



BARBARA BIANCHI
ELENA CARAFA

AYURVEGAN

LA COCINA VEGANA ENCUENTRA LA TRADICIÓN AYURVÉDICA

150 RECETAS
50 MENÚS
PARA LAS 4 ESTACIONES



BARBARA BIANCHI, ELENA CARAFA

AYURVEGAN

LA COCINA VEGANA ENCUENTRA LA TRADICIÓN AYURVÉDICA



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com



PRÓLOGO

Maestro Swami Joythimayananda, Acharya (maestro espiritual) y Vaidya (sabio *ayurvédico*). Fundador del “Joytinat-International College of Yoga Ayurveda” del Ashram Joytinat de Corinaldo (Italia) y Joytinat Foundation de Kalkudah en Sri Lanka.

Es un honor para mí poder introducir este libro, pues una de sus autoras es una de mis Alumnas, Elena, que contempla los principios de la visión *ayurvédica* unidos a los principios de una filosofía más moderna, el Veganismo.

En un primer momento me sentí un poco perplejo ante la idea de tener que escribir un prólogo que uniera estos dos estilos de alimentación, no tanto porque no estuviera de acuerdo con ellos, sino sobre todo porque el *Ayurveda* concibe el uso de alimentos derivados de los animales como la leche, el ghee gruta (mantequilla clarificada) y los huevos, que la dieta vegana no utiliza en ningún caso. En realidad, el *Ayurveda* tampoco excluye ni la carne ni el pescado, pero en mi opinión adoptar una dieta vegetariana mejora la calidad de nuestra vida en muchos aspectos y es una elección apta para todos, sobre todo para aquellos que desean seguir un camino espiritual. Según los Yoga Sutra de Patañjali, **el primero de los 5 yama es Ahimsa (no hacer daño): es uno de los principios fundamentales que une el yoga y el vegetarianismo**. Por tanto, es importante hacer que crezca en nuestro interior la siguiente idea: todas las formas de vida deben ser respetadas y tratadas con mucho amor.

Yo sigo una dieta vegetariana y no vegana, no soy contrario al uso de los derivados de animales, pero siempre con la premisa de que la compra de éstos se realice con conciencia, eligiendo productos elaborados de una manera simple y consciente, con un pleno respeto por la vida en todo su conjunto.

El *Ayurveda* es para todos: niños, jóvenes y ancianos, enfermos y personas con una buena salud. Aconseja consumir los alimentos de una forma equilibrada, según la propia constitución, según la estación, la edad y las condiciones físicas. Los alimentos deben ser siempre frescos, no refinados, cocinados de la manera adecuada con las combinaciones correctas y tomados en paz en un ambiente limpio y tranquilo.

El *Ayurveda* propone una alimentación muy completa que tiene en cuenta numerosos aspectos, no limita y no da preferencia solo a ciertos tipos de alimentos. En mi opinión, en esta filosofía reside una gran sabiduría que vive desde hace más de 3000 años.

Alimentaos escuchando vuestras necesidades, no vuestros deseos, vicios o modas.

Alimentarse es un acto sagrado y debe ser respetado.

Vaidya maestro Swami Joythimayananda



PRÓLOGO

Michela De Petris, cirujana, especialista en Ciencias de la Alimentación, experta en alimentación vegetariana, vegana, macrobiótica, crudista y en la terapia nutricional del paciente oncológico.

¡Comer animales y sus derivados es dañino!

¿Para quién? Para las personas que los consumen, para los animales explotados y matados para producirlos y para el planeta, irremediablemente contaminado. Las evidencias científicas son cada vez más numerosas e inequívocas: la alimentación del futuro es y debe ser vegana para aunar salud, ética y respecto del medioambiente. Y nosotros, los veganos, ¡cada vez somos más!

La carne y los embutidos están en los primeros lugares de la clasificación, pero también nos enferma la leche, el queso, los huevos, el pescado... ¡y un vegano lo sabe muy bien! De hecho, todos los alimentos de origen animal contienen moléculas muy dañinas para la salud: como las proteínas ácidas (más que las vegetales), las cuales bajan el pH del organismo; las grasas saturadas y el colesterol, que lo inflaman; los metales pesados (sobre todo en el pescado), que lo intoxican; las hormonas, los antibióticos y los promotores del crecimiento, que lo debilitan. Además, consumir animales y sus derivados está claramente asociado con un neto aumento de varios tipos de tumores, además de muchas otras enfermedades crónico-degenerativas como el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión arterial, las patologías cardiovasculares, los infartos, los ictus, la osteoporosis, la gota, la diabetes, la demencia, el Alzheimer y el Parkinson. Así pues, ¿por qué perseverar con una alimentación tan peligrosa y reconocida como poco saludable si podemos hacerlo mejor?

Según el WCRF (World Cancer Research Fund, 2007) “la dieta es la variable más potente de cara a una influencia positiva o negativa en el estado de salud”, ¡y lo mejor es que solo depende de nosotros mismos!

Nadie nos obliga a consumir lo que no queremos o a poner en el plato alimentos que sabemos que nos perjudican.

¿Por qué no aprovechamos entonces los alimentos a nuestro favor y los utilizamos como arma para la prevención y la terapia de las enfermedades? Verdura, fruta, cereales integrales, legumbres, semillas oleaginosas, frutos secos y algas son los ingredientes de una alimentación adecuada para mantener o recuperar la salud, para respetar a los seres vivos y para no dañar el ecosistema. Aquellos que comen carne y pescado participan en el exterminio de muchos animales inocentes criados solo para acabar como cadáveres en un plato; aquellos que toman leche, queso y huevos están apoyando la legalizada explotación de las vacas, las cabras, las ovejas y las gallinas, vergonzosamente utilizadas como fábricas de alimento. Pero, ¿por qué toda esta maldad? ¿Por qué privar a seres sintientes de su derecho a la vida? ¿Por qué desnaturalizarlos, encarcelarlos, herirlos, humillarlos y aterrorizarlos solo para poder disfrutar comiendo



algo que sabemos que daña nuestra salud? Sin tener en cuenta que todas las granjas (¡también las biológicas!) contaminan, secan, desertizan, acidifican, alteran y destruyen nuestro único planeta. Volverse veganos, en cambio, quiere decir tomar conciencia, tener coraje, ir contra el sistema, ¡amar la vida y ser libres!

Basta de excusas, basta de concesiones, basta de conformismo: ¡nosotros somos el futuro y el arma más potente que tenemos para construirlo tal y como lo deseamos, es nuestro simple, pacífico, inofensivo pero súper eficaz tenedor! No pinchemos más bistecs, saboreemos en cambio un plato de arroz con lentejas, tartas de verduras y postres hechos con azukis y tahini: buenos, sanos y éticos.

Un gracias grande y lleno de admiración a Barbara, autora de este maravilloso libro que con pasión, talento, amor y profesionalidad enseña a todos a cocinar platos equilibrados, nutritivos y saludables. Este es el momento justo: abandonemos el pasado y empecemos a escribir un futuro de salud, paz... ¡y gusto!

Buena lectura y GO VEGAN a todos ☺

PRESENTACIÓN

Aida Vittoria Eltanin (E.V.A.), pseudónimo de la autora de los libros La dieta de Eva y La salud de Eva. Es una apasionada de la cocina vegana, de los derechos de los animales y del nexo entre la sociedad y el bienestar femenino.

Barbara Bianchi: un nombre, una garantía.

Un corazón romañol¹, un alma internacional. Una chef que ha cocinado para mí (y ojalá fuera así todos los días) y de cuya compañía en la mesa disfruto con el mismo placer con el que saboreo sus platos. Mujer valiente que ha dado el paso de abrir el primer restaurante con menú vegano de Italia, que ofrece cuatro tipos de pasteles o de bollos para desayunar; para comer, primeros platos “a la italiana” con porciones generosas, como su espíritu; y para cenar platos indios con especias, refinados y llenos de colores. Y todo ello sin crueldad. La señorita Bianchi es una garantía, una de aquellas mujeres que cuando hacen algo lo hacen con el corazón, con el alma, con toda la pasión italiana, la de aquellos que trabajan con profesionalidad en su campo desde hace años. Hace tiempo que esperaba que publicara un libro de cocina, y también en esta ocasión ha dado lo mejor de sí. Cuando una mujer así comparte sus tesoros con el mundo, los veganos deberíamos cantar como Alanis Morissette: “Thank you India”, dar gracias al cielo por inspirarla y prepararnos para chuparnos los dedos y el plato entero... ☺ No quedarán ni las migas...

1 Romagnolo, es decir, procedente de la Emilia-Romagna, una de las regiones centro-septentrionales de Italia [N.d.T].



EL ENCUENTRO ENTRE LA ANTIGUA MEDICINA INDIA Y EL MUNDO VEGANO

El *Ayurveda* es una de las medicinas tradicionales más antiguas que existen en el mundo. Sus fundamentos se encuentran en la tradición oral, en la tradición bramínica y en los *Vedas*, antiguos textos sagrados de la India que se remontan a antes del siglo V a.C. Su origen es místico, pero su existencia se ha ido transmitiendo a través de los milenios dentro de la vida de los pueblos, para después enraizarse y ser reconocida como parte del conocimiento y de la consciencia de aquellos que la han adoptado y la han ido practicando.

Su historia y su valor para el ser humano no hacen de ella una ciencia para unos pocos; todos sus aspectos, que parten de antiguos principios filosóficos, la convierten en una medicina basada en las tradiciones, pero sin dejar de ser dinámica y capaz de asimilar todas aquellas transformaciones sociales que la han llevado a evolucionar junto al ser humano.

