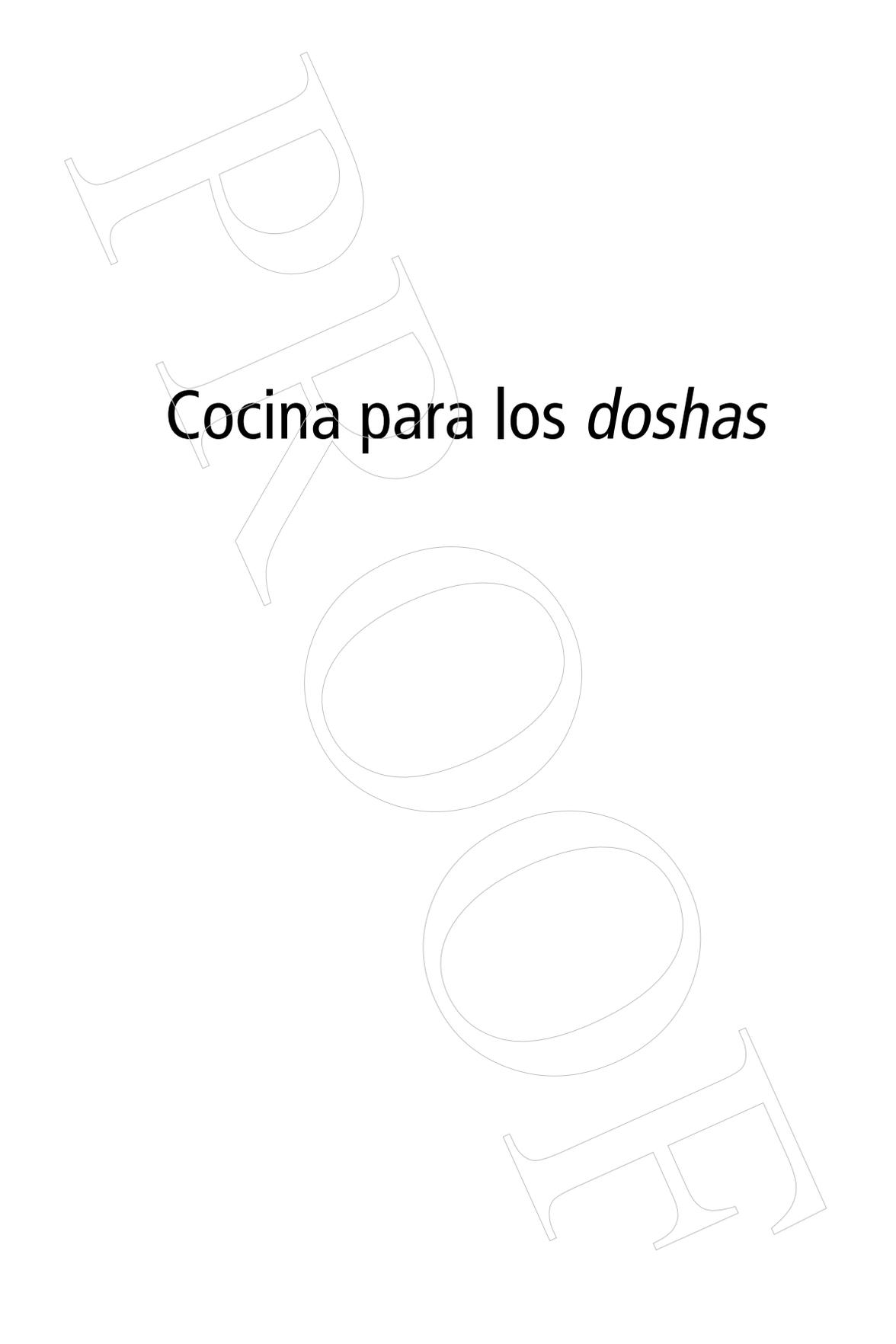




COCINA PARA LOS *DOSHAS*

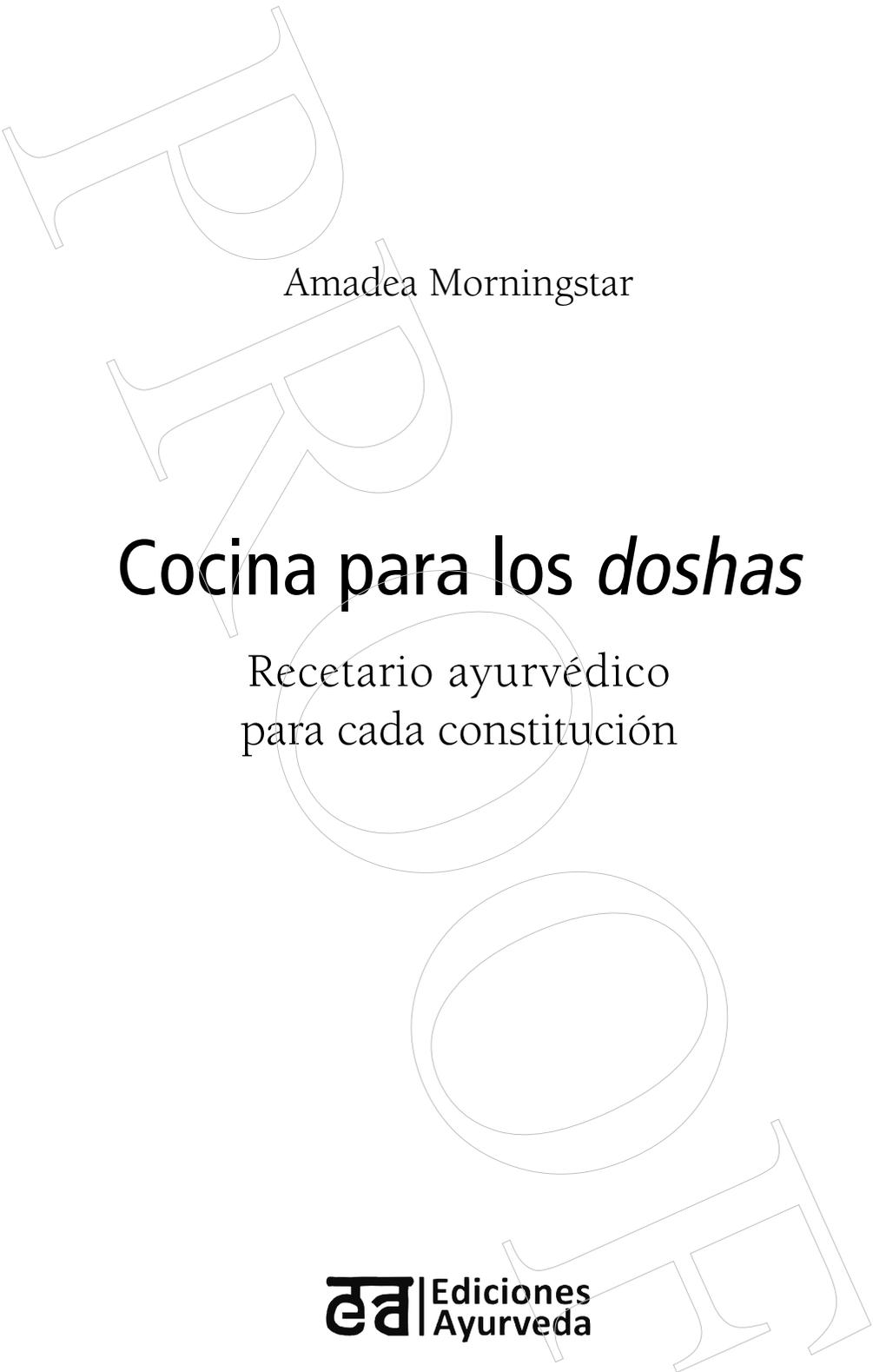
Recetario ayurvédico para cada constitución

Amadea Morningstar



Cocina para los *doshas*

HERBOS



Amadea Morningstar

Cocina para los *doshas*

Recetario ayurvédico
para cada constitución

द्व | 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.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Título de la edición original:

Ayurvedic Cooking for Westerners by Amadea Morningstar

© 1995 Amadea Morningstar

Originally published in 1995 by:

Lotus Press – P.O. Box 325 – Twin Lakes, Wisconsin 53181

