

GÓRAKŠJA A VEGETARIÁNSTVÍ

gobih pranita-matsaram...

„Člověk, který zabije krávu,
přestože je úplně uspokojen jejím mlékem,
je pod vlivem nejhlubší nevědomosti.“
(Rgvéda 9.4.64)

Děkujeme všem přátelům za jejich laskavou pomoc při vydání této brožurky,
hlavně pak panu Josefovi za překlad ze švédštiny.

Górakšja (ze sanskrtu: *go* - kráva, *rakšya* - ochrana) je užitečná pro lidskou společnost z hlediska ekonomického, biologického, etického a duchovního. Poskytuje také možnost řešit složité problémy, před kterými dnešní svět stojí. Absolutní potřebu ochrany skotu je možno rozdělit na část hmotnou a duchovní. Hmotný aspekt je lépe známý, a proto nejdříve zaměříme svou pozornost tímto směrem.

Hlediska hmotná

Vysokou spotřebou masa se odůvodňuje porážení skotu. Normální spotřebitel sní během svého života 5 krav, 28 vepřů a 200 kusů drůbeže. Tato spotřeba ohrožuje lidské zdraví.

1. Naše „civilizovaná“ strava s převahou mj. masa, ryb a vajec dráždí příliš málo střeva, a proto se jejich činnost omezuje. To je často příčinou chronické zácpy. Tím, že výkaly zůstávají ve střevech zbytečně dlouho, dochází k nepřirozenému kvasnému procesu. Bakteriální flóra se mění z bakterií kvasných na bakterie hnilobné. Část jedovatých látek - toxiny - které by za normálních okolností odešly s výkaly z těla, se znovu vstřebávají do krevního oběhu prostřednictvím střevních chloupků. To způsobuje běžné poruchy v podobě bolesti hlavy, závratí, dráždivosti, nespavosti, celkové únavy a nechuti k práci, náklonnosti k infekcím, páchnoucích výměšků kůže a ekzémů různých typů. Také se zhoršuje schopnost myšlení, neboť velké množství energie je zapotřebí k vylučování nežádoucích látek z krve.

2. Všechna zvířata jsou nositeli parazitů, kteří často způsobují jejich uhynutí. Tito paraziti se přenášejí požíváním masa na člověka a část jich zůstává v jeho zažívacích orgánech.

3. Požívání masa vyvolává nadbytek proteinů v těle. Denní potřebu proteinů, mezi 70 až 90 gramy podle tělesné váhy, kryjí mléčné výrobky a potrava z říše rostlinné. Proteiny ve velkém množství obsahuje mléko, sýr, jogurt, pšenice, ořechy, luštěniny a některé druhy zeleniny. Nadbytek proteinů, zejména těch, jež vznikají při trávení masa, způsobuje jaterní a srdeční potíže. Většina lidí se domnívá, že jíst maso je nutné, abychom získali všechny výživné látky. Tento názor je však většinou způsoben nedostatkem znalostí. Zelenina, ovoce, obiloviny a mléčné výrobky poskytují dokonalou rovnováhu ve stravě. Pokud se výživné látky přijímají v podobě masa, poškozují lidské zdraví a přinášejí s sebou:

1. Jedovaté odpadové látky z krevního oběhu zvířat, mikroby a hnis, vakcíny a drogy naočkované zvířatům na obranu proti nemocem.

2. „Jedy strachu“ uvolňované v okamžiku porážky.

3. Bakterie z hnilobného procesu, který začíná okamžitě, jakmile zvíře zahyne. Tyto bakterie nezanikají vařením, protože maso je výborný tepelný izolátor, a ty, které jsou přece jenom usmrceny, zanechávají po sobě jedovaté látky.

4. Zvířecí tuk, který obsahuje cholesterol a který se považuje za původce cévních chorob. Zvířecí tuk lemující střeva může kromě toho bránit přijímání vápníku a také vyvolat trávicí potíže. Jateční dobytek trpí řadou nemocí vyvolaných nepřirozeným životem a násilným krmením, což způsobuje chorobné ukládání tuku ve všech orgánech. Mezi tyto nemoci patří kulhavka a slintavka, horečnaté choroby, katary, rakovinové nádory, tuberkulóza a mastitida, což přináší do krevního oběhu jedovaté látky (při porážce se likvidují pouze játra, ne celé tělo dobytčete). Drůbež je často naplněna estrogénem, který ve velkém množství vyvolává rakovinu. Člověk má často k dispozici široký výběr potravin z rostlinné říše. Lidské tělo je schopno přeměnit mnohé aminokyseliny, které nepotřebuje, na ty, které potřebuje. Zvířata, která získávají protein z rostlinné říše, jsou však většinou odkázána na trávu a něco bylin.

Kráva je velmi zvláštní tvor, neboť z pouhé trávy produkuje mléko a smetanu, kterých používáme k výrobě jogurtu, másla a sýru. Tyto výrobky obsahují plně hodnotné proteiny a mnoho dalších důležitých živin, mimo jiné vitamín B12, který lidské tělo nutně potřebuje, aby vůbec mohlo s prospěchem využít proteinů. Jedna sklenka mléka obsahuje přibližně takové množství vitamínu B12, které lidské tělo potřebuje denně. Člověk má tedy všechny možnosti správné výživy, pokud se přímo soustředí na rostlinnou stravu a mléčné výrobky. Jakmile se zaměříme na vegetariánskou stravu, vyhneme se částecům masa, které se zaklínily mezi zuby a hnilobně se rozkládají. V podstatné míře se rostlinnou výživou zmenší riziko zkažených zubů (*karies*), paradentózy a podobných chorob. Skupina studentů vysoké školy zubního lékařství v Goteborgu ve Švédsku provedla v podobě seminárního úkolu výzkum, který prokázal, že vegetariáni mají chrup v lepším stavu, než lidé požívající maso. Mnoho studií z výzkumu rakoviny ukazuje, že oblasti s vysokou spotřebou masa mají mnohem vyšší výskyt rakoviny, než oblasti, kde se lidé žijí vegetariánskou stravou. Maso, které požíváme, je napadeno hnilobou. *Rigor mortis*, posmrtná ztuhlost, nastupuje ihned po porážce a proces rozkladu začíná. Křehké maso, jež masožravci lidé tak vysoce hodnotí, není nic jiného, než maso nahnilé. Veškeré maso, které jíme, je tedy závadné a tím je požívání masa spojeno s řadou nebezpečných momentů pro lidské zdraví. Vždyť láska k masu není starší než sto let - začala s rozvojem průmyslu, tj. chladicích zařízení konzumní společnosti dvacátého století - a lidské tělo se ještě nepřizpůsobilo masité stravě, k čemuž ostatně nikdy nedojde, neboť to není dáno přírodními zákony. Uvedeme zde některé biologické a anatomické jevy, které jasně dokazují, že člověk není tvor masožravý. Tyto příklady jsou uvedeny v knize T. H. Huxleyho „Místo člověka v přírodě“.

1. Masožravci mají velice krátký střevní systém, aby se rychle zbavili hnilobných bakterií, jež se nacházejí v mase. Býložravci (včetně člověka) mají velmi dlouhý střevní systém, aby kvasné bakterie, kterých je třeba pro zažívání rostlinné potravy, měly pro svou činnost dostatek času.
2. Masožravci mají dlouhé a špičaté zuby a v mnoha případech také ostré drápy, aby mohli zabít a přidržet kořist, zatímco býložravci mají tupé zuby a drápy a někteří mají rohy na obranu.
3. Masožravci mají čelisti, které se mohou pohybovat pouze vertikálně, kdežto býložravci mají čelisti, které se pohybují i do stran, aby tak usnadnily žvýkání.
4. Masožravci se nepotí, nýbrž regulují tělesnou teplotu vyplazením jazyka a rychlým dýcháním. Býložravci mají potní otvory k regulaci tělesné teploty a k vyměšování odpadových látek.
5. Sliny masožravců neobsahují ptylin, a masožravci proto nemohou trávit škroby. Sliny býložravců obsahují ptylin právě pro tento účel.
6. V porovnání s býložravci vyměšují masožravci desetkrát více kyseliny solné, které je zapotřebí k rozkladu kostí ve stravě.
7. Masožravci chlemtají vodu jako kočka, zatímco býložravci sají tekutinu mezi zuby jako kráva.
8. Masožravci mají dlouhé špičáky, zatímco býložravci mají krátké špičáky, které nejsou vhodné k trhání masa.

Teprve až věda opravdu přihlédne k druhovému příslušenství člověka, vyřešíme mnohé ze zdravotních problémů, s nimiž se nyní potýkáme. Žádný živý tvor není schopen se udržet delší dobu v dobrém životním stavu, jestliže se přespříliš odchýlí od stravy určené mu přírodou.

