

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА**

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

**до виконання лабораторних робіт з курсу
«Вступ до Аюрведи»
для студентів спеціальностей *181- Харчові технології,
241- Готельно-ресторанна справа***



Чернігів 2023

УДК 613.2

Укладач: доктор технічних наук, професор Сиза Ольга Іллівна

Сиза О.І.

Меточні вказівки до виконання лабораторних робіт з курсу “*Вступ до Аюрведи*” для студентів спеціальностей 181-Харчові технології, 241-Готельно-ресторанна справа / уклад. О.І. Сиза. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 45 с.

Рецензенти:

Городиська О. В.– доцент кафедри хімії, технологій та фармації Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
кандидат технічних наук

Мачульський Г. М. завідувач кафедри лісового господарства та агротехнологій Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
кандидат сількогосподарських наук

Затверджено на засіданні кафедри хімії, технологій та фармації
протокол № 2 від 07 вересня 2023 року

Затверджено на вченій раді природничо-математичного факультету:
протокол №2 від 27 вересня 2023 року

Вступ до Аюрведи є нормативною навчальною дисципліною цикла загальної підготовки. Правильно підібрана їжа сприяє лікуванню хвороб і зміцнює здоров'я, з іншого боку, неправильне харчування є однією з головних причин розвитку хвороб. Приготування їжі – велика благородна справа, яка несе живлення тілу, здоров'я і задоволення обом – і кухареві і їдцеві.

Запропоновані методичні вказівки містять описи лабораторних робіт, рекомендації до обробки результатів роботи. Надано перелік літератури до вивчення курсу.

Перед виконанням лабораторної роботи з практикуму студенти вивчають запропонований теоретичний матеріал, опрацьовують методичні вказівки до роботи та отримують у викладача дозвіл на її виконання. Після обробки результатів студенти готують звіт. Лабораторний практикум визначає той необхідний мінімум знань, які повинен засвоїти студент на лабораторних заняттях. Більш детальні відомості з даної дисципліни студенти одержують в лекційних курсах.

ЗМІСТ

Введення в аюрведичну кулінарію	4
Лабораторна робота №1	
Технологія приготування масла Гхі	6
Лабораторна робота №2	
Вивчення технології приготування напоїв	11
Лабораторна робота №3	
Вивчення технології приготування хлібобулочних виробів	17
Лабораторна робота №4	
Вивчення технології приготування вівсяних і рисових страв	23
Лабораторна робота №5	
Вивчення технології приготування блюд з овочів	27
Лабораторна робота №6	
Вивчення технології аюрведичних солодощів та інших страв на основі молока	30
Лабораторна робота №7	
Вивчення технології приготування супів	35
Лабораторна робота №8	
Вивчення технології других страв	39
Література	43
Додатки	44

ВВЕДЕННЯ В АЮРВЕДИЧНУ КУЛІНАРІЮ

Аюрведа і сучасна європейська медицина стверджують, що харчування є не лише обов'язковою складовою для різних методів оздоровлення, а й має самостійне і дуже важливе значення. Структура і якість харчування складають саму сутність ефективної турботи про власне здоров'я. Корегуючи свій раціон, відповідно до різних чинників (статі, виду діяльності, пори року, стану здоров'я тощо), ми поліпшуємо функціональну діяльність усіх органів та систем організму і, навпаки, неправильне харчування – найважливіший фізичний чинник, що призводить до виникнення та розвитку хвороб. Істинно говорять, що *ми є те, що ми їмо*. Тому, Аюрведа як стародавня система медицини Індії, активно використовує в зціленні тіла, розуму і духу правильно підібране харчування, спосіб життя і засоби омолодження. Аюрведа містить глибоке розуміння того, які харчові продукти підходять і встановлюють рівновагу в організмі кожної конкретної людини, як правильно готувати ці продукти, і як уникнути такої їх комбінації, яка приведе до утворення токсинів в організмі. У ній також представлені рецепти простих, смачних блюд, які можуть стати частиною вашого регулярного харчування, а також рецепти, що можуть допомогти при тих чи інших розладах здоров'я.

Важливо розуміти, що Аюрведа зачіпає у своїй філософії життя не стільки фізичний аспект, а співвідношення душі і тіла. Тому Аюрведа – тобто «аюр» – життя, «веда» – знання, складається з двох частин:

- превентивної – здоров'я;
- цілющої – очищення, заспокоювання, омолодження.

Згідно аюрведи, здоров'я – це не лише відсутність хвороб в тілі. Здоровою, згідно Вед, вважають людину, яка досягла самореалізації і самоусвідомлення, внутрішнього щастя та гармонії. На санскриті термін “здоров'я” звучить *Свастга* – “сва” означає “я”, “сам”, “стга” – визначений. Тобто, людина, яка ствердилася сама

Суттю і каркасом вчення Аюрведи є концепція конституції тіла (на санскриті – *пракриті*). Існує три основних типи конституції людини, вчить Аюрведа, або три основних доши – *Вата*, *Пітта* і *Капха*, різна комбінація яких в людині визначає його індивідуальні особливості. Знання своєї *пракриті* – це ключ або путівник до того способу життя і їжі, яка дозволить набути рівноваги. Без знання концепції трьох дош, або тридоши, неможливо досконало пізнати приховані секрети аюрведичної кухні.

Три доші – це динамічні джерела, які керують тілом, розумом і свідомістю. Вони пов'язані з генетичною структурою індивідуума і визначають його емоційний і психічний тип.

Розуміння принципу трьох дош починається з коротких знань про *п'ять основних елементів* нашої планети. Людське тіло, як і, безсумнівно, весь світ, складається з одних і тих же основних елементів: *Ефіру, Повітря, Вогню, Води і Землі*.

Всі органічні і неорганічні речовини складаються з комбінацій цих складових. Велика частина фізичної всесвіту є взаємодія цих п'яти елементів.

У нормі ці п'ять елементів підтримують життя і гармонію в світі, але коли вони розбалансовані, то виникає дискомфорт, аж до загрози життю. Насправді співвідношення елементів постійно змінюється, що веде до зміни температури, вологості, часу і зміни пори року. Людям доводиться підлаштовуватися до цих змін заради виживання.

Якщо вам вдається підтримувати властиву вам унікальну комбінацію п'яти елементів, то ваше здоров'я бездоганно. Результатом же розлади цієї комбінації може стати хвороба. Наприклад, збільшення елемента Землі може привести до ожиріння, Води – до набряків, Вогню – до лихоманки, виразок або станів, що печію, кон'юнктивіт, печіння при сечовипусканні. При порушенні рівноваги можуть виникнути тонкі зміни і на психічному рівні. **І для зручності ці п'ять елементів об'єднані в Три доші (типи): Вата, Пітта, Капха.**

Ось на цих трьох дошах базується аюрведичне харчування. Коли всі три доші в рівновазі, ми здорові і відчуваємо себе добре. Але коли одна або кілька дош виходять з рівноваги, ми починаємо хворіти, або звертати увагу на ті чи інші зміни у здоров'ї. Основними **причинами виходу дош з рівноваги** є стрес, довкілля, спосіб життя і неправильне харчування.

Аюрведа – це своєрідна медицина для людей, які шукають вищий вимір життя, кого не задовольняє суто матеріалістичний підхід до життя й здоров'я. Це наука, що має свою філософію і духовний характер. “Неможливо подолати проблему, знаходячись на тому ж самому рівні свідомості, на якому проблему було створено”.

Аюрведа стверджує: «Хвороба – це відображення хибного способу життя й думок людини». Вона вчить, що усі недуги коріняться в розумі людини, в тому числі хронічні, спадкові.

Лабораторна робота №1 Технологія приготування масла Гхі

1.1 Мета заняття: засвоїти теоретичні знання щодо ролі масла Гхі в Аюрведі та навчитися одержувати його з масла вершкового відповідно до приписів аюрведичної кулінарії.

1.2. Прилади та матеріали: хімічний посуд, ваги, каструля об'ємом 1,5-2 л, ложка із нержавіючої сталі, скляна суха ємність 100-200 мл, тканина для фільтрування, марля.

1.3 Теоретичний матеріал

Коров'яче молоко, вершкове масло та масло Гхі є необхідними продуктами в аюрведичній дієтології. Лікарі аюрведи вважають, що Гхі сприяє нормалізації обмінних процесів в організмі людини, на відміну від вершкового масла, яке іноді ускладнює рух рідини у тілі.

Масло Гхі зміцнює оджас (запас життєвої енергії), підтримує теджас (вогнь мозку), стимулює агні та соки й ензими, омолоджує людей з Вата- і Пітта конституціями, а у невеликих кількостях і з Капха-конституцією. Згідно аюрведичного вчення, ГХІ є лікарським засобом, що володіє природою саттви (доброти). ГХІ має омолоджуючі і тонізуючі властивості, збільшує «травний вогонь» і імунітет (оджас), допомагає роботі тонкого кишечника. На відміну від інших масел, що засмічують печінку, ГХІ надає їй силу. Живить нервові тканини організму, кістковий і головний мозок, в результаті чого збільшується гострота розуму.

ГХІ входить до складу багатьох аюрведичних ліків і вважається ідеальним маслом для масажів: воно легко і глибоко вбирається в шкіру і має цілющим і зігріваючий ефект.

Перед застосуванням і під час зберігання Гхі не обов'язково охолоджувати.

За рекомендаціями перед засинанням і після пробудження мізинцем, змащеним Гхі, слід промасувати носові пазухи (нася) для їх очищення, ясності сприйняття та покращення зору.

Гхі може виявляти послаблюючу дію (особливо для Вати) за його прийому по 1-2 чайні ложки на склянку гарячого молока перед засинанням.

Гхі, особливо у виляді препарату гхриту або лікарського Гхі з корінням солодки застосовують для зцілення ран, Гхі з гіркими травами заспокоює Вату, знижує температуру, лікує коліти та виразки шлунка.

Гхі корисне у стравах з рисом, тушеними овочами або свіжим гарячим молоком, але додавання його до заморожених страв не дає ефекту. Звичайно, Гхі слід споживати у помірних кількостях.

Гхі часто застосовують разом із медом. Так, для збільшення ваги вміст Гхі у сполученні з медом має бути більшим, а для підвищення агні (вогню травлення) вміст меду має бути вдвічі більшим, ніж Гхі. Гхі і мед ніколи не застосовують у рівних пропорціях для запобігання подразненню шкіри.

Гхі сприяє травленню. Воно покращує процеси всмоктування і засвоєння. Воно живить оджас, теджас і прану, покращує пам'ять і служить «змазкою» для сполучної тканини. Гхі робить тіло більш гнучким і в невеликих кількостях

добре для всіх трьох дош. Гхі є каталізатором, який переносить цілющі властивості трав в сім основних дхату, або тканин тіла.

1.4 Завдання для виконання роботи

Завдання 1.4.1 Визначити якісні показники сировини для виробництва масла Гхі.

За **органолептичними показниками** вершкове масло повинно відповідати вимогам:

Смак і запах – чистий, добре виражений вершковий з присмаком пастеризації. Дозволено: недостатньо виражений або не виражений вершковий і (або) присмак пастеризації; і (або) перепастеризації; і (або) топленого масла.

Консистенція та зовнішній вигляд – однорідна, пластична, щільна, поверхня на розрізі блискуча або слабкоблискуча, суха. Дозволено: недостатньо щільна і пластична, поверхня на розрізі злегка матова з наявністю поодиноких дрібних крапель вологи розміром до 1 мм.

Колір – від світло-жовтого до жовтого, однорідний за всією масою.

Завдання 1.4.2 Розглянути особливості виробництва масла Гхі.

Технологія Приготування Гхі (топленого очищеного вершкового масла)

200 г несолоного вершкового масла

Помістіть масло в невелику каструлю або сковороду з товстим дном. Нагрійте його на середньому вогні, поки воно не розтане. Зменшіть вогонь до мінімального і топіть, не закриваючи кришкою. Деякий час масло буде пінитися і бризкати, але потім як би «заспокоїться». Час від часу помішуйте. Через приблизно 15 хвилин з'явиться приємний запах (нагадує запах свіжоприготованої повітряної кукурудзи) і масло придбає красивий золотистий колір. На дні посуду почне утворюватися сирнистий осад, а на поверхні пінка (обережно знімати з поверхні ложкою). Коли масло почне видавати потріскуючий звук при кипінні і колір сирного осаду трохи стемніє, Гхі готове. Відразу зніміть його з вогню, тому що саме на цій стадії приготування Гхі має властивість підгорати і підгорає дуже швидко.

Час приготування Гхі має бути приблизно 15-20 хвилин в залежності від того, в чому і на чому ви готуєте (джерело вогню). Трохи остудіть Гхі, зніміть залишки на поверхні піни: вона має цілющі властивості і її вживають в їжу, наприклад додають в гарячий рис. Пропустить Гхі через дрібне ситечко або марлю в скляний контейнер з кришкою. Осад ж на дні каструлі, де перетоплюємо масло, слід викинути.

Гхі не вимагає обов'язкового зберігання в холодильнику і може стояти на кухонній полиці в закритому вигляді.

Вважається, що лікувальні властивості Гхі лише поліпшуються з часом. Не слід брати Гхі з контейнера, в якому воно зберігається, мокрою ложкою і допускати попадання в нього води – вода викличе зростання бактерій і це зіпсує масло.

Готове масло Гхі помістити в ємність з притертою пробкою і використати для наступних занять.

У такому вигляді і при кімнатній температурі воно буде зберігатися кілька років. Оскільки масло ГХІ очищено від домішок і білка, воно є чистим продуктом, який дає організму силу і енергію. Більш того, воно допомагає організму вивести шлаки і токсини, очистити кишечник. Чим старше масло ГХІ, тим більший терапевтичний ефект справляє.

Завдання 1.4.3 Виготовити масло Гхі різних видів.

1.4.3.1 **Топлене масло, ароматизоване кмином (зіра Гхі)**

Кілька чайних ложок топленого масла, ароматизованого кмином, можуть надати приємний смак і аромат травам, що не були приправлені спеціями.

На кожні 200 г вершкового масла:

Інгредієнти:

0,5 чайної ложки насіння кмину (Джиро)

1-2 листочки каррі (якщо є в наявності)

Загорніть спеції в маленький шматок марлі і зав'яжіть у вузлик. Коли вершкове масло розтане, покладіть в нього вузлик зі спеціями.

Пропустить готове Гхі через дрібне ситечко або марлю в скляний контейнер з кришкою. Осад ж на дні каstrулі, де перетоплюємо масло, слід викинути.

1.4.3.2 **Топлене масло, ароматизоване чорним перцем (калу Мірча Гхі)**

І чорний, і білий перець - це плоди однієї й тієї ж рослини. Завозяться темно-зелені горошини недостиглого перцю, які згодом перетворюються в чорний перець. Незалежно від того, який різновид перцю ви використовуєте, він додасть маслу трішки гостроти без гіркоти.

На кожні 200 г вершкового масла:

Інгредієнти:

0,5 чайної ложки горошин чорного, білого або темно-зеленого перцю

Загорніть перець в невеликий клапоть марлі і покладіть його в розпушене вершкове масло.

Пропустить готове Гхі через дрібне ситечко або марлю в скляний контейнер з кришкою. Осад ж на дні каstrулі, де перетоплюємо масло, слід викинути.

1.4.3.3 **Гвоздичне топлене масло (Лаунг Гхі)**

Це топлене масло з вишуканим ароматом додається в блюда з зелених овочів: броколі, спаржу, стручкову квасоллю і шпинат та інші..

На кожні 200 г вершкового масла:

Інгредієнти:

3 гвоздики

0,5 чайної ложки насіння кунжуту

1/20 мускатного горіха, шматочками

Загорніть спеції в невеликий клапоть марлі і покладіть в розпушене вершкове масло.

Пропустить готове Гхі через дрібне ситечко або марлю в скляний контейнер з кришкою. Осад ж на дні каstrулі, де перетоплюємо масло, слід викинути.

1.4.3.4 Імбирне топлене масло (Адрак Гхі)

На кожні 200 г вершкового масла:

Інгредієнти:

1 см кореня імбиру, очищеного і розрізаного на частини

Коли масло розтане, додайте імбир.

Пропустить готове Гхі через дрібне ситечко або марлю в скляний контейнер з кришкою. Осад ж на дні каструлі, де перетоплюємо масло, слід викинути.

Завдання 1.4.4 Провести якісну оцінку виготовлених зразів масла Гхі (табл. 1.1 та 1.2).

За **органолептичними показниками** топлене масло повинно відповідати вимогам:

Смак і запах – чистий, добре виражений, характерний для витопленого молочного жиру. Дозволено: недостатньо виражений присмак витопленого молочного жиру.

Консистенція та зовнішній вигляд – щільна, гомогенна або зерниста за температури 12 ± 2 °С, у розтопленому стані – прозора без осаду. Дозволено: для зернистої – недостатньо однорідна, мазка, з наявністю рідкого жиру; для гомогенної – мучниста, м'яка.

Колір – від світло-жовтого до темно-жовтого, однорідний за всією масою.

Таблиця 1.1

Характеристика отриманих страв

Показники	Зразок 1	Зразок 2	Зразок 3	Зразок 4
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Бальна оцінка зразка 1

Показник	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Бальна оцінка зразка 2

Показник	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Висновки

Лабораторна робота №2 Вивчення технології приготування напоїв

2.1 Мета: засвоїти технології приготування напоїв для всіх типів дош.

2.2 Прилади та матеріали: Каструлі різного об'єму, ложки із нержавіючої сталі, чайник, блендер, столовий посуд та прибори.

2.3 Завдання для виконання роботи

Завдання 2.3.1 Ознайомитись з технологією приготування напоїв відповідно до приписів аюрведичної кулінарії.

2.3.1.1 Базовий імбирний чай

Довести до кипіння 6 склянок чистої води.

Додати 2 чайні ложки тертого свіжого кореня імбиру, очищеного.

Накрити кришкою і тримати на слабкому вогні, до отримання необхідного смаку: від 5 до 15 хвилин.

2.3.1.2 Імбирна вода

Ще один популярний рецепт аюрведичної кулінарії.

4-5 очищених кілець свіжого імбиру;

1 літр води

Заздалегідь очищені кільця імбиру помістити в каструлю, залити водою і довести до кипіння. Варити все без кришки до тих пір, поки рідина не википить приблизно наполовину, остудіть.

Готову імбирну воду можна пити весь день як в теплому, так і в охолодженому вигляді. Вона відмінно допомагає від застуди, благотворно впливає на самопочуття при метеочутливості і сприяє виведенню з організму шлаків і токсинів.

2.3.1.3 Чай для сніданку В П К

1/2 ч. л. натертого свіжого імбиру

1/2 ч. л. кориці

1 щіпотка кардамону

1 стакан води

Закип'ятіть воду, додайте в неї спеції, закрийте кришкою і зніміть з плити. Витримати 5 хвилин. Профільтруйте і підсластіть згідно вашої конституції. Підходить для людей будь-якої конституції. Люди Пітта при приготуванні можуть додати 1/4 склянки молока.

2.3.1.4 Чай для обіду В П К

1/3 ч. л. насіння куміна

1/3 ч. л. насіння коріандру

1/3 ч. л. анісу

1 стакан води

Закип'ятіть воду, додайте в неї спеції, закрийте кришкою і зніміть з плити. Витримати 5 хвилин. Профільтруйте і підсластіть згідно вашої конституції.

2.3.1.5 Чай для вечері В П К

1/8 ч. п. анісу

1/3 ч. л. кориці

1/3 ч. л. ромашки

1 стакан води

Закип'ятіть воду, додайте в неї спеції, закрийте кришкою і зніміть з плити. Витримати 5 хвилин. Профільтруйте і підсластіть згідно вашої конституції.

2.3.1.6 Чай зі спеціями В П К

- 1 склянки води
- 2 гвоздики
- 2 щіпки меленого мускатного горіха
- 2 щіпки меленої кориці
- 2 щіпки меленого кардамону
- 1/2 ст. л. кореня подрібненого свіжого імбиру
- 1 ч.л. чорного чаю (кореня кульбаби або лимонної трави)
- 1 стакан молока
- 2 чайні ложки підсолоджувача на ваш смак

Прокип'ятіть воду зі спеціями протягом декількох хвилин. Потім додайте чай, витримати 2 хвилини, додайте молоко, нагрійте, але не доводите до кипіння. Підсолодіть і подавайте на стіл.

Кількість молока і цукру в цьому рецепті можна змінювати з урахуванням типу конституції і за бажанням.

2.3.1.7 Чай з м'ятою В П К

- 1/2 ч. л. дрібно нарізаного свіжого імбиру
- 3 щіпотки меленого сухого імбиру
- 3 щіпотки меленого кардамону
- 1 паличка кориці
- 2 щіпотки меленого мускатного горіха
- 1 ч. л. насіння коріандру
- 1 ч. л. насіння кумина
- 1/2 склянки свіжого листа м'яти або 1 ст. л. сухого листа м'яти
- 3-4 цілі гвоздики
- 3 склянки води
- 1 стакан молока

Закип'ятіть воду і додайте в неї трави, спеції і молоко. Варіть при слабкому кипінні кілька хвилин. Профільтруйте і подавайте на стіл.

2.3.1.8 Чай для тридоші

Довести до кипіння в каструлі з нержавіючої сталі 4 склянки води. Зняти з вогню і додати:

- 1 столову ложку сушеного щитолисника
- 1 столову ложку сушеної м'яти перцевої
- 1 столову ложку рожевих пелюсток
- 1/8 чайної ложки насіння фенхелю

Перемішати, накрити кришкою і залишити заварюватися на 10 хвилин або більше. Процідити і подавати. Можна пити прохолодним або гарячим.

Завдання 2.3.2 Ознайомитись з технологією приготування смузі.

Смузі – це однорідний густий напій, який приготовлений зі свіжих або свіжозаморожених ягід, фруктів або овочів, подрібнених до пюреобразного стану в блендері; також не виключається додавання горіхів, молока або зернових пластівців. Смузі повноцінне блюдо, яке насичує організм корисними елементами і вітамінами. Всі прихильники правильного харчування і здорового способу життя активно включають в свій раціон ці корисні коктейлі.

Рецептура 2.3.2.1

Яблуко

2 см очищеного корня імбіря

Морква (6-7 см)

Апельсин

Яблуко, моркву, імбир – порізати кусочками в блендер, видавити сік з апельсину. Все довести до однорідної маси.

Рецептура 2.3.2.2

Шпинат (приблизно 20 листочків)

М'ята (5-6 листочків)

Банан

Яблуко

Вода $\frac{3}{4}$ склянки

Шпинат, м'яту, банан покласти в чашу блендера, яблуко порізати на кусочки, додати воду. Все довести до однорідної маси.

