

COCINA AYURVÉDICA

El simple acto de cocinar saludablemente es crucial en la invocación de las memorias cognitivas.

Es el único sadhana que nos completa el ciclo, llevándonos de la tierra hasta la tierra nuevamente.

MAYA TIWARI

"De la tierra provienen las hierbas, de las hierbas proviene el alimento, y del alimento proviene la semilla que da vida a los humanos."
Taittirya Upanishad (11.1)

ALIMENTACIÓN AYURVEDA

La alimentación es uno de los principales pilares de la medicina ayurvédica, y es muy importante que la misma nos genere placer, que nos sea grata además de sana. Muchas veces sólo se trata de acostumbrarnos a nuevos sabores y combinaciones diferentes.

También tenemos que tener en cuenta otro factor: el tiempo. Ya no es frecuente disponer de enormes cantidades de tiempo en la elaboración del alimento, y eso lo podemos reemplazar por un poco de organización, ya que dos o tres recetas básicas –como las milanesas o hamburguesas–, que nos esperen en el freezer son el punto de partida de una comida equilibrada con sólo dedicar unos minutos a la preparación de algunos vegetales y arroz para acompañar.

Estas recetas son básicas, podrán ser modificadas con los alimentos, vegetales y especias adecuadas a cada constitución.

Lo demás sólo depende de las ganas de estar bien, el amor puesto en la elaboración de los alimentos y de un poco de imaginación...

CLASIFICACIÓN AYURVÉDICA DE LOS ALIMENTOS

<u>SUSTANCIA</u>	<u>SABOR</u>	<u>VIPAK</u>	<u>ACCIÓN TRI-DOSHICA</u>
POLLO	DULCE ASTRINGENTE	DULCE	AUMENTA: VATA, PITTA Y KAPHA.
PESCADO	DULCE	DULCE	AUMENTA: PITTA Y KAPHA. REDUCE VATA

CARNE VACUNA	DULCE	DULCE	AUM: PITTA Y KAPHA REDUCE: VATA.
MANTECA (SIN SAL)	DULCE ASTRINGENTE	DULCE	AUMENTA: KAPHA REDUCE: VATA Y PITTA
QUESO (SIN SAL)	DULCE Y ACIDO	DULCE	AUM: PITTA Y KAPHA REDUCE: VATA.
LECHE	DULCE	DULCE	AUMEN: KAPHA REDUCE: VATA Y PITTA
HUEVOS	DULCE ASTRINGENTE	PICANTE	AUMEN: PITTA Y KAPHA. REDUCE: VATA
GHEE	DULCE	DULCE	AUMEN: KAPHA. BUENO PARA LOS 3 .
LECHE MATERNA	DULCE	DULCE	BALANCEA A LOS 3. REFUERZA OJAS.
LECHE DE CABRA	DULCE ASTRINGENTE	DULCE	AUMEN: VATA. REDUCE: PITTA & KAPHA
YOGURT	ACIDO ASTRINGENTE	ACIDO	AUMEN: PITTA Y KAPH. REDUCE: VATA.

ACEITES

ACEITE DE CASTOR	DULCE AMARGO	PICANTE	AUMEN: PITTA ,KAPHA REDUCE: VATA
ACEITE DE COCO	DULCE	DULCE	AUMEN: KAPHA REDUCE: VATA, PITTA
ACEITE DE MAIZ	DULCE	DULCE	AUMEN: PITTA MODERADAMENTE ES BUENO PARA VATA, KAPHA
ACEITE (GENERAL)	DULCE	DULCE	AUMEN: PITTA, KAPHA REDUCE :VATA.
ACEITE DE GIRASOL	DULCE	DULCE	BUENO: PITTA , VATA, KAPHA.
ACEITE DE MOSTAZA BLANCA	PICANTE	PICANTE	AUMEN: PITTA REDUCE: VATA, KAPHA
ACEITE DE SÉSAMO	DULCE, AMARGO Y ASTRINGENTE	DULCE	AUMEN: PITTA REDUCE: VATA MODERADO: BUENO PARA KAPHA.

DULCES

MIEL	DULCE, ASTRINGENTE	DULCE	AUM: PITTA, REDUCE: VATA Y KAPHA
------	-----------------------	-------	-------------------------------------

JARABE DE ARCE	DULCE Y AMARGO	DULCE	AUMEN: KAPHA REDUCE: VATA Y PITTA
CAÑA DE AZUCAR	DULCE	DULCE	AUM: KAPHA REDUCE: VATA Y PITTA

LEGUMBRES

LENTEJA NEGRA	DULCE	DULCE	AUM: PITTA Y KAPHA DISM: VATA
GARBANZOS	DULCE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUM: VATA. ALIVIA: PITTA Y KAPHA.
POROTOS	DULCE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUM: VATA Y KAPHA REDUCE: PITTA
LENTEJAS (GENERAL)	DULCE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUM: VATA Y KAPH REDUCE: PITTA
POROTO MUNG	DULCE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUM: KAPHA REDUCE: VATA Y PITTA
LENTEJA ROJA	DULCE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUM: PITTA REDU: VATA Y KAPHA
POROTO DE SOJA	DULCE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUM: VATA Y KAPHA REDUCE: PITTA TOFU ES OK VATA Y PITTA MODERADO: OK KAPH

VEGETALES

REMOLACHA	DULCE	DULCE	PUEDE AUM: PITTA Y KAPHA. DISM: VATA
BROCOLI	DULCE Y ASTRINGENTE	PICANTE	AUM: VATA DISM: PITTA Y KAPHA
REPOLLO	DULCE Y ASTRINGENTE	PICANTE	AUM: VATA. DISM: PITTA Y KAPHA
ZANAHORIA	DULCE, AMARGA Y ASTRINGENTE	PICANTE	EN EXCESO AUM: PITTA. REDUCE: VATA Y KAPHA.
COLIFLOR	ASTRINGENTE	PICANTE	AUM: VATA. REDUCE: PITTA Y KAPHA.
APIO	ASTRINGENTE	PICANTE	AUM: VATA. EQUIL: PITTA Y KAPHA
PEPINO	DULCE Y ASTRIGENTE	DULCE	AUM: KAPHA EQL: PITTA Y VATA
LECHUGA	ASTRINGENTE	PICANTE	AUM: VATA EQL: PITTA Y KAPHA
CEBOLLA	PICANTE	PICANTE	AUM: PITTA Y VATA EQUIL: KAPHA.

TOMATE (BLANCO)	DULCE Y ÁCIDO	DULCE	AUM: VATA. REDUCE: PITTA Y KAPHA
RÁBANO	PICANTE	PICANTE	AUM: PITTA. DISM: VATA Y KAPHA.
ESPINACA	ASTRINGENTE	PICANTE	AUM: VATA Y PITTA DISM: KAPHA
BROTES (GENERAL)	MEDIANAMENTE ASTRINGENTES	DULCE	BUENO: PITTA Y KAPHA AUM: VATA EN EXCE.
TOMATE	DULCE Y ÁCIDO	ÁCIDO	AUM: VATA, PITTA Y KAPHA.
OKRA	DULCE Y ASTRIGENTE	PICANTE	BUENO: VATA, PITTA Y KAPHA.
ZUCCHINI	DULCE Y ASTRINGENTE	PICANTE	BUENO: VATA, AUM: KAPHA. EQUIL: PITTA.
FRUTAS			
MANZANA	DULCE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUMEN: VATA. DISM: PITTA. ES BUENO PARA KAPHA EN POCAS CANT.
BANANA	DULCE Y ASTRINGENTE	ACIDO	AUM: PITTA Y KAPHA. DISMINUYE: VATA.
COCO	DULCE	DULCE	AUM: KAPHA, EN EXCESO. ALIVIA: VATA Y PITTA.
UVAS (NEGRAS)	DULCE Y ASTRIGENTE	DULCE	AUMEN: KAPHA. DIM: VATA Y PITTA.
HIGO (MADURO)	DULCE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUMEN: KAPHA ALIVIA : VATA, PITTA.
MELÓN	DULCE	DULCE	AUMEN: KAPHA ALIVIA: VATA ,PITTA.
NARANJA	DULCE Y AMARGO	DULCE	AUMEN: PITTA, KAPHA. DISM: VATA.
DURAZNO	DULCE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUMEN: PITTA, KAPHA DIM: VATA.
PERAS	DULCE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUMENT: VATA REDUCE: KAPHA, PITTA.
CIRUELAS (DULCES)	DULCE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUM: PITTA ,KAPHA. DISM: VATA.
GRANADA	DULCE, AMARGO Y ASTRINGENTE.	DULCE	AUM: VATA. DISM: PITTA Y KAPHA

HIERBAS Y ESPECIAS

ANÍS	PICANTE	PICANTE	AUM: PITTA DISM: VATA, KAPHA
PIMIENTA NEGRA	PICANTE	PICANTE	AUM: PITTA ALIVIA: KAPHA ESTIMULA: VATA
CARDAMOMO	DULCE Y PICANTE	DULCE	ALIVIA: VATA, KAPHA ESTIMULA: PITTA
SEMILLAS DE APIO	PICANTE	PICANTE	AUM: PITTA DISM: KAPHA, VATA
CANELA	DULCE, AMARGO Y PICANTE	DULCE	ESTIMULA :KAPHA DISM: VATA, PITTA.
CLAVO DE OLOR	PICANTE	PICANTE	AUMEN: PITTA. DISM: VATA Y KAPHA
SEMILLAS DE CORIANDRO	PICANTE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUM: VATA Y K. ALIVIA: P.
COMINO	AMARGO, PICANTE Y	PICANTE	ESTIMULA: P. DISM: V Y K.
FENOGRECO (SEMILLA)	AMARGO Y ASTRINGENTE	PICANTE	AUMEN: V Y P EN EXCESO. DISM: K.
AJO	PICANTE	PICANTE.	AUM: P. ALIVIA: V Y K.
JENGIBRE (POLVO).	PICANTE	DULCE.	AUM. P. EN EXCESO ALIVIA: V Y K.
MOSTAZA (SEMILLA)	PICANTE	PICANTE	AUM: P. DISMIN: V Y K.
SAL	SALADO	DULCE	AUM: P Y K. ALIVIA: V.
SÉSAMO (SEMILLAS)	DULCE, AMARGO Y ASTRINGENTE	PICANTE	AUMEN: P Y K. DISM: V.
TURMÉRICO	AMARGO, PICANTE Y ASTRINGENTE	PICANTE.	AUMEN: V Y P. EN EXCESO. ALIVIA : K.

