

Dr. sa Teresa De Monte

## AAHAR e COSTITUZIONE

PAKRUTI o COSTITUZIONE è ciò che ciascuno di noi ha ed esprime, è il suo stile di vita. L'Ayurveda ha un suo approccio speciale, specifico e individuale per capire, individuare e variare la costituzione di un soggetto qualora sia alterata. La Pakruti è influenzata dai Doshas che variano nel tempo e che sono conseguenti al modo di vivere e di alimentarsi di una persona, ma è anche influenzata da fattori propri del concepimento.

La Pakruti è caratterizzata da 7 tipi a seconda della maggiore o minore predominanza dei doshas, la combinazione è elemento primario. Per esempio se dico vata dosha vuol dire che vata Pakruti è dominante.

In una costituzione Satva, Raja, Tama sono importanti in quanto sono la manifestazione dell'essenza, del mentale, dello spirito di una persona.

Satva è aakash (etere), mahabuhut dominante costituente la mente.

Le qualità satvicche sono almeno 14 e sono l'espressione migliore di una persona:

pensieri puri e pii  
pensare all'Essere supremo  
studiosità  
reverenza per il Guru  
coraggio  
outlook scientifico e razionale  
tolleranza  
parlare con delicatezza e in modo dolce  
amare le fragranze e i fiori  
memoria forte  
controllo della rabbia, del nervosismo...  
varie forme di devozione  
conoscenza di ciò che non si vede  
amare il regime di dieta ideale...

Raya guna è Vayu e Tej mahabhut, aria e fuoco, costituente dominante della mente.

Le sue caratteristiche sono:

desideri materiali  
short tempered  
ama il sapore pungente  
aggressività  
eccessiva indulgenza al sesso  
gelosia  
spirito avventuroso...

Tama guna è pruthvi mahabhut, terra.

Le sue caratteristiche salienti sono:

letargia  
eccessivo dormire  
idiozia  
inerzia  
mangiare in modo eccessivo  
non equilibrio

indulgenza eccessiva nel sesso  
 ateismo  
 non avere alcun interesse...

### COSTITUZIONE E CIBO

Il Cibo è uno dei maggiori costituenti e influenzanti la costituzione, nutre i 7 dathus nel corpo con la digestione.

Un buon cibo nutre bene il proprio specifico tessuto.

Ayurveda raccomanda un generale regime dietetico in accordo con la costituzione.

### VATA

Alimento	NO	SI
FRUTTA	frutta secca, mele, datteri secchi, fichi, pere, anguria	Avocado, banana, ciliegie, albicocca, bacche, uva, limoni, mango, melone dolce, arance, papaia, pesche, ananas, susine
VERDURE	crudità, congelati, disidratati, cavolo crudo, broccoli, cavolfiori, melanzane, lattuga, funghi, cipolle, peperoni, patate, spinaci, pomodori, rape	Asparagi, radici rosse, carote, cocomero, aglio, fagioli verdi, porro, radicchio, zucca
LEGUMI	tutti i legumi tranne le lenticchie, rosse e nere	Lenticchie rosse e nere, fagioli mung
DERIVATI LATTEI	Formaggio piccante, latte in polvere	Ghee, buttermilk, altri cibi derivati dal latte
CARNE	coniglio, agnello, carne di animali iperattivi	Beef, pollo, oca, uova, tacchino, pesci e derivati dal mare
GRANAGLIE	orzo, miglio, mais	Avena cotta, riso, grano
NOCI	non mangiare in eccesso	Con moderazione
SPEZIE	cioccolato, pepe, chili, radici piccanti	Tutte consumate in moderata quantità
OLI		Possono essere consumati tutti in moderata quantità

### KAPHA

Alimento	NO	SI
FRUTTA	banana, cocco, kiwi, fichi, arance, papaia, rabarbaro, melone, ananas, gelatina di mela, prugne	Frutta astringente come le mele, ciliegie, bacche, fichi secchi, pesche, pere, prugne, acini in genere
VERDURE	cocomero, olive, patate dolci, zucche, pomodori, zucchine	Asparagi, melanzane, aglio, funghi, patate, radici, spinaci, broccoli, radici rosse, cavolo
LEGUMI	fagioli, soya, lenticchie nere	Tutti possono essere consumati