Hlediska ekonomická a politická

Ochrana skotu na mezinárodní úrovni by byl mohutný krok k řešení světové potravinové krize. Ochranou skotu je možno mimo jiné eliminovat tyto nevýhody a dosáhnout těchto výhod:

1. Maso obsahuje více než 60 procent vody znečištěné mikroby, a proto je nesmírně drahý a málo hodnotný zdroj proteinů. Také pokud jde o jiné výživné látky, včetně minerálů, vitamínů a uhlovodanů, je maso slabý zdroj.
2. Na pozemku, kde se „vyprodukuje“ jedna tuna hovězího masa, je možno vyprodukovat za stejnou dobu deset až dvacet tun plnohodnotné potravy, vhodné pro přímou lidskou spotřebu, bez jakýchkoliv nevýhod spojených s produkcí masa. Z každých sto kilogramů sušiny požitých skotem se vrátí pouze 4 až 16 kg v podobě masa pochybné kvality, což je nanejvýš neúspěšný a nákladný způsob získávání potravy.
3. Masožravec potřebuje asi čtyřikrát více zemědělské půdy než vegetarián. Dnešní produkce obilovin stačí zásobit obyvatelstvo celého světa 3 000 kaloriemi na osobu a den (denní spotřeba je 1 700 až 2

800 kcal) a přitom se využívá pouze 44 procent veškeré úrodné půdy. Že přesto tolik lidí hladoví, souvisí s tím, že velké množství rostlinného proteinu, který se produkuje v rozvojových zemích, se vyváží jako krmivo pro dobytek do průmyslových států. Kdyby patnáct milionů lidí snížilo svou spotřebu masa o jednu třetinu a nahradilo ji látkami rostlinného původu, bylo by možno zaručit proteinové zásobování dvanácti milionům lidí.

4. My, v bohatých zemích, můžeme bojovat proti hladu na světě tím, že se sami ve stále větší míře budeme snažit, abychom si pořídili proteiny prostřednictvím vegetariánské stravy. Z 20 milionů tun proteinu, jímž se v roce 1968 v USA vykrmoval dobytek, se získaly nazpět pouze dva miliony tun proteinu v podobě masa. 18 milionů tun, které byly promrhány, odpovídá 90 % celosvětového proteinového schodku během jednoho roku! Není tedy třeba žádné větší fantazie, abychom poznali, co znamená požívání masa v západním světě pro miliony lidí, kteří trpí hladem.

5. Další cenu, kterou musíme zaplatit za jedení masa, je ničení životního prostředí. Odpad z porážek je jedním z hlavních zdrojů způsobujících znečištění vodních toků. Jeden kilogram obilí vyžaduje pouze 16 litrů vody, zatímco k výrobě jednoho kilogramu masa je zapotřebí nejméně 2 500 až 6 000 litrů vody. Větší masný podnik potřebuje pro svůj provoz stejné množství vody, které by stačilo k zásobování města o dvaceti tisících obyvatelích.

6. Živá kráva poskytne člověku za svůj život průměrně 15 440 jídel, kdežto ze zabitě krávy lze udělat jen 80 porcí masa.

6. Dokonce i vydržování krávy, která nedojí, je ekonomické, neboť hnůj, který takto získáme, je mnohem cennější, než tráva nutná k jejímu krmení. Zamysleme-li se nad těmito údaji, je těžké pochopit, jak si někdo může dovolit *nebýt* vegetariánem. Výpočty tedy hovoří proti požívání masa. Existují ovšem i jiná čísla, které je možno uvést například o zdravotní péči, ale nejde zde jen o statistiku, nýbrž o náš postoj k životu a k právu na život všech živých bytostí.

Několik hledisek etických

1. Mnoho lidí dnes nechápe přímou souvislost mezi utrpením a smrtí dobytčete a porcí masa na talíři. Velkou vinu nesou výrobci masných produktů, kteří k nepoznání zamaskují znetvořené dobytčí tělo svými lákavými a zápachuprostými obaly z umělých hmot.

2. Požívání masa je pro většinu lidí cosi „zdeděného“. Jako velmi malé děti nemáme žádnou možnost stravu si volit, nýbrž jsme odkázáni jíst to, co nám naši rodiče předloží. Ale když se dítěti poskytne příležitost, aby uvažovalo o výhodách a nevýhodách konzumace masa, vidíme, že proti požívání masa přijme v první řadě etické argumenty. Kdesi v Evropě provedli pokus s krávou. Zavedli ji na jatka a nechali ji tam stát, aby viděla, jak se porážejí jiné krávy. Pak ji odvedli zpět na místo, kde se normálně zdržovala, na louku s jinými krávami. Po dvou letech pak provedli s krávou test. Řezník, kterého viděla na jatkách při porážení, přijel na pastvinu. Když vystupoval z auta, kráva se poděšila do té míry, že se dala na útěk - přímo přes ohradu do lesa. Utíkala a utíkala a nakonec ji našli 50 km od jejího domova.

3. Porážka zvířat je bolestivý proces, který jim způsobuje utrpení. Zvířata jsou myslící tvorové s pocity a obavami, tak jako lidé. Nejenže je jim způsobena bolest (nezáleží na tom, zdali jde zabíjení rychle nebo pomalu - většina zemí má nanejvýš kruté zákony týkající se porážky zvířat), ale zvířata, jako například krávy, které se vykrmují, aby byly zabity, žijí v neustálém strachu před smrtí, neboť jsou schopny vycítit, co se chystá.

4. Kráva je tak věrný a nesobecký služebník člověka, že stádo krav by chránilo svého pastýře, kdyby byl napaden šelmou. Kráva by jinými slovy obětovala svůj vlastní život, aby zachránila člověka, ačkoliv její vlastní život je nemilosrdně utrácován k uspokojení jeho choutek.

5. Člověk nemá mravní právo vzít život jakémukoliv tvorů, zvláště ne kráve, jejíž mléko tvoří základ pro řadu cenných produktů, a která takto odkojí nejen své vlastní potomstvo, ale i celou lidskou společnost.

6. Ze zabíjení tak vysoce vyvinutých tvorů se rodí necitelnost, sadismus a všeobecná neúcta k živým bytostem. Pythagoras prohlásil: „Ti, kterým se oškliví zabíjení zvířat a špatné zacházení s nimi, mnohem snadněji docházejí k názoru, že ještě nespravedlivější a nepřirozenější je zabíjet lidi. A naopak ti, kteří zabíjejí pro zábavu, a ti, kdo špatně zacházejí se zvířaty, např. při pokusech, budou považovat za méně nechutné mučit a zabíjet své bližní.“ Pythagoras také zaplatil rybářům, aby hodili zpátky do vody ryby, které chytli.

7. Člověk požívající maso vyžaduje každý den utrpení a smrt jiných bytostí, aby sám pro sebe získal potravu. A přesto vidí většina lidí volbu mezi živočišnou a rostlinnou stravou jako cosi téměř lhostejného, tj. jako otázku vkusu, nikoliv morálky. V eseji nazvané „O jedení masa“ napsal římský básník Plutarch: „Jak se vůbec můžete ptát, jaký důvod měl Pythagoras, že odmítal maso? Mne spíše překvapuje, co způsobilo a jaké bylo rozpoložení mysli člověka, který se poprvé ústy dotkl usedlé krve a přinesl ke svým rtům maso zabitého stvoření, který položil na stůl mrtvá, nechutná těla a odvážil se nazvat jídlo a živiny ty části, jež před nedávnem bučely a dýchaly, pohybovaly se a žily. Jak mohly jeho oči vydržet pohled na porážku, kdy jsou krky rozřezány, kůže stahována a údy odtrhovány od údů? Jak mohl jeho nos vydržet zápach? Jak se mohlo stát, že nečistota u něho nevyvolala nelibost, a sál šťávy a séra ze smrtelných ran? Je jisté, že nejíme lvy a vlky ze sebeobran; spíše naopak, tyto ignorujeme a zabíjíme neškodná, krotká stvoření, která nás vůbec neohrožují. Kvůli kousku masa je připravíme o slunce, světlo a život, na které mají právo.“ Potom vyzval masožravce: „Jestliže prohlašujete, že jste stvoření pro tuto stravu od přírody, pak si sami zabijte to, co chcete jíst. Udělejte to však prostředky, kterými vás příroda vybavila, bez jakéhokoliv kyje, nože nebo sekery.“

8. Leonardo da Vinci napsal: „Člověk je zajisté pánem tvorstva, neboť ve své brutalitě předčí všechna zvířata. Žijeme ze smrti jiných. Přijdou doby, kdy se lidé budou dívat na zabití zvířete tak, jako se dívají na zabití člověka.“ Mahátma Gándhí řekl: „Velikost civilizovaného národa může být posuzována podle toho, jak zachází se zvířaty.“

9. Pokud lidé, kteří navzdory všem protiargumentům trvají na zachování živočišného zdroje potravy, budou jíst pouze zvířata, která zajdou přirozeným způsobem, vyhnou se požívání „jedů strachu“. Zvířata budou produkovat více potomstva a po přechodném období pochopitelného nedostatku bude k dostání více masa než dříve.

