



UlliAyurveda

## Mutfak Eczanesi – Baharat ve Bitkilerle Pişirmek



### Şeytantesi V K

Siyah – kahverengimsi renge sahip bu sakız reçinesi hem keskin bir kokuya sahip hem de çok güçlüdür, miktarı konusunda mutlaka dikkatli olunmalı. Isıtıcı özelliğinden ötürü şeytantesi Pitta'yı artırırken Vata ve Kapha'yı azaltır. Mide ateşini artırır ve agniyi güçlendirir, bağırsaklardaki şişkinliği ve gazı giderir, kurtları ve zararlı bakterileri öldürür ve sağlıklı bir bağırsak florasını teşvik eder. Ayrıca adet döngüsünü düzenler, karaciğer ve dalağın işleyişine yardımcı olur ve vücudu kuvvetlendirir. Zihin üzerindeki etkisi sarımsağa benzer şekilde köklendiricidir.

*Her zaman biraz sıvı yağın veya sade yağın (ghee) içine katarak, bakliyat yemeklerinde (mercimek çorbası veya nohuta katmak için ideal), sotelerde, yeşilliklerde ve çorbalarda tüketin.*



### Karabiber V K

Güçlü bir sindirim uyarıcısı olan karabiber, salatalarda ve daha ağır sebze ve et yemeklerinde sindirime yardımcı olması için kullanılır. Kuru, hafif ve mayhoş doğasıyla fazla mukusa yardımcı olur, gazdan kaynaklanan hastalıkları yok eder ve sindirim ateşini artırır. Isıtıcı özelliği nedeniyle Pitta'yı artırır ve iltihap durumlarında kaçınılmalıdır. Öksürük, astım, hazımsızlık, soğuk algınlığı, fazla uyuma ve güçsüz sindirim ateşi gibi durumlardan muzdarip olanlara yönelik bir ilaçtır.



UlliAyurveda

Öğütülmemiş karabiber taneleriyle balı karıştırmak öksürüklere yardımcı olur ve mucusu temizler. Yağ sindirimine yardımcı olduğu için fazla yağ ile pişirilen yemeklere eklenmesi önerilir. Etken maddesi olan piperinin metabolizmayı güçlendirdiği ve kilo verme ve yağ azaltmaya yardımcı olduğu gözlenmiştir. Fazla kullanıldığında kuru ve azaltıcı doğası nedeniyle Vata'yı şiddetlendirir.

*Sebze ve et yemeklerinde, fasulyelerde, körilerde ve makarnada kullanın. Salatalık gibi soğuk sebzeler ve peynir, yoğurt gibi soğuk süt ürünlerinde de önerilir. Kakule, tarçın, karanfil ve zencefil ile birlikte çok güzel bir baharat çayı yapmakta kullanılabilir.*



Kakule V P K

Tatlı, mayhoş, kokulu ve aromatik kakule tohumları genellikle tatlı yemeklerde ve içeceklerde kullanılır. Sindirime yardımcı olur ve zihin ve kalp için uyarıcı işlevi göstererek berraklığı ve keyfi artırır. Ilık, hafif ve kuru doğasıyla genellikle en güvenli sindirim uyarıcısıdır, pankreas ve dalağı uyandırarak fazla Kapha'nın akciğerden ve mideden atılmasını sağlar. Süte eklendiğinde mukus oluşturan özellikleri dengeler, kahveye eklendiğinde ise kafeini sağaltıcı işlev gösterir. Kakule nötre yakın olmakla birlikte fazla kullanımı Pitta'da hafif artışa, Kapha ve Vata'da da azalmaya sebep olabilir. Kakule tohumları kusmayı tedavi eder ve balgam söktürücü, idrar söktürücü ve afrodisyak olarak işlev gösterir. Kakule aromasını çok çabuk kaybettiği için en iyisi küçük yeşil tohumlar hâlinde almak ve ihtiyaç oldukça öğütmektir.