Рецептура 2.3.2.3

Вишня (3/4 склянки без кісточок)

Апельсин

Перец Чілі (щепотка)

Апельсин почистити від шкірки, вибрати кісточки, порізати в чашу блендера. Додати вишню і перець. Все довести до однорідної маси.

Рецептура 2.3.2.4

Малина

Чорниця

Апельсин

Апельсин почистити від шкірки, вибрати кісточки, порізати в чашу блендера. Додати малину і чорницю. Все довести до однорідної маси.

Рецептура 2.3.2.5

Пророщена крупа гречана (3/4 склянки)

Чорниця (3/4 склянки)

Вода тепла (0,5 склянки)

Крупу замочити за добу – до пророщування.

Все завантажити в чашу блендера і довести до однорідної маси.

Смузі з гарбуза

Чим корисний гарбуз? Гарбуз – корисний і смачний дієтичний продукт. Він багатий клітковиною, тобто корисний для травлення. Гарбуз містить дуже мало калорій (26 калорій в 100 грамах), тому гарбуз рекомендується тим, хто стежить за фігурою і хоче схуднути. Гарбуз добре засвоюється і виводить з організму токсини, містить багато корисних речовин, в тому числі вітаміни А, С, Е, К і вітаміни групи В. Крім того, в гарбузі містяться магній, залізо, кальцій.

Рецептура 2.3.2.6

Гарбуз (150 г)

Груша

Імбир (свіжий або сухий)

Лимон (0,5)

Кориця

Вода (50-70 г)

У чашу блендера нарізати грушу, гарбуз, імбир. Вижати сік лимона за смаком, додати щіпочку кориці і воду. Довести до однорідної маси

Рецептура 2.3.2.7

Гарбуз (140 г)

Апельсин

М'ята (10 листочків)

Вода (100 г)

У чашу блендера нарізати гарбуз, апельсин почистити від шкірки, вибрати кісточки, порізати. Додати м'яту і воду. Довести до однорідної маси

Рецептура 2.3.2.8

Гарбуз (120 г)

Банан (0,5)

Морква (0,5)

Імбир

Вода (100 г)

У чашу блендера нарізати грушу, гарбуз, банан, моркву, імбир. Додати воду. Довести до однорідної маси

Рецептура 2.3.2.9

Гарбуз (140 г)

Лимон (0,5)

Мед (1 ч.л.)

Вода (100 г)

У чашу блендера нарізати гарбуз. Вижати сік лимона за смаком, додати мед і воду. Довести до однорідної маси

Рецептура 2.3.2.10

Гарбуз (120 г)

Банан (0,5)

Яблуко (0,5)

Кориця

Кардамон

Вода (100 г)

У чашу блендера нарізати, гарбуз, банан, яблуко. Додати щіпот кориці, кардамону і воду. Довести до однорідної маси

ДЕТОКС СМУЗІ ВІД ВАЖКИХ МЕТАЛІВ за Ентоні Вільяму

Рецептура 2.3.2.11

2 склянки дикої чорниці (можна заморожену)

1 ч.л. спіруліни

1 ч.л. порошку соку з проростків ячменю

1 стакан кінзи

1 ст.л. атлантичних водоростей Далс (dulse)

1-2 банани

Сік 1 апельсина

1 стакан води

Всі ці продукти змішати разом в чаші блендера і випити.

Цей коктейль включає 5 ключових інгредієнтів, які працюють разом в синергізмі, щоб витягнути важкі метали, такі як ртуть, свинець, алюміній, нікель, мідь і кадмій з ваших органів. Важкі метали є причиною численних розладів і симптомів, включаючи хворобу Альцгеймера, занепокоєння, ОКР, аутизм, біполярні розлади, оніміння, тіки, спазми, прискорене серцебиття, випадіння волосся, ламкість нігтів, втрати пам'яті, безсоння, втома, мігрень і депресія.

Важкі метали присутні в речах, з якими ми стикаємося щодня, таких як алюмінієві банки, батареї, металевий посуд, пестициди і гербіциди, стара фарба і навіть продукти, які ми їмо. Практично неможливо не мати певної кількості цих токсичних важких металів, тому життєво важливо, щоб ми витягли їх, перш ніж вони зможуть завдати подальшої шкоди нашому здоров'ю.

Є продукти, які допомагають печінці впоратися з важкими металами:

- *спіруліна* – це їстівна синьо-зелена водорість, яка витягує важкі метали з мозку, центральної нервової системи і печінки;

- *екстракт соку трави ячменю* – ця поживна трава витягує важкі метали;

- *кінза* – проникає глибоко в важкодоступні місця, витягуючи застарілі поклади металів;

- *чорниця* – на відміну від культивованої садової чорниці, дика чорниця витягує важкі метали з печінки і мозкової тканини, зцілюючи і відновлюючи ті прогалини, що створені окисленням, коли важкі метали видаляються;

- *Атлантична водорість* – їстівна морська водорість зв'язується з важкими металами, але на відміну від інших морських водоростей, вона є потужною силою для видалення ртуті.

Вечірній напій (для спалювання зайвого жиру)

Рецептура 2.3.2.12

Лімон (1)

Огурець (1)

Імбирь (1 ст. л.)

Сок алоє вера (1 ст. л.)

Петрушка (пучок)

Вода (0,5 склянки)

Завдання 2.4 Заповнити таблицю бальної оцінки органолептичних показників страв (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Бальна оцінка зразка
за рецептурою _____

Показник	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Бальна оцінка зразка
за рецептурою _____

Показник	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Бальна оцінка зразка
за рецептурою _____

Показник	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Висновки

Лабораторна робота №3

Вивчення технології приготування хлібобулочних виробів

3.1 Мета: засвоїти технології приготування хлібобулочних виробів відповідно до приписів аюрведичної кулінарії.

3.2 Прилади та матеріали: Каструлі різного об'єму, форми для випікання хліба, ваги, столовий посуд та прибори.

3.3 Завдання для виконання роботи

Ознайомитись з технологією приготування хлібобулочних виробів відповідно до приписів аюрведичної кулінарії.

3.3.1 ХЛІБ БЕЗДРІЖДЖОВИЙ

Більшість хлібних виробів в аюрведической кухні мають спрощену форму на відміну від дріжджового хліба. Зазвичай їх печуть, смажать або використовують фритюр на плиті. Щоб хліб ніс максимальну кількість прани, по можливості, потрібно робити його безпосередньо перед кожною їжею. Хліб часто використовують замість «ложки» під час їжі.

Примітка. В рецептах літери позначають: В – вата, П – пітта, К – капха, м – зменшує, б – збільшує.

3.3.1,1 Чапати Вм Пм Км

На 12 коржів:

4 чашки борошна Лакшмі (або борошна з цільної пшениці)

2 чашки води

3/4 ч. л. солі

Мисочку сафлорової олії (*Рослинна олія, що отримується з насіння сафлору красильного *Carthamus tinctorius*. На вигляд прозора, майже без смаку. Олія, отримана з очищеного насіння, використовується в якості харчової. У складі – 80% лінолевої жирної кислоти*).

Змішайте сіль і борошно. У гирці з борошна зробіть поглиблення і, вливаючи воду порціями по 1/4 чашки, замість тісто. Додавайте воду до тих пір, поки не вийде круте тісто, що не пристає до рук. Можливо, вам знадобиться менше або більше води, ніж дано в рецепті, це залежить від вологості повітря. Тепер накрийте тісто і залиште осторонь на півгодини.

Потім скачайте кульку розміром з маленьке яйце. Обваляйте кульку в борошні і злегка расплющте його між долонями або качалкою. Змастіть одну сторону олією, не доходячи до країв. Потім покладіть змазаною стороною в муку, після чого складіть вдвічі, масляною стороною всередину і знову вдвічі. Тепер зашипніть края. Умочіть обома сторонами в борошно і тонко і рівно розкачайте, щоб вийшов рівний і круглий коржик. Покладіть чапати на гарячу спеціальну для приготування чапати або звичайну сковороду і підсушують, поки чапати не почне пузиритися і на дні коржа не з'являться світло-коричневі плями. Злегка змастіть олією, переверніть і готуйте, поки дно коржа не стане трохи коричневим.

Зазвичай на приготування чапаті потрібно 2-4 хвилини.

Загорніть готові коржі в чисту серветку до подачі на стіл.

Лакшмі – це індійське борошно грубого помелу з цільної пшениці. Можна використовувати будь-яке інше борошно грубого помелу з цільної пшениці.

Врівноважує всі три доші.

3.3.1.2 Прості пурі Вм Пм Км (б)

На 12 коржів (приблизно) взяти:

4 чашки борошна Лакшмі (або борошна з цільної пшениці)

2 чашки води (приблизно)

3/4 ч. р. солі

Олія для смаження

У дрібній посуді змішайте борошно з сіллю. Зробіть в гірці борошна поглиблення і, вливаючи воду порціями по 1/4 чашки, замісити круте тісто. Коли тісто перестане приставати до рук, накрийте його і дайте «відпочити» півгодини.

Розігрійте олію для смаження до температури, коли шматочок тіста, брошений в масло, відразу вспливе. Відщипніть від тіста шматочок і зробіть з нього кульку 4-5 см в діаметрі. Злегка змастіть дошку олією і розкачайте кульку в корж діаметром 10-12 см і товщиною 4-5 мм. Те ж саме виконайте з іншим тістом. Смажити кожен пурі окремо у великій кількості олії до тих пір, поки вона не роздується і не стане золотисто-коричневого кольору. При цьому часто перевертайте. Виймайте шумівкою на паперовий рушник, щоб видалити зайву олію. Подавайте гарячими.

Ця страва є збалансованою для всіх трьох дош, але в надлишку може порушити капху, тому людям з капха-конституцією не слід єю захоплюватися.

3.3.1.3 Пурі зі спеціями Вм Пм (б) Км (б)

На 12 пурі (приблизно) взяти:

4 чашки борошна Лакшмі (борошна з цільної пшениці)

1/2 ч. л. насіння аджвана

1/2 ч. л. насіння кумина

1/2 ч. л. кунжуту

3/4 ч. л. куркуми

2 щіпотки кайенського перцю

2 ст. л. дрібно нарізаного листя свіжої кінзи

1/4 ч. л. солі

2 чашки води (приблизно)

Олія для смаження у фритюрі

З'єднайте всі інгредієнти, крім води, з борошном в дрібній посуді. Зробіть в гірці борошна поглиблення і, вливаючи поступово воду, порціями по 1/4 чашки, замісити круте тісто. Коли тісто перестане приставати до рук, накрийте його і дайте півгодини «відпочити».

Розігрійте олію для смаження до температури, коли кинутий в неї шматочок тіста відразу спливає на поверхню. Розділіть тісто на шматочки, такі, щоб зробити кульки розміром 4-5 см в діаметрі. Злегка змастіть дошку олією і розкачайте з кульок коржі 10-12 см в діаметрі і 4-5 мм завтовшки.

Смажити кожен пурі окремо до тих пір, поки вона не роздується і не стане золотисто-коричневого кольору. При цьому часто перевертайте. Виймайте шумівкою на паперовий рушник, щоб видалити зайву олію. Подавайте на стіл гарячими. Людям з Пітта-конституцією не слід класти в борошно кайенський перець або слід зменшити його кількість.

