

Los sabores de la vida

COCINA AYURVEDA PARA TODA LA FAMILIA

Chef Rose Marie Plaschinski Minakata



EA | Ediciones
Ayurveda

Los sabores de la vida

Chef Rose Marie Plaschinski

Los sabores de la vida

Cocina ayurveda
para toda la familia

एव | Ediciones
Ayurveda

La intención de este libro no es tratar, diagnosticar o recetar.
La información aquí expuesta no puede considerarse en modo alguno un sustituto de una visita o consulta a un profesional de la salud.

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Todos los derechos están reservados. Cualquier forma de reproducción, almacenamiento, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización por escrito de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

© Rose Marie Plaschinski Minakata, 2014

© de la presente edición:

Ediciones Ayurveda – Kalibulikana, S.L.

Mahón 26, 1º 2ª – 08022 Barcelona

www.edicionesayurveda.com

Diseño de cubierta: Lorena Cárdenas Fuenzalida

Maquetación: Carme Esteve

ISBN: 978-84-938929-6-8

Depósito legal: B 10080-2014

*A mi maestro, Dr. David Simon
A mis hijos, Mori y Carlos*

*Que el universo nunca abuse de los alimentos.
La respiración es alimento. El cuerpo ingiere alimentos.
El cuerpo depende de la respiración.
La respiración depende del cuerpo.
El alimento depende del alimento.
Quien sepa esto se hace rico en alimentos y crece espiritualmente.*

Índice de contenidos

Prefacio	9
Introducción	13
Primera parte	
Ayurveda y alimentación.	15
1. Recomendaciones alimentarias para cada <i>dosha</i>	17
2. <i>Rasa</i> : el sentido del gusto.	27
3. Ayurveda y peso ideal	31
Segunda parte	
Recetario	37
Medidas y equivalencias	39
1. Recetas básicas	41
2. Desayunos.	47
3. Sopas.	71
4. Ensaladas	79
5. Aderezos y salsas.	87
6. Vegetales	97
7. Arroces	113
8. Pastas y pizzas.	129
9. Cocina asiática.	139
10. Cocina india	153
11. Cocina mediterránea	175

12. Cocina mexicana	183
13. Cocina internacional	195
14. Panes salados.	211
15. Galletas, pasteles y <i>pies</i>	223
16. Postres.	239
17. Bebidas	247
Glosario.	267
Bibliografía	271
Índice	273
Sobre la autora y su obra	278

PREFACIO

El alimento es la vida de todos los seres vivos, y todo el mundo lo busca. La piel, la claridad, la buena voz, la larga vida, el entendimiento, la felicidad, la satisfacción, el crecimiento, la fuerza y la inteligencia, todo se fundamenta en el alimento. De todo lo que es beneficioso para la felicidad del mundo, de todo lo que está relacionado con los sacrificios védicos y de toda acción que conduzca a la salvación espiritual, se dice que se fundamenta en el alimento.

CHARAKA SAMHITA

Desde mi infancia, mi madre compartió conmigo su amor por la cocina y por el buen comer. Con los años, esa pasión creció y decidí convertirme en chef profesional.

Después de estudiar en la escuela Le Cordon Bleu de París y en The Culinary Institute of America de Nueva York, decidí abrir la primera escuela profesional de cocina de mi ciudad natal, Guadalajara. Allí, además de enseñar técnicas culinarias, comencé a ofrecer cursos basados en la alimentación sana, de cocina y nutrición y de cocina vegetariana.

El vegetarianismo entró a formar parte de mi vida y también de mi faceta profesional. La educación del gusto, la alimentación sostenible y el rescate de tradiciones culinarias se convirtieron en una prioridad en mi cocina.

Mi labor difusora de este tipo de alimentación me llevó a participar en varios programas de radio y televisión y a ser una pionera del movimiento internacional *Slow Food* en mi estado, Jalisco.

Fue en el año 2006 cuando conocí el ayurveda. En aquel momento, mi familia y yo regentábamos un pequeño hotel y un restaurante de cocina gourmet frente al lago de Chapala. Además, contábamos con un temazcal (baño de vapor indígena), por lo que comenzamos a ofrecer una comida saludable que acompañara esta experiencia indígena.

Una tarde, un huésped extranjero me pidió que fuera su asesora ayurvédica. Yo ni siquiera sabía de qué me estaba hablando, pero mi curiosidad natural me llevó a hacer mis primeras investigaciones. Y en cuanto comencé a conocer el ayurveda, supe que era para mí.