GRANOS

CEBADA	DULCE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUMENT: V. DISM: P Y K.
--------	------------------------	-------	----------------------------

ARROZ BASMATI	DULCE	DULCE	DISM: V Y P. OK P/K EN POCA CANTIDAD.
ARROZ INTEGRAL	DULCE	DULCE	AUMEN: P Y K. DISM: V.
ALFORFÓN. (TRIGO SARRACENO)	DULCE Y ASTRINGENTE.	DULCE	AUMENT: P Y K. DISM: K.
MAÍZ (AMARILLO).	DULCE	DULCE	AUMEN: P Y V. REDUCE : K.
Mijo	DULCE	DULCE	AUMEN: P Y V. DISM: K.
AVENA (SECA)	DULCE	DULCE	AUMEN: V Y P. DISM: K.
CENTENO	DULCE Y ASTRINGENTE.	DULCE	AUMEN: V Y P . REDUCE: K.
TRIGO	DULCE	DULCE	AUM: K. DISM: P Y V.
ARROZ BLANCO	DULCE	DULCE	OK P/K. EN POCAS CANTIDADES REDUCE : V Y P.

SEMILLAS Y NUECES

ALMENDRA	DULCE	DULCE	AUM: P Y K. DISM: V.
MANÍ	DULCE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUMEN: P Y K. OK P/ V MODERADAMENTE.
GIRASOL	DULCE Y ASTRINGENTE	DULCE	AUMEN: P Y K. REDUCE : V.
NUEZ	DULCE Y ASTRINGENTE.	DULCE	AUMEN: P Y K. DISM: V.
ANACARDO	DULCE	DULCE	AUM: P Y K. DISM: V.
Calabaza	DULCE, AMARGO Y ASTRINGENTE	PICANTE	AUMEN: P Y K. DISM: V. MATA PARÁSITOS.

RASA Y VIRYA DE CADA ALIMENTO (OTRA CLASIFICACIÓN)

LÁCTEOS

DULCE; ENFRIANTE	
Queso sin sal (agrio)	Leche de vaca
Ghee	Leche de cabra (picante)
Leche de madre	
Manteca sin sal (astringente)	
AGRIO/ ASTRINGENTE; CALENTANTE	
Queso salado (picante)	Suero de manteca
Yogurt	Crema agria

FRUTAS SECAS

DULCE/ ASTRINGENTE; CALENTANTE	
Castañas de cajú	Castañas
Macadamia(;) (dulce)	Maníes
Nuez de Pecan	Nuez de pino
Pistachos	Nueces, inglesas o negras
Almendras (dulces)	

SEMILLAS

PICANTE/ DULCE; CALENTANTE	
Semillas Flax (;) (dulce, astringente)	Semillas de amapola (astringente)
Semillas de zapallo (dulce, amargo, astringente)	Semillas de sésamo (dulce)
Semillas chia	
DULCE/ ASTRINGENTE; ENFRIANTE	
Psyllium	Semillas de girasol

LEGUMBRES Y HORTALIZAS

DULCE/ ASTRINGENTE; ENFRIANTE	
Porotos negros	Porotos ojo negro
Garbanzos	Porotos lima
Porotos mung	Porotos pinto
Porotos de soja	Arvejas partidas
Tofu	Porotos blancos
Porotos aduki	
DULCE/ ASTRINGENTE; CALENTANTE	
Porotos riñón	Lentejas marrones y rojas
Porotos navy	Toor dhal (;) (dulce)
Urad dhal (lenteja negra)	
PICANTE/ ASTRINGENTE; CALENTANTE	
Tempeh ()	

ENDULZANTES

DULCE; ENFRIANTE	
Jarabe de arroz integral	Azúcar rubia sin refinar
Dátiles	Fructosa
Jugos de fruta concentrados (astringentes)	Jarabe de maple (amargo)
Azúcar de caña sin refinar (Sucanat) (;)	Jugo de caña de azúcar
Azúcar blanca	Malta de cebada (astringente)
DULCE; CALENTANTE	
Miel (astringente)	Amasake
Melaza (picante)	Jaggery (;)

ACEITES

DULCE; CALENTANTE	
Aceite de damasco	Aceite de maíz
Aceite de cartamo (Safflower) (astringente)	Aceite de sésamo (amargo, astringente)
Aceite vegetal mezcla	Aceite de nuez (astringente)
Aceite de almendras	
DULCE/ ENFRIANTE	
Aceite de palta	Aceite de canola
Aceite de coco	Aceite de soja
Aceite de girasol	
PICANTE; CALENTANTE	
Aceite de oliva	Aceite de mostaza
DULCE/ AMARGO/ PICANTE; CALENTANTE	
Aceite de ricino	

TÉS

DULCE/ ASTRINGENTE; ENFRIANTE	
Cebada (dulce)	Frambuesa
Borraja	Loto
Eneldo (astringente)	Hierba de avena (dulce)
Mora (astringente)	Frutilla
Alfalfa	
AMARGO/ PICANTE; ENFRIANTE	
Manzanilla	Achicoria (amargo)
Flor de sauco	Lúpulo
Jazmín	Lavanda (picante)

Lemon grass	Pasionaria (amargo)
Pau d'arco (amargo)	Menta peperina (picante)
Corteza peruana (Peruvian bark) (; Picante)	Spearmint (picante)
Violeta	Wintergreen (picante)
Milenrama (astringente)	
PICANTE; CALENTANTE	
Albahaca	Cálamo (amargo)
Cardamomo (dulce)	Canela (dulce, astringente)
Clavo	Eucalipto
Fenogreco (amargo, dulce)	Jengibre, seco o fresco (dulce)
Ginseng (amargo, dulce)	Hisopo (amargo)
Semillas de enebro (amargo, dulce)	Mugwort (;) (amargo)
Piel de naranja	Osha (amargo)
Pennyroyal (;	Jengibre silvestre
Semilla de apio	
ASTRINGENTE/ DULCE; CALENTANTE	
Bardana (astringente, amargo)	Hawthrone (;) (dulce, agrio)
Hibiscus	
AMARGO/ DULCE; ENFRIANTE	
Diente de león	Regaliz
Malvavisco (dulce)	Clavo rojo
Sándalo (astringente)	Zarzaparrilla
Crisantemo	
DULCE/ PICANTE; ENFRIANTE	
Corn silk (;	Hinojo
Bálsamo de limón	Flores de rosa (amargo, astringente)
Azafrán (amargo)	

ESPECIAS, HIERBAS, CONDIMENTOS Y ALGAS

PICANTES / CALENTANTES	
(otras cualidades colocadas entre paréntesis)	
Asafetida	Allspice
Laurel	Anís
Alcaravea (caraway)	Albahaca
Semillas de apio	Pimienta negra
Polvo de curry (amargo)	Cayena
Mejorana	Clavos (aromático)

Nuez moscada	Jengibre (dulce)
Pimentón	Semillas de mostaza
Romero (amargo)	Orégano
Savoir	Perejil
Estragón	Salvia (amarga, astringente)
Cúrcuma (amarga)	Anís estrellado
	Tomillo
PICANTE/ DULCE; CALENTEANTE	
Canela (astringente)	Hojas de fenogreco (amarga)
Garam masala (amargo)	Polvo de mango
Cebolla	Piel de naranja (picante, amarga, aromática)
Cardamomo	
AMARGO/ ASTRINGENTE; CALENTEANTE	
Fenogreco (semillas)	
SALADO; CALENTEANTE	Sal negra
Sal de roca	Sal marina
PICANTE/ SALADO; CALENTEANTE	
La mayoría de las algas	
AMARGO/ PICANTE; ENFRIANTE	
Coriandro	Comino
Eneldo (hojas y semillas)	Menta peperina (picante)
Hojas de neem (amargas)	Hojas de menta (picante)
Spearmint (picante)	Wintergreen (picante)
Comino negro	
DULCE/ PICANTE; ENFRIANTE	
Hinojo	Azafrán (astringente, amargo)
Vainilla (picante, astringente)	
DULCE; ENFRIANTE	
Agua de rosas	Kudzu

FRUTAS

DULCE/ ASTRINGENTE; ENFRIANTE	
Palta	Bayas
Coco (dulce)	Dátiles (dulce)
Higos maduros	Uvas tintas
Melón (dulce)	Peras
Ciruelas desecadas (dulce)	Pasas de uva
Sandía	

