

# OFICINA DE CULINÁRIA INDIANA

COM ABORDAGEM AYURVEDICA

**Prof<sup>a</sup> Ceres Moura**

Adepta do Yoga e do Vegetarianismo há 31 anos,  
Nutricionista (UnB - 1999), Professora de Yoga (1984), Educadora Holística,  
Terapeuta Ayurvedica formada na Índia (International Academy of Ayurveda - 2009),  
no Brasil estuda com o renomado Dr. Ruguê Ribeiro Júnior, na Fundação Sri Vájera .  
Já ministrou diversos Cursos de Extensão Universitária (UnB e Unipaz)  
e mais de 40 oficinas de nutrição saudável no DF, MG, GO, SP, SC, CE e PB.



**MÓDULO I: 29/10/11  
SÁBADO DAS 14H ÀS 18H**

1. GHI (MANTEIGA CLARIFICADA)
2. GULAB JAMUM (BOLINHAS DE LEITE EM CALDA COM ESPECIARIAS)
3. CHATNI DE MANGA (CONSERVA ACRIDOCE)
4. SAMOSA (PASTEL COM LEGUMES)
5. PARATHA (PÃO INDIANO SEM FERMENTO)
6. MAHA BAINGAN (PATÊ DE BERINGELAS)
7. LASSI (IOGURTE COM FRUTAS E ÁGUA DE ROSAS)

**MÓDULO II: 30/10/11  
DOMINGO DAS 9H ÀS 14H**

1. MASSALAS PARA OS DOSHAS
2. KESAR PULAU (ARROZ COM CENOURA, CASTANHAS E PASSAS)
3. DHAL (ENSOPADO DE LENTILHAS)
4. SABJI (LEGUMES REFOGADOS)
5. PALAK TAMATAR PANIR (ESPINAFRE COM TOMATES E RICOTA)
6. KHIRA RAITA (SALADA DE PEPINO COM IOGURTE)
7. SUCO VERDE VITALIZANTE
8. CHÁI (CHÁ AFRODISÍACO)

**PRAIA DO BESSA – JOÃO PESSOA – PARAÍBA – BRASIL  
TERRA – SISTEMA SOLAR – UNIVERSO!!!**

# OFICINA DE CULINÁRIA INDIANA

Com abordagem ayurvedica

Prof.<sup>a</sup> Ceres moura



SHANTIPATHAH

OM SAHANA BHAVATU  
SAHA NAU BHUNAKTU  
SAHA VIRYAM KARAVAVAHAI  
TEJAS VINAVADI TAMASTU  
MA VIDVISHAVAHAI

OM SHANTI, SHANTI, SHANTIHI.

PRECE do PROFESSOR e ESTUDANTES

QUE ESTEJAMOS PROTEGIDOS E UNIDOS.  
QUE ESTEJAMOS NUTRIDOS.  
QUE TRABALHEMOS JUNTOS E COM VIGOR.  
QUE NOSSO SABER SEJA LUMINOSO E REALIZADOR.  
QUE NÃO HAJA CONFLITO ENTRE NÓS.

OM! QUE HAJA PAZ, PAZ, PAZ!

Caro aprendiz:

Esta Oficina de Culinária Indiana com Abordagem Ayurvedica, está sendo oferecida em dois módulos e foi especialmente elaborada para pessoas que como você almeja equilibrar e otimizar sua própria saúde, sejam estudantes de Yoga e Ayurveda interessadas em alimentação equilibrada com os doshas ou mesmo profissionais das áreas de Naturologia, Nutrição, Gastronomia, Saúde em geral, e principalmente aqueles com Formação em Terapeuta Ayurveda que queiram conhecer a teoria aplicada à prática.

Com amor, trago até você os conhecimentos milenares da Índia sobre a correta utilização dos alimentos e especiarias na vida cotidiana, aplicando os princípios do ayurveda como instrumento terapêutico para o equilíbrio dos doshas, a manutenção da saúde, o rejuvenescimento e a longevidade.

As receitas foram elaboradas com base nos conceitos tradicionais desta nobre Ciência Indiana e após preparadas passo a passo, envoltas em filosofia, serão degustadas a fim de demonstrar seus efeitos sobre os doshas, principalmente no que concerne ao aspecto da harmonização e, assim, o aprendizado ganhará credibilidade.

De acordo com um antigo ditado, "o homem é o que come". Partindo desta premissa compreendemos que para manter os doshas balanceados em nosso organismo é necessário adotarmos hábitos alimentares de acordo com nossa biotipologia original (prakriti), aliando a alimentação a outros hábitos saudáveis como: contato regular com a natureza, shamana, pancha karma, vastu shastra, yoga, etc.

De fato, o yoga e a culinária ayurvedica, além de compartilharem do mesmo berço ancestral e serem práticas complementares, se utilizam intensamente do sistema sensorial citado no Tantra, em que o corpo é o meio e o instrumento de controle das energias vitais, naturais e cósmicas. Na culinária o processo de seleção dos ingredientes é orientado pelos sentidos para a cura, elevação das qualidades humanas e realização dos valores espirituais.

Os sentidos do tato, paladar, olfato, visão e audição, integrados ao processo de preparação da alimentação e unificados aos sabores (rasa), nos conduzem a diversas sensações, sentimentos e estados de consciência, e quando bem aplicados geram prazer, paz, amor e felicidade.

Dentro desta ótica percebemos que todos os atos humanos que envolvem os sentidos são meditativos e sagrados, merecendo conexão, entrega, plenitude e devoção (bháva) para alcançar a dimensão superior, onde se manifestam em sua totalidade.

Após esta oficina você poderá realizar um estudo mais aprofundado e experimentar novas preparações dentro das infinitas possibilidades da culinária vegetariana ayurvedica.

É meu desejo sincero que você ingresse feliz nesta fascinante viagem rumo ao prazer. Vamos juntos compartilhar deliciosos saberes e sabores ancestrais!

Grata pela luminosa presença! A luz em mim reverencia a luz em você! Namaste!

Ceres Moura



## DHANVANTARI STROTA

NAMAMI DHANVANTARIM ADI DEVAN  
SURA SURAI VANDITA PADAPADMAN  
LOKE JARARUK BHAYA MRITYU NASHANAM  
DHATARAMISHAM VIVID AUSHADINAM (2X)

OM SHANTI SHANTI SHANTIHI!

## MANTRA DE INVOCAÇÃO A DHANVANTARI

EU REVERENCIO DHANVANTARI, O PRIMEIRO DOS DEVAS,  
AQUELE QUE MANTÉM EM SUAS MÃOS O PODER DA IMORTALIDADE,  
AQUELE QUE NOS LIVRA DO MEDO DA MORTE,  
AQUELE QUE NOS FORNECE AS ERVAS MEDICINAIS.

QUE HAJA PAZ, PAZ, PAZ!

## AYURVEDA, A CIÊNCIA DA VIDA

Por Ceres Moura

Medicina Milenar originária da Índia, que agrega um extenso conjunto de métodos e práticas voltadas para a promoção da saúde, prevenção e tratamentos das doenças. Como escola médica, deve ser incluída entre as chamadas Medicinas Vitalistas junto à Medicina Chinesa, a Homeopatia, a Naturopatia e a Medicina Antroposófica.

A palavra Ayurveda em sânscrito é formada por duas partes: ayus (vida) e veda (conhecimento).

Os principais textos autorizados (shastras) são os compêndios clássicos conhecidos como “Brihat Trayi” ou o grande trio: Charaka Samhita (escola de clínica médica), Sushruta Samhita (escola de cirurgia) e Ashtanga Hridayam (coração dos 8 ramos do Ayurveda, de Vagbhata). Todo estudante de Medicina Ayurvedica na Índia, pesquisa estes antigos livros escritos em sânscrito.



### Dhanvantari

Dhanvantari, o Deus hindu da medicina, é considerado uma manifestação de Vishnu, o aspecto da conservação. De acordo com as escrituras vedicas, Dhanvantari materializou-se pela primeira vez nesta era ao emergir do Oceano de Leite, trazendo em suas mãos Amrita, o elixir da imortalidade, para fortalecer os semi deuses em sua batalha contra os demônios.

Indra, o senhor dos céus, que havia recebido o conhecimento do Ayurveda dos Kumaras (médicos celestiais em forma de crianças) observando a miséria dos seres humanos e sua aflição com as doenças na Terra, pediu a Dhanvantari que ensinasse o Ayurveda à raça humana. Com esse propósito, Dhanvantari nasceu como filho do rei de Kasi (Varanasi). Como rei de Kasi (1000 a.C.), organizou os Samhitas do Ayurveda para o benefício da humanidade.

### As 8 principais especialidades do Ayurveda

Citadas no Sushruta Samhita, estas são estudadas nas faculdades de Medicina Ayurvedica:

1. Cirurgia geral (shalya)
2. Doenças da cabeça e pescoço, incluindo oftalmologia e otorrinolaringologia (shalakya)
3. Medicina interna ou clínica médica (kayachikitsa)
4. Psiquiatria e doenças de causas sobrenaturais (bhutavidya)
5. Ginecologia, obstetrícia e pediatria (kaumarabhrtya)
6. Toxicologia e envenenamento por animais peçonhentos (agadatantra)
7. Terapia de rejuvenescimento (rasayana tantra)
8. Terapia dos afrodisíacos (vajikaranatantra)
- 9.

### Doshas, os humores biológicos

A Medicina Ayurvedica afirma que tudo no universo é formado pelos 5 elementos básicos da natureza, chamados pancha maha bhutas, inclusive o corpo físico, são eles: éter, ar, fogo, água e terra. O objetivo desta ciência é estudar as influências destes elementos na natureza e no ser humano, dentro desta filosofia o Homem é um microcosmo do universo, o macrocosmo.

Os elementos se unem dois a dois para formar os doshas (humores biológicos) que atuam na nossa fisiologia assim como na formação dos desequilíbrios psicofísicos. Éter e ar formam o dosha Vata, fogo e água geram o dosha Pitta e, finalmente, água e terra formam o dosha Kapha.

Podemos afirmar que os doshas são as expressões fisiológicas dos 5 elementos quando existe equilíbrio (prakriti), porém quando ocorre uma desarmonia tornam-se suas expressões patológicas (vikriti).

## O dosha vata

Formado por espaço e ar, é frio, leve, seco, móvel e rápido, atua principalmente nas funções excretora e nervosa. No tubo digestivo localiza-se no intestino grosso. Vata desequilibrado ou patológico gera um quadro clínico relacionado ao aumento de espaço e ar (movimento) no nosso corpo físico: secura, frio, perda de peso, inquietação, gases, prisão de ventre, ansiedade, medos, depressão e insônia.

Algumas doenças relacionadas a vata: fibromialgia, artrose, dores em geral, problemas de coluna, cefaléia, constipação, flatulência, colite, síndrome do intestino irritado, síndrome bipolar, doença de Parkinson, demência senil, Alzheimer.

## O dosha pitta

Formado por fogo e água, é quente, moderado e oleoso (úmido), atua principalmente na função metabólica e digestiva. No tubo digestivo localiza-se no estômago e duodeno (intestino delgado). Pitta desequilibrado ou patológico promove um quadro clínico relacionado ao aumento de fogo e água (calor e umidade) no nosso corpo físico: azia, queimação abdominal, fezes soltas, calor no corpo, aumento da sudorese (suor), pele sensível e vermelha, olhos vermelhos, irritabilidade e agressividade.

