**Govardhana-lál „vegán” szakácskönyve**

**2011 júniusától a Krisna-völgyi murtik ételajánlásaihoz a tejtermékek közül csak védett tehenek tejét és tejtermékeit használjuk. Célunk továbbra is ízletes és pompás ételekkel elégedetté tenni Radhe-Syamát, Govardhana-lalát, és Gaura Nataraját.**

**Govardhana-puja alkalmával a magyar yatra bhaktái nagy odaadással 2 tonna édességet ajánlanak Govardhana-lala örömére. Az ahimsa-s tej korlátozott elérhetősége miatt összeállítottunk egy felhasználható alapanyag-listát, illetve recepteket, amelyek reméljük, segítenek abban, hogy továbbra is megfelelő mennyiségű és minőségű édességgel örvendeztessül meg Govardhana-lalát.**

**A felhasználható alapanyagoknál figyelembe vettük azt, mit lehet használni a tejtermékek helyett. Emellett fontos szempont az ízletesség, a minőség is, ezért van néhány alapanyag, amit kérünk, NE használjatok (még ha vegánnak bizonyul, akkor se).**

**A receptkönyv tartalmaz olyan édességeket, amelyet nem brahmanák tudnak készíteni főzés nélkül, illetve brahmanák által, tűzön készíthető édességek.**

**Kérlek, vegyétek komolyan a felajánlás SZABÁLYAIt, ami vonatkozik**

1. **a szakácsokra: - PUJATISZTÁN készítsétek az édességeket**

* **csak BRAHMANÁK készíthetnek tűzön édességeket (nem brahmanák csinálhatják az előkészítését és az utóformázását az édességeknek, és kérhetik a brahmanák segítségét a sütéshez/főzéshez)**

1. **a konyhára: - PUJATISZTA konyha és edények**
2. **a felhasznált alapanyagokra: - a megadott listán szereplő alapanyagok használata, amely vonatkozik a termék-márkára is. Ha ettől eltérőt akartok használni, kérlek, egyeztessétek Asta Sakhi dd-vel (06 30 600 14 59 Asta.Sakhi.SRS@pamho.net vagy Anuragi matajival (06 30 267 04 66 vagy 06 30 651 15 12 )**
3. **Felhasználható alapanyagok:**

* **Kókuszolaj (VAJ és GHI HELYETT)**

**1 l-es: ’Barco’ Kókuszolaj 100% natúr, Forgalmazó: Mayer’s Kft, 2096. Üröm, Ürömi út 16. Tel/fax: 06 26 550 102 vagy 06 30 95 14 279**

1. **kg-os: Forgalmazó: Coco Trade Kft, 1188. Budapest, Kőrisfa u. 4.**

**tel.: 06 70 452 35 82**

**A kókuszolaj 25 celsius fok felett folyékony halmazállapotú, ha hidegben van, megkeményedik, vajasabb állagú lesz. Ha vaj helyett használjátok valamilyen receptbe, vegyétek figyelembe, hogy kevesebb (általában 1/5 résszel) kell belőle, mint a vajból.**

* **Kókusz tejpor (TEJPOR HELYETT)**

**Forgalmazó: Biopont Kft, 1113 Budapest, Diószegi út 37. B épület II. em**

**Telefon: 06-1-242-1927**, **06-1-242-1952** – házhoz is szállítják!

**web: biopont.hu, e-mail:** biopont@biopont.com

* **Kerob (KAKAÓ HELYETT)**
* **Macikávé**
* **Gabona kávé**
* **aszalt gyümölcsök**
* **Szamos natúr Marcipán**
* **natúr magvak (dió, mandula, kesudió, pisztácia, mogyoró)**
* **bhakták által házilag készített lekvár**
* **élesztő**

**NEM használható alapanyagok:**

* **nem Krisna-völgyi tehenektől származó tej és bármilyen más tejtermék**
* **margarin (még a 100%-osak is tartalmaznak tejszármazékokat vagy szóját!)**
* **szója és bármilyen szójaszármazék**
* **kandírozott gyümölcsök**
* **kakaó**
* **mandulatej, rizstej, zabtej**
* **italporok**
* **pálmaolaj**
* **bármilyen állati eredetű E-számot tartalmazó készítmény**
* **bolti- vagy nem bhakták által készített lekvár**
* **rumaroma vagy bármilyen alkoholos aroma**

1. **rész: Receptek avatatlan vagy első avatott bhaktáknak**

**Aszalt gyümölcsös golyó**:

50 dkg aszalt gyümölcs ledarálva (nagy lyukú darálón)

50 dkg mag ledarálva

Összegyúrjuk a hozzávalókat és kigolyózzuk. Tehetünk bele karobot és kókuszt is, ha esetleg nem áll össze, kis mézzel segíthetjük. A golyókat darált magokba forgathatjuk.