PRODOTTI LATTEI	yogurt, formaggio piccante, maionese, latte di bufala	Buttermilk, latte vaccino, latte di capra
CARNE	beef, oca, agnello, maiale, pesci e animali acquatici	Pollo, uova, coniglio, gamberetti
GRANAGLIE	avena cotto, riso	Miglio, avena, raji, orzo, mais, grano
NOCI	non si consuma alcun tipo	
SPEZIE	cioccolato, sale, vinegar	Si possono consumare tutte le spezie
OLI	Olio di cocco, castor oil	Olio di mandorle, girasole, sesamo, mostarda, zafferano, mais

### PITTA

Alimento	NO	SI
FRUTTA	tutta la frutta acida come limoni, arance, pesche, ananas	Cocco, mango, pere, uva, prugne, anguria, melograno
VERDURE	radici, carote, melanzane, aglio, chili verde, olive, pepe, spinaci, pomodori	Asparagi, radici, lattuga, funghi, cipolle, patate, zucca, broccoli, carciofi, cavoli, zucchine
LEGUMI	lenticchie, miso, soya in salsa dolce e non	Tutti eccetto le lenticchie
PRODOTTI LATTEI	burro salato, yogurt, formaggio, latte freddo, crema acida	Buttermilk, burro senza sale, latte, ghee
CARNE	beef, oca, uova, agnello, maiale, pesce	Pollo, coniglio, tacchino
GRANAGLIE	mais, miglio, avena, sago, riso	Raji, grano, orzo
NOCI	No	Cocco
SPEZIE	No	Coriandolo, cinnamomo, cardamomo, fieno greco, ma poco
OLI	sesamo, mais, zafferano, mostarda, mandorla	Cocco, oliva, girasole

### STAGIONE E CIBO

In accordo con gli antichi testi ciascuno di noi deve mangiare rispettando il tempo, la stagione, ciò che la natura ci offre, solo così saremo in grado di preservare la nostra salute e il benessere del nostro corpo.

In India vi sono 6 stagioni:

SHISHISRA, la parte finale dell'inverno,

VASANT, la primavera,

GREESHMA, l'estate,

VARSHA, la stagione delle piogge,

SHARAD, l'autunno,

HEMANT, la prima parte dell'inverno.

Le stagioni sono dovute al movimento del sole.

Uttarayan è un fenomeno dove c'è un apparente movimento del sole nell'Emisfero Nord.

Tej e Vaja mahabhut sono dominanti.

La secchezza riduce ed elimina la untuosità del corpo riducendone la forza.

La fine dell'inverno, la primavera, l'estate sono di questo periodo.

Dakshinayan è un fenomeno dove c'è un apparente movimento del sole nell'Emisfero Sud.

Jala e Pruthvi mahabhut sono dominanti.

La umidità aumenta la untuosità del corpo rendendolo forte.

La prima stagione è quella dei mosoni o delle piogge, poi l'autunno, la prima parte dell'inverno.

## INVERNO

SI

NO

Cibi untuosi, freschi e caldi

cibi e bevande freddi

Dolce, salato, acido

pungente, amaro, astringente in eccesso

Cibi pesanti come carne di agnello,  
Maiale possono essere consumati

cibi secchi, leggeri, fermentati e conservati

Pesce di acqua dolce, cibi grassi

carne di animali selvatici

## PRIMAVERA

SI

NO

Cibo da orzo e grano

cibi pesanti, grassi, freddi

Vino preparato da sugarcane

cibo con sapori dolci e acidi

Carne di volatili

carne di animali acquatici

Carne di zone calde

## ESTATE

SI

NO

Cibi freddi, grassi come latte, ghee

alcol

Più liquidi, buttermilk

salato, acido, pungente, come zenzero

Mango, pomegranate, melograno

cibo speziato, secco, caldo e fermentato

Cibo dolce

carne di agnello, beef, maiale

Carne di animali selvatici

Pesce grasso, dolce, freddo

## PERIODO DELLE PIOGGE

SI

Miele ogni giorno  
formaggio, yogurt

Orzo e grano

Carne di animali selvatici

Acqua riscaldata

Latte, ghee, burro fresco

Pesce di acqua dolce afrodisiaco, grasso

## AUTUNNO

SI

Cibo stufato con attributi che lo dicono dolce,  
controindicati  
poco amaro, leggero, freddo

mangiare la quantità giusta a seconda della  
zenzero...  
propria capacità digestiva

carne di coniglio, pesce di acqua fresca sono  
ottimi per nutrire la mente e il corpo

orzo e grano

carne e pesce grassi

oli

## INVERNO

SI

Cibi non grassi, acidi, salati

NO

cibi secchi, freddi, pesanti, in eccesso, come

cibo conservato e fermentato

bevande fredde in eccesso

NO

yogurt, cibo fermentato fortemente

cibi alcalini in eccesso, come radici, sale,

pomodoro, fagiolini, peperoni verdi...