Algumas doenças relacionadas a pitta: gastrite, úlcera digestiva, regurgitação, diarreia, hepatite, inflamações, acne, crises de fúria e ciúmes, sintomas do climatério, enxaqueca, hipertensão e estresse exacerbado.

## O dosha kapha

Formado por água e terra, é pesado, oleoso, úmido, frio e lento, atua na função estrutural e de lubrificação dos tecidos. Kapha desarmônico ou patológico gera um quadro clínico relacionado ao aumento de água e terra no nosso corpo físico: peso corporal aumentado, lentidão, preguiça, oleosidade, secreções, embotamento mental.

Algumas doenças relacionadas a kapha: obesidade, diabetes, aumento do colesterol, bronquite, sinusite, tosse com secreção, alergias respiratórias, lentidão em todas as funções físicas e mentais e apego exacerbado.

Para tratarmos os nossos desequilíbrios temos que antes apontar o dosha que está em desarmonia através de um diagnóstico. O Ayurveda é uma medicina complexa e completa e utiliza diversas ferramentas terapêuticas para equilibrar os doshas: massagens ayurvedica, uso de óleos medicinais, dieta, rotina diária de hábitos saudáveis, oleação e sudação (purvakarma), fitoterapia (uso terapêutico das plantas medicinais), terapias purificadoras (panchakarma), medicamentos com metais, minerais e pedras preciosas (rasa shastra), recomendação de atividade física, prática de yoga e meditação.

## Diagnóstico

O Ayurveda busca tratar o indivíduo integralmente levando em consideração seus aspectos físicos, mentais e espirituais. Enfatiza a prevenção, mas possui métodos eficazes que comprovadamente auxiliam no tratamento das mais diversas doenças. O tratamento inicia-se com uma consulta abrangente a partir da qual estabelecem-se 5 diagnósticos:

1. **Constituição**, identificação da proporção original dos doshas.
2. **Desequilíbrio**, identificação dos doshas em excesso.
3. **Avaliação** do estado de intoxicação do organismo.
4. **Vitalidade** do organismo.
5. **Patologia**, o diagnóstico médico tradicional.

**"A enfermidade é causada pelo desequilíbrio dos doshas e a saúde é alcançada quando a harmonia é restabelecida".**

## Tratamento

A partir desses diagnósticos estabelece-se um roteiro de tratamento de acordo com as necessidades do paciente. Esse roteiro pode incluir as seguintes práticas e métodos:

- **Dinacharya:** organização de uma rotina de práticas diárias adequadas à restauração e à manutenção da saúde.
- **Orientação dietética e nutricional** de acordo com a constituição do indivíduo (dosha).
- **Fitoterapia:** uso de plantas medicinais visando o equilíbrio dos doshas e/ou auxiliar no tratamento de doenças já instaladas.
- **Massagens e oleações especiais:** incluem diversas técnicas, entre elas as mais conhecidas como Abhyanga, o Shirodhara e o Udwartana.
- **Yogaterapia:** exercícios físicos e respiratórios programados de acordo com a necessidade do indivíduo.
- **Meditação:** técnicas diversas que auxiliam na harmonização dos doshas.
- **Programas de desintoxicação:** que de acordo com o estado do paciente podem ser:
  - Suaves:** produz limpeza interior do organismo através do uso de óleos, ervas medicinais, massagens, dietas antitoxina.
  - Intensos:** desintoxicação mais profunda do organismo agregando-se técnicas de limpeza interna profunda, os chamados Pancha Karmas.
- **Rasayanas:** técnicas voltadas ao rejuvenescimento, à beleza e prevenção do envelhecimento.

Uma vez restabelecido o estado de harmonia é prescrito um programa de manutenção da saúde que inclui orientações para uma alimentação saudável e para o desenvolvimento de práticas para uma vida equilibrada.

## Dieta Equilibrada Segundo o Ayurveda

A escolha de uma dieta adequada para o equilíbrio dos doshas é o fundamento principal para a manutenção da boa saúde. O alimento é recurso de tratamento e também importante instrumento na prevenção de doenças.

Na terapêutica para o tratamento de doenças e desequilíbrios dos doshas, inicialmente analisam-se os hábitos alimentares para assim prescrever uma rotina alimentar que inclua ou exclua certas categorias de alimentos.

A dieta equilibrada, segundo o Ayurveda, é estabelecida a partir do equilíbrio dos elementos e de grupos de alimentos classificados segundo os seis sabores: ácido, amargo, picante, adstringente, doce e salgado. Uma refeição saudável e harmoniosa deve conter os seis sabores.

**"Aquele que satisfaz-se diariamente com alimentos saudáveis e com atividades que discriminam (o bom e ruim em tudo e age sabiamente), que não é apegado (demasiadamente) aos objetos dos sentidos, que desenvolve o ato da caridade, que considera todos como iguais (agindo com gentileza), com sinceridade, com perdão e mantendo a companhia de pessoas boas, torna-se livre de todas as doenças".**

**Vagbhata, Ashtanga Hridayam**

## Rasa, os Seis Sabores

O elemento água é que viabiliza a experiência sensória do paladar. Uma língua úmida é fundamental para o reconhecimento dos sabores.

**Sabor ácido** (fogo e água) – Aumenta PITTA e KAPHA. Ativa a digestão e estimula a ação do VATA estagnado.

**Sabor doce** (terra e água) – Acalma PITTA e VATA. Reforça os tecidos, traz energia para crianças e pessoas idosas e convalescentes.

**Sabor salgado** (água e fogo) – Aumenta PITTA e KAPHA. Aumenta a atividade digestiva e salivação. Equilibra a hidratação da pele dos tecidos.

**Sabor amargo** (ar e éter) – Acalma PITTA e KAPHA. Equilibra a ação da gordura no corpo e reforça as resistências.

**Sabor picante** (fogo e ar) – Aumenta VATA e PITTA e acalma KAPHA. Estimula o apetite e o sistema imunológico.

**Sabor adstringente** (Ar e terra) – Aumenta VATA e acalma o aumento de PITTA e KAPHA. Purifica o sangue, combate os distúrbios digestivos.

<b>VATA</b>	Evitar excesso de amargo, picante e adstringente, pois aumentam o elemento AR.
<b>PITTA</b>	Evitar o sabor ácido, salgado e picante, pois aumentam o elemento FOGO.
<b>KAPHA</b>	Evitar sabores doces, ácidos e salgados, pois aumentam o elemento ÁGUA.

A partir do estado de equilíbrio entre os doshas podem-se determinar proporções específicas de sabores para estimular ou controlar a ação de determinado dosha. Por exemplo, um indivíduo que tenha como dosha dominante *pitta* e apresente uma gastrite deve evitar os alimentos com sabor picante e privilegiar o sabor doce e adstringente, numa dietoterapia Ayurvédica.

Cada um dos doshas deve privilegiar e evitar determinados alimentos, como na tabela abaixo:

	<b>PREFERIR</b>	<b>EVITAR</b>
<b>VATA</b>	Alimentos de sabor e aroma marcantes. Especiarias naturais, alimentos substanciosos, quentes, oleosos e úmidos. Refeições em horário regular.	Alimentos frios, secos, crus de sabor amargo e adstringente.
<b>PITTA</b>	Alimentos mais frescos, leves e adocicados. Sabor suave, amargos e refeições com alimentos variados.	Alimentos ácidos, salgados, carnes vermelhas, frituras e álcool. Alimentação repetida.
<b>KAPHA</b>	Alimentação variada e leve, de sabor picante, frutas secas, legumes, saladas. Consumir o alimento mais quente e com condimentos.	Alimentos pesados, oleosos, salgados ou excessivamente doces.

## **Relação Específica dos Doshas com os Alimentos**

**Vata:** Tem apetite irregular, com freqüência pode dispensar uma refeição e em seguida comer com bom apetite. Se envolvido com um afazer, esquece de alimentar-se. Tem preferência por alimentos leves e frescos.

**Pitta:** Tem bom apetite, dos três doshas é o que mais come. Beneficia-se do fato de ter um bom metabolismo, o que não o permite engordar com facilidade. É atraído por sabor marcante e picante.

**Kapha:** Tem uma relação intensa com o alimento, já que é gustativo e olfativo. Come em quantidades moderadas, mesmo assim tem tendência a reter e engordar, já que seu metabolismo é lento. É atraído por alimentos substanciosos e doces.

Uma dieta alimentar específica deve ser prescrita por um médico ayurvedico, ou por um nutricionista que siga os preceitos do Ayurveda. Outros terapeutas que trabalham na saúde do corpo devem ter conhecimento das bases da dieta ayurveda, com a finalidade de reconhecer possíveis desequilíbrios vindos de uma rotina alimentar que desarmonize os doshas. Reconhecida a desarmonia na dieta alimentar, deve-se encaminhar para o profissional competente para que seja indicada a terapêutica alimentar mais adequada.

Os hábitos e preferências alimentares ajudam a determinar o perfil doshico dominante de um indivíduo, já que o alimento também é fonte de prana e energia para o organismo.

## **Gunas, as três qualidades da matéria**

Atributos fundamentais da natureza, os gunas são a fonte de todas as características que associamos ao ser humano. Não existe na língua portuguesa uma palavra exata para "gunas" todavia, podemos designá-la como "qualidades da matéria".

Gunas são qualidades íntimas de prakriti, ou melhor, condições segundo as quais a matéria cósmica surge e se desenvolve. A matéria da qual o universo é feito em qualquer de seus estados, resulta da combinação de três qualidades: sattwa (ritmo), rajas (movimento), tamas (inércia). Prakriti, a natureza material, possui estas três qualidades básicas, três atributos primários que podem também ser entendidos como impulsos naturais ou instintos: sattwa, o princípio da inteligência superior, da fluidez, da suavidade e da harmonia rajas, o princípio da energia mental racional, da turbulência, da emoção, da impulsividade e tamas, o princípio da obscuridade, da densidade, da ignorância e da resistência.

Cada um desses atributos é necessário na Natureza e cumpre funções específicas. No entanto, sattwa é a qualidade mais adequada à mente, enquanto os excessos de rajas e tamas representam impurezas no plano mental e enfraquecem o poder de percepção e o discernimento espiritual.

## **A terapêutica pela alimentação**

A escolha dos alimentos é o primeiro passo para uma vida saudável, de acordo com as leis da Natureza. Para restabelecer a saúde ou o equilíbrio entre vata, pitta e kapha, a tradição da medicina indiana tem como prática principal determinar uma retificação alimentar, só lançando mão de outros tratamentos se o paciente retornar com as mesmas queixas após ter seguido à risca a dieta recomendada.

Essa terapia baseia-se na divisão dos alimentos segundo as três qualidades fundamentais ou gunas, também descritos no Bhagavad Gítá - sattwa, rajas e tamas - na relação dos seis sabores e na influência que exercem sobre os doshas.

Devido a estas relações, uma mesma refeição pode provocar sensações diferentes entre pessoas de constituições diferentes. Por isso, a medicina védica considera fundamental adequar a dieta à natureza (dosha) de cada pessoa.

