



*Lounas, päivällinen  
ja jälkiruoka*

# TASAPAINOTTAVIA ATERIOITA

SUKHA - AYURVEDA,  
HANNA GRÖNBORG

# Tukirakennetta ja ravintoa ruoanlaittoomme

## Mikä ja miksi tasapainolautanen?

**Tasapainolautanen perustuu ajatukseen jakaa ruokalautanen kahteen osaan: 60 % rakentavia ja ravitsevia ruoka-aineita sekä 40 % kehoa puhdistavia vaihtoehtoja.** Tämä ruokailutapa auttaa tasapainottamaan ruokavaliota ja ruuansulatusta ja varmistaa, että keho saa tarvittavat ravintoaineet oikeassa suhteessa.

Tasapainolautanen on Ayurvediseen ruokavaliioon perustuva ruokailutapa. Ayurveda, muinaisesta Intiasta peräisin oleva terveyden ja hyvinvoinnin järjestelmä, korostaa ruokavaliion merkitystä kehon ja mielen tasapainon ylläpitämisessä. Tasapainolautanen on yksi ayurvedan keskeisistä ruokailuperiaatteista, joka auttaa edistämään ruuansulatusta ja ravinteiden optimaalista imeytymistä.

Voit ehkäistä sairauksia ja edistää terveyttä tarjoamalla itsellesi ravintoa oikeassa tasapainossa rakentavien ja puhdistavien ruokien välillä. **Kehosi tarvitsee enemmän rakentavia kuin puhdistavia ruokia, jotta kudokset voivat hyvin ja doshat pysyvät tasapainossa.** Yleisesti ottaen ruokailun tulisi koostua 60 % rakentavista ja 40 % puhdistavista ruoista. **Tämä auttaa luomaan rauhallisen ja tasapainoisen olotilan kehossa ja mielessä sekä tukee agnia eli ruuansulatusta.** Kun ruoka on huolellisesti valmistettu ravitsevilla rasvoilla ja tasapainottavilla mausteilla, se sisältää sopivan määrän rasa (kuusi makua), mikä ylläpitää kehon vahvuutta ja elinvoimaa.

**Rakentavat ruoat ravitsevat ja maadoittavat kehoa ja mieltä. Ne rakentavat kudoksia ja täydentävät menetettyjä aineksia. Näitä ruokia ovat yleensä makeahkot vaihtoehdot, kuten riisi, porkkanat, kurpitsa ja avokado. Rakentavan ja vahvistavan ruoan syöminen antaa meille elinvoimaa ja energiaa.**

**Puhdistavat ruoat puolestaan ovat luonteeltaan kehoa puhdistavia. Ne vaativat keholta enemmän, jotta ne voidaan sulattaa, ja ne ovat tärkeitä terveellisten rasvojen hajottamisessa. Puhdistavat ruoat ovat usein maultaan karvaita tai supistavia – esimerkiksi lehtikaali, kaali, palkokasvit ja pähkinät.**

# Tukirakennetta ja ravintoa ruoanlaittoomme

## Mikä ja miksi tasapainolautanen?

Terveyden ja optimaalisen toiminnan edistämiseksi tarvitsemme hieman enemmän rakentavia kuin puhdistavia ruokia. Suositeltu suhde on 60:40. Tämä on helppo ohjenuora – lisää lautaselle hieman enemmän viljoja ja makeampia kasviksia kuin palkokasveja ja karvaita tai supistavia kasviksia. Tällainen ateria on helpommin sulava ja auttaa ylläpitämään doshien tasapainoa.

