

TEKSTI  
SUVI RÜSTER  
KUVAT  
SAMI REPO



# TASOITA MIELI AYURVEDA~RUUALLA

Oikeanlainen ruoka auttaa epämääräiseen huonoon oloon. Ruokatoimittaja Suvi Rüster kokkasi tasapainottavaa ruokaa kolmelle ayurvedan kehotyypille, vatalle, kaphalle ja pittalle.



## Vata kaipaa tubtia ruokaa

Syötkö talvella lämmintä ja raskasta ruokaa, kesällä kevyttä ja raakaa? Mielesi usein todellakin tietää, mitä sinun tulisi syödä tasapainottaaksesi kehoasi.

Silloin kun tarpeitaan on vaikea tunnistaa, intialaiset ayurveda-opit auttavat. Ayurvedassa mielen ja kehon oireita pyritään tasapainottamaan omalle kehotyypille sopivalla ravinnolla. Parhaiten sopivat kehotyypille vastakkaiset ruuat: kylmäihoiselle vatalle

kuumia juomia ja tuliselle pittalle mietoja vihanneksia.

Jos olet vata, olet luonnostasi hoikka etkä liho helposti. Olet levoton, ja sinun on vaikea pysyä rutiineissa: syöt ja nuket miten sattuu. Toisaalta olet hyvin luova.

Tasapainotat oloasi, kun syöt tukevaa ruokaa ja vältät raakoja kasviksia. Salaatitkin pitäisi nauttia öljytilkan kanssa. Tarvitset erityisesti makeita, suolaisia ja happamia makuja.



Vatan tulee välttää kylmää vettä, jogurttia ja kuivaa leipää. Tasapainoa voi hakea syömällä inkivääriä, valkosipulia, kanelia, pähkinöitä, sitruunaa, makeita hedelmiä ja basilikaa. Linssi-bataattipata on täydellistä ruokaa vatalle.

Resepti sivulla 78.

Pittan jääkaappi saa näyttää vihreältä: kurkkua, minttua, avokadoa, päärynää ja kurpitsansiemeniä. Mausteista sahrami, kurkuma ja kardemumma sopivat hyvin. Sen sijaan tulinen chili, suolainen ruoka kuin myös juustot ja jogurtit kannattaa jättää kauppaan.



## ***Pitta rauhoittuu miedoilla kasvisruuilla***

Jos syöt kehotyypillesi sopimatonta ruokaa, keho alkaa oirehtia. Jos esimerkiksi vata ja pitta eivät saa luonnollisesti makeutta, heille tulee makeanhimo. Jos kapha syö raskaasti, hän lihoo. Tullinen ruoka puolestaan vahvistaa entisestään pittan tulisuutta.

Jos olet pitta, olet keskikokoinen, kilpailuviettininen, määrätietoinen, kunnianhimoinen ja tulistut helposti. Olet varmaan jo huo-

mannut, että voit syödä suuriakin määriä lihomatta. Toisaalta olet erityisen herkkä keinotekoisille ruoka-aineille sekä alkoholille. Tullinen ruoka ja kahvi saavat kroppasi stressaamaan.

Suosi siis mietoja, viileitä ruokia ja mielellään raakoja kasviksia. Tee ruokia, jotka maistuvat makeilta, kitkeriltä ja kutistavilta. Kutistavaa makua on muun muassa pavuissa.



Kasvisraasteella ja amarantilla täytetyt salaattikääröt sisältävät myös fenkolia, joka rauhoittaa pittaa. Annos tarjotaan kylmänä.

Resepti sivulla 78.

Chilin tulisi olla kaphan lempimauste. Se laittaa vauhtia ruuansulatukseen ja vilkastuttaa mieltä terävällä maullaan. Myös inkivääri, kurkuma ja pippurit sopivat mausteeksi. Suolaa ja tavallista öljyä kannattaa laittaa ruokaan erittäin maltillisesti.



## *Kapba tarvitsee vahvoja makuja*

Täysipainoinen ateria koostuu ayurvedaoppien mukaan kuudesta eri mausta: suolaisesta, makeasta, happamasta, kitkerästä, pistävästä ja kutistavasta. Länsimainen, pitkälle prosessoitu ruoka on usein vain 2–3 eri maun keitos. Siksi ruuan jälkeen voi olla tyytymätön olo.