## **A classificação dos alimentos segundo os três gunas**

**Sattwa:** Alimentos que aguçam o discernimento, a sensibilidade, as faculdades superiores, que favorecem a meditação, geram leveza, bem-estar e felicidade. São todos aqueles de sabor doce ou adocicado, leves, frescos, vitais, que não se deterioram facilmente, de fácil digestão, de coloração clara, de sabor suave e levemente adocicados. São indicados para todos os doshas, aumentam a resistência física e são fundamentais para uma dieta saudável. Favorecem a boa saúde e a longevidade ativam a mente superior, os bons sentimentos, as emoções positivas e os estados mentais elevados. São considerados os alimentos mais puros, que levam à espiritualidade e bem-aventurança.

Neste grupo estão a água de fonte, o leite e os laticínios não fermentados como manteiga sem sal, ghi (manteiga clarificada), creme de leite o mel de abelhas, os cereais integrais como arroz, trigo sarraceno, aveia, centeio, cevada, milho leguminosas do tipo lentilha, ervilha fresca, feijão branco, gergelim castanha de caju, castanha-do-pará, amêndoa, avelã, noz, coco, abóbora, abobrinha, cenoura, inhame, batata doce, mandioquinha, raiz de lótus, aspargo, alface, aipo, couve-flor, acelga, couve-chinesa, cereja, lima da pérsia, laranja lima, uva, romã, tâmara, maçã, melancia e outras frutas de sabor suave, sucos destas frutas doces, os óleos vegetais leves, e praticamente todos os alimentos de sabor doce.

**Rajas:** Alimentos de classificação intermediária entre os sátvicos e os tamásicos, geralmente exercem efeito estimulante, tônico ou excitante. Podem ser leves ou pesados, mas em sua maioria são neutros. Estimulam a energia vital e a atividade mental. São geralmente excitantes e tonificantes do fluido nervoso, estimulam o vigor físico e a atividade mental. Têm sabor marcante. Sua ingestão deve ser moderada e adequada em função do dosha dominante.

Neste grupo estão as carnes frescas de boi, as carnes brancas como rã, frango, coelho, pato, peru alguns peixes e frutos do mar como caviar, arenque, atum, sardinha, truta, carpa, salmão lagosta, camarão, polvo, lula, ostra iogurte, coalhada fresca, coalhada seca, manteiga com sal, queijos frescos, queijos suaves algumas bebidas alcoólicas mais leves como o vinho suave ou doce, a cerveja fraca, licores o melado e o sal marinho as sementes leguminosas do tipo feijão azuki, feijão-preto, ervilhas secas, grão-de-bico o café, o chá mate, a erva mate, o chá preto, o chá verde e o dente de leão algumas hortaliças como o pimentão, a berinjela, o tomate, a batata inglesa, cará, nirá, alho poro, alho, cebola salsinha, cebolinha couve, rúcula, escarola, agrião, espinafre, pepino, rabanete, nabo redondo, nabo comprido japonês, gengibre, alcachofra, azeitonas em conserva frutas ácidas e carregadas grapefruit, laranja ácida, abacaxi, pêra, morango, figo, jaca, bananas em geral, manga, damasco, amendoim. O tabaco, sob todas as suas formas, é um produto do grupo de rajas.

**Tamas:** Opostos aos alimentos de sattwa, geralmente pesados, fortes, densos, oleosos e de difícil digestão, impuros, de odor e sabor acentuados, picantes, ácidos, excessivamente amargos, condicionados, fermentados, conservados, defumados. Desvitalizados, tais como comidas muito cozidas, sem prána, passadas, velhas. Aumentam intensamente a força física, mas por pouco tempo determinam desgaste orgânico prejudicando a saúde e a qualidade da vida induzem à imprevisibilidade, à impulsividade, à irritação, às emoções inferiores, à lassidão, passividade, intolerância, gula e compulsão. Produzem fortes odores corpóreos. Seu consumo deve ser bem moderado.

Neste grupo estão os alimentos animais, principalmente os conservados embutidos, tais como: salsichas, lingüiças, chouriço, partes salgadas de porco, presunto, salame, mortadela gorduras animais, vísceras e feijoada bacalhau salgado, ovos, queijos fortes e fermentados, conservas em geral, a pimenta forte, os pimentões vinagre, temperos fortes e molhos irritantes as bebidas alcoólicas fortes, as frituras, os alimentos decompostos, defumados, industrializados e excessivamente curtidos.

## **A dieta perfeita**

Em princípio, a alimentação ideal é aquela em que prevalecem os alimentos de sattwa. No entanto, como os gunas, do mesmo modo que os doshas, agem de modo interligado, o que importa é uma alimentação equilibrada e de acordo com a constituição individual. Assim, uma dieta essencialmente baseada em alimentos de sattwa seria mais recomendável àqueles que levam uma vida meditativa, monástica, muito calma de modo geral, o aconselhável é o equilíbrio entre os alimentos, com maior tendência aos sattwa e com a ingestão apenas eventual daqueles ligados a tamas e rajas extremos

## SOBRE A ABORDAGEM DA NUTRIÇÃO AYURVEDICA

A alimentação é um dos principais aspectos que determina o nosso estado físico, energético e mental. Através da correta combinação dos alimentos, especiarias e sabores a nutrição ayurvedica promove a desintoxicação do organismo e ao mesmo tempo ensina a cuidar da sua saúde com uma rotina diária específica para o seu dosha (dinacharya).

Para o Ayurveda a saúde começa na cozinha. Por isso todos os lares possuem uma rica variedade de temperos e ervas que atuam como medicamentos para tratar as mais diversas enfermidades.

Ao estudar e adotar a nutrição ayurvedica, o aprendiz passa a compreender quais alimentos são benéficos para seu equilíbrio e conseqüente saúde, assim como aqueles que provocam desarmonia e reações destoantes. Sabendo que as pessoas possuem biótipos (prakriti) diferentes, podemos entender que os alimentos que são bons para alguns, nem sempre são bons para outros.

A nutrição é provavelmente o mais importante aspecto da ciência do ayurveda, pois os doshas têm suas sedes localizadas no sistema digestório e assim, alimentos contrários à natureza individual, tendem a transformarem-se em AMA (toxinas). A partir deste indesejado produto fabricado por restos de alimentos não digeridos e acumulados nas sedes dos doshas, haverá a poluição dos canais (srotas) e a doença poderá se instalar em um determinado tecido corporal que nesta condição se encontra enfraquecido por falta de nutrientes adequados a sua saúde. Para evitar todo este processo, a aplicação dos princípios do ayurveda na nossa alimentação cotidiana se torna extremamente necessária.

## DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Publicado no blog: [Ayurveda, Beleza e Saúde, Cozinha Ayurvedica](#)

Segundo a medicina ayurvedica, a alimentação lactovegetariana é considerada a melhor maneira de nutrição para o organismo, é constituída pelo consumo de frutas, verduras, legumes, grãos como arroz, feijões, milho, sementes oleaginosas e laticínios. Os ovos caipiras são tolerados por pessoas de excelente digestão.

Quem adere a este tipo de alimentação deve ficar atento para ingestão adequada de proteínas, que são encontradas nos feijões, lentilha, grão de bico, laticínios e ovos; na ingestão de vitamina B12, encontrada apenas nos laticínios e ovos (e nas carnes, mas elas não entram nessa alimentação); portanto, é preciso avaliar se for o caso de tomar suplementos de vitamina B, e deve-se ficar atento na ingestão adequada de ferro (encontrado nas verduras verdes escuras e leguminosas).

A alimentação ayurvedica pode ser adequada para cada dosha, assim, podendo manter o equilíbrio na produção dos humores, evitando o agravamento ou redução do dosha, e controlando o possível surgimento de doenças relacionadas a cada um deles.

Para ter uma alimentação saudável é importante evitar alimentos processados, enlatados, com conservantes e outros aditivos, qualquer tipo de fast-food. E sim dar preferência para alimentos frescos, preparados no mesmo dia, temperados adequadamente. O ato de comer deve ser feito com calma, sempre separar um tempo para se alimentar, evitar fazer outras coisas ao mesmo tempo como assistir televisão, falar no telefone, pensar em preocupações e afazeres, apenas se concentrar na comida e no ato de comer.

Alimentos considerados imprescindíveis na alimentação ayurvedica:

- Arroz
- Feijão moyashi (mung dhal)
- Ghi (manteiga clarificada)
- Amalaki (fruta indiana que contém 5 sabores, mas pode ser substituída por uvas)
- Mel
- Água
- Sal de Rocha (sal de cor rosa que não temos aqui)
- Especiarias, principalmente a cúrcuma e o gengibre.
- Buttermilk (leite azedo, não quer dizer estragado, e sim preparado de forma que fique azedo)

## A CULINÁRIA INDIANA

A culinária indiana é riquíssima em sabores, cores, aromas e variedades. Em cada região você encontra pratos típicos bem diferentes, mas sempre muito apimentados.

A maioria dos indianos é hinduísta e vegetariana, cerca de 70% da população, mas uma parte dela consome peixes e frutos do mar, devido a sua longa extensão costeira, e os indianos de religião muçulmana ou cristã, normalmente consomem outras carnes.

A comida é parte importante da cultura indiana e tem valor tanto na vida diária quanto nos festivais culturais, religiosos, populares. Quase todas as refeições na Índia consistem em 2 ou 3 pratos principais com opções de molhos variados como chatni (conserva de sabor agridoce e picante) e picles, todos acompanhados de arroz e chapati ou paratha (pão de chapa sem fermento).

## ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS E TEMPEROS APLICAÇÃO NA CULINÁRIA INDIANA & AYURVEDICA



Cada povo tem numa erva de predileção a base de sua tradição culinária. Não seria de estranhar que tal escolha tenha sido ditada por sabedoria terapêutica ancestral, capaz de encontrar na natureza o remédio ideal para os males que afligia os membros de determinadas comunidades.

Desde a antiguidade, o conhecimento sobre as virtudes organolépticas e medicinais das ervas tem sido preservado pela tradição popular, tornando-se objeto de inúmeras pesquisas científicas nos dias atuais.

Na cozinha, laboratório daqueles que apreciam a arte do bem comer, as ervas aromáticas são estímulo à imaginação, à criatividade e ao refinamento. São da maior importância para aumentar o prazer das refeições, incrementar ou apurar o paladar, estimulando o apetite e favorecendo a digestão.

Vemos em seu uso uma rara ocasião de se fugir da rotina e dos rigores dietéticos. Afinal, as ervas são oásis de aromas extraordinários, fonte de bem estar e saúde para todos os povos.

A fim de favorecer a compreensão didática, podemos classificá-las em:

- **Ervas Aromáticas:** são plantas que exalam essência suave e perfumada. Conhecidas desde tempos imemoriais existem no estado nativo, podendo também ser cultivadas.
- **Especiarias:** são substâncias exóticas, de sabor sutil ou ativo, a maioria de origem vegetal. Provindas do Oriente a partir do século XII, tiveram grande aceitação no Ocidente, chegando a ofuscar o uso das ervas tradicionais.
- **Temperos:** são certas hortaliças de paladar característico, usadas na culinária, para realçar o sabor das preparações.

