

The background features delicate pink line art of flowers and leaves, scattered across a light pink gradient. A large white circle is centered on the page, framed by a dark green border.

RICETTE AYURVEDICHE

---

LE RICETTE  
DI VIVIANA

---

2021

# Nutrire il corpo e l'anima

## Le mie ricette preferite

La cucina ayurvedica è un viaggio tra le spezie e i sapori.

I sapori sono 6 e agiscono sull'individuo e la sua costituzione.  
Possono influire decisamente sul nostro equilibrio psico fisico.

1. Dolce : riso, patata, pane, pasta, dolci.
2. Acido : yogurt, lassi, limone.
3. Salato : tutti i tipi di sale, alghe.
4. Piccante : spezie, erbe aromatiche, cipolla cruda.
5. Amaro : carciofo, rucola.
6. Astringente : legumi, asparagi, verza.

Rasa in sanscrito indica il gusto ma anche l'esperienza, l'entusiasmo, l'essenza. Ha un significato molto ampio e profondo.

Il gusto è composto dagli stessi 5 elementi che compongono o dosha:

*etere - aria - fuoco - acqua - terra*

Ogni gusto/sapore ha un effetto sulla nostra costituzione:



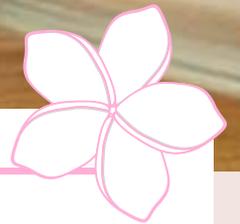
Quando i dosha non sono in equilibrio i sapori svolgono un'azione importante per ripristinare la nostra salute.

---

RICETTE AYURVEDICHE

# LA COLAZIONE





---

## MOUSSE DI MANDORLE

---

### Ingredienti

**250 ml di panna fresca liquida**

**70 g mandorle**

**¼ cucchiaino di cannella**

**35 g zucchero**

**1 tuorlo**

**5 g gelatina in fogli**

1. Per prima cosa, metti la gelatina in ammollo in acqua fredda per almeno 10 minuti.
2. Metti lo zucchero in un pentolino con 3 cucchiai d'acqua e fai cuocere fino a quando tutto lo zucchero non si scioglie, creando uno sciroppo.
3. Lascia intiepidire qualche minuto e unisci il tuorlo, lavorando con le fruste. Trita le mandorle e aggiungile al composto.

Infine, monta la panna a neve ben ferma, uniscila agli altri ingredienti e falla amalgamare. Trasferisci la crema in uno stampo e sposta tutto in frigorifero per almeno 3 ore prima del consumo.

Personalmente amo la mousse compatta, quindi la lascio almeno 8 ore in frigo.



## CHAPATI

Per chi ama la colazione salata consiglio di preparare il chapati, un pane senza lievito.

### Ingredienti

**1 tazza di farina di frumento integrale**

**¾ di tazza di farina bianca**

**1 presa di sale**

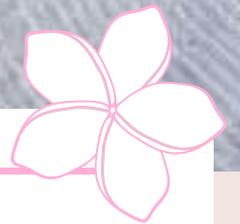
**3 cucchiaini di ghee o olio vegetale**

I due grassi hanno proprietà completamente diverse. Il ghee è un burro chiarificato adatto a tutte le costituzioni. E' un elisir di lunga vita, più' leggero del burro, rende i cibi digeribili, favorisce l'assorbimento di vitamine, minerali e oligoelementi.

Può essere conservato a lungo ed è facile da preparare.

1. Versa la farina e il sale in una terrina e incorpora il ghee. Aggiungi acqua e lavora l'impasto per una decina di minuti. Coprilo con un canovaccio e lascialo riposare per 1 ora.
2. Lavora di nuovo l'impasto energeticamente fino ad ottenere una consistenza morbida.
3. Forma 8/10 palline e stendile sulla spianatoia infarinata formando dei dischi sottili.
4. Scalda una padella con fondo pesante, abbassa la fiamma e cuoci i chapati uno alla volta.
5. Girali spesso, per farli gonfiare premi i bordi intorno. Passa un panno sul fondo pulendo la pentola tra un chapati ed un altro.

Puoi usare farina d'orzo, d'avena o di riso al posto del frumento.



---

## LASSI ALLA BANANA

---

Il lassi è una bevanda a base di yogurt che a differenza di quest'ultimo è facile da digerire. Lo yogurt deve essere fresco e compatto tipo quello greco. Non deve essere freddo.