**Szimpli kókusztejporból:**

40 dkg kókusztejpor

20 dkg porcukor

30 dkg kókuszolaj

Összegyúrjuk a hozzávalókat és golyókat formázunk. Ízesíthető karobbal (kicsivel több kókuszolajat vesz így fel), vagy mangópéppel vagy banánnal (ebben a két esetben értelemszerűen kevesebb kókuszolajat kell használni).

Gyúrhattok golyókat vagy formákat **Szamos natúr marcipánból** is, ha más lehetőségetek nincsen.

1. **rész: Receptek második avatott bhaktáknak**

**Zsíradékban sült édességek**:

**Almás szamósza**: (kb. 40 db)

Töltelék: reszelt alma (kb 10-13 db), cukor, fahéj

Tészta: 900 g liszt (vegyesen barna és fehér)

225 g kókuszolaj

3 kk só

langyos vízzel gyúrjuk be a tésztáját

**Gaja**: (kb 25 db)

2 cup fehérliszt

1/5 cup kókuszolaj

2 kk só

Vízzel középkemény tésztát gyúrunk. Kinyújtjuk egy nagy téglalappá, megkenjük olajjal, meghintjük kukoricakeményítővel. Szorosan felcsavarjuk. 1 cm-es csíkokat vágunk, kinyújtjuk. Forró olajban kisütjük. Szirup: 3 cup víz+ 3 cup cukor, sűrűre főzzük, végén rózsavizet adunk hozzá. Belemártjuk a gajákat és megszórjuk őrölt magokkal.

El lehet készíteni gajatáskának is, lekvárral a tetején.

**Datolyakachori**: (kb 40 db)

Tészta: lásd a szamószatésztánál

Töltelék: 750 g datolya

3 marék mazsola

3 db citrom héja

1,5 db citrom leve

pici vaníliás cukor

A töltelék összetevőit összefőzzük, majd kigolyózzuk. A golyókat beletöltjük a tésztába és kisütjük olajban. Utána szirupba (2 rész cukor, 1 rész víz) mártjuk a kachorikat, s megszórjuk kókuszreszelékkel.

**Laddupakora**:

Laddut készítünk, melyet aszalt gyülölcsökkel, vágott magvakkal ízesítünk. Kigolyózzuk- ez lesz a töltelékünk. Puritésztát gyúrunk több zsíradékkal (1 cup barnaliszt, 1 cup fehérliszt, 3 ek kókuszolaj, 1 kk só, hideg víz). A tésztából is golyókat formázunk, majd kinyújtjuk a golyókat és beletöltjük a laddu-golyókat (úgy töltjük meg, mintha kachorit készítenénk). Ha kisütöttük őket, cukorszirupba mártjuk a pakorákat. (2 rész cukor, 2 rész víz sűrűre főzve, hogy ne áztassa el a golyókat).

**Boondi ka laddu**: (kb 40 db)

500 g csicseriborsó-liszttel bundi tésztát készítünk és kisütjük. Sűrű szirupot főzünk: 1 kg cukor, 4,5 cup víz, sáfrány. A bundit beletesszük a szirupba, kb 30 percig úgy hagyjuk, míg a bundi beszívja a nedvességet, majd kigolyózzuk. Ha esetleg nem áll össze, apróra vágott magokat is lehet beletenni a végén.

**Rasabhara**:

1 cup urad dahlt beáztatunk éjszakára, reggel leöntjük róla a vizet és finomra daráljuk. 1 kk tört édesköménnyel fűszerezzük. Beleszaggatjuk a masszát egy evőkanállal kókuszolajba és kisütjük. Sáfrányos cukorszirupba áztatjuk.

**Sárgaborsó-lisztből készült édességek**

**Laddu: (**kb 25 db)

30 dkg kókuszolaj

3 cup sárgaborsóliszt

2 cup porcukor

Megpirítjuk az olajon a sárgaborsólisztet, majd ha kihűlt egy kicsit, porcukrot keverünk hozzá. Ízesíthetjük például magokkal, kókusszal vagy karobbal.