### **Vaikutukset Ruuansulatukseen**

Ayurvedan mukaan ruuansulatuksen tehokkuus riippuu suurelta osin siitä, miten erilaiset ruoka-aineet sulavat kehossamme. Tasapainolautasen noudattaminen auttaa tukemaan terveellistä ruuansulatusta monin tavoin:

- 1. Helpompi Sulattaa:** Kevyt ja helposti sulava ruoka, kuten vihannekset ja hedelmät, auttavat ruuansulatusjärjestelmää toimimaan tehokkaasti, vähentäen turvotusta ja muita ruuansulatusvaivoja.
- 2. Ravinteikkaampi Ateria:** Monipuolinen ruokavalio, joka sisältää erilaisia ravintoaineita, varmistaa kehon saavan tarvitsemansa ravintoaineet ja vitamiinit, mikä tukee yleistä terveyttä ja hyvinvointia.
- 3. Energiatasojen Tasapaino:** Tasapainolautasen noudattaminen auttaa pitämään verensokeritasot tasaisina ja antaa keholle tasaisen energianlähteen koko päiväksi.
- 4. Ruokahalun Säättely:** Tasapainolautanen voi auttaa säättämään ruokahalua ja vähentämään tarvetta ylensyöntiin, mikä voi puolestaan auttaa painonhallinnassa ja ruokavalion tasapainottamisessa.

# Tasapainottavia ruoka-aineksia

## Rakentavia ruokia

### Viljat

Erilaiset riisit  
Tattari  
Ohra  
Kvinoa  
Hirssi  
Kaura  
Vehnä  
Ruis

### Hedelmät

Omena  
Päärynä  
Aprikoosit  
Banaanit  
Kirsikat  
Taatelit  
Viikunat  
Viinirypäleet  
Greippi  
Kiivi  
Sitruuna/lime  
Mango  
Melonit  
Luumut  
Appelsiini  
Papaija  
Ananas

### Maitotuotteet

Luomu,tuore ja  
homogenoitu maitotuote  
Kirnupiimä  
Piimä  
Ghee eli kirkastettu voi  
Lehmänmaito  
Vuohenmaito  
Tuore vuohenjuusto  
Tuorejuusto  
Paneer-juusto  
Jogurtti

### Kala ja liha

suositus  
vähäisessä  
määrin, eli  
n.20%  
lautasesta

### Vihannekset

Lehtikaali  
Kaikki vihreät  
lehdet  
Kaali  
Selleri  
Kiinankaali  
Pinaatti  
Kukkakaali  
Paksoi

# *Tasapainottavia ruoka-aineksia*

## Puhdistavia ruokia

### **Palkokasvit**

Adzuki-pavut  
Härkäpavut  
Ruskeat linssit  
Vihreät linssit  
Mustat linssit  
Kikherneet  
Mungpapu  
Tofu  
Vihreät pavut  
Tofu  
Vihreät pavut

### **Pähkinät ja siemenet**

Mantelit  
Paranpähkinät  
Cashew-pähkinät  
Pellavansiemenet  
Hasselpähkinät  
Macadamiapähkinät  
Pistaasipähkinät  
Seesaminsienenet  
Pinjansiemenet  
Auringonkukansiemenet

### **Vihannekset**

Lehtikaali  
Kaikki vihreät lehdet  
Kaali  
Selleri  
Kiinankaali  
Pinaatti  
Kukkakaali  
Pasoi

# Sateenkaariruuat...

**Sateenkaari-ruoka on värikästä ruokaa:**

- Antioksidantit suojaavat ihoasi ja ihosolujasi vapailta radikaaleilta.
- Suositus sateenkaari dieetissä on syödä ainakin 800 g päivässä ja sisällyttää aterioihin vihanneksia, hedelmiä, marjoja.
- A-vitamiini ja C-vitamiini taistelevat vapaita radikaaleja vastaan ja E-vitamiini suojaa solukalvoja.
- Korkealaatuiset Omega 3-rasvahapot auttavat ihon kosteuspitoisuuden, pehmeiden ja heleyden ylläpitämisessä.