3.3.1.4 Хліб банановий

3 банана середньої величини

30 г вершкового масла

50 г меду
50 мл молока
щіпотка ваніліну
1 ст. л. коріандру
250 г пшеничного борошна грубого помелу
1 ч. л. розпушувача
1/2 ч. л. солі
Олія для змащування форми

Банани очистіть і розімніть вилкою (або дрібно нарежте). Розігрійте в сковороді вершкове масло, злегка обсмажте в ньому банановий мус, потім дайте йому охолонути. З'єднайте мед з молоком, ваніліном і банановим мусом. Все добре перемішайте.

Перемішайте борошно з розпушувачем, коріандром і сіллю. Поступово підмішувати цю суміш до бананової маси.

Духовку прогрійте до 150°C. Викладіть тісто в змащену олією прямокутну форму і випікайте протягом 60-75 хвилин.

3.3.1.5 Вестфальський житній хліб

250 г ячмінного борошна грубого помелу
250 г житнього борошна грубого помелу
50 г цукру
200 мл сироватки
1 пакетик розпушувача
100 г вершкового масла
1 ст. л. коріандру
1 ч. л. меленої кориці
1 ч. л. меленої гвоздики
70 г рубаних лісових горіхів
Йогурт для змазування поверхні хліба
Олія для змащування форми

Обидва сорти борошна висипте в миску і добре перемішайте з цукром, розпушувачем, коріандром, корицею, гвоздикою. Втирайте масло, додайте сироватку і добре вимісити. Підмісіть горіхи в тісто.

Прямокутну форму (30 см) змастіть олією. духовку прогрійте до 150°C. Тісто викладіть у форму. Змастіть поверхню йогуртом і випікайте близько 1 години.

3.3.1.6 Святкове сонечко

250 г пшеничного борошна
250 г пшеничного борошна грубого помелу
150 мл закваски (див. пп 3.3.8-3.3.10)
100 мл ледь теплої води (або сироватки)
2 ст. л. цукру,
50 г масла
1 ч. л. солі,
1 ч. л. соди
Олія для змащування форми
Йогурт для змазування булочок
Мак, кунжут або насіння соняшнику для посипання булочек

Просійте в миску обидва сорти борошна, додайте цукор, соду, коріандр, сіль. Втирайте масло. Вимісити тісто, додаючи закваску і воду. Присипте борошном, накрийте і поставте в тепле місце хвилин на 40.

З тіста скачайте ковбаску. Розріжте її на 8 рівних частин, з кожної частини скачайте кульку. Кульки укладіть щільно один до одного на дні змащеній олією форми. Духовку прогрійте до 160°C. Кульки з тіста змастіть йогуртом або водою і посипте маком, кунжутом або сімечками соняшнику. Випікайте булочки близько 40 хвилин. Можна посипати булочки вівсяними пластівцями або лляними насінням.

3.3.1.7 Батончики

500 г пшеничного борошна грубого помелу

250 г вівсяних пластівців

2 ч. л. солі

1 ч. л. соди

1 ст. л. коріандру

1 ч. л. меленого анісу

200 мл закваски (див. пп 3.3.1.8-3.3.1.10)

1 ч. л. грануляту з цукрової тростини

300 мл ледь теплої води (або молока, можна сироватки, але тоді додаємо 50 г цукру)

100 г родзинок (трохи білого борошна)

50 г кунжуту

50 г вівсяних пластівців для посипання

Вівсяні пластівці залийте теплою водою і залиште на півгодини набухати. Борошно змішайте з сіллю, содою, коріандром, гранулятом і анісом. додайте закваску і замісіть тісто. Накрийте його і поставте в тепле місце на 30 хвилин.

У тісто підмішати попередньо промиті, обсушені родзинки. З'єднайте з набряклим геркулесом і ще раз добре вимісити.

Тісто розділіть на 30 рівних шматочків і руками скачайте з них кульки. Потім кульки розкачайте на посипану борошном робочу поверхню столу в батончики довжиною 15 см і дайте їм настоятися 15 хвилин.

Кунжут змішайте з вівсяними пластівцями. Батончики зверху змастіть водою, обваляйте в кунжутно-вівсяної суміші і викладіть на змащене деко.

Поставте в холодну духовку, а потім випікайте при температурі 150° С протягом 40 хвилин.

Батончики вийдуть ароматними, якщо спочатку немелений овес злегка прожарити на сковороді, а потім вже змолоти в борошно і підмішати до пшеничного борошна.

3.3.1.8 Звичайна закваска

1 л молока

200 г пшеничного борошна грубого помелу

У перший день поставте молоко в тепле місце. На другий день, відчувши кислий запах молока, додайте борошно грубого помелу, добре розмішайте, щоб вийшла рідка каша. І залиште в теплому місці. Коли з'являться бульбашки на поверхні, закваска готова (зазвичай це відбувається на наступний день).

Потім додайте ще борошно грубого помелу, щоб вийшла каша густіше, і поставте в холодильник.

Увага! Залежно від консистенції закваски, при приготуванні тіста, можливо, потрібно буде додати борошна або рідини.

3.3.1.9 Швидка закваска

425 мл простого йогурту

2 ч. л. коричневого (або звичайного) цукру

1/2 ч. л. соди

150 г білого борошна

Напередодні ввечері, перед випічкою хліба, змішайте йогурт, цукор, соду і білу муку. Накрийте миску тканиною і поставте на ніч у тепле місце, щоб відбулося природне бродіння. Суміш готова до наступного етапу, коли на поверхні з'являться бульбашки.

3.3.1.10 Закваску можна замінити сумішшю:

2 ст. л. молока

1/2 ст. л. лимонного соку,

1/2 ст. л. соди

1/2 ч. л. пекарського порошку.

При приготуванні теста, можливо, потрібно буде додати борошна або рідини.

3.3.2 ЯБЛУЧНІ ОЛАДКИ

Час приготування: 45 хвилин

Сатвічне блюдо, 0 вата, - питта, + капха

У досить великій мисці розім'яти: 1 стиглий банан

Потім додати:

2 яйця

2 столові ложки соняшникової олії

2 столові ложки кленового сиропу

1 склянку свіжого кип'яченого молока

Ретельно розмішати. Потім змішати:

2 склянки борошна з цільної пшениці або ячмінного борошна

1 столову ложку пекарського порошку

1 чайну ложку солі

Вимити і натерти яблука. Додати:

2 склянки протертих яблук (приблизно два яблука)

Крім яблук всипати в рідке тісто:

2 чайні ложки кориці

1/4 чайної ложки меленого мускатного горіха

Змішати всі інгредієнти. Вилити на злегка промаслений або продуктів не пригорали сковороду і готувати на середньому вогні, поки не почнуть з'являтися бульбашки; потім перевернути.

Готувати до золотисто-коричневого кольору; подавати з кленовим сиропом і / або чорницею.

Сатвічне блюдо, 0 вата, - питта, трохи + капха

3.3.3 ЙОГУРТ

2 л молока

200 мл сметани

Доведіть молоко до кипіння і зніміть з вогню. Остудіть до 43-45°C.

Додайте 200 мл сметани в підготовлену чашку з невеликою кількістю теплого молока, розмішайте, а потім вилийте цю суміш в каструлю з молоком. Для росту бактерій йогурту заквашене молоко має кілька годин постояти в теплі зовсім нерухомо. Укутайте каструлю в щільну тканину і помістіть її поблизу джерела тепла. Щоб йогурт загус, потрібно близько 8 годин. Коли він буде готовий, поставте каструлю в холодильник, щоб зупинити ріст бактерій, інакше йогурт скисне.

Йогурт може зберігатися близько 5 днів.

3.4 Завдання для оцінки органолептичних показників хлібобулочних виробів – заповнити таблиці 3.1 і 3.2).

Таблиця 3.1

Характеристика отриманих хлібобулочних виробів

Показники	Зразок 1	Зразок 2	Зразок 3	Зразок 4
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Таблиця 3.2

Бальна оцінка зразків

Показник	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Висновки

Лабораторна робота №4

Вивчення технології приготування вівсяних і рисових страв

4.1 Мета заняття: засвоїти теоретичні знання та опрацювати практичні навички приготування вівсяних і рисових страв відповідно до приписів аюрведичної кулінарії.

4.2 Прилади та матеріали: ваги, каструля об'ємом 1,5-2 л, ложка із нержавіючої сталі, сковорода, столовий посуд та прибори.

4.3 Теоретичний матеріал

Згідно з ученням Аюрведи, не рекомендується їсти до сходу сонця і після заходу. При цьому воду пити дозволяється. Снідати краще з 6 до 8:30 ранку.

Оскільки в цей добовий період агні (вогнь травлення) ще досить слабкий, то і сніданок повинен бути досить легким: молочне (сир, йогурт), солодке (наприклад фрукти або горіхи). До речі, вітаміни з фруктів найкраще засвоюються організмом саме в ранковий час. Таким чином, сніданок може складатися з склянки фруктового або овочевого соку, будь-яких фруктів, або молочних продуктів. Але краще комбінувати. Наприклад, можна зробити легкий салат з фруктів і заправити йогуртом. Особливо солодкий смак корисний тим, хто відчуває часте роздратування. Як правило, такий солодкий сніданок врівноважує розум і заспокоює.

Всупереч широко розповсюдженому переконанню, що вранці треба неодмінно їсти кашу, Аюрведа, навпаки не рекомендує цього. Оскільки більшість круп, з яких ми варимо каші, відносяться до зернових культур, то організму потрібно буде затратити велику кількість енергії щоб засвоїти і переварити цей продукт. Винятком є гречка. Вона не є зерною і підходить для вживання вранці. Одним словом, сніданок повинен бути легким і комфортним.

4.4 Завдання для виконання роботи – розглянути особливості приготування вівсяних і рисових страв.

4.4.1 Смачна вівсянка

Час приготування: 15 хвилин

Сатвічне блюдо: - вата, - питта, помірно + капха

У середній каструлі довести до кипіння:

2-3 склянки чистої води

1/4 чайної ложки солі

1/4 склянки родзинок

Висипати в киплячу воду:

2/3 склянки вівсяних пластівців

1 чайну ложку кориці

1/4 чайної ложки меленого кардамону

або 1/4 чайної ложки меленого мускатного горіха

Знову довести кашу до кипіння, зменшити вогонь до мінімуму, накрити і залишити варитися до отримання необхідної консистенції. Подавати з медом або кленовим сиропом.

Варіант 2: Якщо ви хочете приготувати страву, більшою мірою заспокійливу капху, замість вівсяних пластівців візьміть ячмінні і додайте більше води. Готувати, поки пластівці не стануть м'якими, 20 хвилин або трохи більше. Подавати зі свіжим медом.

Сатвічне блюдо, + вата, - питта, - капха.

4.4.2 Страви з індійського рису басматі

Як промивати індійський рис басматі. Покладіть рис у велику миску і налейте холодної води. Промивайте рис, перевертаючи і обертаючи його, з тим щоб змити прилиплі до зерен частинки крохмалю. Крім того, завдяки обертальним рухам лушпиння і висівки спливають на поверхню. Злийте каламутну воду і повторюйте процес до тих пір, поки вода не стане абсолютно прозорою. Відкиньте промитий рис на друшляк.

Як замочувати індійський рис басматі. Залийте промитий і осушений рис басматі теплою водою і залиште на 10 хвилин. За цей час довгі, загострені зерна вберуть воду і «розслабляться» перед варінням. Цю воду зливають в окремий посуд і потім використовують для варіння, завдяки чому рис зберігає як смак, так і цінні поживні речовини. Рис відкидають на друшляк, а для варіння залишають заздалегідь розраховану кількість води. Перш ніж почати готувати рис, потрібно дати йому підсохнути протягом 15-20 хв.