Precisamente, el *Ayurveda* es la “**ciencia de la vida**”, nacida para equilibrar al ser humano con las fuerzas del cosmos, reflejadas en su misma naturaleza. Lo cual no quiere decir que ponga al individuo en el centro del universo, sino a la vida en todas sus formas, en una relación imprescindible entre todas ellas, contemplando para cada una de ellas el rol para el cual ha madurado su existencia.

En Occidente, la ideología vegana, basada en la no violencia, en el respeto hacia los animales que se extiende hacia el respeto hacia todos los seres vivos, es una elaboración reciente², si pensamos en las grandes religiones y filosofías orientales que desde hace siglos la han llevado a cabo a nivel práctico en sus diferentes aspectos.

El **budhismo**, por ejemplo, establece la igualdad entre todos los seres sintientes, por este motivo, un seguidor de esta religión no solo no provoca la muerte de animales sino que pone su empeño en que todos los seres vivientes sean tratados de manera digna y respetuosa. Pero el budhismo es también una filosofía pragmática, estando adaptado a las realidades locales y a sus circunstancias. Es comprensible que, en un país como el Tíbet, que solo cuenta con productos agrícolas durante unos pocos meses al año, se consuma la carne de yak, y en la antigua

2 A partir del inicio del siglo XX, el consumo de productos lácteos ha sido objeto de controversias y debates dentro del mismo movimiento vegetariano. En el 1944, Elsie Shrigley y Donald Watson, dos miembros de la Vegetarian Society, fundada en Inglaterra en el 1847, consideraron oportuno instituir una coordinación de los “vegetarianos no consumidores de lácticos” no obstante la oposición de algunos socios eminentes, que rechazaban la idea de un vegetarianismo completamente privado de productos de origen animal. Aquel mismo año, Watson decidió constituir una nueva sociedad, la Vegan Society, de la cual él mismo fue elegido presidente, adoptando como definición el término “vegan”, contracción del término inglés “vegetarian” [N.d.A.].



medicina tibetana (*Sowa rigpa*), si el médico prescribe una cierta cantidad de carne con finalidades terapéuticas porque el cuerpo necesita determinadas sustancias, se puede comer. Aun así, no está permitido matar un animal por el mero fin de comérselo y, en el caso de que esto tuviera que suceder, el acto tendría que estar acompañado por rituales de purificación para eliminar el karma negativo acumulado. En la religión **giainista** se conduce una vida de renuncias y privaciones, sometiendo al propio cuerpo a una auténtica mortificación para liberarse de los impulsos de las pasiones. La absoluta no violencia (*ahimsa*) que la caracteriza conduce a una forma de vegetarianismo, que puede excluir incluso un gran número de vegetales; incluso el agua es filtrada para evitar la ingesta de pequeños organismos.

En el pensamiento religioso induista, junto al yoga, la *darśana*³ denominada *sāṃkhya* (es decir, “lo mesurable”) es una de las más influyentes, aunque se conjuga de diferente manera en las diferentes sabidurías. En ella se habla de los tres *guna*, es decir, las tres cualidades fundamentales de la vida: *sattva* (pureza), *rajas* (dinamismo) y *tamas* (inercia). En cuanto a los alimentos, al nutrirse con alimentos del tipo *sattva* se favorece el pasaje de la consciencia terrenal (*manas*) a la sutil (*buddhi*), hasta la liberación hacia aquella parte de la inteligencia cósmica presente en el individuo (*mahat*). Los alimentos de tipo *sattva* son aquellos de origen vegetal (cereales, legumbres, verduras, agua pura); la carne, en cambio es un alimento de tipo *tamas*, causa ignorancia y pasividad. Aunque, como ya se ha apuntado anteriormente, los orígenes de la antigua ciencia *ayurvédica* se encuentran en los antiguos *Vedas*, con el tiempo también ha asumido los dictámenes de las *darśana* *sāṃkhya* y *vaiśeṣika*⁴.

En su sabiduría se contempla el principio de los tres *guna*, pero también el profundo conocimiento de la materia desde el punto de vista atómico y energético, así como la multiplici-

3 La palabra *darśana* tiene diferentes significados: en esta acepción significa “que enseña”, “que revela”. Designa diferentes sistemas interpretativos de antiguos textos sagrados, principalmente los *Vedas*, que se originan en pleno periodo del Brahmanismo hasta los inicios del Induismo (desde el IV siglo a.C. hasta el IV siglo d.C.). Las *darśana* son seis: *Mīmāṃsā*, *Vedānta*, *Nyāya*, *Vaiśeṣika*, *Yoga* y *Sāṃkhya*. Las dos primeras están consideradas particularmente relacionadas con los *Vedas*. Las otras cuatro, aun perteneciendo a la tradición *védica*, interpretan estos textos de manera lógica o racional [N.d.A.].

4 *Vaiśeṣika*, *darśana* codificada por Kanāda; fundado en el análisis de lo existente, quiere conocer las cosas individuales como tales. Por este motivo, intenta definir los caracteres generales de aquello que observa y los subdivide en seis categorías (*padārtha*): sustancia (*dravya*), calidad (*guna*), acción (*karma*), generalidad (*sāmānya*), particularidad (*viśeṣa*), unión (*samavāya*). El objetivo, como en el caso de las otras *darśana*, es buscar lo verdadero para liberar la consciencia del individuo, limitada por la ignorancia. El *sāṃkhya*, codificado por el sabio Kapila Muni, es substancialmente una *darśana* que no contempla la divinidad como objeto de su búsqueda. Su terminología (que tiene algunas analogías con el Jainismo) y cosmología han asumido una importancia fundamental para el Induismo. Esta filosofía afirma que el proceso de creación se basa substancialmente en una contraposición entre *puruṣa* (macrocosmos), el elemento espiritual, y *prakṛuti* (microcosmos), la materia impersonal: el ser humano tiene el objetivo de separarlas y así conseguir la liberación (*mokṣa*) [N.d.A.].



dad de sus manifestaciones. La filosofía vegana se fundamenta en la necesidad que dirige al ser humano hacia la búsqueda de un equilibrio con el cosmos, el cual se ha perdido durante el transcurso de los últimos siglos. Esencialmente, se trata de reencontrar una armonía que debe contemplar necesariamente, no solo el ser humano, sino toda la complejidad del escenario que lo rodea.

La explotación antropocéntrica de las otras especies, del mundo natural y de los recursos no renovables ya no pueden formar parte de la visión de la humanidad, pues ésta misma ha valorado los daños que provoca este comportamiento ya solo en ella misma, en la calidad de su vida. Estudiar y recurrir a las ciencias antiguas puede ser una respuesta a esta necesidad de reequilibrio, y es lo que está sucediendo en todo el mundo y en diferentes contextos sociales en este periodo histórico en particular. El Occidente se acerca al Oriente y viceversa, en la búsqueda de una conexión de reciprocidad evolutiva que necesariamente deberá propiciar un nuevo escenario global, en el cual el enriquecimiento tenga lugar de una forma más razonable, la aniquilación del mismo ser humano está en juego.

En la tradición *ayurvédica*, así como en otras medicinas antiguas, la comida es considerada algo sagrado. En la moderna sociedad occidental sucede lo contrario, esta actitud hacia lo que comemos se ha ido perdiendo en la carrera hacia la abundancia y el derroche de los recursos, los cuales se siguen utilizando más allá de la satisfacción de las necesidades básicas (agua, comida, refugio). El carácter sagrado de la comida tiene su origen en el importante lugar que ocupa en la vida del individuo, la cual está muy bien definida en uno de los conceptos fundamentales de la ciencia *ayurvédica*: la teoría de los cinco elementos (*panchamahabhuta*). Ésta afirma que los elementos que constituyen la persona (Espacio, Aire, Fuego, Agua y Tierra) son los mismos que encontramos en el universo creado, que comprende también los animales, los vegetales y el mundo mineral, y entre ellos también la comida que necesitamos para vivir. Podríamos definirla como “contigüidad subatómica” de la creación entre el ser humano, el reino animal, vegetal y mineral, en la cual no existiría una escala en términos de valores, sino simplemente complejidades evolutivas y estados de consciencia diferentes. La interacción entre ellos garantiza el flujo constante de la vida (microcosmos-macrocosmos).

El ser humano se ha nutrido desde siempre de aquello que ha tenido a disposición a su alrededor, asegurando su supervivencia a través de la capacidad de proveerse de aquello necesario. Pero también ha sido consciente de inmediato de la responsabilidad que esto comportaba: substraer animales, plantas y minerales a la creación es siempre una acción que exige responsabilidad. Como ya hemos visto, todas las tradiciones espirituales se han ocupado de este aspecto, reservándole un gran espacio a través de rituales, plegarias y sacrificios destinados a reconciliarse con el todo. No existe en la medicina *ayurvédica* la elaboración de alguna preparación o remedio que no esté acompañado por la recitación de un mantra. Los



cultivos, la crianza de ganado, la obtención de sustancias, pero también las preparaciones y su conservación se realizaban lo máximo posible en armonía con su ambiente.

La tradición *ayurvédica* utiliza sabiamente desde hace milenios sustancias con origen de todo tipo (animal, vegetal y mineral) para garantizar la vida, la salud y el equilibrio del individuo. Ingerir o no un determinado alimento o sustancia debe ser un acto consciente; es decir, es necesario conocer exactamente lo que comporta esa elección a nivel personal en el plano físico (cuerpo), sutil (mental) y causal (espiritual), y también en relación al contexto en el que vivimos (a nivel global) y en la relación intrínseca entre microcosmos y macrocosmos.