As plantas curativas podem ser usadas em forma de chás por infusão, cocção e maceração; nos gargarejos, inalações, cataplasmas, compressas, lavagens, banhos, óleos essenciais, unguentos, pomadas, cremes, xaropes e poções. No entanto, nos limitaremos nesta ocasião em abordar o seu uso medicinal na culinária ayurvedica.

## GARAM MASALA, O SEGREDO DA CULINÁRIA INDIANA

Até estabelecer uma rota de comércio com a Índia, o Ocidente não sabia o que era sentar à mesa para degustar pratos que combinassem beleza, cores, aromas e sabores. Muitos aventureiros europeus a serviço de seus Reinos, partiram nas grandes navegações em busca daquilo que era o maior sonho de consumo desse lado de cá do globo: as especiarias. Ainda vistos como uma das maiores riquezas do Oriente, condimentos e aromatizantes vegetais podem ter o sabor realçado pelas famosas masalas.

As masalas são uma mistura precisa e preciosa de ingredientes que faz da culinária indiana uma alquimia inigualável, garantindo sabores particulares às preparações e agregando valor terapêutico, embasado pelo conhecimento do ayurveda.

A masala é o segredo da gastronomia indiana. O cozinheiro que souber combiná-la com leguminosas, legumes, verduras e até o trivial arroz, pode elaborar pratos de sabores particulares. Existem incontáveis receitas de masala, mas cada pessoa vai dosar a quantidade de especiarias de acordo com o seu gosto pessoal e o público que atende. Mesmo que utilize os mesmos produtos, o resultado será sempre diferente.

*"Muita gente acha que a Índia é só curry e chutney de manga, mas a gastronomia desse país é uma das mais vastas e encantadoras do mundo. Existem tantas versões de masala, quanto cozinheiros".*

*"Na Índia, para alguém ser considerado bom cozinheiro, é necessário que seja, antes de tudo, um **malsachi**, um misturador de especiarias, o que é compreensível numa terra em que até um simples chá é arte de sutilezas: seu masala chai, por exemplo, é mistura delicada de ervas e especiarias. Nenhum outro povo do planeta soube, como este, misturar cheiros e sabores da natureza com tanta exuberância, harmonia e conhecimento".*

A garam masala mais simples é feita com louro, cominho, semente de coentro, cardamomo, pimenta do reino, erva doce, canela em pau, cravo da Índia, gengibre e açafrão ou cúrcuma. O curry na verdade, é uma planta cujas folhas secas são usadas para temperar diversos pratos e entra como um dos ingredientes da masala.



## PRINCIPAIS ESPECIARIAS E SUAS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

**Anis ou Erva doce (Sounf):** semente de cor verde clara e com aroma doce, estimula a digestão, e usada como refrescante após as refeições. Regula a menstruação e alivia dores abdominais.

**Assafétida (Hing):** é uma combinação de várias resinas obtidas de certas plantas persas. De cor marrom amarelada, tem um aroma muito forte, seu nome origina-se do persa **aza** - resina, e do latim **foetida** - mau cheiro. É um poderoso agente digestivo e também indicado para o tratamento de problemas respiratório. Indispensável na culinária indiana deve ser usada em pequenas quantidades, quando frito em óleo fervente adquire um sabor refinado lembrando as trufas.

**Canela (Dalchini):** originária do Sri Lanka, esta árvore de folhas brilhante e flores brancas e amarelas, é cultivada também na Índia, Brasil, Indonésia e Antilhas. São retiradas as mais belas partes da casca de seu tronco e enroladas a mão, formando canudos até tornarem secos e lisos originando a famosa especiaria usada na culinária. Usado como estimulante das funções digestivas é usado também no tratamento de sinusite, gripe e dores de garganta. É um bom analgésico, desintoxicante e expectorante.

**Cardamomo (Ilaichi):** muito estimado por sua capacidade digestiva, regula a quantidade de ácido no estomago e ajuda a parar vômito e tosse. Ajuda a regular o metabolismo do açúcar e previne a formação de muco, antídoto de lactínios como o leite e iogurte.

**Coentro (Dhaniya):** As sementes na forma integral ou em pó talvez sejam a especiaria mais utilizada em toda Índia. São bons para as constipações, gripes e condições de sangue tóxico. Também limpam e descongestionam o fígado e são bons para a digestão nervosa e hiperacidez. Essencial no preparo de masalas.

**Cominho (Jira):** bom para o tratamento da diarreia, disenteria e cólicas. Quando tostado ou frito, solta mais aroma e se torna mais fácil de moer. É um dos principais ingredientes da garam masala.

**Cravo da Índia (Loung):** produto da flor do cravoário, moderadamente afrodisíaco, estimula as atividades do estômago, promove a digestão, rejuvenecedor e purifica o sangue. O óleo de cravo é usado como poderoso analgésico e alivia a dor de dente.

**Cúrcuma ou açafrão da terra (Haldi):** membro da família do gengibre, é uma raiz de cor amarelada. Pode ser usado na forma natural, mas é geralmente usado em pó para refogados e pratos de legumes. Antibiótico natural. Melhora a digestão e desenvolve a flora intestinal. Purifica o sangue e estimula a formação de novas células. Deve ser usado em alimentos com muita proteína.

**Gengibre (Adrak):** é um bom expectorante, analgésico e estimulante. Usado no tratamento de gripe, indigestão, vômito, dores abdominais, hemorróidas, dor de cabeça. É fartamente usado como tempero

**Gergelim (Til):** bom para rejuvenescer; fortalece as articulações e é usado para solidificar as fezes nos casos de diarreia. As sementes pretas são boas para os dentes e ossos porque contém maior quantidade de energia solar. É usado normalmente em doces e para polvilhar pães.

**Mostarda (Rai e Sarsõ):** negra, branca e castanha. Muito usada para temperar os refogados e nos pickles. Tem propriedades analgésicas, alivia a congestão e neutraliza as toxinas. Serve como antídoto para constipações e comidas pesadas, como o queijo.

**Noz moscada (Jaifal):** sedativo eficaz para dores abdominais, dismenorréia e insônia. É um ótimo calmante, alivia a contração muscular. Tem um sabor aromático e açucarado.

## GHI, O ELIXIR DA SAÚDE, JUVENTUDE E LONGEVIDADE



Charaka Samhita (um dos textos principais do Ayurveda) identifica os primeiros alimentos da terra como sendo arroz, cevada, feijão moyashi, a fruta amalaki, água de chuva, sal de rocha, mel, leite e ghi

O ghi ou manteiga clarificada (ghee, grafia em inglês) é um produto amplamente usado na Índia e na medicina ayurvédica, derivado do leite, um alimento considerado sagrado pelos Upanishads (escrituras). A vaca é considerada sagrada e auspiciosa na Índia por proporcionar o leite aos seres humanos. A partir do leite são fabricados queijos, manteiga, ghi, iogurte e lassi. Quando a vaca morre, são aproveitados seus chifres e cascos para a fabricação de artesanato e o couro para sapatos, bolsas, vestuário e instrumentos musicais, principalmente tambores. Mas, ela não deve ser sacrificada para estes fins.

Segundo a autora indiana da atualidade MAYA TIWARI, em seu livro “A Life of Balance”: *“Através das eras, o leite tem sido usado abundantemente, mas não com sabedoria. Devido à corrupção que impera atualmente no ramo de criação de animais, estamos correndo o perigo de perder este alimento para os humanos. O tratamento cruel dispensado aos animais e o arsenal de venenos, produtos químicos, hormônios e proteínas utilizados na alimentação do gado contribuem para a total infelicidade deste animal tão benéfico e à conseqüente degradação do leite que sustém nossa vida. Quando a manteiga, o iogurte e o ghi são feitos com leite orgânico, produzido nos dias de hoje apenas por pequenos produtores de laticínios, estes se tornam alimentos nutritivos e curadores. Entre eles, o ghi é o primeiro: o elixir da saúde.”*

Segundo o Astanga Hridaya, texto validado pela tradição do Ayurveda, escrito pelo sábio Vagbhata, no séc. VII, o ghi ou ghrita apresenta as seguintes propriedades: *“ghrita é ideal para melhorar a inteligência, memória, promover a digestão, longevidade, sêmen (vigor sexual), visão, beneficia as crianças e idosos, para aqueles que desejam mais filhos, corpo macio, voz agradável, indicado para aqueles que sofrem de emagrecimento, herpes, traumatismos por armas, queimaduras, alterações de Vata e Pitta, envenenamento, insanidade, atividade não auspiciosas, febres, para oleação e outras terapias, é de potência fria, retém a juventude e é capaz de fornecer mil efeitos positivos devido a diferentes tipos de processamentos”*

Por outro lado no texto denominado Bhavaprakasha, do médico Bhavamisra que viveu no século XVI, destaca as seguintes propriedades desta substância: *“o ghi é rejuvenescedor, de sabor doce, bom para os olhos, acende o fogo digestivo, com potência fria, remove envenenamento, coisas não auspiciosas como encantamentos, pacifica Vata e Pitta, produz um pouco de umidade nos canais, promove brilho na pele, beleza, coragem, boa voz e memória, aumenta a inteligência, prolonga a vida, dá força, cura movimentos ascendentes de gases no abdômen, febre, insanidade, dor abdominal associada à flatulência, úlceras, é oleoso, aumenta Kapha, repõe rakta (sangue), trata herpes e doenças do sangue.”*

O ghi pode ser usado no preparo de pratos, substituindo o óleo ou gordura. Ele se mistura aos nutrientes dos alimentos sem perder as propriedades medicinais, acalmando e nutrindo os tecidos do corpo. Realça o sabor dos alimentos e auxilia na digestão acendendo o fogo digestivo (agni) e estimulando a secreção dos sucos gástricos.

Pode ser consumido no café da manhã, substituindo a manteiga do pãozinho. Se tomado com leite quente antes de dormir, acrescido de especiarias (canela, noz moscada, cardamomo, cúrcuma), auxilia o funcionamento dos intestinos aliviando a constipação.

É um alimento tridosha que tem como propriedades medicinais melhorar a memória, fortalecer o sistema imunológico, aliviar a febre crônica e dores de cabeça, corrigir anemia e distúrbios sanguíneos, sendo super útil para a desintoxicação. Não aumenta o colesterol, pois são retiradas essas propriedades durante o preparo. Promove a cicatrização de ferimentos, alivia a úlcera péptica e a colite, Pode ser indicado para tratamento dos olhos, nariz, ouvidos e pele.

## ALGUMAS DICAS QUANTO AO SEU CONSUMO (fonte: ghibrasil.com.br)

1. Substituir a manteiga, a margarina e outros óleos em pratos doces, salgados, no pão, em tudo!
2. Ingerir o dobro de mel para uma porção de ghi potencializa o fogo digestivo;
3. Ingerir o dobro de ghi para uma porção de mel nutre todos os tecidos do corpo;
4. Não deve ser consumido em = proporção de ghi e mel. É uma mistura considerada tóxica.
5. Além de ingerido, pode ser usado na pele como óleo de massagem ou nas plantas dos pés, a fim de beneficiar sono tranqüilo.
6. Além de hidratar, é refrescante. Pode ser aplicado em queimaduras leves. Seu consumo regular realça o brilho natural da pele.
7. Acrescente uma colher de chá de ghi em um copo de leite quente levemente adoçado antes de dormir, para auxiliar na recuperação do desgaste físico e mental. Ótimos para estudantes, profissionais ativos e idosos.
8. Usado pela culinária gourmet como finalizador de pratos em molhos, sautés e frituras. Por suportar altas temperaturas não cria toxinas nem altera o gosto dos alimentos.