4.4.2.1 Відварений рис

0.5 склянки (95 г) басматі або іншого довгозерного білого рису

3 склянки (0,8 л) води

0.15 чайн. ложки свіжого лимонного соку

0,3 чайн. ложки солі (не обов'язково)

1 ст. ложку вершкового або топленого масла (не обов'язково)

Доведіть воду з лимонним соком і сіллю до кипіння в 1,5-літровій каструлі. Постійно помішуючи, всипте рис і знову доведіть воду до кипіння. Нехай рис вариться при сильному кипінні, без помішування 10-12 хв до напівготовності: зерна повинні стати ламкими, залишаючись при цьому міцними. Відкиньте зварений рис на сито і дайте воді стекти.

4.4.2.2 Рисовий сніданок

Час приготування: 25 хвилин

Сатвічне блюдо*

Готується з простого рису басматі.

Взяти 3/4 склянки вареного рису і підігріти в невеликій каструлі, додавши:

1/2 склянки молока (коров'ячого, козячого, соєвого або горіхового)

1/4 чайної ложки меленого коріандру

1/8 чайної ложки меленого кардамону

1 чайну ложку ГХІ (за бажанням, рекомендується)

Довести до кипіння, потім зменшити вогонь і варити протягом 5 хвилин або трохи менше. Подавати в первісному вигляді або розмішати до однорідної консистенції, за бажанням. Можна додати трохи кленового сиропу або меду.

* - Вата, - питта, + капха (з коров'ячим молоком)

* + вата, - питта, 0 капха (з козячим молоком)

* 0 вата, - питта, 0 капха (з соєвим молоком)

* -вата, 0 питта, + капха (з горіховим молоком)

4.4.2.3 Рис cote

Промитий і осушений рис басматі спочатку обсмажується протягом декількох хвилин у вершковому або топленому маслі, завдяки чому при варінні рисинки не будуть злипатися і розварюються. Зрозуміло, можна і не підсмажувати рис: просто змішайте всі зазначені в рецепті інгредієнти, за винятком вершкового або топленого масла, в каструлі або електричній пароварці і потім готуйте, як зазначено в рецепті.

Час приготування: 30-40 хв

Кількість порцій: 3-4

1 стакан (190 г) басматі або іншого довгозерного білого рису

1.5 ст. ложки несолоного вершкового або топленого масла

1 2/3-2 склянки (410-500 мл) води

1 чайн. ложка лимонного соку

3/4 чайн. ложки солі

Рис басматі, переберіть, промийте, вимочіть і просушіть відповідно до рекомендацій, наведених вище.

Нагрійте вершкове або топлене масло у важкій півторалітровій каструлі з покриттям на середньому вогні. Коли вершкове масло почне пінитися (або топлене масло стане гарячим), всипте рис і, обережно помішуючи, обсмажуйте близько 2 хв.

Додайте воду, лимонний сік і сіль і на сильному вогні доведіть до кипіння. Як тільки вода закипить, зробіть вогонь мінімальним і закрийте рис щільно прилеглою кришкою. Нехай він тихо кипить без помішування 20-25 хв, поки не стане м'яким і вода повністю не вбереться.

Вимкніть вогонь і залиште рис під кришкою на 5 хв, щоб ніжні зерна набули міцність. Перед самою подачею зняти кришку і розпушити паруючий рис вилкою.

4.4.2.4 Рис з подрібненим чорним перцем

Це пікантне блюдо ідеально впишеться в святковий обід з двома і більше різновидами страв з рису. Подають це блюдо і кімнатної температури, і охолодженим, але і в тому і в іншому випадку воно має обжигуючий гострий смак, оскільки містить значну кількість дробленого чорного перцю. Цей рис найкраще приготувати так, щоб зерна не були занадто м'якими.

Час приготування: 20 хв

Кількість порцій: 5-6

1 стакан (190 г) рису басматі

8 склянок (2 л) води

1 ст. ложка свіжого лимонного соку

3 ст. ложки вершкового або топленого масла

1 олександрійський або лавровий лист

0.5-1 чайн. ложка солі

1.5 чайн. ложки подрібненого чорного перцю

5 або 6 клинів або кружечків лимона для прикраси

Рис басматі, переберіть, промийте, вимочіть і просушіть його, як зазначено вище.

У великій каструлі на сильному вогні доведіть до кипіння воду разом з лимонним соком, 0.5 чайн. ложки вершкового або топленого масла і лавровим

листом. Постійно помішуючи, всипте тонкою цівкою рис. Варіть, не закриваючи кришкою, при сильному кипінні протягом 12-15 хв, поки рис не стане м'яким.

Відкиньте рис на сито або друшляк. Нехай стікає і холоне 1-2 хв.

Приберіть лавровий лист і ложкою перекладіть рис в блюдо. Додайте масло, що залишилося, сіль і чорний перець. Обережно перемішайте.

Остудіть до кімнатної температури або охолодіть в холодильнику. Перед подачею прикрасьте клинами лимона.

4.5 Завдання – для проведення якісної оцінки виготовлених зразів страв заповнити табл. 4.1 та 4.2.

Таблиця 4.1

Характеристика отриманих страв

<i>Показники</i>	<i>Зразок 1</i>	<i>Зразок 2</i>	<i>Зразок 3</i>	<i>Зразок 4</i>
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Таблиця 4.2

Бальна оцінка зразка

Показник	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Висновки

Лабораторна робота № 5

Вивчення технології приготування блюд з овочів

5.1 Мета заняття: засвоїти технології приготування блюд з овочів для всіх типів дош.

5.2 Прилади та матеріали: каструлі різного об'єму, порцелянові ступки з товкачиками, ложки із нержавіючої сталі, ножі кухонні, сковорода, столовий посуд та прибори для прянощів, ємності для приготування страв.

5.3 Завдання для виконання роботи – ознайомитись з технологією приготування блюд з овочів відповідно до приписів аюрведичної кулінарії.

Варка овочів на пару – це простий спосіб змішування вогню і води, за допомогою якого ми можемо перетворити сирі продукти в легкозасвоюване блюдо. Таким чином можна приготувати найрізноманітніші овочі. Їжа, зварена на пару, ще більше гармонізує дію на Вату, якщо подавати її з ГХІ. Що стосується Капхи, то для людей, в конституції тіла яких переважає ця доша, краще харчуватися пареними овочами без додавання масла. Пітта добре переносить і той, і інший варіант – з маслом або без. У додатку 1 наведений список продуктів, які можна варити на пару, з приблизним часом приготування для кожного овоча, а також із зазначенням впливу цих продуктів на кожну з дош.

5.3.1 Овочі по-пенджабські

Ретельно вимити і нарізати скибочками приблизно по 2 см² невеликих (або 1 дуже великий) пучка листової капусти або іншого виду зелених листяних овочів. Нагріти у великій сковороді: 2 столові ложки ГХІ або оливкової олії, 1/2 - 1 чайну ложку цілих насіння кмину 1 чайну ложку куркуми 1/8 чайної ложки асафетиди Викласти в ГХІ і обсмажити до м'якості: 3 столові ложки лука (за бажанням, можна не додавати), 2 невеликих зубчики часнику роздавити. Додати помиті овочі і накрити кришкою. Смажити на вогні нижче середнього, поки вони не стануть м'якими, близько 8 хвилин.

5.3.2 Картопля з розмарином

Довести до кипіння у великій каструлі 6 склянок чистої води (або стільки води, щоб вона покривала картоплю). Вимити 6 червоних картоплин середніх розмірів. Покласти картоплю в киплячу воду (якщо класти після того, як вода закипить, можна зберегти вітаміни, які містяться в картоплі, особливо вітамін С) і варити без кришки до готовності, близько 30 хвилин. Поки вариться картопля, нарізати: 1 столову ложку свіжого розмарину або 3/4 - 1,5 чайні ложки сушеного, 1 столову ложку дрібно нарізаної свіжої цибулі-порею або 2 столові ложки ріпчастої цибулі.

У великій сковороді або каструлі обсмажити цибулю в 3-х столових ложках оливкового масла. Відставити в сторону, поки не звариться картопля. Потім злити воду, нарізати картоплю прямо "в мундирі" і викласти на промаслену сковороду з цибулею. Перемішати і готувати на середньому вогні протягом 5-10 хвилин. Додати нарізаний розмарин і 1 чайну ложку солі, 1/4 чайної ложки свіжомеленого білого або чорного перцю. Готувати до "хрусткої" корочки.

5.3.3 Картофельне рагу

2,5 стакана овочевого бульйону

840 г нут або квасоля (консервовані)

400 г помідори (консервовані шматочками)

340 г картопля
 1 шт. цибуля
 1 ст.л. олія оливкова
 2 ч.л. тертий імбир
 Сіль за смаком
 1 ч.л. кумин (зіра) мелений
 1 ч.л. коріандр мелений
 ½ ч.л перець кайенський

Спосіб приготування У великій каструлі змішайте бульйон, нут, помідори, нарізану шматочками картоплю, дрібно нарізану цибулю, маслинову олію, імбир, кумин, коріандр і кайенський перець. Добре перемішайте. Поставте на середній вогонь і варіть, не закриваючи, приблизно 35 хвилин до м'якості картоплі. Посоліть за смаком. І додайте каррі.

5.3.4 Варений пастернак

Ретельно вимити 4 пастернака середніх розмірів. Нарізати їх уздовж на чотири частини, потім поперек, по 1 см. У середній каструлі з пароваркою закип'ятити 1,5 склянки води. Коли вода закипіла, покласти пастернак в пароварку і варити, поки він не стане м'яким, до 20 хвилин.

5.3.5 Брокколи з часником

Залити на дно великої каструлі близько 23 см води, покласти в неї пароварку. Накрити кришкою, довести до кипіння на сильному вогні. Вимити 4 склянки свіжих брокколі, бажано незаморожених. Викинути приблизно третину стебел і тонко нарізати інше, аж до грона суцвіть. Самі суцвіття розламати на дрібні шматочки. Розкласти брокколі, починаючи з тонко нарізаних стебла, в пароварці) і покласти в неї 1 зубчик часнику, роздавлений. Накрити кришкою, зменшити вогонь до середнього і варити до яркозеленого кольору) близько п'яти хвилин. Перемішати і негайно подавати.

5.3.6 Калабасітас

Вимити 4 невеликих свіжих гарбуза, кабачка або будь-якого представника сімейства гарбузових. Нарізати гарбуз кубиками або скибочками. Потім зрізати зерна з 2-3 качанів свіжої кукурудзи. Підготувати: 2 столові ложки червоної цибулі, дрібно нарізаної 1 часник, роздавлений Обсмажити гарбуз, цибуля і часник на слабкому вогні в 2-3 столових ложках ГХІ або оливкової олії до м'якості, близько 5 хвилин. Потім додати кукурудзу, а також: 2 чайні ложки свіжого орегано, дрібно нарізаного, сіль і мелений чорний перець Готувати ще протягом 5-10 хвилин.

5.4 Завдання – для проведення якісної оцінки виготовлених зразів страв заповнити табл. 5.1 та 5.2.

Таблиця 5.1

Бальна оцінка зразка 1

Показник	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Бальна оцінка зразка 2

Показник	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Таблиця 5.2

Характеристика отриманих страв

<i>Показники</i>	<i>Зразок 1</i>	<i>Зразок 2</i>	<i>Зразок 3</i>	<i>Зразок 4</i>
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Висновки

Лабораторна робота № 6 Вивчення технології аюрведичних солодошів та інших страв на основі молока

6.1 Мета роботи: ознайомитись із особливостями аюрведичних страв на основі молока.