bevande di frutta acida

NO

secchi, freddi, leggeri, cibo in eccesso

Carne di animali tipo spezzatino,  
astringente  
pesci di allevamento kapha

cibo preparato con sapori pungente, amaro,

differenti modi di preparazione della sugarcane,  
tutte le stagioni  
zuppa di carne, di riso novello,  
prodotti derivati dal latte

dormire dopo mangiato è sconsigliatissimo in

tranne che in estate

acqua calda

può essere consumato alcol a seconda della  
capacità digestiva e della tolleranza

**L'Ayurveda, l'antica medicina indiana, comprende un vasto sistema di forme di prevenzione, terapie e rimedi naturali che si sono andate sviluppando da circa 3000, ma c'è chi sostiene addirittura 5000, anni fa**

Questa affascinante e complessa scienza, oltre ai preparati di erbe e radici di piante, ai massaggi e molti trattamenti disintossicanti e curativi, dà un'enorme importanza all'alimentazione come pratica fondamentale per la salute del corpo e dell'anima. Per poter comprendere meglio gli effetti benefici della cucina ayurvedica, può essere utile conoscere, anche se in maniera forzatamente schematica, la teoria delle energie vitali che sta alla sua base. Secondo l'Ayurveda, l'essenza di ogni creatura è costituita da cinque elementi (terra, acqua, fuoco, aria ed etere), i quali si combinano in modo diverso dando luogo a tre tipi di costituzioni o energie (dosha): Vata (predominio di aria ed etere), Pitta (fuoco ed acqua) e Kapha (acqua e terra) o una loro combinazione. A seconda del tipo di energia dominante vengono suggeriti cibi e spezie capaci di equilibrare il proprio dosha. Il menu ayurvedico cerca dunque di rispettare le necessità di ogni singola persona, influenzando attraverso il gusto dei cibi sull'equilibrio delle forze che regolano l'organismo. Si identificano sei gusti (rasa) che svolgono un'azione specifica attraverso le loro qualità (guna): - Dolce. E' costituito dagli elementi terra e acqua ed ha un effetto calmante, soprattutto per chi è dominato da energia Pitta e Vata. Tuttavia può avere un effetto inibitore della digestione. E' il gusto più umido e pesante. Alimenti che rientrano in questo gusto sono: riso e cereali in genere, patate dolci, chapati (pane non lievitato simile ad una sottile piadina), pasta, dolci. - Acido/Aspro (terra e fuoco). Ha un effetto lievemente riscaldante e favorisce la digestione. Benefico per i tipi Vata, mentre può essere controproducente per Pitta e Kapha. Tra i gusti è il meno umido e pesante. Esempi di cibi aspri sono: limoni e in generale tutti gli agrumi, frutta acida, uva, yogurt, aceto e alimenti sott'aceto. - Salato (fuoco e acqua). Stimola le ghiandole surrenali e in piccole quantità rinforza l'ossatura e aumenta la digestione, mentre diventa dannoso in quantità eccessive. E' buono per Vata perché lo scalda e Kapha perché lo stimola, mentre può essere aggravante per Pitta. Tra i cibi salati di uso comune ci sono: sale, alghe marine, noccioline, patatine e simili prodotti confezionati, cibi fast-food e cibi in scatola. - Piccante/Pungente (aria e fuoco). Stimola il metabolismo, riscalda e purifica. E' un perfetto equilibratore per Kapha e in piccole quantità può essere utile a Vata, mentre può aggravare Pitta. E' un cibo leggero e secco, ne fanno parte: peperoncini, aglio, cipolle e tutte le spezie piccanti. - Amaro (aria ed etere). Purifica e depura, è il cibo più freddo e leggero, utile per Pitta e Kapha, non è consigliato per Vata. Comprende: insalate, ortaggi a foglia scura, alcune erbe aromatiche. L'amaro può stimolare un leggero senso di insoddisfazione che incita a vedere le cose come realmente sono. - Astringente (aria ed etere). La sua freschezza modera il calore di Pitta, mentre la sua qualità leggera e secca aiuta ad equilibrare Kapha, non è invece utile per Vata. Non sono molti gli alimenti che hanno un