Jos olet kapha, kaipaat ruokaasi etenkin pistäviä, karvaita ja kutistavia makuja. Nuo vahvat maust saavat virtaa tasaiseen, kär-

sivälliseen ja muutoksia vastustavaan luonteeseesi. Koska olet raskasrakenteinen ja lihot helposti, sinulle sopivat kevyet, lämpimät ruuat. Makeat maust sekä vilja-, maito- ja liharuuat saavat sinut epätasapainoon.

Jos et tunnista, mikä kolmesta kehotyypistä on sinulla vahvin, voit koota ravinnon myös kehotyyppien vuodenajan mukaan. Syö kesällä kuin pitta, syksyllä kuin vata ja talvella kuin kapha.

Auringonkukkaöljyssä paistettu lämmin härkäpapu-munakoisosalaatti sopii hyvin rauhalliselle kaphalle. Myös sipulia, omenaa, artisokkaa, purjoa ja ituja sisältävät ruuat pitävät mielen tasaisena.

Resepti sivulla 79.





Ayurvedahoitaja **Heidi Kallonen** auttoi ruokatoimittaja Suvi Rusteria tasapainottavien ruokien laatimisessa.

”Löysin ayurvedan muutama vuosi sitten ja huomasin, että puhdas ja kehoityypille sopiva ruoka on paras lääke kaikkiin vaivoihin. Kun kehossa alkoi tapahtua muutoksia, aloin kirjoittaa siitä Quinoaa-blogiani ja koulutautua alalle.”

[quinoaa.blogspot.com](http://quinoaa.blogspot.com)

## Vata

### Linssi-bataattipata

4 ANNOSTA

1 iso tai 2 pientä bataattia  
1 sipuli  
2 valkosipulinkynttä  
5 sentin pätkä inkivääriä  
2–3 rkl öljyä  
1 tl juustokuminan siemeniä  
1 kanelitanko  
2 dl vihreitä tai mustia linssejä  
5–6 dl vettä  
1 tl vuorisuolaa  
puolikkaan sitruunan mehu  
2 dl hienonnettua korianteria

1. Kuori ja leikkaa bataatti kuutioiksi. Kuori ja hienonna sipuli. Kuori inkiväärin pala ja valkosipulinkyntset ja raasta hienoksi raasteeksi.
2. Kuumenna öljy vokkipannulla tai korkeareunaisessa kasarissa. Lisää sipulit, inkiväärit, juustokuminan siemenet ja kanelitanko. Kuullota muutaman minuutin, kunnes sipulit ovat pehmeitä. Lisää joukkoon bataattikuutiot, linssit ja vesi. Mausta suolalla. Kiehauta ja anna hautua välillä sekoittaen 20 minuuttia, kunnes neste on imeytynyt linsien ja bataattien joukkoon. Lisää tarvittaessa vettä. Mausta sitruunan mehulla ja hienonnetulla korianterilla.
3. Tarjoa pata keitetyn kvinoan kanssa.

### Kookoskermaan keitetty nektariini-manteliriisipuuro

4–5 ANNOSTA

6 dl vettä  
2 dl luomutäysjyväriisiä  
4 dl kookosmaitoa  
1 dl manteleita  
1 tl vuorisuolaa  
2 nektariinia tai persikkaa

#### Tarjoiluun

kirkastettua voita  
jauhettua kanelia

1. Kiehauta vesi pinnoitetussa kattilassa. Lisää riisit, kookosmaito ja mantelit. Mausta suolalla. Hauduta miedolla lämmöllä noin 40 minuuttia välillä sekoittaen, kunnes riisit tuntuvat kypsiltä ja neste on imeytynyt lähes kokonaan riisien joukkoon. Nosta kattila liedeltä. Lisää joukkoon lohkoiksi leikatut nektariinit. Anna puuron tekeytyä kan-



Nektariini-manteliriisipuuroon tarvitaan kirkastettua voita eli gheetä, jota vata voi suosia ruuanlaitossa öljyjen sijaan.

nen alla vielä 10 minuuttia.

2. Tarjoile puuro kirkastetun voin ja kanelin kanssa

**VINKKI** Kirkastettua voita eli *gheetä* myydään etnisissä kaupoissa. Voit tehdä sitä myös itse: Sulata kattilassa pala voita ja anna kuplia rauhassa miedolla lämmöllä. Kattilan pohjalle muodostuu vaalea sakka, pinnalle jää kirkas ghee sekä vaahto. Kun ghee on kulankeltaista ja tuoksuu kinuskimaiselle nosta kattila liedeltä. Anna jäähtyä viitisen minuuttia. Kuori vaahto lusikalla ja kaada seos varovasti sideharsolla vuoratun siivilän läpi, jotta valkuaissakka ei sekoitu gheen joukkoon. Kirkastettu voi säilyy lasipurkissa jääkaapissa useita kuukausia, jopa vuoden.