## SABENDO UM POUCO MAIS SOBRE AS GORDURAS (fonte: ghibrasil.com.br)

Processos de produção industrial moderna de alimentos adicionam excesso de gordura de baixa qualidade, como a gordura trans para ganhos de paladar e extensão da validade dos alimentos. Como consequência, existe a tendência de se rotular as gorduras como nocivas ao organismo. De fato a obesidade e o alto colesterol são dois graves problemas da nossa era, devido ao consumo dos alimentos industrializados.

Como consequência, para alimentar a paranóia pública com relação à gordura, indústrias alimentícias produzem cada vez mais produtos com baixo teor de gordura ou com 0% de gordura, os assim chamados "light". Em nossa tentativa de permanecermos saudáveis, acabamos por não ingerir alguns tipos de gordura que nos beneficiam. Gorduras saudáveis são necessárias para a pele, nervos e células.

Nos últimos anos a medicina vem procurando pesquisar e classificar as diversas formas de gorduras para consumo humano. Embora existam casos em que a ingestão de gorduras deve ser mínima, por problemas de obesidade, há consenso geral quanto à necessidade de ingestão de gorduras para o pleno funcionamento do organismo.

As gorduras podem ser classificadas em duas categorias principais: saturadas e insaturadas. Gorduras saturadas podem ser divididas em ácidos graxos de cadeia longa e ácidos graxos de cadeia curta. Os de cadeia longa (maioria das gorduras animais) não são metabolizados totalmente pelo organismo e podem causar câncer e impurezas no sangue. Por outro lado, os de cadeia curta são metabolizados e assimilados liberando energia.

As gorduras insaturadas podem ser categorizadas em: monoinsaturada e poliinsaturada. As monoinsaturadas são saudáveis, como por exemplo, o óleo de oliva, enquanto as poliinsaturadas não o são. Essa última oxida-se criando radicais livres prejudiciais às células do corpo. A maioria dos óleos vegetais como, por exemplo, o de girassol, milho e soja pertencem a essa categoria.

Além desses quatro tipos naturais de gordura, a tecnologia moderna acrescentou no mercado a gordura hidrogenada ou trans (margarina) contendo ácidos graxos transformados, os quais aumentam a produção de radicais livres e o colesterol LDL.

### **Então, onde fica o Ghi nessa batalha entre as gorduras boas e ruins?**

Ácidos graxos de cadeia curta são a grande maioria das gorduras saturadas do ghi que são facilmente digeríveis. Pesquisas indicam que o ghi contém 27% de ácidos graxos monoinsaturados e apenas de 4% a 5% de ácidos graxos poliinsaturados. Como nosso corpo precisa de ambos saturados e insaturados, essa combinação é muito próxima do ideal. A taxa de absorção do ghi é de 96%, a mais alta de todos os óleos e gorduras. Embora seja um subproduto da manteiga rico em ácidos graxos, pesquisas indicam que o ghi não eleva os níveis de colesterol.

## RECEITA DE GHI, O OURO LÍQUIDO

### Ingredientes e utensílios:

Manteiga de boa qualidade sem sal

Uma panela de fundo grosso, de preferência de barro, inox ou esmaltada

Uma escumadeira de fritura com a trama bem fina

Vidro de boca larga com tampa

Coador de pano fino (Perfex é ideal) ou de papel (tipo filtro Mellita)

### Modo de preparo:

1. Coloque a manteiga numa panela grossa no fogo bem baixo, deixe que derreta.
2. Ao formar uma espuma branca, retire com a espumadeira ou coador de chá de inox.
3. Deixe ainda no fogo e vá retirando a espuma que se forma aos poucos.
4. Ao termino desse processo, apague o fogo, sem deixar chegar ao ponto de fumaça. Preste atenção para não queimar. Ela libera um agradável aroma semelhante ao coco queimado e bem adocicado.
5. Deixe esfriar um pouco.
6. Coe o ghi no coador de pano ou papel (observe a borra escura que decantou no fundo da panela, formada pelas impurezas que serão eliminadas).
7. Envase em vidro previamente esterilizado.

## CHATNI DE MANGA

(chutney, na grafia em inglês)

### Ingredientes:

4 mangas de vez descascadas e picadas em lascas médias

2 colheres de sopa de sementes de mostarda preta

1 colher de sopa de sementes de cominho

4 folhas de louro

3 paus de canela de tamanho médio

10 cravos da Índia

½ xícara de açúcar mascavo

1 copo de vinagre de maçã

1 pedaço de gengibre (tamanho do polegar) fatiado em rodela diagonais

2 pimentas vermelhas grandes em rodelinhas ou tirinhas

½ xícara de uva passas pretas

### Modo de Preparo:

1. Toste as sementinhas em panela grossa.
2. Junte o louro, a canela, os cravos e o açúcar mascavo, mexendo até derreter.
3. Junte a manga, as pimentas e o gengibre, mexa até envolvê-los nesta calda.
4. Acrescente o vinagre e deixe cozinhar com tampa na panela e fogo lento até desmanchar 1/3 da manga, deixando uns pedaços mais inteiros.
5. Junte as passas e deixe mais uns 10 minutos.
6. Guarde em vidro com tampa esterilizado, na geladeira.
7. Sirva frio como acompanhamento.

## CHAPATI



Na Índia o pãozinho de cada dia é consumido de uma forma diferente daqui do Brasil, na receita não vai fermento o que deixa o pão mais leve e torna a digestão mais fácil. O chapati é feito de farinha integral, que é mais nutritiva e saudável do que a farinha branca, além de ser rica em vitaminas, sais minerais e fibras.

### **Ingredientes:**

2 xícaras bem cheias de farinha integral.

½ xícara de farinha de trigo branca

1 colher de café de sal

água para misturar

### **Modo de preparo:**

1. Misturar os ingredientes secos, colocar a água aos poucos, sovando. Sovar até uma consistência em que a massa solte dos dedos. Cobrir com pano de prato e deixar descansando 30 min.
2. Abrir em pequenos discos de 3 mm de altura.
3. Em uma frigideira de ferro ou pedra cozinhar o pão até formar bolhas dos dois lados.
4. Passar na chama aberta.

## PARATHA (PÃO FOLHADO)



### **Ingredientes:**

500g de farinha de trigo integral

100g de ghi ou de manteiga derretida

água morna para dar o ponto

1 pitada de sal

### **Modo de preparo:**

1. Misture a farinha, o sal, o ghi e vá juntando água morna para dar o ponto de sova.
2. Sove a massa bastante, até que se torne não apenas firme, mas também lisa.
3. Deixe descansar durante a noite ou por apenas uma hora, caso tenha pressa.
4. Forme bolinhas de cerca de 5 cm de diâmetro e salpique farinha na mesa e no rolo de abrir.
5. Abra com o rolo cada bolinha, até que forme um círculo de menor espessura.
6. Espalhe a ghi ou manteiga e refaça as bolinhas dobrando-as ao meio.
7. Reabra com o rolo, passe ghi e dobre de novo.
8. Reabra, formando triângulos.
9. Coloque no fogo sobre tawa ou frigideira de fundo grosso e deixe esquentar sem gordura.
10. Quando estiver quente, vá colocando os triângulos, lembrando que eles são mais lentos de cozer, mas prestando atenção para que não queimem.
11. Espalhe um pouco de ghi ou manteiga num dos lados de cada triângulo. Quando inflar, vire e passe a ghi do lado oposto.
12. O paratha estará pronto quando ambos os lados tiverem dourado.
13. Sirva bem quente, com pannir, iogurte, legumes ou ghi.

## MAHA BAINGAN (PATÊ DE BERINJELA)

### **Ingredientes:**

4 berinjelas  
4 tomates  
1 cebola  
2 dentes de alho ou assafétida  
1 pedaço de gengibre  
2 pimentas-malaguetas (opcional)  
1 colher (café) de sementes de cominho  
1 colher (café) de sementes de coentro  
1 colher (café) de garam masala  
1/2 maço de coentro fresco (opcional)  
3 colheres (sopa) de ghi  
1 copo de iogurte natural  
sal e pimenta-do-reino ao gosto

### **Modo de preparo:**

1. Acenda o grill do forno. Coloque as berinjelas em uma assadeira e coloque sob o grill, durante 10 minutos aproximadamente; vire-as várias vezes: a pele deve escurecer sem queimar. Deixe esfriar.
2. Enquanto isso, em uma caçarola com água fervente, coloque os tomates por 20 segundos. Retire-os com uma escumadeira, esfrie em água corrente e retire a pele.
3. Corte-os em cubinhos. Descasque e pique os dentes de alho e a cebola; descasque o gengibre e corte em cubinhos. Retire as sementes e corte em fatias finas as pimentas-malagueta. Coloque o alho, a cebola, o gengibre e as pimentas em um pilão; esmague com um socador (você pode também utilizar um mixer).
4. Retire a casca das berinjelas; corte-as em cubinhos.
5. Aqueça o ghi em uma frigideira funda, acrescente as sementes de cominho e de coentro; misture por 30 segundos no fogo.
6. Acrescente o conteúdo do pilão e refogue por 3 minutos, mexendo de vez em quando.
7. Acrescente os cubinhos de berinjela, sal e pimenta-do-reino. Doure por 15 minutos aproximadamente, mexendo de vez em quando. Acrescente os cubinhos de tomate e cozinhe por mais 3 minutos.
8. Despeje o suco do limão e o iogurte.
9. Apague o fogo, coloque o patê numa travessa e deixe esfriar.
10. Salpique o garam masala e o coentro picadinho, antes de servir.
11. Sirva com parathas ou chapatis. Pode ser comido quente, frio ou até gelado.

OBS: Uma forma mais rápida e fácil de fazer é retirar a casca das berinjelas; corte-la em cubinhos e refogá-la junto com os temperos. No entanto, a receita tradicional dela assada, é ainda mais saborosa.

## CHÁI (CHÁ INDIANO ENERGIZANTE E AFRODISÍACO)



### **Ingredientes:**

- 8 xícaras de água
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 10 cardamomos macerados
- 10 cravos da Índia
- 1 pedaço médio de gengibre fresco
- 3 pauzinhos de canela médios
- 4 saquinhos de chá preto de excelente qualidade
- 4 xícaras de leite de vaca / leite de soja

### **Modo de preparo:**

1. Coloque o açúcar para derreter, quando estiver em ponto de calda coloque todas as especiarias dentro mexendo bem.
2. Adicione a água e deixe ferver, mantendo no fogo baixo por uns 20 minutos ou até que a água reduza pela metade.
3. Coloque os saquinhos de chá preto, esperando para solver bem.
4. Em seguida coloque o leite fervente. Se colocar o leite para esquentar junto poderá talhar.
5. Se preferir pode usar o leite em pó e o açúcar direto na xícara, pois algumas pessoas preferem sem leite ou com leite de soja, e sem açúcar.
6. Coe o líquido e coloque na xícara

## SUCOS VERDES:

### PARA REFRESCAR, HIDRATAR, OXIGENAR E VITALIZAR



No calor que faz neste país é de grande importância refrescar e hidratar o nosso organismo. Um suco de capim cidreira é uma boa pedida para os dias mais quentes. Esta erva é também conhecida como erva cidreira, capim limão, capim santo, e cientificamente conhecida como *Cymbopogon citratus*. Tem ações digestiva, calmante e espasmolítica suaves, atividade antimicrobiana, hipotensiva e analgésica. É empregada para o alívio de cólicas uterinas e intestinais, febre, reumatismo, contusões, dores musculares, insônia, nervosismo, ansiedade, psicoses e estados de intranquilidade. Alivia o calor de pitta e tranquiliza vata. Pode ser usada como refresco ou também em forma de chá (infusão).