Manzanas	
AGRIO; ENFRIANTE	
Limas (amarga)	Mango verde
Granada (dulce, astringente)	Membrillo (agrío, dulce)
Frutilla (agria, dulce)	Tamarindo
Limones	
DULCE /AGRIO; CALENTANTE	
Melón (cantaloupe) (dulce)	Uvas verdes
Naranjas	Papaya
Ananá	Soursop
DULCE/ ASTRINGENTE; CALENTANTE	
Damascos	Bananas (dulce, agrío)
Cerezas (dulce, agria)	Frambuesas (agrias)
Mango maduro (dulce)	Duraznos
Persimmon (;	Ciruela
DULCE/ AGRIO; ENFRIANTE	
Ruibarbo	Frutillas

GRANOS

DULCE/ ASTRINGENTE; ENFRIANTE	
Arroz Basmati (dulce)	Cereales (dulce)
Trigo (dulce)	Salvado de trigo (dulce)
Arroz blanco (dulce)	
Cebada	
DULCE/ ASTRINGENTE; CALENTANTE	
Trigo Sarraceno (alforfón)	Harina de maíz (dulce, seca)
Maíz (dulce, seco)	Mijo (dulce, seco)
Salvado de avena (dulce, seco)	Avena (dulce, seca)
Centeno	Triticale (;
Arroz integral (dulce)	
PICANTE / DULCE, CALENTANTE	
Amaranto	Quínoa (picante)

VEGETALES

DULCE/ ASTRINGENTE; ENFRIANTE	
Brócoli	Repollo (picante)
Yuca	Coliflor (astringente)
Apio (astringente)	Pepino
Calabaza	Chauchas
Alcaucil de Jerusalén (astringente, amargo)	Lechuga (astringente)

Espárragos	Parsnip
Bamia	Papa blanca (salada)
Arvejas	Brotes (astringentes, picantes)
Espinaca (astringente, picante)	Papas taro (;) (salados)
Batatas	Zucchini (picante)
Zapallos	
AMARGO / ASTRINGENTE; ENFRIANTE	
Recula (amargo)	Collards (;) (amargo)
Hojas de diente de león	Endivia (amarga)
Col (repollo) (astringente)	
DULCE/ PICANTE; CALENTANTE	
Remolachas	Hojas de remolacha
Pimientos verdes (picantes)	Repollitos de Bruselas (picantes, astringentes)
Raíz de bardana (astringente, amarga)	Zanahoria (picante, astringente)
Maíz fresco (dulce, astringente)	Rábano (picante)
Berenjena(astringente, amargo)	Ajo (picante)
Rábano picante (picante)	Landcress (;) (picante)
Puerros	Hongos (dulce, astringente)
Aceitunas negras	Cebollas
Perejil (picante)	Pimientos (picantes)
Plantain (;) (picante, astringente)	Rabanitos (picantes)
Tomates (ácidos)	Nabos (picante, astringente)
Hojas de nabo (picante, astringente)	Berro
Alcaucil (dulce, astringente)	

ORDEN DE UTILIZACIÓN DE LAS ESPECIAS EN LA COCINA AYURVÉDICA

Los platos ayurvédicos tienen un sistema tradicional de utilización de las diferentes especias. En algunas preparaciones esto puede modificarse pero en bases generales se utilizan de la siguiente manera:

- Se coloca la base grasa en la olla o wok a utilizar (sea aceite o ghee)
- Luego se colocan las especias en semillas.
- Cuando las semillas comienzan a estallar, se agregan las hierbas secas.
- Luego las especias en polvo, e inmediatamente los vegetales (en especial hay que tener cuidado con la cúrcuma, porque se quema y el sabor impregna la preparación)

- Las hierbas frescas, si las hubiera, se agregan cinco minutos antes de servir.

TABLA TRIDÓSHICA

Esta lista es de algunos alimentos comunes a todos los tipos constitucionales. Así como esos alimentos deberían ser usados cuando se cocina para grupos grandes, no debería ser usada por alguno de los biotipos exclusivamente.

VEGETALES: usar vegetales frescos y de estación

Alcaucil	Berro	Espinaca
Espárrago	Hojas de mostaza	Brotes
Brócoli	Cebolla cocida	Zapallitos
Zanahorias	Bamia (lady finger)	Batatas
Choclo fresco	Perejil	Zapallo
Arvejas	Nabo	Calabaza
Repollo	Papa blanca	

FRUTAS: usar frutas de estación. Todas las frutas deberían estar maduradas en el árbol y frescas

Damascos	Limones	Granada
Fresas	Limas	Pasas de uva
Cerezas	Mango	Frutillas dulces
Uvas negras	Duraznos	Tamarindo

CEREALES: la mayoría de los cereales se consiguen todo el año, aquí son categorizados por estaciones.

Invierno / primavera:	Primavera / verano	Otoño:
Cebada	Cebada	Arroz basmati
Arroz basmati integral	Arroz basmati integral	integral
Mijo	Arroz basmati blanco	Arroz integral de grano corto
Quinoa	Trigo	Avena entera cocida
		Trigo
		Arroz silvestre o salvaje

GRANOS PROCESADOS (TODO EL AÑO)- Reducir

Cereal de cebada	Harina de cebada	Trigo burgol
------------------	------------------	--------------

Maíz molido	Harina de arroz	de trigo de la cocina
Harina de maíz	Hojuelas de centeno	japonesa y china)
Couscous	Harina de centeno	Salvado de trigo
Cereal de mijo	Fideos soba (fideos	Harina de trigo
Salvado de avena	de trigo sarraceno,	integral
Avena arrollada	cocina china)	
Pasta de espinaca o	Fideos udon (fideos	
trigo integral	gruesos de harina	

LEGUMBRES Y DERIVADOS

Porotos aduki
Porotos mung enteros
Tofu
Urad dhal (poroto negro pequeño)

NUECES Y SEMILLAS

Las nueces deben ser usadas ocasionalmente
Semillas de zapallo
Semillas de girasol

ENDULZANTES

Amasake (leche de arroz)
Jarabe de cebada de malta
Jugos de fruta concentrados
Miel pura sin cocinar
Jarabe de maple

HIERBAS, ESPECIAS Y SABORIZANTES

Pimienta negra	Comino	Nuez moscada
Cardamomo	Eneldo, semillas y	Piel de naranja
Canela	puntas	Perejil
Coco	Hinojo	Agua de rosas
Coriandro (es la	Ajo cocido	Azafrán sal marina
semilla del cilantro)	Ghee	Tamarindo
Cilantro (es la hoja	Jengibre raíz fresca	Estragón
del coriandro,	Limón	Cúrcuma
también llamado	Hojas de menta	Vainilla
perejil chino)	Mostaza	

LÁCTEOS: usar productos orgánicos

Manteca sin sal
Queso cotagge – panir
Ghee
Yogurt especiado

ACEITES:

Canola
Girasol

BEBIDAS

Jugo de aloe vera	Jugo de algarroba	Jugo de durazno
Jugo de manzana	Jugos de zanahoria	Leche de soja
Jugo de damasco	y vegetales	especiada
Amasake	Jugo de uva	Bebidas de yogurt
Jugo de fresas dulce	Jugo de mango	especiadas

TÉS DE HIERBAS

Bancha	Cebada (té granulado)	Menta peperina
Cebada	Hisopo	Frambuesa
Manzanilla	Jazmín	Arroz (té granulado)
Achicoria	Bálsamo de limón	Flor de rosa
Crisantemo	Lemon grass	Azafrán
Canela	(herba de limón)	Zarzaparrilla
Clavos	Loto	Menta
Flor de sauco	Piel de naranja	Violeta
Hinojo		

ALGUNOS CONSEJOS

Estos consejos son tradicionales y deberían ser tomados en cuenta para que el alimento sea realmente un medicamento para nosotros, y una fuente de equilibrio y bienestar. La mayoría de ellos para del sentido común, así como la mayoría de las indicaciones ayurvédicas. Una vez que entendemos eso, nuestra propia conciencia nos irá guiando en lo que es adecuado para nosotros.

- Comer en una atmósfera tranquila. Una comida estando estresados enferma nuestra digestión.
- Evitar comer cuando estamos enojados o tristes.
- Siempre comer sentado.

- Comer únicamente cuando se siente hambre. Este es el indicador de que la comida anterior ya ha sido digerida.
- No hablar mientras masticamos. Además de ser una práctica de buenos modales, la masticación es el primer paso de la digestión, con lo cual debe hacerse a conciencia.
- Comer a un ritmo moderado, ni muy rápido ni muy lentamente.
- Esperar a que una comida haya sido digerida para ingerir la siguiente. Esto implica un lapso de dos a cuatro horas después de una ingesta o comida liviana, y entre cuatro a seis horas luego de una comida principal.
- Beber agua tibia con las comidas. Esta es una costumbre raramente utilizada en occidente pero es una excelente manera de ayudar a la digestión del alimento.
- Comer alimentos que complazcan todos nuestros sentidos. La comida debe ser atractiva desde los visual, el aroma y por supuesto el sabor.
- Comer sólo hasta los dos tercios a tres cuartos de la capacidad de nuestro estómago. Dejar un tercio de la capacidad de nuestro estómago facilita la digestión.
- No apurarnos al tomar una comida. No debería haber un sentimiento de apuro, o de tener que saltar hacia la comida abalanzándonos como un animal hambriento para una vez ingerido saltar corriendo de la mesa.
- Comer en la más armoniosa y placentera atmósfera posible. Las opciones pueden ser pocas, pero siempre habrá alguna opción (como parar el auto a un costado del camino para comer antes de darle mordiscos a un sándwich mientras dura la luz roja de un semáforo).
- Comer en los horarios más regulares posibles. Nuestros cuerpos, incluyendo nuestros sistemas digestivos, prosperan mejor en las rutinas. Se sorprenderá de cuán bien puede uno sentirse adoptando esta simple práctica.
- Ser agradecidos con el alimento que recibimos. Éste es un don de la abundancia de la Naturaleza y del esfuerzo de los seres humanos. Tomar el alimento es una conexión preciosa entre uno mismo y todos y todo lo demás que lo provee. La gratitud es un reconocimiento de ese vínculo e inicia una actitud positiva para digerir nuestro alimento.
- Bendecir la comida. ¡Si! Es una prescripción ayurvédica para la buena salud. Esto da una completa relación positiva que nos brinda el alimento.
- Sentarse en silencio unos pocos minutos antes de comer.