www.lotuspress.com

© Ediciones Ayurveda, 2019

Mahón 26, bajo – 08022 Barcelona

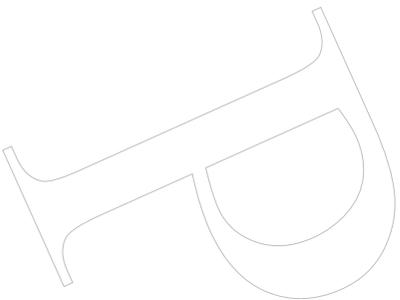
edicionesayurveda.com

© Edith Zilli, por la traducción

Diseño de cubierta y maqueta: Ixs Imatge S.L.

ISBN: 978-84-938929-8-2

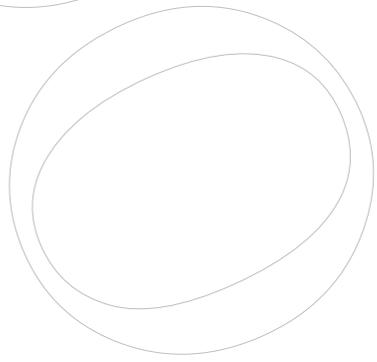
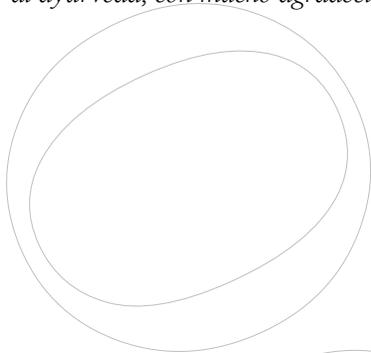
Depósito legal: B 9424-2019



*A mi madre y a mi padrastro, Margie S. Noren
y Ward Shepard, con mucho amor y gratitud*

A la querida memoria de mi padre, Robert B. Noren

Y al ayurveda, con mucho agradecimiento



Agradecimientos

Mucho me gustaría agradecer a:

Todos los amigos que comieron; todos los clientes y estudiantes que interrogaron; Nirankar Agarwal; LaVon Alt; Nim Karoli Baba; Elders Thomas y Fermina Banyacya, Sr., y David; Monongye; Ivy y Lenny Blank; Paul Bond; Gordon Bruen, el Sabio y Maravilloso; Iza Bruen-Morningstar el Grande; Dolores Chiappone; Jim, Dahlia, Anasha y Rosalinda Cummings; Yogi Amrit y Urmila Desai; los devas y espíritus de la naturaleza; todos los de Desert Montessori; Evie; David Frawley y Margo Gal; Roberto Gallegos y Lucy Moore; Concha García; Liz Halford y Paul Botell; Michele la Bendita y el clan Herling; Margie, Stephen y Ian Hughes; Sunil y Shalmali Joshi (y Siddha); S. K. Kamlesh; Matthew Kelly; Santosh y Doris Krinsky; Vasant y Usha Lad; Greg Lonewolf; Deborah Madison; Missy, Laura, Pat, Rosie y la pandilla; los McBrides; todos los Noren y Schmidt; Shamaan Ochaum; Joanne Rijmes, la Maravillosa; Melanie Sachs; Jan Salerno; todos los de la Biblioteca Pública de Santa Fe; Bob Schrei y Donna Thomson; Mormah Simeona y Stanley Hew Len; Spiderwoman Theater; David Stark; Robert Svoboda; Mary Ann Szydlowski; Rebekah, Ignacio y Selina Trujillo; Zenia Victor y Gaylon Duke; Angela Werneke; Kin Tree Whitecloud; los Wilke, los Hankletank, los LaVail, Bill y Julia y asociados y Rebecca Wood.

Índice de contenidos

Prólogo	9
Introducción	13
Primera parte. Entender la cocina ayurvédica	17
Un poco de orientación	20
Los cinco elementos	22
Comida y mente: sattva, rajas y tamas	27
Comida y digestión: rasa, virya y vipaka	34
Integrando conceptos	42
Los doshas y los tipos de constitución	46
Segunda parte. Jugando con la comida: las recetas	55
Medidas y equivalencias	56
Desayunos	57
Almuerzos	85
Ensaladas	91
Sopas	121
Entrantes	147
Pastas	191
Panes	207
Guarniciones	223
Salsas y aderezos	251
Meriendas y tentempiés	267
Postres	283
Bebidas	315
Tercera parte. Apéndices	333
Apéndice I. Evaluar su constitución	335
Apéndice II. Pautas alimentarias para los tipos constitucionales básicos	341
Apéndice III. Un poco de trabajo por su cuenta	369
Apéndice IV. Menús ayurvédicos	373
Apéndice V. Dietas de rotación y cómo utilizarlas	385
Apéndice VI. Caminos que se cruzan: el ayurveda y la terapia de polaridad	405
Apéndice VII. Glosario	411

Bibliografía

419

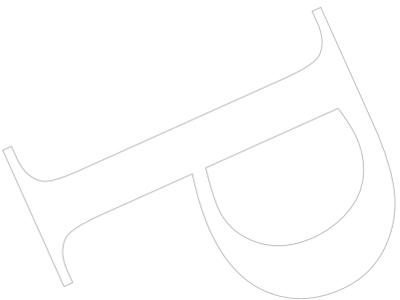
Índice

423

Sobre la autora

435

FORO



PRÓLOGO

Reseño libros de cocina para diferentes revistas, por lo que por mi escritorio pasa una corriente continua de recetarios nuevos. Muchos de ellos van directamente a la papelería de reciclado. Los mejores son leídos y consiguen un espacio en la biblioteca de mi despacho para usarlos como referencia o para una receta ocasional. Sin embargo, en el estante de mi cocina hay un libro siempre al alcance de la mano: *El libro de cocina ayurvédica*, de Amadea Morningstar y Urmila Desai. Sus manchas y sus esquinas dobladas son testimonio de que ha sido utilizado sin cesar durante los últimos años. Ahora, tras haber leído *Cocina para los doshas – Recetario ayurvédico para cada constitución* de Amadea, estoy haciendo sitio para un libro más.

Me interesan los libros que fomentan la salud individual y global. Me fastidia la *nouvelle cuisine* que promociona lo nuevo solo por ser nuevo, o lo extraño por el mérito de ser extraño. Pese al bombardeo de los medios, no tengo tiempo para chapuzas pasajeras ni para timos. Cuando se trata de mi digestión, paso de las grasas sintéticas, de los tomates transgénicos y/o de cualquier otro alimento altamente refinado, manipulado y artificial. Gracias, yo prefiero lo que subyace en incontables recetarios de comida natural: los alimentos sencillos, no adulterados, son más nutritivos.

El ayurveda lleva esta obvia e incontestable verdad un buen paso más allá hasta un paradigma totalmente nuevo. Al aplicar los principios ayurvédicos a la selección y preparación de alimentos básicos, estos se tornarán medicinales para todo nuestro ser. Esta es una verdad candente. Así que, laboratorios farmacéuticos, ¡cuidado!

Este enfoque holístico de la India oriental proporciona una manera de pensar que se diferencia radicalmente de nuestro enfoque occidental basado en remedios mágicos. Sin duda, la idea de que haya soluciones mágicas a nuestros problemas resulta seductora. Sin embargo, tomar vitamina C para evitar un resfriado o radiación para combatir un cáncer no alivia el impacto de una dieta y un estilo de vida pésimos. La verdadera magia radica en una relación adecuada.

