uždenkite. Prieš patiekdami mažiausiai valandą palaikykite šaldytuve.

Gaminama: 10 min.
Šaldoma: 1 val.

Saldumynai

216 Khir *(Saldūs ryžiai)*
217 Šrikhand *(Tirštas pagardintas jogurtas)*
218 Barfi *(Pieniškas saldėsis)*
219 Sandeš *(Indiškas sūrio desertas)*
220 Kasturi sandeš *(Puošnus indiškas sūrio desertas)*
221 Misthi dahi *(Tirštas saldus jogurtas)*
222 Rasgulla *(Sūrio rutuliukai, mirkyti rožių sirupe)*
223 Ras malai *(Sūrio rutuliukai, mirkyti grietinėlės padaže)*
224 Sudži ka halava *(Manų chalva)*
225 Bhuni hui činni ka halava *(Manų chalva su karamele)*
226 Gadžar halava *(Morkų chalva)*
227 Badam aur pista ka halava *(Riešutų saldėsis)*
228 Phal ka halava *(Vaisių chalva)*
229 Khir sevian *(Vermišelių pudingas su grietinėle)*
230 Kulfi *(Indiški ledai)*
231 Besan laddu *(Žirnių miltų saldainiai)*
232 Dvaraka barfi *(Pieniškas žirnių miltų saldėsis)*
233 Luglu *(Rutuliukai iš žirnių miltų ir džiovintų vaisių)*
235 Džalebi *(Trapios keptos spiralės sirupe)*
236 Mithe samosa *(Pyragėliai su vaisiais)*
238 Phal ka pakora *(Tešloje įkepti vaisiai)*
239 Kervai *(Gruzdinti bananų rutuliukai su įdaru)*
240 Malpura *(Saldūs kukuliai, pagardinti jogurtu)*
241 Gulab džamun *(Gruzdinti pieno miltelių rutuliukai sirupe)*



ŠIAME skyriuje pateikiami tik keli receptai iš nesuskaičiuojamos daugybės saldumynų, kuriais garsėja Indija, o ypač Vakarų Bengalija, pelnytai vadinama pasaulio saldumynų sostine. Kai kurie transcendentalistai visiškai atsisako saldumynų, bijodami suerzinti jusles ir pakenkti savo dvasinei praktikai. Krišnos bhaktai neatsisako to, kas buvo paaukota Viešpačiui Krišnai, – taip pat ir saldumynų. Šitaip jie patiria neįtikimą Dievo malonę. Tačiau Šrila Prabhupada nuolat pabrėždavo, kad viskam turi būti saikas. Ir nors bhaktai maitinasi sveikai, o ir indiški saldumynai paprastai gaminami iš gerų produktų, jis patarė bhaktams neprarasti atsargumo dvasiniame gyvenime, kurį Vedos vadina „ėjimu skustuvo ašmenimis“, ir šiokiadieniais valgyti kuo mažiau saldumynų (geriau palikti juos šventyklos svečiams), o pasivaišinti jais per sekmadienines šventes.

Indiški saldumynai daugiausia gaminami iš pieno produktų, šviežių vaisių, kruopų, nuto miltų ir riešutų. Jei nenorite naudoti rafinuoto cukraus, jį galima pakeisti nerafinuotu cukrumi arba švelnaus skonio medumi. Įdomu pažymėti, kad rafinuotas cukrus Indijoje paplito užkariautojų musulmonų valdymo laikais, – iki tol Vedų kulinarijoje jis nenaudotas. Buvo naudojamas nerafinuotas cukrus – *guras* (cukrašvendrių cukrus) arba *džiageris* (palmių cukrus). Tiek *guras*, tiek *džiageris* puikiai pakeičia rafinuotą cukrų. Vertėtų nusipirkti ir paragauti šių rūšių cukraus. Jo skonis tikrai nepakartojamas. „Ajur-vedoje“ sakoma, kad medus – puiki natūrali saldžioji medžiaga, tačiau ten taip pat teigiama, kad kaitinant medus įgauna toksinių ypatybių. Todėl nedėkite jo į kepamą arba verdamą maistą (geriau ištirpinkite labai karštame, bet

ne verdančiame vandenyje ar gėrime). Taip pat galima naudoti ir kitas saldžiąsias medžiagas, pavyzdžiui, ryžių cukrų, miežių salyklą ir netgi klevų sirupą. Pakaitalus iš pradžių išbandykite, nes cukrus, kaip ir miltai, ne visad pakeičiamas tuo pačiu kiekiu kito produkto – jie ne vienodai saldūs. Paprastai 1 dalis rafinuoto cukraus atitinka 1 dalį presuoto rudojo cukraus arba ½–¾ dalies medaus.

Iš visų indiškų saldumynų pieniški skaniausi. Naudojantis tradicinėmis receptūromis galima pasigaminti pačių įvairiausių saldumynų. Kaitindami pieną ant stiprios ugnies, gausime *khirą* arba *barfį*. Iš šviežio sūrio ir cukraus pasigaminsime *sandešą* arba *rasgullą*. Sutirštinę ir pagardinę jogurtą, gausime gardų pienišką desertinį patiekalą – *šrikhandą*. Fritiūre pakepinę pieno miltelių rutuliukus ir išmirkę juos tirštame sirupe, gausime *gulab džamunus* – vienus gardžiausių pasaulyje saldumynų.

Kitos rūšies saldumynai – *dvaraka barfi, luglu* ir *laddu* – gaminami iš kepintų nuto miltų ir džiovintų vaisių. Jų galima pasigaminti didesnį kiekį – jie ilgai negenda. Taip pat yra visokiausių rūšių chalvos. Indiška chalva neturi nieko bendra su turkiškąja – ją gamina iš šviežių vaisių, riešutų, morkų bei manų kruopų.

Khir

Saldūs ryžiai

Šrila Prabhupada sakydavo, kad be saldžių ryžių vaišės – ne vaišės. Todėl Harė Krišna centruose vyriausi virėjai dažnai šeštadienio vakarą iki vėlumos gamina saldžius ryžius sekmadienio šventei. Nors saldžius ryžius galima gaminti labai įvairiai, čia pateikiamas tradicinis, visų labai mėgstamų saldžių ryžių receptas.

⅓ puod. (50 g) trumpų arba vidutinių baltų ryžių
10 puod. (2,5 l) nenugriebto pieno
½ arb. š. maltų kardamono sėklų
2 lauro lapai
½ puod. (100 g) cukraus
2 šaukštai pusiau supjaustytų truputį pakepintų migdolų (nebūtinai)

Ryžius nuplaukite ir palikite nusivarvėti. Pieną supilkite į aukštą dvigubai didesnės talpos puodą, užvirkite ir nustatykite tokią liepsną, kad pienas nuolatos kiltų ir kunkuliuotų, bet nebėgtų per kraštus. Kad *khiras* greičiau išvirtų, pirmąsias 15 minučių virkite pieną neuždengtą ant stiprios ugnies. Be paliovos maišykite medine mentele, kad tirštas pienas neprisviltų prie puodo dugno.

Suberkite į pieną ryžius ir lauro lapus. Nuolatos maišydami virkite ant vidutinės ugnies dar 20 minučių, kol ryžiai visiškai suvirs. Per tą laiką turėtų likti ⅔ pradinio pieno kiekio. Maišydami suberkite cukrų, migdolus ir maltas kardamono sėklas. Dar 5 minutes pavirkite ir nukelkite nuo ugnies. Nukelti nuo ugnies, saldūs ryžiai turi būti vos tirštoki: jie sutirštės, kai atšaldysite. Prieš patiekdami gerai atšaldykite – kuo saldūs ryžiai šaltesni, tuo skanesni.

Galite pasigaminti ir kitokio skonio *khiro*. Vietoje malto kardamono sėklų įpilkite arbatinį šaukštelį rožių vandens ir įberkite kelis žiupsnelius malto šafrano arba dėkite tik lauro lapus, o pačioje pabaigoje – nedidelį žiupsnelį natūralaus kamparo.

Gaminama: 75 min.
Šaldoma: 2 val.

Šrikhand

Tirštas pagardintas jogurtas

Pagaminti šį švelnaus skonio saldumyną visai paprasta. Kambario temperatūros arba atšaldytas jogurtas puikiai tinka desertui prie purių. Kad būtų dar gardesnis, sudėkite į desertines vazeles ir atšaldykite.

6 puod. (1,5 l) jogurto
½ puod. (75 g) cukraus pudros
¼ arb. š. malto šafrano arba 5 šafrano plaušeliai

Jogurtą supilkite į dvigubą marlę ir pakabinkite virš dubens. Palikite jį varvėti visai nakčiai arba mažiausiai 5 valandoms. Paskui suverskite į dubenį. Nusibėgęs jogurtas turi būti tirštas. Turėtų likti tik pusė pradinio jo kiekio. Į jogurtą suberkite cukraus pudrą ir šafraną. Išplakite šluotele. Jei dėsite šafrano plaušelius, sumaišykite juos su trupučiu rožių vandens ir supilkite į nusibėgusį jogurtą.

Taip pat *šrikhandą* galima pagardinti ½ puodelio (50 g) sutrintų raudonų uogų, grūstomis pistacijomis, keliais rožių vandens ar *ghi* lašais arba arbatiniu šaukšteliu smulkiai sutarkuotų apelsino ar citrinos žievelių.

Laikyti pakabintą: per naktį arba mažiausiai 5 val.
Gaminama: 10 min.

Barfi
Pieniškas saldėsis

Šį pieniška saldėsį mūsų šventyklose kiekvieną rytą aukoja Viešpačiui Krišnai. Gaminant barfį pienas verdamas ant stiprios ugnies, kol virsta tiršta košele. Košelė pasaldinama ir paliekama sukietėti. Laikas, sugaištas gaminant šį patiekalą, tikrai atsiperka.

Kad barfis būtų tirštesnis, vietoje sviesto ir paprasto pieno pilkite riebią grietinėlę arba mišinį iš 2 dalių riebios grietinėlės ir 1 dalies pieno.

8 puod. (2 l) nenugriebto pieno
½ puod. (100 g) cukraus
1 šaukštas sviesto

Pieną supilkite į platų ketaus arba nerūdijančio plieno puodą su storu dugnu ir pastatykite ant stiprios ugnies. Kai pienas pradės virti ir kilti, ugnį sumažinkite tiek, kad pienas kunkuliuotų, bet nekiltų. Pieno virimas reikalauja kantrybės – tai užtruks maždaug valandą (tuo metu galite kartoti Harė Krišna *mantrą*). Nuolatos maišykite, kad pienas neprisviltų prie puodo dugno. Pienui tirštėjant maišykite vis intensyviau, gramdydami dugną plačia medine mentele. Virdami ant silpnesnės ugnies galite maišyti lėčiau, ant stipresnės – greičiau, svarbiausia, kad pienas neprisviltų.

Kai pienas sutirštės ir maišant mentelė paviršiuje paliks greitai išnykstantį pėdsaką, sudėkite cukrų bei sviestą. Be perstojo maišydami virkite, kol *barfis* visai sutirštės ir pasidarys tąsus. Virkite tol, kol atrodys, kad daugiau sutirštėti nebegali; tuomet pavirkite dar keletą minučių. *Barfis* skanus ir šiaip, bet jei norite, galite jį pagardinti grūstais riešutais, vanile, pakepintu kokosu, maltomis kardamono sėklomis, maltu cinamonu.

Išverskite *barfį* į sviestu išteptą skardą. Kai atauš tiek, kad bus galima paimti į rankas, suformuokite iš jo 2,5 cm storio kvadratą. Kai pakankamai sukietės, supjaustykite gabalėliais.

Gaminama: apie 45–60 min.

Sandeš

Indiškas sūrio desertas

Ankstyvą rytą Krišnos šventyklose Jam aukojami pieniški saldumynai. Tarp jų visada būna sandešo. Pagal šį receptą pagamintas sandešas skanus pats savaime. Tačiau jei norite jį dar pagardinti ar papuošti, galite įdėti valgomųjų dažų ar aromatingųjų medžiagų arba pagaminti jį įvairių formų.

550 g panyro **¾ puod. (150 g) cukraus**

Pagaminkite *panyrą*. Pakiškite jį po šaltu vandeniu. Suveržę marlę, nuspauskite vandenį. *Panyrą* 45 minutėms pakabinkite arba 20 minučių laikykite prislėgtą, kol ganėtinai apdžius. Padėkite *panyrą* ant švaraus paviršiaus ir intensyviai minkykite, kol pasidarys minkšta tešla be gumulėlių. Kuo minkštesnė tešla, tuo *sandešas* bus skanesnis.

Padalinkite tešlą pusiau. Vieną pusę išminkykite kartu su cukrumi. (Pagrindinis reikalavimas: cukraus imti tris kartus mažiau negu sūrio ir paskui sumaišyti jį su puse tešlos.) Nuolatos maišydami mediniu šaukštu, keptuvėje pakaitinkite šį mišinį ant silpnos ugnies. Tvirtas *sandešas* iš pradžių suminkštės, o paskui vėl sukietės. Maždaug po 4–6 minučių, kai jis sutirštės ir nebelips prie keptuvės dugno, nukelkite nuo ugnies. Per ilgai *sandešo* nekepinkite, nes pasidarys sausas ir sukris į gumulėlius.