**Juo vettä riittävästi**

- Vesi poistaa toksiineja eli jätetuotetta kehosta
- Ylläpitää optimaalista kosteustasapainoa iholla
- Vahvistaa kudosta ja parantaa elastisuutta
- Lämmin vesi on paras juoma kaikista ruuansulatuksen kannalta ja valmistaa kuonan poistamiseen kehosta

***Monet ovat huomanneet, että lämpimän limeveden /kurkuma-pippuriveden juonti tyhjään vatsaan auttaa myös painon pudottamisessa, koska se parantaa ruuan sulavuutta.***

# Miten koostaa ateriat

Hyvin koostetussa ateriasa ruuan ainesosat ovat harmoniassa keskenään, *eivätkä aiheuta ruuan sulamisen yhteydessä ongelmia.*

- Hedelmät erikseen muista ruuista, varsinkin meloonit
- Maito ei sovi kalan ja lihan kanssa
- Viljat ja marjat eivät sovi keskenään
- Viljat ja hedelmät erikseen

## LOUNAS (KLO 12–14)

Lounas on päivän tärkein ateria – ruuansulatus (agni) on vahvimmillaan. **TÄRKEÄ** myös aineenvaihdunnalle ja hormonitasapainolle.

Rakenna lautasesi esimerkiksi näin:

- 1/3 kasviksia (höyrytetty, haudutettu, paahdettu)
- 1/3 hiilihydraattia (riisi, bataatti, kvinoa)
- 1/3 proteiinia (linssit, tofu, kikherneet, siemenet, kala)

Esimerkkiateriat:

1. Kurpitsa-linssicurry + basmatiriisi + vihreä salaatti (lämpimänä)
2. Kasvissosekeitto + kikhernepyörykät + paahdettu lehtikaali
3. Tofuwokki + kvinoa + seesamiöljy/korianteri

## ILLALLINEN (KLO 18–19:30)

Vältä raskaita tai kylmiä ruokia. Vähintään 3 lämmintä ateriaa päivässä on tärkeää ruuansulatuksen rytmitykselle.

Vinkkejä:

- Kasviskeitto (porkkana-linssi, fenkoli-bataatti)
- Kasvispata + vähän kvinoaa
- Lämmin paistettu vihersalaatti + pieni proteiiniannos (esim. siemenet)

*Mitäs aamiaiseksi....*

# Aamiainen ayurvedisesti

Ayurveda korostaa, että aamiainen valitaan yksilöllisesti kehotyyppin (vata, pitta tai kapha) ja sen hetkisen epätasapainotilan mukaan. Aamiaisen tulisi olla helposti sulava, lämmin ja ravitseva. Ruoka valitaan vuodenajan, ruuansulatuksen voimakkuuden (agni) ja elämäntyylin mukaan.

## **Yleisiä Ayurvedisiä aamiaissuosituksia:**

1. Lämmin ja kevyt ruoka tukee ruuansulatusta ja vataa.
2. Mausteet vähentävät turvotusta, kuten esim. kardemumma, kaneli, inkivääri ja fenkoli lisäävät ruuansulatuksen voimaa.
3. Kohtuullinen määrä proteiinia ja rasvaa tuo pitkäkestoista energiaa.
4. Ei kylmiä ruokia tai juomia aamuisin sillä ne heikentävät ruuansulatuksen tehoa.
5. Kehotyyppikohtaisuus tasoittaa doshien epätasapainoa ja tukee hyvinvointia yksilöllisesti.

**Esimerkkiaamiainen**, kuten kaurapuuro kardemummalla, kanelilla ja lämmitetyillä omenoilla, on erityisen hyvä vatalle ja pittalle, mutta kaphalle se voi olla liian raskas. Aamiaista kannattaa muokata kehotyyppin ja vuodenajan mukaan!

# Mitäs aamiaiseksi....

## Aamiaisesimerkkejä eri kehotyypeille

### Vata-kehotyyppi

**Vata on kevyt, kylmä ja kuiva, joten aamiainen tulisi olla lämmin, ravitseva ja kosteuttava.**

- **Aamiaisidea:**

1. Kaurapuuro kardemummalla ja kanelilla, keitetty täysmaidossa tai mantelimaitoon.

- Päälle tilkka gheetä ja ripaus rusinoita, jotka on liotettu yön yli.

2. Lämmitetyt omenat tai päärynät.

ja lämmin inkivääri-tee hunajalla.