Lo que me entusiasma de *Cocina para los doshas – Recetario ayurvédico para cada constitución* es que sirve de puente entre Oriente y Occidente. Amadea Morningstar funde sus años de formación en nutrición clínica occidental con la sabiduría del ayurveda para proporcionar al occidental

contemporáneo un sistema que mejora la salud integral por medio de nuestros platos familiares de cada día. Así de simple es la cosa. El ayurveda proporciona un sistema, probado a lo largo de cinco mil años, que ampara el cuerpo, la mente y el espíritu. Al aportar armonía y equilibrio, es medicina preventiva.

Afortunadamente, esta medicina preventiva adopta la forma de platos reconfortantes, como la sabrosa tarta de hortalizas guisadas y el pastel de zanahorias. Mis invitados, mis hijos adolescentes e incluso sus amigos piden otra porción de este tipo de medicamento.

Hay épocas de hambre y épocas sociales en que agradecemos la comida como el don que es, sin juzgar su calidad. Por cierto, gran parte de la población mundial no puede darse el lujo de escoger la calidad de sus alimentos. Sin embargo, en muchas de nuestras comidas sí podemos hacerlo.

Cuanto más aportemos a este discernimiento, mayor será nuestra ganancia potencial. Esto vale para cualquier relación, sea con la comida o con otra persona. Con el ayurveda tenemos la oportunidad de aprender cómo afectan a nuestra constitución las propiedades sutiles de los alimentos. Esto nos permite celebrar el alimento y recibirlo más plenamente como un don de nuestra madre tierra.

Para comenzar, tómese cinco minutos para identificar su tipo constitucional (véase página 335). A continuación, experimente a su aire con las recetas y note cómo se siente después de comer un plato equilibrado particularmente para su salud. Aportar esta conciencia a su cocina bien puede convertirse en una de las herramientas de autoayuda más importantes que usted pueda ofrecerse.

Tengo dificultad con algunos aspectos del ayurveda, pues en parte desafía mi afición culinaria, como cuando veta los fermentos y el uso de frutas tropicales y semitropicales a quienes cocinan en regiones templadas. Sin embargo, dada la amplitud de este libro, esto no tiene mayor importancia. Por suerte, el enfoque no dogmático de la autora me alienta y me anima a avanzar a mi propio ritmo y descubrir mis propias verdades.

Posiblemente, la verdad ayurvédica—más relevante para los occidentales sea su énfasis en las comidas recién preparadas. No he encontrado ninguna otra cocina tradicional en la que esto se exprese con tanta claridad. Si usted padece de falta de energías, confusión mental, enfermedad o depresión, prescinda de las comidas rápidas, la comida basura, las sobras, las comidas de restaurante y los alimentos enlatados o congelados.

Para los lectores que busquen solo recetas vegetarianas, *Cocina para los doshas – Recetario ayurvédico para cada constitución* es un libro efectivo, pues las que contiene son excelentes y factibles. Pero al igual que un pastel de muchas capas, ofrece mucho más. Veamos brevemente esos estratos.

Es una introducción fácil al ayurveda. Aplicar principios ayurvédicos a la dieta nos permite corporizar e integrar, literalmente, esos principios, y proporciona una filosofía útil para entender a los otros y al reino natural.

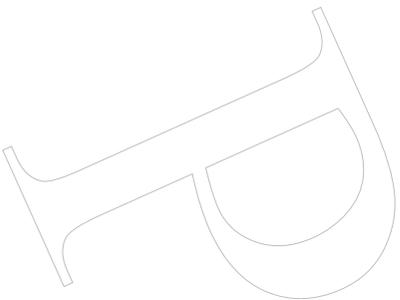
Gracias a los símbolos que acompañan cada receta, este libro es también una guía útil para las estaciones. Hedonista como soy, los alimentos de temporada son más frescos y, por lo tanto, más sabrosos. Por añadidura, es más probable que sean propios de la región; comer alimentos de proximidad ayuda a la economía local. Puesto que todos habitamos un tiempo y un entorno determinados, pienso que preferir los alimentos de proximidad y de temporada favorece nuestra capacidad de estar presentes en este tiempo y este entorno determinados.

Cocina para los doshas – Recetario ayurvédico para cada constitución es un don del cielo para quienes sufren de alergias a determinados alimentos y/o enfermedades degenerativas. Según las palabras de Hipócrates, el padre de la medicina: «Deja que el alimento sea tu remedio, deja que el remedio sea tu alimento». Cocinar según el ayurveda y con el aporte de Amadea para ciertos trastornos específicos (véanse los apéndices) permite esta delicada armonización de la comida a la propia constitución individual y, por lo tanto, el retorno de la buena salud o su mantenimiento.

Un último motivo por el que *Cocina para los doshas – Recetario ayurvédico para cada constitución* se sostiene tan armoniosamente es la generosidad con la que se da la autora. He tenido la fortuna de partir el pan con Amadea y puedo testimoniar que el libro es un buen reflejo de su bondad y su sabiduría geocéntrica. Como lector, usted se sentirá cómodo y a gusto en la terrenal y saludable cocina de Amadea. Adelante, pase.