Lo consiglio a chi ha una corporatura sottile, che ha un metabolismo veloce.

### Ingredienti

**1 banana matura schiacciata**

**1/3 di litro di yogurt bio**

**1 cucchiaino di succo di zenzero fresco**

**2/3 di litro di acqua**

Versa la banana, lo yogurt e il succo di zenzero nel frullatore, aggiungi l'acqua e frulla fino ad ottenere un composto schiumoso.



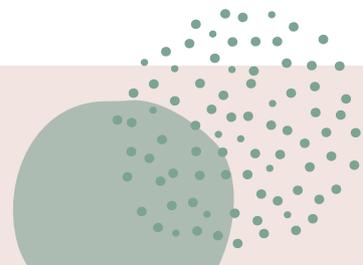
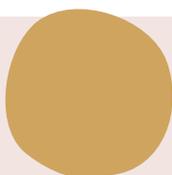
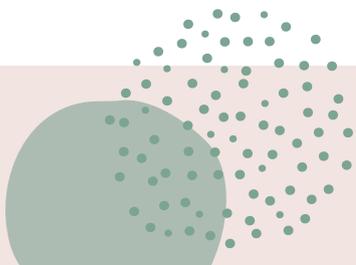
## PORRIDGE DI AVENA

### Ingredienti

- 3 datteri tagliati a striscioline**
- 1 cucchiaio di uva passa non trattata**
- 1 cucchiaio di mandorle tritate**
- 2 cucchiari di fiocchi di avena bio**
- 125 gr di latte vegetale o di mucca**
- 1 presa di cannella**
- 1 presa di cardamomo**

Metti a scaldare il latte senza farlo bollire, ma assicurati che sia ben caldo.

Prepara in una ciotola tutti gli ingredienti e versa il latte caldo sopra. Lascia riposare per 3 minuti con un coperchio.



---

RICETTE AYURVEDICHE

PRANZO

/

CENA





## KICHADI

Il kichadi è un piatto della cucina ayurvedica molto nutriente a base di fagioli mung e riso integrale.

Aiuta l'organismo a ristabilire l'equilibrio e supporta il processo di eliminazione delle tossine. Mangiato a pranzo e cena per un periodo di qualche settimana permette una digestione veloce lasciando all'organismo più energie per i processi di autoguarigione.

### Ingredienti

- 200 gr di riso basmati integrale
- 150 gr di fagioli mung
- 1 piccola cipolla
- 2 carote
- 1 manciata di bietole o altre verdure di stagione a foglia
- 1 cucchiaio di zenzero grattugiato
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo tritati
- 4 semi di cardamomo
- ½ cucchiaino di cumino in polvere
- 1 pizzico di cannella
- 1 ciuffo di menta fresca





## KICHADI

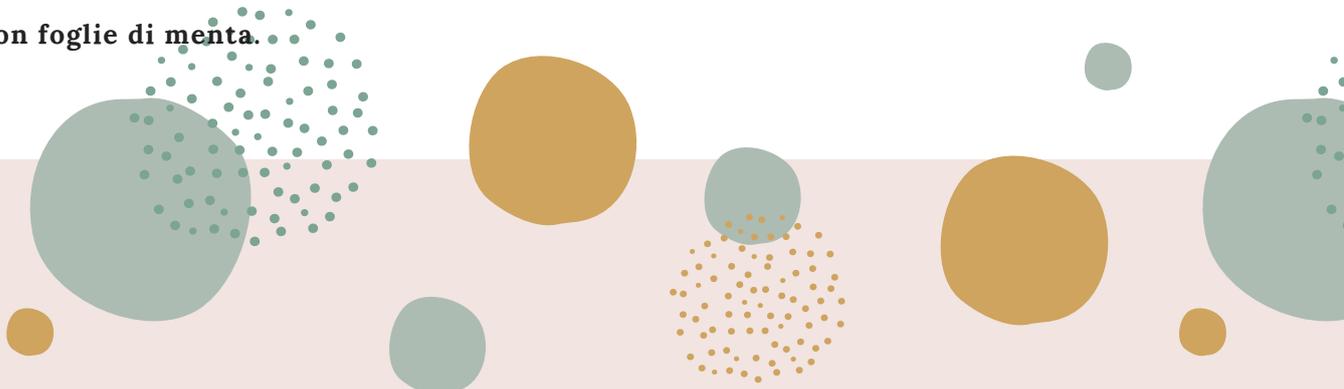
---

1. La sera prima metti a mollo nell'acqua i fagioli e il riso in due ciotole separate.
2. Taglia la cipolla a pezzettini e facendola leggermente stufare in poca acqua, come se facessi un soffritto ma senza olio.
3. Taglia le carote e aggiungile alla cipolla insieme ai fagioli scolati.
4. Sala e copri con acqua. Fai cuocere i fagioli per 5 minuti a fuoco vivo.
5. Aggiungi il riso scolato, le spezie, aggiusta di sale e copri con altra acqua.