- **Voiko syödä jogurtia?**

- Harvemmin, mutta jos vataa halutaan rauhoittaa, niin jogurttiin voi lisätä lämmittäviä mausteita. (kardemummaa, inkivääriä).

Paras vaihtoehto on tuore jogurtti tai lassi joka on jogurtti laimennettu vedellä ja maustettu mausteilla.

# Mitäs aamiaiseksi....

## Aamiaisesimerkkejä eri kehotyypeille

### **Pitta-kehotyyppi**

Pitta on kuuma, terävä ja öljyinen, joten aamiainen tulisi olla viilentävä, mutta ravitseva.

- **Aamiaisidea:**

1. Kookosriisipuuro tai tavallinen riisipuuro, johon lisätään kardemummaa ja hieman palmusokeria.
2. Keitetyjä omenoita, päärynöitä tai kirsikoita.
  - Voit lisätä gheetä päälle tai kookosöljyä.
  - Viileä korianteri-tee.

- **Voiko syödä jogurttia?**

- Kyllä, mutta viilentävä jogurtti kannattaa nauttia aamulla lassin muodossa. Lassi valmistetaan laimentamalla jogurtti vedellä (2:1), ja siihen voi lisätä ripauksen kardemummaa.

# Mitäs aamiaiseksi....

## Aamiaisesimerkkejä eri kehotyypeille

### Kapha-kehotyyppi

Kapha on raskas, viileä ja kosteuttava, joten aamiainen tulisi olla kevyttä ja lämmintä.

- **Aamiaisidea:**

1. Hirssi- tai kvinoapuuro inkiväärillä ja kanelilla.

- Vältä maitotuotteita, mutta pieni määrä kevyttä mantelimaitoa tai gheetä käy.

2. Lämmin maustettu tee (inkivääri, fenkoli ja mustapippuri).

- **Voiko syödä jogurttia?**

- Ei suositella, sillä jogurtti lisää kaphalla mm. limaisuutta. Jos sitä käytetään, se tulisi maustaa kuivatettujen inkiväärin ja kanelin kaltaisilla mausteilla.

# Voiko syödä leipää?

## Ayurvedan ohjeet leivän syömiseen

### 1. Valitse oikeanlainen leipä:

- Vata: Pehmeä ja kostea leipä, esimerkiksi spelttileipä, täysjyväleipä tai hapanjuurileipä. Vältä kuivaa, kovaa leipää, kuten näkkileipää. Lisää päälle gheetä tai avokadoa.
- Pitta: Viileät ja viilentävät leivät, kuten täysjyvävehnä tai kauraleipä. Vältä erittäin suolaista tai mausteista leipää.
- Kapha: Kevyt ja kuiva leipä, kuten ruisleipä, näkkileipä tai gluteenittomat leivät. Vältä raskasta, valkoista tai hyvin rasvaista leipää.

### 2. Yhdistä leipä sopivien levitteiden tai täytteiden kanssa:

- Vata: Ghee, avokado, tahini, hummus.
- Pitta: Kookoslevite, mieto hummus, mantelitahna.
- Kapha: Ohut kerros hunajaa, kuivempi hummus, kevyet vihannestäytteet (esim. ituja).

### 3. Leivän lämpötila ja tuoreus:

- Leivän tulisi olla lämmintä tai tuoretta. Vanha, kylmä tai jääkaapista otettu leipä voi heikentää ruoansulatusta.
- Hapanjuurileipä on hyvä valinta, koska se on luonnollisesti fermentoitu ja helpompi sulattaa.

### 4. Määrä ja ajankohta:

- Älä syö suuria määriä leipää kerralla.
- Leipä sopii parhaiten aamiaiselle tai lounaalle, mutta vältä iltaisin, koska se voi kuormittaa ruoansulatusta yöllä.

### 5. Vältä liiallista prosessoitua leipää:

- Valkoinen leipä, pitkälle prosessoidut leivät tai teolliset leivät, joissa on paljon lisäaineita, voivat pahentaa doshien epätasapainoa.

