



Connecting
people
through food

BUDHA BOWLS



BUDHA BOWL aneb miska plná hojnosti

- ✓ Světový trend poslední doby – u nás relativně novinka (restaurace, pinterest, foodblogy.... velmi fotogenické jídlo)
- ✓ Buddha bowl je v dnešní době chápán jako talíř plný výživných surovin, který pokryje jedno nutričně vyvážené jídlo.
- ✓ **Budha misky jsou dokonale vyvážené a z pravidla barevně krásné. Tělu mají dodat maximum vitamínů a minerálních látek.**



Název BUDHA BOWL

- A. Miska připomíná Buddhovo kulaté břicho.
- B. Buddha neměl žádné břicho a byl štíhlý, v době kdy žil (6.-4. př. n. l.) bylo jednodušší jíst prostě a zdravě. Budha s sebou neustále nosil misku, do které mu lidé dávali jídlo.

Dnes platí, že by měla obsahovat **4 základní suroviny/živiny**.
Obilovinu (sacharidy), zeleninu, bílkovinu a zdravý tuk.

Originální budhova miska je vegetariánská nebo veganská.

Trendem dnešní doby je však přidávat do misky i maso nebo rybu. Pokud obsahuje syrovou rybu jedná se o tzv. **Poké bowl**, která pochází z Havaje a suroviny v misce připomínají „rozmotané sushi“ (základem je rýže a syrová ryba).

Budha misky mohou být podávány za studena nebo za tepla – případně v kombinaci



Co BUDHA BOWL není?

Nejedná se o „obyčejný“ salát!!!!

Nikdy by tedy miska neměla obsahovat
např. pouze zeleninu a bílkovinu!!!!

V misce se jednotlivé složky nepodávají
promíchané, ale poskládané vedle sebe!



Budha bowls musí být vzhledově i chuťově atraktivní!!

- ✓ obilovina či příloha typu nudle
 - ✓ (rýže - různé druhy, rýžové nudle, quinoa, kuskus, pohanka, pohankové nudle, jáhly, bulgur,...)
- ✓ Čerstvá (ideálně sezónní) zelenina (může být i tepelně upravená) včetně listové zeleniny, bylinky – nejlepší je kombinace syrové i tepelně upravené
- ✓ zdravé tuky (v podobě ořechů, semínek, avokáda, dressingů z extra panenských rostlinných olejů, ořechová másla, tahini pasta...)
- ✓ bílkovina (luštěnina, tofu, tempeh, falafel, vejce, hummus, sýr, případně maso/ryba)
- ✓ Dressing / zálivka (v návaznosti na obsah zdravých tuků)

To vše v ideálním poměru. **Velmi důležitý je i způsob krájení surovin.**

HOW TO MAKE A BUDDHA BOWL

Balance is key when assembling a Buddha bowl; after that, anything goes. Many restaurants offer build-your-own bowl options, which gives you an idea of how versatile the dish can be. Some of the best Buddha bowls are the ones made from leftovers or whatever you have on hand in the fridge. Here's a quick rundown on how to make your own:



