

	WSTĘP	11
	Ajurweda dla najmłodszych	13
	O AJURWEDZIE I DZIECIACH	19
	Najstarsza nauka o życiu	20
	PRZYGOTUJ SIĘ DO GOTOWANIA	39
	Rodzinna taśma kulinarnych wspomnień	40
	Ghee (masło sklarowane)	55
	Pesto migdałowe	57
	Kielki z fasolki mung	58
	Gomasio	60
	Krem orzechowo-czekoladowy	61
	Orkiszowe chapati	62
	Paneer	65
	Zakwas żytni	66



Intuicyjnie i ekoLOGICZNIE	70
Pierwsze pokarmy (od 6. miesiąca życia)	80
„Mleko” migdałowe	82
Pierwsze pokarmy	88
Karmienie dzieci od 1. roku życia	96
Pierwsze napoje	102
Domowa lemoniada z miodem	105
Woda z limonką, syropem klonowym i solą	107
Wychładzająca woda ziołowa	108
Uspokajająca woda ziołowa	111
Ajurwedyjskie mleko migdałowe	112

JADŁOSPIS DLA 2-16-LATKÓW **114**

MENU WIOSENNO-LETNIE **114**

Śniadania **115**

Gofry z płaskurki z syropem klonowym i owocami	115
Grzanki francuskie z cynamonem i owocami	117
Caprese z awokado	120
Tofucznicza ze szczypiorkiem	123
Domowa granola z owocami i mlekiem owsianym	124
Orkiszowe naleśniki z tahini i owocami	127
Waniliowy milkshake	128

Drugie śniadania **130**

Kanapki z „pastą serową”	133
Kanapki z oliwkowym hummusem	134
Włoska sałatka makaronowa	137
Kanapki z warzywami i pesto	139

Salatka z komosą, pesto i pomidorkami	141
Moczone migdały i orzechy włoskie	142
Obiady	145
Grecka sałatka z czerwonym ryżem	146
Bianca ze szparagami na zakwasie	148
Ryż i parowane kielki ze szparagami	150
Młode ziemniaki z fasolką szparagową i ajurwedyjską mizerią	152
Placuszki jarzynowe z sałatką z ogórka małosolnego i pomidora	155
Pełnoziarnista lasagna ze szpinakiem	156
„Paluszki rybne” z pęczakiem i sałatką	160
Pierogi z batatów z jagodami	163
Kolacje	164
Kukurydza z ziołowym masłem i gomasio	166
Bób z masłem sklarowanym i gomasio	167
Makaron z pesto i cukinią	168
Frytki z batatów z bazyliowym majonezem z awokado	171
Makaron ze szparagami i bułką tartą	172
Uttapam z cukinią i surówką z młodej marchwi	174
Pomidorowa ze świeżych pomidorów, z makaronem	176
Desery	178
Salatka z truskawek, mango i mleka kokosowego	180
Truskawkowe lassi	183
Sernik na zimno po indyjsku	184
Kokosanki	187
Orkiszowa halawa z truskawkami	188
Boska tarta z kokosową bitą śmietaną i mango	190

Śniadania 192

Żytnie grzanki z „chałwą”	192
Owsianka z mango	195
Grzanki francuskie ze szpinakiem i szczypiorkiem	197
Jaglanka z gruszką i suszonymi morelami	199
Pudding ryżowy z pieczonym jabłkiem	200
Omlet z pieczarkami i szpinakiem	202
Gryczanka z czekoladą i gruszką	204

Drugie śniadania 204

Kanapki z kremem orzechowo-czekoladowym	206
Kanapki ze smażonym tofu w sosie sojowym	209
Kanapki z tradycyjnym hummusem	210
Kanapki z orzechową pastą i ogórkiem kiszonym	213
Kasza gryczana z pestkami słonecznika i ogórkiem kiszonym	214

Obiady 216

Kitchari	217
Makaron z orzeszkami piniowymi, miso i kielkami	218
Dyniowe risotto z amarantusem i oscypkiem	221
Ciecierzycza w sosie pomidorowym	223
Pierogi z batatów ze szpinakiem i paneerem	225
Serowa bez sera	229
Kotleciki dyniowe dziadka Jurka z brązowym ryżem	230
Placki ziemniaczane babci Mariolki	233
Orkiszowa pizza na zakwasie	234

Kolacje	236
Jarzynowa z soczewicą	237
Kasza gryczana z tartymi warzywami	238
Ogórkowa z kielkami	241
Orkiszowe chapati z guacamole	242
Chapati minipizze	245
Odżywcza brokułowa	246
Ekspresowy stir-fry z warzyw korzeniowych	249
 Desery	 250
Deser „swamich”	250
Orkiszowa szarlotka	252
Surowe praliny Ani	254
Śliwka z migdałem w czekoladzie	256
Marcepanki	257

DZIECIĘCE LEKI Z ROŚLINNEJ APTEKI **259**

Lecznicza moc natury	260
 Przeziębienie i grypa	 272
Woda ziołowa na przeziębienie i grypę	278
Herbatka na kaszel	281
Kurkumowe mleko	283
Herbatka cynamonowo-imbirowo-kurkumowa	283
Pasta lukrecjowa	284
 Jak możesz wspomóc organizm dziecka w trakcie biegunki?	 286
Herbatka z rumianku z odrobiną miodu	286
Chutney jako apetyzer	287