# Tasapainoisen aterian reseptit

*Seuraavilla sivuilla reseptejä joka kehotyypille*

*Kokonaiset mung-pavut, liotetut kardemumma riisi ja keitetyt porkkanat sekä parsakaali (ohje jatkuu seuraavilla sivuilla)*

## **2 annosta**

### **Tarvitset:**

- 1 dl kokonaisia mungpapuja, liotettuna yön yli runsaassa vedessä
- 1 rkl gheetä
- 1/2 dl tuoreita yrttejä
- 1 tl fenkolijauhetta
- Pieni ripaus mustapippuria
- 1/2 tl mineraalisuolaa
- 1/2 tl hienonnettua kombu-levyä (valinnainen)
- 1 tl vastapuristettua limemehua

### **Näin valmistat:**

Kaada liotusvesi pois pavuista. Kuumenna ghee painekattilassa tai tavallisessa kattilassa keskilämmöllä ja lisää mausteet. Kuullota 1–2 minuuttia, kunnes tuoksu vapautuu. Lisää kokonaiset mungpavut, suola ja kombu (jos käytät), ja kaada vettä sen verran, että pavut peittyvät noin 1–2 cm verran.

Sulje painekattilan tai kannellisen kattilan kansi ja paina tiiviisti kiinni. Laske lämpö matalalle ja hauduta 24 minuuttia. Anna paineen laskea luonnollisesti ja lisää limemehu viisi minuuttia ennen tarjoilua.

Vaihtoehtoisesti: Keitä pavut tavallisessa kattilassa 40–50 minuuttia.

# Kardemummalla maustettu riisi (rakentava)

## **Tarvitset:**

- 1,2 dl valkoista basmatiriisiä
- 2,5 dl vettä
- 2 tl gheetä
- 1/4 tl suolaa
- 2 kardemummakapselia (tai kardemummaa hyppysellinen)

## **Näin valmistat:**

Lisää kaikki ainekset riisinkeittimeen ja paina käynnistystä. Jos käytät kattilaa, kiehauta kaikki ainekset ja laske lämpö hyvin matalalle 15 minuutiksi. Anna riisin levätä viisi minuuttia ennen tarjoilua.

Voit poistaa kardemummakapselit tai pureskella niiden siemenet – se antaa ihanasti viilentävän kokemuksen.

# Maustetut porkkanat (rakentava) ja parsakaali (puhdistava)

## **Tarvitset:**

- 1 dl pilkottuja porkkanoita
- 1 dl parsakaalia pieninä paloina
- 1 rkl gheetä
- 1/4 tl kokonaisia juuston siemeniä (kuminaa)
- 1/2 tl tuoretta raastettua inkivääriä
- 1/8 tl kanelia
- 1/4 tl jauhettua korianteria
- 1/4 tl mineraalisuolaa

## **Näin valmistat:**

Kuumenna ghee kattilassa. Lisää mausteet ja kuullota, kunnes ne alkavat tuoksua. Lisää suola ja porkkanat ja sekoita, jotta ne peittyvät hyvin. Lisää vettä niin, että se ulottuu noin 1/4 porkkanoiden korkeudesta. Peitä kannella ja keitä 5 minuuttia. Lisää sitten parsakaali ja keitä vielä muutama minuutti.



## Täytetty kurpitsa

### **Kurpitsa**

- Butternut-kurpitsa, pesty, halkaistu, siemenet poistettu
- 2 rkl oliiviöljyä tai gheetä
- 1 tl mineraalisuolaa – käytä 1 1/2 tl isoon kurpitsaan

### **Täyte:**

- 1/2 dl helmiohraa tai tavallista ohraa – keitä täysjyväohra pienessä määrässä gheetä melkein kypsäksi
- 2 rkl oliiviöljyä tai gheetä
- 1/3 tl sellerinsiemeniä
- 1 rkl fenkolinsiemeniä
- 1/4 kuppia kuorettomia hasselpähkinöitä
- 2 taatelia, hienonnettuna
- 1 tl mineraalisuolaa
- 3,5 dl vettä
- pieni kourallinen tuoretta korianteria, silputtuna
- 1 rkl kuivattua kelpiä tai muuta levää
- 1,5 dl tuoretta raejuustoa (keso) tai paneeria

### **Kastike:**

- 1 rkl tahinia
- 1 limen mehu
- 3 rkl vettä

### **Tarjoiluehdotus:**

Tarjoa paistetun lehtivihreän seoksen kanssa, jotta annokseen tulee lisää puhdistavaa ja tasapainottavaa ruokaa.