6.2 Прилади та матеріали: каструлі різного об'єму, порцелянові ступки з товкачками, ложки із нержавіючої сталі, ножі кухонні, сковорода, столовий посуд та прибори для пряношів, ємності для приготування страв.

6.3 Завдання для виконання роботи – ознайомитись з технологією приготування аюрведичних страв на основі молока.

6.3.3 БУРФІ

Бурфі – це індійський десерт, по суті є молочною помадкою. У різних рецептах бурфі можуть бути використані цілий перелік індійських спецій, але використовувати їх не обов'язково; якщо вам не подобається їхній смак. Рецепт бурфі всеодно залишається дуже простим, а смак – ніжним і вишуканим.

6.3.3.1 Бурфі традиційне

1,9 літра молока

100 г цукру

1 столова ложка вершкового масла

Приготування:

В каструлі розігріваємо молоко, доводимо до кипіння, а далі намагаємося утримувати температуру так, щоб молоко варилося. Спочатку воно буде давати бурхливий пар і пінитися, потім розмірено булькати і пузиритися. Коли молоко почне густіти, потрібно дерев'яною лопаткою помішувати його, майже не зупиняючись.

Якщо молоко вже загусло, що лопатка залишає в ньому слід, можна додавати цукор і масло. До речі, якщо вам хочеться зробити бурфі більш густим, поживнимі жирним, можна з самого початку замінити частину молока жирними вершками. А щоб максимально наблизити страву до індійського варіанту, краще використовувати масло Гхі.

Додавши цукор і масло, продовжуємо варити не більше 45 хвилин. Якщо потрібно, після цього ще варимо. Коли суміш вже загусла, можна додати фісташки, інші горіхи, ароматизатори, барвники.

Останній етап: викладаємо у форму, охолоджуємо. Нарізаємо. Ласощі готові. Традиційне бурфі подають, прикрасивши його розколеними на половинки фісташками і поливають рожевою водою. А в Індії його ще й загортають в спеціальну тонку срібну фольгу. Вона, крім того, ще й служить для дезінфекції продукту.

Швидкий варіант:

Щоб не витратити на приготування вишуканого десерту так багато часу, винайшли інші способи його готувати. Є навіть варіант, що не вимагає варіння. Для цього звичайне молоко замінюють сухим, додають вершки. Тоді рецепт бурфі виглядає:

200 г вершкового масла
200 г цукру
1 пакетик ванільного цукру
225 мл вершків 35% жирності
450 г сухого молока (25% жирності)
трохи жареного кешью для прикраси

Приготування: з'єднати в каструльці вершкове масло, цукор (в тому числі ванільний) і поставити на вогонь. Варити, помішуючи поки цукор повністю не розчиниться. Повинна вийти однорідна маса. Додати вершки, довести до кипіння і варити ще хвилин шість. Перелити в миску і остудити до теплого стану.

Підготувати прямокутну ємність з бортиками, застеливши її плівкою, змащену вершковим маслом, щоб застигле бурфі можна було легко дістати з форми. В охолоджену суміш додати сухе молоко і збивати міксером декілька хвилин до тих пір, поки маса не загусне.

Перекласти цю масу в підготовлену ємність. Змоченою у воді рукою розрівняти поверхню бурфі і ножем обережно розмітити смуги, по яких будемо розрізати застигле бурфі, і в серединку кожного квадрата класти кешью.

Поставити в холодильник мінімум на 2-3 години або на 1 годину в морозилку. Застигле бурфі дістати з форми, потягнувши за плівку, і розрізати ножем по намічених лініях. Зберігати ці солодощі потрібно у холодильнику.

6.3.3.2 Бананове бурфі

200 мл води
200 г цукру
400 г бананів
50 г кураги
50 г родзинок
50 г мигдаля
200 г сухого молока
100 г вершкового масла

Приготування: розчиніть цукор у воді на вогні; додайте дрібно нарізані банани, варіть 30-40 хвилин. Дрібно наріжте курагу, родзинки, мигдаль, додайте до бананів. Додайте сухе молоко, постійно перемішуючи. Окремо розтопіть вершкове масло, введіть в суміш, ретельно перемішайте, викладіть в форму, накрийте плівкою. Поставте в морозилку на 1 годину.

6.3.3.3 Бурфі з сухого молока з подрібненими горіхами

150 г коричневого цукру
200 мл води
2-3 чайних ложки вершкового масла
200 г сухого молока
подрібнені кешью, мелений кардамон
1 чайна ложка рожевої води

Приготування: у каструлю покладіть цукор, воду, вершкове масло, варіть до загустіння, зніміть з вогню, охолодіть 5-7 хвилин. Поступово додайте сухе молоко, перемішайте, розтираючи грудочки. Поверніть каструлю на вогонь, введіть горіхи, спеції, рожеву воду, варіть до загустіння, постійно помішуючи. Коли суміш

стане зовсім густою, викладіть її на змащене маслом деко. Дайте охолонути. Поставте в холодильник на кілька годин.

6.3.4 КХИР

6.3.4.1 Кхир (солодкий рисовий пудинг)

З розрахунку на 4-6 чоловік:

50 г довгастого білого рису

півчашки води

1 чашка молока

1 чашка вершків

100 г цукру

10 насіння кардамону

Приготування: замочіть рис на 4-5 годин у воді. Доведіть молоко і вершки до кипіння, стежачи за тим, щоб вони не підгоріли, помішуючи дерев'яною ложкою. Коли молоко закипить, додайте рис, воду і кардамон, а потім доведіть знову до кипіння на повільному вогні. Варіть, помішуючи 15 хв. Суміш загусне і рис розчиниться в молоці, набувши колір стиглого персика. Потім додайте цукор і добре розмішайте його. Помістіть кхир в холодильник і остудіть, видаливши попередньо кардамон.

6.3.4.2 Кхир з фініків

щіпка шафрану

1 столова ложка молока

1 стакан сушених фініків

5 склянок молока

1/4 чайної ложки кардамону

1 чайна ложка горішків чароул,

1 столова ложка масла Гхі

1/2 склянки цукру

Приготування: шафран треба замочити в столовій ложці молока приблизно на десять хвилин. Фініки з однією склянкою молока змолотити в міксері до рідкої маси. Залишок молока (4 склянки) довести до кипіння і додати кардамон, горішки чароул, замочений шафран, масу з міксера, цукор і масло Гхі.

Варити 5 хвилин на слабкому вогні, постійно перемішуючи.

Страва збалансована для всіх типів конституції, але для Капхи краще додатково додати трохи імбірю – це поліпшить засвоєння. І, звичайно ж, не зловживати.

Примітка. Горішки чароул ростуть тільки в Індії. На заході їх можна купити в індійських крамницях або замінити фісташками, або мигдалем.

6.3.5 Рецепт при розладах КАПХИ

0,5 чайної ложки меленого чорного перцю

1 стакан молока

1/4 склянки води

Приготування: все змішати, довести до кипіння і варити, поки не залишиться 1 стакан рідини. Це хороший засіб для «промивання» печінки і

жовчного міхура. Добре допомагає при застої лімфи у представників Капха-конституції.

6.3.6 Рецепт при розладах ВАТИ І ПІТТИ

- 1/4 чайної ложки меленого кардамону
- 1/4 чайної ложки горішків чароул (або за вибором)
- 1/4 чайної ложки меленого мигдалю
- 1 стакан молока
- 1/4 склянки води

Приготування: все змішати, довести до кипіння і варити, поки не залишиться приблизно 1 стакан рідини. Цей напій добре тонізує і дає багато енергії. Ефективний при синдромі хронічної втоми, статевої слабкості.

6.3.6 ПАНІР – індійський домашній сир

Панір входить до складу багатьох аюрведичних страв, а також подається як самостійна повноцінна страва. Для його приготування знадобиться: миска, каструля, ситечко, чистий рушник для посуду або рушник з бавовни.

- 1 літр молока
- 2 столові ложки яблучного оцту або лимонного соку
- щіпка солі для смаку

Приготування: вилийте молоко в каструлю і доведіть до кипіння. Додайте сіль та лимонний сік (або яблучний оцет), перемішайте. Зніміть каструлю з плити і ще раз злегка перемішайте.

Розкладіть чистий рушник для посуду (або бавовняний рушник) на ситечко. Помістіть ситечко на миску та пропустіть через нього кип'ячене молоко. Сироватка стіче в миску, а панір залишиться у рушнику. Розімніть його ложкою, щоб стекло більше сироватки. В кінці добре скрутіть рушник з усім вмістом, щоб віджати останні краплі сироватки. Чим менше рідини залишиться в панірі, тим щільнішим буде сир.

Приготовлений в домашніх умовах панір зберігається у холодильнику близько 5 днів. Згідно з рецептами аюрведичної кулінарії та їх порадами, панір має зміцнюючу дію на весь організм і вважається одним із найкорисніших сортів сиру.

6.4 Завдання – Провести якісну оцінку виготовлених зразів страв (табл. 6.1 та 6.2).

Таблиця 6.1

Бальна оцінка зразка 1

Показник	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Бальна оцінка зразка 2

Показник	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Таблиця 6.2

Характеристика отриманих страв

Показники	Зразок 1	Зразок 2	Зразок 3	Зразок 4
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Висновки

Лабораторна робота № 7

Вивчення технології приготування супів

7.1 Мета заняття: засвоїти технології приготування основних видів супів для всіх типів дош.

7.2 Прилади та матеріали: хімічний посуд, ваги, каструля об'ємом 1,5-2 л, ложка із нержавіючої сталі, жароміцна миска, блендер, терка, сковорода, столовий посуд та прибори, пароварка.

7.3 Теоретичний матеріал

Обід за Аюрведою – основний прийом їжі за день. Сонячна активність збігається з активністю організму, і цей прийом їжі приносить максимум користі і сил. Це час з 12 до 13 годин дня. Обідній раціон самий ситний і поживний. В обіді повинні бути бобові культури, злаки, овочеві супи або тушкована капуста, овочі. Вибір меню залежить від доши вашої особистості.

Якщо є порушення Капха потрібно уникати кисломолочних, солодких і солоних продуктів, а вживати гострий, терпкий, гіркий смаки.

При нестачі Пітти – не вживати гострих, кислих і солоних страв, підійдуть солодкі, гіркі і терпкі смаки.

Коли є проблеми з Вата-дошей, уникайте гіркого, терпкого, гострого смаку, для відновлення балансу потрібно кисле, солодке і солоні їжа.

Ні в якому разі не вживайте холодні напої, вони гасять вогонь травлення. У аюрведической кулінарії супи частіше подаються з основною стравою. Найбільш часто готують супи з бобів, гороху, сочевиці і їдять в поєднанні зі стравами з круп (зазвичай з рисом), що робить їх легко перетравлюваними, до того ж білок при такому поєднанні засвоюється краще.

7.4 Завдання для виконання роботи – ознайомитись з технологією приготування супів відповідно до приписів аюрведической кулінарії.

7.4.1 Легке огіркове гаспаччо

Помістити пароварку з нержавіючої сталі в невелику каструлю води. Довести воду до кипіння.

Вимити і нарізати: 1 свіжий лук-порей та 1 роздавити зубчик часнику.

Покласти їх в пароварку, накрити кришкою і варити протягом п'яти хвилин, щоб пом'якшити гостроту цибулі і часнику. Зняти з вогню, коли вони будуть готові.