Galiausiai išminkykite drauge keptą ir nekeptą *panyrą* (jei norite, galite įdėti aromatingos medžiagos ir valgomųjų dažų), suformuokite 2,5 cm storio plokštainį ir, kai atvės, supjaustykite kvadratėliais.

Yra ir kitas tradicinis *sandešo* gaminimo būdas: pabaigoje įpilkite į tešlą keletą lašų žalių ar raudonų valgomųjų dažų ir suformuokite 5 cm dydžio stačiakampius saldumynus. Galite apibarstyti juos paprastu arba pakepintu tarkuotu kokosu.

Gaminama: 40 min.

Kasturi sandeš

Puošnus indiškas sūrio desertas

Mūsų „Gita-nagari“ fermai Port Rojalyje (JAV, Pensilvanijos valstija) Pieninkystės darbuotojų asociacija yra suteikusi keletą premijų už geriausią valstijoje rudųjų šveicariškų karvių kaimenę. Pieninkų bankete Harė Krišna judėjimo suruoštas stalas pavergė visus pieniškais saldumynais, tarp kurių buvo ir šis subtilaus skonio desertas, vadinamas „karališkuoju sandešu“.

550 g panyro
¾ puod. (150 g) cukraus
1½ arb. š. maltų kardamono sėklų
3 žiupsneliai malto šafrano
2 šaukštai grūstų pistacijų
1 arb. š. rožių vandens
1 maža raudona rožė (nebūtinai)

Pagaminkite *sandešo* tešlą (žr. ankstesnį receptą). Pagardinkite maltomis kardamono sėklomis ir maltu šafranu. Suformuokite iš tešlos plokštainį. Paviršių lengvai pabraukykite šakute, apšlakstykite rožių vandeniu, apibarstykite grūstomis pistacijomis ir lengvai jas įspauskite.

Kai *sandešas* atvės, supjaustykite jį kvadratėliais. Jei norite, kiekvieną gabalėlį galite papuošti rožės žiedlapiu.

Gaminama: 40 min.

Misthi dahi

Tirštas saldus jogurtas

Bhaktivedantos kultūros centre (kuris įsikūrė Detroite, buvusioje Lorenso Fišerio viloje) muziejus su jame eksponuojama diorama, indiško stiliaus šventyklos salė, vaizdinga aplinka ir architektūra leidžia čia besilankantiems svečiams patirti Krišnos sąmonės grožį. Šis centras tapo viena iš dažniausiai turistų lankomų vietų Mičigano valstijoje. Mukhja dasi jau dešimt metų yra šio centro vyriausioji kulinarė. Jos pagamintas misthi dahi turi didelę paklausą prie centro įsikūrusiame „Govindos" restorane.

12 puod. (3 l) pieno
½ puod. (100 g) cukraus arba ¼ puod. (75 g) medaus
½ arb. š. malto šafrano arba 1 arb. š. susmulkintų šafrano plaušelių
¼ puod. (50 g) jogurto

Pieną virkite, kaip nurodyta *barfio* recepte, kol liks maždaug trečdalis pradinio jo kiekio. Paskui ant nedidelio metalinio dubenėlio arba molinio indo uždėkite sietelį ir perkoškite sutirštintą pieną, kad neliktų gumulų. Palikite pieną atvėsti maždaug iki 45°C temperatūros. Mukhja sako, kad gamindama *misthi dahi* ji niekuomet nesinaudoja termometru. Ji žino, kad pienas jau pakankamai ataušęs, jei gali nenusideginusi išlaikyti jame mažąjį pirštelį tol, kol sukartos Harė Krišna *mantrą*: Harė Krišna, Harė Krišna, Krišna Krišna, Harė Harė / Harė Rama, Harė Rama, Rama Rama, Harė Harė.

Nugriebkite nuo pieno paviršiaus plėvelę. Įmaišykite į pieną cukrų arba medų, šafraną ir jogurtą. Indą uždenkite ir pastatykite ramioje šiltoje vietoje, kad skystis būtų labai šiltas. *Misthi dahi* turėtų sutirštėti per 4–6 valandas. Tuomet jį atšaldykite.

Patiekite *misthi dahi* atšaldytą, apibarstytą su trupučiu sutarkuoto muskato.

Gaminama: 45 min.
Paliekama stovėti: apie 4–6 val.

Rasgulla

Sūrio rutuliukai, mirkyti rožių sirupe

Tai vienas iš tų pieniškų saldumynų, kurių dėka Bengalija garsėja kaip pasaulio saldumynų sostinė. Virtus sūrio rutuliukus mirkykite sirupe nuo 4 val. iki 2 dienų. Šrila Prabupada kartą pasakė, kad gerai pagaminta rasgulla kandama turi girgždėti.

275 g panyro
3 puod. (750 ml) vandens
1½ puod. (300 g) cukraus
1 šaukštas rožių vandens

Jei gaminate *panyrą* iš riebaus pieno, didesnę dalį grietinėlės nugriebkite. Jei *panyras* bus per riebus, sūrio rutuliukai verdami gali sutrupėti. Laikykite šviežią *panyrą* pakabinę arba prislėgę, kol nusivarvės, bet nebus sausas.

Sudėkite *panyrą* ant lygaus paviršiaus ir sutrupinkite. Minkykite, kol pasidarys vienalytis, o rankos susiriebaluos. Padalinkite *panyrą* į graikiško riešuto dydžio gabaliukus ir suvoliokite juos į vienalyčius, apvalius, nesuskilinėjusius rutuliukus.

Vidutinio didumo prikaistuvyje 5 minutes sirupui pavirkite vandenį su cukrumi. Supilkite pusę sirupo į dubenį, įpilkite rožių vandens ir padėkite, kad atvėstų. Prikaistuvį su likusiu sirupu vėl pastatykite ant ugnies ir atsargiai sudėkite į jį rutuliukus. Turi likti pakankamai vietos, kad rutuliukai galėtų laisvai vartytis, – vėliau jie beveik dvigubai išsipūs. Nustatykite tokią liepsną, kad sirupas silpnai virtų. Uždenkite ir pavirkite dar 10 minučių, kol *panyro* rutuliukai išsipūs ir pasidarys akyti kaip kempinė. Kol *panyro* rutuliukai verda, vieną ar porą kartų apšlakstykite juos trupučiu šalto vandens. Nuo to jie pasidaro balkšvi ir akyti. Tuomet atsargiai šaukštu išimkite kiekvieną rutuliuką ir sudėkite į šaltą sirupą. Atšaldykite.

Kiekvienam svečiui patiekite po 2–3 *rasgullas* su trupučiu sirupo.

Gaminama: 45 min.
Mirkoma: mažiausiai 4 val.

Ras malai

Sūrio rutuliukai, mirkyti grietinėlės padaže

Ras malai – prašmatniausia rasgullų rūšis, vienas geriausių indiškų saldumynų. Vienam asmeniui paprastai patiekiami du ar trys rutuliukai, apipilti trupučiu grietinėlės padažo.

275 g panyro
2 puod. (400 g) cukraus
2 arb. š. maltų pistacijų
2 arb. š. maltų migdolų
5 puod. (1,2 l) pieno
4 šaukštai riebios grietinėlės
3–4 lašai migdolų esencijos
2½ puod. (600 ml) vandens

Pagaminkite rutuliukus, kaip nurodyta *rasgullų* recepte. Po to paimkite po vieną arbatinį šaukštelį cukraus, maltų pistacijų bei maltų migdolų ir viską sumaišykite. Kiekviename sūrio rutuliuke per vidurį įspauskite duobutę ir pripildykite ją trupučiu mišinio. Plyšį užspauskite ir pavoliokite rutuliuką tarp delnų, kad būtų apvalus. (Jeigu nenorite, įdaro į sūrio rutuliukus galite nedėti.)

Retkarčiais pamaišydami, virkite pieną ant stiprios ugnies, kol trečdalis jo nuvirs. Supylę grietinėlę ir įbėrę ⅓ puodelio (75 g) cukraus, užvirkite. Atidėkite.

Prikaistuvyje su vandeniu ištirpinkite likusį cukrų. Virkite 15 minučių. Įpilkite dar puodelį vandens. Liepsną sumažinkite, kad vos virtų, ir sudėkite į sirupą sūrio rutuliukus. Prikaistuvį uždenkite, kad sirupas virtų nesmarkiai kunkuliuodamas. Po 10 minučių dangtį nukelkite. Sūrio rutuliukus pavirkite dar 10 minučių. Jie pasidarys beveik dvigubai didesni, negu buvo iš pradžių.

Patikrinkite, ar sūrio rutuliukai išvirę: paspauskite vieną pirštu. Jei jis minkštas, vadinasi jau išvirė. Nukelkite rutuliukus nuo ugnies, išgriebkite iš sirupo ir pamerkite į grietinėlės padažą. Apšlakstykite migdolų esencija ir apibarstykite maltais riešutais. Patiekite šiltus arba atšaldytus.

Gaminama: 75 min.
Mirkoma: 30 min.

Sudži ka halava

Manų chalva

Įvairių pasaulio miestų gatvėse bhaktai gieda šventus Viešpaties vardus ir dažnai nemokamai dalina chalvą. Prancūzijoje, kur kiekvieną savaitę išdalinami tūkstančiai porcijų chalvos, žmonės dažnai prieina prie bhaktų, prašydami „petits gateaux“ (mažų pyragaičių) ir jų recepto.

2¾ puod. (650 ml) vandens ar pieno (arba pusė vandens ir pusė pieno)
1½ puod. (300 g) cukraus
10 šafrano plaušelių (nebūtinai)
½ arb. š. tarkuoto muskato
¼ puod. (35 g) razinų
¼ puod. (35 g) lazdyno arba graikiškų riešutų (nebūtinai)
1 puod. (200 g) sviesto
1½ puod. (225 g) manų kruopų

Prikaistuvyje išmaišykite vandenį (arba pieną), cukrų, šafraną bei muskatą ir 1 minutę pavirkite. Suberkite razinas, sumažinkite liepsną ir lėtai virkite. Riešutus truputį apkepinkite fritiūre, stambiai supjaustykite ir atidėkite.

Ant silpnesnės negu vidutinė ugnies prikaistuvyje ištirpinkite sviestą. Suberkite manų kruopas ir maišydami mediniu šaukštu kepkite maždaug 10–15 minučių, kol manai pasidarys rudai auksinės spalvos, o sviestas pradės atsiskirti nuo kruopų. Liepsną sumažinkite. Viena ranka lėtai pilkite į kruopas sirupą, o kita maišykite. Būkite atsargūs! Pilamas ant įkaitusių kruopų, skystis ims tiškėti. Greitai išmaišykite, kad nesusidarytų gumulų. Suberkite supjaustytus riešutus. Uždenkite ir lėtai virkite 2–3 minutes, kol kruopos sugers visą skystį. Galiausiai chalvą keletą kartų greitai išmaišykite, kad būtų puresnė. Patiekite karštą arba šiltą.

Gaminama: 25 min.

Bhuni hui činni ka halava

Manų chalva su karamele

Ši subtili karamelinė chalva verdama piene ir patiekiama karšta, dar garuojanti. Prieš šį desertą jūs tikrai neatsilaikysite. Kad ir kiek būtumėte prisivalgęs, visad atsiras vietos dvigubai šio saldumyno porcijai.

2¾ puod. (650 ml) pieno
1½ puod. (300 g) cukraus
1 puod. (200 g) sviesto
1½ puod. (225 g) manų kruopų
¼ puod. (35 g) razinų
2 arb. š. tarkuotų apelsino žievelių ir 1 apelsino sultys

Prikaistuvyje ant vidutinės ugnies užvirkite pieną. Po to vidutinio didumo prikaistuvyje ant silpnesnės negu vidutinė ugnies lėtai ištirpinkite cukrų. Nuolatos maišykite mediniu šaukštu, kad neprisviltų. Kai cukrus šviesiai paruduos, sumažinkite liepsną ir supilkite karštą pieną. Cukrus tuojau pat kristalizuosis. Kristalus šiek tiek susmulkinkite, išmaišykite ir palikite lėtai virti, kad ištirptų.

Pirmąjį prikaistuvį išplaukite ir ant silpnos ugnies ištirpinkite jame sviestą. Nuolatos maišydami kepinkite manus maždaug 15 minučių, kol kruopos šviesiai paruduos. Tuomet liepsną visiškai sumažinkite. Į pieną su karamele sudėkite razinas, tarkuotas apelsino žieveles ir apelsino sultis. Mišinį lėtai supilkite į manų kruopas. Vieną ar porą kartų išmaišykite, kad nebūtų gumulų. Prikaistuvį sandariai uždenkite ir nedidindami ugnies kelias minutes virkite, kol kruopos sugers visą skystį. Atidenkite ir chalvą keletą kartų išmaišykite, kad būtų puresnė ir kad išsimaišytų razinos.