Faktory estetické

1. Zápach ze zvířecích mrtvol a mrtvých ryb je odporný a je možno jej snášet jen s pomocí omamných látek nebo „lidových jedů“, jako např. tabáku a kávy. Většina dětí musí být donucena násilím, aby snědla první porci ryby.

2. Vegetariánská strava je pestrá a příjemná pro zrak, čich a chuť. Protože se člověk cítí celkově mnohem lépe jako vegetarián, zmizí „nepřekonatelná touha“ po tabáku a silných nápojích.

Kondice

1. Roku 1968 provedl profesor P. E. Astrand ve Švédsku tyto zajímavé pokusy s několika sportovci: Po tři dny byla devíti osobám předkládána speciální strava, načež byla jejich výkonnost podrobena zkoušce na tak zvaném ergokolu. Po stravě sestávající z masa byla výkonnost sportovců v průměru 57 minut. Po smíšené stravě stoupla na 114 minut, kdežto čistě vegetariánská strava jim poskytla výkonnost 167 minut - tedy téměř třikrát vyšší, než při živočišné stravě. Podle tohoto pokusu a podle podobných zkoušek provedených dříve zaručuje vegetariánská strava člověku nejvyšší fyzickou připravenost.

2. Stefan Branth je známý nejen tím, že se uzdravil po vředové chorobě tlustého střeva pomocí vegetariánské diety, ale také tím, že je jedním z nejlepších juniorských přeborníků Švédska v orientačních závodech.

3. Světový rekord v běhu na dlouhých tratích získal Bertil Jarlaker, když v červenci 1975 běžel kolem jezera Vattern (300 km za 53 hodin). Tehdy již žil pět let jako vegetarián s doplňkovou mléčnou stravou a jeho dřívější těžké potíže s páteří zmizely po zavedení nové diety.

4. Celoživotní vegetarián Murray Rose vyhrál ve svých sedmnácti letech tři zlaté medaile v plavání na Olympijských hrách roku 1956 a další medaili vyhrál roku 1960.

5. Podíváme-li se, které ze zvířat je nejsilnější, zjistíme, že jsou to právě býložravci, jako býk, kůň, slon nebo nosorožec, kteří vynikají obrovskou silou.

Materiální hlediska odvozená přímo z duchovní moudrosti

1. Mléko obsahuje takové výživné složky, které při požívání v teplém stavu pomáhají při vývoji jemnějších mozkových tkání, což prohlubuje duchovní vědomí a přináší klid tělu a duši.

2. Mléko obsahuje kromě toho mnoho přirozených antiseptických látek, neboť krávy ve volné přírodě spásají trávu a divoce rostoucí léčivé byliny. Kravské mléko tedy obsahuje velké množství látek, jež mohou prospět při léčení různých neduhů. Když hovoříme o mléce, nemíníme tím „vylepšené“

homogenizované mléko v plastickém sáčku, nýbrž nefalšovaný přírodní produkt. Plně hodnotné mléko nám také nemohou poskytnout krávy, které se dokrmují novinovým papírem.

3. Kravská moč je užitečný léčivý prostředek při chorobách krevního oběhu a jater. Používá se jí také k léčení tuberkulózy. Kromě toho slouží jako příměs do lepidla a barvy v malířství a uměleckém řemesle.

4. Kravský trus je velmi vzácný. Používá se ho jako hnojiva, v některých zemích jako vysoce hodnotného paliva a stavebního materiálu, jako dezinfekčního prostředku (trus se roztírá po stěnách a podlaze před konečným vyčištěním) a jako léčiva. Moderní věda potvrdila antiseptické a léčebné kvality kravského trusu.

Jenom v Indii produkuje krávy 70 milionů tun trusu za rok. Při srovnání s jinými typy paliva zjistíme, že toto množství odpovídá 27 milionům tun nafty, 35 milionům tun uhlí nebo 68 milionům tun dřeva. Jestliže se kravského trusu použije k výrobě metanu, získá se jednak palivo s vyšší energickou hodnotou, než když se spaluje podle jiných metod, a jednak vysoce kvalitní hnojivo, které zdaleka převyšuje nezpracovaný kravský trus.

Hlediska duchovní

Dr. Arnold Toynbee, jeden z nejproslulejších odborníků světové historie, nedávno popsal následky vyplývající z toho, že „lidé odmítají učení, která zavedli největší proroci, Buddhou počínaje a Františkem z Assisi konče. Tato učení jsou naprosto shodná,“ říká dr. Toynbee. „Proroci prohlásili, že je nesprávné zvyšovat hmotný blahobyt, a proto to není ani pro člověka uspokojivý cíl.“ O potížích moderního světa píše, že politické či ekonomické změny „pouze dočasně zmírní utrpení ve světě. Řešení problémů leží v oblasti duchovní. Trpíme, protože jsme zaprodali svou duši honbě za cílem, který je duchovně pochybený a prakticky nedosažitelný. Musíme svůj cíl znovu zvážit a vyvodit z toho praktické důsledky. Pokud tak neučiníme, nebude klid ani mezi lidmi, ani v našem vlastním nitru.“

Pohled biblický

Když studujeme Bibli, objevíme mnoho míst, kde se jasně a zřetelně předepisuje vegetariánství - v případě, že se nesnažíme si přizpůsobit doslovné znění Písma. Páté přikázání „Nezabiješ“ se nikdy neomezuje do té míry, že by se vztahovalo jen na lidi. Pro křesťana snad připadá naprosto přirozené, aby platnost tohoto přikázání rozšířil také na bytosti, které stojí na mentálně nižší úrovni. Křesťan by měl cítit všechno živé a při takovém postoji se může vegetariánství stát lákavým způsobem života. Můžeme také poukázat na první knihu Mojžíšovu 1:29-30, kde stojí: „Řekl ještě Bůh: ‚Aj dal jsem vám všelikou bylinu vydávající símě, kteráž jest na tváři země, a všeliké stromové (na němž jest ovoce stromu) nesoucí símě; to bude vám za pokrm. Všechněm pak živočichům zemským, i všemu ptactvu nebeskému, a všemu tomu, což se hýbe na zemi, v čemž je duše živá, všelikou bylinu zelenou dal jsem ku pokrmu.‘“ Také jiná místa v Bibli hovoří podrobně a jasně. V třetí knize Mojžíšově 3:17 nacházíme tato slova: „To bude provždy platné nařízení pro všechna vaše pokolení ve všech vašich sídlištích: Nebudete jíst žádný tuk ani žádnou krev.“ Dále v 7:23 je psáno: „Žádného tuku z vola aneb z ovce, aneb z kozy nebudete jísti. Ačkoliv tuk mrtvého a tuk udáveného hovada může užíván býti k všeliké potřebě, ale jísti ho nikoli nebudete.“ Ve stejné kapitole je řečeno: „Neboť kdož by jedl tuk z hovada, kteráž obětovati bude člověk v oběť ohnivou Hospodinu, vyhlazen bude člověk ten, kterýž jedl, z lidu svého. Tolikéž krve žádné nebudete jísti ve všech příbytcích svých, buď z ptactva, buď z hovada.“ Izajáš 32:20 rovněž potvrzuje: „Blaze vám, kteří budete osévat zemi všude zavodňovanou a necháte volně běhat býka i osla.“ Také Daniel 1:8-20 praví, že rostlinná strava je pro člověka nejvhodnější. Jestliže chápeme tělo jako nástroj či dokonce chrám, jak uvádí Bible, je tento důvod další motivací etického rázu hovořící ve prospěch vegetariánství.