Poniendo en discusión el estilo de vida que hemos adoptado en Occidente surgen algunas preguntas sobre temas que podemos afrontar de forma realista, manifestando humildad y devoción hacia la creación: ¿cómo son las condiciones del planeta en el que vivo? ¿Cuáles son las condiciones (a nivel material, mental, ético y espiritual) entre yo mismo y todo lo que me rodea? ¿Qué puedo hacer yo para no interponerme negativamente y beneficiarme junto al resto de los seres vivos de los efectos positivos de mis acciones?

Dejar de comer carne no puede ser exclusivamente un hecho ético o espiritual, conscientes como somos de las implicaciones que comporta esta elección a otros niveles (mental y físico). Estas valoraciones ya no pueden ser exclusivamente un “empeño ético”, sino una asunción de responsabilidad en el momento en que elegimos nutrirnos de estos alimentos. ¿Qué le sucede a nuestro cuerpo si comemos o no un cierto alimento? ¿Y a nuestra mente? ¿Qué podemos considerar aún actualmente útil para nuestro sustento y nuestra salud?

Esta asunción de responsabilidad debe pasar a través de un conocimiento real y una experiencia personal de las cosas. Ya no nos podemos conformar con adoptar actitudes y estilos de vida dictados por el “último descubrimiento científico” en el campo, o por modas alimentarias del momento respaldadas por pseudoestudios científicos que no contemplan una visión más profunda, sistemática y global de la materia en cuestión. Existe también el riesgo de llenarnos de maneras de hacer y de conocimientos que son extrapolados de sus contextos originales y aplicados sin un profundo conocimiento de causa, como por ejemplo sucede cíclicamente en relación a las sustancias curativas (como el boom de la cúrcuma y del jengibre, que se han puesto de moda y se abusa de ellos sin conocer su uso real, poniéndonos a merced de los intereses comerciales de las empresas).

Todo lo dicho hasta el momento presupone que hablar de comida entendida como curación de las enfermedades y de los desequilibrios, pero sobre todo para el bienestar del ser humano y del ambiente que lo rodea, deber estar actualmente relacionado con el conocimiento y la sabiduría de forma improrrogable y, como ya hemos apuntado anteriormente, a la experiencia directa. ¿Cuál es la contribución que la medicina *ayurvédica* puede aportar al ser humano en este



contexto histórico si no es el de conducir a las personas hacia una autodeterminación mediante el conocimiento y la consciencia de las propias acciones? ¿Cuáles son los instrumentos, las capacidades y los conocimientos que debemos adquirir?

En este camino que debemos recorrer hemos pedido al *Ayurveda* que nos acompañe y apoye en este posible estilo de vida nuevo, basado, como hemos apuntado anteriormente, en la comprensión y en las elecciones ponderadas, los criterios científicos respaldados por la experiencia directa y no solo por las teorías académicas en sí mismas, un camino que mantiene la continuidad entre pasado y presente, que busca una nueva identidad, que estimula al ser humano a actuar para no interrumpir su propio y ancestral movimiento en el cosmos.

COMER DE UNA MANERA SIMPLE

Comer de una manera simple es sobre todo para mí un sinónimo de salud, lo cual tiene que ver con dos aspectos: la producción de la comida y su preparación y disfrute.

El primer aspecto lo podemos abordar con algunos de los temas de los cuales ya hemos hablado y que se podrían definir como la *pedagogía de la comida*: es decir, intentar profundizar, conocer y comparar informaciones e ideas no superficiales para realizar un propio y práctico escenario alimentario para llevar a cabo de forma concreta.

Antes de nada es muy importante individuar el grado de adulteración de los alimentos ya en el momento de la compra: de hecho, sabemos que en un estadio original éstos pueden haber sido sometidos a condiciones que no podemos reconocer en el producto (cultivos con sustancias antiparasitarias, semillas genéticamente modificadas, terrenos y aguas contaminadas, pero también celdas refrigerantes, radiaciones...) y sucesivamente pueden haber sufrido otras alteraciones a través de los métodos de conservación con aditivos, conservantes, empaquetados con alcohol, refrigeración, etc. En vez de hacer uso de este tipo de “sucedáneos” deberíamos optar por nuestra tradición alimentaria: cereales, verdura y fruta, legumbres y según el *Ayurveda* también unos pocos alimentos de origen animal, o ninguno para aquellos que siguen la opción vegana.

En cuanto al segundo aspecto, es decir, el de la preparación y disfrute de la comida, comer de manera simple influye también sobre la manera de elaborar los platos, una importante tarea de la cual debemos ocuparnos personalmente. Si no tenemos a nuestro lado una persona adorable que se ocupe de ello, es mejor no encomendar a otros un aspecto tan fundamental de nuestra propia existencia. En este caso, el consejo es el de ir realmente a lo esencial, evitando mostrar un apego a la acción de la preparación o de poner énfasis en el mero aspecto estético. No es necesario elaborar complicadas recetas e ir en la búsqueda de raros y costosos ingredientes: todo lo que necesitamos es nuestro patrimonio cultural, ¡lo cual es una gran suerte!



Así pues, será mejor evitar las largas preparaciones, y que éstas contengan demasiados ingredientes de naturaleza diferente e incompatibles entre ellos; asimismo, tampoco deberemos cocer durante demasiado tiempo, pero sí dar preferencia a las bajas temperaturas ($< 90^{\circ}\text{C}$), las cuales protegen la integridad de los nutrientes; utilizar aliños ligeros; optar por alimentos fáciles de encontrar, y por último pero no menos importante, priorizar la simplicidad y la economía en la ejecución (tiempo y energía empleada).

EL ALIMENTO COMO MEDICINA

En la ciencia moderna, los alimentos y las sustancias considerados útiles para el organismo humano por su nutrición y sanación son considerados casi exclusivamente en base a sus contenidos físico-químicos y según las funciones específicas que pueden producir en la fisiología humana. Se pone el acento en los constituyentes de los alimentos en términos de carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, sales minerales, etc. de nuestra dieta cotidiana yendo cada vez más en profundidad hacia el descubrimiento de mecanismos moleculares cada vez más compuestos y detallados, anillos de una complejidad que se quiere desmenuzar e aislar: solo así, ante los ojos del científico moderno, todo puede resultar comprensible y, sobre todo, reproducible, controlable. Con este planteamiento, en estos últimos decenios, han sido individuadas numerosas sustancias en los alimentos que actúan positivamente en el organismo humano. Un ejemplo de ello son los actualmente definidos como alimentos funcionales y que, aún sin ser fundamentales, pueden desarrollar la función de coadyuvar o integrar una carencia fisiológica (por ejemplo de vitaminas y enzimas), modular los sistemas (como los probióticos) o prevenir o curar enfermedades (sal yodada, leche con calcio, etc.).

También en el campo de las sustancias entendidas como fármacos, como ya sabemos, se están desarrollando numerosas recetas: ante el aumento de su eficacia y de la alta especialización en la acción curativa, se ha podido observar a su vez un aumento exponencial equivalente de las reacciones adversas, a menudo tan invasivas que es necesario calcular atentamente el componente daño-beneficio.

Esta tendencia de la medicina moderna de aislar las sustancias y los sistemas biomoleculares es una de las visiones que ha producido resultados indudables en términos de bienestar y de salud para el ser humano (específicamente, algunas ramas de la medicina como la cirugía y la medicina de urgencias), pero es también indudable que esta visión limitada crea fricciones en otros campos de curación y prevención.

Numerosos estudios, por ejemplo sobre la farmacopea, ponen en evidencia las limitaciones de esta visión. Es algo aceptado por la misma ciencia médica alopática que aislar principios activos o partes de ellos sin considerar (o no conociendo profundamente) los equilibrios que éstos desarrollan en el interior del organismo del cual proceden (minerales, plantas, animales) con otras sustancias presentes, o ignorando completamente la presencia de algunos compuestos, puede limitar el efecto deseado, si no lo anula del todo. En la farmacopea *ayurvédica*, la



acción sinérgica de las sustancias es bien conocida, y sigue unos principios específicos que contemplan el uso de éstas ya sea en la producción de fármacos como en la preparación de platos culinarios, no solo de cara a la elección de los ingredientes (*Samyoga*, combinación), sino también en los mismos procedimientos de preparación (*Karana*, el tratamiento de los ingredientes causa la transformación de los atributos). No existen en el *Ayurveda* fármacos compuestos por una sola sustancia (así como en la composición de los platos de cocina) sino que hay siempre un número suficiente de ellos para que su sabia combinación cree un equilibrio de fuerzas y energías destinadas a conseguir una serie de funciones reequilibrantes para los diferentes sistemas, tejidos y órganos. Éste es uno de los motivos por los cuales en los fármacos *ayurvédicos* no existen efectos colaterales. Su acción, como es conocido, no tiene el objetivo de aliviar o curar un síntoma, sino de poner al organismo en la condición de poder desarrollar una respuesta al tratamiento, reequilibrando las tres energías que lo gobiernan (*dosha*).

AHAR, LA NUTRICIÓN AYURVÉDICA

El *Ayurveda* pone el acento en la dieta entendida como una nutrición apropiada (*ahar*), partiendo de la fisiología humana y de su capacidad digestiva (*ahar pachana*) con el fin de establecer un bienestar físico, mental y emotivo equilibrado, y para prevenir o curar enfermedades. Pero sobre todo subraya la **relación que el ser humano es capaz de establecer con los alimentos** con finalidades nutricionales o de curación. El estudio de esta relación es fundamental, pues revela la importancia de seguir un determinado estilo de vida, sin limitarse a la elección de los alimentos. No solo se trata de qué comer, sino también de cuáles alimentos elegir dependiendo de determinadas condiciones físicas (constitución de la persona, actitud momentánea...), de las condiciones ambientales, estacionales... etc., además de cómo prepararlos, tener en cuenta qué interacciones tienen entre ellos, cuáles son los componentes en términos energéticos, los efectos digestivos, las condiciones psicofísicas necesarias en el momento de comer, etc. Todos estos elementos influyen notablemente el **valor de la nutrición** para el bienestar del ser humano.