*Benim kurabiye ve çaylarda en sevdiğim baharatlardan biridir. Keklerde, hamur işlerinde, kahvede (kahvenin böbreküstü bezlerindeki stresini azalıyor), sebze yemeklerinde, pilavda, çorbalarda, baharatlı şarapta ve meyve yemeklerinde kullanın.*



UlliAyurveda



#### Kırmızı/ Pul Biber V K

Kırmızı biber, mayhoş tadı sebebiyle bütün dünyada sıcak yemeklere eklenen favori baharat olmuştur. Sindirime çok yardım etmesinin yanı sıra antiparazitiktir. Çok değerli bir ilaç olmakla birlikte, fazla kullanımı vücuttaki Pitta'yı artıracığı için dikkatle kullanılmalıdır. Kırmızı biber hem dolaşım hem sindirim için güçlü bir uyarıcıdır ve dahili soğuşu gidermekte çok etkilidir. Soğuk algınlığı ve grip tedavilerinde terletici olarak da kullanılabilir. Ayrıca kas spazmları ve eklem iltihabı için harici olarak da kullanılır. Hem toksinlerin hem fazla yağın yakılmasında etkili olan kırmızı biber, sindirimi ve metabolizmayı uyardığı için soğuk algınlığı ve tıkanıklık içeren Kapha durumları için iyi bir tercihtir. Ancak rajasik ve kuru doğasından ötürü uzun süre kullanımı Vata'yı artırabilir, zihni rahatsız edebilir ve fazla kuruluğa ve enflamasyona sebep olabilir.

*Çorbalara, sebze yemeklerine, Meksika, Hint ve Güneydoğu Asya yemeklerine katabilir ve sos olarak kullanabilirsiniz. Eğer Türkseniz, zaten muhtemelen her şeye katıyorsunuzdur 😊*



#### Tarçın V K

Endonezya, Sri Lanka ve Malezya'da bulunan tarçın, dolaşımı dengelemek ve güçlendirmek için etkili bir baharattır. Soğuk algınlığı ve griplerde iyi bir terletici ve balgam söktürücüdür, özellikle güçsüz beden yapılarında. Zencefil gibi, tarçın da neredeyse evrensel bir ilaçtır; kas gerginliğini rahatlatır, kalbi güçlendirir ve böbrekleri ısıtır. Aynı zamanda iştahsızlık, sindirim güçsüzlüğü, bağırsak spazmları, gaz ve şişkinlik için de kullanılır. Pek çok araştırma tarçının Tip 2 Diyabette kandaki glikoz miktarını azalttığını ve



UlliAyurveda

kolesterolü düşürmekte etkili olduğunu göstermiştir. Isıtıcı, hafif ve kuru doğasıyla tarçın Vata ve Kapha'yı azaltır ancak fazlası Pitta'yı artırabilir.

*Çayda, sütte (nefis!), keklerde, pudinglerde, mısır gevreğinde, kurabiyelerde, ekmekte, sebzelerde, çorbalarda, yahnilerde ve sebze yemeklerinde kullanın. Ben dal (Hintli mercimek yemeği) pişirirken içine bir adet çubuk tarçın atmayı seviyorum.*



Kişniş V P K

Çin maydanozu olarak da bilinen kişniş bitkisi Hindistan'da bolca yetişir. Kişniş hafif, kremamsı doğasıyla serinleticidir. Üç doshayı da dengeler ama temelde Pitta'yı ve enflamasyonu azaltmak için kullanılır. Kişniş tohumları vücudu güçlendirir ve kalbi sakinleştirir. Ayrıca idrar yolunu güçlendirdiği için sıklıkla idrar yolu iltihapları tedavisinde kullanılır. Hazımsızlık ve iştahsızlık için de sık sık kullanılır. Kimyon ve rezene ile birlikte çok iyi bir tridoshic (üç doshaya da iyi gelen) çay oluştururlar. Kişniş yaprağı (Çin maydanozu/cilantro) suyu alerjiler, saman nezlesi ve isilik için etkilidir ve posası harici olarak da kullanılabilir.