Lascia cuocere altri 5 minuti con il coperchio.

1. Aggiungi la verdura a foglia tagliate a strisce, aggiungi se necessario altra acqua fino a completamente della cottura.
2. A fine cottura aggiungi un filo di olio e lascia riposare lo stufato altri 5 minuti.

Servi con foglie di menta.





## PAKORA

Sono verdure croccanti, dorate, pastellate e fritte con un grande sapore di curry. Potremmo definirle frittelle indiane vegetariane.

Questo è un piatto vegetariano fatto con una varietà di verdure tipicamente indiane - patate, peperoni verdi, spinaci e cavoli.

Potete usare anche altre verdure: carote, zucca e patate dolci.

### Ingredienti

**1 cipolla, affettata sottilmente**

**100 g di cavolo, affettato sottilmente**

**100 g di patate, grattugiate**

**50 g di foglie di spinaci**

**2 peperoni verdi lunghi, tritati**

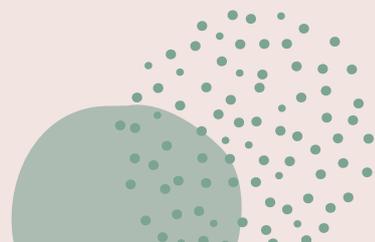
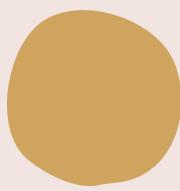
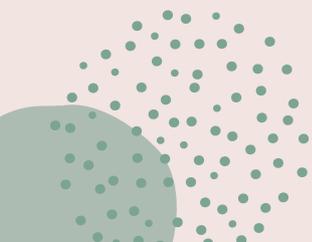
**2 cucchiaini di cumino**