## Pitta

### Kasvisraasteella täytetyt salaattikääröt ja sitruunakurpitsansiemenöljydippi

4 ANNOSTA

1 dl amaranttia  
3 dl vettä  
¼ tl vuorisuolaa  
1 dl hienonnettua minttua  
1 dl hienonnettua tilliä  
1 pieni fenkoli  
10 sentin pala tuorekurkkua

10 kirsikkatomaattia  
½ litraa tuoreita pinaatinlehtiä  
1 keräsalaatti, romainesalaatti tai lehtikaali

### Sitruuna-kurpitsansiemenöljydippi

1 dl kurpitsansiemenöljyä  
3 rkl sitruunan mehua  
ripaus vuorisuolaa

1. Huuhtelee amarantit siivilässä, joka on vuorattu talouspaperilla tai suodatinpussilla. Muuten pienet siemenet huuhtoutuvat siivilän reikien läpi. Kiehauta vesi kattilassa, lisää amarantit ja suola. Keitä miedolla lämmöllä noin 25 minuuttia, kunnes vesi on imeytynyt siemeniin. Sekoita joukkoon hienonnetut yrtit. Jäähdytä.
2. Huuhtelee fenkoli ja kurkku ja hienonna ohuiksi suikaleiksi tai raasta karkeaksi raasteeksi. Viipaloi kirsikkatomaatit. Sekoita kasvikset keräsalaattia lukuun ottamatta amarantin joukkoon.
3. Levitä huuhdotut salaatinlehdet leikkulaudalle. Leikkaa salaatinlehdistä mahdolliset paksut lehtiruodot veitsellä, jotta lehteä on helppo taitella. Lusikoi päälle pari ruokalusikallista täytettä. Taittele tortillan tapan kääroksi niin, että täytteet jäävät tiukasti salaatin sisälle.
4. Purista kurpitsansiemenöljyn sekaan sitruunanmehua ja ripaus vuorisuolaa. Tarjoile salaattikääröjen kanssa.



Avokado-kardemummajäätelöön voi kuivattujen viikunoiden tilalle laittaa myös muita kuivattuja hedelmiä. Kaikki ne sopivat pitalle hyvin.

## Avokado-kardemummajäätelö

4 ANNOSTA

2 kypsää, pehmeää avokadoa  
1 limetin mehu  
4 dl kookoskermaa  
200 g kuivattuja viikunoita  
2 rkl juoksevaa hunajaa  
1 tl jauhattua kardemummaa

1. Halkaise avokadot, poista kivet ja kaavi hedelmäliha kulhoon. Purista joukkoon limetin mehu. Soseuta sauvasekoittimella. Kaada joukkoon kookoskerma ja pyöräytä sauvasekoittimella vielä tasaiseksi.
2. Poista viikunoista kova kanta ja viipaloi ohuiksi suikaleiksi. Sekoita ne, hunaja ja kardemumma avokadoseoksen joukkoon. Nosta jäätelömassa pakastuksen kestäväään astiaan, peitä alumiinifoliolla tai kannella. Pakasta vähintään 3 tuntia.

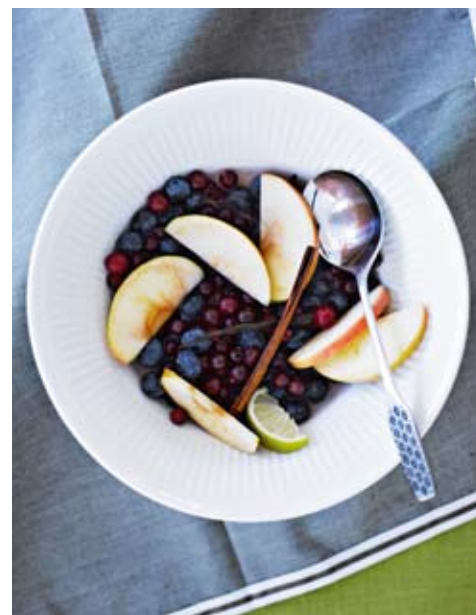
## Kapba

### Lämmin härkäpapu–munakoiso-salaatti

4 ANNOSTA

1–2 keskivahvaa chiliä  
2–3 valkosipulinkynttä  
1 sipuli  
1 iso munakoiso  
1 tl vuorisuolaa  
1 rkl raastettua inkivääriä  
1 tl mustia sinapinsiemeniä  
1 tl kurkumaa  
½ tl jauhattua juustokuminaa  
3 rkl auringonkukkaöljyä  
2 dl ryöpättyjä härkäpapuja  
1 dl vettä  
1 ruukku villirucolaa