*Yapraklarını çorbalarda, yahnilerde, sebze yemeklerinde, sotelerde, salatalarda, guakamole sosunda ve Hint turşusunda kullanın (her zaman pişirmenin sonlarına doğru ekleyin).*

*Tohumlarını sebze yemeklerinde, çorbalarda, turşularda ve Hint turşusunda kullanın. Rezene ve kimyon ile birlikte kullanarak çok güzel, sindirime yardımcı bir çay yapabilirsiniz.*



UlliAyurveda



#### Kimyon V P K

Kimyon, safran ve karabiber tohumundan sonra alkali bir vücut kimyası oluşturmak için kullanılan birkaç baharattan biridir. Kimyon tohumları hafif, kuru ve birazcık ılık bir doğaya sahiptir. Fazla Vata ve Kapha'yı kontrol altına alırken, Pitta'lar tarafından da makul ölçülerde kullanılabilir. Emilimi ve sindirimi artırır; gaz, şişkinlik, ishal ve dizanteriye iyi gelir. Kimyon tohumları rahmi güçlendirir, ateşi tedavi eder ve kandaki yabancı maddeleri uzaklaştırır. Rezene ve kişniş tohumlarıyla birlikte, tüm doshaların sindirimini desteklemek için ideal olan lezzetli bir çay ve sinerjik bir baharat karışımı oluştururlar.

*Turşularla, mercimek ve fasulyelerle, brokoli ve lahana gibi turpgillerle birlikte, etle, Meksika ve Hint yemekleriyle birlikte kullanın. Ben dal ve sebze yemeği yaparken bütün olarak kullanmayı, köfte ve chutneylerde ise daha iyi bir kıvam için öğütmeyi seviyorum.*



#### Çemen otu tohumu V K

Antik Hindistan'da hem baharat hem ilaç olarak kullanılan çemen otu tohumu fazla Vata ve Kapha'yı azaltırken Pitta'yı artırır. İştah açıcı, gaz gidericidir ve sindirime yardımcı olur. İçerisinde bol miktarda zamk bulunması ülseri tedavi edebilen ve bağırsağı hareketlendiren bir yatıştırıcı etkisi gösterir. Ancak, çemen otu aynı zamanda kan şekerini ve kolesterolü önemli ölçüde düşürmesiyle ünlüdür. Isıtıcı özelliği nedeniyle soğuk iklimler için idealdir. Tohumları filizlendirilebilir ve bu filizler ekstra besin değeri için veya hazımsızlık, karaciğerin fazla çalışması ve sperm güçsüzlüğü durumlarında yenebilir. İlaç



UlliAyurveda

olarak, bir bardak ısıtılmış sütte, lapada veya çay olarak günlük kullanılabilir; emziren annelerde süt akışını artıracaktır. Çemen otu tohumları tüm cinsiyetlerin üreme sistemlerine yakınlık gösterir; özellikle ağırlı regl, cinsel iktidarsızlık, erken boşalma ve düşük cinsel istek konularında yardımcıdır.

*Hint bulamaçlarında (dosa), sebze yemeklerinde, çorbalarda ve turşularda kullanın. Ben 2-3 gün filizlendirdikten sonra çorba ve salatalara eklemeyi seviyorum.*



#### Zencefil V P K

Çin ve Hindistan'da yetişen zencefil tropikal ve subtropikal bölgelerde çok sevilen bir baharattır ve evrensel bir ilaç olduğu düşünülür. Sıcak ve kuru doğasıyla Vata ve Kapha'yı azaltır ancak özellikle kurutulmuş formu Pitta'yı artırır. Taze kök zencefil üç doshaya da uygundur ve soğuk algınlığı, öksürük, kusma ve fazla Vata'ya iyi gelir. Taze rendelenmiş hâli öğünlerden önce limon suyu, tuz, karabiber ve bal ile birlikte alındığında agniyi canlandırır, sindirim enzimlerinin salınımını artırır ve sindirime yardımcı olur. Balla karıştırılan zencefil suyu akciğerlerdeki tıkanıklığı rahatlatır ve nefese yardımcı olur. Genel olarak, zencefil çok iyi bir ısıtıcı ve anti enflamatuardır; dolaşımı artırır, baş ve eklem ağrılarını rahatlatır, karın bölgesindeki krampları ve gazlar giderir (adet sancıları dahil) ve kalp için çok iyi bir ilaçtır. Yüksek dozlarda alındığında soğuk algınlığını iyileştirmek için terlemeyi teşvik eder.

