

Ayurveda Principios Básicos

La salud física y la salud mental, son la clave para el avance del hombre. Nuestra mente puede ser protegida, especialmente mediante los ejercicios de meditación.

Debemos evitar cualquier influencia violenta o carente de buenas motivaciones humanas (tortura de animales, etc.). Este tipo de influencias causan traumas psicológicos y desequilibran nuestra mente y nuestras emociones.

La mente y la inteligencia son muy difíciles de controlar, y por eso la meditación ofrece una maravillosa forma de dirigir (para nuestro beneficio) nuestro cuerpo sutil.

Ansiedades, Falta de limpieza, Comer en exceso, El agua contaminada, los alimentos producidos con químicos, respirar humo y gases de carros, etc., son también otras causas importantes de nuestras enfermedades. Es muy difícil, entonces, liberarse de ellas.

La ciencia médica védica, nos ayudará a conocer mejor nuestro cuerpo, su naturaleza y sus cuidados; la alimentación y la higiene, en fin, enseñanzas prácticas para mantener este cuerpo, el cual es considerado por todas las filosofías y religiones como un templo de Dios.

El Ayurveda es la ciencia védica de la vida. Incluye campos afines del conocimiento como biología, botánica, herbología, anatomía, nutrición, higiene, medicina y cirugía. Esta rama especializada del conocimiento Védico fue revelada originalmente por Sri Dhanvantari, una encarnación del Señor Supremo de la religión hindú.

Se cree que originalmente existían dieciséis partes del Ayur-veda. Hoy se conserva una parte solamente. Se dice también que esta ciencia del Ayur-veda fue hablada por el gran sabio Atreya Risi a los sabios de Naimisaranya (un bosque en lo que es actualmente Bengal occidental) y que posteriormente fue recopilada y reescrita por diferentes autores en distintas épocas. El Sarak Samhita y el Sushruta Samhita son los comentarios más antiguos y autorizados de todos.

Los Vedas proveen una completa descripción de la ciencia de la nutrición, pero también van más allá de una buena nutrición (incluso los animales más bajos saben precisamente qué comer para mantenerse saludables) y nos enseñan cómo espiritualizar el proceso de alimentación mediante la transformación de todas las actividades culinarias ofreciéndolas al Supremo. Este arte es bastante simple y los practicantes avanzados de yoga nunca lo olvidan.

La enfermedad es una de las cuatro miserias básicas del cuerpo, y por lo tanto éste se debe cuidar seriamente conservándolo limpio de maleza o cizaña que lo hagan inútil para el cultivo de la autorrealización.

De acuerdo con los Vedas la enfermedad debe tratarse como si fuera el fuego: extinguirlo tan pronto como aparezca. Mejor aún es llevar una vida saludable para prevenir los malestares del cuerpo.

Clase 1

¿Qué es el Ayur-veda?

El Ayur-veda, el sistema médico tradicional de la India antigua y moderna, tiene sus raíces en los Vedas. Ajuar significa "vida" y Veda significa "ciencia", (en el idioma Sánscrito). Por lo tanto, Ajuar-Veda significa "Ciencia de la Vida", y también "el conocimiento para tener una vida larga y pacífica".

El Ayur-veda une lo físico con lo metafísico; conecta la más elevada conciencia con una salud más vibrante. Promueve las técnicas para el cuidado preventivo y curativo de la salud integrando las disciplinas mentales, espirituales y físicas.

La tradición escrita en el Ayur-veda se remonta a muchos miles de años. Ha sido practicado sin interrupción desde la antigüedad hasta nuestros días. El Señor Ampthill, gobernador del Sur de la India, durante el periodo colonial, dijo: "La gente de la India estaba familiarizada con la medicina preventiva y curativa mientras que Europa se encontraba en un estado de ignorancia salvaje.....la ciencia de la medicina se originó en India y de allí la llevaron primero a Arabia y luego a Europa."

El ayur-veda presenta conceptos y aproximaciones de tal magnitud que podría revolucionar la medicina moderna. Contiene una clasificación de técnicas terapéuticas que no tiene paralelo con ninguna escuela de medicina.

Herbología y farmacología; terapia física y masajes; terapia dietética y nutricional; cirugía, psiquiatría, el uso de mantras espirituales, técnicas de meditación y purificación, forman parte de la terapéutica del Ayur-Veda.

Clase 2

Las tres Doshas

El ayur-veda está basado en la ciencia de las tres energías del cuerpo: Vata, pita y kapha, las tres Doshas. Estos términos han sido traducidos algunas veces como aire, bilis y mucosidades, sustancias estas que encontramos profusamente dentro de nuestro cuerpo. Más correctamente, éstas son los principios energéticos o centros de energía que producen y distribuyen las sustancias mencionadas, junto con otras más, para mantener el cuerpo en forma.

Los cinco elementos burdos que componen el mundo material son: tierra, agua, fuego, aire y éter. Al mezclarse estos elementos se determina la constitución de todos y cada uno de los objetos, inclusive nuestros cuerpos burdos.

Además existen los tres principios sutiles que controlan la materia: los tres modos de la naturaleza "bondad, pasión e ignorancia".

Estas modalidades determinan las cualidades materiales, tanto de los cuerpos burdos como de los sutiles de los objetos y de las situaciones.

Un buen ejemplo de estas tres modalidades son los colores, amarillo (para la bondad), rojo (para la pasión) y azul (para la ignorancia). Con estos tres colores principales un artista puede producir cualquier color y pintar un número ilimitado de cuadros. De la misma

manera, se juntan todos los cuerpos y situaciones de la vida sacándolos de una mezcla de las tres modalidades de la naturaleza.

Vata

Cuando las tres modalidades de la naturaleza ejercen su influencia sobre los cinco elementos burdos (tierra, agua, aire, fuego y éter), las tres Doshas (tri-dosha), el principio Vata (aire) se refiere a la energía vital.

El Vata domina los movimientos y la percepción del dolor, las actividades sensoriales y motoras, la movilidad de las células, los impulsos de los terminales nerviosos, la respiración y la digestión, el dolor y el placer.

El Ayur-veda distingue diez "aires" diferentes, los cuales controlan todas las funciones sensoriales del cuerpo, y son importantes para el progreso en el Hatha-Yoga.

Pita Dosha

La energía controladora de la bilis, es la energía calórica que hay en cada célula, y está situada en los siguientes siete componentes del cuerpo, a los cuales también controla: ombligo, estómago, glándulas sudoríparas, sangre, linfa, ojos y piel. La bilis es líquida y de color amarillo claro.

Kapha

De la Pita Dosha se genera la última de las Doshas: Kapha.

La Kapha es el principio de la energía sólida que domina los elementos mucosos. Los aminoácidos y las proteínas con las cuales se construye el cuerpo, caen bajo la categoría de kapha.

La Kapha está situada en los siguientes puntos, a los cuales también controla: Pecho, garganta, nariz, lengua, cabeza, intestino grueso, membranas sinoviales y grasa.

Además de controlar los diferentes cuerpos, las Doshas también determinan la calidad del ambiente.

Recordemos que la Vata Dosha se refiere al principio de los aires vitales; la pita Dosha al principio de la energía calórica y la kapha Dosha al principio de las sustancias sólidas, para que pueda comprender que los cambios en el ambiente también alteran el balance de las Doshas.

Por ejemplo, en una región montañosa predomina la Vata Dosha; en el nivel del mar, la kapha Dosha; mientras que en el desierto la pita Dosha está en la atmósfera.

Los alimentos están dominados también por los principios energéticos sutiles. Por su parte, ellos influyen en las Doshas del cuerpo.

Clase 3

La enfermedad según el Ayur-veda. Desequilibrio de los tres Doshas

En este curso queremos darle una idea de los principios del Ayur-veda; de ninguna manera queremos desanimarle para que usted consulte a su médico en caso de enfermedad.

Sin embargo usted podrá entender cómo proceden los doctores Ayur-Védicos cuando tratan una enfermedad, la cual es definida como un desequilibrio de las tres Doshas en el cuerpo.

En lugar de inyectar químicos y venenos en el sistema del paciente, que son extraños y que en la mayoría de los casos producen efectos negativos, o aun de utilizar el escalpelo y la sierra, los médicos Ayur-Védicos, con la ayuda del conocimiento total del cuerpo, los alimentos, las plantas y el ambiente, corrigen el desequilibrio de las tres Doshas, por medio de las dietas, un posible cambio del ambiente y medicinas naturales que se encuentran producidas por la naturaleza.

Estas medicinas son más poderosas que los químicos inventados por el hombre y no producen efectos negativos.

Para mantener un balance apropiado de las tres Doshas, el Ayur-veda enfatiza los cinco factores siguientes:

1. Dieta adecuada;
2. Ejercicio;
3. Regulación sexual;
4. Actividad mental apropiada;
5. Ambiente descontaminado.

Una buena salud depende de nuestros hábitos para comer

El Ayur-veda ve al estómago como el centro del cuerpo, puesto que recibe los alimentos que son convertidos en nutrientes de las Doshas.

Por lo tanto, la buena salud depende en gran medida de ejercitar con moderación tanto el comer como el dormir: "Aquél que es regulado en sus hábitos de comer, dormir, trabajar y divertirse, puede mitigar todas las molestias materiales con la práctica del yoga." (Bg. Cap. 6, texto 17).

Cuando comemos y dormimos en exceso, en forma deficiente, en lugares inapropiados y a destiempo, con toda seguridad las Doshas serán alteradas.