No nos sintamos culpables si no cumplimos todas estas indicaciones todo el tiempo. Éstos son consejos generales, no prescripciones rígidas para obligarnos dogmáticamente o forzar a nuestros familiares. Trate de asimilarlos gradual y confortablemente, como siempre con las sugerencias ayurvédicas, observe cómo se siente.

HACIENDO LA TRANSICIÓN

Estas sugerencias pueden proveer ayuda al principio de la transición alimentaria.

1. Simplifique su cocina. Elimine aquellos utensilios que no sean usados.
2. Elimine todas las especias viejas, comida congelada y enlatada.

3. Mantenga el espacio de cocinar limpio, ordenado y con pocos objetos.
4. Gradualmente elimine la mayoría de los aparatos eléctricos, en la medida en que incremente la inventiva con los utensilios operados a mano.
5. Familiarícese con sus nuevos alimentos. Empiece con los ítems más familiares y atractivos. Asegure los básicos: especias, aceites, cereales y legumbres. Si fuera posibles, compre vegetales diariamente y esté alerta a su calidad. Use tantas hierbas y vegetales frescos, orgánicos y cultivados como sea posible .
6. Esté consciente de mantener variedad en su menú. Tómese el tiempo para hacer presentaciones artísticas en su comida. La comida agradable visualmente estimula el apetito y puede ser una exitosa manera de impresionar a su familia con una nueva forma de vida. Converse siempre los cambios de alimentación con su familia y provéales información de los saludables beneficios y las necesidades personales y universales para estos cambios. El despertar de la conciencia debe ser enseñado gentilmente. Los cambios serán existosos sólo cuando sean bien presentados y apoyados por la razón y el cuidado. Cuando se invoca el sentimiento de privación, todo lo demás falla. Recuerde que la única cosa de la que usted se está privando es de los alimentos dañinos y regresivos. Su actitud como chef marcará la diferencia entre una expresión de asco o una de agrado.
7. Esté consciente de sus energías. En momentos estresantes tómese unos minutos para silenciar la mente sentándose en un lugar confortable y tomando unas cuantas respiraciones profundas. Al principio apóyese en la música suave, luces suaves y quemé algo de salvia seca para aromatizar. Todas estas son herramientas para invitar al estrés y la tristeza dejar nuestra cocina. Nunca cocina estando dominado por la ira o el desconsuelo. Las energías traspasan la energía de los alimentos que usted esté manipulando.
8. Consulte las tablas de alimentos diariamente en la preparación de las comidas, para la combinación de alimentos, sabores y color. Use estas reglas generales para organizar comidas profesionales.
9. Use los menús estacionales, que están organizados de acuerdo al tipo corporal y están específicamente diseñados para ayudarlo en hacer su transición alimentaria.
10. Limpie su cocina después de cada comida. Esto funciona como una hermosa invitación después de cada comida. Establezca listas de ayuda para su familia, y genere rutinas de deberes para cada miembro que comparte las comidas.

Aproxímese a las transiciones dietarias de un paso a la vez. Si usted está cambiando desde una dieta basada en carne y comida moderna, comience por personalizar las listas de comida: Encuentre las comidas dentro de cada categoría que mejor se adaptan a su tipo corporal y marque aquellas que prefiera.

- Comience reduciendo todas las grasas, comidas y sales.
- Sustituya por vegetales y hierbas frescas todos los vegetales enlatados, congelados o secos;
- carnes blancas y pescados por las carnes rojas;
- aceites vegetales por grasas animales y mantecas comerciales;
- sal de roca o sal marina por la sal común; granos enteros por panes comerciales o productos con harina; y

- frutas por azúcar o postres cargados de lácteos.

ALGUNAS RECETAS

GHEE (MATECA CLARIFICADA O ACEITE DE MANTECA):

Se obtiene de la manteca sin sal, además de sus propiedades nutritivas y medicinales, le da un gusto exquisito a la comida. Se puede usar como aceite para saltar, asar, dorar y freír.

Es fácil de hacer, pero requiere de una cocción larga y lenta que evapore totalmente el agua y permita a los elementos sólidos de la leche separarse y flotar en la superficie, dejando un ghee claro, de color ámbar o dorado cristalino .

Colocar en un recipiente 500 grs. de manteca. Llevar al fuego mínimo, destapado, colocando un difusor de calor entre la olla y la llama. Retirar de vez en cuando las materias sólidas que suban a la superficie. Cuidar de que no se queme, ya que altera el sabor, si se calienta a fuego muy vivo o por demasiado tiempo se oscurecerá y desprenderá un olor penetrante.

Colar usando un colador al que se le agregará algodón o gasa (para filtrar aún más los sólidos), y guardar en un lugar seco y fresco fuera de la heladera. Se conserva en buenas condiciones por años.

PANIR (QUESILLO CASERO):

Se puede utilizar prensado o como la ricota, y se usa en gran cantidad de recetas.

Se necesitan:

2 litros de leche entera

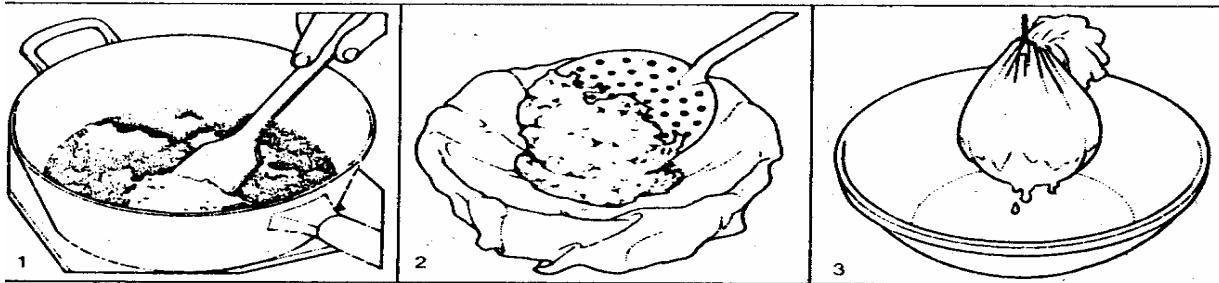
5 cucharadas de jugo de limón natural

Para colar: colador grande y dos telas de gasa o liencillo bien lavado.

Poner la leche en un recipiente grande, para que al hervir no se desborde, calentar a fuego moderado, cuando rompe el hervor colocarle el jugo de limón y retirar del fuego; enseguida se separará el quesillo del suero amarillento. Si el suero no es claro volver la olla al fuego y colocar un poco más de jugo de limón. Separar el quesillo y colocarlo en el colador cubierto con la tela, hacer una bolsita con la tela y enjuagar bajo la canilla con agua fría, durante medio minuto, para quitar el exceso de fermento y hacerlo más consistente.

Exprimir para eliminar el líquido. Para hacer panir firme envolverlo en la tela y prensar, poniéndole un peso durante un buen rato. Si es para usar como ricota no hace falta más que apretar con las manos en la "bolsita" para exprimir el agua.

Esta cantidad rinde 250 grs. de panir prensado.



SANDESH O DULCE TRADICIONAL

El queso colado 10 minutos se amasa cuando se va enfriando, para no quemarse, cuanto más se amasa mejor queda, se divide en 2 partes y a una mitad se la pone en una olla con 100 gramos de azúcar, se empieza a cocinar revolviendo siempre y cuando se despegue todo de la olla, sacarlo del fuego y extenderlo en la mesada hasta que se entibia, ahí se mezcla con la otra mitad del queso y se perfuma con esencia de cualquier gusto.

Se estira con palote y se corta en cuadraditos, se puede adornar

KICHADIS o KICHARI

Los Kichadis son la esencia de la curación Ayurvédica. Son guisos relativamente sencillos de arroz basmati y porotos mung partidos, con o sin vegetales, que son apropiados para casi todos los doshas.

Los Kichadis toman una infinidad de variaciones dependiendo de las hierbas, especias y vegetales usados en ellos. Son la comida primaria en el tratamiento de Pancha Karma – terapia de purificación-, debido a su facilidad de digestión y asimilación.

DHAL O DAL

Es una sopa espesa de legumbres , vegetales y especias. Permite consumir las legumbres y que resulten fáciles de digerir.

Habitualmente se cocinan hasta que la legumbre se deshace (o se ayuda con un mixer).