Vegetariánství a górákšja ve Védách

Pravá seberealizace neboli duchovní vědomí se zakládá na čistě logickém a vědeckém přístupu ke světu, ve kterém žijeme, i když většina dnešního náboženského myšlení stojí na iracionálních citech. Základem hmotné existence je duchovní skutečnost, která zahrnuje všechny zákony hmotné přírody, včetně přírodních zákonů, jež jsme dříve uvedli v souvislosti s ochranou skotu a požíváním potravin. V Bhagavadgítě, která je jádrem védské literatury, se uvádí základní princip vegetariánství v deváté kapitole, 26. sloce: „Jestliže Mi někdo s láskou a oddaností obětuje lístek, květ, ovoce či vodu, přijmu to.“ (Maso, ryby a vejce nejsou přijatelné.) Je chybné se domnívat, že člověk se může vyhnout porušování přírodních zákonů pouze tím, že se stane vegetariánem. Rostliny mají také svůj život. Jedním z přírodních zákonů je, že živá bytost je potravou pro jinou živou bytost. Proto by člověk měl

být nejen přísným vegetariánem, nýbrž i oddaným služebníkem Boha a obětovat Mu všechnu svou stravu, aby se vyhnul negativním následkům v podobě špatné karmy. Vědecký a praktický přístup k duchovním principům ochrany skotu nalezneme v starodávném védském společenství v Indii. Tento společenský systém, který se zachoval až dodnes, staví na přirozených vědeckých duchovních zákonech. (Seznam zemědělských kolektivů hospodařících podle védských zásad pošleme na požádání, napíšete-li si na adresu uvedenou v této brožurce.) Filozofické podmínky védského životního stylu jsou obsaženy v přes pět tisíc let starých indických písmech, zvaných Vědy. Před více než pěti tisíci léty, kdy védská věda a kultura převládala, se lidské společenství opíralo o velkou skupinovou rodinu. Lidé bydleli v domě dostatečně velkém pro tři nebo více generace, vlastnili pozemek, který postačil k obživě celé rodiny a alespoň jedné krávy, a to nejen kvůli mléku, ale také kvůli zachování náboženských zásad. Trusu a moče krav se používalo jako dezinfekčních a čistících prostředků, k léčebným účelům a jako paliva a hnojiva. Volů se používalo jako tažné síly v zemědělství a při dopravě lidí a životních potřeb. Dobytek lidé nezabíjeli. Ve starodávném zemědělském společenství nepřišlo nic nazmar. Trusu a moče zvířat se používalo jako hnojiva na polích. Ve védském společenství existovaly předpisy, že trus a moč nikdy nesmí přijít do styku s vodou, nýbrž bylo je třeba rozptýlit po polích, aby zúrodnily zemi. Důsledkem toho bylo, že kulturní rostliny nebyly oslabovány nepřirozenými hnojivy a samy byly schopny se ubránit svým nepřítelům - škůdcům. Tak také nebylo vůbec zapotřebí jedovatých ochranných prostředků. Vidíme tedy, že energie lidí a dobytka se využívala způsobem, který byl pro všechny výhodný. Porovnejme tyto skutečnosti s dnešní lidskou společností, v níž se produktivní energie člověka zneužívá k výrobě nepřehledného množství zbytečných průmyslových produktů, jako ježků z umělých hmot nebo elektrických kartáčků na zuby. Průmyslové podniky různého druhu nedovedou vyrobit nutné životní potřeby, tj. obilí, mléko, ovoce a zeleninu. Výroba strojů a nástrojů prohlubuje nepřirozenost života blahobytných tříd a nutí tisíce lidí, aby i nadále žily v hladu a bídě. Současná společnost se nachází daleko od védských předpokladů - další příklad nacházíme ve způsobu, jakým moderní člověk zachází se psem, jehož páchnoucí výkaly znečišťují chodníky a parky na celém světě. Pes je považován za nejlepšího přítele člověka, zatímco se porážejí krávy, které produkují vynikající potravu, léčivo, palivo, dezinfekční prostředky a jiné užitečné produkty. Bhagavadgíta (2.13) praví: „Tak jako vtělená duše souvisle přechází v tomto těle z dětství do mládí a stáří, přechází také v čase smrti do jiného těla...“ a „Každý dosáhne právě toho stavu bytí, na který myslí, když opouští své tělo.“ (Bg.8.6) Védské spisy také praví, že když člověk zabije nevinné zvíře, bude přinucen, aby v příštím životě dostal podobné tělo jako toto zvíře a také byl zabit stejným způsobem. Je to vědecktější vysvětlení biblických slov: „Jak jsi zasel, tak sklídíš.“ Kde násilí zaséváme, tam násilí sklídíme. Kde zasejeme lásku a soucit, tam sklídíme lásku. Tato zásada Bhagavadgíty a Bible je stejně nezměnitelný přírodní zákon, jako objev Izáka Newtona, že každá akce vyvolá reakci. V této souvislosti je vhodné citovat velkého ruského spisovatele a vegetariána Lva Nikolajeviče Tolstého: „Pokud budeme mít jatka, budeme mít bojiště.“ V okamžiku, kdy duše opouští tělesnou schránku, není tělo skládající se ze spousty chemických látek ani živé, ani přitažlivé. Bez životní síly neboli duše nemá větší cenu než plechovka plná chemikálií. Takže člověk není toto tělo, nýbrž duše v těle. Nepatrné duchovní jiskry (duše), které ožívují naše těla a dělají je vědomými, jsou podle Bhagavadgíty (2.21) nezničitelné, nezrozené, věčné a neměnné. Tyto jiskry jsou částčkami Nejvyšší Duše neboli Boha. V Bhagavadgítě (10.8) Bůh říká: „Jsem zdrojem všech světů - jak hmoty, tak duchovní existence. Všechno pochází ze Mne.“ A v sedmé kapitole, ve čtvrté a páté sloce, nacházíme tato slova: „Země, voda, oheň, vzduch, éter, mysl, inteligence a falešné ego - těchto osm prvků tvoří Mé oddělené hmotné energie. Kromě nich je zde ještě Má jiná, vyšší energie, sestávající z živých bytostí, které využívají zdroje oné hmotné, nižší přírody.“ Dokud vědci nepochopí, že život vzniká, rozvíjí se a udržuje se na základě duše, že nemůže vzniknout z mrtvé hmoty či chemikálií, budou lidé pokračovat s odporným porážením dobytčat. Základním požadavkem je, abychom s naprostou vědeckou samozřejmostí uznali nutnost hájit život, a to také život krav a ostatních nevinných zvířat. Vždyť kráva dává člověku mléko, a proto se ve védské společnosti považuje za stejně úctyhodného tvora jako vlastní matka, která poskytuje mléko pouze svým potomkům. Zabít krávu je proto stejný zločin, jako zabít vlastní matku. Badatelé nejsou schopni vysvětlit, jak kráva dokáže produkovat nejdokonalejší potravu přírody - mléko - jenom tím, že se živí trávou. Ani nedovedou ve svých laboratořích vyrobit jediné stéblo trávy nebo jedinou kapku mléka. Jak se tedy mohou odvážit mluvit o vytvoření vědomé bytosti? S životem, jehož vytvoření je za hranicemi našich možností, nelze zacházet s tak chladným a necitlivým způsobem. Vražda je vždy trestná podle lidských zákonů, protože je to také zločin proti zákonům Boha. A. Č. Bhaktivédanta Swami, známý jako Šríla Prabhupáda, přeložil a výklady doplnil většinu šedesátidílné duchovní encyklopedie moudrosti zvané Šrímad Bhágavatam. Tento důležitý starodávný text podrobně vysvětluje úplnou vědu života. Šríla Prabhupáda píše ve výkladu k desátému a jedenáctému verši 17. kapitoly prvního dílu: „Všechny živé bytosti, bez ohledu na podobu, jsou podle zákona Nejvyššího Pána Jeho synové a nikdo

nemá právo zabít jiné zvíře, pokud to nebylo dáno přírodními zákony. Tygr může zabít nižší zvířata pro své zachování. To je Boží zákon a Bůh také stanovil, že živé bytosti si zachovávají svůj život požíváním jiných živých tvorů. Zákon tedy stanovuje, že člověk může jíst pouze to, co předepisuje Boží zákon. Může žít z obilovin, ovoce a mléka, jak je určeno Bohem, a nemusí jíst maso, kromě zvláštních případů. `` Ve výkladu k 26. verši, v páté kapitole desáté knihy, vysvětluje Bhaktivédanta Swami: „Aby lidé byli spokojeni, musí se starat o zvířata a... musí ochraňovat krávy. Znamená to, že krávy musí mít dostatek lesů a vhodných pastvin s dobrou trávou. Jestliže jsou zvířata spokojená, dávají dostatek mléka, ze kterého mohou lidé vyrobit mnoho mléčných výrobků.... Je to hřích, že lidé vykrmují telátka a posílají je na jatka. Tímto démonickým podnikáním si člověk ničí možnost žít skutečný lidský život. Protože si lidé neváží Božích zákonů, podobá se rozvoj jejich tzv. civilizace pošelilým pokusům lidí v blázinci. ``