Gaminama: 30 min.

Gadžar halava

Morkų chalva

Morkų chalva labai mėgstama Šiaurės Indijoje. Morkas labai svarbu gerai sutarkuoti: tarkiniai turi būti kuo plonesni ir ilgesni. Morkų chalvą galima gaminti ir be pieno. Įdėkite truputį daugiau sviesto ir virkite chalvą tol, kol pasidarys tiršta kaip džemas.

900 g šviežių morkų
¾ puod. (150 g) sviesto
2 puod. (500 ml) pieno
1½ puod. (300 g) cukraus
3 šaukštai šiek tiek pakepintų pusiau supjaustytų migdolų
3 šaukštai razinų
½ arb. š. malto kardamono

Morkas nuplaukite, nuskuskite ir sutarkuokite metaline trintuve su smulkiomis skylutėmis. Prikaistuvyje ištirpinkite sviestą ir sudėkite į jį sutarkuotas morkas. Neuždengtas kepkite 10 minučių ant vidutinės ugnies. Dažnai maišykite, kad keptų vienodai ir neprisviltų. Supilkite pieną, suberkite cukrų, migdolus ir razinas. Pavirkite dar 20–30 minučių, kol chalva pasidarys tiršta ir vienalytė.

Sudėkite chalvą į skardą. Kai atvės tiek, kad bus galima paimti į rankas, suformuokite apvalų 2,5 cm storio plokštainį. Apibarstykite maltu kardamonu. 30 minučių palikite atvėsti. Supjaustykite gabaliukais ir patiekite kaip desertą ar užkandį.

Gaminama: 50 min.
Aušinama: 30 min.

Badam aur pista ka halava

Riešutų saldėsis

Virkite šią chalvą tiek, kad ataušusi sustandėtų. Kad chalva būtų dar gardesnė, dėkite pistacijų arba kešju riešutų, o vietoj pieno įpilkite riebios grietinėlės.

1½ puod. (225 g) maltų lazdyno riešutų arba migdolų
1½ puod. (300 g) rudojo cukraus
1½ puod. (375 ml) pieno
2 šaukštai sviesto

Pirmiausiai visus komponentus sudėkite į prikaistuvį, išmaišykite ir pastatykite ant vidutinės ugnies. Nustatykite tokią liepsną, kad masė stipriai kunkuliuotų. 15 minučių virkite. Iš pradžių pamaišykite retsykiais, bet vėliau, kai ims tirštėti, maišykite dažniau. Kai skysčio sumažės, ugnį taip pat sumažinkite.

Kai masė pasidarys vienalytė ir nebelips prie puodo dugno, sudėkite ją į sviestu išteptą padėklą, kad atvėstų. (Karšta chalva galima aptepti pyragą.) Suvilgykite pirštus ir suformuokite iš chalvos kvadratinį 2,5 cm storio plokštainį. Kai sukietės, supjaustykite gabaliukais ir ant kiekvieno uždėkite pakepinto kešju riešuto puselę.

Plona mentele paimkite gabalėlius nuo padėklo ir prieš patiekdami sudėkite į lėkštę.

Gaminama: 30 min.

Phal ka halava

Vaisių chalva

Sultingi vaisiai verdami su cukrumi, kol išgaruoja skystis. Tada masė sudedama į skardą, kad sukietėtų. Šis paprastas receptas Indijoje žinomas jau tūkstančius metų. Šio gardumyno galite pagaminti daugiau, nes padėtas šaltoje vietoje jis išsilaiko keletą dienų. Vaisių chalvą labai mėgsta vaikai. Taip pat ją galite gaminti iš prinokusių kriaušių, mango ar kitų sultingų vaisių.

10 vidutinių nuluptų gabalėliais supjaustytų obuolių be sėklalizdžių
3 šaukštai sviesto
1½ puod. (300 g) cukraus
¼ puod. (100 g) razinų
3 šaukštai pusiau supjaustytų migdolų

Prikaistuvyje įkaitinkite sviestą ir dažnai maišydami 4–5 minutes kepkite obuolius. Kai suminkštės ir paruduos, įpilkite 2 šaukštus vandens, sumažinkite liepsną ir virkite neuždengtus 15 minučių, kol suvirs ir sutirštės. Nesuvirusius obuolių gabalėlius sutrinkite šaukštu. Dažnai maišykite, kad neprisviltų. Suberkite cukrų. Maišydami virkite tol, kol mišinys ims darytis vienalytis ir nebelips prie puodo dugno. Nustatykite vidutinę ugnį ir nuolatos maišykite, kad labiau garuotų. Kai masė ties kraštais pasidarys permatoma ir tiek sutirštės, kad bus sunku maišyti, nukelkite puodą nuo ugnies. Įmaišykite razinas ir riešutus. Dar 2 minutes pavirkite ir nukelkite nuo ugnies.

Sudėkite chalvą į skardą ir suformuokite 2,5 cm storio plokštainį. Kai atvės, supjaustykite kvadratėliais.

Gaminama: apie 50–60 min.

Khir sevian

Vermišelių pudingas su grietinėle

Šis patiekalas pasiskolintas iš musulmonų, kurie viduramžiais užkariavo Indiją. Jo populiarumas tarp vaišnavų įrodo, kad Viešpačiui Krišnai galima aukoti bet kokį vegetarinį patiekalą, nepriklausomai nuo jo kilmės. Kartoti šventus Krišnos vardus ir tapti Jo tyru bhaktu taip pat gali kiekvienas žmogus, nesvarbu, kur jis gimė. Kai kurie Šri Čaitanjos Mahaprabhu (Krišnos inkarnacijos, nužengusios žemėn propaguoti šventų Krišnos vardų kartojimą) palydovai irgi buvo kilę iš musulmonų šeimų.

6 puod. (1,5 l) nenugriebto pieno
1 šaukštas sviesto
6 gvazdikėliai
1 arb. š. malto kardamono
2 puod. (125 g) smulkių vermišelių
½ puod. (100 g) cukraus
1 šaukštas maltų pistacijų
1 šaukštas maltų migdolų
1¾ puod. (425 ml) riebios grietinėlės
1 arb. š. rožių vandens

Pieną užvirkite ir palikite virti ant silpnos ugnies. Kitame prikaistuvyje ištirpinkite sviestą ir greitai pakepinkite gvazdikėlius bei pusę arbatinio šaukštelio malto kardamono. Sudėkite vermišelius. Maišydami kepinkite, kol šviesiai paruduos. Supilkite į prikaistuvį pieną ir dažnai maišydami 5 minutes virkite ant vidutinės ugnies. Įmaišykite cukrų ir riešutus. Ugnį sumažinkite. Virkite 15 minučių (kas kelios minutės pamaišydami, kad neprisviltų), kol masė šiek tiek sutirštės. Atsiminkite, kad ji dar labiau sutirštės po to, kai nukelsite nuo ugnies.

Nukelkite prikaistuvį nuo ugnies, įmaišykite grietinėlę ir įpilkite rožių vandens. Supilkite vermišelių pudingą į indą, kuriame patieksite. Iš viršaus apibarstykite likusiu maltu kardamonu ir patiekite karštą arba atšaldytą.

Gaminama: apie 20–25 min.

Kulfi
Indiški ledai

Kol nebuvo šaldytuvų, kulfį gamindavo tik kulfi valai (profesionalūs kulfio gamintojai). Tačiau dabar kiekvienas pats gali pasigaminti kulfio namuose. Kulfi – tai ledai bhaktams, nes įprastuose leduose dažnai esti kiaušinių.

Šie ledai kietesni už įprastinius, todėl likus 2–3 valandoms prieš patiekiant į stalą išimkite juos iš šaldymo kameros ir palaikykite šaldytuve, kad suminkštėtų.

2 šaukštai ryžių miltų
10 puod. (2,5 l) nenugriebto pieno
¼ puod. (125 g) cukraus
4 šaukštai maltų pistacijų
1 šaukštas rožių vandens
½ arb. š. malto kardamono

Dubenyje išmaišykite ryžių miltus ir 4 šaukštus pieno, kad gautųsi vienalytė tešla. Atidėkite. Likusį pieną užvirkite ir kas kelios minutės pamaišydami virkite 45 minutes, kol liks ne daugiau kaip ⅔ pradinio jo kiekio. Tuomet įmaišykite į pieną ryžių miltų tešlą, pistacijas ir cukrų. Virkite dar 10 minučių. Nukelkite nuo ugnies.

Mišinį pagardinkite rožių vandeniu ir maltu kardamonu. Ataušinkite jį iki kambario temperatūros, paskui išpilstykite į formeles ir padėkite į šaldymo kamerą. Kas 20–30 minučių ledus išmaišykite, kad sutrupėtų susidarę ledukai. Kai tiek sutirštės, kad nebegalima bus maišyti, palikite visiškai užšalti. Patiekite ledus atskiromis porcijomis mažose atvėsintose lėkštutėse.

Taip pat ledus galite pagardinti cikorija, karobo milteliais, vanile, maltais lazdyno arba kešju riešutais ar trintomis uogomis.

Galima lengvai pasigaminti ir vakarietiškų ledų. Elekriniu mikseriu išmaišykite 6 puodelius (1,4 l) gerai atšaldytos skystos grietinėlės, 1 puodelį (200 g) cukraus ir kokias nors aromatingas medžiagas. Keletą sekundžių plakite, kol skystis sutirštės iki plaktos grietinėlės konsistencijos. Masę sudėkite į puodelius ir atšaldykite. (Jei mikserio neturite, mišinį galite išplakti specialia šluotele.)

Gaminama: 75 min.
Šaldoma: 2 val.

Besan laddu

Žirnių miltų saldainiai

Krišna turėjo draugą – piemenuką, vardu Madhumangala, kuris labai mėgo laddu ir suvalgydavo jų daugiau negu bet kuris kitas, o paskui paprašydavo dar. Šią istoriją galime suprasti kaip užuominą: laddu reikia gaminti tiek, kad pakaktų visiems ir niekas nebūtų apviltas.

1¾ puod. (350 g) sviesto
4 puod. (400 g) nuto arba paprastų žirnių miltų
2 šaukštai tarkuoto kokoso
2 šaukštai stambiai supjaustytų graikiškų arba lazdyno riešutų
½ arb. š. šviežiai sumaltų kardamono sėklų arba 1 arb. š. malto cinamono
2 puod. (250 g) cukraus pudros

Keptuvėje su storu dugnu ant silpnos ugnies ištirpinkite sviestą. Maišydami mediniu šaukštu suberkite žirnių miltus. Maždaug per 15 minučių miltai turėtų pakankamai apkepti ir paskleisti riešutų kvapą. Suberkite tarkuotą kokosą, graikiškus riešutus ir maltą kardamoną. Visus komponentus kruopščiai išmaišę, pakepinkite dar 2 minutes. Paskui nukelkite keptuvę nuo ugnies ir sudėkite cukraus pudrą. Gerai išmaišykite šakute, kad neliktų gumulų ir kad visi komponentai tolygiai pasiskirstytų. Palikite kelioms minutėms atvėsti.

Kai mišinys atvės tiek, kad bus galima paimti į rankas, sudrėkintomis rankomis suvoliokite 12–15 graikiško riešuto dydžio rutuliukų. O jei norite, mišinį galite paskleisti ant skardos ir supjaustyti mažais kvadratėliais arba rombais.

Gaminama: 30 min.

Dvaraka barfi

Pieniškas žirnių miltų saldėsis

Švedijos mokyklose lyginamoji religija – privalomas dalykas. Neatskiriama šio mokymo kurso dalis – „studiebesok“, reguliariai organizuojamos trumpos ekskursijos. Daugelis mokinių mums sakė, kad jiems labiausiai patinka ekskursija į Harė Krišna fermą netoli Stokholmo. Kiekvieną kartą, kai moksleiviai apsilanko fermoje, virėjai pavaišina juos dvaraka barfiu.

1¾ puod. (400 g) sviesto
3 puod. (300 g) išsijotų nuto miltų
1 puod. (250 ml) pieno
1 puod. (250 ml) vandens
1¼ puod. (250 g) cukraus
¼ puod. (35 g) stambiai supjaustytų kešju riešutų
2 šaukštai tarkuoto kokoso

Vidutinio didumo prikaistuvyje ištirpinkite sviestą. Suberkite žirnių miltus ir maišydami lėtai kepkite. Žiūrėkite, kad neprisviltų. Maždaug po 15 minučių, kai miltai šviesiai paruduos, nukelkite keptuvę nuo ugnies.

Kitame prikaistuvyje iš pieno, vandens ir cukraus virkite sirupą. Kai pasidarys tąsus, suberkite riešutus ir kokosą. Sirupą supilkite į žirnių miltus. Maišydami virkite ant labai silpnos ugnies, kol masė sutirštės ir pasidarys nebe tokia lipni.