Se acompaña con arroz y chapati (pan indio tradicional)

RECETA: DHAL DE ARVEJAS

- Arvejas partidas: 2 tazas
- Agua: 6 tazas
- Zanahorias cortadas: 2 medianas
- Ajo: 1 diente
- Zapallito o zucchinis: 2 medianos
- Cebolla cortada: 1 mediana
- Aceite neutro: 3 cucharadas
- Jengibre fresco picado: 1 cucharada
- Comino en grano: una cucharada
- Cúrcuma: 1 cucharada
- Coriandro en grano: una cucharada
- Sésamo pelado: dos cucharadas
- Canela en rama: dos trozos de 3 cm.
- Cardamomo pelado: 4 vainas

- Chile : una cucharadita (opcional, evitar para Pitta)
- Sal marina: una cucharadita
- Azúcar integral de caña: una cucharadita

PREPARACIÓN:

En una olla profunda colocar el aceite junto con las especias en semilla. Cuando las semillas comienzan a saltar, agregar el jengibre picado, el ajo y la cebolla cortada. Luego colocar la cúrcuma y el resto de las especias. Agregar los vegetales cortados y las arvejas partidas, revolver y colocar el agua. Cocinar entre 40 y 50 minutos luego del hervor.

Retirar las cortezas de canela y procesar con un mixer, si fuera necesario agregar agua hirviendo para modificar la consistencia.

Servir acompañando un arroz basmati.

CURRY DE VEGETALES O SABJI

Las verduras se cocinan en un kadai (wok) con especias y otros ingredientes. En muchas recetas se les agrega yogurt natural en la cocción, lo que les da una consistencia más cremosa y les incorpora el sabor agrio.

SABJI – CURRY VEGETAL TRIDÓSHICO

- Arvejas frescas: 1 taza
- Zanahoria cortada en cubos: unas taza
- Papa cortada en cubos: una taza
- Chauchas cortadas en trozos: 1 taza
- Espárragos tiernos cortados: 1 taza
- Hongos frescos: $\frac{1}{4}$ de taza
- Cebolla picada: 1 mediana
- Hinojo cortado en juliana: un bulbo pequeño
- Aceite de girasol: 3 cucharadas
- Semillas de comino: 2 cucharaditas
- Semillas de mostaza negra: 2 cucharaditas
- Sal: una cucharadita
- Agua: 1 taza
- Cúrcuma: 2 cucharadas
- Coriandro en polvo: 1 cucharadita

PREPARACIÓN:

Colocar en un wok el aceite y las especias en semillas, cuando éstas comienzan a saltar agregar la cebolla, hinojo y zanahoria, y las especias en polvo. Luego ir agregando de a uno los otros vegetales revolviendo la preparación cada vez. Agregar el agua y cubrir el wok con una tapa o fuente. Cocinar aproximadamente 20 minutos hasta que los vegetales estén tiernos (probar las verduras más duras, como la chaucha o las arvejas).

En este punto de la cocción se puede agregar una taza de yogurt natural y se deja cocinar a fuego lento por diez minutos

PULAO: ARROZ ESPECIADO

- Arroz basmati o thasmin: 1 taza
- Manteca, ghee o aceite: 1/3 de taza
- Agua: 2 y ½ taza
- Semillas de mostaza: ½ cucharadita
- Cúrcuma: una cucharadita
- Pimiento verde picado (opcional): media taza
- Cebolla picada: 1 mediana
- Castañas de cajú o semillas de girasol: ¼ de taza
- Pasas de uva sin semilla: ¼ de taza
- Sal: ½ cuchardita
- Curry en polvo: 1 y ½ cucharadita

PREPARACIÓN:

En una olla o wok colocar el aceite y las especias en semilla, el pimiento, la cebolla, las castañas de cajú y agregar el arroz. Revolver constantemente por tres minutos, evitando que se queme. El arroz toma un tono ligeramente dorado.

Agregar el agua y las especias en polvo junto con las pasa de uva. Cocinar hasta que el arroz esté a punto, aproximadamente diez minutos. Agregar agua si fuera necesario. Dejar reposar unos minutos al apagar el fuego.

MILANESAS

(Se pueden preparar en buena cantidad, y conservar en el freezer con separadores plásticos para que no se peguen)

- Harina de soja tostada 250grs.
- Harina de arroz integral tostado 500grs. *
- Avena fina o extrafina 2 tazas
- Glúten puro 1 taza colmada
- Condimentos (permitidos para cada constitución)
- Zanahoria picada , ó repollo colorado, ó remolacha 2 tazas
- Ajo picado 3 dientes –a gusto-
- Aceite ½ taza
- Agua caliente
- Rebozador integral o de arroz

Se procesa la verdura elegida, se vuelca en un recipiente grande para contener la preparación, se agrega ajo y todos los condimentos . Se añaden las harinas, la avena y el glúten mezclando muy bien. Se forma un hueco con la mano, en la mezcla ,en el centro del recipiente y allí se irá agregando el agua caliente y el aceite en forma lenta de modo que hidrate la mezcla. No conviene excederse con el agua, preferiblemente se irá agregando de ser necesario, ya que hay que formar una masa firme.

Amasar un poco. Dejar reposar unos minutos.

Formar las milanesas tomando porciones de la masa con las manos húmedas, formando bollitos que luego se aplastan directamente sobre el rebozador puesto en una fuente plana, de un lado y del otro. Tratar de que el espesor sea aproximadamente de 1 cm.

El secreto de estas milanesas es que no se pasen de cocción, ya que se endurecerían. Cocinar al horno sobre una fuente con un poquito de aceite, cuando toman color dorado darlas vuelta y cocinar por no más de cinco minutos. El tiempo total de cocción dependerá de la temperatura del horno y si la milanesa está recién sacada del freezer o no.

*La harina de arroz integral tostado no se encuentra en todas las casas de alimentos naturistas, se puede reemplazar por harina integral fina o hacerlas íntegramente de harina de soja tostada.

El glúten debe ser puro, no harina glutinada.

Las cantidades pueden reducirse proporcionalmente.

SEITÁN (CARNE VEGETAL)

- 1 taza de harina de glúten
- 1 taza de harina de soja (ó integral fina, o de arroz, o mezcla de varias)
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 cucharada de coriandro molido
- 1 cucharadita de cardamomo molido
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 2 tazas de agua tibia
- 6 a 8 tazas de agua
- hierbas frescas
- semillas de coriandro, eneldo, cardamomo
- ají rojo picado
- Rebozador integral o pan rallado

Poner a hervir el agua con las semillas de cardamomo, coriandro, eneldo, ají rojo y las hierbas.

Mezclar el glúten con las harinas y todos los condimentos en polvo. Ir agregando agua tibia de a poco hasta formar una masa consistente. Si se pega en las manos mojarlas con agua.

Formar bollitos y aplastarlos formando "milanesas". Colocarlos en el agua hirviendo hasta que floten en la superficie. Una vez cocidas utilizar el agua de cocción para mojarlas y empanarlas en rebozador integral o pan rallado sin necesidad de huevo.

Se pueden cocinar en el horno o guardar en el freezer con separadores.

Nota: Sin reborzar como milanesas, esta "carne" puede utilizarse para reemplazar otros tipos de carne, para salsas, rellenos de empanadas, bifecitos, etc.

HAMBURGUESAS DE LEGUMBRES

- Lentejas, porotos aduki, porotos mung (porotos de soja verde) u otra legumbre 500grs.
- Semillas de sésamo - a gusto
- Avena fina 3 tazas
- Rebozador integral 1 taza
- Condimentos (permitidos para cada constitución)
- Zanahoria picada o repollo colorado o manzana
- Ajo y perejil – a gusto (si está permitido)
- Aceite $\frac{1}{2}$ taza

Cocinar la legumbre hasta que esté muy blanda. Procesarla hasta formar un puré firme. Dejar enfriar un poco. Agregar la avena, el rebozador, las verduras procesadas, los condimentos y las semillas de sésamo. Agregar aceite para hacer más maleable la pasta.

No debe desgranarse, si eso ocurre agregar de a poco agua tibia hasta poder formar con las manos las hamburguesas. Se pueden guardar en el freezer sobre base plana y separadas con separadores.

Se cocinan en una fuente para horno con muy poquito aceite. Darlas vuelta con cuidado para que no se rompan.

CROQUETAS DE MIJO:

- 1 taza de mijo pelado
- 4 tazas de agua
- 6 semillas de cardamomo
- coriandro, eneldo, cúrcuma, sal

- 2 zanahorias procesadas
- 5 cucharadas de aceite

Lavar el mijo y colocarlo en una olla con el agua y las especias. Cocinar hasta que absorbe toda el agua (es como la polenta, sólo que no tan amarillo). Mezclarle las zanahorias u otra verdura procesada bien finita (pueden ser cebollitas de verdeo, remolacha, 2 dientes de ajo, etc.) y el aceite. Cuando tome una temperatura que se pueda trabajar con las manos tomar cucharadas de la mezcla y armar bolitas del tamaño de ciruelas.

Se las puede rebozar con rebozador integral, y se pueden freir o cocinar al horno. Se pueden congelar.

TARTA DE MIJO:

Cocinar el mijo como en la receta anterior, cubrir una tartera previamente aceitada con una capa de aproximadamente un centímetro de espesor de mijo cocido. Aparte calentar ghee y colocar en él las especias permitidas, rehogar allí un diente de ajo y dos cebollitas de verdeo, agregar brócoli cortado en pedacitos, choclo desgranado, cubitos de calabaza, etc. Rellenar la tarta con la mezcla de verduras, poner queso fresco y gratinar en el horno.