A partir de entonces, decidí estudiar ayurveda formalmente. Ahora que ya han transcurrido muchos años y muchos cursos, agradezco a los doctores Deepak Chopra, David Simon, Jorge Luis Berra, Arcangelo Lubrano, David Frawley y Atreya Smith que hayan compartido sus conocimientos conmigo.

En el ayurveda, la alimentación ocupa un lugar muy importante, pues se considera que los alimentos están compuestos por los cinco elementos y que cada uno tiene características y gustos específicos. Además de nutrirnos, mediante los alimentos podemos influir y corregir los desequilibrios de los *doshas* o humores vitales.

De este modo, existen alimentos que se adecuan a una determinada estación, a ciertos climas y a los diferentes momentos del día. Así por ejemplo, por la mañana conviene evitar los alimentos dulces –adecuados por la noche para facilitar el sueño– y escoger, en cambio, gustos ligeros y picantes como el fuego. A mediodía, uno se puede recrear con platos más pesados. Las personas demasiado delgadas deberán tomar cereales y arroz, porque su digestión es muy rápida y estimula el hambre. A las personas con problemas sentimentales, los alimentos dulces les ayudarán a superar los momentos difíciles; con ellos satisfarán tanto su estómago como su mente. Estos son los tipos de sugerencias y consejos del ayurveda.

Al aunar todos mis conocimientos culinarios con el ayurveda, he llegado a creer que debemos extraer de nuestro entorno los «sabores» que necesitamos y convertirlos en calderos donde se cueza y procese una «sopa» gustosa que dará satisfacción al alma.

La forma en que experimentamos nuestra vida depende de los «sabores» de nuestro ser.

En este libro, deseo compartir todas las técnicas y secretos de la cocina ayurveda con los lectores de habla hispana, para que se beneficien de una alimentación sana, no solo para el cuerpo y la mente, sino para el desarrollo de una conciencia pura.

La primera parte de esta obra presenta algunos aspectos teóricos del ayurveda, pero al tratarse de un recetario, no ahonda en ellos. El lector que quiera profundizar en el ayurveda podrá consultar las obras que cito en la bibliografía. Sin embargo, me ha parecido muy indicado incluir algunas recomendaciones de la alimentación ayurvédica, así como los planes de equilibrio para llevar una vida sana y la importancia del sabor. Finalmente, el lector encontrará interesantes observaciones respecto al peso ideal y el estilo de vida adecuado.

La segunda parte de esta obra contiene numerosas recetas que lo introducirán en el mundo de la cocina ayurvédica. Es importante resaltar que todas ellas han sido experimentadas por varias generaciones de alumnos que han pasado por mi escuela y, por supuesto, también por mi familia. Por ello, estoy segura de que estas recetas le resultarán fáciles de elaborar, además de deliciosas y nutritivas.

Tras el descubrimiento del ayurveda, la cocina no solo no dejó de ser mi pasión sino que me permitió conjuntar mi experiencia en ese ámbito con el ayurveda. Además, cuando sentí la necesidad de compartir esta ciencia maravillosa, fundé el primer centro dedicado a la enseñanza del ayurveda en Guadalajara (México). El Shambhala Centro Ayurveda reúne mis dos pasiones, la cocina y el ayurveda, y a él acuden estudiantes de todas las edades y profesiones para formarse en estas bellas disciplinas.

Los sabores de la vida

Deseo que este libro sea de gran inspiración en su cocina, para su salud, su felicidad y su bienestar.

CHEF ROSE MARIE PLASCHINSKI
MAYO DE 2013, GUADALAJARA, MÉXICO

Granola

10 personas

Ingredientes

- 2 tazas de avena
- ¼ taza de semillas de girasol peladas
- ¼ taza de piñones
- ¼ taza de linaza
- ¼ taza de ajonjolí
- ¼ taza de nueces partidas por la mitad
- ½ taza de coco rallado
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de pimienta de Jamaica (*allspices*)
- 2 cucharadas de *ghee* derretido
- 2 cucharadas de jugo de manzana natural
- ½ taza de jarabe de *maple* (arce)
- ¼ taza de arándanos deshidratados
- ½ taza de pasitas

Preparación

- En un recipiente, juntar la avena, las semillas de girasol, los piñones, la linaza, el ajonjolí, las nueces, el coco, la canela, la nuez moscada, la pimienta de Jamaica, el *ghee* derretido, el jugo de manzana y el jarabe.
- Colocar la masa en una charola o bandeja de horno, extendiéndola en una sola capa.
- Precalentar el horno a 180 °C.
- Hornear la mezcla hasta que se dore un poco y remover con una cuchara.
- Dejarla hornear hasta que se termine de dorar.
- Ya fuera del horno, agregar los arándanos y las pasitas.