O něco dříve ve stejné kapitole vysvětluje, že lidé např. v Indii musí projít velkými strastmi, protože zanedbávají zemědělství a ochranu krav. Všichni inteligentní lidé by se měli vážně zamyslet nad ochranou krav a nad okamžitým zastavením zabíjení nevinných zvířat na celém světě. Tímto způsobem se nejlépe spojí zájmy jak lidí, tak zvířat. Složitě duchovní principy, které nacházíme ve védské literatuře, jako např. zákon karmy, meditace, jóga, prakti atd., jsou skutečně obsáhlé náměty, které se také aplikují na vegetariánství, zemědělství a ochranu skotu. Zainteresovaný čtenář může studovat védská písmena, aby získal podrobnější údaje, jež nelze uvést v této krátké brožurce. Inspiraci k dalšímu studium je možno najít u doktora Alberta Einsteina, který před několika desetiletími šokoval vědecký svět objevem relativity a převratné formulky $E = mc^2$. Když jako vědec dosáhl pozice prakticky bez obdoby v moderních dějinách, napsal na konci svého života: „Rád bych jenom věděl, jak Bůh stvořil vesmír; všechno ostatní se zdá nadbytečné. ``

Nastal čas

Široké a praktické uplatnění duchovních principů v našem životě je nyní důležitější, než kdykoliv jindy. Stojíme tváří v tvář hrozící atomové katastrofě a jsme svědky hroutící se současné světové ekonomické soustavy. Výše zmíněný dr. Toynbee napsal 10. listopadu 1972 v časopise *The Observer*: „... období ekonomického růstu, počínaje moderní průmyslovou revolucí v 18. století... byla krátká a vyjimečná mezihra mezi dvěma ekonomicky nehybnými dobami. `` Dalším důvodem k zavedení ochrany krav je tedy nástup agrární civilizace. Spisovatel George Bernard Show se poprvé pokusil stát se vegetariánem ve svých pětadvaceti letech. Doktoři ho varovali, že ho tato dieta zabije. Když se ho někdo jako starého člověka zeptal, proč nejde a neřekne jim, jak mu tato strava pomohla, odpověděl: „Rád bych, ale oni již mezi námi nejsou. `` Jednou se ho kdosi zeptal, co dělá, že vypadá tak mladě. Show odpověděl: „Nic. Vypadám tak, jak bych na svůj věk vypadat měl. Spíše ostatní lidé vypadají na svůj věk sešle. Co ostatně můžete očekávat od lidí, kteří jedí mrtvolky? ``

Jedna báseň tohoto slavného vegetariána říká: Jsme žijící hrobky zvířat zavražděných k uspokojení našich chutí. Při našich hostinách se nikdy nepřestaneme divit, proč zvířata jako lidé by neměla stejná práva mít. O nedělich prosíme o světlo, aby nás po našich cestách vedlo. Nechceme život naplnit válkami, přitom se však cpeme mrtvolami. Jako vrány zdechlinami masem se krmíme, i když utrpení a bolest tím působíme, neboť s bezbrannými zvířaty ze sportu a pro zisk špatně zacházíme. Jak lze doufat, že na světě bude mír, po kterém tak toužíme, o nějž se k Bohu modlíme, když morální zákony nectíme! Násilí vždy zplodí svého potomka - válku!

(volný překlad)

Spisovatel Isaac Bashevis Singer, držitel Nobelovy ceny za literaturu, který se stal vegetariánem v roce 1962, v osmapadesáti letech, řekl: „Je mi přirozeně líto, že jsem čekal tak dlouho, ale lépe později, než vůbec. `` Ačkoliv Singer vítá zdravotní aspekty vegetariánství, jasně zdůrazňuje, že etické důvody jsou mnohem důležitější: „I kdyby někdo dokázal, že jedení masa je zdravější, ani potom bych maso nejedl. ``

Proč jsem se stal vegetariánem?

Nyní nám několik vegetariánů poví, proč přešli od požívání masa k vegetariánství. Důvodů je mnoho, některé jsou etické nebo náboženské, jiné politické, ale pro všechny společné je přesvědčení, které nemůže ponechat žádného čtenáře lhostejným a netečným.

Melanie Safka, zpěvačka: V Missouri jsem napsala jednu píseň. Měla jsem volno a chtěla jsem jít do přírody; to nebylo tak obtížné, neboť Missouri je příroda. Vyšla jsem před dům, kde jsem uviděla

obrovskou krávu a řekla jsem: „Ó múú, víš nebo nevíš, že nejím krávy? `` Kráva neřekla nic, kromě: „MMMMélanie! `` Já jsem tedy napsala tuto píseň a napsala jsem ji opravdu pro všechny krávy:

Premýšlela jsem o tom, jak by to správně mělo být - já budu jíst rostliny a ovoce stromů, a budu žít ze zeleniny a ze semínek, ale nechci jíst zvířata, neboť zvířata nejí mne. Nejím zvířata, protože je mám ráda, rozumíš? Nejím zvířata, protože nechci mít v sobě nic mrtvého. Trochu domácího chleba, trochu hrozinek a sýr, já jím pouze rostliny a ovoce stromů, jím jenom zeleninu a semínka, ale nechci jíst zvířata, neboť zvířata nejí mne.

(volný překlad)

Edgar Kupfer-Kobertwitz, autor knihy „Musíme zabít, abychom žili? ``: Nejím žádná zvířata, protože se nechci žít utrpením a smrtí jiných bytostí. Proč bych já, člověk tak šťastný, když není pronásledován, pronásledoval nebo dovolil pronásledovat jiné bytosti? Proč bych já, člověk tak šťastný, když není vězněn, věznil nebo kvůli sobě nechal věznit jiné bytosti? Proč bych já, člověk tak šťastný, když ho nikdo netrýzní, trýznil nebo nechal trýznit jiné bytosti? Proč bych já, člověk tak šťastný, když není zraňován nebo zabíjen, zraňoval nebo zabíjel jiné bytosti nebo je kvůli sobě nechal zraňovat či zabíjet?

Lilian Lundebergová, malířka: Bylo pro mě těžké pokračovat v jedení masa, když jsem přečetla úvahu, kterou napsal dánský kosmolog Martinus. Zde je citát: „Velký rozdíl mezi masožravým zvířetem a člověkem pojídajícím maso je v tom, že požívání masa je pro zvíře životní nezbytnost, což naprosto neplatí pro člověka. Právě proto také existuje páté přikázání - „Nezabiješ. `` Toto přikázání platí pro takové bytosti, pro něž zabíjení není životní nutností, tj. které nejsou masožravci od přírody. Zabíjet jiné bytosti, aniž by to bylo nutné pro vlastní potřebu, je ďábelské jednání, hluboko pod etickou úroveň, která přísluší vyšším náboženským formám. Takové jednání poukazuje na naprosto ďábelské vědomí. `` Není snad člověka, který by se po důkladném přečtení těchto řádků překonal a vložil do úst i nejmenší ždíbek masa.

Mats Olausson, student: Vegetariánem jsem se stal, když jsem začal studovat východní filozofii. K novému způsobu myšlení mě přinutila základní myšlenka, že veškerý život je posvátný, protože je to jiskra božského života. Mé teoretické znalosti jsem prakticky uplatnil, když jsem se dostal do styku s Haré Kršna hnutím. Důsledek se projevil nejen v tom, že jsem vegetarián, ale že se při všech činnostech, které dělám, snažím poškodit živé bytosti pokud možno co nejméně.

Ted Gardestad, hudebník: Vždycky jsem měl rád zvířata, a proto jsem považoval požívání masa za pokrytectví. Myslím si, že všichni lidé mají podobné myšlenky, ale že se je naučili zapudit. Jen si představte, jak začnou reagovat, když se začne mluvit o tom, co to ve skutečnosti leží na talíři.

Eva Ramsoniusová, učitelka: Ráda bych věděla, proč se po nás vegetariánech požaduje motivace pro naše vegetariánství. Zeptáme-li se stejným způsobem lidí, kteří jedí maso, nemají obvykle žádnou promyšlenou odpověď. Mnozí si neuvědomují následky požívání masa, např. zatížení pro zdravotnictví nebo náš příspěvek k hladu a podvýživě v rozvojových zemích díky našemu „proteinovému imperialismu``. Lidé, kteří jedí maso, jsou vlastně kanibalové. Protein, který lidé v rozvojových zemích potřebují, aby neumřeli hladem, jde totiž často k výkrmu zvířat určených na porážku v průmyslových státech. Málokdo si je vědom těchto skutečností, ale na druhé straně jsou mnozí poučeni, a přesto svým požíváním masa podporují zabíjení zvířat se všemi důsledky. Nikdy se nemohu spoléhat na politika, který v jednom okamžiku říká, že solidarizuje s lidem třetího světa a v příštím okamžiku strká do úst krvavý biftek.