Refresco de capim cidreira:

- Um bom punhado de folhas de capim cidreira fresco.
- Um litro de água gelada.
- Uma col. de sopa de mel (opcional).
- Uma col. de sopa de suco de limão (opcional)

Bata tudo no liquidificador, coe, adicione gelo e refresque-se!

**Fonte:** LORENZI, H.; MATOS, F.J.A.; "Plantas Medicinais no Brasil: Nativas e Exóticas. Nova Odessa, SP: 2002.

## SUCO ALCALINIZANTE

### **Ingredientes:**

Laranja, abacaxi, couve, hortelã, salsinha, gengibre e mel.

### **Modo de preparo:**

Higienizar todos os ingredientes. Espremer as laranjas. Descascar e picar o abacaxi. Juntar todos os ingredientes no liquidificador e bater com um pouco de água mineral. Beber em jejum, antes e após suas práticas de exercícios físicos

## SUCO PURIFICADOR

### **Ingredientes:**

Laranja, abacaxi, talos de aipo (salsão), hortelã, manjeriço e mel (opcional).

### **Modo de preparo:**

Higienizar todos os ingredientes. Espremer as laranjas. Descascar e picar o abacaxi. Juntar todos os ingredientes no liquidificador e bater com um pouco de água mineral. Beber em jejum ou antes das refeições!

## SUCO VITALIZANTE

### **Ingredientes:**

Maçã, limão, salsa, couve, agrião, hortelã, capim santo, gengibre e mel (opcional).

### **Modo de preparo:**

Higienizar todos os ingredientes e bater no liquidificador com um pouco de água mineral. Beba em seguida. Em jejum é maravilhoso!

## SUCO SHANTI (CALMANTE)

### **Ingredientes:**

Maracujá, maçã, cenoura, erva cidreira, capim santo e alface.

### **Modo de preparo:**

Higienizar todos os ingredientes. Cortar o maracujá e retirar as sementes. Descascar e picar a maçã e cenoura. Juntar todos os ingredientes no liquidificador e bater com um pouco de água mineral. Beber fresquinho.

## SUCO VIRYA (VIAGRA NATURAL)

### **Ingredientes:**

Polpa de açaí, mamão, xarope de guaraná, gengibre, marapuama, centelha asiática.

### **Modo de preparo:**

Juntar todos os ingredientes no liquidificador e bater com um pouco de água mineral. Tomar em seguida para não oxidar. Lembrar que o açaí é calórico, portanto, não exagere na quantidade.

## AAM LASSI (SUCO DE MANGA COM IOGURTE)

### Ingredientes:

Polpa de uma manga grande madura  
¼ de xícara de água  
1 copo de iogurte natural  
1 cardamomo sem a casca  
1 colher de sopa de açúcar ou ao gosto  
2 colheres de sopa de água de rosas  
6 pedras de gelo

### Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador a manga com o iogurte, a água o açúcar e o cardamomo.
2. Coe se a manga for fibrosa.
3. Leve novamente ao liquidificador e bata com as pedras de gelo e a água de rosas
4. Sirva em seguida em copo alto.

## RAITA



As raitas são saladas com iogurte, item quase obrigatório na refeição indiana. Sua função é refrescar o paladar no meio de tantas especiarias fortes dessa culinária exótica. A mais popular é a Khira Raita, uma mistura de pepino com iogurte, mas se pode fazer com outras hortaliças e inclusive com frutas. A de tomate leva o nome de Tamatar Raita e nesta receita faremos uma mistura das duas. É muito fácil de preparar e tem um resultado incrível mesmo para aqueles que não são fãs de pepino, apresentando uma leve acidez proveniente do iogurte e do suco de limão.

### Ingredientes:

**iogurte integral natural, sal, suco de limão, sementes de coentro e cominho, folhas de coentro ou hortelã, pepino e tomate. Use 150 g de iogurte para cada pepino japonês. O restante dos ingredientes deve ser dosado de acordo com o gosto.**

### Modo de preparo:

1. Fatie finamente o pepino sem retirar a casca, nem as sementes.
2. Depois disso é só misturar todos os temperos no iogurte e misturar o creme delicadamente com o pepino.
3. Finalizar colocando o tomate em cubos por cima, somente na hora de servir para não soltar água Decorar com folhinhas de coentro fresco ou hortelã.
4. Salpicar com um punhado das sementes de coentro e cominho previamente tostadas em uma panela grossa bem quente e trituradas no pilão. Dá um aroma todo especial.

## SAMOSA (PASTEL INDIANO)



### Massa:

500g de farinha de trigo integral, branca ou meio a meio  
1 colher rasa de sal  
1 colher café de cominho  
3 colher de chá de curry  
200 ml de água morna  
4 colheres de ghi ou óleo vegetal

### Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes secos, acrescentar a água e o ghi.
2. Amassar até formar uma massa lisa e macia.
3. Cobrir a massa com um plástico p/ descansar por 40 minutos.

### Recheio de batata e ervilhas

#### Ingredientes

300 g batatas cortadas em cubinhos  
1 copo de ervilhas congeladas (não usar de lata)  
2 colheres de sopa de ghi ou manteiga comum  
2 colheres de sopa de gengibre ralado  
1 cebola média, picada bem fina  
Semente de cominho  
Semente de coentro  
Semente de erva - doce (funcho)  
Cúrcuma (açafraão de terra)  
Sal ao gosto  
Pimenta do reino (opcional)  
Suco de 1 limão  
1 ramo de coentro picado  
Óleo vegetal de boa qualidade ou ghi para fritar

### Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo em uma panela, adicione os temperos e a batata. Refogue por uns 2 minutos.
2. Adicione 1/2 xícara de água, e deixe cozinhando. Acrescente mais água à medida que for necessário, mas sem cobrir as batatas.
3. Quando estiverem ao dente, junte as ervilhas, misture bem e cozinhe mais uns 5 minutos.
4. Espere esfriar para rechear os pastéis.

### Para montar:

Faça círculos de aproximadamente 15 cm de diâmetro, corte ao meio e coloque o recheio no centro.

Feche as bordas, formando um triângulo e enrolando as beiradas em trança.

Salpique um pouco de farinha de trigo em cima.

Essa massa pode ser usada para fritar ou assar. Para assar, lembre-se de jogar farinha na forma, para os pastéis não grudarem!

## OUTRA OPÇÃO PARA SAMOSA

### Recheio de soja

3 xícaras de proteína de soja fina hidratada  
1/3 xícaras de pimentão picadinho  
3/4 xícaras de tomate picadinho  
1 colher de café de cominho  
1 colher de chá de curry  
1 pitada de páprica picante  
1 pitada de gengibre em pó  
sal a gosto

### Modo de preparo:

1. Refogar o pimentão com o cominho
2. Acrescentar o tomate, a soja e o restante dos temperos.
3. Refogar super bem.
4. Deixar esfriar antes de rechear.

## SABJÍ DE LEGUMES

### Ingredientes:

6 batatas inglesas  
4 cenouras  
1 couve flor pequena  
250 g de ervilhas congeladas  
1 cebola média  
1 pimentão verde e 1 amarelo (opcional)  
1 tasco de gengibre  
Sementes de coentro  
Sementes de cominho  
Sementes de mostarda  
Sementes de papoula  
Curry powder  
Sal e Ghi (manteiga clarificada)

### Modo de preparo:

- 1) Lave bem as batatas e se estiverem frescas não precisa descascar. Retire só os pretinhos. Pique-as em cubinhos.
- 2) Corte as cenouras ao meio e pique-as em meias rodela.
- 3) Pique as cebolas, e os pimentões em cubos e 2x2 cm
- 4) Pique a couve flor em floretes pequenos.
- 5) Numa panela grossa com ghi, refogue o gengibre e todos os temperos até tostarem.
- 6) Junte a cenoura e a batata. Mexa sempre para refogar bem, sem deixar queimar no fundo. Abaixar o fogo e tampe para suar.
- 7) Quando começar a amolecer junte a ervilha, a couve flor e por último a cebola e os pimentões refogados à parte. Continue mexendo sempre para não grudar, se precisar coloque um pouquinho de água.
- 8) Desligue assim que sentir que os legumes estiverem no ponto, provando um pedacinho de cada, caso não esteja preparando uma prashada.
- 9) Servir com chapati ou com arroz e dhal.

OBS: Essa preparação pode ser usada para o recheio das samosas, excluindo o uso de cebola e pimentões, que são muito dominantes.

## PALAK PANIR



Um dos pratos mais fáceis de pedir em restaurantes para os ocidentais que ainda não estão acostumados com o tempero indiano é o Palak Panir. Palak é o espinafre e panir, o queijo ricota. Essa preparação tem poucos condimentos e geralmente é encontrada nos restaurantes de todo o país.

### Ingredientes:

1 maço de espinafre  
1 cebola roxa  
1 xícara de tomates  
1 colher de sopa de ghi (manteiga clarificada)  
½ colher de chá de gengibre ralado  
½ colher de chá de açafrão da terra  
½ colher de chá de cominho em grão  
½ colher de chá de páprica picante  
2 folhas de louro  
½ limão espremido  
2 pimentas dedo de moça (se quiser bem picante)  
250g de pannir ou queijo ricota  
1caixinha de creme de leite  
Sal ao gosto.

### Modo de preparo:

- 1) Corte a ricota a em cubinhos de 1x1 cm, frite em ghi bem quente até dourar. Ao retirar do fogo escorra em papel absorvente e reserve.
- 2) Lave o espinafre, retirando os talos mais grossos e as folhas feias. Leve a uma panela quente sem óleo, até murchar sem perder a cor. Bata ligeiramente no liquidificador, com o mínimo de água para obter um creme grosso.
- 3) Tire a pele dos tomates e pique miudinho. Pique miudinho também a cebola.
- 4) Coloque a panela ao fogo com ghi e refogue até dourar: a cebola, o alho (ou assa fétida), o gengibre e o cominho.
- 5) Acrescente o tomate e continue refogando.
- 6) Junte a páprica e as folhas de louro.
- 7) Junte o espinafre batido e o caldo de limão.
- 8) Acrescente a ricota frita. Deixe ferver por mais alguns minutos.
- 9) Acrescente o creme de leite, mexa bem e apague o fogo, pois estará pronto.
- 10) O ideal é servir com arroz branco ou chapati.