Variante: PIZZA:

Estirar el mijo cocido en una pizzera grande con un poco de aceite. Aparte licuar tomate con sal, pimienta, una pizca de azúcar, un diente de ajo (a gusto) y orégano. Estirar la salsa sobre la masa de mijo, colocar queso fresco y llevar al horno moderado hasta fundir y dorar el queso. Se pueden agregar aceitunas, champignones o morrones cocidos y pelados.

BUDÍN DE MIJO CON ARVEJAS

- 1 taza de mijo descascarado
- 1 taza de arvejas frescas
- 2 zanahorias ralladas
- 2 cuch. de germen de trigo
- 2 cuch. de avena fina
- 1 cebolla

- 2 huevos
- 3 cuch. de queso rallado
- $\frac{1}{2}$ cuch. de coriandro en polvo, cúrcuma, comino en polvo, tomillo y orégano.
- $\frac{1}{2}$ cdt. de sal

remojar el mijo en agua durante unas horas antes de ponerlo a cocinar, o bien ponerlo a cocinar directamente hasta que empiece a hervir; retirarlo entonces del fuego y dejarlo tapado unos 30'. Agregar las arvejas y cocinar unos 15' (el cocimiento debe quedar sin caldo). Agregar las especias. Retirar del fuego y agregar las zanahorias y la cebolla cruda y rallada e incorporar los demás ingredientes. Verter la composición en un molde aceitado y espolvoreado en pan rallado. Cocinar en horno moderado hasta que se dore. Se puede servir frío o caliente con alguna salsa o mayonesa vegetal. Con la misma pasta se pueden confeccionar bocadillos al horno.

PASTEL DE PAPAS: (o variante de batata)

- Medio kilo de papas, 1 morrón, 1 cebolla, 100 grs. de tofu (queso de soja) o panir, 20 grs. de sésamo, 1 cucharadita de comino, una cucharada de manteca o ghee, $\frac{1}{2}$ cucharadita de curry.

Hervir las papas con cáscara. Una vez cocidas pelar y hacer el puré algo sólido. En una cacerola poner 3 cucharadas de aceite. Agregar el curry rápidamente y agregar las verduras cortadas finitas. Una vez tiernizadas, agregar el tofu bien triturado con un tenedor, retirar del fuego y agregar las semillas de sésamo. Aceitar una asadera, extender la mitad del puré y cubrir con la preparación. Con la otra mitad del puré cubrir y gratinar al horno.

MATAR PANNEER_(dos porciones)

- 200 g. de arvejas frescas, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 pedacito de jengibre, 1 tomate, 1 cucharadita de comino en grano, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharadita de clavo de olor, 1 ramita de canela, sal, 100 g. de panir (paneer) cortados en cubitos, aceite, 10 g. de manteca o ghee.

Triturar todos los ingredientes (menos la mostaza, las arvejas y el panir). Calentar el aceite y agregar la mostaza, luego la mezcla y el ghee, o la manteca. Cuando toma color dorado agregar las arvejas y un vaso y medio de agua. Cuando las arvejas estén cocidas agregar tomate sin la cáscara y el panir (normal o frito). Se pueden agregar coriandro en hojas cortadas. Servir con pan, chapati o arroz.

SABJI DE VERDURAS:

4 zapallitos, 1 zanahoria, 1 cebolla chiquita, 1 diente de ajo, $\frac{1}{2}$ morrón, perejil, $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cúrcuma, $\frac{1}{2}$ cucharadita de curry liviano, sal, pimienta a gusto.

Cortar las verduras en juliana. En una cacerola, calentar un poco de aceite y agregar comino, cúrcuma y curry. Enseguida agregar las verduras cortadas. Dejar cocinar 15 minutos. Servir con arroz, pan o chapati.

ENSALADAS: El secreto de las ensaladas consiste en la combinación de sabores y en la creatividad, utilizando los vegetales y condimentos permitidos. Es importante también el efecto visual, por lo que se tratará de combinar también los colores.

Posibles combinaciones:

A la lechuga u otras hojas añadir:

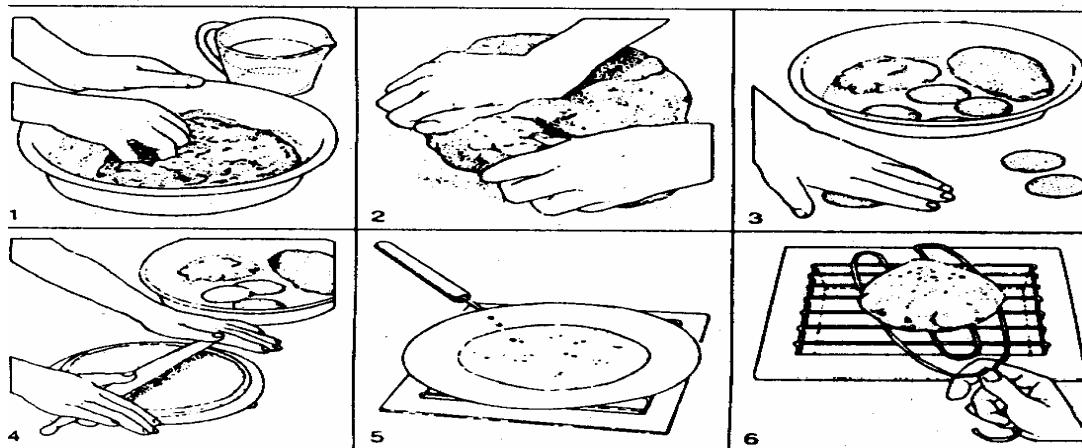
- Queso
- Semillas de sésamo tostado y molido
- Semillas de girasol tostado
- Porotos hervidos
- Brócoli, coliflor y arvejas hervidas
- Brotes de soja o de alfalfa
- Pasas de uva
- Zanahoria o remolacha cruda rallada

- Aceitunas verdes o negras picadas
- Manzana verde cortada en cubitos o rallada
- Corazones de alcaucil
- Papas cocidas cortadas en cubos

Todo esto se puede condimentar con aceite de oliva normal o preparar alguna mayonesa vegetal o aderezos naturales.

CHAPATI: Pan Hindú (de 20 a 25 porciones)

2 tazas de harina integral fina
 2 cucharadas de ghee
 1 taza de agua tibia
 $\frac{3}{4}$ taza de harina integra en un recipiente aparte.
 Sal marina



En un recipiente hondo mezclar la harina, el ghee y la sal con las manos, agregar de a poco el agua hasta formar una masa blanda y húmeda, amasar unos minutos hasta que sea suave y consistente. Humedecer la masa y cubrirla con un trapo húmedo para que no se reseque (muy importante), dejar descansar dos hora. Agregar una cucharada más de ghee para que penetre en la masa. Preparar de 20 a 25 bollitos con la masa. Acharlarlos con la mano, enharinar la mesa y la superficie superior de la masa. Estirar con palo de amasar hasta que quede súper fina. Cocinar el chapati en la plancha aproximadamente 1

minuto de cada lado, luego colocarlo sobre la llama unos minutos para que se inflé, untar con ghee la parte superior y cubrir con un repasador.

MAYONESAS NATURALES:

- 1) DE ZANAHORIA: 3 zanahorias cocidas, 3 papas cocidas, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 pocillo de aceite, sal y pimienta a gusto.

Colocar en el licuadora las papas y las zanahorias, Agregar los demás ingredientes y licuar bien. Si hiciera falta darle más fluidez, añadir aceite y jugo de limón.

De acuerdo al gusto se puede agregar un diente de ajo. El aceite de oliva da un sabor más intenso, el de girasol es neutro.

- 2) DE REMOLACHA: 3 papas cocidas, 2 remolachas cocidas muy bien, aceite, limón, sal, pimienta.

Se prepara igual que la receta anterior, sólo que la remolacha se corta en trocitos más chicos.

- 3) DE GARBANZOS Y ZANAHORIA: $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias cocidas, $\frac{1}{2}$ taza de garbanzos o arvejas cocidas, una cucharadas de jugo de limón, apio a gusto, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de orégano seco, sal.

Licuar todos los ingredientes bien calientes con el mínimo de caldo o agua (debe quedar bien espesa)

- 4) OTRAS COMBINACIONES: - coliflor con morrones – palta con aceitunas – zapallo con crema. Siempre licuados junto al aceite y el limón.

Estas mayonesas son sanas, sin conservantes, relativamente rápidas de hacer y pueden conservarse en porciones en el freezer hasta ser utilizadas. Sirven para realzar las ensaladas, el arroz basmati cocido y para hacer todo tipo de arrollados y entradas saladas.

RAITA:

Es una mezcla muy popular en India, una ensalada con base de yogur natural, se come acompañado con papas hervidas, chapatis o arroz blanco.

1 zanahoria, 1 pepino, 1 cebolla, 50 g. de repollo, 100g. de yogur natural, 1 cucharadita de comino en grano, 1 cucharadita de mostaza molida, 1 cucharadita de azúcar rubia, sal, pimienta a gusto. Se puede también agregar perejil o coriandro en hojas cortadas.

Cortar en juliana los vegetales. Mezclar con yogur, sal, azúcar, pimienta molida y mostaza, comino tostado en seco y molido. Espolvorear con hojas verdes cortadas.

FIDEOS INTEGRALES: (hay muchos tipos igualmente saludables en el mercado)

El tiempo de cocción puede variar y generalmente está indicado en el envase, al agua de cocción se le agrega un poco de sal gruesa y aceite.