Karin Ogrenová, zdravotní sestra: Říkají nám, že jíst maso je přirozené, že je to jistěže kruté, že je hrozné, když je nutno zabít a trápit nevinná zvířata pouze pro uspokojení chuťových počitků jazyka, ale že zákon přírody je tvrdý, silný přežívá na úkor slabšího. Ale nestojíš snad ty a já nad takovým zvířecím jednáním? My jsme přece přese všechno „korunou tvorstva``. Neměli bychom tedy stát vysoko nad tímto surovým vražděním, které dnes vyrostlo v miliardový průmysl, jenom aby uspokojilo nácpaná břicha a prkenice velkých pánů? Nedám se nachytat na jejich propagandu, která mě vede pouze zpátky na zvířecí úroveň. Chci být důstojný člověk s jasným myšlením a vysokou morálkou. Proto se neživím mrtvými těly jiných tvorů. Zvířata zde nejsou kvůli nám. Nejsou zde, abychom je mrzačili, mleli nebo opékali jejich části na pánvích. Jsou zde, aby stvoření doplnili k dokonalosti. Zvířata mají svou vlastní funkci, svou suverenitu a vůbec stejné právo na život jako ty nebo já.

Jan Haraldsson, poručík: Stal jsem se vegetariánem, když jsem si uvědomil tyto skutečnosti:

- Bůh stvořil dokonalý svět, kde každý druh má svůj význam v řetězci výživy. Pokud k tomu nepřihlížíme a přetrháme řetězec tím, že se živíme potravou, která není určena pro nás, rovnováha v přírodě se poruší.
- Bůh stanovil zeleninu, ovoce a mléčné produkty jako potravu pro člověka.
- Při porážce zvířata vylučují adrenalin. Když jíme maso, požíváme tedy současně také tento adrenalin, následkem čehož jsme agresivní vůči svému okolí.
- Když jíme maso, potřebujeme denně spát o 1 až 2 hodiny déle, vzhledem k těžké práci potřebné k zažití potravy.
- Jaký je rozdíl mezi mrtvým zvířetem a mrtvým člověkem? Obojí je mrtvola a jako taková je nečistá a za potravu se nehodí.

Jogindra dás, mnich: Stal jsem se vegetariánem na začátku sedmdesátých let v USA. V té době se právě začal probouzet zájem o jógu a duchovní život (díky Haré Kršna hnutí pod vedením Bhaktivédanty Swamiho Prabhupády). Jaká úleva! Odstoupit od nepřírozené stravy - masa, ryb a vajec - je velký pokrok kupředu, pokud se týká osvobození se od toho, co nás váže k hmotnému životu. V tomto stadiu může člověk rozvíjet duchovní vlastnosti, jako např. nenásilí, prostotu a milosrdenství. Zamysleme se také nad tím, odkud přicházejí naše potraviny - buď z jatek, nebo z pole. Sotva kdo by se obtěžoval tím, že by sám zabil nějaké zvíře, když má dostatečný přístup k mléku, zelenině a ovoci. Ze začátku byli moji rodiče znepokojeni, že budu nemocný a slabý, když nebudu jíst maso, ale brzy bylo zřejmé, že jsem byl po vegetariánské stravě zdravější a silnější. Že moje tělo mnohem lépe prospívalo na mém vegetariánství, však nebylo to nejdůležitější. Byla to skutečnost, že jsem byl schopen snadněji chápat vztah mezi všemi živými tvory. Bez ohledu na to, zda se jedná o lidi, zvířata nebo rostliny, jsou všechny živé bytosti v podstatě stejné, věčné živoucí duše, které jsou v daném okamžiku zahaleny do různých těl. Toto musíme pochopit, abychom mohli pozvednout lidskou společnost na skutečně civilizovanou životní úroveň.

Recepty

Těmito recepty bychom chtěli ukázat, že jíst dobře neznamená jíst maso. Všechny recepty jsou velice staré a dostaly se k nám v průběhu tisíciletí, prostřednictvím posloupnosti duchovních učitelů a žáků. Tato jídla nevznikla náhodou, ale byla pečlivě vypracována s myšlenkou, že nejen dodají plnohodnotnou výživu tělu, ale že i usnadní duchovní vývoj člověka. Již jsme se zmínili, že jestliže poškodíme jiné živé bytosti, dostaneme špatnou karmu (reakci). Znamená to, že také nesmíme poškodovat život rostlin. Jak se tedy vyhneme karmickým následkům? Kršna říká, že Mu můžeme obětovat vegetariánská jídla, že taková jídla přijímá a současně sám odebírá všechny špatné reakce. Tímto způsobem je jídlo očištěno a my ho můžeme požívat jako prasádam - posvěcené jídlo. Není vůbec těžké vařit vegetariánská jídla a potom je obětovat s láskou a oddaností Kršnovi. Můžeme to udělat tak, že postavíme misku s jídlem před obrázek s Kršnou a polohlasně předříkáme *Haré Kršna, Haré Kršna, Kršna Kršna, Haré Haré / Haré Ráma, Haré Ráma, Ráma Ráma, Haré Haré*. Kdokoliv může jídlo obětovat a potom pohostit své přátele, zpívat Haré Kršna mantru a žít čistým způsobem. Zároveň bychom vás chtěli upozornit, abyste se nebáli použít receptů, i když se vám nepodaří sehnat jistá koření či suroviny. V takovém případě je můžete vynechat či nahradit dostupným.

pl - polévková lžíce, čl - čajová lžička.

Masala je směs nejmenno pomletého koření skládající se z 1 čl hřebíčku, 1 čl skořice, 1 čl koriandru, 1 čl zázvoru, 1 čl muškátového oříšku, 2 čl indického kmínu a 1 čl černého pepře.

Zeleninové chody

Květák s bramborami (Alu Phul Góbhi Sabdži)

1 kg brambor, 500 g nakrájeného květáku, 100 g másla, 2 pl kmínu, 2 čl majoránky, 1 pl masaly, 2 čl zázvoru, 1 dl jogurtu, sůl.

Brambory uvaříme ve slupce. V kastrolku rozpustíme máslo a při slabé teplotě vaříme květák v másle (10-20 min.). Oloupáme brambory, lehce je rozmačkáme a smícháme s květákem, jogurtem a ostatním kořením.

Zeleninová rýže (Sabdží Pulau)

4 dl rýže, 8 dl syrovátky nebo vody, 500 g mrkve nakrájené nadrobno, 250 g kukuřice, 250 g zeleného hrášku, 100 g másla, 2 pl indického kmínu, 1 pl kurkumy, 1 pl koriandru, 1 pl masaly, 1 pl hořčičných semínek, sůl.

Rýži vaříme spolu s mrkví. Rozpustíme máslo v kastrolku, přidáme kmín a pak koření, kukuřici a zelený hrášek. Smícháme rýži se zeleninou. Množství či druh zeleniny se může obměňovat podle chuti.

Polévka z luštěnin (Dál)

2 dl rozdrčených fazolí nebo hrachu, 9 dl syrovátky, 2 rajčata, 100 g zeleniny nakrájené nadrobno, 1 pl indického kmínu, 1 čl kurkumy, 1 čl zázvoru, 1 pl koriandru, 50 g másla, 1 pl majoránky, sůl.

Omyjeme luštěniny, které jsme popřípadě nechali ve vodě přes noc, a povaříme je. Přidáme zeleninu, máslo a veškeré koření. Necháme lehce povařit při slabé teplotě, až se polévka zahustí (asi za jednu hodinu). Přidáme majoránku a dobře zamícháme.

Rýže se špenátem a burskými oříšky (Palak čhaval)

4 dl rýže, 9 dl syrovátky, 400-500 g mraženého špenátu, 2 dl opražených burských oříšků, 75 g másla, 1 pl masaly, 1 pl koriandru, 2 čl pomletého indického kmínu, sůl.

Rýži vaříme asi 15 minut. Přidáme špenát a vaříme dalších 5 minut (je-li špenát čerstvý, musí se přidat dříve). Přidáme ostatní přísady a dobře promícháme.

Zelí s krupicí (Upma)

1 kg nakrájeného zelí, 3 dl syrovátky, 100 g másla, 1 pl indického kmínu, 2 dl krupice, 1 pl masaly, půl čl asafoetidy, 1 pl kurkumy, 1 pl koriandru, půl čl rozmarýnu, sůl.

Vaříme zelí s kmínem a vodou asi 20 minut. Mezitím pražíme krupici s máslem. Když je zelí téměř uvařené, přidáme sůl, koření a krupici. Necháme povařit. Mícháme 5-10 minut, nebo až je zelí měkké. Dáváme pozor, aby se to nepřipálilo. Můžeme přichutit citrónem.