**2 cucchiaini di coriandolo in polvere**

**200 g di farina di ceci**

**2 cucchiaini di garam masala**

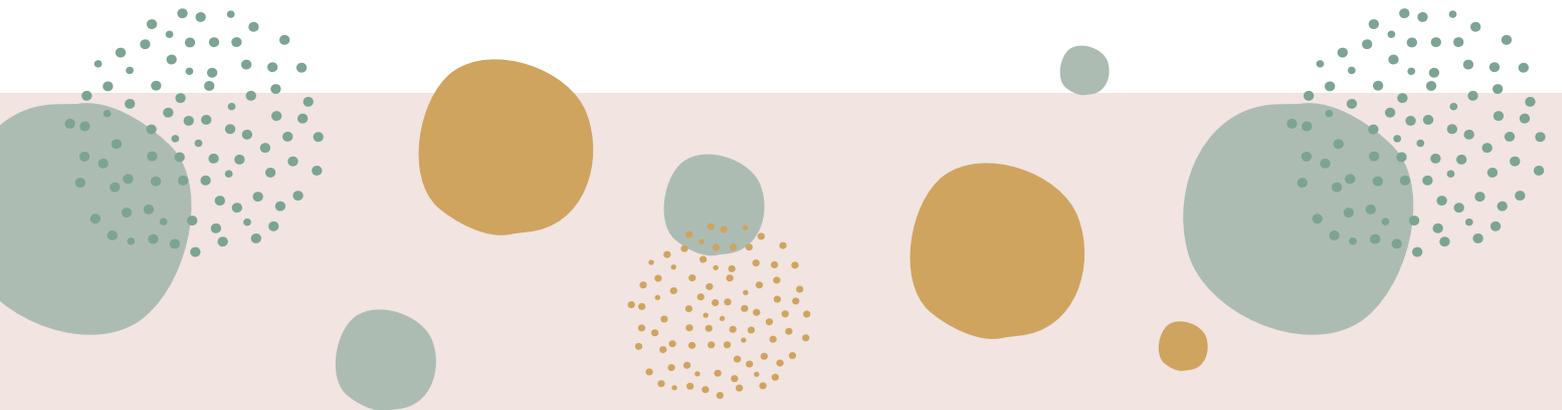
**olio vegetale, per friggere**





## PAKORA

1. Metti la cipolla, il cavolo, la patata, gli spinaci, i peperoni verde, il cumino, il coriandolo, il garam masala e il sale in una ciotola capiente e mescolare. Cospargi la farina di ceci e mescola.
2. Aggiungi gradualmente circa 100ml di acqua e continua a mescolare fino a quando le verdure si attaccano l'una all'altra e sei in grado di modellarle.
3. Scalda l'olio in una padella profonda a fuoco medio. Poi fodera una teglia con dei tovaglioli di carta e mettila da parte.
4. Con le mani leggermente bagnate, raccogli circa 1 1/2 cucchiari della miscela di patate e modellala in una forma rotonda nel palmo della tua mano. Usando il dito indice, fai un buco al centro di ogni frittella e lasciala cadere nell'olio.
5. Friggi fino a doratura, circa 2 minuti per lato.





---

## VADAI

---

Sono polpette speziate di lenticchie molto gustose.

### INGREDIENTI:

**½ tazza di Dhal (lenticchia gialla)**

**1 cipolla media**

**1 peperoncino verde fresco**

**1 pezzettino di zenzero fresco**

**3 foglie curry**

**2 foglie coriandolo**

**olio semi per friggere**

1. Lava il Dhal e lascialo a bagno in acqua per un paio d'ore.
2. Cola il Dhal e mettilo in una casseruola per frullarlo fino a diventare una crema, aggiungere acqua se necessario.
3. Aggiungi poi cipolla, peperoncino, zenzero, curry e coriandolo tritati, sale.
4. Metti un po' di olio sui palmi delle mani e fai dei dischi piatti tipo mini hamburger.

Se il composto è troppo morbido per formare i vada aggiungi un cucchiaino di farina di riso o di ceci.

Friggi i vada in olio già ben caldo.



## PANEER

Gli indiani considerano la mucca sacra e non mangiano la sua carne, ma ci sono tantissime mucche in giro per le città e il latte di mucca è usato spesso nella cucina locale. Una delle ricette più popolari è il formaggio fresco, il paneer.

Se non avete mai visto il paneer, ha un colore bianco ed è preparato solo con latte di mucca e succo di limone.

Gli indiani lo usano un po' come il tofu. Invece di tagliarlo a blocchi e mangiarlo con pane, come facciamo noi, loro lo preparano in stufati e curry con tante spezie.

### Ingredienti

**4 litri di latte intero, non UHT pastorizzato**

**59 ml di succo di limone o aceto**

**1/2 cucchiaino di sale**





## PANEER

### Preparazione

1. Porta il latte appena sotto l'ebollizione a circa 93°C. Mescola ogni tanto il latte, raschiando il fondo della pentola per assicurarsi che il latte non si scotti. Quando sarà pronto, il latte apparirà schiumoso e bollente.
2. Togli il latte dal fuoco e aggiungi il succo di limone. Il latte inizierà a cagliare immediatamente.
3. Copri il latte e lascia riposare per 10 minuti per dare all'acido il tempo di separare completamente la cagliata e il siero del latte. Alla fine dei 10 minuti, la cagliata dovrebbe essere completamente separata e il liquido dovrebbe apparire giallo e acquoso. Se il latte non si è separato, prova ad aggiungere un altro cucchiaino di succo di limone.
4. Metti un colino sopra un contenitore e rivestilo con una garza. Versa la cagliata nel colino, lasciando che il siero si raccolga nella ciotola sottostante.
5. Raccogli la garza nella mano e, senza bruciarti, strizzala delicatamente per rimuovere il siero in eccesso.
6. Apri la garza e cospargi 1/4 di cucchiaino di sale sopra. Mescola delicatamente.
7. Trasferisci la cagliata (ancora nella garza) in una ciotola di cereali. Piega saldamente la garza attorno alla cagliata per formare un pacchetto semi circolare.
8. Una volta premuto, il paneer fatto in casa è pronto. Puoi usarlo immediatamente o conservarlo in frigorifero per un massimo di due giorni.

SEGUI  
VIVIANA QUI

---



---

VIVI LO YOGA  
2021

*ALL RIGHTS RESERVED*