El comer o dormir demasiado se llama athiyoga. Todos nosotros hemos experimentado los desastrosos efectos de tales actividades.

El comer o dormir muy poco se llama henayoga. Cuando usted disminuye artificialmente la cantidad de alimentos o de sueño las Doshas se alteran y gradualmente se enfermará.

Las acciones inapropiadas para atender las demandas del cuerpo se llaman mithyayoga. Un ejemplo de esto es comer a destiempo o en el lugar equivocado.

El Ayur-veda recomienda el Samayoga para conservar las necesidades del cuerpo reguladas y satisfechas. La ciencia Védica de la nutrición describe algunas reglas e ideas para practicar el Samayoga a la hora de comer.

Debemos tener en cuenta seis factores para la buena nutrición:

- el lugar,
- el momento del día,
- el tiempo que haya pasado entre comida y comida,
- la clase de alimentos,
- el orden en que se comen, y, finalmente,

- la condición mental de la persona que está comiendo

Clase 4

Factores para la buena nutrición

El lugar o la atmósfera en que se come debe ser pacífico y tranquilo. Con este fin, es mucho mejor no discutir asuntos mundanos.

Al contrario, puesto que el alma auto-realizada acepta su comida como prasadam (la misericordia del Señor), el alimentarse es otra oportunidad para recordar al Señor Supremo. Krishna explica en el Bhaqavad-Gita Capitulo 15, texto 14: " Yo Soy el fuego de la digestión en todo cuerpo viviente, y Yo Soy el aire vital saliente y entrante, por medio del cual Yo digiero los cuatro tipos de alimentos." Por lo tanto, también es sabio comer en una atmósfera apropiada para la digestión.

Bajo tales circunstancias espirituales, Vaishvanara, una representación del Señor Supremo, presente en nuestros cuerpos como el fuego de la digestión en el estómago digerirá nuestra comida suave y amorosamente.

También debemos comer a la hora correcta. Así como existen momentos más aconsejables para realizar cierta clase de actividades, hay ciertas horas del día que son las más apropiadas para las diferentes comidas.

Jataragni (o Vaishvanara), es más fuerte cuando el sol está en su punto medio. Por lo tanto, la comida más sustancial debe hacerse poco después de mediodía.

En ese momento, las dos terceras partes de la capacidad del estómago pueden llenarse, y los alimentos serán lentamente digeridos aún si es una comida fuerte.

Sin embargo en la mañana se debe hacer un desayuno suave (fruta, leche, buñuelos de arroz, guisantes frescos, etc.), pero si el desayuno es fuerte, trate de llenar solamente una tercera parte de su estómago.

De la misma manera, si usted quiere comer en la noche, entonces debe llenar únicamente la tercera parte de su estómago.

Todos hemos experimentado esa sensación de llenura y desagrado que queda después de una comida abundante y pesada. Esto se debe a la alteración de las Doshas, tal como lo explicamos anteriormente.

Comer menos de lo necesario también altera la vata-dosha (la energía que controla nuestro aire vital), pero el comer en exceso produce una reacción inmediata en todas las Doshas.

El antídoto para la hartura es esperar más tiempo antes de hacer la siguiente comida. De esta forma, el fuego de la digestión tendrá más tiempo para digerir el exceso de comida. El ayur-veda aconseja tomar una comida cada seis horas. El día tiene 24 horas, si restamos las seis horas de sueño, nos quedan 18 horas. Así que de acuerdo con el ayur-veda, sólo se debe comer tres veces al día.

La comida que es completamente digerida y asimilada se llama rasa, el elemento primario de combustión del cuerpo.

Pero si usted come de nuevo muy rápido los alimentos de la comida anterior se convertirán en am, o comida sin digerir en el estómago y el duodeno.

El comer alimentos inadecuados lleva también a la acumulación de materias sin digerir y putrefactas en el tracto intestinal.

Así, por ejemplo, se le presta ahora mucha atención en la práctica moderna de la medicina natural a la importancia de limpiar todo el tracto intestinal para eliminar las materias desechables, las cuales se pegan a las paredes intestinales como si fueran goma.

El ayur-veda explica que am no es ni rasa (linfa) ni mala (agua sobrante que se elimina, o sea, heces y orina).

El am se fermenta, y, tanto más permanezca en el cuerpo, tanto más tóxico se volverá. El am es el primero en la lista de las causas de las alteraciones de las Doshas.

Las Doshas están dispersas por todo el cuerpo, pero son especialmente sensibles en el estómago.

Cuando hay am en el estómago, éste puede alterar las otras Doshas en cualquier parte del cuerpo. En consecuencia, comer apropiadamente es el factor más importante para prevenir las enfermedades.

El cuerpo es una unidad con el estómago como un centro, y todo emana de este centro en forma de olas o vibraciones.

Comer apropiadamente asegura la armonía de todo el cuerpo.

Clase 5

El Dolor

Hoy vamos a discutir sobre algo que nos afecta a todos en el mundo material: el dolor. La mayoría de los sufrimientos que nos afligen son más incómodos que peligrosos, más una molestia que una amenaza.

Aún admitiendo que las miserias físicas y mentales son inconvenientes inevitables de la vida en este mundo material, la naturaleza ha dotado al cuerpo con mecanismos curativos; dejando de lado nuestras propias inclinaciones, estamos en capacidad de hacerle frente a la gran mayoría de nuestras dolencias.

Pero no estamos solos con nuestras inclinaciones. En efecto, estamos sobrecargados con las de los demás: Remedios maravillosos que vemos por T.V., revistas en circulación, medicina sin receta médica o que aparecen clandestinamente en las esquinas y en las reuniones sociales.

Las drogas, tanto las suaves como las fuertes, han salido de los barrios bajos y llegado a la gente en general.

Más de un experto piensa que el fenómeno de la sociedad medicada radica en la necesidad culturalmente reforzada de evitar el dolor. "Los más jóvenes están siendo educados de esta manera", fue el comentario que hizo para la revista Newsweek el señor Donald Russakof, quien dirige una organización de terapia de grupo.

"Se les ha dicho a ellos que no tienen que soportar el dolor en ningún sentido, desde un simple dolor de cabeza hasta cualquier otra molestia. Es muy difícil decir de quién es la culpa, pero esto es lo que está sucediendo".

Norman Cousins escribió en su libro "Anatomía de una Enfermedad", un recuento de su lucha contra una enfermedad desgarradora: "Los americanos son probablemente en todo el mundo las personas más consciente del dolor. Durante años lo hemos tenido dentro de nosotros: impreso, en la radio, en la T. V., en la conversación diaria. El menor síntoma de dolor debe ser ahuyentado como si fuera la más temible maldad. Como resultado, nos hemos convertido en una nación de píldoras - apresados e hipocondríacos, haciendo del más mínimo dolor de cabeza una prueba terrible".

Cousins concluye: "El hecho que todos ignoran acerca del dolor, es que la mejor manera de eliminarlo es eliminando el abuso del cuerpo".

Desde la perspectiva Védica este es un buen consejo, pero no es suficiente para terminar definitivamente con el dolor.

El dolor, así como la vejez o la muerte, nunca podrá eliminarse ni es, en este mundo, lo que se quiere hacer.

El dolor es una alarma efectiva, una indicación de que algo no está funcionando bien. Los adictos a la heroína, los cigarrillos, el Valium, la cafeína, la aspirina o cualquier otro agente que evita el dolor, llevan su causa a un extremo de derrota, porque el dolor debe ser atendido no evitado, sus causas deben ser manejadas no negadas.

Practicantes de la ciencia de la autorrealización, como Mahatma Gandhi, han reconocido el dolor como un síntoma de la vida corporificada, la forma en que la naturaleza nos da señales. Y ¿qué es lo que trata de decirnos la naturaleza?. Que como somos seres eternos, nuestra presencia en este frágil cuerpo material es un error.

No importa cuánto lo con sintamos o lo mimemos, siempre será una mala ganga - pero una ganga a la que debemos sacarle el mejor provecho.

Para la búsqueda de la autorrealización, esto significa un ejercicio moderado.

Aunque debemos reconocer que el Yo es diferente del cuerpo, no es sabio descuidar las necesidades del cuerpo. Los maestros Védicos nunca nos han aconsejado buscar el dolor como método para alcanzar la autorrealización.

Cuando no hay una cura sencilla para el dolor, debemos consultar un Médico.

Quizás en otros tiempos era distinto. Los ascetas debían pasar muchos años en los bosques o montañas sujetos a prácticas rigurosas de yoga para someter los deseos mundanos y alcanzar el más elevado Yo interior.

Y de hecho, la austeridad es la llave para ocuparse del dolor en todas sus formas. Pero la llave de la austeridad para el avance espiritual es la tolerancia, no la autotortura.

Clase 6

Pancatantra

Hoy tomaremos algunas sugerencias extractadas de los textos del Ayur-Veda, que nos dan explicaciones prácticas sobre la salud, la nutrición y la dieta.