Kai masė atauš tiek, kad bus galima paimti į rankas, sudėkite į skardą ir suformuokite plokštainį. Kai sukietės, supjaustykite gabaliukais. Ant kiekvieno uždėkite kešju riešuto puselę arba apibarstykite trupučiu smulkintų pistacijų.

Gaminama: 30 min.

Luglu

Rutuliukai iš žirnių miltų ir džiovintų vaisių

Tūkstančiai piligrimų traukia į įžymiąją Džagannathos šventyklą, iškilusią šventajame Džagannatha Purio mieste, 80 mylių į pietus nuo Kalkutos. Norėdami pasigrožėti Krišna Viešpaties Džagannathos pavidalu ir paragauti Jam paaukoto prasado, piligrimai įveikia pėsčiomis šimtus mylių. Tenykščiai pudžiariai (šventikai) gamina Viešpačiui Džagannathai kumščio didumo luglu. Luglu išlieka švieži keletą dienų, todėl jie labai populiarūs tarp piligrimų, kurie pasiima jų į kelią.

2¼ puod. (525 ml) vandens
1½ puod. (300 g) cukraus
½ arb. š. šviežio tarkuoto muskato
¼ arb. š. maltų gvazdikėlių
¼ puod. (100 g) razinų
1 puod. (150 g) susmulkintų džiovintų figų
1 puod. (150 g) supjaustytų džiovintų datulių
1½ puod. (150 g) nuto miltų
11 šaukštų (165 ml) vandens kukuliukams
ghi kepimui fritiūre
1 puod. (125 g) susmulkintų lazdyno riešutų, migdolų arba pistacijų
1 puod. (75 g) tarkuoto kokoso

Vandenį, cukrų, prieskonius ir džiovintus vaisius drauge virkite, kol datulės suminkštės ir mišinys pasidarys tiršto padažo konsistencijos. Palikite virti ant silpnos ugnies.

Per tą laiką pagaminkite *bundžius* (keptus kukuliukus iš žirnių miltų): dideliame dubenyje išmaišykite žirnių miltus ir vandenį, kad gautųsi tiršta, vientisa tešla, kurią paplekšnojus paviršiuje susidarytų maži smaili kalniukai. *Karhajoje*, gilioje keptuvėje arba negiliame prikaistuvyje ant vidutinės ugnies įkaitinkite *ghi*. Virš įkaitusio *ghi* laikykite kiaurasamtį arba koštuvą su didelėmis skylutėmis. Su mentele išspauskite pro skylutes tiek tešlos, kad visas *ghi* paviršius pasidengtų lašeliais. Lėtai juos kepkite maždaug 4 minutes, kol pasidarys traškūs ir geltonai auksinės spalvos. Neleiskite jiems paruduoti.

Kai viena *bundžių* porcija iškeps, išgriebkite juos iš *ghi*, trumpam palikite nusivarvėti ir suberkite į didelį dubenį. Kepkite *bundžius*, kol baigsis tešla, ir suberkite juos į dubenį. Sumaišykite *bundžius* su sirupu,

susmulkintais riešutais ir džiovintu kokosu. Sudrėkintomis rankomis suvoliokite 16 tvirtų rutuliukų. Sudėkite į lėkštę, kad sukietėtų.

Gaminama: apie 30–40 min.

Džalebi

Trapios keptos spiralės sirupe

Džalebi – tikras gardumynas. Kepkite spirales tokiame kiekyje ghi, kad jos nesiektų dugno. Iškepę sudėkite į sirupą. Spiralės turi gerai išmirkti, tačiau likti traškios.

1½ puod. (250 g) baltų miltų
1 puod. (150 g) ryžių miltų
1 puod. (250 ml) jogurto
½ arb. š. malto šafrano
šiltas vanduo
½ arb. š. kepimo miltelių (nebūtinai)
2½ puod. (600 ml) vandens
2½ puod. (500 g) cukraus
1 šaukštas rožių vandens
ghi kepimui fritiūre

Dideliame dubenyje sumaišykite abiejų rūšių miltus su jogurtu, puse šafrano ir šiltu vandeniu, kad gautųsi vienalytė tešla. Uždenkite dubenį audeklu ir 1–2 dienas laikykite šiltoje vietoje, kad rūgtų (šį procesą galite paspartinti įbėrę ½ arb. š. kepimo miltelių). Tešla gatava tuomet, kai paviršiuje atsiranda pūslelių.

Iš vandens, cukraus ir likusio šafrano 10 minučių virkite sirupą. Paskui nukelkite jį nuo ugnies ir pagardinkite rožių vandeniu. Gilioje keptuvėje arba negiliame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi*. Tešlą dar kartą išplakite. Ji turėtų būti tirštos blynų tešlos konsistencijos. Jei ji per skysta, įberkite truputį baltų miltų. Paėmę konditerinį švirkštą, mažą piltuvėlį arba paprasčiausiai kokoso riešuto lukštą su skylute, varvinkite tešlą tiesiai į *ghi*, sukdami 12 cm skersmens spirales arba kilputes. Vieną kartą apversdami kepkite, kol abi pusės pasidarys aukso spalvos ir traškios. Kiaurasamčiu išgriebkite, truputį palaikykite virš *ghi*, kad nusivarvėtų, ir sudėję į šiltą sirupą mirkykite ne ilgiau kaip pusę minutės, kad išliktų traškios.

Sudėkite spirales vieną ant kitos į lėkštę ir patiekite karštas, šiltas arba atvėsusias.

Tešla laikoma: per naktį
Gaminama: 45 min.

Mithe samosa

Pyragėliai su vaisiais

Norint išmokti gražiai užlankstyti samosos kraštelį, reikia truputį pasipraktikuoti. Tačiau net jei samosų kraštai nelygūs, jos vis tiek bus skanios.

Įvairumo dėlei įdarui galima naudoti beveik visų rūšių saldžius vaisius: braškes, persikus, ananasus, mango arba figas. Jeigu įdėsite pasaldinto panyro arba pieniško barfio, samosos bus dar skanesnės.

½ puod. (100 g) ištirpinto sviesto
3 puod. (300 g) baltų miltų
¼ arb. š. druskos
⅔ puod. (150 ml) šalto vandens
6 vidutiniai nulupti ir mažais gabalėliais supjaustyti obuoliai (be sėklalizdžių)
1½ arb. š. malto cinamono
½ arb. š. malto kardamono
½ arb. š. malto džiovinto imbiero
6 šaukštai cukraus
ghi arba aliejus kepimui fritiūre
2 šaukštai cukraus pudros

Dideliame dubenyje į miltus pirštų galais įtrinkite pusę kiekio ištirpinto sviesto, kad gautųsi mišinys, panašus į rupius miltus. Suberkite druską. Po truputį pilkite šaltą vandenį. (Kai kurie virėjai tešlą daro riebesnę, vietoje vandens pildami jogurtą arba imdami po lygiai šalto vandens ir jogurto.) Rankomis užmaišykite tešlą. Jei ji per daug lipni, rankas pasibarstykite miltais. Tešlą padėkite ant miltuoto paviršiaus ir minkykite, kol pasidarys vienalytė ir tvirta. Paskui suvoliokite į rutulį, uždenkite drėgnu audeklu ir pusvalandžiui atidėkite.

Per tą laiką ant vidutinės ugnies likusiame kiekyje sviesto 5 minutes maišydami kepkite obuolius. Paskui suberkite prieskonius ir cukrų. Sumažinkite ugnį ir toliau maišydami kepkite, kol beveik visas skystis nuvirs ir masė sutirštės. Paskui sudėkite į lėkštę, kad atvėstų.

Tešlą dar kartą išminkykite ir suvoliokite 10 rutuliukų. Ištepkite kočiojimo lentą riebalais ir iškočiokite rutuliukus į blynelius, panašius į storus *purius*. Ant blynelio per vidurį dėkite šaukštą įdaro ir perlenkite blynelį pusiau. Kraštus gerai užspauskite. Tešlos perteklių nupjaukite. Dabar paimkite *samosą* į vieną ranką, o kita užlankstykite *samosos* kraštelį pynute. Kiekviena *samosa* turės 10–12 užsuktų klostelių. Žiūrė-

kite, kad neliktų plyšelių ir gruzdinant *samosas* neišbėgtų įdaras. Šitaip užlankstykite visas *samosas*. Sudėkite į lėkštę.

Ant vidutinės ugnies giliame inde įkaitinkite *ghi* arba aliejų. Vienu kartu sudėkite tiek *samosų*, kad keptų nesiliesdamos. Atsargiai apversdami kepkite jas 10–12 minučių, kol iš abiejų pusių pasidarys geltonai rudos. Išimkite ir sudėkite į koštuvą, kad nusivarvėtų.

Patiekite *mithe samosas* karštas arba šaltas. Apibarstykite cukraus pudra arba kelioms sekundėms panardinkite į tirštą cukraus sirupą.

Gaminama: 75 min.

Phal ka pakora

Tešloje įkepti vaisiai

Phal ka pakoroms kepti tinka bet kurie vaisiai. Bananus pjaustykite griežinėliais, ananasus – mažais kubeliais, obuolius ir kriaušes – skiltelėmis. Mažus vaisius, pavyzdžiui, braškes, galima nepjaustytus panardinti į tešlą ir kepti fritiūre. Neįbėrus kepimo miltelių, plutelė bus kietesnė, tačiau pakorų skonis dėl to nenukentės.

2 puod. (200 g) baltų miltų
1 šaukštas pieno miltelių (nebūtinai)
½ arb. š. kepimo miltelių arba valgomosios sodos (nebūtinai)
1 arb. š. malto cinamono
1¼ puod. (300 ml) šilto pieno
ghi kepimui fritiūre
450 g šviežių nuvalytų ir vienodais gabalėliais supjaustytų vaisių
3 šaukštai cukraus pudros

Dideliame dubenyje drauge išmaišykite visus komponentus, išskyrus vaisius, *ghi* ir cukraus pudrą. Tešla turi gautis pakankamai tiršta, kad būtų galima ja apvolioti vaisius. Sudėkite į tešlą saują supjaustytų vaisių. Išmaišykite, kad kiekvienas gabalėlis pasidengtų tešla.

Karhajoje, gilioje keptuvėje arba negiliame prikaistuvyje ant vidutinės ugnies įkaitinkite *ghi*. *Ghi* jau įkaitęs, jei įvarvintas tešlos lašas tuojau pat išsipučia ir pakyla į paviršių. Apvoliotus vaisių gabaliukus po vieną išgriebkite iš tešlos ir atsargiai panardinkite į įkaitusį *ghi*. Dėkite tiek *pakorų*, kad vienu sluoksniu padengtų *ghi* paviršių. Kepkite jas maždaug 3–4 minutes, kol pasidarys rudai auksinės ir traškios. Išgriebkite kiaurasamčiu ir sudėkite į sietelį, kad nuvarvėtų *ghi*. Jei dar liko tešlos, supjaustykite daugiau vaisių ir ją sunaudokite.

Pakoras apibarstykite cukraus pudra ir patiekite šiltas arba kambario temperatūros. *Phal ka pakoras* skanu valgyti ir vienas, ir su pieniškais saldumynais, pavyzdžiui, *šrikhandu* arba *khiru*.

Gaminama: 25 min.

Kervai

Gruzdinti bananų rutuliukai su įdaru

10 neprinokusių bananų
4 šaukštai ghi arba sviesto
¾ puod. (100 g) įvairių supjaustytų riešutų
⅓ puod. (50 g) razinų
½ arb. š. malto muskato
½ arb. š. malto kardamono
½ puod. (100 g) cukraus
3 šaukštai šiek tiek pakepinto tarkuoto kokoso

Bananus nulupkite, supjaustykite gabalėliais ir atidėkite. Įkaitinkite 1–2 šaukštus *ghi* arba sviesto ir pakepinkite supjaustytus riešutus. Kai jie paruduos, suberkite razinas ir dar kelias sekundes pakepinkite. Įberkite malto muskato ir kardamono. Palikite, kad atvėstų.

Įkaitinkite likusį *ghi* arba sviestą ir kepkite bananus, kol suminkštės ir vietomis paruduos. Jei ant keptuvės dugno susidarys plutelė, neišsigąskite. Suberkite cukrų ir toliau maišydami kepkite, kol masė sutirštės ir pasidarys vienalytė. Tai truks 10–15 minučių. Nukelkite nuo ugnies ir palikite atvėsti.

Padalinkite bananų masę į 15 dalių ir vieną dalį sumaišykite su riešutais. Riešutų mišinį padalinkite į 14 dalių. Imkite vieną dalį bananų masės ir suplokite į paplotėlį. Paimkite paplotėlį į kairę ranką ir jame nykščiu įspauskite duobutę. Į ją įdėkite dalį riešutų mišinio ir iš viršaus užlenkite paplotėlio kraštus. Gerai juos užspauskite. Švelniai pavoliokite, kad rutuliukas būtų aptakus. Taip sunaudokite visą tešlą.

Įkaitinkite *ghi* ir gruzdinkite jame rutuliukus maždaug 2 minutes, kol paruduos. Kepdami ir patiekdami stenkitės, kad rutuliukai vienas su kitu nesuliptų. Apibarstykite kepintu kokosu ir patiekite karštus.