## Täytetty kurpitsa jatkuu..

### **Kurpitsa (Butternut-squash)**

1. Leikkaa butternut-kurpitsa pitkittäin puoliksi. Koverra siemenet pois. Käytä veistä poistaaksesi varovasti kurpitsan sisusta niin, että reunat jäävät noin 2 cm (1 tuuma) paksuiksi muodostaen "kulhon" täytteelle. Parasta on leikata pieni pala kerrallaan.
2. Pilko kurpitsan sisusta pieniksi kuutioiksi ja laita sivuun.
3. Aseta kurpitsanpuolikkaat uunivuokaan ja pistele niihin 4–6 reikää terävän veitsen kärjellä. Hiero kumpaankin puolikkaaseen 1 rkl öljyä ja ripottele päälle 1/2 tl suolaa.
4. Paista uunissa 195 °C:ssa (380 °F), tai 215 °C:ssa jos käytät tavallista uunia ilman kiertoilmaa, noin 15 minuuttia.

### **Täyte**

1. Kuumenna öljy ja anna suolan, mausteiden ja levän kiehua miedolla lämmöllä, kunnes tuoksu vapautuu.
2. Lisää pähkinät ja kuullota kevyesti. Lisää sitten pilkottu kurpitsa ja jatka paistamista kannen alla vielä 5 minuuttia.
3. Lisää taatelit ja esikypsennetty ohra sekä vesi. Keitä kannen alla 5 minuuttia.
4. Sekoita joukkoon tuore korianteri ja juusto (keso tai paneer).
5. Lusikoi täyte kurpitsanpuolikkaisiin ja paista uunissa vielä 25–35 minuuttia, kunnes pinta on hieman kullanruskea ja kurpitsan pohja todella pehmeä (testaa terävällä veitsellä).

### **Kastike**

1. Vispaa kaikki ainekset yhteen.
2. Valuta kastike täytettyjen kurpitsojen päälle juuri ennen tarjoilua.

### **Vinkki!**

Raasta limen kuorta tuomaan aromaattista vaihtelua ja kokeile erilaisia tuoreita yrttejä, kuten basilikaa tai rosmariinia.



# Keitetty helmiohra ja riisi

## 2 annosta

- 1,2 dl helmiohraa
- 1,2 dl riisiä
- 3 dl vettä
- 0,5 rkl gheetä tai kookosöljyä
- 3/4 tl suolaa
- 5 sahramisäiettä tai 1/4 tl kuminaa

Laita ghee kattilaan sulamaan ja lisää mausteet ja riisi, sekoittele, kuullota vain vähän. Lisää vesi, keitä kypsäksi.

## Vinkki:

Raasta limen kuorta tuomaan aromaattista vaihtelua ja kokeile erilaisia tuoreita yrtejä, kuten basilikaa tai rosmariinia.



# Bataatti gnocchi

## Gnocchi (bataattignocchi)

- 1 keskikokoinen bataatti, kuorittu, kuutioitu ja keitetty kattilassa tai paistinpannussa pienessä määrässä vettä, kunnes se on pehmeä. On tärkeää poistaa kuori – tavoitteena on sileä ja silkkinen taikina, jossa bataatti toimii pohjana.
- 1/2 tl suolaa
- Ripaus kanelia
- Ripaus vanilja-aromia (valinnainen)
- Ripaus vastaraastettua muskottipähkinää
- 2 tl gheetä
- Spelt-jauhoja (dinkeljauhoja) – lisää muussatun bataatin joukkoon, kunnes muodostuu pehmeä ja kimmoisa taikina