1. Halkaise chilit, poista siemenkodat ja viipaloi. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset. Kuori ja hienonna sipuli. Huuhtelee ja viipaloi munakoiso parin sentin paksuisiksi viipaleiksi. Levitä viipaleet leivinpaperin päälle ja ripottele pinnalle suolaa.
2. Mittaa suureen huumareeseen tai korkeareunaiseen kulhoon chilit, valkosipulit, sipulit, mausteet ja auringonkukkaöljy. Hiero tahnaksi.
3. Kuumenna paistokasari, lisää tilkka öljyä ja maustetahna. Kuullota sekoitellen 3–4 minuuttia. Pyyhkäise munakoisoviipaleet talouspaperilla kuiviksi ja lisää pannulle. Kypsennä keskilämmöllä välillä sekoittaen,



Karpalot ja omenat helpottavat kaphan mieltä. Rooibostee tuo niihin herkullisen maun.

kunnes munakoisot ovat kevyesti ruskistuneet. Lisää härkäpavut ja vesi. Kiehauta ja keitä 3–4 minuuttia. Sekoita joukkoon huuhdotut rucolat.

### Rooibosteessä marinoitu omena-karpaloherkku

34 ANNOSTA

3 dl rooibosteetä  
puolikas vaniljatanko  
1 kanelitanko  
2 kokonaista mausteneilikkaa  
1 rkl hunajaa  
2 hapahkoa luomuumenaa  
1 dl karpaloita

1. Kiehauta rooibostee, lisää sekaan halkaisu vaniljatanko, kanelitanko, neilikat ja hunaja. Keitä miedolla lämmöllä viitisen minuuttia. Nosta kattila liedeltä ja jäähdytä seos.
2. Poista omenista siemenkodat omenaporalla ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Sekoita rooibosmarinadin joukkoon omenaviipaleet ja karpalot. Anna maustua jääkaapissa pari tuntia. Poista liemestä mausteet. Nostele annoskulhoihin ja ripottele joukkoon halutessasi rouhittua mantelia.

# Tasointa

Oikeanlainen ruoka auttaa epämääräiseen huonoon oloon.

# mieli

Ruokatoimittaja Suvi Rüster kokkasi tasapainottavaa ruokaa

# ayurvedaa

kaikille kolmelle ayurvedan kehotyypille, vatalle, kaphalle ja pittalle.

# ruualla

TEKSTI  
SUVI RÜSTER  
KUVAT  
SAMI REPO

## Vata kaipaa tuhtia ruokaa

Syötkö talvella lämmintä ja raskasta ruokaa, kesällä kevyttä ja raakaa? Mielesi usein todellakin tietää, mitä sinun tulisi syödä tasapainottaaksesi kehoasi.

Silloin kun tarpeitaan on vaikea tunnistaa, intialaiset ayurveda-opit auttavat. Ayurvedassa mielen ja kehon oireita pyritään tasapainottamaan omalle kehotyypille sopivalla ravinnolla. Parhaiten sopivat kehotyypille vastakkaiset ruuat: kylmäihoiselle vatalle

kuumia juomia ja tuliselle pittalle mietoja vihanneksia.

Jos olet vata, olet luonnostasi hoikka etkä liho helposti. Olet levoton, ja sinun on vaikea pysyä rutiineissa: syöt ja nuket miten sattuu. Toisaalta olet hyvin luova.

Tasapainotat oloasi, kun syöt tukevaa ruokaa ja vältät raakoja kasviksia. Salaatitkin pitäisi nauttia öljytilkan kanssa. Tarvitset erityisesti makeita, suolaisia ja happamia makuja.



Vatan tulee välttää kylmää vettä, jogurttia ja kuivaa leipää. Tasapainoa voi hakea syömällä inkivääriä, valkosipulia, kanelia, pähkinöitä, sitruunaa, makeita hedelmiä ja basilikaa. Linssi-bataattipata on täydellistä ruokaa vatalle.

Resepti sivulla 78.