Baklažán s rajčaty, cizrnou a kaseinem (Bigan Tamatar)

2 l mléka, 1 čl kyseliny citrónové, 600 g nakrájených rajčat, 400 g nakrájeného baklažánu, 100 g másla, 1 dl cizrny, 1 pl kurkumy, 1 pl masaly, 1 čl zázvoru, půl čl asafoetidy, 1 čl muškátového oříšku, půl čl hřebíčku, sůl, syrovátka.

Kasein: Mléko přivedeme na bod varu a přidáme kyselinu citrónovou. Když se sýr oddělí od syrovátky, vložíme jej do plátýnka a necháme viset asi pět hodin. Cizrnu necháme ležet ve vodě přes noc. Povaříme ji do měkka v syrovátce, která cizrnu úplně pokrývá. Přidáme rajčata a sůl a povaříme dalších 15 minut. Přidáme zbytek přísad a vaříme pod pokličkou, dokud baklažán nezměkne. Občas promícháme. Rozdrobíme sýr a vmícháme. Zhasneme plamen a necháme stát 10 minut. Předkládá se s rýží a několika kapkami citrónu.

Hrášek s rajčaty a kaseinem (Matar panír)

2 l mléka, 1 čl kyseliny citrónové, 1 kg rajčat, 1 kg zeleného hrášku, 150 g másla, 1 čl zázvoru, 1 čl muškátového oříšku, 1 pl koriandru, 1 pl masaly, 1 čl asafoetidy, 1 dl syrovátky, ghí na smažení (přepuštěné máslo; viz Smažená jídla).

Kasein: Místo abychom nechali sýr viset jako v předešlém receptu, stlačíme jej v plátýnku mezi dvěma talířky do tloušťky jednoho centimetru. Po 5-6 hodinách nakrájíme sýr na malé krychličky, které osmažíme do zlatova v ghí a necháme odkapat. V kastrolku rozpustíme máslo a přidáme koření. Lehce osmažíme a přidáme rajčata. Po přibližně 25 min. přidáme hrášek a sůl. Vaříme při mírné teplotě asi 10 minut, až hrášek změkne. Přidáme kaseinové kousičky. Vypneme vařič a necháme stát 10 minut.

Zlaté brambory (Alu Gauranga)

1 kg brambor, 0,5 l jogurtu, 2 pl kmínu, 2 pl masaly, 1 čl kurkumy, 1 čl asafoetidy, ghí.

Oloupáme brambory a nakrájíme na malé pravidelné kousky, které do zlatova osmažíme v ghí (odtud název - Šrí Čaitanja Maháprabhu, inkarnace Kršny, který sestoupil na Zem před 500 léty, aby učil zpívání Haré Kršna mantry, byl nazýván „Zlatý avatár“ kvůli své pleti zlaté barvy.) Poté je vytáhneme

z ghí a necháme odkapat. V hrnci rozpustíme trochu ghí, a jakmile se z něho začíná kouřit, přidáme kmín a o něco později ostatní koření. Necháme trochu vychladnout, přilejeme jogurt a přidáme čerstvě smažené brambory. Vše opatrně zamícháme a podáváme teplé.

Salát s kyselou smetanou (Raita)

Požívání čerstvého salátu denně nám pomáhá získávat dostatečné množství vitamínů a minerálních látek. Je třeba jej upravit bezprostředně před jídlem. Zálivka z okořeněné smetany nebo jogurtu působí tak, že tělo snadněji zutilkuje vitamíny. K přípravě salátů se dá použít téměř všech druhů zeleniny, čerstvého tvarohu, studené rýže, vařených brambor, hrášku, fazolí, jablek, ananasu, ořechů a hrozinek.

Chléb

Čapáty (tenký chléb)

3 dl grahamové mouky, 2 dl hladké mouky, 2-3 dl syrovátky, 1 čl soli, máslo.

Prosejeme grahamovou mouku (otruby se mohou použít do chleba) a zamícháme s hladkou moukou, syrovátkou (vodou) a solí. Těsto dobře prohněteme, aby bylo dostatečně vláčné. Necháme uležet půl hodiny pod mísou. Zahřejeme železnou pánev (nejlépe s tlustým dnem). Rozdělíme těsto na 12 dílů, utvoříme kuličky, které vyválíme na tenké placky na vymoučené desce. Vložíme čapáty do pánve. Když se okraje začnou zvedat, převrátíme čapáty a opečeme druhou stranu. Když placka začne mít bubliny, vezmeme ji a přidržíme nad otevřeným ohněm, až se nafoukne jako balón. Když opět splaskne, vložíme ji na talířek, potřeme důkladně máslem a překryjeme jiným talířkem, aby zůstala teplá.

Purí

5 dl hladké mouky, 2-3 dl vlažné vody, sůl, ghí na smažení.

Prohněteme mouku, sůl a máslo. Přilijeme postupně vodu, až se utvoří vláčné těsto. Propracujeme po dobu 15 minut a necháme uležet půl hodiny. Uděláme malé kuličky, které lehce vyválíme. Jestliže se těsto přilepuje, přidáme trochu ghí. Placku vložíme do horkého ghí. Purí se okamžitě nafoukne jako balón. Osmažíme do zlatova po obou stranách.

Čepurí

Místo hladké mouky použijeme grahamovou mouku. Postup je stejný jako u purí. Purí a čepurí chutnají výborně s krupicovými chody a zeleninovými směsmi. Můžeme také udělat sladké purí ochucené skořicí, muškátem, hřebíčkem apod.

Smažená jídla

Ghí

Z 3,5 kg čerstvého másla získáme 3 l ghí.

Rozpustíme máslo v hrnci s tlustým dnem na mírném plameni, až začne pění. Lžící odstraňujeme pěnu, kterou odkládáme do misky. Snížíme teplotu a převažujeme máslo, až přestane pění a je průhledné (2-3 hodiny). Pěnu odstraníme několikrát při vaření. Musíme být opatrní, aby se máslo nepřipálilo.

Procedíme plátkem, abychom odstranili nečistoty. Ghí se nemusí uchovávat v ledničce. Pěna se dá použít při pečení chleba a při vaření zeleniny. Ghí se dá z hlediska pracovního postupu nahradit rostlinným olejem, chuťově se mu však žádný jiný olej nevyrovná. Vaříme-li v ghí, dbáme na to, abychom ho měli vždy dostatečné množství v hrnci, tak aby smažená zelenina mohla volně plavat.

Pakora (smažená zelenina)

4 dl cizrnové nebo hladké mouky, 3 dl vody s trochou soli, 1 čl masaly, 1 čl kurkumy, 1 čl muškátového oříšku, 1 čl koriandru, 1 čl indického kmínu, špetka prášku do pečiva, ghí na smažení, zelenina (baklažán, mrkev, brambory, květák, červená řepa atd.).

Zamícháme mouku, koření a prášek do pečiva. Za stálého míchání přiléváme vodu, až dostaneme hustší kaši. Připravíme zeleninu - omyjeme a nakrájíme na kousky. Ponoříme ji do těstíčka a pak ji smažíme do zlatova v ghí na mírném plameni (asi 15 minut). Poté pakoru vytáhneme a necháme odkapat. Pakory jíme teplé nebo studené. Jestliže nám zůstane trocha kaše, můžeme přimíchat více mouky a kaši tak zahustit. Lžičkou vkládáme toto těstíčko do ghí. Smažíme tak dlouho, až koule vydávají dutý zvuk, když na ně poklepeme lžicí.

Čukunda kofta (smažené kuličky z červené řepy)

500 g červené řepy, 2,0-2,5 dl hladké mouky, půl čl asafoetidy, 1 pl mletého kmínu, 1 pl mletého koriandru, 1 pl masaly, 1 čl prášku do pečiva, sůl, ghí na smažení.

Polovinu červené řepy postrouháme na drobném struhadle a polovinu na hrubém. Dobře zamícháme se všemi přísadami a necháme stát asi 10 minut. Zahřejeme ghí. Uděláme koule o velikosti vlašského ořechu a na mírném plameni smažíme v ghí po dobu 20 minut. Dají se jíst jak teplé, tak studené. Kofta se dá také udělat z brambor, zelí, mrkve nebo ovoce. V posledním případě místo soli přidáme cukr a z koření použijeme hlavně muškátový oříšek, hřebíček, vanilku nebo skořici.

Samosa

Těsto: 2 dl vlažné vody, 4,5-5,0 dl hladké mouky, 1 pl ghí, 1 čl kurkumy (dá smaženému těstu pěknou barvu), ghí na smažení, sůl.

Nádivka: 500 g květáku, 500 g zeleného hrášku, 50 g másla, 1 čl indického kmínu, 1 čl zázvoru, 1 čl koriandru, 2 čl masaly, 1 čl asafoetidy.