Nota importante:

La explicación y modo de preparación de las comidas típicas hindúes que se mencionan a continuación, se encuentran en nuestro [Curso de cocina hindú](#)

- 1.- Los alimentos cocinados no deben ser comidos fríos, pues ellos son muy pesados y difíciles de digerir.
- 2 - EL arroz puede ser recalentado, si esto se hace apropiadamente. El método es agregar un poco de agua al arroz y colocarlo dentro de una olla más amplia y llena de agua y hacerlo que conocemos como "baño de María". Entonces se pone a hervir el agua de la olla más grande y así el arroz se calienta sin que quede recocado o seco.
- 3 - Los chapatis que queden del día anterior, se pueden comer pulverizándolos. Coloque el polvo en un vaso de leche caliente y agregue miel y azúcar. Deje reposar la mezcla durante diez minutos y tómela como desayuno.
- 4.- Los chapatis que tengan más de 24 horas de preparados, también pueden pulverizarse. Agregue a este polvo miel y un poco de ghee y obtendrá laddu (esta preparación se explicará en la lección 13). Puede tomar se como kapha, el alimento más importante de las comidas.
- 5.- Miel, ghee, aceite y agua nunca deben mezclarse en partes iguales (ya sea juntos o en pares). Si uno los mezcla, debe hacerlo en proporciones desiguales para evitar reacciones tóxicas.
- 6.- Alimentos con gusto amargo (tikta rasa) son un antídoto cuando se han tomado muchos alimentos dulces. Los alimentos amargos son de gran ayuda para las personas con desórdenes en el kappa (desórdenes de la energía que controla las mucosidades), o que sufran de diabetes, artritis, forúnculos, etc.
- 7.- El arroz y la leche cuando son tomados juntos son livianos, pero cuando se cocinan juntos se vuelven muy pesados para la digestión.
- 8.- Yoghurt, arvejas, lentejas y rábanos no se deben comer diariamente.
- 9.- Para un apetito débil: un pedazo de ginger (jengibre) remojado en limón y sal y tomado antes de cada comida, le abrirá el apetito.
- 10.- Para ayudar a la digestión tome una o dos cucharadas de la siguiente mezcla después de cada comida: tueste semillas de hinojo o anís hasta que queden doradas y mézclelas con jugo de limón y un poco de cúrcuma.
- 11.- Para la comida fuera de hora, un Bakri Sandwich: El Bakri es muy fácil de preparar, y más fácil de ofrecer y paladear. Mezcle una cantidad proporcional de ghee en harina de trigo integral. Se amasa y luego se enrolla un poco más grueso que un chapati, y luego lo cocina sobre un molde de acero, le coloca luego miel y ghee, en partes desiguales, exactamente como lo haría en un sandwich. También puede hacer este relleno con un poco de lechuga y aceite de oliva.
- 12.- Los cereales viejos (arroz y harinas) no son aconsejados. Son más nutritivos cuando están frescos.
- 13.- La sal de mar deberá agregarla a los alimentos ácidos.

14.- Los dulces y los alimentos dulces (incluye las harinas, el arroz, etc.), pueden ser tomados con un poco de ghee para la digestión y la asimilación. El ghee puede ser tomado en el alimento o antes de hacerlo.

15.- Cualquier clase de alimento que se haya cocinado seis horas antes, se torna difícil de digerir. Así, muy poco de este alimento debe ser tomado.

16.- La miel nunca deberá ser cocinada, asada, etc., pues al hacerlo se produce un elemento tóxico. Por esta razón, la miel no debería ser usada en repostería.

17. El mango, la papaya, los bananos y las frutas secas (nuez, avellanas, maní, etc.) son las únicas frutas que podrían ser tomadas con los chapatis u otros alimentos pesados. Las otras frutas pueden ser tomadas separadamente en dietas livianas.

Clase 7

Los lácteos

Estudiaremos ahora los principales productos de la leche, empezando por una descripción de las diferentes clases de leche.

LECHE DE VACA

Madhura rasa, (sabor dulce). Esta puede incrementar cualquier deficiencia de dhatu (estructura). Esta forma kapha (mucosidades) y construye el cuerpo. Controla vata (aire) y pitta (bilis). Es considerada como un amrta (néctar) porque inmediatamente se transforma en rasa (linfa) si se toma sola. A menos que sea tomada inmediatamente de la vaca, deberá ser hervida para hacerla más liviana y libre de gérmenes. Si llega a enfriarse es muy difícil de digerir, uno no debe dejarla reposar en una botella o en otro recipiente. Por lo tanto, es preferible tomarla caliente. Es muy buena para las enfermedades del corazón y elimina los venenos y los tóxicos.

Todos los chicos entre los tres y los catorce años debe rían tomar leche por lo menos tres veces al día. La mujer embarazada debería beber diariamente leche, como para dos personas. Cuando la mujer está lactando a su niño, debería beber diariamente dos litros (unos seis vasos.).Las frutas ácidas, tales como las naranjas, limones, toronjas no van muy bien con la leche.

LECHE DE CABRA

Kashaya (sabor áspero) y lavana ~asa (sabor salado). Esta es mucho más liviana que la leche de vaca. Tiene menos kapha Dosh (mucosidades) porque la cabra no bebe agua como la vaca lo cual la hace menos nutritiva, pero es muy útil para los niños que no pueden digerir la leche de vaca. Esta con tiene anticuerpos contra diferentes enfermedades. Puede ser usada en fiebres, asma, alta presión arterial, tuberculosis, y diarrea y también cuando la leche de vaca no puede ser tolerada.

LECHE MATERNA

Es muy suave. Forma todos los siete dhatus (elementos estructurales) en el infante si se le da con amor. También es muy útil para enfermedades de los ojos. Se pueden usar unas cuantas gotas como un baño muy efectivo para los desórdenes visual.

Una madre lactante debe evitar alimentos calientes, agrios, salados o ácidos, para que su leche provenga de su propio rasa (linfa) y así no le haga daño al niño. Si por alguna razón la madre no puede producir suficiente leche de pecho, la leche de cabra hervida es la mejor.

YOGURT

Amla rasa (sabor ácido). Aumenta el apetito si se toma antes de las comidas. Toma mucho tiempo para ser digerido, y ayuda a formar la sangre, la grasa y el semen. Fortalece a Jataragni el fuego estomacal). Aumenta el kapha (mucosidades) y pitta (bilis); controla el vata (aire).

Si se toma con otros alimentos no altera las Doshas (energías) pero tomado solo causa definitivamente disturbios. Se puede mezclar con ghee, miel o mung dahl. Una receta popular mezcla el yoghurt con banano y se le espolvorea semillas de mostaza machacadas. El yoghurt ayuda a aliviar problemas de los senos, y de inflamaciones de la vejiga y la uretra. El yoghurt sin grasa es bueno para la indigestión y para la inflamación del páncreas. El yoghurt se debe tomar fresco dentro de las 24 horas siguientes a su preparación. No se debe tomar diariamente yoghurt ni en las estaciones frías o lluviosas, ni en la noche, servido solo, o si está caliente. El comer yoghurt en exceso, puede producir edema (retención de agua), sangrado excesivo en las menstruaciones, enfermedades de la piel, anemia, presión arterial alta, vértigo (desvanecimiento) o fiebre.

BUTTERMILK

Amla y Kashaya rasa. El Butter milk fresco es el más apreciado alimento en el Ayur-Veda. Puede ser hecho diariamente con iguales cantidades de yoghurt y agua, las cuales se baten hasta que surja una pequeña espuma sobre la superficie; entonces se saca esta espuma. Lo que queda es lo que llamamos buttermilk. Si ha quedado muy grueso, entonces agregamos 25% más de agua para hacerlo más fino. También se puede agregar más agua si el yoghurt que se está usando es muy agrio.

El Buttermilk es el mejor alimento para la digestión. Ayuda a la ignición de Jataragni (el fuego de la digestión e incrementa las enzimas digestivas, además controla vata y kapha (aire y mucosidades).

El Buttermilk ayuda en las siguientes situaciones: alivia el edema; las enfermedades del abdomen (cólico, colitis, úlceras, indigestión, etc.); hemorroides; diarrea; enfermedades del bazo y del hígado; cistitis (inflamación de la vejiga); anemia; remueve las toxinas del sistema circulatorio; controla y disminuye el colesterol y el exceso de gordura.

Este Buttermilk tiene resultados opuestos al yoghurt: Debe ser tomado diariamente después de cada comida, siendo la más importante la de la tarde. Es un gran agregado para la función digestiva. El yoghurt y el Buttermilk no deben ser toma dos juntos en la misma comida. El Buttermilk no se le debe dar a niños menores de cinco años.

MANTEQUILLA

Es astringente y refrescante. La mantequilla da fuerza y peso al cuerpo, formando grasa. Debe ser dulce y no salada. Controla vata, pitta y Kapha (aire, bilis, mucosidades). Consumiéndola con moderación nos ayuda a mejorar las siguientes condiciones: impurezas

de la sangre (tomado con azúcar cande); tuberculosis; enfermedades de los ojos; desórdenes intestinales; furúnculos.

GE

Tiene sabor dulce y refresca el cuerpo. Controla todas las Doshas (energías). El ghee hecho con leche de vaca, incrementa la longevidad, la memoria, la discriminación y la inteligencia. El ghee nos da fuerza y retarda el proceso destructivo de los tejidos del cuerpo. Incrementa la fertilidad del semen y del óvulo. Incrementa la voz y fortalece la garganta. Es bueno para los niños y las personas de edad avanzada. Tomar ghee ayuda a formar los siete dhatus (elementos estructurales del cuerpo) y también proporciona cualquier cosa que les haga falta. Controla vata y pitta (aire y bilis) y es el mejor alimento para contrarrestar el exceso de bilis.

Es útil en las siguientes situaciones: intoxicación, erupciones, cortadas, quemaduras, furúnculos; sarampión, herpes, úlceras; fiebres; enfermedades del pecho, e insalubridad en general.

El ghee tiene una cualidad especial, pues estimula el fuego de la digestión a manera de combustible. El ghee tiene la propiedad de encontrar cuáles son los defectos en Jataragni (fuego de la digestión), balanceándolo. También contiene los valores nutritivos de la leche, al provenir de ella. Con cinco libras de leche le saldrán dos onzas de ghee. Ese ghee contiene el valor de la leche, sin recargar el fuego digestivo. Pero si consume cinco libras de leche, el proceso digestivo será completamente perturbado y arruinado, pero una o dos cucharas de ghee dan ignición y ayudan al proceso de la digestión, el cual es la función más importante para prevenir las enfermedades.

El ghee debe consumirse fresco. Cuando ha pasado mucho tiempo después de su elaboración, se convierte en una toxina muy poderosa que es usada en medicina. Ayuda a contrarrestar las siguientes situaciones: la obesidad, la epilepsia, el vértigo, dolores de cabeza y de dedos, y desórdenes visuales. Ayuda en las anomalías de los ojos y los oídos, cuando se mezcla con agua y se da en pequeñas gotas. Se dice que el ghee viejo es tan poderoso que puede revivir a un hombre en estado de coma.

Clase 8

Los azúcares

El azúcar refinado no fue incluido en el Ayur-Veda, por la sencilla razón de que éste no se conocía en la época.

Este tipo de azúcar llegó a la India durante la invasión Musulmana. Un profesor de Ayur-Veda nos decía que es tóxico hasta cierto grado.

Los azúcares naturales tales como el azúcar proveniente del jugo de caña, melaza, gur, azúcar en piedra y miel, son utilizados y descritos en el Ayur-Veda.

Discutiremos todos estos elementos, muy nutritivos para la construcción del cuerpo.

Ellos no deben ser tomados durante una enfermedad relacionada con kapha (enfermedad biliosa).

AZUCAR Y JUGO DE CAÑA

Madhura rasa (gusto dulce). El azúcar debe ser tomado con el estómago vacío. Controla vata (aire) e incrementa kapha (mucosidades), (Excepto si es tomado después de la comida, en cuyo caso incrementa vata). La caña debe ser masticada con los dientes para extraer el jugo. El exceso de Doshas es colectado en las fibras masticadas y de esta manera son desalojadas del cuerpo.

Forma excesiva orina y la caña amarilla es siempre mucho mejor que la caña roja.

Cuando el jugo se hierve, evapora el agua y aparece aquí lo que se conoce como melaza.

MELAZA NEGRA

Esta estropea las Doshas y es difícil de digerir. Puede causar lombrices en el estómago.

Actúa como un laxante y es muy útil para el desorden del riñón y purifica la orina.

Cuando la melaza se limpia bajo el sol, las partículas negras son removidas y se transforma en Gur.

GUR (melaza marrón o amarilla)

Esta ayuda a eliminar la constipación. Forma kapha y dhatus. Si es tomado en exceso apaga por completo el fuego de la digestión. (Las grandes cantidades de azúcar dañan a Jataragni).

MELAZA GRANULADA

Esta ayuda a controlar las impurezas de la sangre (rakta pitta). Controla vata (aire). Muy bueno para calmar la sed, el mareo y las náuseas.

Clase 9

Posturas: Halasan - Ardha-Matsyendrasana

Halasan

Aprenderemos ahora la HALASAN o postura del ARADO.

Acuéstese de espaldas y relájese respirando tranquila y profundamente.

A continuación, manteniendo los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas contra el suelo, levante lentamente ambas piernas en línea recta, hasta formar la perpendicular contra el piso.

Empiece ahora a levantar las caderas doblando un poco las piernas.

Separe toda la espalda del suelo hasta que los pies toquen tierra mas allá de su cabeza.

Estire las piernas lo más posible y conserve los brazos estirados como en el inicio del ejercicio.

Una variante, es llevar los brazos hacia adelante estirándolos hasta tocar los pies con las manos, o puede colocar las manos junto a la nuca con los brazos doblados.

Respire lentamente por la nariz.

Al volver a la posición inicial hágalo con lentitud y sin levantar la cabeza.

BENEFICIOS:

Previene los males del hígado, el bazo y la obesidad. Da gran flexibilidad a la columna y fortalece los músculos del abdomen. Reestablece del cansancio dándonos nueva energía. Corrige las desviaciones de la columna en los niños. Evita la formación de grasa en la cintura y caderas. Desaparecen los dolores de cabeza o jaquecas; cura la diabetes, fortalece el cuello, tórax y piernas.

Ardha-Matsyendrasana

Veremos ahora una postura de rotación para la columna.

Siéntese con las piernas estiradas, juntas, hacia adelante.

Doble la pierna derecha manteniéndola junto a la izquierda y colocando el pie derecho bajo el muslo izquierdo, de tal manera que el talón toque el perineo.

Ahora recogiendo su pierna izquierda hacia su pecho, hágala pasar por encima de la pierna derecha y apoye la planta del pie izquierdo en el suelo, al lado del muslo derecho.

A continuación, girando un poco los hombros de derecha a izquierda, haga pasar su brazo derecho por la cara externa de la pierna izquierda hasta que su mano derecha tome el pie izquierdo.

Aplicando así un movimiento de rotación a la columna. A continuación, haga el mismo ejercicio girando hacia el otro lado.

Es muy probable que no consiga hacerlo los primeros días, no se desanime, rote el tronco hasta donde alcance y en poco tiempo habrá logrado el éxito.

BENEFICIOS:

Corrige las desviaciones de la columna, beneficia el sistema nervioso, el hígado, páncreas, bazo, intestinos y riñones. Cura el lumbago y los reumatismos musculares de la espalda. Previene contra la dispepsia y la constipación.

Clase 10**Posturas: Trikonasana - Sirshasana****Trikonasana**

Es la postura del Triángulo, muy sencilla y beneficiosa.

De pie, con las piernas separadas, unos 90 centímetros entre sí, levante los brazos estirados hasta formar una sola línea con los hombros, las palmas hacia abajo.

Dóblese hacia el costado izquierdo lentamente, hasta tocar el pie izquierdo con la mano del mismo lado sin doblar las rodillas.

Puede doblar ligeramente la cabeza.

El brazo derecho permanece estirado hacia arriba, o si quiere, puede hacerlo bajar siguiendo el mismo trayecto, hasta formar una paralela con el suelo.

Mantenga la posición por unos cinco segundos y después haga lo mismo hacia el lado derecho. Practíquelo cuatro veces por cada lado.

BENEFICIOS:

Tonifica los nervios espinales, aumenta el apetito, previene la constipación y da elasticidad al cuerpo. Los huesos y músculos de las caderas se mejoran. Ayuda a disolver las toxinas acumuladas en el organismo.

Sirshasana

Es la parada de cabeza, también conocida como "la reina de las asanas".

Arrodílese sobre una colcha o el suelo alfombrado. Entrelace los dedos de sus manos y apóyelas en el suelo.

Ponga la cabeza en tierra de forma que los dedos entrelazados sirvan de apoyo al occipucio.

Ahora, apoyándose en los pies, eleve las caderas y luego los pies, doblando las rodillas hasta lograr mantener el equilibrio sobre la cabeza.

Conseguido esto, extender las piernas hasta lograr la vertical.

Mantener la posición el tiempo que nos sea posible sin mucho esfuerzo.

Respirar normalmente por la nariz.

Bajar lentamente y con cuidado, doblando primero las piernas.

Debemos retornar a la postura de hincados igual que al comienzo.

Apoye la cabeza unos segundos sobre sus manos empuñadas una encima de la otra, hasta que la circulación en la cabeza se regularice.

Después manténgase de pie hasta sentir normalizada toda la circulación.

Al comienzo puede ayudarse apoyándose contra la pared.

Poco a poco irá consiguiendo el equilibrio.

No intente más de tres veces por día.

BENEFICIOS:

Son enormes. Los Hatha-Yoguis dicen que al estar de pie envejecemos pero al estar de cabeza rejuvenecemos. Es un descanso para el corazón. El cerebro se irriga con abundante sangre fresca. Mejora con esto la vista, los oídos, la dentadura, garganta y nariz, fortalece la memoria, incrementa el intelecto.

Cura las enfermedades del hígado, el bazo, los pulmones, los cólicos, la sordera, la diabetes y la constipación, etc. La esterilidad desaparece.

No la deben practicar las mujeres en sus períodos menstruales o estando embarazadas.

Clase 11**Posturas: Paschimothanasana – Matsyasana - Bhujangasana****Paschimothanasana**

Exige un poco más de elasticidad pero es muy provechosa.

Acuéstese de espaldas y relájese respirando tranquilamente.

Inspirando, levante la cabeza y el tronco, hasta alcanzar la posición de sentado, desde ahí empiece a exhalar mientras se inclina hacia adelante y sin doblar las rodillas tome los dedos gordos de sus pies con el índice, anular y pulgar, o simplemente tome la planta de los pies e inclinándose un poco más toque con los codos en el piso y sitúe el rostro entre las rodillas o pantorrillas.

Acto seguido y mientras se inspira de nuevo profundamente levante el torso y poco a poco vuelva a acostarse de espaldas.

BENEFICIOS:

Estimula la peristalsis de los intestinos, cura la constipación, la diabetes y la espermatorreya. Fortalece los tendones de las rodillas, da suma elasticidad a la columna y a las piernas; tonifica los nervios epigástricos, la próstata, la vejiga, y nervios lumbares. Estimula la función de las vísceras abdominales, riñones, hígado, páncreas, etc. Reduce la obesidad.

Matsyasana

Sentado en loto (padmasana) o de lo contrario con las piernas estiradas juntas hacia adelante, apoye las palmas de las manos con los dedos hacia adelante al lado de las nalgas y en la misma línea.

A continuación, échese hacia atrás apoyándose en los codos, primero sobre uno y luego sobre el otro.

A partir de aquí eche hacia atrás la cabeza dejándola colgar y baje lentamente hasta apoyar la parte superior de la cabeza en el piso y bombeando el tronco hacia arriba lo más posible. Los codos ya no sostienen el cuerpo, sino que todo el peso recae sobre la cabeza, esto estira la garganta hacia atrás y el cuello se irriga benéficamente.

Respire tranquilamente por la nariz.

Mantenga la postura sin forzarse mucho.

BENEFICIOS:

Limpia la glándula tiroides, las amígdalas y adenoides. Es un excelente ejercicio contra resfriados y amigdalitis purulentas. Fortalece la cintura, espalda y cuello. Las glándulas pituitarias, endocrina y pineal que se encuentran en el cerebro, resultan estimuladas y tonificadas. Es recomendable ejecutarla después del Halasana.

Bhujangasana

También llamada la postura de la Serpiente.

Acostado boca abajo, apoye las palmas de las manos debajo de los hombros.

Mientras inspira profundamente, levante primero la cabeza lentamente y a continuación la parte superior del cuerpo, hasta que sólo la cintura a partir del ombligo y las piernas toquen el piso.

Retenga la postura por un minuto y luego descienda pausadamente.

Puede repetir este ejercicio hasta seis veces.

BENEFICIOS:

Mantiene la flexibilidad de la columna y con ello nuestra juventud. Los músculos de la espalda se fortalecen al igual que los abdominales. Previene contra la constipación. Aumenta el calor corporal y estimula el apetito. Es muy útil para la mujer pues actúa como un tónico del útero y ovarios, evitando numerosas enfermedades.



CENTRO DE APRENDIZAJE CENTRO DE APRENDIZAJE CENTRO DE APRENDIZAJE CENTRO DE APR

Por intermedio del presente, se deja constancia que:


el señor/a.....

habiendo completado el total de 11 lecciones

ha finalizado el curso de AYURVEDA

dictado a través de la página web: www.enplenitud.com

dictado por el profesor Paramadvaiti Swami

 Para escribir su nombre en el certificado, debe imprimirlo
[imprimir](#)

Cocina Hindú

Clase 1

Ghee - Malpouras

Para comenzar, aprenderemos a preparar el ghee, un ingrediente básico en la cocina hindú clásica.

El Ghee, un tipo de mantequilla clarificada, se usa para freír y cocinar. Su sabor es exquisito y no tiene equivalente en la cocina occidental.

Receta para preparar el Ghee

Ingredientes

3 libras de mantequilla sin sal

Procedimiento

Coloque la mantequilla sin sal en una vasija fuente (las que no se pegan son ideales). El proceso será más fácil si la mantequilla derretida sólo ocupa la mitad o las dos terceras partes de la vasija.

Derrita la mantequilla a fuego medio hasta que comience a producir una espuma de color tostado. Con una cuchara larga, remueva la espuma a medida que sale. Baje el fuego a lento. Poco a poco, saldrán todos los sólidos y a medida que usted los saca, la mantequilla se pondrá más clara.

Continúe sacando los sólidos cada veinte minutos, hasta que el Ghee tome un color ámbar y los sólidos no suban más.

Este proceso tomará hora y media a dos horas y media. Saque con un cucharón el ghee clarificado y deje aproximadamente una pulgada en el fondo de la vasija.

Trate de no remover los sólidos que hayan podido quedar en el fondo.

El ghee sobrante puede ser colado con una tela de algodón para acabar de remover los sólidos proteínicos.

El ghee se puede conservar por tiempo indefinido sin necesidad de refrigerarlo.

Los sólidos se pueden guardar y utilizarlos para hacer pan, tortas, vegetales al vapor y cereales.

Aquí tenemos un plato para preparar con ghee: +

Malpouras

Ingredientes

1 Taza de Azúcar en polvo

1 Taza de Harina Blanca

1 Taza de Fresas partidas en pedazos pequeños

3 Tazas de Yoghurt fresco y suave

Agua para amasar

Ghee para freír

Procedimiento

Primero haga una masa.

Use el azúcar, la harina y agua en cantidad suficiente para que la pasta le quede suave y uniforme.

Caliente el Ghee en una vasija fuente que sea lo suficientemente grande y honda como para freír. Cuide de no calentar el ghee tanto que le salga humo.

Saque con una cucharita porciones de masa y déjelas caer en el ghee caliente.

Voltéelas ocasionalmente, a medida que se fritan. Sáquelas cuando estén doradas.

Déjelas escurrir en una tela o en una servilleta de papel.

Luego colóquelas en una refractaria grande y cúbralas con el yoghurt y las fresas.

Deje reposar de tres a cuatro horas antes de servir, mejor todavía si coloca la refractaria en la nevera.

Clase 2

Los lácteos

Los lácteos son una parte fundamental de la cocina hindú en general, y de la védica o vegetariana en particular. Comenzaremos por la preparación del curd, ingrediente base de muchos platos.

Curd (Cuajada)

Ingredientes

1 Galón de leche entera

2 Limones

Tela grande y cuadrada de 45 x 45

Preparación

Coloque la leche en una olla y póngala a cocinar. Cuando hierva la leche, tenga cuidado de que no se queme.

Mientras que la leche hierve, exprima el jugo de los dos (2) limones y cuele este jugo.

Cuando hierva la leche, agregue el jugo de limón. La leche se cortará.

Quite la leche del fogón y déjela que se enfríe. Entonces vuelva a colocarla luego sobre el fogón y déjela hervir. Esto separará adecuada y equilibradamente la leche cortada del suero.

Ahora tome la tela y eche la leche cortada y el suero a la tela.

Deje que se escurra por unos minutos y luego amarre la leche cortada en la tela.

Cuelgue este talego para que termine de escurrir; no olvide utilizar una cuerda o pita muy fuerte para que quede bien amarrado.

Diferentes preparaciones en las cuales se utiliza la cuajada, requieren diferentes periodos de tiempo de escurrimiento.

La cuajada es la base para diferentes preparaciones deliciosas. No tiene sustituto (usted puede también utilizar el suero para sus sopas, etc.).

Leche masala

Ingredientes

2 Tazas de leche fresca

2 Cucharadas de Azúcar

6 Almendras ya peladas

1/4 de cucharadita de nuez moscada
 10 a 12 pistachos ya pelados
 1 Pizca de Azafrán

Procedimiento

Hierva la leche tres veces sin que se derrame y disminuya luego el fuego.
 Añada todos los ingredientes, revuelva y cocine durante cinco minutos.
 Quítela luego del fuego y déjela reposar.
 Deléitese con esta deliciosa y nutritiva preparación.

Clase 3

Panes: Chapati

El más popular de todos los panes sin levadura, o chapati, se hace con harina integral. Por lo tanto, es rico en fibra, vitaminas B y E, proteínas, hierro, grasas no saturadas y carbohidratos. Al igual que los panes integrales, los chapatis también contienen ácido fitico, un químico que regula la cantidad de calcio y otros minerales que el cuerpo absorbe. Así que mientras los conocedores pueden saborear los chapatis por su gusto refinado, su textura y aroma, los fanáticos de los alimentos naturales podrán disfrutarlos también por su contenido nutricional.

Ingredientes

1 Taza de harina integral (o si no, mezclar 3 partes de salvado por 2 partes de harina)
 1/4 Taza de mantequilla derretida
 Agua tibia

Procedimiento

Mezcle la harina con la mantequilla y el agua y amásela durante diez minutos.
 Cúbrela y déjela reposar durante una hora en un lugar frío o a la sombra.
 Use harina en el área en que va a trabajar con el rodillo y haga después con la masa bolitas de media pulgada de diámetro (3 a 4 cm).
 Con el rodillo aplane la bolita para que quede como una pequeña torta de más o menos 10 a 12.5 cms. de diámetro.
 Caliente ahora una cacerola que esté muy limpia, y coloque el chapati en el recipiente.
 Sea cuidadoso y observe que no se vaya a quemar.
 Cuando empiecen a aparecer burbujas, voltee el chapati rápidamente hasta que vuelvan a aparecer las burbujas.
 Usando tenacillas, sostenga el chapati sobre el fuego. Lo puede inclusive colocar por muy poco tiempo sobre el fogón y voltearlo rápidamente.
 Coloque el chapati sobre el lado que primeramente se había colocado en la cacerola.
 En unos segundos el chapati se inflará. Rápidamente voltéelo.
 Póngalo sobre el fogón por unos poquitos segundos, y luego remuévalo de inmediato.
 Untele mantequilla en ambos lados, usando una brochita de cocina.
 Cubra los chapatis con un trapo limpio para que conserven el calor.

Nota:

Trate de establecer un ritmo en sus movimientos para que pueda amasar un chapati mientras que el otro se está cocinando. De esta manera usted hará un chapati cada dos minutos aproximadamente.

Clase 4

Entradas

Chapuri

Ingredientes

- 1 Taza de harina de trigo integral
- 1/4 Cucharadita de sal
- 1/2 Taza de agua tibia o suero
- 1/2 Cucharadita de azúcar
- 1 Cucharadita de mantequilla
- 1 Pizca de polvo de hornear.

Procedimiento

Mezclar juntos la harina, la sal, el azúcar, el polvo de hornear y la mantequilla.

Añada el agua gradualmente hasta que la masa esté suave pero no húmeda y pueda ser manejable.

Amásela aproximadamente 5 minutos, cúbrala y déjela descansar por 1/2 hora.

Engrase la mesa y el rodillo, divida la masa en bolas de 1 1/2" de diámetro.

Caliente el aceite o el ghee, mientras tanto extiende con el rodillo las bolas hasta que queden bien delgadas, coloque el chapuri en la sartén y cuando aparezcan burbujas voltéelo y espere que se infle.

Sírvalo caliente.

Da 6 Chapuris.

Ensalada de pepino cohombro (raita)

Ingredientes

- 1 Pepino grande; 2 Tazas de Yogurt
- 1/2 Cucharadita de comino en polvo
- 1/2 Cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta en polvo.

Procedimiento

Pele y ralle el pepino.

Añada el Yoghurt y las especies.

Agite suavemente.

Enfríe en la nevera.

Papas, coliflor y yogurt

Ingredientes

- 1 Coliflor pequeña
- 4 Papas
- Ghee suficiente para freír
- 1 Taza de yogurt natural
- 1 Cucharada de cúrcuma
- 1-1/2 Cucharaditas de sal
- 1-1/2 Cucharaditas de jengibre

Procedimiento

- Parta las coliflores en trocitos y las papas en rodajas, y lave.
- Fría en el Ghee hasta que tomen un color dorado.
- Retire del fuego y escurra.
- Mezcle el yogurt con los condimentos y luego vierta sobre las papas y la coliflor.
- Revuelva suavemente hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.

Clase 5

Kofta – Sabji

Kofta (6 porciones)

Ingredientes

- BOLITAS
- 2 Coliflores medianas
- 2 Papas
- 1-1/2 Cucharaditas de cominos enteros
- 1-1/2 Cucharaditas de sal
- 1/2 Taza de harina de garbanzo o de trigo
- 1 Pizca de pimienta. Bastante Ghee para freír.
- 2 hojas de Laurel
- 1/2 Cucharadita de Orégano
- 1 Cucharada sopera de ghee
- SALSA
- 10 Tomates
- 1/2 Cucharadita de comino en semilla
- 1/2 Cucharadita ajíes machacados
- 1/2 Cucharadita de cilantro entero en semilla
- 1/4 De cucharadita de pimienta
- 1 Cucharadita de sal

- 2 Hojas de Laurel
- 1/2 Cucharadita de orégano
- 2 Cucharadas (soperas) de ghee

Procedimiento

Muela los coliflores y las papas sin cocinar, y saque el exceso de agua.
 Agregue todos los condimentos y suficiente harina de garbanzo o de trigo para que los ingredientes sean consistentes al hacer las bolitas de 2.5 cms. de diámetro.
 Fría estas bolitas de Kofta en ghee a fuego medio.
 Escurra las bolitas en servilletas y guárdelas.

SALSA

Ponga las semillas de comino a tostar (en el horno o en una sartén) y agréguele los ajíes machacados.
 Cuando éstos estén dorados, agregue la pimienta.
 Corte tres tomates y agréguelos.
 Hierva estos ingredientes a fuego lento por 10 minutos.
 Mientras tanto, mezcle bien los otros 7 tomates hasta hacerlos puré y agréguelos a la salsa con las hojas de laurel y orégano. Agregue la sal.
 Cocine de media a una hora.
 La salsa de tomate se puede hacer desde el principio y las bolitas se pueden ir haciendo mientras la salsa se está cocinando a fuego lento.

Sabji

Ingredientes

- 1 Zapallo mediano (auyama)
- 2 Calabacines (zuchini)
- 2 Pimientos o pimentones
- 1 Coghombro pequeño
- 4 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Tazas de caldo vegetal con papas
- 3/4 Taza de salsa de tomate
- 3 Tomates
- 2 Cucharaditas de sal
- 1 Pizca de comino

Procedimiento

Se pican los zapallos en cubos de 1", los pimentones en tiras, el calabacín en tiras de 1", el cohombro pelado y sin semillas se agrega picado.
 Caliente el aceite de oliva en un gran perol y agregue el comino.
 Luego, agregue el calabacín, el zapallo y el pimentón, mézclelo para que todo se impregne de aceite; al vegetal caliente se le agrega el caldo de papas, la salsa de tomate y la sal al gusto, luego añada los cohombros.
 Cocine el vegetal lentamente con este liquido.
 Revuelva lentamente hasta que el liquido se evapore, esto se hace por una hora aproximadamente.
 Los vegetales deben de quedar blandos pero sin desintegrarse.

Mientras tanto corte los tomates en octavos y faltando 1 o 2 minutos para retirarlo del fuego añada los tomates.

Debe acompañarse con rollos de pan fresco y caliente.

Da 8 porciones.

Clase 6

Lassi – Kabli Chana Ussal

Lassi

Ingredientes

3 partes de yogurt

1 parte de agua

Semillas de comino secas y tostadas

Pimienta negra

Sal

Procedimiento

Mezcle el agua y el yoghurt.

Por cada cuatro (4) tazas de Yoghurt y agua agregue 1/2 cucharadita de sal, 1/4 cucharadita de pimienta negra y 1 cucharadita de semilla de comino tostada.

Ahora, mezcle todo esto muy bien.

El Lassi también puede prepararse mezclando Yoghurt y agua y luego agregando 1/3 de taza de azúcar por cada dos (2) tazas de Lassi.

Esta es otra bebida muy deliciosa especialmente cuando hace mucho calor.

Garbanzos tiernos en salsa de coco y yoghurt (Kabli chana usal)

Tiempo de Preparación: 15 minutos, después de tener todos los ingredientes listos.

Tiempo de Remojo: 8 horas.

Tiempo de Cocción: 2 a 3/4 horas, o 30 a 40 minutos en la olla a presión.

Ingredientes

1-1/4 Tazas de Garbanzos secos

4 - 5 Tazas de agua (3-1/2 tazas si va a utilizar la olla a presión)

Cucharadas de Ghee o aceite vegetal (para freír las especias)

1-1/2 Cucharaditas de semillas de comino

2 Cucharaditas de semillas de cilantro

1/2 Cucharadita de semillas de Mnojo

8 Granos de Pimienta Negra

1 Cucharada de semillas de amapola blanca (si se consiguen) o marañón picado o almendras

1 Taza de Yoghurt entero, crema agria, o suero de leche refinado

1-1/2 a 3 Cucharaditas de semillas de chiles verdes frescos, cortados en pedacitos 1/2

Cucharadita de raíces de Jengibre fresco, peladas y cortadas en pedacitos

1 Taza de coco fresco o un paquete de coco seco, rallado

1-1/2 a 2 Tazas de Ghee o aceite vegetal para freír

2 Papas medianas para hornear

- 1-1/4 Cucharaditas de semillas de Mostaza Negra
- 6 a 8 Hojas secas de curry
- 1-1/4 a 1-1/2 cucharaditas de sal
- 1 Cucharadita de cúrcuma (opcional)
- 2 Cucharaditas perejil fresco picado u hojas de cilantro
- 6 a 8 Rodajas de limón o lima para adornar

Procedimiento

- 1.- Coloque los Garbanzos en una vasija grande, eche las 3 1/2 tazas de agua y deje remojar durante la noche (más o menos 8 horas) a la temperatura ambiente.
- 2.- Pre-caliente el horno a 200° F.
3. - Pele l as papas y córtelas en cubos pequeños.
- 4.- Escurra los garbanzos en una coladera, colóquelos en una cacerola de 3 o 4 cuartos, añada cuatro o cinco tazas de agua y un poco de ghee o de aceite vegetal, y déjelo hervir a fuego alto. Luego baje el fuego a medio o bajo, cubra bien con una tapa y deje hervir suavemente durante 2 o 3 horas, o hasta que los garbanzos estén blandos como la mantequilla pero sin que se partan. Si está utilizando la olla a presión, combine los mismos ingredientes en la olla y use 3-1/2 tazas de agua.
5. - Retire del fuego (Reduzca la presión si es necesario) destape y revuelva.
6. - Coloque las semillas de comino, de cilantro, de hinojo, de pimienta negra, y de amapola blanca, en un recipiente fuerte v tuéstelas durante 10 minutos a fuego lento. Lleve las luego a un molino eléctrico de café y pulverícelas hasta que queden en polvo. En un mezclador, combine el Yoghurt, los chiles verdes cortados en pedacitos, el jengibre, el polvo de las especias recién hecho, 1/2 taza de agua y el coco. Luego tape y mezcle a fuego medio durante l minuto, o hasta que los ingredientes se hayan convertido en una salsa suave.
- 7.- Caliente a fuego medio, 1-1/2 a 2 tazas de ghee o aceite en un recipiente de 10 ó 12 pulgadas, o una cacerola de 3 cuartos, hasta que la temperatura alcance los 365°F. Coloque cuidadosamente los cubos de papa en el Ghee o aceite hirviendo y frítelos hasta que estén tostados y dorados. Sáquelos, escúrralos y póngalos a parte en el horno pre-calentado en una refractaria cubierta con servilletas de papel. Retire todos los recipientes que contengan ghee o aceite del lugar donde esté cocinando.
8. - Caliente a fuego medio 4 cucharaditas de ghee o aceite vegetal en una cacerola de 3 o 4 cuartos, durante 30 a 60 segundos. Coloque las semillas de mostaza negra y frítelas hasta que crujan y chisporroteen (30 a 45 segundos). Añada las hojas de curry y los garbanzos (utilice una cuchara acanalada), luego vierta la salsa de Yogurt, la sal y la cúrcuma. Reduzca el fuego de medio a bajo, revuelva frecuentemente, cocine sin tapar hasta que la salsa se haya disminuido a la mitad de la cantidad original. Cubra los cubos de papa.
- 9- Adorne cada porción con hierbas frescas picadas y con rodajas de lima o limón.

Clase 7

Laddu – Arroz con arvejas y maní - Guzerati aloo chidwa

Arroz con arvejas y maní

Ingredientes

- 1 y 1/2 Cucharadas (sopera) de GE
- 1/2 Cucharada (sopera) de ajíes grandes

1/2 Cucharadita de pimienta negra en polvo
 1/4 Taza de maní crudo
 1 y 1/4 De taza de arroz lavado
 1/2 Cucharadita de sal
 1/3 De libras de arvejas
 2 y 1/8 De tazas de agua

Procedimiento

Ponga el ghee en una sartén y caliéntelo a fuego medio o bajo.
 Agregue los ajíes machacados.
 Cuando éstos ya estén de color negro, agregue la pimienta negra en polvo.
 Luego agregue el maní y mezcle bien hasta que se haya dorado.
 Agregue el arroz lavado y escurrido, y continúe revolviendo hasta que el arroz se pegue un poquito a la olla en la base y a los lados.
 Agregue la sal y las arvejas. Siga revolviendo y luego agregue el agua.
 Deje hervir en fuego medio-alto, cúbralo y baje el fuego a bajo.
 Cocine de 15 a 20 minutos dejando la olla tapada y sin revolver el arroz.
 Después de 15 a 20 minutos destape la olla e introduzca una cuchara hasta el fondo de la olla. No revuelva.
 Si todavía está húmedo tape de nuevo la olla y continúe cocinándolo.
 Cuando la cuchara salga seca del arroz, éste está listo y puede retirarse del fuego.
 Remuévalo un poco en la superficie con un tenedor.

Laddu

Ingredientes

Taza de mantequilla sin sal
 Tazas de harina de garbanzo cernida o harina de trigo
 Tazas de azúcar en polvo
 3 Taza de coco seco rallado
 1/2 Taza de nueces o almendras sin sal, picadas

Procedimiento

Derrita la mantequilla en una cacerola.
 Añada poco a poco la harina cernida, revolviendo constantemente.
 Continúe revolviendo a fuego medio-bajo hasta que la harina se ponga dorada. Agregue el coco y las nueces y revuelva. Añada gradualmente el azúcar en polvo cernida y mezcle bien.
 Si se forman grumos, desbarátelos con una cuchara. Retire del fuego. Deje enfriar hasta que pueda hacer bolas.
 Forme bolas de 1 pulgada. Para variar un poco, añada una cucharadita de canela o nuez moscada en polvo.

Tiritas de papa fritas, marañones, pasas y coco (Guzerati aloo chidwa) **Sirve para 10 porciones.**

Ingredientes

¼ Onzas de papas (aproximadamente 2 papas de tamaño mediano)

Tazas de ghee o aceite vegetal
 Ajíes verdes, partidos por la mitad, con semillas y cortados en tiras muy delgadas
 Cucharadita de comino en polvo_
 Cucharadita de pimentón o ají en polvo
 Cucharadita de cúrcuma en polvo
 1 Cucharadita de garam
 1 Cucharadita de sal
 1 Cucharadita de azúcar o azúcar cande en polvo
 1-1/2 Cucharadas de aceite o ghee
 1/2 Taza de nueces "case" (nuez de marañón), marañones (partidos en pedacitos o en mitades)
 1 Cucharada de semillas de hinojo
 Cucharadas de semillas de ajonjolí
 1/2 Taza de pasas o grosellas
 1/2 Taza de coco rallado en tiras

Procedimiento

- 1.- Lave y pele las papas. Colóquelas una por una a lo largo de su mano y rállela con un rallador manual por el lado de los huecos grandes para obtener tiras delgadas. Ponga las tiras de papa en una coladera y échelas agua fría durante diez minutos. Agite la coladera para sacar el exceso de agua. Coloque las tiras de papa en toallas de papel absorbente para que se sequen.
 - 2.- Coloque la mantequilla clarificada o el aceite en una paila honda en fuego alto hasta que la temperatura llegue a 375°F. Eche pequeños puñados de las tiras de papa y frite durante dos minutos, o hasta que estén tostadas y de color dorado; sáquelas y escurra el aceite, luego colóquelas sobre más toallas de papel absorbente. Después de haber frito todas las tiras de papas, ponga a freír los ajos verdes hasta que estén dorados, suaelos, déjelos escurrir y colóquelos sobre toallas de papel absorbente.
 - 3.- Mezcle las especias en polvo, la sal y el azúcar en un recipiente pequeño. Caliente cucharada y media de ghee o aceite en una cacerola para freír en fuego medio-bajo durante minuto y medio. Añada los marañones y las semillas de hinojo, revuelva mientras se fritan o durante cinco minutos. Coloque las semillas de ajonjolí y siga revolviendo hasta que la mezcla tome un color dorado. Retire del fuego y vierta el contenido a través de un cedazo o coladera de malla fina, colocado un recipiente. Puede guardar el ghee o el aceite para volverlo a usar.
 - 4.- Combine todos los ingredientes en una ensaladera gran de y revuelva suavemente para mezclar bien.
- Sirva fresco y caliente o frío a la temperatura ambiente. Si lo quiere guardar, colóquelo en un recipiente bien cerrado a temperatura ambiente. Le puede durar hasta dos semanas. Utilice el coco y las pasas para adornar.

Clase 8

Paratha - Kitri

Paratha

Ingredientes

1-1/2 Tazas de harina integral (o partes de salvado por la de harina)
 1/2 Taza de harina blanca
 1/4 Taza de Ghee o mantequilla clarificada
 Agua

Procedimiento

Mezcle la mantequilla o el Ghee con la harina integral.
 Vaya agregándole agua hasta que tenga una consistencia más o menos blanda. Coloque esta masa en una vasija. Tápela y déjela reposar durante media hora.
 Luego amásela por 10 minutos. Ahora haga bolas grandes de más o menos 5 cms. de ancho o diámetro, usando la harina blanca de trigo para que no se pegue la masa; tome un rodillo de amasar y póngale un poco de harina también.
 Vaya aplanando las bolitas hasta que le queden como tortitas de 20 cms. de diámetro. Estas deben quedar bien redondas, planas y parejas.
 Esparza la mantequilla derretida sobre las parathas que acaba de hacer y dóblelas por la mitad.
 Untele mantequilla y dóblelas en cuartos para que queden como un cuarto de luna. Luego coja el rodillo y aplánelas de nuevo.
 Luego vaya colocando las Parathas una por una en una cacerola, dándole la vuelta frecuentemente.
 Cada vez que voltee las Parathas, écheles una cucharada de ghee sobre la superficie, ayudando con la cuchara para que el ghee las penetre.
 Apriete de vez en cuando los bordes para asegurarse que queden bien cocinadas. Cocine cada Paratha hasta que coja color rojizo y esté tostada.

Kitri**Ingredientes**

1 Taza de Arroz
 1 Taza de dahl urad, o dahl mung o arvejas partidas
 1 Cucharada de sal
 2 Pimentones picados
 1/2 Coliflor o repollo
 2 Tazas de habichuelas
 1 Papa pequeña
 1/4 Taza de mantequilla
 5 Tazas de agua
 2.5 cms de jengibre fresco
 1 Cucharadita de semilla de anís
 1/2 Cucharadita de asafoetida
 2 Cucharaditas de cominos molidos

Procedimiento

Lave el arroz y el dahl completamente.
 Colóquelos en una olla grande con tapa y añada el agua. Hierva. Añada la sal y las especias.
 Corte el coliflor en rebanadas grandes, o corte la col en trozos grandes.
 Corte la papa en trozos de 4 cms.; remueva las fibras de las habichuelas y pártalas en

pedazos de 5 cms.

Añada las verduras inmediatamente o después de que el Kitri se haya dejado hervir a fuego medio, tapado, durante media hora, para que las verduras estén más tiernas. Revuelva una o dos veces pero no muy frecuentemente. Al revolver demasiado, el Kitri queda muy espeso. Cocine a fuego medio hasta que esté bien cocido y las verduras estén muy tiernas. Añada la mantequilla y revuelva ligeramente.

Clase 9

Upma - Sandesh

Upma

Ingredientes

- 1 y 1/2 Tazas de fécula conocida como maicena o vita crema
- 1 y 1/2 Tazas de habichuelas, arvejas y repollo verde
- 2 Cucharaditas de sal
- 1/2 Cucharadita de comino en semilla
- 1 Ají grande partido
- 2 Tazas de agua
- 1/4 de taza de mantequilla
- 1 Cucharada sopera de ghee

Procedimiento

Ponga la fécula dentro de una cacerola seca y limpia y colóquela a fuego medio; revuelva continuamente hasta que se dore.

Cuando esté bien dorada, quítela del fuego y coloque el contenido en una vasija. Caliente la mantequilla.

Haga ahora la massala calentando una cucharada de ghee con una cucharadita entera de comino en semilla; al estar dorados los cominos, agregue el ají partido y cocine hasta que esté todo dorado.

Ahora agregue las legumbres. Deje cocinar por unos minutos. Luego añada las dos tazas de agua.

Deje hervir y cocine hasta que las legumbres estén listas.

Agregue las dos cucharaditas de sal. Agregue la fécula, revolviendo mientras la vierte.

Luego el agua se va evaporando y quedará listo cuando las burbujas del hervor se revienten en seco, y tenga buena consistencia.

Sandesh

Ingredientes

- Cuajada de 1/2 galón de leche (4.5 litros) o sea 2.25 litros de leche
- 1 Cucharada de agua de rosas (opcional)
- 1 y 1/4 Tazas de azúcar (no más de una parte de azúcar por cuatro partes de cuajada)
- 1/4 de Taza de leche en polvo

Deje que la cuajada cuelgue por 4 a 5 horas.

Sáquela de la tela (preferiblemente se debe usar muselina) y amásela sobre una superficie suave hasta que la cuajada quede bien suave y grasosa.

Ahora mezcle la cuajada, el azúcar y la leche en polvo con el agua de rosas en una vasija pequeña y coloque esta vasija a fuego lento.

Sea muy cuidadoso para que no se le queme.

En caso de que su estufa solamente tenga bajo, coloque una tapa debajo para que la preparación no se queme.

Revuelva constantemente hasta que la cuajada empiece a despegarse de la vasija y no este tan pegajosa.

Sáquela de la vasija y amase de nuevo.

Ahora haga pequeñas bolitas y después ofrézcalas, y a deleitarse con su sabor dulce y penetrante.

Si quiere una variación del Sandesh, añada una semilla de Cardamomo durante la cocción, y retírela cuando el Sandesh se haya enfriado.

Clase 10

Khoa - Pera

Leche solidificada (Khoa)

Cuando se hierva la leche fresca hasta que casi toda el agua se ha evaporado, la pasta cremosa que se forma se llama Khoa. Esta pasta cremosa es la base para preparar el dulce suave de leche que conocemos como Burfi, exquisitos pasteles de leche sólida que llamamos Pera, y muchos otros dulces de leche.

La leche condensada puede parecer sencilla, pero tiene sus trucos. La leche atraviesa varios procesos: primero se hierva hasta que forme una espuma; luego se deja hervir a fuego alto, luego a fuego medio y después a fuego bajo. En el último paso, se debe revolver la leche condensada, que ya estará pegajosa, de manera rítmica, continua y vigorosa, para evitar que se queme. Con un poco de paciencia y de práctica, se convertirá en un experto preparando tandas de cremosa Khoa.

Porción: 10 a 12 Onzas.

Tiempo de preparación: más o menos media hora.

Ingredientes

8 Tazas de leche entera

Procedimiento

1.- Coloque la mitad de la leche en una olla de seis cuartos y déjela hervir en fuego alto una vez para que le salga espuma. Para prevenir que la leche se pegue, revuelva constantemente con una cuchara o espátula de madera. Si es necesario, reduzca un poco el fuego para que la leche no se derrame, pero continúe hirviendo durante 12 ó 15 minutos.

2.- Añada la leche restante y continúe revolviendo hasta que hierva nuevamente. No deje de revolver y deje hervir otros 12 ó 15 minutos.

- 3.- Reduzca el calor a fuego medio y deje hervir la leche hasta que espese y adquiera consistencia de crema gruesa.
- 4.- Reduzca otra vez el fuego a medio - alto y continúe cocinando la leche, revolviendo vigorosa, constante, rítmica y cuidadosamente. Revuelva hasta que la leche se reduzca a una pasta gruesa que se pueda quitar de las paredes de la olla. El volumen debe ser cerca de 1/6 de la cantidad con la que empezó.
- 5.- Retire la olla del fuego, coloque la Khoa en una fuente y déjela enfriar. Con la temperatura ambiente se irá endureciendo hasta formar una especie de pastel de leche dulce.

Pasteles de leche sólida (Pera)

Porciones: 12 piezas.

Tiempo de preparación: 3/4 de hora aproximadamente.

Ingredientes

5 a 6 Onzas de Khoa

4 a 5 Cucharadas de Azúcar

1/2 Cucharadita de cardamomo en polvo

1 Pizca de ghee (mantequilla clarificada) o mantequilla dulce

1-1/2 Cucharadas de pistachos pelados, cortados en trozos delgados

Procedimiento

- 1.- Mezcle bien la Khoa, el azúcar, y el cardamomo en polvo. Coloque la mezcla en un recipiente de unas 10 pulgadas (ollas de las que no se pegan son las ideales) a fuego medio. Revuelva constantemente. Cocine hasta que la mezcla esté gruesa y seca. Retire del fuego y deje enfriar hasta que esté firme, un poco tibia y usted pueda manipular cómodamente la preparación.
- 2.- Unte de mantequilla una bandeja. Coloque la Khoa aliñada en una superficie limpia y amase hasta que se vuelva suave y cremosa. La textura debe ser lo suficientemente firme como para que pueda cortar. Si está muy suelta o húmeda la masa, añada un poco de leche en polvo descremada extra-fina. Si la masa está muy gruesa, rocíele un poco de leche.
- 3.- Divida la masa de Pera y haga unas 12 bolas. Colóquelas en moldes decorativos o ámaselas como si fuera a preparar empanadas y presione el dedo pulgar en el centro de cada una para formar un pequeño hoyo, coloque los pistachos cortados en cada una de las porciones. Cuando tenga lista cualquiera de estas tres exquisitas preparaciones, ofrézcala al Señor Supremo Sri Krishna, y disfrútela en compañía de sus familiares o amigos.

Clase 11

Postres: HALAVA

Halava de nueces y pasas (Suji Halava)

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Porciones: de 4 a 6.

Ingredientes

2-1/2 Tazas de agua, o 1 taza de agua y 1-1/2 de leche
 1-1/8 Tazas de miel, o 1 taza de azúcar y dos cucharadas de miel
 1 Docena de tiras de azafrán español de buena calidad (opcional)
 1 Cucharadita de semillas de cardamomo, no muy pulverizadas
 1/4 Cucharadita de nuez moscada en polvo
 1/8 Cucharadita de clavo en polvo
 1/8 Cucharadita de canela en polvo
 2 Cucharadas de uvas pasas
 1/2 Taza de ghee (mantequilla clarificada)
 1 Taza de sémola, fécula o harina de yuca, también conocida como Maizena
 1/4 Taza de nueces picadas
 2 Cucharadas de coco seco o fresco, rallado

Procedimiento

1.- En una cacerola de 3/4, combine el agua o la mezcla de leche y agua, con una taza de azúcar o miel, el azafrán, el cardamomo y las especias en polvo. Deje hervir a fuego alto durante tres minutos. Luego retire del fuego y añada las uvas pasas.
 2.- En otra cacerola caliente el ghee a fuego medio-bajo durante dos minutos. Añada la sémola o la fécula y deje que se fría durante unos 15 ó 20 minutos, o hasta que se ponga bien dorada. Luego, sin dejar de revolver, échele cuidadosamente el jarabe preparado en el punto anterior y las nueces. Deje hervir a fuego lento hasta que la harina absorba todo el líquido (el tiempo de cocción varía un poco dependiendo de la harina que esté usando).
 3.- Cuando la Halava esté suave y blanda, retire el recipiente del fuego, añada dos cucharadas de miel y colóquela en una vasija decorativa. Adórnela con el coco rallado.
 Nota.- Una pizca de sal cuando se va acabando de preparar la Halava, ayuda a perfeccionar su sabor. Es una cuestión de gustos.

Halava de sémola y de harina de garbanzo (Suji Halava II)

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Porciones: de 4 a 6.

Ingredientes

2-1/4 Tazas de leche
 1 Taza de azúcar o miel
 1 Cucharadita de semillas de Cardamomo en polvo
 1/4 Taza de uvas pasas; 1/2 Taza de ghee
 1 o 2 Hojas de caña fistula
 3/4 Cucharadita de semillas de Hinojo
 1/4 Taza de harina de garbanzo, cernida
 1 Taza de sémola, fécula o Maicena
 1/3 Taza de Almendras o nueces picadas
 1/3 Cucharadita de pimienta negra, un poco picada

Procedimiento

1.- Combine la leche, el azúcar o la miel y el cardamomo en una cazuela de 1/4 y póngala a

fuego medio-alto. Revuelva hasta que hierva. Luego baje un poco el fuego y deje hervir durante 3 o 4 minutos. Retire del fuego y añada las uvas pasas.

2.- En una cacerola de 3/4 (las que no se pegan son idea les) coloque el ghee a fuego medio-bajo, durante dos minutos. Agregue las hojas de caña fístula y las semillas de hinojo, revuelva y fría hasta que las semillas se pongan doradas. Añada lentamente la harina de garbanzo y la sémola o la maicena, deje freír sin dejar de revolver, hasta que el ghee absorba todos los ingredientes y se pongan de color dorado (más o menos 15 ó 20 minutos).

3.- Mientras continúa revolviendo, agregue el jarabe preparado en el punto No.1, hasta que el liquido se absorba y la Halava esté suave y blanda. Ahora coloque en platos decorativos, rocíe las nueces o almendras picadas y los granos de pimienta.