Вимити, очистити від шкірки і насіння: 3 огірка невеликих розмірів і нарізати їх великими шматками.

Вимити і дрібно нарубати: 1/2 склянки свіжої петрушки.

Скласти: огірки, петрушку, цибулю-порей і часник в блендер.

Додати:

сік з 1 лимона

1 стакан охолодженого овочевого бульйону

1/4 склянки оливкової олії

1/2 чайної ложки солі

1/8 чайної ложки кайенського перцю (або трохи менше, за бажанням)

1/8 чайної ложки меленого чорного перцю

Змішувати до отримання однорідної консистенції. Це займе близько 20-30 секунд. Додати сіль і перець за смаком. Подавати охолодженим.

7.4.2 Суп з брокколі

Помістити пароварку з нержавіючої сталі в каструлю середніх розмірів.

Залити 1 склянку чистої води. Довести воду до кипіння.

Вимити і крупно нарізати:

1 невеликий качан брокколі, загальний обсяг повинен скласти близько 1,5-2 склянок, включаючи приблизно 2/3 ніжки.

Вимити і нарізати кружальцями: 1 столову ложку цибулі-порею (за бажанням)

Коли вода закипить, скласти брокколі і цибулю-порей в пароварку і закрити. Варити не більше 3-5 хвилин, поки брокколі не стане яскраво зеленою.

Скласти в блендер: 2 столові ложки сирих волоських горіхів або кешью, 1/2 чайної ложки солі. Розмолоти разом, до отримання дрібного порошку.

Додати в блендер варені овочі, перемішувати до отримання однорідної консистенції. Подавати зі свіжомеленим білим перцем.

7.4.3 Поживний овочевий суп

Вимити і викласти у велику супову каструлю:

1/2 склянки ячмінної крупи

8-10 склянок чистої води

1 чайну ложку розкришеного лаврового листа (2-3 шт.)

1 чайну ложку солі

1-2 столові ложки оливкової олії першого віджиму (якщо готуєте для конституції Капха, не додавайте оливкове масло).

Довести до кипіння на сильному вогні, потім зменшити вогонь до середнього. Поки суп вариться, додати в каструлю: 2 моркви з власною зеленю. Зелень від моркви кинути в каструлю цілком, саму моркву нарізати кружальцями.

Додати:

2 пучка селери, дрібно нарізаного

1 стакан (або трохи більше) свіжої петрушки, дрібно нарізаної

2 столові ложки цибулі, нарізаного (за бажанням)

1 зубчик часнику, що не очищений від шкірки

3 склянки картоплі або турнепсу (як можна більш молодого), нарізані кубиками.

Варити суп, накривши кришкою, протягом 50 хвилин або близько того. Вийняти зелень від моркви. Додати: 1 невеликий пучок свіжого шпинату, вимитого і нарізаного, 1/2 чайної ложки сушеного чебрецю, мелений чорний перець за смаком. Залишити суп на вогні ще на п'ять хвилин. Подавати з ГХІ (особливо для людей з конституцією Вата).

7.4.4 Заспокійливий суп

Довести до кипіння в суповій каструлі: 1/4 склянки цілого сухого горошку 1/2 склянки пророщених бобів мунг 1 стакан довгозернистого коричневого рису 1/8 чайної ложки асафетиди 1-2 столові ложки кунжутного масла 2-3 см свіжого кореня імбиру, дрібно нарізаного 2 невеликих зубчики часнику, роздавлений 8 склянок чистої води Зменшити вогонь до середнього і варити без кришки, приблизно, протягом 50 хвилин, при необхідності додаючи води. Засипати в суп: 1 стакан нарізаної італійської (кучерявою) петрушки 1/2 склянки кабачків, нарізаних 1/2

чайної ложки сушеного орегано 2 чайні ложки сушеного базиліка Варити, поки овочі не стануть м'якими. Подавати з ГХІ.

7.4.5 Суп з кукурудзи

5 свіжих качанів кукурудзи

5 склянок води

1 ст. л. очищеного і дрібно нарізаного кореня свіжого імбиру

1 ст. л. з верхом нарізаного листя кінзи

1/4 склянки води

2 ст. л. ГХІ

1 ч. л. насіння кумина

1/4 ч. л. чорного перцю

1 щіпка солі

Зріжте кукурудзяні зерна з качанів, щоб вийшло приблизно 4 склянки. Помістіть їх в блендер, залийте 2 склянками води і змолоти до утворення однорідної консистенції. Потім перелийте в миску і відставте в сторону.

Тепер в блендер помістіть імбир, кінзу, чверть склянки води і меліть одну хвилину до рідкої консистенції.

У розігріту на середньому вогні каструлю додайте ГХІ, потім кумин. Коли насіння кумина почнуть потріскувати, викладіть вміст блендера, приготовлену кукурудзяну масу і чорний перець, долийте воду, що залишилася і добре перемішайте. Варіть на маленькому вогні, не закриваючи кришкою, протягом 15-20 хвилин, час від часу помішуйте. Приправте листям кінзи і чорним перцем за смаком.

Суп з кукурудзи підходить всім. Однак його віддаленою дією є осушення Вати, також він має зігріваючу дію. Таким чином, люди Вата-типу можуть вживати його лише зрідка, а люди з Пітта-конституцією – в помірних кількостях. Додавання кінзи дозволяє до певної міри усунути зігріваючий вплив для людей Пітта-типу.

7.5 Завдання – провести якісну оцінку виготовлених зразів страв (табл. 7.1 та 7.2).

Таблиця 7.1

Характеристика отриманих страв

Показники	Зразок 1	Зразок 2	Зразок 3	Зразок 4
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Бальна оцінка зразка 1

Показник	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Висновки

Лабораторна робота № 8 Вивчення технології других страв

8.1 Мета заняття: засвоїти технології приготування основних видів других страв для всіх типів дош.

8.2 Прилади та матеріали: хімічний посуд, ваги, каструля об'ємом 1,5-2 л, ложка із нержавіючої сталі, терка, сковорода, столовий посуд та прибори.

8.3 Теоретичний матеріал

Характеристика основних спецій і прянощів для приготування других страв
Бамія (гомбо, окра і дамські пальчики)

Доволі коштовна овочева культура, яка відноситься до сімейства мальви. Бамія містить велику кількість корисних і поживних речовин: заліза, білка, дієтичного волокна, вітамінів С, В6, К, А, кальцію і калію. Цей овоч регулює рівень цукрів у крові через те, що рослинна слиз окри і її дієтичні волокна поглинається в тонкій кишці. Людям з розладом шлунково-кишкового тракту особливо рекомендується купувати страви, в складі яких є бамія. Особливо вагітним рекомендується вживати в їжу бамію через концентрацію в ній фолієвої кислоти.

Бамія чудовий помічник у боротьбі з такими захворюваннями як: ангіна, депресія, хронічна втома. Окра може навіть зменшити напади астми. Цей овоч особливо хороший в дієтичному харчуванні людей, які страждають на атеросклероз. Крім того бамія здатна зміцнити стінки капілярів. Окра вимиває зайвий холестерин і токсини з нашого організму. Запобігає виникненню здуття, запорів, а також надає допомогу в лікуванні виразок шлунка. Над бамією проводилося дослідження, яке довело, що вона може запобігти раку прямої кишки. З її допомогою зменшується ризик виникнення діабету і катаракти.

Кулінарія є основною сферою застосування бамії. Для приготування їжі підходять і молоде листя. Її смак чимось нагадує спаржу і баклажан. У зв'язку з цим, готують овоч, використовуючи ті ж рецепти, що і для подібних продуктів. Бамію можна варити, консервувати і навіть використовувати для салатів. Вона ідеально підходить для приготування супів, м'ясних страв, закусок і овочевих страв. Як гарнір вона чудово підійде до птаха, риби і м'яса. Бамія, при термічній обробці виділяє величезну кількість слизу. Це чудово якщо готуєте суп, але, якщо така велика кількість рідини не бажана, обсмажте овоч на сильному вогні з додаванням лимонного або томатного соку. Заслужують на увагу і насіння окри, адже після ретельного обсмажування їх можна використовувати замість кави. Їх часто вичавлюють для отримання масла з досить тонким і дуже приємним ароматом.

Часник і цибуля

Часник вважається раджастичним, а іноді і тамастичним продуктом. Лук, за своїми властивостями – виключно тамастичний продукт. До того ж, обидва вони дратують Пітту. Загальне правило для людей з конституцією Пітта, які слідуєть суворому сатвічному раціону харчування, можна сформулювати так: не більше однієї великої цибулини і одного-двох зубчиків часнику в тиждень (або менше).

Людям з конституцією Капха на сатвічній дієті стільки ж цибулі і чотири, або трохи більше, зубчики часнику - така кількість не принесе ніякої шкоди здоров'ю. Людям-вата слід їсти поменше лука (найкраще - у вареному вигляді), в залежності від того, як він буде впливати на травлення, і 2-3 зубчики часнику в тиждень, за

бажанням. Якщо нагріти часник в олії, це посилює його лікувальні властивості. Ще одна позитивна деталь - часник може надавати омолоджуючу дію, особливо на людей з конституцією вата. По можливості, замість звичайного лука використовують цибулю-порей. У нього більш м'який і солодкий смак, тому цибуля-порей трохи менше дратує пітту, ніж звичайний лук. Лук-шалот володіє схожими властивостями з цибулею-пореєм. Крім того, на кількість цибулі та часнику в вашому раціоні може впливати і ваш повсякденний розпорядок діяльності. Якщо ви ведете спокійне, розмірене життя, зайняті легкою або розумовою працею, то цих продуктів вам буде потрібно менше, ніж якби ви перебували в постійному стані боротьби і конкуренції або були зайняті важкою фізичною. *Сіль* Невелика кількість солі може правильним чином запалити вогонь травлення (агні). У деяких аюрведических лікарських рецептах сіль, в помірних кількостях, застосовується для поліпшення травлення. В аюрведі більш цінується кам'яна сіль, яка володіє більш сильним впливом на агні, і саме її найчастіше призначають в поєднанні з лікарськими травами. Якщо вживати занадто багато солі, вона може викликати виразку, підвищений кров'яний тиск і інші подібні стани, характерні для підвищеного рівня пітти в організмі. У консервованих продуктах сіль часто міститься у великих кількостях. Такий надлишок солі може привести до подразнення як пітти, так і капхи.

8.4 Завдання для виконання роботи – ознайомитись з технологією приготування других страв відповідно до приписів аюрведичної кулінарії.

8.4.1 Паелья

Вимити 1 стакан сирого рису басматі.

Довести до кипіння в каструлі: 1/2 чайної ложки солі 2 1/2 склянки чистої води Накрити кришкою і зменшити вогонь до слабкого. Варити до готовності, близько 45 хвилин.