DE LOS PRINCIPIOS A LA PRÁCTICA

LOS CINCO ELEMENTOS Y LA CONSTITUCIÓN FÍSICA

Una de las teorías más importantes en las que se basa el *Ayurveda* es la de los cinco elementos: Espacio, Aire, Fuego, Agua y Tierra son los constituyentes de todas las formas manifestadas (*prakruti*) del conocimiento eterno (*purusha*), en proporciones diferentes. Estos elementos forman parte de nuestro organismo, de las plantas, de los animales y de las cosas. El ser humano está caracterizado por tres funciones fundamentales del organismo, los *dosha*. En cada *dosha* (que literalmente significa “aquello que pierde rápidamente el equilibrio”) prevale-



cen algunos elementos respecto a otros, y a través de su traducción literal se comprende cuán delicadas son las dinámicas que mantienen en equilibrio esta estructura individual. Es un auténtico lenguaje cósmico inherente a nuestra naturaleza humana que puede ser comprendido y descifrado. Los *dosha* están conectados con los tejidos (*dathu*) que componen el ser humano y con los excrementos que secreta (*mala*). Estos son los elementos de comunicación entre su naturaleza interna y externa, energía y materia en un acuerdo dinámico. Los *dosha*, más energía que materia, si están en equilibrio, no son perceptibles, o lo son solo por el correcto funcionamiento de las funciones vitales. Cuando el organismo está desequilibrado, *dathu* y *mala* se manifiestan bajo la forma de mucosidad, aire y materia física en el cuerpo. Cuando en cambio está en equilibrio, todas las funciones vitales del organismo humano se cumplen, hay un acuerdo entre las partes, ningún *dosha* subyuga a los otros, los *dhatu* funcionan armónicamente y los *mala* se producen de manera adecuada y son regularmente expulsados por el organismo, sin que se acumulen formando toxinas (*ama*) que son causa de enfermedades. También la comida está compuesta por los cinco elementos que, introducidos con la alimentación, son digeridos por enzimas (poder de *agni*) en el aparato digestivo, y con la asimilación se transforman en los varios tejidos y órganos. Del mismo modo, después de la muerte el cuerpo se descompone en los mismos cinco elementos a partir de los cuales se ha originado la vida. «Somos lo que comemos» es una frase popular que contiene este principio del *Ayurveda*.

EL TRIDOSHA

El concepto de *tridosha* es muy importante, pues a través de él es posible leer la naturaleza intrínseca de las cosas. Es el conjunto de las tres energías, de los tres humores que gobiernan el organismo humano, es decir, los tres *dosha*: *Vata*, *Pita* y *Kapa*.

Es posible individuar, a través del concepto del *tridosha*, la constitución psicofísica de los individuos (*prakruti*) y, de esta forma, conocer por ejemplo, cuáles son los alimentos y las sustancias que necesitan para obtener diferentes acciones en el organismo, con el fin de producir bienestar o de combatir enfermedades. También los tratamientos o las terapias *ayurvédicas* más indicados, la farmacología y la herboristería, el seguimiento de un determinado estilo de vida, específicos regímenes alimentarios, prácticas de yogasana, etc. son los instrumentos que la ciencia *ayurvédica* pone a disposición, siguiendo el principio del *tridosha* para obtener un estado de equilibrio cuerpo-mente duradero.

LOS TRES DOSHA

Partiendo de una visión más cercana a la biología moderna, se podría hablar de los *dosha* como de un estado molecular en el cual los átomos contenidos en el Agua y la Tierra se constituyen en moléculas *Kapa*, los del Fuego y el Agua en moléculas *Pita* y los del Aire y el Espacio en moléculas *Vata*.



Vata (Aire-Espacio) es el principio que gobierna el movimiento; el Aire ejercita su poder de movilidad solo si tiene el Espacio a disposición.



Pita es el principio de transformación que gobierna el metabolismo; el Fuego puede arder solo si no está bajo el control del Agua en una acción sinérgica de equilibrio. El Fuego en contacto con el Agua la hace evaporar, la transforma en otro estado de la materia, aligerándola.



Kapa (Agua-Tierra) es el principio de estructura y cohesión del cuerpo; gracias a la acción de intercambio de las recíprocas densidades, el Agua cede su fluidez a la Tierra, activándola y revitalizándola de su inercia; el Agua, por su parte, adquiere más consistencia y se carga de nuevos elementos.

LA CONSTITUCIÓN FÍSICA (*PRAKRUTI*)

Es posible conocer la constitución de un individuo en base al predominio de los cinco elementos presentes en el interior de una persona. La *prakruti* está formada por la particular transmutación de los cinco elementos que tiene lugar en el espermatozoide y en el óvulo en el momento de la concepción y que permanecerá así hasta la muerte, aunque podemos constatar algunos cambios en función del estilo de vida, el lugar en el que se vive, las actividades que se llevan a cabo etc., circunstancias que influenciarán de una manera más o menos preponderante el estado de salud de la persona.

Así pues, los cinco elementos están presentes en cada constitución, pero en composiciones diferentes que varían de un individuo a otro y generan sus **cualidades físicas y psíquicas**, los **aspectos burdos** y los **aspectos sutiles**.

Los antiguos textos *védicos* identifican siete tipologías físicas derivadas de los tres *dosha*:

VATA Aire- Espacio

PITA Fuego- Agua

KAPA Tierra- Agua

SAMA Equilibrio entre los tres *dosha*

VATA/PITA

Aire-Espacio principales, Fuego-Agua secundarios

VATA/KAPA

Aire-Espacio principales, Tierra-Agua secundarios

PITA/KAPA

Fuego-Aire principales, Tierra-Agua secundarios

Para profundizar en el conocimiento de vuestra constitución específica podéis realizar los test que encontraréis en esta página:
www.macroediciones.com/ayurvedan
(introduce el código secreto: A1V21T)
o dirigiros a un experto en *Ayurveda*.



	VATA (Espacio-Aire)	PITA (Fuego-Agua)	KAPA (Tierra-Agua)
Nutrido por los elementos	Fuego, Agua, Tierra	Espacio, Aire, Tierra	Espacio, Aire, Fuego
Propiedades y calidad de las sustancias (<i>guna</i>)	Seco, frío, ligero, móvil, irregular, rugoso	Caliente, grasiento, ligero, fluido, fétido	Grasiento, frío, pesado, estable, denso, liso
Sabor (<i>rasa</i>) a evitar	Amargo, astringente, punzante	Acido, pungente, salato	Dulce, áspero/ácido, salado
Sabor (<i>rasa</i>) a consumir	Dulce, salado, áspero/ácido	Dulce, astringente, áspero/ácido	Amargo, astringente, punzante
Caratteristiche fisiche			
Complexión	Delgada, irregular, muy alta o muy baja	Media, proporcionada, vigorosa	Pesada, grande, uniformemente proporcionada
Peso	Difícil de ganar y fácil de perder	Fácil de ganar y de perder	Fácil de ganar, difícil de perder
Piel	Fría, oscura, aceitunada, se pone morena fácilmente	Cálida, clara y rojiza, bajo el sol que quema fácilmente	Fría, pálida, grasienta, se pone morena fácilmente
Cabello	Seco, encrespado, fino, oscuro	Liso, fino, rojizo, blanco y con caída prematura	Graso, ondulado, espeso, rubio, negro o castaño oscuro
Ojos	Marrones, grises, violetas o de un color insólito, pequeños	Verdes, color avellana, marrón claro, almendrados	Negros, azules, marrón oscuro, grandes y sensuales
Uñas	Secas, grisáceas, estriadas	Claras y flexibles	Cuadradas, blancas, uniformes
Apetito	Irregular, fluctuante, poco interés por la comida	Intenso	Emotivo, insaciable
Sudoración	Poca	Abundante	Moderada





Evacuación	Dura, irregular	Blanda, regular, gran cantidad	Lenta, regular, cantidad moderada
Capacidad de resistencia	Poca, con esfuerzo	Moderada, depende del individuo	Excelente, perezoso
Sueño	Poco, variable	Moderado, ligero	Largo, profundo
Resistencia a las enfermedades	Se enferma y se cura con facilidad	Modesta	Se enferma y se cura con dificultad

Características emotivas

Temperamento	Miedoso, indeciso, nervioso, sensible	Colérico, inteligente, arrogante, de éxito	Ávido, tranquilo, estable, tozudo
Memoria	Aprende y olvida fácilmente	Aprende rápidamente, olvida lentamente	Aprende y olvida lentamente
Modo de hablar	Extravagante, locuaz	Decidido, articulado	Lento, cauto
Espiritualidad	Disciplinado	Tiende al éxito material	Devocional
Sueños	De volar, miedosos, de vagar	Ardientes, violentos, intensos	Acuáticos, sensuales, largos
Sexualidad	Fría, variable	Cálida, intensa	Duradera, moderada

Beneficios de una dieta acorde con la propia constitución física

- Aumento de la energía, resistencia y fuerza
- Prevención y control de los desequilibrios y de las enfermedades
- Mayor habilidad para gestionar el estrés y la ansiedad
- Optimización del reposo y de la concentración
- Rejuvenecimiento de todos los tejidos (*dathu*), ralentización del envejecimiento
- Fortalecimiento del sistema inmunitario
- Equilibrio del peso corpóreo
- Refuerzo del sistema nervioso y de la memoria



RECETAS



CONSEJOS

Las recetas se han organizado en menús elaborados de manera equilibrada.
En cada menú, y también en cada receta, se indican las acciones sobre los *dosha*:



aumenta *Vata*



disminuye *Vata*



equilibrado para *Vata*

VATA



aumenta *Pita*



disminuye *Pita*



equilibrado para *Pita*

PITA



aumenta *Kapa*



disminuye *Kapa*



equilibrado para *Kapa*

KAPA



aumenta/disminuye
notablemente

Abreviaturas

1 C = 1 cucharada

1 c = 1 cucharadita





OTOÑO

El otoño representa un pasaje delicado para todos los individuos. Es la estación en la cual tiene lugar un importante cambio climático: se pasa del calor al periodo de las lluvias. Durante estos meses dominan en el cosmos los elementos Aire y Espacio (*Vata dosha*). Es el momento en el cual la naturaleza se prepara para abandonarse al largo sueño del invierno, dejando ir las hojas, las ramas y los últimos frutos para cerrarse en sí misma.