*Ben zencefili neredeyse her şerde kullanıyorum; ama özellikle sebze yemekleri, çay, chutney ve tatlılara uygun. En sevdiğim kış çaylarından biri taze zencefil ile hünnap veya goji beri.*



UlliAyurveda



### Zerdeçal V P K

Zerdeçal sıcak ve kuru bir doğaya sahiptir. Fazla Vata ve Kapha'yı dengeler. Özellikle sade yağ içinde hazırlandığında Pitta'lar da zerdeçalın üstün iyileştirici ve anti enflamatuar özelliklerinin tadını çıkarabilir. Kanı temizler, çoğaltır ve dolaştırır; çok iyi doğal bir antibiyotiktir ve sindirimi güçlendirirken bağırsak florasını geliştirmeye yardımcı olur. Aynı zamanda birikmiş gazı azaltır, bu sebeple bakliyat yemeklerinde sık sık kullanılır. Ağrıyı azaltır, kurtları öldürür ve sarılık, enflamatuar hastalıklar, kanser ve diyabet tedavisine yardımcı olur. Hem dahili hem harici kullanımı egzama, sedef ve isilik gibi cilt hastalıklarını tedavi etmeye yardım eder. Geleneksel olarak çakraların veya vücuttaki zımnı kanalların arındırılması için kullanılır; bu da onu yoga pratiği yapanlar için çok iyi bir malzeme hâline getirir. Bitkisel bir formül yaparken veya yemek pişirirken zerdeçala karabiber eklemek - önemli bir antioksidan, eklem ağrısı giderici ve kanser önleyici olan- kurkuminin faydalarını 2000 kata kadar daha etkili hâle getirir. Çok iyi ve besleyici bir ilaç versiyonu zerdeçalı sade yağ ilacıdır. Ekmek üzerine veya yemek yaparken tereyağı yerine günlük olarak kullanılabilir.

*Ben zerdeçalı HER ŞEYDE kullanıyorum. Özellikle sebze yemekleri, çorbalar ve pirinç için çok iyi. Altın Süt (sütü yarım tatlı kaşığı zerdeçal ile kaynatıp bal eklemek) de klasik bir Ayurveda tedavisidir. Soğuk algınlığı ve öksürük için, eşit miktarda zerdeçal ve balı karıştırıp birkaç saatte bir kaşık alın.*



UlliAyurveda

## CHURNALAR—BAHARAT KARIŞIMLARI



Churna, genellikle önce fırınlanan, sonra öğütülen baharatlardan yapılan ve yemeklerinize lezzet katarken sindirimi güçlendirerek besinlerin özümsemesini artıran karışımlardır. Fazla miktarda yaparak daha sonra kullanmak için hazırda tutabilirsiniz. Pranasını / iyileştirici etkisini canlandırmak için churna sade yağda, zeytinyağında veya hindistancevizi yağında, orta ateşte bir dakika boyunca sotelenebilir, ardından buharda pişmiş sebzelere, fasulye yemeklerine, dala, çorbalara ve pilava serpiştirilebilir.

## BEDEN YAPILARINA GÖRE SİNDİRİME YARDIMCI BAHARATLAR

|                 |   |
|-----------------|---|
| Vata sindirim:  | düzensiz iştah, kabızlık, şişkinlik   |
| Baharatlar:     | defne yaprağı, zencefil, şeytanterisi, rezene, kimyon, dereotu, kakule, tarçın  |
| Pitta sindirim: | asit fazlalığı, hazımsızlık, sulu dışkı   |
| Baharatlar:     | kimyon, kişniş, kakule, rezene, dereotu, nane, zerdeçal   |
| Kapha sindirim: | iştahsızlık, yavaş sindirim   |
| Baharatlar:     | zerdeçal, zencefil, şeytanterisi, kırmızı biber, karanfil, Arnavut biberi, kakule, karabiber, tarçın, çemen otu, maydanoz |