Zamícháme mouku a ghí, přidáme vodu a kurkumu. Prohněteme dobře těsto a necháme půl hodiny uležet. Mezitím nadrobno nastrouháme květák a zmražený hrášek a na mírném plameni dusíme po dobu 15 minut. Přidáme sůl. Z těsta uděláme kuličky o velikosti vlašského ořechu a vyválcujeme do tenkých placek (asi 10 cm v průměru). Jestliže se těsto přilepuje, přidáme trochu ghí. Navlhčíme okraj jedné poloviny a položíme dvě polévkové lžíce nádivky na jednu polovinu placky. Přehneme druhou polovinu a dobře stlačíme okraje, které zahne k nádivce. Smažíme samosu v mírně horkém ghí, až se stane křehkou a zlatohnědou (přibližně 20 minut). Nádivka se dá přizpůsobit podle chuti, např. brambory s kokosem nebo hráškem, sladká mrkev atd.

Smažené sýrové kuličky

sýr ze dvou litrů mléka a 1 čl kyseliny citrónové, ghí na smažení.

Dobře propracujeme sýr, až je vláčný. Utvoříme kuličky, které smažíme do zlatova. Přidávají se do zeleninových jídel.

Bharat v jogurtu

0,5 kg fazolí nebo hrachu, 1 pl soli, půl čl čili, 1 l jogurtu, 2 čl mletého indického kmínu, ghí na smažení.

Přes noc necháme stát hrách ve vodě a pak jej pomeleme na jemno. Přidáme sůl a čili. Utvoříme kuličky a smažíme v horkém oleji po dobu 15 minut. Pak je vytáhneme a necháme poněkud vychladnout. Poté je vložíme do slané vody a necháme je tam, až jsou houbovitě. Necháme vodu odkapat a vložíme je do jogurtu, do kterého jsme vmíchali kmín a předložíme okamžitě (Kršnovi).

Sladkosti

Burfi (mléčná pochoutka)

5 dl sušeného mléka, 4 dl cukru, 200-250 g másla, 2 dl mléka.

Rozpustíme máslo společně s cukrem. Přidáme mléko a uvaříme. Vypneme vařič a za stálého míchání přidáme sušené mléko. Necháme vychladnout, abychom mohli vytvořit kuličky nebo nakrájet kostičky.

Halva

5 dl krupice, 1 l mléka nebo vody, 200-250 g másla, 3-4 dl cukru, 2 banány nebo 1 dl hroziněk nebo nadrobno nakrájených ořechů.

Rozpustíme máslo a přidáme krupici. Mícháme, až krupice zhnědne (20-30 minut). Rozmačkáme banán a přidáme do krupice s máslem. Poté přilejeme opatrně mléko, nejlépe teplé s rozpuštěným cukrem. Mícháme nepřetržitě, až halva zhoustne a nelepí se na stěny hrnce. Místo banánu můžeme použít ananas, meruňky nebo jablka nakrájené na kousky. Halva se dá také obměnit hrožinkami nebo ořechy.

„Jednoduché úžasné“ (Simply Wonderfals)

6 dl sušeného mléka, 3 dl práškového cukru, 150 g měkkého másla.

Dobře smícháme veškeré příměsi. Můžeme také přichutit kokosem, vanilkovým cukrem nebo karobovým práškem a utvoříme koule. Necháme stát v chladu.

Khír (indická rýžová kaše)

1 dl rýže, 4 dl mléka, 1 dl cukru.

Do mléka přidáme cukr a přivedeme na bod varu. Přidáme rýži a necháme vařit na slabém plameni, až se polovina mléka odpaří. Ze začátku mícháme jen občas, ale když kaše zhoustne, musíme míchat nepřetržitě, aby se mléko nepřipálilo. Předkládáme dobře vychlazené. Dá se ochutit vanilkou, vodou z růžových květů, šafránem, kardamomem, ořechem nebo hrozinkami.

Laddu (sladké cizrnové kuličky)

3 dl práškového cukru, 130 g másla, 5 dl cizrnové mouky (nebo hladké mouky).

Rozpustíme máslo a přidáme mouku. Neustále mícháme, až mouka zhnědne (asi 20 minut). Pak vezmeme hrnc z plotny a přidáme cukr. Dobře zamícháme. Když hmota vychladla, utvoříme kuličky, které uschováme v chladu. Dá se ochutit ořechy, mandlemi, kokosem, skořicí nebo muškátovým oříškem. Toto je Kršnova pochoutka.

Malpura

2 dl hladké mouky, 2 dl cukru, 1 čl prášku do pečiva, 1 l jogurtu, 4 dl jahod nebo borůvek, ghí na smažení.

Uděláme poměrně hustou kaši z 1 dl cukru, mouky, prášku do pečiva a trochu jogurtu. Tuto kaši vkládáme lžičkou do mírně teplého ghí. Když jsou malpury usmažené do zlatova, vytáhneme je a necháme odkapat. Pak je vložíme do jogurtu, do kterého jsme přimíchali zbytek cukru, jahody nebo borůvky.

Rásaguly (sýrové kuličky v cukrové vodě)

sýr z 1 l mléka a 2,0-2,5 dl jogurtu, krupice.

Cukrová voda: 1 l vody, 2 dl cukru.

Mléko přivedeme do bodu varu a přidáme jogurt. Opatrně mícháme, aby se sýr oddělil od syrovátky. Poté ho vložíme do čistého plátýnka a dobře vytlačíme syrovátku. Sýr poté důkladně prohněteme a propracujeme, aby bylo možno vytvořit kuličky o velikosti vlašského ořechu. Musíme dbát na to, aby se nám neutvořily žádné trhlinky na povrchu, které mohou způsobit, že kuličky při vaření nedrží pohromadě. Připravíme cukrovou vodu a na zkoušku uvaříme první kuličku po dobu 10 minut. Nerozpadla-li se, můžeme vařit ostatní kuličky po dobu 15 minut. Jestliže se rásaguly rozpadají, musíme do sýru přidat trochu krupice, která odsaje vodu. Kuličky necháme stát v cukrové vodě a předkládáme je vychlazené.

Šríkan

3l jogurtu, nadrobno nastrouhaná kůra citrónu, 2 dl cukru.

Jogurt vlejeme do plátýnka a necháme viset po dobu 10 hodin. Přidáme citrónovou kůru a cukr, dobře zamícháme a eventuelně vyšleháme v mixéru. Můžeme také přidat čerstvé jahody nebo borůvky. Předkládáme vychlazené s banánem nebo ovocným salátem - anebo proč ne se studenou halvou? (Syróvátku z jogurtu uschováme k přípravě jiných jídel - např. chleba, rýže atd.) Jednoduchý a velice chutný dezert pro každou příležitost.

Kulfi

2 dl mléka, 1 dl cukru, 3 kapky vody z růží, 1,5 dl malin nebo borůvek.

Do mléka přidáme cukr, přivedeme do bodu varu a poté snížíme teplotu, aby mléko slabě bublalo. Občas mléko zamícháme, aby neuteklo. Když zhoustne a dostane medovou barvu (asi po dvou hodinách) přidáme cukr a růžovou vodu. Poté necháme vychladnout a přidáme maliny nebo borůvky.

Višnu-tattva

150 g másla, trochu pomletého anýzu, skořice, muškátového oříšku a indického kmínu, 3 dl sušeného mléka, 1,5 dl práškového cukru, 1 čl vanilkového cukru.

Na pánvi upražíme nasucho kmín. Rozpustíme máslo a přidáme veškeré koření. Máslo se nesmí připálit. Přidáme sušené mléko, odstraníme hrnc z plamene a dobře zamícháme. Přidáme práškový

cukr a vanilku. Opět dobře zamícháme a vlejeme do formy a necháme vychladnout. Poté vše nakrájíme na hranolky.

Nápoje

Sladké lassi

1 dl zmraženého džusu nebo 4 dl čerstvé šťávy z citrónu, pomeranče, mandarinky nebo grapefruitu, ananasu apod., 4 dl jogurtu, voda, cukr.

Zamícháme džus, jogurt a vodu tak, abychom dostali 1 l nápoje. Podle potřeby osladíme. Lassi s rozmačkaným banánem nebo avokádem je také lahodné. Podáváme chlazené.

Kořeněné lassi

0,75 l jogurtu, 0,25 l vody, 1 pl praženého mletého indického kmínu, půl čl pepře, sůl.

Vše dobře zamícháme, podáváme chlazené. Dá se chuťově obměnit rozmačkaným avokádem nebo šťávou z rajských jablíček.

Banánový nektar

1 l mléka, 1 velký banán, 0,5 dl cukru, 1 pl másla, špetka mletého kardemomu, skořice, muškátu a koriandru.

Mléko s kořením přivedeme do bodu varu. Přidáme rozmačkaný banán a máslo. Předkládáme horké.