Gaminama: 25 min.

Malpura

Saldūs kukuliai, pagardinti jogurtu

Malpuros turi būti pasidengusios trapia plutele ir gerai iškepusios, kad išmirktų jogurte ir pasidarytų sultingos.

Peru sostinėje Limoje bhaktai dažnai kepa malpuras svečiams, tarp jų ir vietos policininkams, kurie dažnai privažiuoja prie šventyklos ir nušokę nuo savo motociklų klausia: „Me guardaron mis tortas?“ („Ar palikote man pyragėlių?“).

2¼ puod. (225 g) baltų miltų
1 puod. (125 g) cukraus pudros
½ arb. š. kepimo miltelių arba valgomosios sodos
¾ puod. (175 ml) pieno
švarus ghi kepimui fritiūre
2½ puod. (600 ml) jogurto
¾ puod. (150 g) cukraus
1 puod. (200 g) nuplautų ir sutrintų braškių arba kitų uogų

Iš miltų, cukraus pudros, kepimo miltelių ir pieno užmaišykite tešlą. Ji turi būti tokia tiršta, kad nevarvėtų nuo medinio šaukšto. *Karhajoje*, gilioje keptuvėje arba negiliame prikaistuvyje įkaitinkite *ghi* tiek, kad būtų karštas, bet nerūktų. Šaukštu po truputį semkite tešlos ir meskite į įkaitusį *ghi*. Sudėkite tiek gumulėlių, kad nesiliestų vienas prie kito. Nustatykite tokią liepsną, kad *malpuros* gerai iškeptų ir iš vidaus, ir iš išorės. Vartydami kepkite jas 6–8 minutes, kol pasidarys rudai auksinės ir traškios. Išgriebkite jas kiaurasamčiu. Sudėkite į koštuvą, kad nusivarvėtų.

Dubenyje drauge išplakite jogurtą, cukrų ir sutrintas uogas. Šiuo padažu apipilkite *malpuras*. Prieš patiekdami jas į stalą, mažiausiai 10 minučių pamirkykite.

Gaminama: 20 min.
Mirkoma: mažiausiai 10 min.

Gulab džamun

Gruzdinti pieno miltelių rutuliukai sirupe

Šrilos Prabhupados pirmieji mokiniai dažnai prisimena krautuvėlę Niujorke, kur Krišnos sąmonės judėjimas Vakaruose žengė pirmuosius savo žingsnius. Šrila Prabhupada rūpinosi savo mokiniais tarsi mylintis tėvas ir visada po ranka turėjo puodą gulab džamunų, skirtų jo globotiniams.

Bhaktai švelniai vadina gulab džamunus „ISKCON'o kulkomis", nes šie saldūs rutuliukai yra galingas ginklas kovojant su maja (iliuzija). Gulab džamunai tokie saldūs, kad jų paragavus materialus gyvenimas apkarsta.

10 puod. (2,4 l) vandens
10 puod. (2 kg) cukraus
1 šaukštas rožių vandens arba keli lašai rožių esencijos
5 puod. (375 g) pieno miltelių
1 puod. (100 g) baltų miltų
2 arb. š. valgomosios sodos
1 arb. š. maltų kardamono sėklų
¼ puod. (50 ml) ištirpinto sviesto arba ghi
1 puod. (250 ml) nenugriebto pieno
25–30 gabalėlių kristalinio cukraus (nebūtinai)
švarus ghi kepimui fritiūre

Dideliame dubenyje sumaišykite pieno miltelius, baltus miltus, valgomąją sodą ir maltą kardamoną. Ant silpnos ugnies pašildykite pieną. Pirštų galiukais įtrinkite į miltus *ghi* arba sviestą. Lėtai pilkite šiltą pieną ir gerai išmaišykite, kad gautųsi kieta, bet elastinga tešla.

Iš tešlos suformuokite 25–30 maždaug 2,5 cm skersmens rutuliukų: paimkite tarp delnų šiek tiek tešlos vienam rutuliukui. Sukamaisiais judesiais voliokite tarp delnų. Delnų neįgaubkite: voliokite delnais, o ne pirštais. Tešla turi truputį lipti prie delnų.

Po 4–5 sekundžių voliokite vis silpniau spausdami ir vis greičiau sukdami. Teisingai suvoliotas rutuliukas turi būti visiškai vienalytis ir nesuskilinėjęs. Taip suvoliokite rutuliukus iš visos likusios tešlos. Jei tešla pasidarys pernelyg sausa, įpilkite į ją daugiau pieno. (Jei norite, į kiekvieną rutuliuką galite įspausti gabalėlį kristalinio cukraus ir po to plyšį gerai užspausti. Gruzdinant rutuliukus, ledinukas ištirpsta.)

Karhajoje arba gilioje keptuvėje ant labai silpnos ugnies įkaitinkite *ghi*. Nustatykite pačią silpniausią liepsną, kad rutuliukai virtų lėtai ir tolygiai. Sudėkite rutuliukus į *ghi*. 1–2 minutes jie bus nuskendę. Kad

neprisviltų prie dugno, pavartykite juos kiaurasamčiu. Kai rutuliukai išplauks į paviršių, maždaug kas 30 sekundžių kiaurasamčio apačia juos panardinkite, kad vienodai apkeptų. Kepkite juos maždaug 25 minutes, kol gražiai paruduos. Pabaigoje liepsną galite truputį padidinti, kad rutuliukai išsipūstų.

Kol rutuliukai kepa, pagaminkite sirupą. Į puodą supilkite vandenį bei cukrų ir virkite maždaug 3 minutes, kol cukrus ištirps. Paskui įmaišykite rožių vandenį ir nukelkite puodą nuo ugnies.

Patikrinkite, ar pieno rutuliukai gerai iškepę: vieną išimkite ir paspauskite pirštu. Jei rutuliukas tuoj pat atgavo savo formą, vadinasi, jau iškepęs. Sužinoti, ar rutuliukai iškepę, galite ir kitu būdu. Įmeskite vieną rutuliuką į sirupą. Jei jis po 3 minučių nesuyra, vadinasi, iškepė. Rutuliukus išgriebkite ir sudėkite į koštuvą, kad nudžiūtų. Paskui panardinkite rutuliukus į sirupą, kur jie suminkštės ir pasidarys akyti. Mirkykite nuo 30 minučių iki 2 dienų. *Gulab džamunai* skaniausi kambario temperatūros arba vos šilti.

Gaminama: 45 min.
Mirkoma: mažiausiai 30 min.

Gėrimai

245 Nimbu pani *(Citrinų gėrimas)*
246 Džyra pani *(Indiškųjų kmynų ir tamarindo gėrimas)*
247 Adrak čai *(Imbiero arbata)*
248 Gulab šarbet *(Šaltas gėrimas su rožių vandeniu)*
249 Phal ka ras *(Šviežios vaisių sultys)*
250 Thandai *(Anyžių pienas su razinomis ir pistacijomis)*
251 Namkin lassi *(Sūrus jogurto arba pasukų gėrimas)*
252 Mithi lassi *(Saldus jogurto arba pasukų gėrimas)*
253 Garam dudh *(Karštas pienas)*
254 Masala dudh *(Karštas pienas su pistacijomis ir šafranu)*
255 Narial dudh *(Karštas pienas su prieskoniais ir kokosu)*



AJUR-VEDA pataria valgant gerti tiek, kad skystis užpildytų ketvirtį skrandžio, – tai pagerina virškinimą. Įvairūs gėrimai numalšina troškulį, gali atgaivinti karštą dieną ir sušildyti šaltu oru.

Gėrimai iš jogurto, tokie kaip *lassi*, atvėsina kūną. Jie gaivina vasarą, tačiau negeriami prieš miegą, peršalus arba žiemą. Citrina naudinga bet kuriuo metų laiku. Imbiero arbata su citrina ir trupučiu medaus daro kūną atsparesnį peršalimui žiemą. O tokie citrinų gėrimai, kaip *nimbu pani* ir *džyra pani*, atgaivina vasaros metu. Jei ketinate patiekti saldų gėrimą karštą dieną, paruoškite jį iš anksto ir dalį sušaldykite į ledo kubelius, o kai tieksite į stalą, įmeskite po kelis kubelius į kiekvieną stiklinę.

Geriausiai kūną sušildo labai karštas karvės pienas. Pasak Ajurvedos, pienas maitina smegenų audinius. Tačiau tam, kad organizmas gerai jį asimiliuotų ir pienas duotų norimą efektą, reikia gerti jį karštą. Todėl prieš patiekdami, pieną užvirkite arba gerkite jį ką tik pamelžtą.

Vedos teigia, kad svečią – nesvarbu, ar jis draugas, ar priešas – reikia sutikti labai draugiškai. Jei negalite jo pavaišinti, bent jau pasodinkite, pasiūlykite jam atsigerti ir draugiškai su juo pasikalbėkite. O jei neturite pagaminę jokio gėrimo, pasiūlykite svečiui stiklinę vandens.

Nimbu pani

Citrinų gėrimas

⅔ puod. (150 ml) citrinos sulčių
5 puod. (1,2 l) vandens
5 šaukštai cukraus
1 šaukštas rožių vandens
¼ arb. š. druskos
ledo (nebūtinai)

Visus komponentus gerai išmaišykite. Patiekite gėrimą atšaldytą, su plonu citrinos griežinėliu. Citrinos sulčių ir cukraus galite dėti pagal skonį.

Gaminama: 5 min.

Džyra pani

Indiškųjų kmynų ir tamarindo gėrimas

175 g susmulkinto tamarindo
2 puod. (475 ml) vandens
3 arb. š. smulkiai tarkuoto šviežio imbiero
2 arb. š. pakepintų ir sumaltų indiškųjų kmynų
½ arb. š. garam masalos
3 šaukštai rudojo cukraus
1 žiupsnelis druskos
4 puod. (950 ml) šalto vandens
ledo kubeliai
mėtų lapai ir citrinos griežinėliai papuošimui

Tamarindą 15 minučių pavirkite vandenyje. Paskui per sietelį išspauskite iš jo kaip galima daugiau sulčių ir minkštimo. Jeigu reikia, pertrinkite keletą kartų. Į šias sultis sudėkite visus kitus komponentus, gerai išmaišykite ir 15 minučių palikite pastovėti. Paskui perkoškite per marlę. Atšaldykite.

Prieš pat patiekdami, sultis atskieskite šaltu vandeniu. Į kiekvieną porciją įdėkite ledo kubelių. Papuoškite mėtų lapais ir citrinos griežinėliu.

Gaminama: 40 min.

Adrak čai

Imbiero arbata

Imbiero arbata – puikus tonizuojantis gėrimas. Jei norite patiekti jį kaip gaivinantį gėrimą, įdėkite ledo kubelių, įberkite daugiau cukraus, truputį susmulkintų mėtos lapų ir įpilkite citrinos sulčių.

5 puod. (1,2 l) vandens
3 šaukštai smulkiai sutarkuoto šviežio imbiero
6 šaukštai cukraus arba 5 šaukštai medaus
žiupsnelis maltų juodųjų pipirų
4 šaukštai citrinų arba apelsinų sulčių
susmulkinti mėtų lapai (nebūtinai)

Neuždengtame prikaistuvyje ant stiprios ugnies 10 minučių virkite vandenį su imbieru. (Jeigu šviežią imbierą pakeičiate džiovintu, imkite jo dukart mažiau ir virkite ant silpnos ugnies apie 20 minučių.) Sudėkite cukrų arba medų ir maišykite, kol ištirps. Nukoškite, stengdamiesi imbierą kaip galima geriau pertrinti per sietelį.

Paskui suberkite pipirus ir supilkite citrinos arba apelsino sultis. Patiekite karštą.

Gaminama: 20 min.

Gulab šarbet

Šaltas gėrimas su rožių vandeniu

2¾ puod. (550 g) cukraus
5 puod. (1,2 l) vandens
1 arb. š. raudonų valgomųjų dažų
1 šaukštas rožių vandens
šaltas vanduo ir ledo kubeliai
mėtų lapai

Vandenį su cukrumi pastatykite virti ant silpnos ugnies. Virkite, kol cukrus ištirps. Atvėsinkite, įpilkite rožių vandens ir įdėkite valgomųjų dažų.

Prieš pat patiekdami į kiekvieną taurę įpilkite 2 šaukštus sirupo ir iki viršaus pripildykite ją šalto vandens su ledo kubeliais. Sirupo pilama priklausomai nuo skonio.

Gaminama: 20 min.

Phal ka ras

Šviežios vaisių sultys

Krišnos, Aukščiausiojo Viešpaties, dėka mes turime daugybę skanių vaisių, iš kurių galima spausti sultis. Obuoliai, kriaušės, greipfrutai, persikai, abrikosai, slyvos, melionai, uogos, vyšnios, ananasai, mango, kivi, guavos – tai tik maža vaisių dalis. Išmaišę vaisius mikseryje ir masę atskiedę vandeniu, gausite vientisos konsistencijos gėrimą. Sultis galite gaminti iš kelių rūšių vaisių. Prieš patiekdami atšaldykite.