## KESAR PULAU (ARROZ AO CURRY INCREMENTADO)

### Ingredientes:

300 g de arroz integral, basmati ou branco  
Sal ao gosto  
Água,  
3 cenouras  
300 g de ervilhas congeladas (opcional)  
100g de uva passas  
100 g de castanha de caju  
Salsa ou coentro picadinha à vontade  
2 colheres de sopa de ghi  
2 colheres de sopa de curry powder ou da masala de sua preferência

### Modo de Preparo:

1. Numa panela grossa tampada, cozinhe o arroz integral com água e sal. A medida de água é uns 4 dedos acima do nível do arroz. Se precisar coloque mais um pouco. Apague quando estiver ao dente e reserve.
2. Cozinhe no vapor, também ao dente, as cenouras picadas em cubinhos. Reserve.
3. Numa panela mais aberta coloque o ghi, o curry ou a masala, as cenouras e as passas mexendo bem.
4. Junte o arroz previamente cozido, misturando até que fique homogeneamente amarelinho.
5. Por último junte as castanhas de caju e apague o fogo, para deixá-las crocantes.
6. Salpique com as folhinhas de salsa ou coentro picadinhas, na hora de ir à mesa.
7. Pode servir com pannir frito e salada ou até como prato único. É um espetáculo!

## DAHL (ENSOPADO DE LEGUMINOSAS)

### Ingredientes:

500g de lentilhas ou ervilha partida ou feijão  
3 colheres de sopa de ghi ou manteiga  
2 pimentas vermelhas (dedo de moça)  
3 folhas de louro  
1 colher de chá de curry  
1 colher de chá de cominho  
1 colher de chá de canela  
1 colher de chá de sobremesa de gengibre ralado  
2 dentes de alho socado ou 1 pitada de assafétida (tempero indiano que substitui o alho e a cebola)  
! colher de chá de sal marinho

### Modo de Preparo:

1. Numa panela de barro aqueça o ghi e em seguida coloque a assafétida (ou alho). Deixe dourar até exalar seu aroma característico.
2. Acrescente o gengibre e todas as outras especiarias e refogue bem.
3. Junte a lentilha escorrida, que ficou previamente de molho (algumas horas ou durante a noite).
4. Deixe refogar até ficar com cor dourada.
5. Coloque água suficiente para cozinhar até que esteja macia,
6. Opcional para incrementar: acrescente floretes de couve-flor, abóbora em cubos ou cenoura, tampe e deixe cozinhar.
7. Guarneça com cheiro verde. Sirva com arroz simples.

## GULAB JAMUN (BOLINHAS DE LEITE EM PÓ, EM CALDA)

20 porções

### Ingredientes

#### Para a calda:

750 ml de água

500 g açúcar mascavo ou rapadura

3 colheres (sopa) de água de rosas ou 10 gotas de essência de rosas

Cravo, canela em pau, casquinhas de cardamomo e anis estrelado (opcionais)

Ghi ou óleo para fritar

#### Para os bolinhos:

200 g de leite em pó integral

1/2 colher (chá) bicarbonato de sódio

1/2 colher (chá) cardamomo em pó

25 g farinha de farinha de trigo branca

25 g de ghi ou manteiga amolecida

Leite fresco (suficiente para amassar)

### Modo de preparo:

#### Calda:

1. Numa panela, faça uma calda com a água e o açúcar
2. Depois de ferver por 3 minutos, junte a água de rosas
3. Retire do fogo e reserve

#### Bolinhas:

1. Em uma vasilha misture o leite em pó, a farinha de trigo, o bicarbonato de sódio, o cardamomo e o ghi.
2. Aqueça o leite, juntando-o à mistura aos poucos. Misture bem a massa.
3. Aguarde esfriar um pouquinho e faça as bolinhas, com cerca de 2 cm diâmetro (ela cresce quando frita)
4. Se a massa ficar muito dura, acrescente leite, sempre aos poucos.
5. Numa frigideira sobre o fogo baixo, aqueça o ghi (ou óleo, como preferir), mas não deixe esquentar demais, pois somente o lado externo das bolinhas ficará cozido
6. Frite as bolinhas e mexa-as continuamente, impedindo que grudem no fundo da panela, até que elas comecem a flutuar na superfície e fiquem com uma cor dourada escura.
7. Aqueça (lentamente) novamente a calda por 2 a 3 minutos e retire do fogo
8. Retire todas as bolinhas, escorra-as e mergulhe-as na calda
9. Mantenha-as na calda por 2 horas (ou muito mais, se possível até 2 dias) antes de servir
10. Fica bem mais gostoso se você deixar esses dois dias

**CADA AÇÃO EM NOSSA VIDA, INCLUINDO O ATO DE COMER, DEVE SER UM PROCESSO QUE FAVOREÇA A INTEGRAÇÃO DO SER COM O TODO.**

A FIM DE SACRALIZAR ESTE ATO, ENTOEMOS UM MANTRA:

OM PURNAMADAH  
ISHAVASYA UPANISHAD  
Constituem as duas primeiras linhas:

OM PURNAMADAH PURNAMIDAM  
PURNAT PURNAM UDACHYATE  
PURNASYA PURNAMADAYA  
PURNAM EVA VASHISHYATE

OM! AQUILO É O TODO. ISTO É O TODO.  
DO TODO SURGE A TOTALIDADE.  
DA TOTALIDADE VINDA DO TODO,  
RETIRANDO-SE O TODO,  
O TODO AINDA PERMANECE COMO TAL.

**"O termo ayus é a combinação de corpo,  
órgãos dos sentidos, mente e alma".**

**Charaka Samhita**

## Yoga e Ayurveda

**Por Ceres Moura**

Yoga e Ayurveda combinam duas ciências antigas que se complementam para otimizar o estado de saúde integral, propiciando o equilíbrio do indivíduo em todas as suas dimensões: física, energética, emocional, psíquica e espiritual. Essa harmonização da pessoa como um todo inclui o equilíbrio entre os três biótipos vata, pitta e kapha, e o equilíbrio com os ritmos da natureza, o que gera a adoção de um estilo de vida mais saudável que se reflete na vida cotidiana, nos relacionamentos e nas interações dentro da comunidade, promovendo o despertar da consciência e a manifestação do potencial singular de cada um no mundo.

Todo conhecimento do Yoga e do Ayurveda se unem de forma única para viabilizar esse processo do desabrochar multidimensional do indivíduo, guiando-o para o reconhecimento de sua essência mais profunda de harmonia, felicidade e plenitude (Sat Chid Ananda), sempre presentes.

### Relação do Yoga e Ayurveda

*"Yoga e Ayurveda caminham juntos. Yoga e Ayurveda são antigas disciplinas de vida que têm sido praticadas há muitos séculos na Índia. Eles são mencionados nos Vedas e nas Upanishads. Yoga é a ciência da união com o Divino, com a Verdade, e o Ayurveda é a ciência da vida. Yoga participa com o Conhecimento e o Ayurveda com a perfeita saúde. Portanto, um yogi que não conhece o Ayurveda é um meio-yogi e um terapeuta ayurvedico que não conhece o Yoga é um meio-terapeuta ayurvedico. O objetivo do Yoga é a união com o Ser Supremo, mas essa união só pode ser obtida quando você tem um corpo saudável, uma mente saudável e uma consciência saudável. Assim, Yoga e Ayurveda são os alicerces da vida. São as duas faces de uma mesma moeda. Eles são Um. Ásana, pránáyáma, relaxamento, mantra e meditação são algumas das principais prescrições do Ayurveda".*

**Dr. Vasant Lad**

O estudo de Yoga e Ayurveda cria um entendimento de todos os aspectos do Yoga em relação ao Ayurveda, permitindo que a prática de Yoga faça parte de uma visão mais ampla do indivíduo em harmonia com os ritmos da natureza, com o cosmos e com sua essência espiritual. Esse entendimento habilita os profissionais em Yoga e Ayurveda a desenvolverem programas personalizados de Yoga como uma ferramenta de integração e cura, tendo por base os princípios do Yoga e do Ayurveda. Assim sendo, o profissional ou estudante deve entender melhor os seguintes aspectos dessas filosofias irmãs:

- Filosofia Sámkhya - Milenar ciência cosmológica, mãe filosófica do Yoga e Ayurveda.
- Os Cinco Elementos - Desenvolvimento de avaliação de desequilíbrios dos cinco elementos, e utilização de técnicas de Yoga, como os ásanas, pránáyámas, mudrás e meditação, visando à restauração do equilíbrio da pessoa como um todo.
- Yoga para os Doshas - Desenvolvimento de seqüências específicas para cada tipo de desequilíbrio, e adequação de ásanas para a restauração do equilíbrio dos doshas.
- Equilíbrio Energético - Práticas de pránáyáma, mudrá e cura prânica no restabelecimento do equilíbrio dos doshas.
- Yoganidrá e Dhyána - Emprego de técnicas de relaxamento e de meditação na promoção do equilíbrio dos doshas.
- Psicologia Ayurvedica - Análise dos aspectos psico-emocionais de vata, pitta e kapha, e utilização de técnicas do Yoga para a restauração do equilíbrio.

# TEXTOS COMPLEMENTARES ANEXOS

## ALIMENTAÇÃO NO AYURVEDA

Ivan Zacharuskas

No Ayurveda, a alimentação não é baseada na quantidade de carboidratos, gorduras e proteínas ou calorias, minerais e vitaminas ingeridos. Aproximando-nos mais da Natureza, conhecendo melhor nosso corpo e suas necessidades, o Ayurveda busca nos dar o conhecimento necessário para termos uma alimentação naturalmente balanceada. Contudo, uma vez que dispomos do balanceamento alimentar através de uma análise nutricional, enfoque ocidental, o mesmo é bem vindo e complementa o conhecimento acumulado pelo oriente.

O objetivo das dietas alimentares no Ayurveda é ajudar a promover o equilíbrio dos elementos e de sua interação no corpo humano, tomando por base a constituição individual de cada pessoa (dosha).

De acordo com o Ayurveda existem **seis sabores** (rasas) nos alimentos, derivados da combinação dos **cinco elementos da natureza** (pancha bhutas). São eles: doce, ácido, salgado, pungente, amargo, e adstringente.

Os **alimentos doces** produzem contentamento e prazer, acalmam os doshas Vata e Pitta, mas agravando Kapha. No Ayurveda são considerados alimentos doces: açúcar, mel, arroz, trigo, leite, creme de leite, manteiga, carnes, óleos, ghee e quase todos os grãos, entre outros.

Os **alimentos ácidos** despertam a mente e os sentidos, acalmam o dosha Vata, mas agravando Pitta e Kapha. São considerados alimentos ácidos: limão, laranja, abacaxi, maracujá, acerola e outras frutas ácidas, queijo e iogurte (devido à fermentação), tomate, vinagre, entre outros.

Os **alimentos salgados** acalmam os nervos e diminuem a ansiedade, acalmam o dosha Vata, mas agravando Pitta e Kapha. O sal é o típico alimento salgado e está presente em diversos alimentos.

Os **alimentos pungentes** abrem a mente e os sentidos, acalmam o dosha Kapha, mas agravando Vata e Pitta. São considerados alimentos pungentes: pimentas e temperos em geral, alho, cebola, gengibre, rabanete, entre outros.

Os **alimentos amargos** clareiam os sentidos e as emoções, acalmam os doshas Pitta e Kapha, mas agravando Vata. São considerados alimentos amargos: verduras amargas como chicória, rúcula, almeirão, espinafre, jiló, ervas amargas, entre outros.