REBECCA WOOD

AUTORA DE NUMEROSOS LIBROS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, COMO *THE NEW WHOLE FOODS ENCYCLOPEDIA* [LA NUEVA ENCICLOPEDIA DE ALIMENTOS INTEGRALES].



INTRODUCCIÓN

Desde hace once años exploro y cocino con ayurveda, la «ciencia de la vida». Me sentí por primera vez atraída hacia este antiguo sistema de curación en 1983, como nutricionista occidental a la búsqueda de un entendimiento más profundo de cómo curan los alimentos. Me entusiasmó el énfasis que el ayurveda pone en la importancia terapéutica de la comida y su visión sistemática de diferentes alimentos para diferentes personas. La manera en que el ayurveda se centra en cada persona como individuo único, en condiciones únicas, hizo girar lentamente mi práctica de la nutrición en unos doscientos cuarenta grados. En mis veinte años de práctica me había sentido especialmente atraída por la nutrición terapéutica, la comida y la curación; por eso fue natural que el ayurveda me atrajera.

La cocina desempeña un papel prominente en este sistema de la India oriental, que tiene cinco mil años de antigüedad y utiliza otras terapias diversas, tales como el yoga, la meditación, la astrología y la curación por piedras preciosas. Puesto que la comida y la digestión son tan importantes para el ayurveda, este considera esenciales los alimentos frescos, livianos, sabrosos y fáciles de digerir, tanto para la vida cotidiana como para cualquiera de los regímenes curativos que uno pueda iniciar.

Las dietas ayurvédicas hacen uso generoso de todo un espectro de hortalizas frescas, frutas, cereales, legumbres y leche. Juegan con las hierbas y las especias tal como un pintor lo haría con los colores de su paleta. Estas hierbas y especias, a menudo presentes en la cocina común, como el jengibre fresco, el cardamomo, la canela, el comino, el coriandro o el hinojo, se utilizan para ayudar al agni, el fuego digestivo que llevamos dentro.

A medida que esta disciplina va ganando popularidad, aumenta la gente que quiere cocinar a la manera ayurvédica. Sin embargo, los recursos para aprender a hacerlo han sido limitados. Este fue uno de los motivos para crear este libro. Quería ayudar a que la gente fuera capaz de crear comidas curativas para sí misma, con alimentos familiares y sanos. A menudo las palabras «cocina ayurvédica» evocan (¡si acaso evocan algo!) el aroma de delicados curris de hortalizas, suaves *kichadis*, *chapatis* calientes, ligero arroz basmati. Y estas son, de hecho, las piedras fundamentales de la cocina tradicional ayurvédica de India. Pero la cocina ayurvédica puede abarcar

una amplia variedad de otros tipos de platos vegetarianos, siempre que sean frescos, fáciles de digerir, no fermentados y preparados con amoroso esmero. De hecho, uno de los principios del ayurveda es utilizar plantas, hierbas y alimentos de la propia región. Es probable que preparar una comida ayurvédica curativa sea mucho más fácil de lo que el lector haya imaginado. Y puede incluir mucho de sus viejos platos favoritos de la infancia, debidamente preparados.

El ayurveda considera que la comida afecta tanto la mente como el cuerpo. Al aprender a preparar los alimentos más adecuados para nuestra mente y nuestro cuerpo, es posible hacer de la nutrición una fuente de sanación más profunda. La dieta de cada uno está mayormente bajo su propio control, a menudo más de lo que creemos: nadie puede comer por nosotros. Esto nos brinda un profundo poder, cuando comprendemos «que nuestras propias cacerolas son herramientas sanadoras» como dijo cierta vez mi amigo Chandrakant.

Una vez que se captan en la práctica los conceptos de cómo preparar comidas vegetarianas frescas y livianas a la manera ayurvédica, la celeridad con la que se puede curar y equilibrar suele ser tremendamente alentadora. El ayurveda reconoce que los trastornos tienen diferentes causas: genéticas, congénitas, metabólicas, etcétera. Según sea la causa, la dieta originará una asombrosa diferencia en algunas afecciones, mientras que en otras solo puede ofrecer alivio para ciertos síntomas. No obstante, dada la ayuda que le he visto brindar, en mis dos décadas de práctica ayurvédica, a individuos cuyas circunstancias variaban ampliamente, instaría al lector a intentarlo.

Es mi esperanza que usted alcance a entender la simple belleza de la cocina ayurvédica y pueda aplicarla fácilmente a su vida. Le deseo una creciente confianza al crear sus propias recetas ayurvédicas. Con el tiempo, es posible que sea capaz de componer una comida «ayurvédica» en un restaurante japonés o mexicano, por ejemplo, según su comprensión de cómo comer a la manera ayurvédica se vaya tornando cada vez más clara. Para quienes hayan desarrollado el gusto por la cocina de la India oriental, mi deseo es que este libro les ofrezca un puente entre tradiciones culinarias y amplíe la comprensión de estos principios aquí, a Occidente. Hay muchas personas que conocen el ayurveda y su cocina mejor que yo, numerosos temas que aún quedan por explorar. Ojalá este libro de cocina sirva como trampolín a otros, para que se zambullan más a fondo y logren un alcance más amplio.

El ayurveda es una medicina basada en la tierra, con sus cimientos en la naturaleza. Contempla la curación de una manera muy diferente de aquella a la que los occidentales estamos habituados. Para dar un ejemplo de otro sistema curativo basado en la tierra: a menudo los occidentales imaginamos que los «señores del tiempo» nativos controlan el clima y ordenan que llueva aquí o allá, por así decir. Nada podría estar más lejos de la verdad. Aquí no existe una relación de control ni de poder; los meteorólogos no hacen que las fuerzas de la naturaleza obedezcan sus órdenes de un modo particular. Antes bien, es un proceso amistoso y cooperativo. La gente del tiempo trabaja con amigos. Estos amigos son energías naturales no humanas, espíritus de la naturaleza o como se prefiera llamarlos. Puesto que son amigos desde hace mucho tiempo, responden a los pedidos del meteorólogo, que les respeta su independencia. No es una relación jerárquica ni de superioridad. Se trata de varios seres que trabajan en unión.

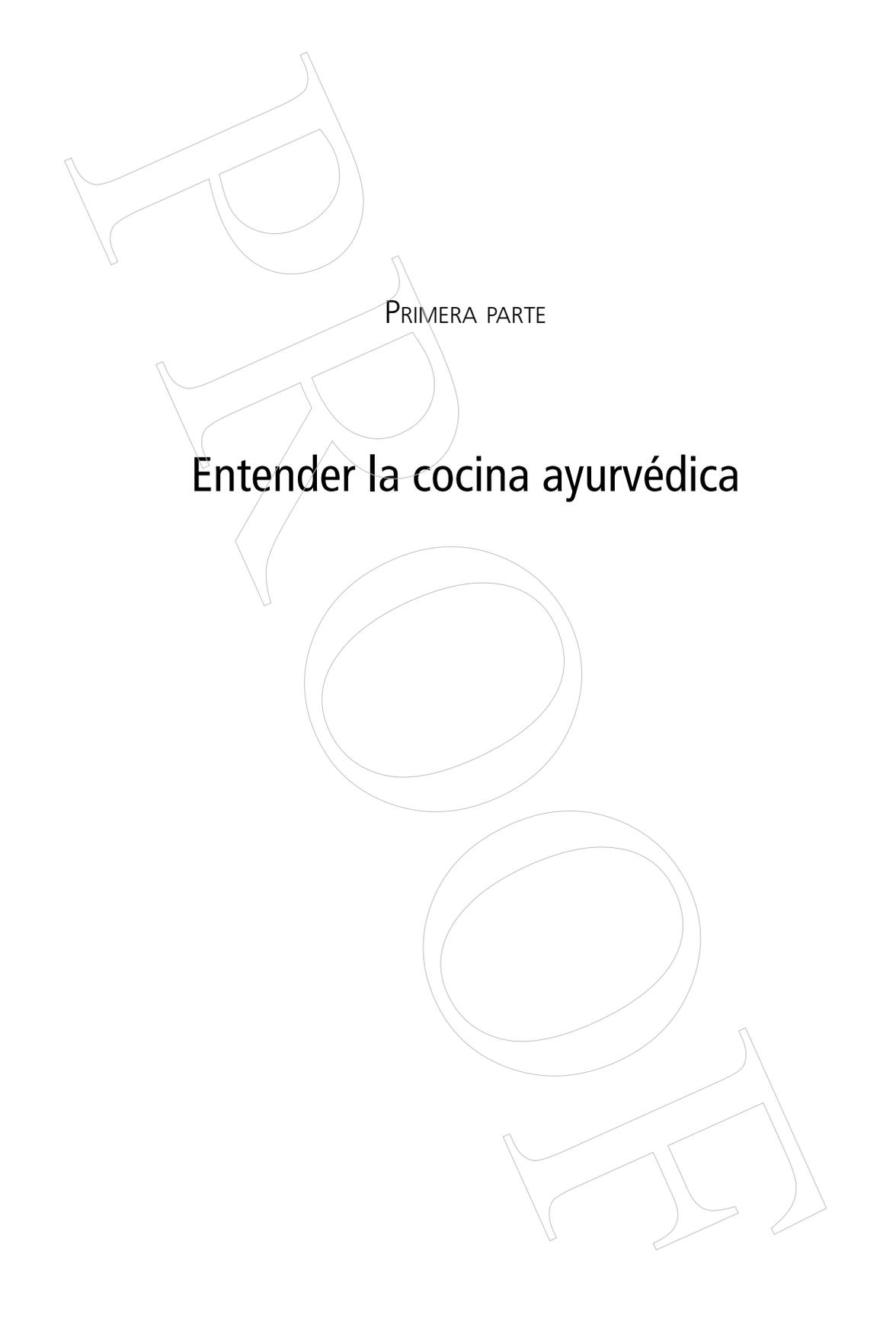
En la medicina occidental, el enfoque es «hacer» que nuestros cuerpos estén bien mediante píldoras, inyecciones, radiación, etcétera. Pero cuando uno trabaja en verdad de una manera ayurvédica, no es eso lo que se hace. Uno entabla amistad con su cuerpo, su vehículo, de manera que los dos puedan coexistir sin tensiones. Ni al cuerpo ni a los espíritus de la naturaleza les gusta que se los zarandee de un lado a otro. Quizá usted ya está involucrado en un enfoque ayurvédico, o quizá no. En todo caso, antes de meterse esa fórmula de hierbas ayurvédicas en la boca o hervir su próxima sopa, piénselo mejor. ¿Cuál es su intención? ¿Qué está haciendo, cómo trabaja consigo mismo?