Вимити і підготувати: 1 стакан суцвіть брокколі, 2 помідори, нарізаних кубиками (можна не використовувати) 1 столову ложку червоного солодкого перцю, дрібно нарізаного (за бажанням) 1 склянку свіжого горошку, лущеного 2 столові ложки свіжої петрушки, дрібно нарізаною Коли рису залишається близько 20 хвилин до готовності, можна почати обсмажувати овочі. Якщо рис буде гарячим, а овочі якраз щойно приготованими, ви зможете домогтися найсвіжішого смаку і зовнішнього вигляду паельї. Нагріти у великій сковороді на середньому вогні: 1 столову ложку ГХІ 1 столову ложку оливкової олії холодного віджиму (найкраще - першого віджиму) Додати: 1/8 чайної ложки цілого насіння кмину 1 великий зубчик часнику, роздавленого Обсмажувати кмин і часник протягом однієї-двох хвилин. Потім викласти на сковороду овочі: спочатку брокколі, після них помідори, солодкий перець, горошок (виклавши брокколі, злегка додайте вогонь на кілька хвилин, щоб вони трохи підсохли, а потім знову зменшіть трохи нижче середнього). Переконайтеся, що всі овочі добре просочилися маслом і спеціями. Готувати без кришки, поки вони не стануть м'якими, а потім вимкнути вогонь. Коли рис готовий, додати в нього овочі і перемішати, потім додати петрушку, 1/32 чайної ложки шафрану 1/8 чайної ложки кайенського перцю (можна покласти менше)

8.4.2 Окра-гамбо

Спочатку приготувати "Овочевий бульйон". Після цього нагріти у великій каструлі з товстими стінками: 1 столову ложку рослинної олії (підійде оливкова, кунжутне або соняшникова). Висипати в каструлю 1 столову ложку борошна (наприклад, борошна з цільної пшениці або ячмінної муки). Обсмажувати борошно в

маслі на середньому вогні, періодично помішуючи, поки вона не придбає колір паленого цукру. Коли колір стане саме таким (темно-коричневим), додати: 1 невелику білу цибулину, дрібно нарізану 1 великий солодкий перець (червоного, жовтого або зеленого кольору), нарізаний Готувати на середньому вогні, поки цибуля і перець не стануть м'якими, але не коричневими. Вилити в каструлю овочевий бульйон, попередньо процідивши його. Додати: 1 пучок селери, дрібно нарізаного 3 свіжих помідора, нарізаних 30 шт. свіжої окри, нарізаною кружальцями 1/3 склянки сирого рису басматі. Готувати, поки овочі та рис не перемішається і не стануть м'якими, близько 45 хвилин на слабкому вогні. Додати: 1/2 чайної ложки сушеного чебрецю 1/8 чайної ложки кайенського перцю 3 столові ложки свіжої петрушки, дрібно нарізаною сіль за смаком Подавати в підігрітих мисках.

8.4.3 Кічаді

Ретельно промити: 1/2 склянки рису басматі 1/2 склянки пророщених бобів мунг Викласти рис і боби в каструлю середніх розмірів. Додати туди: 4 склянки чистої води (або більш того) від 1 чайної ложки до 2 столових ложок натертого свіжого кореня імбиру (чим вище рівень пітти, тим менше слід класти імбиру) 1 лавровий лист щіпку асафетиди 1/4 чайної ложки насіння кмину 1 / 2-1 чайну ложку насіння коріандру 1 чайну ложку (з гіркою) сушеного листя орегано Довести до кипіння, потім зменшити вогонь до середнього. Накрити кришкою і варити. Або варити без кришки, додавши більше води, в разі потреби. Поки готуються боби і рис, вимити і нарізати: 2 моркви 1 молодий кабачок 1/2 склянки брокколі 2 столові ложки петрушки 1 зубчик часнику, роздавлений (за бажанням) Відразу ж додати в рис боби і нарізану моркву. Приблизно через півгодини після початку варіння покласти в кічаді кабачки, брокколі, петрушку і часник. Коли всі інгредієнти готові, зняти каструлю з плити і додати: 1 столову ложку ГХІ або оливкової олії першого віджиму (за бажанням), сіль за смаком Перемішати. Можна подавати разом з: свіжонарізаних листям кінзи в якості прикраси.

8.4.4 Картопляна фрітатта

Вимити 12 молодих картоплин невеликого розміру, нарізаних кубиками або на четвертинки 1 столову ложку цибулі, дрібно нарізаної 1 чайну ложку свіжого розмарину, дрібно нарізаного Обсмажити овочі на середньому вогні на важкій сковороді з 1 1/2 столової ложки оливкової олії першого віджиму. Періодично помішувати. Накрити кришкою і смажити 10-15 хвилин. Збити 6 свіжих яєць, сіль і перець за смаком. Вимити і нарізати: 1 столову ложку свіжої петрушки, дрібно нарізаної 1 склянку свіжого шпинату або міні-капусти, нарізаних Коли картопля стала м'якою, вилити яйця на сковороду поверх нього. Додати зелень і накрити кришкою. Готувати на слабкому вогні, поки яйця не загуснуть. Накрити сковороду тарілкою та перевернути сковороду.

8.4.5 Полента

Довести до кипіння у великій каструлі: 5 склянок води 1 чайну ложку солі Зменшити вогонь до слабкого і потроху засипати в каструлю, кожен раз по півсклянки 1 1/2 склянки поленти (кукурудзяної муки грубого помелу). Коли ви засипали всю поленту, продовжуйте розмішувати її в каструлі. Полента спочатку стане гущі, потім почне засихати. Додати 1 чайну ложку перцевої м'яти (за бажанням). Через 20-30 хвилин полента стане настільки густий, що почне прилипати до стінок каструлі. Перекласти поленту в миску або на дерев'яну дошку. Надати їй форму круглого пагорба, висотою близько 5 см. Найкраще робити це вологими

руками і акуратними рухами пальців. Залишити на 10-15 хвилин або поки полента не стане достатньо твердою.

8.5 Завдання – провести якісну оцінку виготовлених зразів страв (табл. 8.1 та 8.2).

Таблиця 8.1

Характеристика отриманих страв

<i>Показники</i>	<i>Зразок 1</i>	<i>Зразок 2</i>	<i>Зразок 3</i>	<i>Зразок 4</i>
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Таблиця 8.2

Бальна оцінка зразка 1

Показник	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Смак				
Запах				
Консистенція				
Зовнішній вигляд				
Колір				

Висновки

ЛІТЕРАТУРА

1. Якість і безпечність харчової продукції і сировини – проблеми сьогодення: Матеріали міжнародної конф.: Львів, 25 вересня 2020 року. Тези доповідей / Відп. ред. П. О. Куцик. Львів : Видавництво «Растр-7», 2020. 225 с.
2. Технологія харчових продуктів у аюрведі. Модуль 1. «Введення у технологію аюрведичних харчових продуктів» [Електронний ресурс]: лаб. практикум для студентів освітнього ступеня «Магістр» спеціальності 181 «Харчові технології» спеціалізації «Технології аюрведичних харчових продуктів» денної форми навч. /уклад. Г. Є. Поліщук, Т. Г. Осьмак. К.: НУХТ, 2017. 37 с
3. Технологія продуктів дієтичного та лікувально-профілактичного харчування: науково-допоміжний бібліографічний покажчик двома мовами 1990-2019 рр./ [упоряд. Т.П. Фесун]; Наук.-техн. б-ка; Нац.ун-т харч. технологій. Київ, 2019. 157 с
4. Фролова Н Е., Неміріч О. В., Силка І. М. Технологія аюрведичних харчових продуктів [Електронний ресурс]: конспект лекцій для здобувачів освітнього ступеня «Магістр» спеціальності 181 «Харчові технології» освітньо-професійної програми «Технології аюрведичних харчових продуктів» денної форми навчання. К.: НУХТ, 2019. 249 с.
5. Ліса Москоні. Їжа для мозку. Наука розумного харчування. К.: Наш Формат. 2019. 33 с.
6. Сімахіна Г. О., Українець А. І. Інноваційні технології та продукти. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів за напрямом 7.051701 «Харчові технології та інженерія» денної та заочної форми навчання. К.; НУХТ, 2010. 294 с.
7. Sarkar, Preetam [et al.] Traditional and ayurvedic foods of Indian origin. *Journal of Ethnic Foods* 2.3 (2015). P. 97-109.
8. Kumar J. An ayurvedic perspective on food safety. *Food Safety in the 21st Century*. Academic Press, 2017. P. 71-81.
9. Ума Найду. Їжа для ментального здоров'я. К.: Наш Формат. 2021. 230 с.

Додатки

Додаток 1

Овочі, зварені на пару

Овочі	Час приготування, хв.	Вплив на кожну із дош		
Гарбуз звичайний, нарізаний	20-30	- вата	-пігта	+капха
Артишок, цілий	60	- вата	-пігта	0 капха
Спаржа, ціла	8-15	- вата	-пігта	-капха
Буряк, дрібно нарізаний	15-20	- вата	+пігта	-капха
Буряк, листя, нарізані	5-10	помірна + вата	+пігта	-капха
Солодкий перець, нарізаний	5	помірна + вата	0 пігта	-капха
Броколі, суцвіття	5-12	помірна + вата	-пігта	-капха
Брюссельська капуста, ціла	10-20	+вата	-пігта	-капха
Корінь лопуха, нарізаний	20-30	+вата	-пігта	-капха
Гарбуз, нарізаний	20-30	- вата	-пігта	+капха
Капуста, розрізана на 4 частини	10-15	+вата	-пігта	-капха
Морква, нарізана	10-15	- вата	помірна +пігта	-капха
Цвітна капуста, розрізана на 4 частини	10-20	+вата	-пігта	-капха
Селера, нарізана	5	+вата	-пігта	-капха
Капуста городня, нарізана	5-12	+вата	-пігта	-капха
Кукурудза, початок	7-10	помірна + вата	-пігта	-капха
Білий редис, нарізаний	7-15	- вата	помірна +пігта	-капха
Листя кульбаби, нарізані	3-5	помірна + вата	-пігта	-капха
Фенхель, нарізаний	5-8	- вата	-пігта	помірно +капха
Шамбала, листя	1-3	- вата	+пігта	-капха
Часник, роздавлений	3-5	- вата	+пігта	-капха
Стручкова квасоля, нарізана	7-12	помірна + вата	-пігта	-капха
Хрін, натертий на тертці	5-10	0 вата	+пігта	-капха

Артишоки, нарізані	10-12	помірна + вата	-пітта	-капха
Капуста листова, нарізана	4-8	помірна + вата	-пітта	-капха
Кольрабі, нарізана	5-10	+ вата	0 пітта	-капха
Лук-порей, нарізаний	5-10	0 вата	+пітта	-капха
Паростки бобів мунг, цілі	3-5	0 вата	-пітта	-капха
Гриби, цілі	5-10	+вата	-пітта	0 капха
Листя гірчиці, нарізані	5-12	0 вата	+пітта	-капха
Окра, нарізана	5-8	- вата	0 пітта	-капха
Цибуля ріпчаста, дрібно нарізана	3-5	0 вата	+пітта	-капха
Пастернак, нарізаний	7-10	- вата	-пітта	помірно +капха
Горох, лущений	5-8	помірна + вата	-пітта	-капха
Горошок великий	3-5	помірна + вата	-пітта +вата	-капха
Картопля солодка, нарізана	5-10	- вата	-пітта	+капха
Картопля біла, червона, фіолетова і ін.	5-12	+вата	0 пітта	-капха
Нарізаний гарбуз	20-30	- вата	помірна +пітта	+капха
Нарізана бруква	5-7	- вата	0 пітта	+капха
Нарізаний шпинат	3-5		помірна +пітта	-капха
Нарізаний гарбуз літній	5-10	помірна + вата	-пітта	0 капха
Нарізані помідори, цілі (середнього розміру)	5-10	- вата	+пітта	помірно +капха
Турнепс, нарізаний	5-7	+вата	+пітта	-капха
Листя турнепсу, нарізані	5-12	+вата	+пітта	-капха
Кабачки нарізані	5-10	- вата	-пітта	0 капха