Es el periodo de liberación de los desequilibrios acumulados en la estación precedente y el momento de preparar el intestino, el órgano más sensible, para experimentar los desequilibrios de *Vata dosha* y, más en general todo nuestro aparato digestivo para afrontar el invierno. Es necesario poner una atención particular a su limpieza, porque esta estación tenderá a la sequedad y por tanto al estreñimiento. Beber al anochecer, antes de ir a dormir, una taza de agua caliente en la cual se ha hecho deshacer una cucharadita de triphala, una mezcla de tres plantas con múltiples propiedades, entre las cuales se encuentran, propiedades depurativas, levemente laxativas y reequilibrantes. Por la mañana, apenas levantados y con el estómago vacío, beber una taza de agua caliente a la cual se le puede añadir una pizca de cúrcuma (al menos durante un mes, o dos como máximo). Además la alimentación debería ayudar a realizar esta acción purificadora e hidratante. Más específicamente: alimentos cocinados y calientes, bien cocidos, particularmente simples y nutritivos, hidratantes, oleosos y calmantes (ver la dieta para la constitución *Vata* en la pág. 24). Elegir alimentos de sabor dulce, moderadamente amargo (*rasa*) y salado; evitar los sabores punzantes, astringentes y picantes. Entre los cereales: avena, quinoa, mijo, pan de trigo germinado, todos los tipos de arroz blanco y basmati. Entre las verduras: zanahorias, boniatos y raíces amargas bien cocinadas. Tomar infusiones calmantes y pacificadoras.

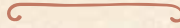




OCTAVO MENÚ

INFLUENCIA SOBRE LOS DOSHA

aumenta levemente *Pita* y moderadamente *Kapa* (no excederse en las cantidades)



ARROZ AROMÁTICO A LA INDIANA



VATA

=



PITA

=



KAPA



SABORES: dulce, salado.

Ingredientes

200 g de arroz basmati

2 c de sal fina integral

2 C de aceite de sésamo

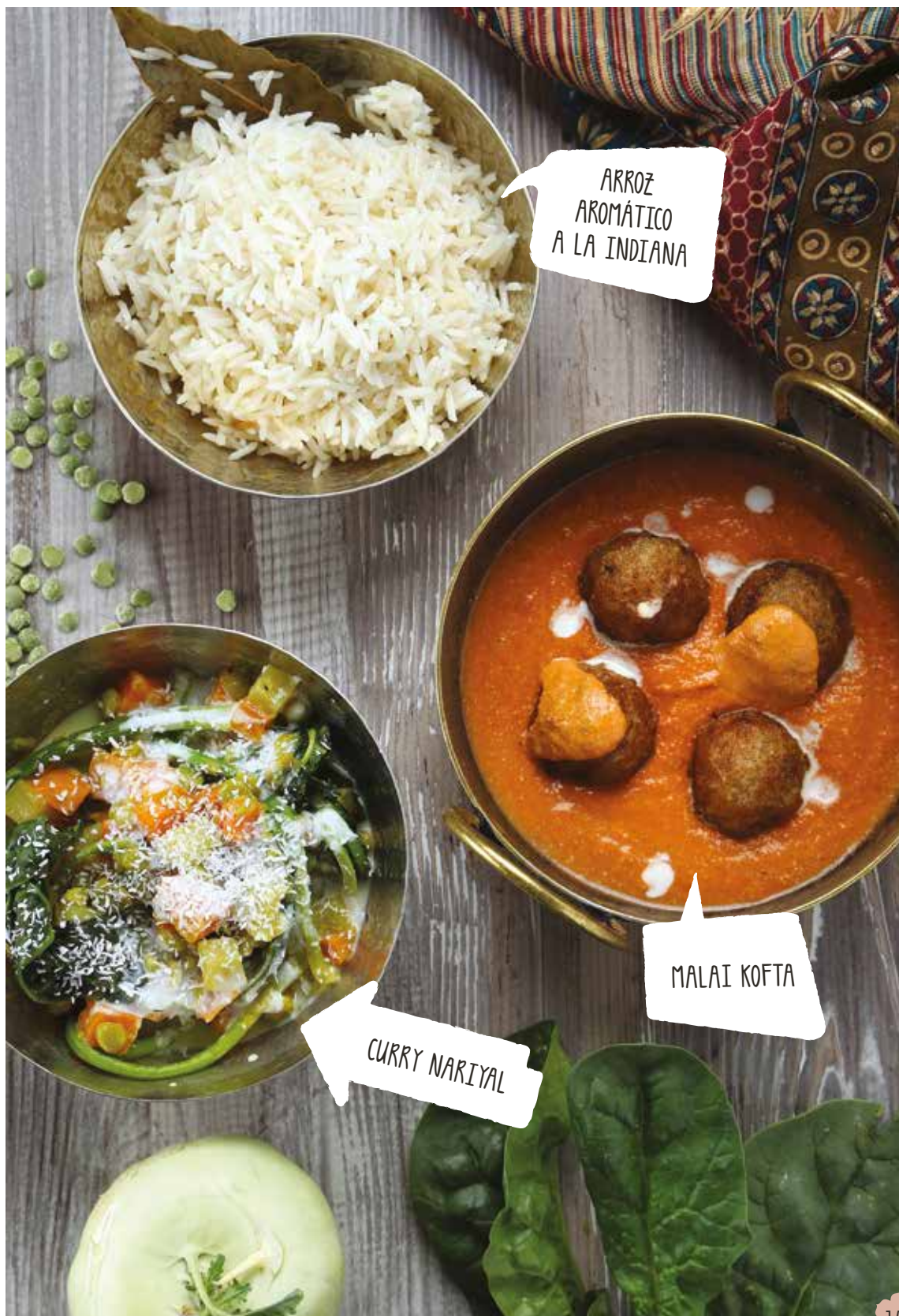
1 hoja de laurel

2 vainas de cardamomo

Llevar a ebullición 400 ml de agua con la cantidad indicada de sal.

Verted 1 cucharada de aceite en el fondo de una olla. Añadid el laurel y las vainas de cardamomo (después de haberlas aplastado ligeramente). Mantened el fuego medio. Después de 4 segundos, añadid el arroz y tostadlo durante algunos minutos. Verted por encima un cucharón de agua; apenas sea absorbida verted el resto.

Dejad cocer a fuego lento. Cuando hayan transcurrido aproximadamente 15 minutos, quitad la olla del fuego, añadid el aceite que quede, cubrid y dejad reposar durante aproximadamente 15 minutos.



ARROZ
AROMÁTICO
A LA INDIANA

MALAI KOFTA

CURRY NARIYAL



OCTAVO MENÚ

MALAI KOFTA



VATA



PITA



KAPA

SABORES: dulce, salado, astringente.

Ingredientes para el arroz

250 g de patatas hervidas
1 c colmada de garam masala
1 c de chile en polvo
15 g de uvas pasas
15 anacardos al natural
10 g de pimienta verde
1 c de sal fina integral
2 C de almidón de maíz
aceite de oliva virgen extra
para freír

PARA LA SAISA

50 g de puerro troceado
350 g de salsa de tomate
2 c de comino en polvo
2 c de cilantro en polvo
60 g de nata de almendras
la punta de 1 c de chile fresco
aceite de maíz bio
sal y pimienta

Poned las uvas pasas a remojo, en agua que esté a temperatura ambiente, durante aproximadamente 10 minutos, después coladlas y troceadlas. Dejadlas aparte. Cortad el pimiento en daditos de 3 mm. Aplastad las patatas aún calientes. Añadid el resto de los ingredientes excepto los anacardos, amalgamad cuidadosamente. Ahora formad albóndigas y colocad en el centro de cada una un anacardo. Colocadlas sobre una bandeja cubierta con papel de horno y guardadlas en la nevera durante al menos una hora.

Mientras tanto, preparad la salsa: verted un hilo de aceite en una sartén; añadid el comino, el cilantro y el chile. A continuación, el puerro y 2 cucharadas de agua, la sal, la pimienta y estofad suavemente durante algunos minutos.

Añadid el tomate y 150 ml de agua. Coced durante un cuarto de hora a fuego lento. Regulad el punto de sal. Añadid la harina de almendras y dejad cocer durante 5 minutos más. Retirad del fuego y batid a inmersión. Verted la salsa en un bol de barro grande, añadid la nata y mantened la temperatura alta.