Curar y equilibrar hacen aflorar, inevitablemente, temas más profundos sobre la relación del ayurveda y la comida con el planeta y su salud en estos tiempos. Para mí es una intensa preocupación; por eso he incluido a lo largo del texto, en recuadros, pensamientos e información sobre la Tierra y sus seres. Mi gran esperanza es que estas cuestiones y búsquedas resuenen con las del lector, de algún modo, pues todos vivimos juntos en este mundo cada vez más frágil. En sus aspectos más profundos, el ayurveda es la ciencia de cómo vivir en armonía tanto con el propio cuerpo como con nuestro planeta.

Algo que el Dalai Lama escribió el año pasado, en su prólogo a *Tibet: Reflections from the Wheel of Life* [Tibet: reflexiones desde la rueda de la vida], hizo que un acorde grave resonara en mí. Dijo: «Como el loto que crece lozano en el lodo, el potencial para la realización crece en el rico suelo de nuestra vida cotidiana». Cocinar, limpiar, respirar, cómo respondemos uno ante otro, son todas partes de este suelo.

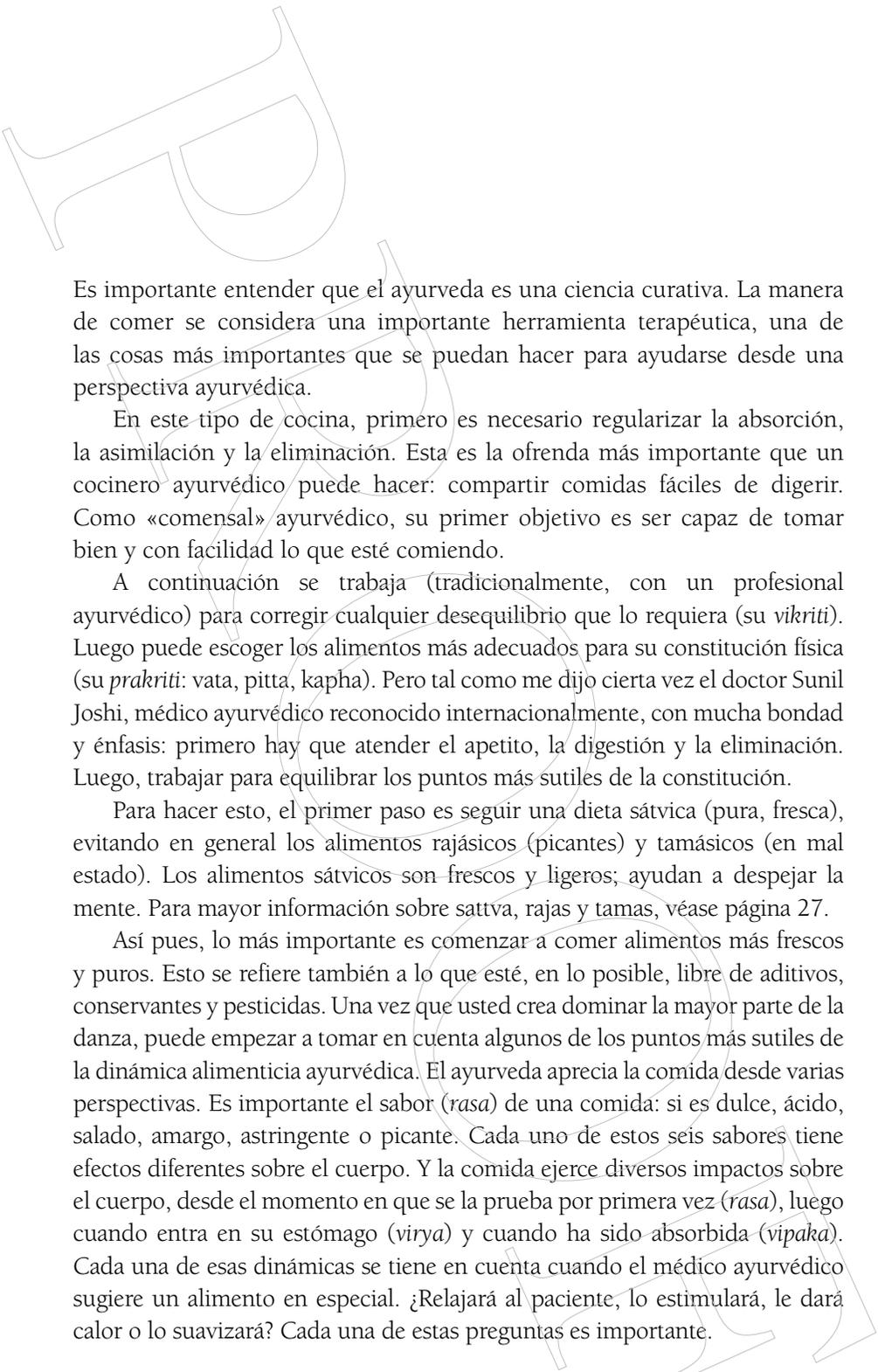
Esta obra es para mí una especie de revelación: un desafío para profundizar más y la esperanza de que este libro se conecte con espíritus afines donde quiera que se necesite. Gracias por unirse a mí.