UlliAyurveda



#### Baharatlı Kış Churnası

*Ağırkanlı Kapha yapısında olanlar ve kış halsizliğinde olan diğer herkes bu egzotik baharat karışımındaki zencefil, biber ve karanfilden bir dinçlik elde edebilir. Ben bu karışımı köri gibi, Kitcharide, mercimek yahnisinde (dal) ve fırınlanmış sebzelerde kullanıyorum.*

|                |   |
|----------------|---|
| 1 yemek kaşığı | hepsi tohum hâlinde kimyon, kişniş ve çemen otu |
| 1 yemek kaşığı | kök zencefil                                    |
| 1 tatlı kaşığı | toz zerdeçal                                    |
| 1 tatlı kaşığı | karanfil  |
| ½ tatlı kaşığı | kırmızı pul biber                               |
| 1 tatlı kaşığı | karabiber tohumu                                |

1. Kimyon, kişniş ve çemen otu tohumlarını tavaya alarak orta ateşte birkaç dakika yağsız kavurun.
2. Soğumalarını bekledikten sonra karanfil, karabiber tohumları ve kırmızı pul biber ile birlikte havanda veya kahve öğütücüsünde öğütün.
3. Zerdeçal ve zencefil tozlarını ekleyin, iyice karıştırıp bir kavanoza alın. 3-6 ay içinde kullanın.



UlliAyurveda



### Dukkha

*Dukkha Mısır'ın ünlü kuruyemiş, tohum ve ısıtıcı baharat karışımı. Atıştırmalık olarak (ekmek ve zeytinyağı ile birlikte) ve et pişirmek için mükemmel olmakla birlikte; çorbalardan salatalara, fırınlanmış sebzelere kadar her şeye tat ve kıvam eklemek için kullanılabilir.*

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| ¾ bardak       | findık               |
| ¼ bardak       | soyulmuş badem       |
| ½ bardak       | beyaz susam taneleri |
| 1 yemek kaşığı | rezene tohumu        |
| 1 tatlı kaşığı | kök kimyon           |
| 1 tatlı kaşığı | kök kişniş           |
| ½ tatlı kaşığı | kırmızı biber        |
|                | Himalaya kaya tuzu   |

1. Fındık ve soyulmuş bademleri yağsız dökme demir tavaya alın (yağ EKLEMEYİN). Orta ateşte az miktarda sık sık karıştırarak, renklenene kadar kavurun (Güzel, kızıl kahve bir renk almasını izleyin). Şimdilik bir kenara alın.
2. Susam tanelerini aynı tavaya alın. Orta ateşte sık sık karıştırarak, kızıl kahverengi bir renk alana kadar kavurun.
3. Kavrulmuş badem, fındık ve susamları küçük, bıçaklı bir mutfak robotuna aktarın. Rezene tohumlarını, baharatları ve bol miktarda katkısız tuzu ekleyin. Robotu birkaç saniye, fazla işlenmemiş bir karışım elde edene dek çalıştırın (dukkha'yı fazla öğütmeyin)
4. Dukkha'yı servis etmek için bir kâseye aktarın. Banmak için küçük bir kâse sızma zeytinyağı ve favori ekmeğinizle birlikte servis edin.
5. Dukkha'yı ayrıca sıkı kapatılmış bir kavanozda dört haftaya kadar saklayabilirsiniz.



UlliAyurveda



### Zahter

*Zahter veya Za'atar*, bölgesel farklılıklar gösteren, Orta Doğuya özgü bir baharat karışımı. Bu tarifte benim favorim olan Lübnan karışımını uyguluyoruz. Favori baharatlarımdan biri olan zahter sebze ve etleri terbiye etmek için, lavaşlara sürmek için; soslara, humusa ve salatalara serpiştirmek için kullanılabilir.

|                |                          |
|----------------|--------------------------|
| 6 yemek kaşığı | kuru kekik               |
| 6 yemek kaşığı | kavrulmuş susam taneleri |
| 4 yemek kaşığı | sumak                    |
| 1 yemek kaşığı | tuz                      |

1. Küçük bir tavada susam tanelerini, esmerleşene ve kokusu gelmeye başlayana dek yağ eklemeyen kavurun. Ateşten alın ve soğumaya bırakın.
2. Tüm malzemeleri bir havana alın ve çok ince olmayacak şekilde dövün.
3. Sıkıca kapalı bir kavanoza alın ve dört hafta içinde tüketmeye çalışın.