FIDEOS INTEGRALES AL CURRY Y VERDURAS:

550 g. de fideos, 500 g. de verdura cortada, 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de curry, 1 cucharadita de mostaza en grano, 1 cucharadita de cúrcuma, 1 cebolla, 1 morrón, sal y pimienta a gusto.

Cocinar el fideo, aparte dejar verduras cortadas (zanahoria, calabaza, arvejas frescas, zapallitos, coliflor, espinaca, choclo, o cualquier verdura que tenga).

Calentar el aceite en un recipiente de fondo ancho y agregar la mostaza, luego la cebolla y el morrón picado, sal, pimienta, cúrcuma y curry. Luego agregar la verdura cortada en trozos pequeños y cuando esté tierna mezclar el fideo cocido. Dejar en el fuego 4 o 5 minutos, preferentemente cocinar tapado. Se puede comer frío o caliente.

DIFERENTES SALSAS:

Sabemos que las diferentes salsas son lo que realza cualquier plato de pastas. Aquí hay varios ejemplos de salsas de colores para no sólo realzar el sabor, sino la vista del plato

- 1) DE REMOLACHA: Remolachas cocidas con su cáscara en poco líquido, pelar y licuarlas junto a un diente de ajo crudo, jengibre, aceite de oliva y líquido de cocción a gusto.
- 2) DE CHAUCHAS: Proceder de la misma manera que con las remolachas.
- 3) DE ZAPALLO CALABACITA: Cocinar la calabacita al vapor o al horno, pelar y licuar como las anteriores.
- 4) CREMA DE CEBOLLAS: Cocinar las cebollas al vapor rociadas con salsa de soja. Licuar junto con queso crema, panir o tofu, agua de cocción de fideos, sal y pimienta.
- 5) CREMA DE LEGUMBRES: Media taza de porotos aduki, garbanzos o la legumbre que elija. Cocinar con un trozo de alga kombu (evita la flatulencia), un diente de ajo, laurel y orégano. Preparar una salsita con cebollas, ajo, zanahoria en tiras, morrones, etc. Licuar las legumbres con parte de agua de los fideos, Incorporar a la salsa y servir.
- 6) DE ALGAS: Pincelar una sartén con aceite de maíz y colocar dientes de ajo cortados en rebanaditas. Cuando toman color dorado agregar una cucharada sopera de algas picadas, por persona. Remover con cuchara de madera durante 1 minuto y apagar. Esparcir sobre los fideos junto con aceite de oliva.

Todas estas opciones se pueden coronar el servir el plato con unas fetas de champignones salteados con un poquito de aceite, hojas verdes como perejil, menta o coriandro picadas o unas semillas de sésamo tostadas.

ARROZ INTEGRAL

Para dos porciones:

Una taza de té de arroz integral Carolina, 2 y $\frac{1}{2}$ tazas (té) agua, 2 cebollitas, 1 diente de ajo, 2 hojas de laurel, sal.

Lavar el arroz y agregar los ingredientes. Hervir, una vez que rompe el hervor, bajar el fuego hasta que esté a punto, espolvorear con perejil picado y servir.

Variante: Una vez preparado se puede estirar sobre una fuente para horno, agregar unas rodajas de tomate, queso fresco como una pizza y gratinar.

ARROZ BASMATI:

Es un arroz de origen indio con grandes virtudes nutricionales. Se compra en dietéticas o algunos grandes hipermercados.

Se cocina en una proporción de una taza de arroz por dos tazas de agua.

Agregar al agua los condimentos (por ejemplo coriandro, eneldo y 4 o 6 semillas de cardamomo)

Es de rápida cocción, aproximadamente 8 minutos luego de romper el hervor.

KICHADI:

Los kichadi están en el centro de la curación nutricional ayurvédica. Son básicamente un simple guiso de arroz, con un tipo de legumbre y verduras. Tienen un sin fin de variaciones dependiendo de las hierbas, especias y verduras que se usen. Son usados como comida básica en la terapia de limpieza ayurvédica, por su fácil digestión y asimilación. Los propósitos curativos se van logrando en la variación de las hierbas, especias e ingredientes.

Hay que cocinarlos hasta que tanto las legumbres como el cereal usado estén muy blandos, pero no gomosos.

Se pueden preparar cocinando los ingredientes por separado, sobre todo si usamos arroz basmati, cuyo tiempo de cocción es muy inferior al de cualquier legumbre. En este caso las hierbas y especias se cocinan con el arroz, y las verduras se cocinan al vapor.

En el caso de no disponer de mucho tiempo para cocinar, las legumbres pueden ser preparadas con anticipación, cocinadas en mayor cantidad y conservadas en porciones dentro del freezer hasta ser utilizadas.

Procedimiento básico:

En una olla se calientan dos cucharadas soperas de ghee o aceite y se le agregan las semillas y especias (comino, coriandro, mostaza, eneldo, etc.) Se deja dorar un poco, luego se agregan el arroz y las legumbres (que pueden estar pre- cocidas), se cubre con agua (en proporción a dos y media taza por cada taza de arroz) y se le puede agregar una hoja de alga kombu. Cuando el arroz está tierno se agregan los

vegetales y se cocinan hasta que estén tiernos, unos 15 o 20 minutos más.

Si se cocina con arroz basmati, tanto el arroz como los vegetales deben agregarse al mismo tiempo y la legumbre necesariamente tiene que estar cocida previamente.

Si en lugar de arroz se utiliza otro cereal del que no estamos seguros del tiempo de cocción, también se puede cocinar separado, entonces se realiza el procedimiento cocinando los vegetales y agregando lo demás por 5 o diez minutos hasta que se calienta.

SOPAS:

En el caso de dietas líquidas conviene directamente licuar verduras bien cocidas al vapor, en el mismo licuado se agregarán las especias y una cucharada de aceite de oliva. Para que no quede la consistencia de una papilla se le agrega el líquido de la cocción de las verduras. No usar caldos concentrados.

Las sopas también pueden guardarse en porciones en el freezer para hacer más práctica la preparación.

Dal tridóshico

Tiempo de preparación: 1 hora
-Vata, -Pitta, 0 Kapha*

- 1 taza de porotos mung partidos
- 8 tazas de agua
- 2 tazas de zapallitos cortados en rebanadas finas
- 1 taza de zanahorias cortadas en rebanadas finas
- 1/8 cucharadita de asafétida
- 2 cucharadas de aceite de girasol o ghee
- 1 ¼ cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de jugo de lima o limón
- 1 cucharadita de sal marina
- ½ cucharada de raíz fresca de jengibre, picada
- 1 pimiento verde, bien picado (omuitar para Pitta)
- 1 ¼ cucharada de semillas de comino
- ½ cucharadita a 1 de semillas de mostaza negra (la menor cantidad para Pitta, la mayor para Vata y Kapha)
- Aderezo: hojas de coriandro frescas, picadas y coco rallado sin endulzar.

Lavar los porotos hasta que el agua salga clara. Lavar y cortar los vegetales. Calentar 1 cucharada de aceite o ghee en una cacerola grande y pesada. Agregar asafétida, cúrcuma y jugo de limón, freir por 30 segundos sobre fuego bajo (sea cuidadoso, ya que la cúrcuma se quema fácilmente). Agregar los porotos y revolverriendo ligeramente por otros 1 o 2 minutos. Agregar los vegetales cortados y remover por otro minuto o 2. Agregar agua, sal, jengibre y pimienta. Llevar a hervor a fuego fuerte. Allí tapar y llevar el fuego a medio-bajo.

Dejar cocinar la sopa por 45 minutos o hasta que los porotos estén disueltos. Calentar la cucharada de aceite restante en una sartén pequeña, agregar las semillas de comino y mostaza, calentar hasta que las semillas de mostaza comiencen a estallar. Agregar esta mezcla a la sopa, la cual estará así lista para servir. Aderezar con hojas de coriandro fresco picado y coco.

Comentarios:

Los Dal son una manera fácil y popular en India de obtener una comida rica en nutrientes. Siempre son preparados con algo agrio en el vagar (mezcla de especias y ghee) para estimular el fuego digestivo. Esto debe ser agregado en los primeros pasos de la preparación para el mejor efecto.

Se acompañan con arroz cocido y algunos vegetales.

- Servido con condimentos calentantes como echalotes picados, chilli verde fresco o jengibre seco para calmar Kapha.

LASSI: Es una bebida muy fresca y facilita la digestión.

1 vaso de yogur, $\frac{1}{2}$ vaso de agua, 2 cucharaditas de azúcar rubia o miel, 2 semillas de cardamomo o menta de hojas, o 1 cucharadita de agua de rosas no artificial (se consigue en casas de comida árabe y algunos hipermercados).

Simplemente se licua todo junto o se bate con un tenedor hasta que el yogur se mezcla bien con el agua. Se toma fresco.

JUGOS DE FRUTAS:

Siempre es mejor utilizar frutas maduras, mezcladas con agua, un poco de azúcar rubia o miel. Se licuan con el suficiente líquido para que no sea demasiado espeso, sino fluido. Cuando la fruta utilizada tiene mucha fibra o semillas pequeñas, se puede colar el jugo. La oxidación de algunas frutas como la banana o la manzana no son perjudiciales, sino que benefician el proceso digestivo, de todos modos si se quiere contrarrestar se puede añadir un poco de jugo de limón.

LECHE CALIENTE:

Agregar a la leche una pizca muy pequeña de ghee, y especias recomendadas (cardamomo, canela, etc.), agregar azúcar rubia, no miel, y frutas secas (castañas de cajú, almendras, higos, ciruelas, etc.). Poner al fuego y dejar hervir, vigilando para que no se desborde, repetir ese hervor por tres o cuatro veces. Si se deja enfriar o de un día para otro hay que volver a hervir antes de tomar.