Os **alimentos adstringentes** acalmam mentes irritadas ou nervosas, clareiam os sentidos e as emoções, e removem a letargia, acalmam os doshas Pitta e Kapha, mas agravando Vata. São considerados alimentos adstringentes: feijões, lentilhas, maçã, pêra, repolho, brócolis, couve-flor e batatas, entre outros.

Além disso, devemos considerar o que no Ayurveda chamamos de **qualidades** (*gunas*) dos alimentos. Estes podem ser: quentes ou frios, secos ou oleosos, leves ou pesados. Nossas dietas alimentares básicas devem levar em consideração nossa constituição, a presença dos seis sabores e das qualidades dos alimentos.

Em resumo, os sabores:

Sabores (rasas)	Elementos (bhutas)	Acalmam	Agravam
Doce	Água e Terra	Vata e Pitta	Kapha
Ácido	Fogo e Terra	Vata	Pitta e Kapha
Salgado	Fogo e Água	Vata	Pitta e Kapha
Pungente	Ar e Fogo	Kapha	Vata e Pitta
Amargo	Éter e Ar	Pitta e Kapha	Vata

Adstringente	Ar e Terra	Pitta e Kapha	Vata
--------------	------------	---------------	------

Em resumo, as qualidades:

Qualidades (gunas)	Acalmam	Agravam
Quente	Vata e Kapha	Pitta
Frio	Pitta	Vata e Kapha
Seco	Pitta e Kapha	Vata
Oleoso	Vata	Pitta e Kapha
Leve	Kapha	Vata e Pitta
Pesado	Vata e Pitta	Kapha

Os doshas são acalmados por elementos e qualidades que não façam parte da sua constituição predominante, e, conseqüentemente, agravada por elementos e qualidades que façam parte da mesma.

Constituição (dosha)	Elementos (bhutas)	Qualidades (gunas)
Vata	Ar e Éter	Frio, Leve e Seco
Pitta	Fogo e Água	Quente, Leve e Oleoso
Kapha	Água e Terra	Frio, Pesado e Oleoso

Assim, uma dieta alimentar para acalmar Vata deve, dentro do possível, privilegiar os sabores doce, ácido e salgado, e as qualidades quente, oleoso e pesado. Note, porém, que isso não significa se empanturrar de tortas de frutas e salgadinhos após comer carne com bastante gordura e frita no óleo. Equilíbrio e escutar seu corpo são fundamentais! O mesmo raciocínio pode ser feito para os demais doshas. Quando dois ou mais doshas são dominantes, devemos buscar um equilíbrio entre os sabores e qualidades, observando sempre qual dosha está em desequilíbrio, ou agravado, no momento e acalmando o mesmo. É importante notar que esta busca pelo equilíbrio é permanente, uma vez que há muitos outros fatores atuando em nossos corpos que apenas nossa alimentação.

E isso vale para o ano todo? Devemos considerar que a vida possui seus ciclos e estes passam pelos três doshas: Vata, Pitta e Kapha. Deste modo, temos os **ciclos diários e sazonais**, quando a Natureza nos apresenta condições gerais ou qualidades que refletem de um modo ou de outro as qualidades de cada dosha. Vejamos como estas se comportam.

Doshas e Horários diários	Ciclo Diurno	Ciclo Noturno
Kapha	06:00 - 10:00	18:00 - 22:00
Pitta	10:00 - 14:00	22:00 - 02:00
Vata	14:00 - 18:00	02:00 - 06:00

Ao despertarmos, iniciando o período Kapha da manhã, nos encontramos vagarosos, pesados, relaxados e calmos, prontos para um dia repleto de atividades. Segue-se o período Pitta, já plenamente despertados e no auge de nossa atividade física. O pico do horário Pitta, por volta do meio dia, é justamente o melhor horário para o almoço. Pela tarde, segue o período diurno de Vata, quando estamos no auge de nossa criatividade. Após este período, inicia-se o segundo ciclo ou noturno. Com a chegada da noite, o corpo começa a retomar as qualidades de Kapha, mais tranqüilo e relaxado, ideal para uma refeição leve e igualmente tranqüila. O Pitta noturno nos serve para completar a digestão da refeição do horário Kapha, mas agora é menos intenso que o

do meio dia. Serve para recompor as energias, reconstruir os tecidos e, principalmente, para digerir as idéias, as sensações e emoções do dia. Após este, chega o ciclo noturno de Vata, horário do sono profundo, dos sonhos, de deixarmos nosso corpo repousar em paz para um novo ciclo diurno.

Da mesma forma, a Natureza apresenta os ciclos sazonais. Lembrando que as qualidades (gunas) de cada estação do ano influenciam nossas constituições (doshas), devemos adaptar nossas dietas alimentares e rotinas diárias a cada estação.

Doshas	Estações	Meses	Qualidades (gunas)
Kapha	Primavera / Verão	Set a Dez	Fria e úmida
Pitta	Verão / Outono	Dez a Abr	Quente e úmida
Vata	Outono / Inverno	Abr a Set	Frio, seco, com ventos

O mais importante, no entanto, é termos em mente as condições em que nos encontramos na Natureza, mais do que a época ou estação do ano. Um dia frio e seco agrava Vata, ainda que em pleno Verão. Da mesma forma, um dia quente e úmido agrava Pitta, ainda que em pleno Inverno. O ciclo anual nos apresenta uma referência que normalmente é seguida por nossos corpos quando estamos em equilíbrio e “ouvindo” o recado da Mãe Natureza. No Inverno e Primavera seguiremos uma dieta alimentar e rotinas para não agravar Kapha. Na Primavera e Verão, o mesmo para não agravarmos Pitta. Já durante o Outono e Inverno, evitaremos agravar Vata. Se abusarmos muito de Kapha no Inverno, sentiremos os resultados desta acumulação no início da Primavera, o mesmo valendo para os demais doshas.

Não estamos falando aqui de uma lista enorme de regras ou sugestões a seguir, mas sim de um aprendizado, de escutar melhor nosso corpo e suas necessidades para atingirmos um nível cada vez maior de equilíbrio. Esta é a parte mais bacana do Ayurveda: aprendermos, ou “lembramos”, de como cuidar melhor de nós mesmos!

## ALIMENTAÇÃO ANTI-AMA OU ANTI-TOXINA

Publicado no blog: [Ayurveda, Beleza e Saúde, Cozinha Ayurvedica](#)



São muitos os fatores que causam as toxinas no nosso organismo: o stress, a má alimentação (*fast food*, *alimentos incompatíveis*, *comer em excesso*, *hábitos irregulares*), as emoções como a raiva, a cobiça, o medo e a preocupação e, significativamente a diminuição do fogo digestivo (*agni*) contribuem para a produção de toxinas no trato digestivo. A sua persistência leva a um quadro de depreciação do organismo e tem como consequência a doença.

Os primeiros sinais e sintomas da presença de toxinas são: cobertura sobre a língua, mente embotada e fezes com alimentos não digeridos. O tratamento e prevenção podem ser feitos através de bons hábitos alimentares como ingestão de alimentos de boa qualidade, regularidade nos horários, quantidades adequadas; manter bons relacionamentos dando prioridade para o cultivo de bons sentimentos, e considerar que uma parte do tempo do dia é super precioso e deve ser guardado para descanso, hobbies e lazer. Manter uma rotina com baixo nível de estresse é essencial para manter uma boa saúde e a qualidade de vida.

### SUGESTÃO DE REFEIÇÃO DESINTOXICANTE:

#### Ingredientes:

- Arroz (basmati, arbóreo ou orgânico)
- Legumes e verduras: mandioquinha, cenoura, chuchu e couve.
- Feijão moyashi
- Temperos: gergelim preto, cúrcuma, pimenta do reino, cominho, sal marinho, salsinha, cebolinha, ghi e azeite.

#### Modo de fazer:

- Arroz: cozinhe o arroz normalmente, mas substitua o alho e a cebola por ghi, gergelim preto e sal marinho (pouco tempero).
- Verdura: escale a couve com bastante água fervente. Tempere apenas no prato com um pouco de azeite e sal.
- Legumes: pique os legumes e refogue no ghi e azeite, adicione a cúrcuma, o sal, a pimenta, o cominho, deixe a salsinha e cebolinha por último, cozinhe até ficarem bem cozidos porém consistentes.
- Feijão moyashi: deixar de molho por 1h, na pressão cozinhe por 10 min, abra a panela com cuidado e volte ao fogo, adicione os temperos citados acima e deixe mais 4-5 min, fervendo com a panela aberta.

Agora é só aproveitar uma refeição leve, nutritiva e desintoxicante.

Sempre consulte um profissional especializado para uma avaliação das necessidades nutricionais.



Naturóloga, graduada pela Unisul (2007), Terapeuta Ayurvédica e Acupunturista (2006). Estudou medicina Ayurvédica na Índia formalmente na International Achademy of Ayurveda e no Brasil com o renomado prof. Dr. Ruguê R. Júnior, formando-me em Ayurveda pela Fundação Sri Vájera – Escola de Yoga Brahma Vidya (2004).

[DAIANE BORTOLON - SALA DE AYURVEDA](#) - FLORIANÓPOLIS, SC, BRAZIL

Um dos segredos de saúde na ayurveda são as massalas preparadas para cada dosha ou biotipo. Além de conferir aroma e sabor aos alimentos, ajudam a eliminar e digerir toxinas do nosso corpo. Uma Massala, a princípio pode parecer apenas uma mistura de ervas e especiarias, mas os ayurvédicos sabem que ela na verdade é uma preciosa ferramenta de saúde, um antídoto para aqueles dias que não almoçamos em casa e enfrentamos um restaurante ao quilo. Ter na bolsa uma massala pode prevenir um desequilíbrio lá na frente!

## Massala Kapha

Quente, picante e anti-inflamatória

*Ingredientes orgânicos:*

5 Gengibre em pó

4 1/2 Canela em pó

9 Mostarda em pó ou grãos

2 Páprica em pó

1 Pimenta do reino em pó

5 Urucum em pó ou grãos

1 Chilli em pó

Ghee (manteiga clarificada) para refogar

## Massala Vata

Morna, carminativa, levemente picante e sedativa

*Ingredientes orgânicos:*

3 Gengibre em pó

3 Cravo em pó

7 Cominho em pó

1/2 Nos Moscada em pó

2 Alho em pó ou bem seco

1 Erva doce em pó ou grãos

Ghee (manteiga clarificada) para refogar

## Massala Pitta

Fresca, depurativa e aromática

*Ingredientes orgânicos:*

13 Coentro em pó ou grãos

1 Cominho em pó ou grãos

13 Cúrcuma

1/2 Feno greco em pó ou grãos

1 1/2 Nos moscada em pó

3 Alecrim em pó ou erva seca

Ghee (manteiga clarificada) para refogar

*Preparação:* misture bem todas as especiarias em uma bacia. Aqueça o ghee em uma panela de barro e em seguida refogue tudo por 5 minutos sempre mexendo. Há quem não refogue. Eu prefiro refogar pois o ghee desperta os aromas e deixa a massala muito mais saborosa.

**Obs1.** Se optou por usar as especiarias em grão em vez de pó, refogue primeiro essas, triture ou macere com um pilão e em seguida misture o restante dos pós.

**Obs2.** Os números se referem a partes: 1 parte pode ser uma colher grande, pequena ou até mesmo uma xícara. Apenas respeite as proporções.