AMADEA MORNINGSTAR
SANTA FE DE NUEVO MÉXICO
ABRIL DE 1994



PRIMERA PARTE

Entender la cocina ayurvédica



Es importante entender que el ayurveda es una ciencia curativa. La manera de comer se considera una importante herramienta terapéutica, una de las cosas más importantes que se puedan hacer para ayudarse desde una perspectiva ayurvédica.

En este tipo de cocina, primero es necesario regularizar la absorción, la asimilación y la eliminación. Esta es la ofrenda más importante que un cocinero ayurvédico puede hacer: compartir comidas fáciles de digerir. Como «comensal» ayurvédico, su primer objetivo es ser capaz de tomar bien y con facilidad lo que esté comiendo.

A continuación se trabaja (tradicionalmente, con un profesional ayurvédico) para corregir cualquier desequilibrio que lo requiera (su *vikriti*). Luego puede escoger los alimentos más adecuados para su constitución física (su *prakriti*: vata, pitta, kapha). Pero tal como me dijo cierta vez el doctor Sunil Joshi, médico ayurvédico reconocido internacionalmente, con mucha bondad y énfasis: primero hay que atender el apetito, la digestión y la eliminación. Luego, trabajar para equilibrar los puntos más sutiles de la constitución.

Para hacer esto, el primer paso es seguir una dieta sátvica (pura, fresca), evitando en general los alimentos rajásicos (picantes) y tamásicos (en mal estado). Los alimentos sátvicos son frescos y ligeros; ayudan a despejar la mente. Para mayor información sobre sattva, rajas y tamas, véase página 27.

Así pues, lo más importante es comenzar a comer alimentos más frescos y puros. Esto se refiere también a lo que esté, en lo posible, libre de aditivos, conservantes y pesticidas. Una vez que usted crea dominar la mayor parte de la danza, puede empezar a tomar en cuenta algunos de los puntos más sutiles de la dinámica alimenticia ayurvédica. El ayurveda aprecia la comida desde varias perspectivas. Es importante el sabor (*rasa*) de una comida: si es dulce, ácido, salado, amargo, astringente o picante. Cada uno de estos seis sabores tiene efectos diferentes sobre el cuerpo. Y la comida ejerce diversos impactos sobre el cuerpo, desde el momento en que se la prueba por primera vez (*rasa*), luego cuando entra en su estómago (*virya*) y cuando ha sido absorbida (*vipaka*). Cada una de esas dinámicas se tiene en cuenta cuando el médico ayurvédico sugiere un alimento en especial. ¿Relajará al paciente, lo estimulará, le dará calor o lo suavizará? Cada una de estas preguntas es importante.

En el ambiente terapéutico ideal, el individuo que trabaja con una manera de comer ayurvédica puede tomar alimentos calmante a la vez para la mente y el cuerpo. (Contrastemos esto con lo que sucede en muchas partes de nuestro mundo, donde hay que tener suerte para comer algo, lo que sea). Y contrastemos esto con la comida típicamente disponible y publicitada en numerosos países. La amplia mayoría de productos de los que podemos disponer en este planeta son sátvicos con vipaka dulce. Estos son también los preferidos desde el punto de vista ayurvédico (véase Tabla 5, página 43). Sin embargo, en la dieta norteamericana, a menudo y repetidamente se nos da –o preferimos– alimentos que no son sátvicos ni de fácil digestión: como ejemplos familiares: quesos duros, helado y alimentos a base de tomate. Nos gustan tanto que es necesaria mucha perseverancia para dirigirnos hacia otros. Y esto es gran parte de lo que deseo ofrecer aquí: formas relativamente sencillas de comenzar a dirigir nuestros hábitos hacia costas más saludables.

Un poco de orientación

Comienzo con un análisis de los cinco elementos, clave para la práctica de la cocina ayurvédica. Luego viene una explicación de la comida y algunos de sus efectos sobre la digestión, incluido el efecto posdigestivo. Concluyo esta introducción a la cocina ayurvédica con una breve sección sobre la constitución. Hay muchos libros buenos sobre la constitución ayurvédica y no parece necesario repetirlos aquí. En la segunda parte del libro, «Jugando con la comida», se encuentran todas las recetas, con las que espero que el lector disfrute, tanto como cocinero como comensal.

En los Apéndices le espera mucha información. Si usted ha oído hablar de la constitución ayurvédica, prakriti, y siente curiosidad por empezar a aprender cuál es su tipo constitucional, en el Apéndice I encontrará información y un cuestionario para evaluarse. Si usted conoce su tipo de constitución, pero no está seguro sobre el tipo de comidas más adecuado para él, en el Apéndice II hay abundante información al respecto. En el Apéndice IV puede encontrar menús tridóshicos y calmantes para vata, para pitta y para kapha.

En la medicina ayurvédica, las alergias ocupan poca o ninguna atención. El ayurveda se desarrolló hace cuatro o cinco mil años, en un mundo muy diferente del actual. En ese entonces no producíamos elementos químicos por toneladas ni disparábamos armas radiactivas «para practicar». Estos actos han tenido un efecto perjudicial en todos los seres, incluidos los humanos. He