Prinokę vaisiai
šaltas vanduo
cukrus arba medus
malti saldieji prieskoniai (nebūtinai)
ledo kubeliai (arba susmulkintas ledas)

Keletas patarimų

• Kad sultys būtų skanesnės ir turėtų daugiau vitaminų, gaminkite jas iš prinokusių vaisių.
• Vaisius maišykite mikseryje, kol gausis vientisa masė. Įpilkite tiek vandens, kad sultys būtų nei per tirštos, nei per skystos.
• Vynuogių, guavų, ananasų, arbūzų arba mango sultis perkoškite per sietelį, kad neliktų plaušėtų audinių arba sėklų likučių.
• Jei gaminate sultis iš citrusinių vaisių – mandarinų, apelsinų, greipfrutų, – į gėrimą įdėkite jų minkštimo be sėklų.
• Kai kurie vaisiai ypač gerai dera: persikai – su bananais arba abrikosais, greipfrutai – su spanguolėmis, apelsinai – su ananasais arba kivi, obuoliai – su kriaušėmis, melionai – su mango.
• Kad bananų ar obuolių sultys neprarastų spalvos, įpilkite truputį citrinos sulčių.
• Obuolių ar kriaušių sultis labai skanu gerti sumaišytas su jogurtu, pienu ar grietinėle.
• Vaisių sultis patiekite atšaldytas. Jei ledo neturite, pagaminkite sultis iš anksto, kad prieš patiekdami spėtumėte atšaldyti.
• Kai sultys gatavos, stiklą su sultimis galima papuošti mėtų lapų šakele ir šviežio vaisiaus griežinėliu.

Gaminama: 15 min.
Šaldoma: 45 min.

Thandai

Anyžių pienas su razinomis ir pistacijomis

Į gėrimą pieno pilti nebūtina. Dažnai jis pakeičiamas vandeniu, nors pienas sušvelnina prieskonių skonį.

¼ puod. (100 g) razinų
2 šaukštai anyžiaus sėklų
1¾ puod. (425 ml) vandens
2½ puod. (600 ml) riebaus pieno
¼ puod. (35 g) pistacijų
½ arb. š. maltų kardamono sėklų
4 šaukštai medaus arba 5 šaukštai cukraus

Razinas užpilkite šiltu vandeniu ir 10 minučių mirkykite. Anyžiaus sėklas suberkite į puodą su vandeniu ir 5 minutes pavirkite. Ugnį sumažinkite ir virkite dar 10 minučių.

Elektriniu mikseriu išmaišykite pistacijas, nusausintas razinas, maltą kardamoną ir pieną. Atidėkite. Anyžių vandenį nukoškite, sudėkite į jį medų ir išmaišykite. Po to supilkite šį skystį į pieno mišinį, gerai išmaišykite ir atšaldykite.

Kiekvieną gėrimo stiklinę galima papuošti mėtos lapų šakele.

Gaminama: 25 min.

Namkin lassi

Sūrus jogurto arba pasukų gėrimas

Lassi – pats mėgiamiausias gėrimas Indijoje. Ten jį labai vertina už jo nuostabų skonį ir maistingumą. Kai reikia pagaminti gėrimą didesniam žmonių būriui, geriau už lassį nieko nesugalvosi, nes jis labai greitai paruošiamas. Galite pagaminti jį iš anksto ir palikti atvėsti.

1 arb. š. pakepintų ir sumaltų indiškųjų kmynų
4 puod. (950 ml) jogurto arba raugintų pasukų
3 puod. (700 ml) vandens
3 šaukštai citrinos sulčių
2 arb. š. druskos
susmulkinto ledo (nebūtinai)

Atidėkite žiupsnelį maltų indiškųjų kmynų, o visus likusius komponentus drauge išmaišykite šluotele arba elektriniu mikseriu. Mišinį supilstykite į stiklines (galite įdėti sugrūsto ledo). Apibarstykite žiupsneliu maltų kmynų. Patiekite atšaldytą arba kambario temperatūros.

Jei įdėsite 25 g šviežių mėtų lapų, gėrimas gausis gardesnis. Keletą mėtų lapų atidėkite papuošimui. Visus likusius komponentus (išskyrus ledą) maždaug 30 sekundžių maišykite mikseryje, kol mėtų lapai gerai susitrins. Įdėkite susmulkinto ledo ir vėl plakite, kol gėrimas ims putoti. Supilstykite mėtų *lassį* į stiklines ir kiekvieną papuoškite mėtos lapais.

Iš jogurto (arba pasukų), maltų kmynų ir vandens galite pasigaminti paprastą *lassį*. Viską plakite šluotele arba elektriniu mikseriu, kol gausis vienalytės konsistencijos skystis. Išpilstykite į stiklines su grūsto ledo gabaliukais ir patiekite.

Gaminama: 10 min.

Mithi lassi

Saldus jogurto arba pasukų gėrimas

Mithi lassi – indiškas pieno kokteilis. Jį dažnai patiekia Harė Krišna centruose šventinių vaišių metu. Lassi lengvai pagaminamas ir visų mėgstamas. Kad gėrimas būtų skanesnis, cukrų arba medų, prieš sumaišydami su kitais komponentais, ištirpinkite nedideliame kiekyje karšto vandens.

4 puod. (950 ml) jogurto arba raugintų pasukų
3 puod. (700 ml) šalto vandens
2 arb. š. rožių vandens
6 šaukštai cukraus arba 5 šaukštai medaus
¼ arb. š. maltų kardamono sėklų
susmulkinto ledo (nebūtinai)

Visus komponentus plakite šluotele arba elektriniu mikseriu, kol *lassi* suputos. Patiekite atšaldę šaldytuve arba įdėję susmulkinto ledo.

Vietoje rožių vandens ir kardamono galite įpilti 3 šaukštus citrinos sulčių ar aromatingo sirupo arba įdėti ½ puodelio (50 g) trintų raudonų uogų, prinokusių bananų arba prinokusių mango.

Gaminama: 10 min.

Garam dudh

Karštas pienas

Piene esantys baltymai, riebalai ir vitaminai stiprina sveikatą ir skatina subtiliųjų smegenų audinių formavimąsi, todėl pienas yra geriausias maistas tiems, kurie siekia dvasiškai tobulėti.

Šrila Prabhupada rekomendavo ryte ir vakare išgerti po puodelį pieno.

5 puod. (1,2 l) pieno

3 šaukštai cukraus arba 2 šaukštai medaus

Pieną tris kartus užvirkite, žiūrėdami, kad neišbėgtų per kraštus, arba 5 minutes pavirkite ant silpnos ugnies. Nukelkite nuo ugnies, įdėkite cukraus arba medaus ir maišykite, kol ištirps.

Taip pat pieną galite pagardinti įdėję 3–4 pradarytas kardamono ankštis, įlašinę vieną ar du lašus rožių vandens, įbėrę 1 šaukštą cikorijos arba karobo miltelių, gerą žiupsnį malto muskato ar cinamono arba kelis šafrano plaušelius.

Taip pat iš karšto pieno galima pagaminti puikų bananų arba mango nektarą. Prinokusį bananą arba mango sutrinkite į košę ir sumaišykite su pasaldintu karštu pienu. Įdėkite šaukštą sviesto, ¼ arb. šaukštelio malto cinamono ir ¼ arb. šaukštelio malto muskato.

Prieš patiekdami bet kokį karšto pieno gėrimą, perpilkite jį keletą kartų iš vieno puodelio į kitą. Tai jį truputį atvėsina ir prisotina oro.

Gaminama: 10 min.

Masala dudh

Karštas pienas su pistacijomis ir šafranu

5 puod. (1,2 l) pieno
10 šafrano plaušelių arba ¼ arb. š. malto šafrano
4 gvazdikėliai
½ arb. š. malto cinamono
3 šaukštai medaus arba 4 šaukštai cukraus
1 šaukštas smulkiai sumaltų pistacijų

Prikaistuvyje užvirkite pieną su šafranu, gvazdikėliais ir cinamonu. Nustatykite tokią ugnį, kad pienas kunkuliuodamas virtų 5 minutes. Po to nukelkite nuo ugnies, įmaišykite medų ir išimkite gvazdikėlius. Iš viršaus apibarstykite maltomis pistacijomis. Patiekite pieną karštą, dar garuojantį.

Gaminama: 10 min.

Narial dudh

Karštas pienas su prieskoniais ir kokosu

1 šviežias kokosas
5 puod. (1,2 l) pieno
½ arb. š. kardamono sėklų
4 sveiki juodieji pipirai
1 šaukštas tarkuoto imbiero
5 šaukštai cukraus

Kokosą perskelkite ir nupilkite kokoso pieną. Kevalo dalis pakaitinkite tiesiog virš ugnies arba orkaitėje, kad minkštimas lengviau atsiskirtų nuo kevalo. Nulupkite nuo minkštimo rudą odelę, paskui supjaustykite jį mažais gabaliukais. Įkaitinkite pieną. Kardamono sėklas pakepinkite sausoje keptuvėje ir smulkiai sumalkite kartu su juodaisiais pipirais. Atidėkite. Supjaustytą kokosą sudėkite į mikserį, užpilkite 2 puodeliais (475 ml) pieno ir plakite vieną ar porą minučių, kol kokosas gerai susitrins.

Ant 2 l talpos puodo uždėkite sietelį. Perkoškite per jį mišinį. Kokosą pertrinkite. Ant nukošto kokoso lėtai pilkite likusį karštą pieną ir toliau trinkite. Paskui nuspauskite kokosą ranka, kad nusibėgtų likęs skystis. Nuspaustą kokosą išmeskite. Į mišinį supilkite kokoso pieną, sudėkite maltus prieskonius, imbierą ir cukrų. Mišinį pastatykite ant ugnies ir kaitinkite, kol užvirs. Patiekite karštą.

Gaminama: 30 min.

Kur gauti pagrindinių produktų

Pastaruoju metu duris atveria naujos maisto parduotuvės, kuriose pradėta prekiauti daugeliu šioje knygoje minimų prieskonių, vaisių, grūdų bei kitų svarbių produktų. Nuolatos plečia savo prekių asortimentą ir paprastos daržovių parduotuvės. Visuomenė vis labiau rūpinasi savo sveikata ir teisinga mityba, todėl, natūralu, didėja ir sveiko, vegetarinio maisto paklausa bei pasiūla.

Kur gauti pagrindinių vegetarinių produktų, jūs visuomet galite pasiteirauti artimiausiame Harė Krišna centre. Taip pat jūs galite užsukti pabendrauti su bhaktais ir paragauti jų gaminto maisto (*prasado*) bei gauti praktinių patarimų.

Žodynėlis

Asafetida – stipraus kvapo prieskonis, naudojamas užkandžiams, sriuboms ir daržovių valgiams pagardinti.

Ajurveda – Vedų šventraštis, nagrinėjantis profilaktinės ir gydomosios medicinos klausimus.

„Bhagavad-gita“ – Viešpaties Krišnos ir Jo atsidavusio pasekėjo Ardžunos dialogas, įvykęs prieš 5 tūkstančius metų Kurukšetros mūšio lauke (Indijoje). Centrinės šio dialogo temos – Absoliuti Tiesa, gyva būtybė, materiali gamta, laikas ir karma. „Bhagavad-gita“ laikoma Vedų išminties kvintesencija.

Bhaktas – ištikimas Aukščiausiojo Viešpaties pasekėjas, su atsidavimu tarnaujantis Viešpačiui; Harė Krišna judėjimo narys.

Bhakti-joga – atsidavimo tarnystė Aukščiausiajam Viešpačiui.

Chalva – desertas, pagamintas iš kepintų kruopų, sviesto ir cukraus.

„Čaitanja-čaritamrita“ – Viešpaties Čaitanjos Mahaprabhu biografija, parašyta daugiau negu prieš 400 metų. Jos autorius – Krišnadasa Kaviradža Gosvamis.

Čaitanja Mahaprabhu (1486–1534) – Viešpats Krišna, apsireiškęs bhakto pavidalu. Mokė atsidavimo Viešpačiui tarnystės ir šventųjų Dievo vardų giedojimo.

Čapati – plokščias, apvalus rupių miltų paplotėlis; kepamas keptuvėje ir baigiamas kepti virš atviros ugnies.

Dalas – aižyti ir skaldyti ankštiniai, naudojami gaminant užkandžius, saldumynus ir sriubas; sriuba pagaminta iš šių ankštinių.

Dosa – indiškų blynų rūšis, dažnai įdaroma bulvėmis su prieskoniais.

Ekadašis – vienuoliktoji diena po pilnaties ir jaunaties. Ekadašio dienomis Krišnos bhaktai susilaiko nuo grūdinių ir ankštinių kultūrų ir daugiau laiko skiria Harė Krišna *mantrai* ir atsidavimo tarnystei.

Garam masala (pažodžiui – „aštrūs prieskoniai“) – maltų prieskonių mišinys, dedamas į valgius baigiant juos gaminti.