Calentad bien el aceite de oliva. Sumergid con delicadeza pocas albóndigas a la vez hasta que queden doradas, después coladlas y bañadlas en la salsa. Servid inmediatamente.



OCTAVO MENÚ

CURRY NARIYAL



VATA



PITA



KAPA

SABORES: dulce, salado, áspero, punzante, astringente, amargo.

Ingredientes

160 g de espinacas lavadas
180 g de colirrábano
250 g de pulpa de calabaza
70 g de puerro troceado
2 C de aceite de oliva virgen extra
1 c de semillas de mostaza
1 c de cilantro en polvo
1 c de cúrcuma en polvo
1 c rasa de semillas de hinojo
1 c rasa de semillas de comino
300 ml de leche de coco
2 C de coco rallado
sal fina integral
pimienta negra molida al momento

Poned los guisantes a remojo en agua fresca durante 8 horas, coladlos y dejadlos aparte.

Trocead las hojas de colirrábano a grosso modo y unidlas a las espinacas. Cortad el resto de la col y la pulpa de calabaza en daditos de 1 cm.

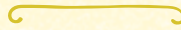
Aplastad las semillas de hinojo y de comino en el mortero. Calentad el aceite en un wok o en una sartén grande. Añadid las semillas de mostaza, y apenas las oigáis chisporrotear añadid el cilantro y la cúrcuma. Después de algunos segundos, añadid el puerro, los guisantes y un vaso de agua. Salad ligeramente y dejad estofar a fuego lento durante 6-7 minutos, después añadid las verduras en trocitos. Revolvedlas cuidadosamente en la base aromática, salad, sazonad, verted toda la leche y 150 ml de agua. Cubrid y dejad que se cueza suavemente durante 20 minutos más.

Ahora añadid las espinacas, las hojas de nabo y después cubrid. Después de algunos minutos, mezclad todas las verduras con delicadeza, regulad el punto de sal, decorad con el coco rapé y servid.



DÉCIMO MENÚ

INFLUENCIA SOBRE LOS DOSHA
aumenta levemente *Kapa*



TIKKI MEEL



VATA



PITA



KAPA

SABORES: dulce, salado, astringente, punzante.

Ingredientes

50 g de mijo

30 g de sémola

500 ml de caldo vegetal

50 g de echalote troceado

90 g de zanahoria cortada
en trocitos de ½ cm

50 g de guisantes secos desgranados

½ c de curry dulce

½ c de cilantro molido

2 C de levadura en copos

sal fina integral y pimienta negra

aceite de oliva virgen extra

pan rallado

salsa de mostaza

(ver receta en la pág. 168)

Poned a remojo, separadamente, el mijo y los guisantes en agua fresca durante 6-8 horas. Coladlos y dejadlos aparte. Verted el caldo vegetal en una olla, añadid el mijo y la sémola. Llevad a ebullición, disminuïd la llama, cubrid y dejad cocer hasta la completa absorción del líquido. Mezclad de vez en cuando. Los cereales deberían asumir un aspecto muy compacto, parecido a la polenta.

Verted un hilo de aceite en una pequeña sartén, añadid el curry, el cilantro y después de algunos segundos también el echalote. Dejad que se sofrían durante algunos minutos, después añadid la zanahoria, los guisantes y cubrid con agua. Salad ligeramente y cubrid, coced hasta que los guisantes queden tiernos y el líquido quede completamente absorbido. Mezclad en un bol los cereales cocidos, las verduras, la levadura y 1 cucharada de pan rallado. Mezclad y regulad el punto de sal y de pimienta.

Formad albóndigas con las manos húmedas, aplastadlas un poco y revolvedlas en el pan rallado. Dejadlas enfriar en la nevera durante una hora. Calentad unas cuantas cucharadas de aceite en una sartén, colocad las albóndigas y cocedlas hasta que queden doradas y crujientes por ambos lados. Servid con salsa de mostaza.



OLIVAS NEGRAS
AL HINOJO

SALSA DE MOSTAZA

CALABAZA
SIMPLE
A LA SARTÉN

TIKKI
MEEL



DECIMO MENÚ



VATA

PITA

KAPHA

Ingredientes

300 g de olivas frescas

2 ramitas de hinojo silvestre

1 C de sal gruesa

2 C de aceite de oliva virgen extra
pimienta molida al momento

1 c de cáscara de limón troceada

OLIVAS NEGRAS AL HINOJO

SABORES: dulce, salado, amargo.

Lavad y colad bien las olivas. Verted el aceite en una sartén, añadid el hinojo silvestre en trocitos y las cáscaras de limón. Después de algunos segundos añadid las olivas, la sal y dejad que se cueza a fuego alto durante aproximadamente 10 minutos.

Saltead las olivas continuamente, para evitar que se enganchen al fondo de la sartén. Espolvoread con pimienta y servid.



VATA

PITA

KAPHA

Ingredientes

500 g de calabaza

100 g de granola aromática
(ver receta en la pág. 238)

aceite de oliva virgen extra
sal y pippali

CALABAZA SIMPLE A LA SARTÉN

SABORES: dulce, salado.

Lavad, pelad y cortad la calabaza en trocitos de 2 cm aproximadamente. Verted un hilo de aceite en la sartén, añadid la calabaza y cocedla a fuego alto hasta que quede tierna. Salad ligeramente. Llevadla a un plato grande, añadid la granola y la pimienta india rallada al momento.



VATA

PITA

KAPHA

Ingredientes

40 g de nata de almendras

15 g de mostaza de Dijon

7 ml de zumo de limón

10 ml de aceite de oliva virgen extra
pimienta negra molida al momento

SALSA DE MOSTAZA

SABORES: dulce, salado, amargo, punzante, áspero.

Juntad los primeros 4 ingredientes en un recipiente. Mezcladlos bien con una pequeña cuchara de madera. Espolvoread con pimienta y servid. Óptimo acompañamiento para las albóndigas de mijo y las croquetas de patata.



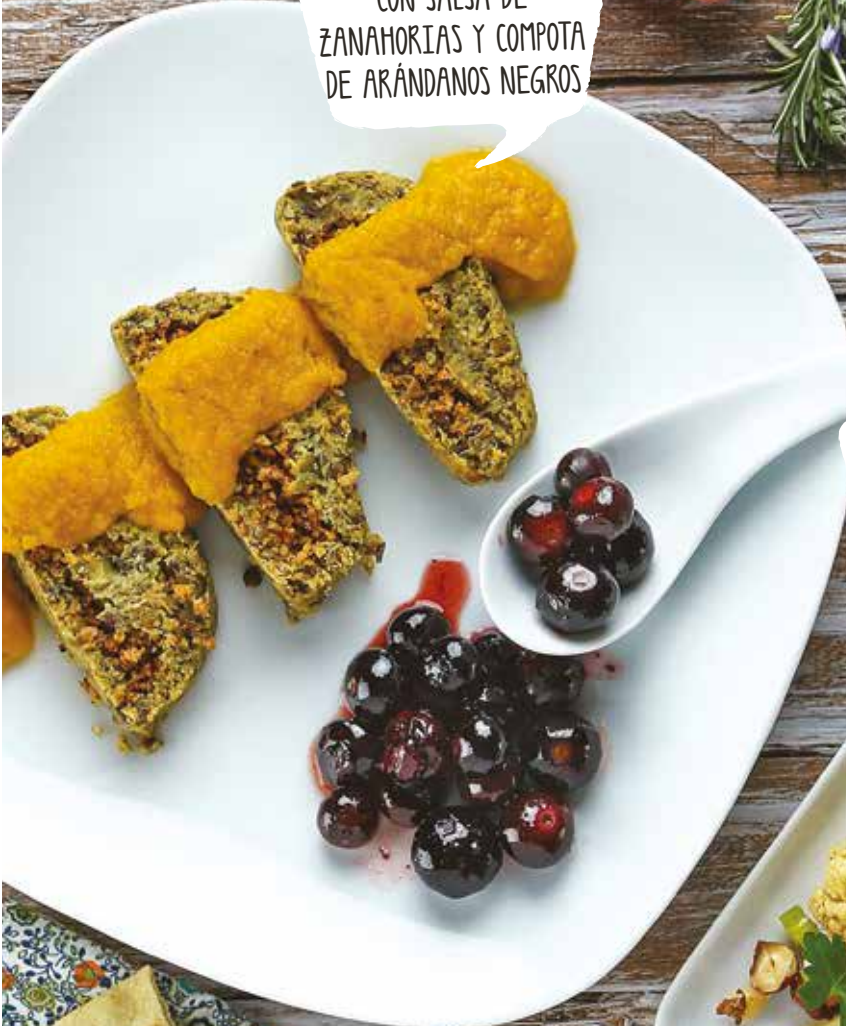




INVIERNO

La estación invernal se caracteriza por la humedad, el frío y el hielo; prevalecen las fuerzas de la indolencia, la pesadez, la letargia, la clausura. Es la estación en la que domina *Kapa dosha* (Agua y Tierra), que posee las mismas características. Es el momento en que la naturaleza reúne las fuerzas vitales que la harán florecer durante el periodo sucesivo. En la tierra se producen cambios lentísimos, preludio de la explosión y vitalidad de la primavera. El organismo combate el frío acumulando grasas y adoptando sistemas para proteger el calor corpóreo; el aumento de los tejidos adiposos y la producción de mucosidad en el estómago son después transmitidos hacia el aparato respiratorio. Así pues, resulta necesario adoptar todas aquellas acciones que puedan garantizar la protección del aparato respiratorio, lavando con agua templada y sal las cavidades nasales e instilando aceites medicinales (*anu tailam*) que lubrican y protegen las primeras vías respiratorias. Un óptimo remedio corroborante para mantener en equilibrio el estómago es el de tomar por la mañana en ayunas una taza de agua caliente con algunas gotas de limón e incluso un trocito de jengibre fresco rallado. Es mejor evitar una alimentación a base de alimentos demasiado grasos y elaborados; de hecho, el organismo, ocupado en combatir el frío, no tiene en este período la capacidad de gestionar una tarea tan pesada, trayendo como consecuencia una mala digestión y la acumulación de toxinas (*ama*).