## Kastike

- 1 rkl gheetä
- 1 rkl jauhettua korianteria tai fenkolinsiemeniä
- 1 rkl hienonnettua tuoretta salviaa tai rosmariinia (käytä mieluiten tuoretta tai 1 tl kuivattua)
- Ripaus vastajauhettua mustapippuria
- Pieni loraus limemehua



## Bataattignocchi jatkuu...

### Gnocchi – Näin valmistat!

1. Muussaa keitetty bataatti – mitä sileämpi, sen parempi.
2. Lisää suola, mausteet ja 2 tl gheetä sekä sen verran jauhoja, että muodostuu pehmeä taikina. Käytä haarukkaa sitomaan ainekset tässä vaiheessa. Taikinan tulisi olla tarpeeksi kostea ollakseen kimmoisa, mutta ei niin märkä, että se tarttuu käsiin tai työtasoon.
3. (Valinnainen): Peitä taikina puhtaalla liinalla ja anna levätä jopa 20 minuuttia ennen kaulitsemista ja leikkaamista.
4. Ripottele hieman lisää jauhoja taikinan päälle ja muotoile käsin noin 1,5 cm paksuisiksi tangoiksi. Leikkaa ne noin peukalon mittaisiksi paloiksi.
5. Pyöritä palat kevyesti jauhoissa.
6. (Valinnainen): Jos haluat perinteisen uritetun gnocchi-ulkonäön, käännä haarukka ylösalaisin ja pyörytä kevyesti jokainen pala sen pintaa pitkin.

### Mausteinen ghee ja viimeistely:

1. Kuumenna valurautapannu hitaasti.
2. Sulata siinä 1 rkl gheetä, lisää siemenet ja sekoita, kunnes tuoksu vapautuu.
3. Lisää tuoreet yrtit joukkoon.

### Kypsennys:

1. Kiehauta suuressa kattilassa vettä ja lisää hieman suolaa.
2. Keitä gnoccheja muutama minuutti, kunnes ne nousevat pintaan.
3. Nosta gnocchit reikäkauhalla ja pyöritä ne maustetussa gheessä.
4. Lisää lopuksi mustapippuri.

### (Valinnainen viimeistely):

Jos haluat kevyen rapean pinnan, paista gnoccheja kevyesti pannulla muutaman minuutin ajan ennen tarjoilua.

Tarjoile limemehulla viimeisteltynä.

*Mitä voin syödä jos minulla on influenssa, olen vilustunut tai minulla on kuume...*

# Kunyi

**Kunyi on loistavaa, kun olet kipeä!**

**Esimerkiksi kuumeessa tai vatsataudissa! Tämä riisipuuro gheen ja parantavien mausteiden kanssa tukee kehoa sen käydessä läpi rasituksia. Se sopii myös hyvin kevyeksi ruuaksi puhdistautumisen tai hellävaraisen detoxin aikana.**

**2 annosta**

**Ainekset:**

- 0,5 rkl gheetä
- 1/2 tl tuoretta, raastettua inkivääriä tai 2 krm (1/3 tl) kuivattua jauhettua
- 1/2 tl tuoretta, raastettua kurkumaa tai 2 krm (1/3 tl) kuivattua jauhettua
- 1/2 tl jauhettua kardemummaa
- 1,2 dl luomubasmatiriisiä tai täysjyväbasmatiriisiä
- 4 dl vettä (tai enemmän tarvittaessa)
- 0,5 tl suolaa