Pan de manzana



Una pieza grande

Ingredientes

- 1/4 taza de *ghee*
- 3/4 taza de azúcar mascabado
- 1 1/4 tazas de harina blanca
- 3/4 taza de harina integral
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 cucharada de polvo para hornear (levadura química)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharaditas de canela molida
- 1/4 cucharadita de clavo molido
- 6 manzanas peladas, cocidas y hechas puré
- 1/2 taza de pasitas
- 1/2 taza de nueces picadas

Preparación

- Engrasar y enharinar un molde rectangular.
- Acremar el *ghee* y el azúcar.
- Juntar el azúcar mascabado, las harinas, la fécula, el polvo para hornear, la sal, la canela y el clavo. Añadir todo al *ghee*. Agregar el puré de manzana y, al final, las pasas y nueces.
- Precalentar el horno a 180 °C.
- Hornear la masa de pan durante una hora.

Pan de naranja y arándanos



Una pieza grande

Ingredientes

- 1/4 taza de *ghee*
- 1/3 taza de azúcar mascabado
- 1 1/2 tazas de harina blanca
- 3/4 taza de harina integral
- 2 cucharadas de fécula de maíz (maicena)
- 1 1/2 cucharaditas de polvo para hornear (levadura química)
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 1/2 tazas de arándanos deshidratados picados
- 3/4 taza de nueces picadas

Molde de zanahorias

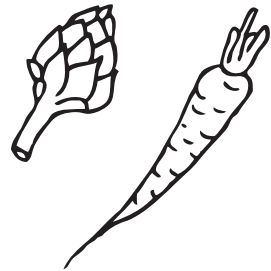
6 personas

Ingredientes

- 6 tazas de zanahorias peladas y rebanadas
- 3 cucharadas de *ghee*
- ½ cucharadita de cardamomo molido
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- 1 ½ cucharadas de azúcar mascabado
- ¼ taza de germen de trigo
- ¼ taza de semillas de girasol peladas
- ¼ taza de avena
- ½ taza de harina integral
- ¼ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de *ghee*
- 1 cucharada de agua

Preparación

- Cocer muy bien las zanahorias, escurrirlas y hacerlas puré; agregarles 3 cucharadas de *ghee*, las especias, el azúcar y la sal.
- Aparte, licuar el germen de trigo con las semillas de girasol y la avena, hasta que queden en polvo.
- Entonces, revolver este polvo con la harina y un poco de sal, además de las 3 cucharadas restantes de *ghee* y el agua, hasta que quede una masa rústica, o una especie de migajas.
- En el fondo de un molde, colocar el puré de zanahorias y sobre este las migajas rústicas.
- Precalentar el horno a 180 °C.
- Hornear 30 minutos.



Rollos Sichuan al horno

14 piezas

Ingredientes

- 1 cucharadita de *ghee* o de aceite de oliva
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí
- 2 zanahorias en cuadritos (dado chico)
- 2 cucharaditas de jengibre fresco picado
- 1 cucharadita de cilantro seco
- 1 cucharadita de 5 especias chinas
- ¼ taza de poro (puerro) picado
- 1 ½ tazas de col rebanada finamente
- ½ taza de pimienta morrón rojo picado
- ½ taza de frijoles *mung* germinados y picados
- ¾ taza de tofu firme en cubos
- 14 envolturas para rollo
- 1 huevo
- 1 cucharada de ajonjolí
- Fécula de maíz (maicena)
- Salsa de cacahuete (véase página 92)

Preparación

– En una sartén calentar el aceite de oliva (o el *ghee*) y el aceite de ajonjolí, y saltear las zanahorias, el jengibre, el cilantro, el poro, la col, el pimienta, los frijoles *mung* y el tofu.

– Dejar enfriar el relleno.

– Colocar el relleno en cada envoltura para rollo y doblar un extremo hacia adentro. Luego, doblar los dos extremos opuestos hacia el relleno y seguir enrollando el primer extremo hasta formar un rollo.

– Colocar los rollos sobre una charola con fécula de maíz.

– Barnizar los rollos con el huevo batido y espolvorear con ajonjolí.

– Hornear a 180 °C durante 20 minutos.

– Servir con salsa de cacahuete (véase página 92) para mojar.