gusto prevalentemente astringente (melagrane, mirtilli, mele selvatiche e mele cotogne, frutta acerba), tuttavia molti cibi hanno il gusto astringente come secondario (cereali, legumi, verdure). Questi sei gusti si dovrebbero combinare in modo da mantenere o ristabilire l'equilibrio energetico di ciascun individuo. I cereali, e il riso in particolare, rappresentano gli alimenti di base, ai quali si accompagnano le verdure, il dhal (piatto di legumi), i chutney (che posso essere diversi tipi di salse speziate con pezzetti di frutta e/o verdura), il chapati (il pane indiano) e il lassi (bevanda a base di yogurt e frutta). Generalmente, tutti i vari alimenti vengono serviti insieme in un grande piatto con attorno i vari chutney accompagnati da altri piattini con le verdure e i legumi. Un pasto equilibrato dovrebbe contenere circa un 40-60% di cereali integrali, 10-20% di proteine di qualità elevata e un 30-50% di verdure e frutta fresche. Ciò che caratterizza questa cucina e la differenzia fortemente dalla cucina occidentale è l'uso delle spezie. Spesso, ai meno esperti, viene subito in mente il curry, che in realtà è un residuo linguistico del colonialismo inglese e rappresenta una miscela (masala) di spezie che può avere molte varianti. Sono proprio le spezie e le erbe aromatiche alla base della cucina ayurvedica, poiché queste possiedono proprietà particolari in grado di rafforzare e stimolare gli organi e le ghiandole del sistema digerente. Nello specifico si tratta di un concentrato di agni (o fuoco gastrico), cioè quella capacità degli organi gastrici di essere attivi, efficaci e coordinati nel loro funzionamento. Le spezie funzionano dunque come un "combustibile" per accendere il fuoco della digestione, non solo infatti stimolano l'appetito e i succhi gastrici, ma svolgono anche un'attività espettorante (per esempio nel caso di bronchiti e sinusiti) e attivatrice del metabolismo. Infine le spezie favoriscono la perdita di peso, stimolano la sudorazione e aumentano la temperatura corporea. E' importante usarle in modo equilibrato e personalizzato secondo il proprio dosha (Vata, Pitta o Kapha). Ecco allora un classico menu ayurvedico che come per altre cucine salutari, propone prodotti di stagione, sia per la scelta di verdure fresche, sia per favorire l'adattamento climatico dell'organismo. Buon appetito! E non dimenticatevi di masticare a lungo e lentamente...

### Succo di arance e pompelmo

1 pompelmo rosa ben maturo, 2 arance di media grandezza, 1 presa di cardamomo, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di succo di zenzero (ricavato da circa 3 cm di zenzero fresco), 2 cucchiaini di miele fluido

Spremete il pompelmo e le arance e condite con cardamomo e sale. Aggiungete il succo di zenzero e mescolate. Dolcificare col miele.

### Samosa con ripieno di verdure

Ingredienti per la pasta: 2 tazze di farina di frumento, 1 cucchiaino di sale, ¼ di cucchiaino di cumino, ¼ di tazza di ghee (burro fuso), 1 tazza d'acqua fredda, olio d'oliva  
Ingredienti per il ripieno: 1 cucchiaino di ghee (burro fuso), 1 cucchiaino di zenzero fresco tritato, ¼ di cucchiaino di assafetida, 1 cucchiaino di coriandolo macinato, 1 presa di pepe di Cayenna (dolce) oppure ½ peperoncino verde fresco o pepe nero, 6 patate piccole pelate tagliate a dadini, 4 carote tagliate a dadini, 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di succo di limone

Mescolate farina, sale, cumino e ghee con l'acqua fredda fino ad ottenere una pasta di consistenza compatta. Lavorate la pasta in una terrina o su un piano di pietra (evitare legno o plastica) per 8-10 minuti circa, finché non diventa elastica e morbida. Coprite con un panno umido e lasciate riposare al fresco per mezz'ora. In una pentola di media grandezza scaldate il ghee e tostate le spezie per 2-3 minuti. Aggiungete le verdure e cuocete a fuoco basso per circa 15 minuti, mescolando spesso. Poi insaporite con sale e succo di limone e fate freddare in una

terrina. Spargete un po' di farina sul piano di lavoro e suddividete la pasta in una serie di palline grandi come noci. Con ognuna di esse preparate una sfoglia rotonda del diametro di circa 6 cm e tagliatela a metà. Ora arrotolate ciascun pezzo di pasta a forma di cono, inumidendo i bordi che si sovrappongono per chiuderli meglio. Riempite ogni cono con un cucchiaino delle verdure preparate precedentemente e serrate anche il bordo superiore, formando una sorta di tasca. A questo punto potete scegliere di mettere i coni in forno a 200 °C per circa 20 minuti o friggerli in padella. Servire caldi.