TÉ DE HIERBAS:

Siempre es preferible hacerlo directamente de la hierba y no de los sobrecitos, porque con el tiempo el contenido de los mismos se seca y ya no tiene el mismo sabor.

Colocar un puñado de las hierbas en un jarro y llenar con agua, dejar hervir por unos minutos. Si se quiere endulzar hacerlo con azúcar rubia, no miel, colar la infusión.

Se pueden conservar termos con este té, para no tener que realizar el proceso cada vez.

Hierbas: menta, anís estrellado, lavanda, manzanilla, regaliz, canela en rama, cedrón, tilo, etc.

POSTRE: MANZANAS ASADAS

(dos porciones)

- 1 manzana, 10 g. de pasa, 2 nueces, 2 cucharaditas de azúcar rubia, canela en polvo, dos cucharadas de crema de leche.

Cortar la manzana por la mitad, sacar tronco y semillas, llenar con las pasas, nueces y azúcar, cocinar en una fuente enmantecada en horno 15 o 20 minutos. Una vez enfriada servir con crema de leche.

BUDÍN:

250 g. de harina integral fina, 50 g. de azúcar rubia, 50 g. de sésamo, 100 g. de manteca o ghee, 1 cucharadita de bicarbonato, leche necesaria.

Mezclar la harina, manteca, azúcar y sésamo. Hacer una masa blanda con leche y llevar a horno a temperatura mediana por 30 minutos. Cortar cuando esté frío.

GULAB JAMUN: (Postre)-Bombones de masa en almíbar

- 8 cucharadas colmadas de leche en polvo, 2 cucharadas de harina, 2 cucharadas de ghee, una pizca de polvo para hornear o bicarbonato de sodio, $\frac{1}{2}$ taza de leche (para mezclar), 1 y $\frac{1}{2}$ taza de azúcar, 1 y $\frac{1}{2}$ taza de agua, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cardamomo molido, unas gotas de agua de rosas natural. Ghee para freir.

Mezclar la leche en polvo, la harina y el bicarbonato, ir agregando leche hasta formar una masa blanda, dejar descansar unos 15 minutos. Mientras preparar almíbar con el azúcar y el agua, haga un jarabe de una consistencia de hilo. Agregue la esencia y el cardamomo, mantenga caliente. Si el almíbar se pone espeso, agregar un poco de agua caliente, dado que los jamuns no se empaparán en el jarabe espeso.

Formar bolitas de masa del tamaño de ciruelas, y freirlas en ghee, una vez que tomaron color marrón dorado sacarlas del ghee y sumergirlas en el caramelo caliente por una hora. Se pueden servir frías o calientes y quedan deliciosas con crema batida o helado de crema.

POSTRE HALAVA DE ZANAHORIAS O FRUTAS

Es un dulce que se cocina con zanahorias (y en algunas versiones se puede usar batata)

Es un dulce muy tradicional

- Rallar 1 kilo de zanahorias peladas, quedarán 900 grs.
- Manteca 90 gramos o ghee o aceite 3 cdas.
- Azúcar rubio 300 gramos
- ¼ litro de leche para kapha puede hacerse sin leche, con agua
- la zanahoria se rehoga en un poco de manteca
- picar ½ taza de nueces, almendras o avellanas
- ½ taza de pasas de uva rubias sin semilla

Se rehogan las zanahorias ralladas en un poco de la manteca, luego se le agregan las nueces, manteca, leche y pasas, ½ cdt. de cardamomo en polvo, todo a la cacerola se cuece hasta que se evapora, y se forma como una pasta que se separa de la olla

Cuando se enfriá un poco se puede prensar en una pyrex con una altura de 2 cms. o 1 ½ cm. Se pone en la heladera y se come bien frío

Lleva entre media hora y 40 minutos de preparación

GALLETITAS DE AVENA :(dulces)

- 2 tazas de harina integral fina, 3 tazas de avena fina, 3 cucharadas de ghee o manteca, 1 de azúcar rubia, 1 taza de nueces picadas, coco rallado (opcional), leche (cantidad necesaria).

En un bol grande se baten la manteca y el azúcar, añadir la avena, la harina y los otros ingredientes. Formar una masa con la leche. Preparar bolitas y aplanarlas ligeramente al colocarlas sobre una fuente enmantecada. Hornear de 15 a 20 minutos a fuego moderado, hasta que estén doraditas.

CEBADA CON ARVEJAS

- 250gr. de cebada perlada
- 250gr. de arvejas secas

- 250gr. de cebolla, zapallitos u otro vegetal de acuerdo a la constitución
- 250 gr. de zanahorias
- 250 gr. de tomate (no poner si no está indicado)
- especias:
- $\frac{1}{2}$ cucharada de coriandro
- $\frac{1}{2}$ cucharada de comino
- $\frac{1}{2}$ cucharada de semillas de mostaza
- $\frac{1}{2}$ cucharada de sal marina
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 hoja de Laurel

remojar las arvejas y la cebada (previamente lavadas) durante toda la noche. Cocinarlas en el agua del remojo. En tres cucharadas de aceite colocar las especias en semilla hasta que comiencen a explotar sin dejar que se quemen, agregar los vegetales picados y al cúrcuma. Cocinar 10' o hasta que estén tiernos. Incorporar la cebada y las arvejas cocidas, mezclar y cocinar por 5'. Servir caliente.

BERENJENAS RELLENAS CON CEBADA PERLADA

- 100 gr. de cebada perlada
- 6 berenjenas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 ají rojo
- 2 cucharadas de queso rallado (opcional)
- 2 huevos
- especias:
- $\frac{1}{2}$ cucharada de coriandro
- $\frac{1}{2}$ cucharada de comino
- $\frac{1}{2}$ cucharada de semillas de mostaza
- $\frac{1}{2}$ cucharada de sal marina
- 1 cucharada de cúrcuma

Remojar la cebada (previamente lavada) una noche o durante 6 horas. Cocinar en el agua de remojo. Vaciar las berenjenas partidas por la $\frac{1}{2}$ a lo largo. Colocar en tres cucharadas de aceite las semillas sin dejar que se quemen, agregar la cebolla picada y el ají y rehogar. Agregar el tomate deshecho y sin piel ni semillas y la parte que se ha

retirado de las berenjenas y la cúrcuma. Añadir los huevos batidos, el queso rallado y la cebada ya cocida. Mezclar y llenar las berenjenas. Colocar en placas aceitadas. Adornar con tiras de ají rojo. Cocinar en horno caliente.

Se pueden utilizar zapallitos o calabazas en lugar de las berenjenas, de acuerdo a la constitución.

BOCADITOS DE CEBADA

- Mezclar cebada ya cocida, sal ajo y perejil picados, queso rayado, huevo batido y harina. Mezclar todo bien. Poner a dorar al horno a cucharadas, sobre una placa aceitada.

* estos bocadillos se pueden hacer dulces cocinando la cebada con bastante agua y azúcar hasta que quede tierna, agregando huevos batidos, ralladura de limón y pasas de uvas, y ligando con un poco de harina.

PERAS AL JENGIBRE

- 1 pera por persona, si son verdes o poco maduras, mejor, sino se cocinan menos para que no se deshagan fácilmente, cortadas y peladas, sin semillas
- ½ kilo de azúcar rubia
- jugo de 2 limones
- jengibre rallado fresco 3 cucharadas soperas
- agua, ½ litro

Todo en cacerola, optativo frutillas para dar color y otra fruta, se cocina todo hasta tiernizar, pero sin deshacerse.

Al el líquido de cocción colado para sacarle el jengibre, se le agregan 2 cucharadas de mermelada de frutillas u otra.

Se enfriá todo y listo. Se puede acompañar con helado o crema

El trigo no es para kapha sí la cebada

Para kapha puede usarse jengibre en polvo.

SIEMPRE TOMANDO EN CUENTA LOS ALIMENTOS MÁS ADECUADOS PARA CADA CONSTITUCIÓN, PUEDEN OBTENER MÁS RECETAS EN LIBROS DE COCINA VEGETARIANA O NATURAL. TODA RECETA PUEDE SER MODIFICADA DE MODO QUE NO CONTENGA LOS ALIMENTOS QUE NO NOS FAVORECEN.

ORDEN DE APARICIÓN DE LAS RECETAS

1. Ghee
2. Paneer

3. Sandesh o dulce tradicional
4. Kichadis o kichari
5. Milanesas
6. Seitán (carne vegetal)
7. Hamburguesas de legumbres
8. Croquetas de mijo
9. Tarta de mijo
10. Pizza de mijo
11. Pastel de papas
12. Matar paneer
13. Sabji de verduras
14. Ensaladas
15. Chapati
16. Mayonesas naturales
17. Raita
18. Fideos integrales
19. Fideos integrales al curry y verduras
20. Diferentes salsas
21. Aroz integral
22. Arroz basmati
23. Kichadi
24. Sopas
25. Dhal Tridóshico
26. Lassi
27. Jugos de fruta
28. Leche caliente
29. Te de hierbas

30. Manzanas asadas
31. Budín
32. Gulab Jamun
33. Postre halava de zanahorias o frutas
34. Galletitas de avena
35. Cebada con arvejas
36. Berenjenas rellenas con cebada perlada
37. Bocaditos de cebada
38. Peras al jengibre