Chutney de dátil

1 $\frac{3}{4}$ tazas

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de semillas de mostaza negra
- 1 taza de dátil sin hueso
- $\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja
- $\frac{1}{4}$ taza de jugo de limón
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de cilantro en polvo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de cardamomo molido
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de clavo molido
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal

Preparación

- En una olla, calentar el aceite y saltear las semillas de mostaza. Luego, agregar el dátil, los jugos de naranja y de limón, el cilantro, el cardamomo, el clavo y la sal.
- Tapar y cocinar 10 minutos o hasta que espese un poco.
- Si se desea, se puede agregar media taza de coco fresco rallado.

Chutney de frutas



2 tazas

Ingredientes

- 1 cucharadita de *ghee*
- 1 varita de canela
- 5 clavos de olor
- 2 tazas de peras o manzanas peladas y picadas
- $\frac{1}{4}$ taza de pasitas o arándanos
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 pizca de clavo molido
- 1 pizca de cardamomo pelado y machacado
- 1 mango pelado y picado
- 2 cucharadas de coco fresco rallado y tostado
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de jugo de manzana natural
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 3 cucharadas de jarabe de *maple* (arce)

Preparación

- En una olla, calentar el *ghee*, saltear las especias, añadir el mango y el coco, así como el jugo de manzana, el de limón y el jarabe.
- Dejar cocinar a fuego bajo hasta secar.

Musaca turca

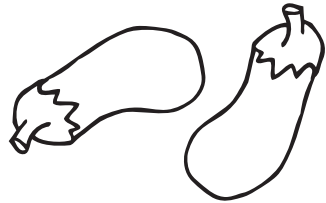
4 personas

Ingredientes

- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 pizca de epazote (asafétida)
- 1 cucharada de jengibre fresco picado
- 1 ½ cucharaditas de semillas de comino
- 2 tazas de tomates picados
- 1 berenjena pelada, cortada en 4 a lo largo y rebanada
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 taza de garbanzos cocidos

Preparación

- Calentar el aceite y saltar el epazote, el jengibre y el comino.
- Añadir las berenjenas; después, los tomates, la sal, la pimienta, la canela, el azúcar y los garbanzos.
- Poner en un molde de horno, tapar y hornear a 180 °C durante 30 minutos.



Hamburguesas de frijol con *chutney* de aguacate

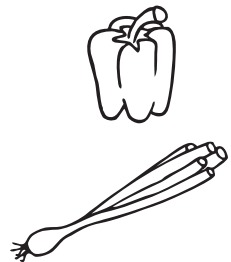
10 piezas

Ingredientes

- 3 tazas de frijoles negros cocidos, escurridos y hechos puré
- 1 cucharada de *ghee* o de aceite
- 1 pizca de epazote (*asafétida*)
- 1 cucharada de jengibre fresco picado finamente
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 taza de zanahoria rallada finamente
- 1 tallo de apio picado finamente
- ½ taza de pimiento morrón verde picado finamente
- 1 taza de quinua o de cuscús cocidos
- ⅓ taza de migas de pan
- ¼ taza de harina integral
- Sal y pimienta al gusto
- *Chutney* de aguacate (véase página 155)

Preparación

- Calentar el *ghee* y saltear el epazote, el jengibre y las semillas de comino. Luego añadir la zanahoria, el apio y el pimiento a ablandar
- En un recipiente, juntar los vegetales salteados, el puré de frijoles, la quinua o el cuscús, las migas de pan y la harina. Sazonar.
- Formar las hamburguesas y ponerlas a dorar en una plancha o al horno.
- Acompañar con *chutney* de aguacate (véase página 155).



Pastel volteado de piña

8 personas

Ingredientes

- 1 piña chica en ruedas
- 1/4 taza de *ghee*
- 3/4 taza de azúcar mascabado
- 12 mitades de nueces
- 1 1/4 tazas de harina blanca
- 3/4 taza de harina integral
- 2 cucharaditas de polvo para hornear (levadura química)
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar mascabado
- 1/2 taza de yogur natural sin azúcar
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de *ghee* derretido
- Molde de resorte

Preparación

- Derretir el *ghee*, agregar el azúcar y cocinar 1 minuto. Colocar dentro del molde, y encima acomodar las ruedas de piña y las nueces.
- Aparte, cernir juntos las harinas, el polvo para hornear, el bicarbonato, la sal y el azúcar. Agregar el yogur, el agua y el *ghee*, y colocar sobre las piñas.
- Hornear a 180 °C durante una hora.
- Desmoldar volteando para que las piñas queden hacia arriba.