Ghi – lydytas išvalytas sviestas. Puikūs švelnaus kvapo ir skonio kulinariniai riebalai.

Gulab džamun – pieno miltelių rutuliukai, pakepti fritiūre ir išmirkyti sirupe, aromatizuotame rožių vandeniu.

Harė Krišna mantra – šešiolikos žodžių malda, kurią sudaro trys Viešpaties vardai „Harė“, „Krišna“ ir „Rama“:

Harė Krišna, Harė Krišna, Krišna Krišna, Harė Harė
Harė Rama, Harė Rama, Rama Rama, Harė Harė

Vardas „Harė“ nurodo Dievo palaimos įsikūnijimą, Jo amžinąją sutuoktinę Šrimatę Radharanę. „Krišna“ reiškia „visų patraukliausias“, o „Rama“ – „visa džiuginantis“. „Brangioji Radharane ir Krišna, leiskite kuo nors Jums pasitarnauti“, – meldžiasi Viešpačiui bhaktas. Vedos rekomenduoja kartoti Harė Krišna *mantrą*, nes tai lengviausias ir tauriausias būdas pažadinti meilę Dievui.

ISKCON *(International Society for Krishna Consciousness)* – Tarptautinės Krišnos sąmonės organizacijos santrumpa.

Karhaja – plati keptuvė su įgaubtu dugnu ir rankenomis iš abiejų šonų, naudojama maistui kepti dideliame riebalų kiekyje.

Karma – veiksmas, sukuriantis geras ar blogas pasekmes.

Krišna – Aukščiausiojo Dievo Asmens vardas; „be galo patrauklus“.

Masala – prieskonių mišinys.

Panč masala – penkių prieskonių mišinys, kuris yra dažnai naudojamas gaminant daržovių valgius.

Panyras – šviežias sūris, plačiai naudojamas Vedų kulinarijoje.

Prasadas – „Viešpaties Krišnos malonė“; maistas, pagamintas su stengiantis nudžiuginti Krišną, ir Jam su meile ir atsidavimu paaukotas. Ragaudamas Krišna sudvasina auką, todėl valgydamas tokį maistą žmogus apsivalo.

Puri – fritiūre keptas paplotėlis iš aukščiausios rūšies kvietinių ar rupių miltų, arba iš jų mišinio.

Raita – vaisiai ar virtos daržovės, užpilti jogurtu.

Sabdži – daržovių valgis arba troškinys.

Samosa – fritiūre keptas pyragėlis, įdarytas vaisiais arba daržovėmis.

Šrila Prabhupada (1896–1977) – Tarptautinės Krišnos sąmonės bendrijos įkūrėjas ir dvasinis mokytojas. Šrila Prabhupada puikiai išmanė Vedas, taikė jų principus savo kasdieniniame gyvenime ir skelbė jų tiesas visame pasaulyje.

„Šrimad-Bhagavatam“ („Bhagavata Purana“) – šventraštis, pasakojantis apie Viešpaties Krišnos dieviškuosius žaidimus ir įvairias Jo inkarnacijas. Šio kūrinio autoriumi laikomas Šrila Vjasadeva (literatūrinis Dievo įsikūnijimas).

Tava – plokščia ketaus keptuvė be kraštų ir šiek tiek įgaubtu dugnu *čapačiams* ir kitų rūšių indiškai duonai kepti.

Thali – apskritas metalinis padėklas su aukštais kraštais.

Vaišnava – Aukščiausiojo Dievo Asmens Viešpaties Krišnos atsidavęs pasekėjas (bhaktas).

Vedos (Vedų raštai) – seniausieji pasaulio šventraščiai. Prieš penkis tūkstantmečius juos sudarė Viešpaties Krišnos įsikūnijimas – Šrila Vjasadeva.

Vrindavana – gyvenvietė Šiaurės Indijoje, kur Viešpats Krišna praleido Savo vaikystės metus; aukščiausia transcendentinė Aukščiausiojo Viešpaties buveinė dvasiniame danguje.

Jogas – transcendentalistas; tas, kuris siekia Aukščiausiojo ir praktikuoja vieną iš *jogos* sistemų.

Rodyklė

A*drak čai* 247
Agurkų ir jogurto salotos 208
Alu gauranga 144
Alu ki tikki 186
Alu kofta 168
Alu narial raita 207
Alu paratha 131
Alu patra 185
Alu phul gobhi ki bhadži 143
Alu phul gobhi panyr sabdži 142
Alu tikkia tamatar sahit 166
Ananas ki čatni 201
Ananasų čatnis 201
Anyžių pienas su razinomis ir pistacijomis 250
Ankštinės pupelės su nuto miltų padažu 149
Ankštiniai pipirai 68
Asafetida 68
Atta dosa 136

B*adam aur pista ka halava* 227
Baklažanų, špinatų ir pomidorų piure 155
Balandėliai su riešutais ir panyru 171
Bananai su jogurto padažu 211
Bananų puriai 128
Bandgobhi alu sabdži 145
Bandgobhi kofta 171
Barfi 218
Basmati ryžiai 86
Bengali tarkari 151
Bengališkas daržovių troškinys 151
Besan laddu 231
Besan roti 132
Bhari hui sabdži 164
Bhatura 129
Bhindi massaledarh 167
Bhuni hui činni ka halava 225
Birijani 100
Blynai 123
Blynai, įdaryti bulvėmis su prieskoniais 134
Bulvių ir kokoso salotos 207
Bundi raita 210

Cinamonas 69
Citrininiai ryžiai 91
Citrinų gėrimas 245

Č*anna aur simla mirč* 119
Čanna dalas 104
Čanna masala 117
Čanna raita 118
Čapati 126
Čatniai 197
Čaunkas 52, 105
Čaval 89
Čidva 195
Čimti 52

D*ahi* 83
Dahi bhat 95
Dahi vada 192
Daigintos mung pupos su jogurto padažu 113
Dal tarkari 106
Dalai 103
Dalo ir daržovių sriuba 106
Dalo kroketai, pagardinti jogurtu 189
Dalo kroketai su jogurto padažu 192
Dalo miltų vafliai 177
Daržovės ir nuto žirniai 156
Daržovės su manų kruopomis 162
Daržovių ir dalo troškinys 112
Daržovių ir sūrio troškinys 152
Daržovių patiekalai 139
Datulių ir tamarindo čatnis 205
Dekčis 51
Dhanja čatni 203
Dokla 181

Duona 123
Duonos paplotėliai, įdaryti bulvėmis su prieskoniais 131
Dvaraka barfi 232
Džagannatha Puri čanne ki dal 110
Džalebi 235
Džyra pani 246

Fenugrikas (ožragė) 73

Gadžar halava 226
Gadžar vada 191
Garam dudh 253
Garam masala 66–67
Garuose virtas dalas su jogurtu 181
Gėrimai 243
Ghi 79
Gyli khitčri 116
Gruzdintas sūris su grietinės padažu 196
Gruzdinti bananų rutuliukai su įdaru 239
Gruzdinti daržovių kukuliai su pomidorų padažu 168
Gruzdinti įdaryti pomidorai 166
Gruzdinti kvietinių miltų paplotėliai 127
Gruzdinti paplotėliai su aštriu dalo įdaru 187
Gruzdinti pieno miltelių rutuliukai sirupe 241
Gruzdinti špinatų ir sūrio kukuliai 170
Gudžarati urad dal 108
Gulab džamun 241
Gulab šarbet 248
Gvazdikėliai 69

Įdaryta okra 167
Įdarytos daržovės 164
Imbieras 69
Imbiero arbata 247
Indiškas sūrio desertas 219
Indiški krekeriai 133
Indiški ledai 230
Indiškųjų kmynų ir tamarindo gėrimas 246
Indiškųjų kmynų sėklos 70
Įvairiaspalviai ryžiai 101

Jogurtas 83
Juodųjų garstyčių sėklos 70

Kakri raita 208
Kalafiorai ir bulvės su jogurto padažu 143
Kalendra, šviežia 70
Kalendros sėklos 71
Kalindži sėklos 71
„Karališkoji“ kofta 173
Karčiojo meliono troškinys 153
Kardamonas 71
Karhaja 52
Kari lapai 72
Karštas pienas 253
Karštas pienas su pistacijomis ir šafranu 254
Karštas pienas su prieskoniais ir kokosu 255
Kasturi sandeš 220
Kathmir vada 190
Kela puri 128
Kela raita 211
Keptas sūris su prieskoniais 179
Kepti aštrūs bulvių ritinėliai 185
Kepti bulvių paplotėliai 186
Kepti kalafiorai, bulvės ir šviežias sūris 142
Kepti kopūstai su bulvėmis 145
Kepti mirkyti sūrio kubeliai 178
Kepti nuto žirniai, pagardinti jogurtu 118
Kepti nuto žirniai su pipirais 119
Kepti ryžiai su daržovėmis 100
Keptų ryžių ir daržovių mišrainė su prieskoniais 195
Kervai 239
Kesar panyr pulao 97
Khadžur imli ki čatni 205
Khandvi 194
Khati mithi sabdži 159

Khir 216
Khir sevian 229
Khitčri 114
Kokoso čatnis 202
Kulfi 230
Kurkuma 72

Lydytas sviestas 79
Luglu 233

Maha brindžal 155
Malai kofta 196
Malpura 240
Mango čatnis 206
Mango milteliai 72
Manų chalva 224
Manų chalva su karamele 225
Masala 65–66
Masala bhat 94
Masala bhindi sabdži 161
Masala dibba 52
Masala dosa 134
Masala dudh 254
Matar alu tarkari 152
Matar dal bara 188
Matar panyr 150
Matar pulao 96
Matthi 133
Mėtų lapai 72
Mili-džuli sabdži ka sup 120
Misthi dahi 221
Mišrus dalas 111
Mithe samosa 236
Mithi ghani dal 113
Mithi lassi 252
Morkų chalva 226
Morkų kroketai su prieskoniais 191
Mung dalas 104
Muskato riešutas 73

Naminis sūris 81
Namkin lassi 251
Nargisi kofta 173
Narial čatni 202
Narial čaval 93
Narial dudh 255
Nimbu čaval 91
Nimbu pani 245
Nuto miltų blynai 137
Nuto miltų duona 132
Nuto žirniai 105
Nuto žirniai su prieskoniais 117

Obuolių čatnis 200
Okros griežinėliai su prieskoniais ir kokosu 161
Ožragė 73

Pakepinto mung dalo sriuba su pomidorais 107
Pakora 180
Palak baingan aur čanna 156
Palak čaval 92
Palak ka raita 209
Palak kofta 170
Panč masala 66
Panyr masala 178
Panyr šak 158
Panyras 81
Pankolis 73
Papadam 177
Paprasti balti ryžiai 89
Paratha 130
Phal ka halava 228
Phal ka pakora 238
Phal ka ras 249
Phansi kadhi 149
Pieniškas saldėsis 218
Pieniškas žirnių miltų saldėsis 232
Pieno produktai 75
Pikantiški ryžiai 94
Pyragėliai su daržovėmis 183
Pyragėliai su vaisiais 236
Pomidorų čatnis 199
Pomidorų ir tur dalo sriuba 109
Pomidorų sriuba 121
Prieskoniai 63
Pudina čatni 204
Pudla 137
Puošnus indiškas sūrio desertas 220
Puri 127

Pušpanna 101
Putlūs raugintos tešlos puriai 129

R*aitos* 197
Ras malai 223
Rasgulla 222
Raudonieji pipirai 73
Riešutų saldėsis 227
Ryžiai 85
Ryžiai su daržovėmis 98
Ryžiai su jogurtu 95
Ryžiai su kokosu 93
Ryžiai su obuoliais 99
Ryžiai su sūriu ir šafranu 97
Ryžiai su špinatais 92
Ryžiai su žirneliais ir sūriu 96
Rožių vanduo 73
Rupių kvietinių miltų blynai 136
Rupių kvietinių miltų paplotėliai 126
Rutuliukai iš žirnių miltų ir džiovintų vaisių 233

S*abdži pulao* 98
Sada pakora 182
Saldumynai 213
Saldus dalas 110
Saldus jogurto arba pasukų gėrimas 252
Saldūs kukuliai, pagardinti jogurtu 240
Saldūs ryžiai 216
Saldžiarūgštės daržovės 159
Sambar 112
Samosa 183
Sandeš 219
Seb ki čatni 200
Seb pulao 99
Sevian 193
Skaldytų žirnių kroketai 188
Sluoksniuota rupių kvietinių miltų duona 130
Sluoksniuotas bulvių apkepas 144
Spurgos iš žirnių miltų su prieskoniais 182
Sriubos 103
Sudži ka halava 224
Sukta 153
Sūrio rutuliukai, mirkyti grietinėlės padaže 223
Sūrio rutuliukai, mirkyti rožių sirupe 222
Sūrus jogurto arba pasukų gėrimas 251
Svadišt dal 111

Šafranas 74
Šak 157
Šaltas gėrimas su rožių vandeniu 248
Špinatų ir jogurto salotos 209
Šrikhand 217
Šviežios kalendros čatnis 203
Šviežios vaisių sultys 249
Šviežių mėtų čatnis 204

T*ali hui panyr* 179
Tamarindas 74
Tamatar bharta 147
Tamatar čatni 199
Tamatar ka sup 121
Tamatar mung dal 107
Tamatar panyr malai 148
Tamatar tur dal 109
Tava 52
Tešloje įkepti vaisiai 238
Tešloje įkeptos daržovės 180
Thandai 250
Tiršta pieniška daržovių sriuba 120
Tirštas pagardintas jogurtas 217
Tirštas saldus jogurtas 221
Trapios keptos spiralės sirupe 235
Troškinti pomidorai su lakštiniais 147
Troškinti špinatai su šviežiu sūriu 158
Trupintas sūris su keptais pomidorais 148
Tur dalas 104

U*pma* 162
Urad dal bara 189
Urad dal katčori 187

Urad dalas 104
Urad dalas su jogurtu 108
Užkandis iš žirnių miltų 190
Užkandžiai 175

Vaisių chalva 228
Velanas 52
Vermišelių pudingas su grietinėle 229
Virti ryžiai, dalas ir daržovės 114
Virti ryžiai, dalas ir špinatai 116

Žalumynai savose sultyse 157
Žirneliai su sūriu ir pomidorų padažu 150
Žirnių miltų kukuliukai, pagardinti jogurtu 210
Žirnių miltų makaronai 193
Žirnių miltų ritinėliai su jogurtu ir prieskoniais 194
Žirnių miltų saldainiai 231

Tarptautinės Krišnos sąmonės bendrijos centrai

Įkūrėjas-ācārya: Jo Dieviškoji Kilnybė
A.C. Bhaktivedanta Svamis Prabhupāda

Dėl tikslesnės informacijos apie paskaitas, programas, festivalius, kursus ir susitikimus kreipkitės į artimiausią centrą

EUROPA

Abentaueris, Vokietija – Böckingstrasse 4a, 55767 Abentheuer; Tel. +49-6782-2214; www.goloka-dhama.de

Barselona, Ispanija – Plaza Reial 12, Entlo 2, 08002 Barcelona; Tel. +34-93-3025194; templobcn@hotmail.com

Bazelis, Šveicarija – St. Jakob-Strasse 33, 4132 Muttenz; Tel. +41-61-4620614; kgs@pamho.net; www.krishna.ch

Bergamas, Italija – Villaggio Hare Krishna (da Medolago strada per Terno d'Isola), 24040 Chignolo d'Isola (BG); Tel. +39-035-4940706

Berlynas, Vokietija – Schöneicher Str. 18, 13055 Berlin; Tel. +49 (030) 44357296; post@tempelberlin.de; www.tempelberlin.de

Budapeštas, Vengrija – Lehel u. 15-17, 1039 Budapest; Tel. +36-1-3910435; budapest@pamho.net; www.haribol.hu

Ciūrichas, Šveicarija – Bergstrasse 54, 8032 Zürich; Tel. +41-1-2623388; kgs@pamho.net; www.krishna.ch

✦ **Durbajus, Belgija –** Château de Petite Somme, 6940 Septon-Durbuy; Tel. +32-86-322926; radhadesh@pamho.net; www.radhadesh.com

Edgeris, Vengrija – Szechenyi u. 64., 3300 Eger; Tel. +36-36-313761; eger@pamho.net; www.krisna.hu

✦ **Gioteburgas, Švedija –** Karl Johansgatan 57, 41455 Göteborg; Tel. +46-31-879648; restaurant: +46-31-421462; info@harekrishnagoteborg.com; www.harekrishnagoteborg.com

Helsinkis, Suomija – Ruoholahdenkatu 24 D (III krs) 00180 Helsinki; Tel. +358-9-6949879; www. harekrishna.fi

Kaunas, Lietuva – Savanorių pr. 37, 44255 Kaunas; Tel. +370-7-222574

✦ **Kelnas, Vokietija –** Taunusstrasse 40, 51105 Köln; Tel. +49-221-8303778; restaurant: +49-221-9750323; keshava.bbs@gauradesh.com; www.krishna-tempel.de

Kopenhaga, Danija – Skjulhøj Allé 44, 2720 Vanløse; Tel. +45-48-286446; iskcon.denmark@pamho.net

Liubliana, Slovėnija – Zibertova 27, 1000 Ljubljana; Tel. +386-1-4312319; ananta.rns@pamho.net

✦ **Londonas, Jungtinė Karalystė –** 10 Soho Street, London W1D 3DL; Tel. +44-20-74373662; shop: 72870269; Govinda's Restaurant: 74374928; london@pamho.net; www.iskcon-london.org

✦ **Londonas, Jungtinė Karalystė –** Bhaktivedanta Manor, Dharam Marg, Hilfield Lane, Aldenham, near Watford, Herts WD25 8EZ; Tel. +44-1923-851000; www.krishnatemple.com

Madridas, Ispanija – Espíritu Santo 19, 28004 Madrid; Tel. +34-91-5213096

Malaga, Ispanija – Ctra. Alora 3, Int., 29140 Churriana; Tel. +34-95-2621038; malaga@pamho.net

Miunchenas, Vokietija – Wachenheimer Strasse 1, 81539 München; Tel. +49-89-68800288; www.krishnatempel.de

Paryžius, Prancūzija – 230 Avenue de la Division Leclerc, 95200 Sarcelles; contact@iskconparis.com; www.krishnaparis.com

Praha, Čekijos Respublika – Jilova 290, Prague 5-Zlicin 15521; Tel. +42-2-57950391; info@vedavision.cz

Pula, Kroatija – Vinkuran centar 58, 52000 Pula(mail: P.O. Box 16); Tel. 385-52-573581

✦ **Ryga, Latvija –** K. Baron 56, 1011 Riga; Tel. +371-2-272490

✦ **Roma, Italija –** Govinda Centro Hare Krsna, via Santa Maria del Pianto 16, 00186 Roma; Tel. +39-06-68891540; govinda.roma@harekrsna.it

Sofija, Bulgarija – 119 Kliment Ohridski Street, kv. Malinova Dolina, 1756 Sofia; Tel. +359-2-9616050; oks_sofia@abv.bg

✦ **Stokholmas, Švedija** (miestas) – Fridhemsgatan 22, 11240 Stockholm; Tel. +46-8-6549002; www.harekrishnastockholm.se

Stokholmas, Švedija (priemiestis) – New Radhakund, Korsnäs Gård, 14792 Grödinge; Tel. +46-8-53029800; info@pamho.net; www.krishna.se

Talinas, Estija – Luise Street 11a, 10142 Tallinn; Tel. +372-6460047; tallinn@pamho.net

Varšuva, Lenkija – Mysiadło k. Warszawy, 05-500 Piaseczno, ul. Zakręt 11; Tel. +48-22-7507797; www.harekryszna.pl

Vičenza, Italija – via Roma 9, 36020 Albettone (VI); Tel. +39-0444-790573; giridhari.rns@pamho.net

Vilnius, Lietuva – Raugyklos g. 23-1, 01140 Vilnius; Tel. +370-5-2135218

Zagrebas, Kroatija – Centar Za Vedske Studije, II Bizek 36, 10090 Zagreb (mail: P.O. Box 68, 10001); Tel. +385-1-3492468; www.vvz.hr

KAIMO BENDRUOMENĖS

✦ **Florencija, Italija** (Villa Vrindavan) – Via Scopeti 108, 50026 San Casciano in Val di Pesa (FI); Tel. +39-055-820054; info@villavrindavana.org

Jandelsbrunas, Vokietija (Simhachalam), – Zielberg 20, 94118 Jandelsbrunn; Tel. +49 (08583) 316; info@simhachalam.de

Somogyvšmos, Vengrija – New Vraja-dhama, Fő u. 38., 8699 Somogyvámos; Tel. +36-85-540002; krisna-volgy@pamho.net; www.krisna-volgy.hu

RESTORANAI

Barselona, Ispanija – Restaurante Govinda, Plaza de la Villa de Madrid 4-5, 08002 Barcelona; Tel. +34-93-3187729

Budapeštas, Vengrija – Govinda Restaurant, Vigyázó Ferenc utca 4., 1051 Budapest; Tel. +36-1-2691625; govinda@invitel.hu

Kopenhaga, Danija – Govinda's, Nørre Farimagsgade 82, DK-1364 Kbh K; Tel. +45-33337444

Praha, Čekijos Respublika – Govinda's, Soukenicka 27, 11000 Prague-1; Tel. +420-2-24816631; info@vedavision.cz

Talinas, Estija – Damodara, Lauteri St. 1, 10114 Tallinn; Tel. +372-6442650

AZIJA

✦ **Majapuras, VB, Indija** – ISKCON, Shree Mayapur Chandrodaya Mandir, Shree Mayapur Dham, Dist. Nadia, WB 741 313; Tel. +91 (3472) 245239, 245240, or 245233; mayapur.chandrodaya@pamho.net

Mumbajus (Bombėjus), Maharaštra, Indija – Hare Krishna Land, Juhu, MH 400 049; Tel. +91 (22) 2620 6860; www.iskconmumbai.com

✦ **Naujasis Delis, UP, Indija** – Hare Krishna Hill, Sant Nagar Main Road, East of Kailash, UP 110 065; Tel. +91 (11) 2623 5133, 4, 5, 6, 7; delhi@pamho.net, Guesthouse: neel.sunder@pamho.net

✦ **Vrindavana, UP, Indija** – Krishna-Balaram Mandir, Bhaktivedanta Swami Marg, Raman Reti, Mathura Dist., UP 281 124; Tel. +91 (565) 254 0021; vrindavan@pamho.net; Guesthouse: Tel. +91 (565) 254 0022; ramamani@sancharnet.in

KAIMO BENDRUOMENĖS

Puris, Orisa, Indija – Bhaktivedanta Asram, Sipasirubuli, OR 752 001; Tel. +91 (6752) 230494

Vrindavana, UP, Indija – Vrinda Kund, Nandagaon, Dist. Mathura, UP; vrinda@aol.com

ŠIAURĖS AMERIKA

Bostonas, Masačiusetsas, JAV – 72 Commonwealth Ave., MA 02116; Tel. +1 (617) 247 8611

✦ **Los Andželas, Kalifornija, JAV** – 3764 Watseka Ave., CA 90034; Tel. +1 (310) 836 2676; nirantara@juno.com

✦ **Niujorkas, Niujorkas, JAV** – 305 Schermerhorn St., Brooklyn, NY 11217; Tel. +1 (718) 855 6714; ramabhadra@aol.com

✦ **Torontas, Ontarijas, Kanada** – 243 Avenue Road, M5R 2J6; Tel. +1 (416) 922 5415; www.toronto.iskcon.ca

KAIMO BENDRUOMENĖS

Alačua, Florida, JAV (New Raman Reti) – 17306 N.W., 112th Blvd., FL 32615 (mail: P.O. Box 819, 32616); Tel. +1 (386) 462 2017; alachuatemple@alltel.net

Maundsvilis, Vakarų Virdžinija, JAV (New Vrindaban) – R.D. No. 1, Box 319, Hare Krishna Ridge, VA 26041; Tel. +1 (304) 843 1600; mail@newvrindaban.com

NVS

Jekaterinburgas, Rusija – 23, Murzinskaya st., 620033, Tel. +7 (922) 1248706

Kijevas, Ukraina – 21V, Dmitrievskaya ap.13, 01054; Tel. +380 (44) 4844042

Kijevas, Ukraina – 16, Zorany per., 04078; Tel. +380 (44) 4347028; www.krishna.org.ua

Krasnodaras, Rusija – 418, Stepnaya st., selo Elizavetinskoye, Krsnodarski krai; Tel. +7 (861) 229 16 94

Minskas, Baltarusija – 11, Pavlova st., 220053; Tel. +375 (172) 13 06 29

Nižnij Novgorodas, Rusija – 14b, Chernigovskaya st., 603001; Tel. +7 (8312) 305197 or 309854

Novorosijskas, Rusija – 12, Futbolnaya st., 353915; Tel. +7 (918) 4628130

Permė, Rusija – 76, Chernyakhovskogo st., 614104; Tel. +7 (342) 275 50 02; ffl@pi.ccl.ru

Rostovas prie Dono, Rusija – 26, Belorusskaya st., Bataisk, 346888; Tel. +7 (863) 272 30 29

Samara, Rusija – 122, Aeroportovskoye sh.; Tel. +7 (846) 931 37 45

Sočis, Rusija – 64, Leselidze st., Nizhnyaya plastunka; Tel. +7 (918) 9173760

KAIMO BENDRUOMENĖS

Kurdžinovas, Rusija – 369272, 14, Shosseinaya st., pos. Ershovo, Urupski region, Karachayevo-Cherkessia; Tel. +7 (918) 3904056

RESTORANAI

Sankt Peterburgas, Rusija – Gauranga, 17, Ligovsky pr.; Tel. +7 (812) 2737723

Užrašams