Por eso, los alimentos que se deberían consumir son aquellos que poseen las cualidades de los elementos Fuego y Aire, es decir, ligereza, agudeza, fluidez, calor... Los sabores a preferir deberían ser el punzante, el astringente y el amargo (ver párrafo sobre los alimentos para *Kapa dosha* en la pág. 29). Sí al uso de especias punzantes y picantes, que despiertan el fuego gástrico y a consumir regularmente infusiones calentadoras y expectorantes.



ROLLITO DE LEGUMBRES
CON SALSA DE
ZANAHORIAS Y COMPOTA
DE ARÁNDANOS NEGROS



COLIFLOR A LAS
AVELLANAS



PAN INTEGRAL A LAS
SEMILLAS DE COMINO
ver receta en la pág. 245



TERCER MENÚ

ROLLITO DE LEGUMBRES CON SALSA DE ZANAHORIAS Y COMPOTA DE ARÁNDANOS NEGROS



VATA



PITA



KAPA

SABORES: dulce, áspero, astringente, salado, amargo.

Ingredientes

150 g de lentejas

50 g de apio

50 g de zanahoria

80 g de puerro

caldo vegetal

100 g de anacardos no tostados

1 C de salvia y romero

troceados finamente

aceite de oliva virgen extra

sal y pimienta

Para el relleno

60 g de pan duro

40 g de echalote

1 hoja de laurel

aceite de oliva virgen extra

sal y pimienta

La noche antes, poned a remojo las lentejas en agua fresca. A continuación lavadlas y coladlas.

Trocead el apio, la zanahoria y el puerro. Calentad un hilo de aceite en una sartén; añadid las hierbas aromáticas y, después de algunos segundos, las verduras con 2 cucharadas de agua. Coced a fuego medio durante algunos minutos, salad ligeramente y añadid las lentejas. Llevad a ebullición vertiendo el caldo vegetal poco a poco. Espolvoread con la pimienta. Las lentejas deberán estar bien cocidas y más bien secas. Llevadlas a un bol y dejadlas aparte.

Ahora, meted los anacardos en la batidora, accionadla a velocidad media y añadid media cucharadita de sal; cuando la mezcla empiece a compactarse, añadid 1 cucharada de agua fría, vertiéndola a hilo.

Ahora, añadid $\frac{2}{3}$ de las lentejas estofadas y batid de nuevo. Colocad la mezcla en el bol con las lentejas enteras. Mezclad cuidadosamente. Probad, ajustad el punto de sal y guardadlo en la nevera.

Meted en la batidora el pan en trozos y los echalotes troceados a groso modo. Batid durante algunos segundos. Calentad un hilo de aceite en una sartén, añadid la hoja de laurel y, cuando la oigáis chisporrotear, añadid el compuesto realizado con el pan, sofriéndolo durante algunos



TERCER MENÚ

PARA LA SALSA DE ZANAHORIAS

*120 g de puerro
200 g de zanahorias
1 C de salvia y romero
troceados finamente
aceite de oliva virgen extra
sal y pimienta*

PARA LA COMPOTA DE ARÁNDANOS

*200 g de arándanos
40 g de malta de maíz
la punta de 1 c de canela en polvo
2 C de zumo de limón
cáscara de limón (5 cm)*

minutos a fuego alto. Salad y sazonad. Dejad aparte. Ahora, colocad una hoja de papel de horno sobre la encimera y untadlo ligeramente. Extended el puré de lentejas y anacardos formando un rectángulo de 20x15 cm aproximadamente, y distribuid la mezcla de pan y cebolletas. Enrollad por la parte larga ayudándoos con el papel de horno, y comprimid formando un rollito. Guardadlo en la nevera durante aproximadamente una hora.

Preparad la salsa. Trocead el puerro y cortad las zanahorias en trozos. Calentad un hilo de aceite en una sartén, añadid las hierbas aromáticas y a continuación las verduras. Cubrid con agua, salad, espolvoread con pimienta y llevad a la cocción. Reducid todo en puré con una batidora de inmersión y mantened el calor.

Colocad el rollito sobre una bandeja de horno. Cocedlo a 180 °C durante 20 minutos, hasta que la superficie quede dorada. Retiradlo del horno y dejadlo enfriar.

Reunid en una pequeña cazuela la cáscara de limón, la malta, la canela y 4 cucharadas de agua. Meted sobre la llama y dejadlo hervir a fuego lento durante 5 minutos. Añadid los arándanos, el zumo de limón y continuad durante 3-4 minutos más. Eliminad la cáscara y colocad todo en un cuenco grande de barro o de cristal. Servid el rollito sobre un plato grande, rociado con salsa. Aparte, la compota de arándanos para añadir individualmente en cada plato.



DULCES Y POSTRES

PLUMCAKE DE LA PALMA



SABORES: dulce.

Ingredientes

270 g de harina de espelta
30 g de harina de maíz fioretto
190 g de dátiles sin hueso
(o de uvas pasas)
350 ml de leche de arroz
120 ml de aceite de arroz bio
1 c de cáscara de limón rallada
la punta de 1 c de vainilla
bourbon en polvo
1 sobrecito de crémor tártaro
con bicarbonato
aceite de germen de grano
y sémola molida para el molde

Encended el horno a 180 °C.

Verted la leche en una jarra alta y estrecha. Añadid los dátiles troceados a grosso modo y dejad que se ablanden.

Mientras tanto, mezclad en un bol las harinas, la levadura, la vainilla y la cáscara de limón.

Añadid el aceite al contenido de la jarra y, ayudándoos con una batidora de inmersión, formad una mezcla homogénea que verteréis después en el bol. Mezclad cuidadosamente. Obtendréis una masa más bien líquida.

Tomad un molde para plumcake (30x10 cm aproximadamente), untad con un poco de aceite y sucesivamente recubridlo con una capa de sémola. Verted la masa, niveladla delicadamente e introducidla en el horno. Coced la torta durante aproximadamente 25-30 minutos. A este punto realizad la clásica “prueba del tenedor” y...

Retirad el plumcake del horno y dejadlo enfriar completamente.





DULCES Y POSTRES

DOSA DULCE



VATA



PITA



KAPA

SABORES: dulce, astringente.

Ingredientes

240 g de arroz basmati
 120 g de lentejas claras
 30 g de mung dahl
 2 c de heno griego en polvo
 2 c de sal fina integral
 manteca vegetal al coco
 (ver receta en la pág. 239)

Para el relleno

2 manzanas fuji
 1 C de jarabe de arce
 1 c de canela en polvo
 mermelada de ciruelas sin azúcar

Para la decoración

canela en polvo
 jarabe de arce

Lavad cuidadosamente el arroz y las legumbres. Metedlos juntos en un recipiente de cristal y cubridlos con 650 ml de agua fría. Dejadlos a remojo durante aproximadamente 8 horas. Cuando haya transcurrido este tiempo, llevad todo (legumbres, arroz y líquido del remojo) dentro de la batidora y batid a alta velocidad durante aproximadamente 1 minuto. Obtendréis una masa bastante líquida y espumosa. Añadid la especia y la sal. Mezclad cuidadosamente y dejad aparte.

Preparad el relleno. Cortad las manzanas en daditos de 1 cm y metedlas en una cazuela con la canela, el jarabe y 2 cucharadas de agua. Coced a fuego lento hasta que queden tiernas pero aún crujientes en el centro (aproximadamente 10 minutos). Colocad todo en un bol de cristal. Calentad bien una sartén antiadherente y untadla levemente con un poco de manteca. Verted un par de cucharadas de la masa y aplastadla con una espátula hasta que quede un estrato sutil, formando discos. Mantened la llama medio-baja. Después de aproximadamente 10 segundos, aparecerán unas burbujitas y la masa quedará más seca. A este punto, untad sobre una superficie una capa de manteca y girad la crepe del otro lado durante un par de segundos.

Retiradla del horno y mantenedla caliente mientras preparáis las otras. Hacia el final de la cocción, rellenad cada dosa con un pequeño estrato de mermelada y una pequeña cantidad de manzana en daditos. Cerradlo formando una especie de canelón, decoradlo con un poco de canela y un hilo de jarabe de arce. Servid inmediatamente estas crepes dulces.