**Luglu:** (kb 30 db)

3 cup vegyes magot megpirítunk, majd nagy lyukon ledarálunk. 3 cup vegyes aszalt gyülölcsöt (mazsola, barack, füge, datolya) apróra vágunk, 2 cup vizet és 2 cup cukrot adunk hozzá és sűrűre főzzük. Kb 1 cup sárgaborsóliszt+ hideg víz keverékéből bundit sütünk forró olajban. A végén összekeverjük a magokat, a bundit és az aszalt gyülölcsös masszát, s kigolyózzuk.

**Mango bite:** (kb 25-30 db)

310 g kókuszolajban megpirítunk 400 g csicseriborsólisztet (vagy sárgaborsólisztet). Közben szirupot készítünk: 400 g cukor+ 300 g víz+ 300 g mangópép. A megpirított liszthez durvára vágott magokat adunk, majd ráöntjük a szirupot és addig főzzük, míg elválik az edény falától. Tálcára kiöntve hűtjük, majd kockákra vágjuk és magokkal díszítjük.

**Krisna-Balarama:**

Tálcára készítjük: alsó réteg karobos laddu, a felső pedig sima szimpli. (recepteket lásd az előbbiek során) Felkockázzuk.

**Halavák**

**Halava:**

25 dkg kókuszolaj

2 C búzadara

4C cukor

8 C víz

Lehetséges ízesítések:

* gyümölcsös: eper, málna, meggy, josta, feketeribizli, szilva (lehet egy kis fahéj mellé), körte (plusz pici fahéj vagy kardamon), ananász (plusz némi sáfrány), őszibarack, sárgabarack, szeder, banán (kesar halava- csak addig kell pirítani a darát, míg kifehéredik), citromos (reszelt héját a vízbe főzni)…
* karobos: karob-meggy, karob-eper, karob-datolya, karob-füge-mandula-mazsola
* egyéb: őszibarack-mandula, vanília-csíkokra vágott aszalt sárgabarack, sáfrány-blansírozott mandula, citrom-gyömbér,…

**Almahalava:** (kb 25 db)

Kb 20 db közepes almát nagy lyukon lereszelünk és 6 ek kókuszolajon megpárolunk. Hozzáadunk 4 cup cukrot és sűrítjük, később 4 ek mazsolát is teszünk bele. Addig főzzük, míg elválik az edény falától. Kivajazott tálcára terítjük, 4 ek vágott mandulával díszítjük. Ha kihűlt, kockákra vágjuk.

**Mandulahalava:** (kb 25 db)

4 cup mandulát megpirítunk, ledaráljuk. 16 dkg kókuszolajat felolvasztunk, beletesszük a mandulát, átforgatjuk, s hozzáadjuk a cukorszirupot (4 dl víz, 6 dl cukor, sáfrány- sűrűre főzve) Addig főzzük, míg elválik az edény falától.

**Egyéb**

**Datolyagolyó:** (kb 25-30 db)

250 g datolyát annyi vízben teszünk fel főni, ami épp ellepi. Egy csipet sáfrányt adunk hozzá és szétfőzzük. 150 g vegyes magot megpirítunk és ledaráljuk. Összekeverjük a datolyával, majd 2 ek kókuszt, karobot, 1/2 kk őrölt kardamont, pirított szezámot adunk hozzá. Kigolyózzuk.

**Cukrozott mandula**:

100 g héjas! mandulát 100 g cukorból és 1 ¼ cup vízből készült sűrű szirupba teszünk, s karobot vagy fahéjat szórunk bele ízesítésnek. Folyamatosan kevergetve addig főzzük, míg a cukor kikristályosodik.

**Ischler**:

50050 g porcukor  
kb 750-800100 g kókuszolaj  
1400140 g liszt  
50550 g durvára tört dió  
2,50.5 kávéskanál fahéj

A diót nyújtófával minél jobban összetörjük, majd a tészta összes összetevőjét összegyúrjuk. Tíz percre tegyük hideg helyre. Majd nyújtsuk ki kb 3 mm vastagra. Egy kerek, kb 75 mm átmérőjű kiszúróval szúrjuk ki az islereket, és tegyük őket sütőlemezre, végül süssük ki 5-10 perc alatt. Ha teljesen kihűltek a korongok, töltsük meg őket (házi!) lekvárral, s karobmázat tegyünk a tetejére.

**Linzer**:

A tészta ugyanaz, mint az ischler-tészta. Linzer-szaggatóval szaggatjuk ki (virág alakú). A tészta felénél a virágoknak a közepén is lyuk van. Ha kisültek és kihűltek, 2 virágot összeragasztunk lekvárral (a tetején van a lyukas virág), s megszórjuk darált dióval.