**Valmistusohje:**

1. Kuumenna ghee miedolla/keskilämmöllä kattilassa – sen ei tulisi liiaksi höyrytä (savuta). Jos savuaa, lämpö on liian korkea.
2. Lisää suola ja mausteet. Kuullota noin 1 minuutti, jos käytät tuoreita mausteita, tai noin 30 sekuntia, jos käytät kuivattuja.
3. Lisää riisi ja sekoita, kunnes se on kauttaaltaan gheen ja mausteiden peitossa. Varo ylikuumentamasta – gheessä ei kuulu olla savua.
4. Lisää vesi ja kiehauta.
5. Alenna lämpöä ja anna kiehua hiljalleen noin 20 minuuttia (täysjyväbasmatilla hieman pidempään kuin pakkauksessa lukee), kunnes riisi on pehmeää ja hieman ylikypsää.
6. Jos puuro on liian vetistä, voit nostaa kantta ja antaa ylimääräisen nesteen haihtua.
7. Anna jäähtyä hetki ja nauti lempeänä, hoitavana ateriana.

# Jälkiruokaa...

## Mango Lassi (klassinen ayurvedinen versio)

### Ainekset:

- 1 kypsä mango (tai 1–1,5 dl mangososetta)
- 2 dl luonnonjogurttia (voit käyttää myös vuohenmaito- tai kasvipohjaista vaihtoehtoa)
- ½ dl vettä (tarvittaessa ohentamiseen)
- 1–2 tl ruoko- tai kookossokeria (voit myös jättää pois)
- ¼ tl kardemummaa
- (Halutessa pieni ripaus kanelia tai tuoretta minttua koristeeksi)

### Valmistus:

1. Kuori ja paloittele mango.
2. Sekoita kaikki ainekset blenderissä tai sauvasekoittimella, kunnes juoma on sileä.
3. Tarjoile heti huoneenlämpöisenä, ei jääkaappikylmänä, jotta ruoansulatus ei häiriinny.

✓ Sopii vatalle (ravitseva), pittalle (viilentävä), kaphalle (mausteilla tasapainotettava)

Voit lisätä ripauksen inkivääriä tai mustapippuria, jos olet kapha-tyyppinen.

*Jälkiruokaa...*

## **Ayurvedinen riisivanukas (Kheer)**

### **Ainekset:**

- ½ dl basmatiriisiä
- 5 dl täysmaitoa (tai kaura-/mantelimaitoa)
- 1 rkl gheetä
- 1 rkl rusinoita
- 1–2 rkl vaahterasiirappia tai kookossokeria
- ¼ tl kardemummaa
- Ripaus sahramia tai kanelia
- 

### **Valmistus:**

1. Kuumenna ghee kattilassa ja lisää basmatiriisi. Paahda hetki.
2. Lisää maito ja keitä hiljalleen noin 30 min, kunnes riisi on pehmeää ja koostumus kermanen.
3. Lisää makeutus, rusinat ja mausteet. Hauduta vielä 5–10 min.
4. Tarjoa lämpimänä.

✓ Sopii kaikille kehotyypeille, kun makeutus ja mausteet tasapainotetaan kehotyyppin mukaan (vältä liikaa sokeria pitalle, lisää inkivääriä kaphalle).

# Jälkiruokaa...



## Haudutettu omena tai päärynä mausteilla

### Ainekset:

- 1 omena tai päärynä / henkilö (kuorittuna ja lohkottuna)
- ½ dl vettä
- Ripaus kanelia, kardemummaa ja inkivääriä
- 1 tl rusinoita tai manteleita
- 1 tl gheetä tai kookosöljyä (valinnainen)
- Tarvittaessa ½ tl hunajaa (lisää vasta jäähtyneeseen versioon!)

### Valmistus:

1. Hauduta hedelmäpalat mausteiden ja veden kanssa kattilassa kannen alla n. 10–15 min, kunnes pehmeitä.
2. Lisää halutessa ghee ja hunaja vasta, kun ruoka ei ole enää kiehuvan kuumaa.

Erinomainen iltapala tai kevyt jälkiruoka kaikille doshille – lämmittävä, rauhoittava ja helposti sulava.

### ♥ Ayurvedinen vinkki jälkiruokiin:

**Syö makea mieluiten lounaan jälkeen, kun ruoansulatus on vahvimmillaan (pitta-aika n. klo 10–14). Vältä raskaita jälkiruokia illalla.**