

11 lekcija o zdravoj prehrani iz Indije

Indija je kolijevka vegetarijanstva, tradicionalne holističke medicine ayurvede, yoge i meditacije, te bez sumnje iz ove zemlje možemo puno toga naučiti o zdravlju i zdravom načinu života. Pravila i običaji prehrane pripreme i serviranja hrane stari tisućama godina prakticiraju se u Indiji još i danas, a suvremena medicinska istraživanja pružaju dokaze da iza ovih tradicija postoji drevna mudrost i znanstvena opravdanost:

1. Pravilno izbalansirani obroci

U Indiji hrana se poslužuje na velikoj okrugloj tacni, u malim posudicama. Jedan klasičan indijski obrok podrazumijeva posudicu sa jednim ili više jela od povrća, posudicu variva od mahunarki (najčešće od raznih vrsta leća), posudicu sa rižom, posudicu sa salatom od jogurta, te beskvasni kruh od integralnog pšeničnog brašna i na kraju obroka desert na bazi mlijeka i orašastih plodova.

Kao što možete primjetiti, ovakav obrok je potpuno izbalansiran (integralno pšenično brašno i riža opskrbljuju organizam ugljikohidratima, variva od mahunarki proteinima, jela od povrća i salata vitaminima i mineralima, jogurt zdravim bakterijama za probavu, a orašasti plodovi iz deserta zdravim masnoćama). Ukoliko se ovakav obrazac posluživanja jela primjenjuje svakodnevno, mogućnost nedostatka nekog nutrijenta svedena je na minimum.

Više o pravilnom balansiranju vegetarijanskog obroka pročitajte [ovdje](#).

2. Dekoriranje hrane korijanderovim lišćem

Hrana se u Indiji dekorira sitno isjecanim korijanderovim lišćem, koji daje divan kontrast karijima i jedinstven miris i okus jelima. No, korijanderovo lišće ima više od estetske funkcije: ono djeluje kao "čistač toksina" u probavnom sistemu, pomažući organizmu da se oslobodi toksičnih teških metala (kojima smo u modernom industrijskom društvu često izloženi) poput žive i olova.

Više o detoksicirajućem djelovanju korijanderovog lišća pročitajte [ovdje](#).

3. Indijski kruh se pravi od integralnog pšeničnog brašna

Indijci preferiraju integralno pšenično brašno za pripremu kruha, jer "bijelo brašno nije dobro za trbuh". Kruh se pravi bez kvasca od 100 % integralnog pšeničnog brašna koje je bogato dragocjenim vlaknima, koje pomažu dobroj probavi, te mineralima i

vitaminima (za razliku od bijelog brašna koje organizmu daje samo “prazne kalorije”).

4. Žvakanje komorača nakon obroka

Nakon svakog jela, Indijci žvaču komorač, koji osvježava dah i djeluje kao “prirodna četkica za zube”, a ujedno i poboljšava probavu.

Više o blagotvornom djelovanju komorača na zdravlje možete pročitati [ovdje](#).

5. U prehrani je zastupljeno mnogo ljekovitih začina

U indijskoj kuhinji zastupljeno je mnoštvo ljekovitih začina (za koje danas znanstvenici otkrivaju “čudotvorno djelovanje na zdravlje”, poput sprječavanja nastanka malignih oboljenja, stimuliranja dobre probave, sprječavanja upalnih procesa...), poput chilija, kurkume, cimeta, klina, kumina, hinga (asafotetide), sjemena korijandera, komorača, kardamona i šafrana.

Teško je zamisliti pripremu najjednostavnijeg indijskog jela bez najmanje pet začina (kurkuma, chili, kumin, sol i garam masala ili sjeme korijandera).

6. Svako povrće ili mahunarka imaju “svoj” začin

Za svako povrće ili mahunarke koristi se začin koji se “slaže” sa određenom namirnicom, okusom i svojim svojstvima. Karela se ne priprema bez komorača, slanetak bez đumbira i kumina, mahunarke bez kumina, kariji sa mljevenim sjemenom korijandera... Svi ovi začini pomažu da se određena namirnica dobro probavi, sprječavaju nadutost i pomažu neutraliziranju gorkog ili kiselog okusa pojedinog povrća.

7. Puno pažnje posvećuje se serviranju hrane



Za indijsku hranu važi pravilo da “mora osvojiti oko, zatim nos, pa tek onda nepce”.

Indijska hrana servira se sa mnogo pažnje na detaljima, bojama i načinu posluživanja. Osim estetskog funkcije, hrana koja je lijepo servirana i “primamljiva oku” pomaže dobroj probavi. Znanstveno je dokazano da kada vidimo tanjur s hranom koja nam izgleda ukusno, u probavnom sistemu se izlučuje više probavnih sokova, što blagotvorno djeluje na probavu. Suprotno tome, hrana koja nam ne izgleda “ukusno” neće pobuditi apetit.

8. Hrana se priprema od sezonskih namirnica

U Indiji, priprema hrane je uvjetovana sezonom, odnosno godišnjim dobima. U zimskom periodu jedu se namirnice koje prema tradicionalnoj indijskoj medicini ayurvedi imaju zagrijavajući efekt (bundeva, korjenasto povrće poput mrkve, ljute papričice, sezam, kukuruz, đumbirov korijen, lišće pisavice), dok se tokom ljeta jedu namirnice koje imaju rashlađujući efekt (paprika, patlidžan, zelene mahune, korijaderovo lišće, krastavac, kupus).

9. Mahunarke su dio svakodnevne prehrane

U Indiji mahunarke su na meniju svakoga dana, čak i više puta dnevno. Mahunarke su neophodan izvor bjelanjčevina/proteina za vegetarijance, budući da je iskoristivost proteina u probavnom sistemu iz mahunarki slična onoj iz mesa. Mahunarke osim proteina sadrže i druge važne nutrijente (poput cinka i željeza), te dijetalna vlakna, koja pomažu dobru probavu.

10. Krumpir se kuha u ljusci

U Indiji, krumpir se kuha s ljuskom, za razliku od zapadnjačkog načina kuhanja, gdje se prvotno krumpir oguli. Zašto je poželjno krumpir kuhati u ljusci? Ukoliko krumpir kuhamo s ljuskom, onda je stupanj njegove kiselosti manji. Pored acidobaznog svojstva, dodatna prednost kuhanja krumpira s ljuskom je ta što se više minerala i vitamina iz krumpira očuva tijekom kuhanja.

11. Čaj od đumbira

Indijci svakodnevno piju “masala” čaj, koji se pravi od lišća crnog čaja, mlijeka i đumbira. Čaj od đumbira pomaže dobrom funkcioniranju probavnog sistema, osnažuje imunitet, te detoksicira organizam. Recept i uputstvo za pripremu indijskog “masala” čaja mozete pročitati [ovdje](#).

Napomena: Detaljno uputstvo sa fotografijama za pripremu indijskih beskvasnih kruhova, od intergalnog pšeničnog i kukurznog brašna, kao i druge vegetarijanske recepte, možete pronaći u besplatnoj vegetarijanskoj kuharici u pdf-u, koju sam kreirala kao poklon čitateljima mog bloga "Vegetarijanska Kuhinja". Upute za preuzimanje kuharice možete pročitati [ovdje](#).

Ukoliko Vam se svidio ovaj tekst, za više tekstova o indijskoj vegetarijanskoj prehrani, životu i običajima u Indiji, kliknite na ovaj [link](#)