ÍNDICE

Agradecimientos de Barbara.....	3	Cereales	32
Agradecimientos de Elena.....	4	Verduras	33
Prólogo del maestro Swami Joythimayananda.....	5	Legumbres	38
Prólogo de la doctora Michela De Petris.....	6	Fruta	40
Presentación de Aida Vittoria Eltanin.....	7	Semillas oleaginosas	40
El encuentro entre la antigua medicina india y el mundo vegan.....	8	Espicias y aromas.....	40
Comer de una manera simple	12	Bebidas	42
El alimento como medicina	13	Grasas y aceites	43
Ahar, la nutrición <i>ayurvédica</i>	14	Azúcares	45
De los principios a la práctica.....	14	Dulces	46
Los cinco elementos y la constitución física.....	14	Recetas.....	47
El <i>tridosha</i>	15	Primavera	49
Los tres <i>dosha</i>	15	Primer menú	50
La constitución física (<i>prakruti</i>).....	16	Sopa de espárragos y quinoa	50
Un principio fundamental:		Trufas de guisantes en láminas de almendras ..	52
<i>Dravya Guna Karma Vignan</i>	19	Pinchos de apio nabo con salsa de avellanas	53
<i>Rasa Panchaka</i> : las cinco acciones fisiológicas de las sustancias	19	Segundo menú	54
Alimentos para cada <i>dosha</i>	24	Hummus de espárragos.....	54
Alimentos para <i>Vata</i> como constitución predominante	24	Lentejas, barrilla y rábanos	56
Alimentos para <i>Pita</i> como constitución predominante	26	Tercer menú	57
Alimentos para <i>Kapa</i> como constitución predominante	29	Tostadas con espinacas y uvas pasas.....	57
Los alimentos	32	Gnocchi de trigo sarraceno al pesto de ortiga .	58
		Cuarto menú	60
		Sopa de zanahorias al coco y almendras	60
		Empanadillas con tapenade de olivas.....	62
		Ensalada de aguacate y achicoria	63
		Quinto menú	64
		Sopa amor mío.....	64
		Wada.....	66
		Ensalada de canónigos, brotes y corazones de alcachofa.....	67



Sexto menú	68	Judías verdes al jengibre con salsa	
Pastel de amaranto.....	68	tahini dulce	100
Puntarelle en salsa de alcaparras.....	71	Flor de zanahorias marinadas.....	101
Séptimo menú	72	Cuarto menú	102
Pastel de garbanzos a las hierbas amargas	72	Sopa templada	102
Macedonia de verduras con mayonesa a la leche		Mijo con verduras de verano.....	104
de almendras	74	Quinto menú	105
Octavo menú	75	Ensalada fresca al yogur	105
Veg Pulao.....	75	Arroz a la indiana con dahl de judías roja	106
Ensalada del campo de primavera.....	76	Sexto menú	108
Noveno menú	78	Espelta al pesto de albahaca	108
Arroz al limón con verduras	78	Potaje de verduras al curry verde	110
Habas marinadas	80	Séptimo menú	111
Décimo menú	81	Judías mung estofadas	111
Crema de espinacas con albóndigas Hara Bhara.	81	Cuscús con verduras crujientes	
Undécimo menú	84	y menta fresca	112
Kichadi	84	Octavo menú	114
Duodécimo menú	86	Crema de zanahorias.....	114
Sopa de zanahoria	86	Ensalada de brotes al cilantro.....	116
Decimotercero menú	88	Momos	116
Sopa a las hierbas aromática.....	88	Noveno menú	118
Los ingredientes	89	Calabacines gratinados	118
Verano	91	Tartar de berza en salsa dulce	120
Primer menú	92	Puré de patatas aromático	120
Sopa de apio	92	Décimo menú	121
Arancini de arroz Venere.....	94	Rappold Salad.....	121
Segundo menú	95	Quinoa con verduras y alga hijiki	122
Trío verde	95	Undécimo menú	124
Berenjenas y calabacines a la parmesana	96	Espaguetis integrales a los aromas y al azafrán.	124
Tercer menú	98	Albóndigas de garbanzos y sésamo	126
Red wraps	98	Ensalada de pepinos a la menta.....	127
		Duodécimo menú	128
		Sopa al agua	128



Decimotercero menú	130	Curry Nariyal	161
Sopa a estratos	130	Noveno menú	162
Catorceavo menú	132	Masala Dosa	162
Sopa templad	132	Patatas masala	164
Los ingredientes	133	Acelgas de Bélgica	165
Otoño	135	Decimo menú	166
Primer menú	136	Tikki Meel	166
Kichadi Soup	136	Olive nere al finocchietto	168
Segundo menú	138	Zucca semplice in padella	168
Tortitas de calabaza y tupinambo	138	Salsa alla senape	168
Sopa de remolacha	140	Undécimo menú	169
Endivia, peras y nueces, con bombón de anacardos	141	Kadhi al cavolfiore e rosmarino	169
Tercer menú	142	Patate dolci con besciamella tandoori	170
Ensalada de hinojos y alcaparras al tomillo ...	142	Duodécimo menú	172
Sopa de judías, espelta y castañas	144	Caldo de berza con azuki	172
Cuarto menú	145	Decimotercero menú	174
Bulgur con acelgas rojas al limón	145	Sopa de miso	174
Empanadillas gratinadas	146	Los ingredientes	175
Quinto menú	148	Invierno	177
Curry de verduras	148	Primer menú	178
Almortas aromatizadas	150	Daditos de garbanzos	178
Arroz simple a la indiana	151	Aloo Gobi	180
Sexto menú	152	Segundo menú	181
Arroz dorado con dahl de zanahorias al coco ..	152	Tabulé con legumbres germinadas	181
Nabo a la cazuela	154	Cebada a los aromas	182
Séptimo menú	155	Tercer menú	184
Garbanzos Bryani	155	Coliflor a las avellanas	184
Trigo sarraceno templado con salsa tahini	156	Rollito de legumbres con salsa de zanahorias y compota de arándanos negros	186
Octavo menú	158	Cuarto menú	188
Arroz aromatizado a la indiana	158	Hinojos con bechamel de avena y nuez moscada ..	188
Malai Kofta	160	Grellos y garbanzos con cebada especiada	190



Quinto menú	191	Pudin de arroz al cardamomo	226
Sorgo al pesto de col negra	191	Mousse de almendra con frutos del bosque ..	228
Judías al cardamomo.....	192	raliné de frutos secos a la canela.....	230
Mousse de remolacha.....	192	Gulab Jamun.....	232
Sexto menú	194	Los aliños	234
Hamburguesa de patatas y lenteja.....	194	Pineapple Chutney.....	235
Alcachofas fritas con salsa de jengibre.....	196	Tomate Chutney	235
Achicoria revuelta.....	197	Salsa de tahini dulce.....	236
Zanahorias al vapor	197	Salsa de sésamo.....	236
Séptimo menú	198	Crema de avena.....	236
Crema de calabaza y legumbres al curry.....	198	Pesto a la albahaca.....	237
Alcachofitas, nabo y arroz a la cúrcuma	200	Pasta de curry verde.....	237
Octavo menú	201	Granola aromática.....	238
Arroz simple a la india.....	201	Gomasio de anacardos y especias india	238
Almonds Palak	202	Manteca vegetal	239
Noveno menú	204	Manteca vegetal al coco	239
Sopa de verduras invernal	204	Manteca de almendras y piñones	239
Décimo menú	206	Los panes	240
Sopa de escarola y judías	206	Pan de cereales y nueces.....	241
Undécimo menú	208	Galletitas saladas.....	241
Sopa de tupinambo	208	Paratha con collejas	242
Duodécimo menú	210	Chapati.....	243
Sopa especiada	210	Chapati de arroz.....	244
Los ingredientes	211	Banana Bread	244
Dulces y postres	212	Pan integral con semillas de comino.....	245
Torta de algarroba	212	Los desayunos	246
Plumcake de la palma	214	Vipassana Porridge.....	247
Dosa dulce	216	La ciruela.....	247
osquillas de avena y almendras.....	218	Porridge de verano.....	248
Peras y chocolate con espuma		Porridge de sarraceno.....	248
de almendras.....	220	Amaranto porridge	249
Crema al coco y algarroba	222	Bibliografía	250
Panna cotta con salsa de fresas	224	Índice	251

Querido lector "Macro"

Este libro, publicado en la colección «Cocinar NaturalMente», es para ti ... que deseas prepararte para vivir tu vida plenamente y experimentar un profundo bienestar ... que tienes tantos sueños por cumplir ... que estás abierto a las novedades, preparado para revisar tus convicciones y modificar tus antiguas costumbres.

¡Descubre todas las novedades Macro!

FICHA BIBLIOGRÁFICA

Barbara Bianchi,
Elena Carafa

Ayurvedan. La cocina vegana encuentra la tradición ayurvédica

Macro Ediciones 2018

Título original: Ayurvedan. La cucina vegana incontra la tradizione ayurvedica.

Traducción: Miriam Montoliu

256 pp.; 17x24 cm
(Cocinar NaturalMente)

ISBN 9788417080358

¿Quieres consultar el catálogo Macro?

Visita nuestra página web
www.macroediciones.com
o bien pide tu copia en papel a
info@macroediciones.com



¿Quieres estar informado sobre las novedades editoriales y los eventos Macro?

Inscríbete a nuestra newsletter aquí
www.macroediciones.com/mymacro/newsletter.php

DE REGALO, UNA REVISTA DIGITAL PARA TI

vivir MACRO





AYURVEGAN

DESCUBRE EL FABULOSO ENCUENTRO
ENTRE LA TRADICIÓN AYURVÉDICA
Y LA COCINA VEGANA

CON 50 DELICIOSOS MENÚS PARA COMER
CON GUSTO Y DE FORMA SANA

La chef vegana Barbara Bianchi y la experta
de nutrición ayurvédica Elena Carafa
nos proponen una alimentación nueva
que nace de una mezcla de culturas, de sabores
y de materias primas diferentes.

MÁS DE 150 RECETAS
CON BELLÍSIMAS FOTOGRAFÍAS

CON LA COMPRA DEL LIBRO RECIBIRÁS DE REGALO:



los test para identificar tu constitución ayurvédica



recetas de infusiones, bebidas y leches vegetales

Cocina vegana
Ayurveda
Salud

Ibic: WBJ, VXHT2

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080358



9 788417 080358