Barbara Bergnach
Valter Ravasi

La SAGGEZZA nel CIBO

L'Āyurveda e la cucina delle nostre nonne

NUOVA EDIZIONE
AMPLIATA
e AGGIORNATA!



ATHESIA



INTRODUZIONE E PREMESSA

Dopo dieci anni, ci ritroviamo a rivedere, in parte, il nostro primo lavoro sulla visione ayurvedica del cibo.

Oggi abbiamo a disposizione strumenti straordinari di ricerca e comunicazione. In pochi secondi possiamo accedere a informazioni che un tempo richiedevano anni di studio e consultazione. Anche l'intelligenza artificiale può offrire spunti interessanti e aiutarci a raccogliere dati rapidamente. Tuttavia, nessuno strumento può sostituire completamente la capacità di osservare, comprendere e valutare la realtà attraverso l'esperienza diretta.

Inoltre, potremmo anche in qualche momento trovarci in una situazione in cui gli strumenti elettronici non sono disponibili, come facciamo a quel punto?

Riusciamo ad affidarci ai nostri sensi per raccogliere le informazioni e alla nostra mente per elaborarle e fare delle scelte?

Ci troviamo a essere sempre più dipendenti, per quanto riguarda le nostre scelte, non solo alimentari, da schemi e modelli sempre diversi e sempre nuovi, con proposte di diete strabilianti e "superfood" che non hanno niente di super (rispetto a tanti altri cibi) se non quello di essere "nuovi" o esotici.

Spesso il nostro interesse per l'alimentazione nasce dal desiderio di migliorare l'aspetto fisico. È naturale volerci sentire bene nel nostro corpo. Tuttavia, quando la ricerca dell'immagine perfetta diventa l'obiettivo principale, rischiamo di perdere di vista il significato più profondo del nutrimento: sostenere la vita, la salute e l'equilibrio.

In altri casi, sono i molti disturbi digestivi, in passato non così diffusi, a spingerci alla ricerca della dieta risolutiva, così come altre malattie ci portano a considerare il tema dell'alimentazione come rilevante (e lo è).

La moderna scienza della nutrizione ha contribuito enormemente alla comprensione dei nutrienti, del metabolismo e dei fabbisogni dell'organismo. L'Āyurveda propone però una prospettiva complementare, che considera non solo la composizione chimica degli alimenti, ma anche le loro qualità, le modalità di preparazione, le associazioni alimentari e il rapporto tra il cibo, la persona e l'ambiente. Crediamo che sia importante ribadire quanto già detto in precedenza, magari in altro modo: il cibo non è solo nutrimento fisico, ma è nutrimento anche per mente e spirito. Portare consapevolezza nell'atto di nutrirsi aiuta a mantenere un equilibrio armonico all'interno di noi stessi, e tra noi e il mondo che ci circonda. La consapevolezza rispetto alla nutrizione, in questa visione, non può tradursi soltanto nella scelta del cibo più adatto a noi, ma deve estendersi anche al rispetto per tutto ciò che ci circonda.

ISTRUZIONI PER L'USO

Prima di entrare nel vivo dell'argomento, vorremmo fare una raccomandazione: non irrigiditevi eccessivamente nell'applicazione delle regole e dei princìpi ayurvedici. Uno dei primi insegnamenti dell'Āyurveda è la fluidità; un altro è l'importanza dell'esperienza diretta. Per questo motivo, che siate già conoscitori della materia oppure semplici curiosi, vi invitiamo a non leggere queste pagine soltanto con la mente e con la logica. L'Āyurveda non è una filosofia da comprendere esclusivamente attraverso il ragionamento: è soprattutto un'esperienza da vivere.

Abbiamo inserito alla fine di molti paragrafi alcuni piccoli "laboratori", con l'intento di aiutare il lettore a osservare, sperimentare e verificare personalmente ciò che viene descritto. Solo attraverso l'esperienza diretta è possibile comprendere davvero i princìpi universali dell'Āyurveda e trasformarli in strumenti di conoscenza utilizzabili nella vita quotidiana. Possiamo imparare a memoria infinite liste di alimenti, sapori e qualità, ma prima o poi ci troveremo di fronte a qualcosa che non compare in nessun libro. In quel momento sarà la nostra capacità di osservazione a guidarci.

Concedetevi il tempo necessario per sperimentare. Non abbiate fretta di leggere tutto e di comprendere tutto immediatamente. Alcuni concetti potranno apparire insoliti o difficili da afferrare all'inizio; lasciate che maturino lentamente attraverso l'osservazione e la pratica. Se avete fretta, saltate pure alle ricette. Ma quando assaggerete il risultato finale, fermatevi per un momento e ponetevi una semplice domanda: quali sapori percepisco in questo cibo? Da una domanda ne nascerà un'altra, poi un'altra ancora. Con il tempo, esperienza dopo esperienza, questo processo diventerà naturale. Imparerete a riconoscere spontaneamente le qualità degli alimenti e a percepire con maggiore chiarezza gli effetti che producono sul vostro organismo.

A quel punto l'Āyurveda non sarà più soltanto qualcosa che avete letto in un libro, ma uno strumento vivo attraverso cui osservare e comprendere il mondo che vi circonda.

1 – I PRINCÌPI DELL'ĀYURVEDA

1.1 – STORIA E FONDAMENTI FILOSOFICI DELL'ĀYURVEDA

ĀYURVEDA, LA SCIENZA DELLA VITA

L'Āyurveda è la medicina tradizionale dell'India.

La parola Āyurveda è un termine sanscrito, antica lingua indiana, che significa "scienza della vita", vita intesa come unione di corpo, organi di senso, mente e anima.

L'origine si perde nella notte dei tempi: inizialmente era un sistema medico molto raffinato trasmesso da maestro a discepolo che, a un certo punto, venne anche sistematizzato in forma scritta.

Alcuni di questi testi sono arrivati fino a noi; i più importanti, facilmente reperibili con traduzione in inglese (e, in parte, anche in italiano) in Occidente sono la Caraka Saṃhitā, considerata ancor oggi il più autorevole e completo compendio di medicina ayurvedica, la Suśruta Saṃhitā e l'Aṣṭāṅga Hṛdaya.

L'Āyurveda è la medicina del benessere, del vivere quotidiano; la persona viene valutata in base al suo stile di vita, al suo stato di salute o malattia, al suo modo di alimentarsi; l'Āyurveda fornisce le indicazioni per recuperare lo stato di benessere e mantenerlo.

L'alimentazione è considerata estremamente importante; può donare salute, se adeguata, o causare malattia, quando è scorretta. Ogni individuo ha il potere di guarire se stesso con una dieta equilibrata e una stabile e salutare routine giornaliera.

Nella Caraka Saṃhitā è scritto:

> ***"Il cibo sostiene la vita degli esseri viventi. Tutti gli esseri viventi nell'universo richiedono cibo. Carnagione, chiarezza, bella voce, longevità, genialità, felicità, soddisfazione, nutrimento, forza ed intelletto, sono tutti condizionati dal cibo."***
>
> ***Caraka Saṃhitā, Sūtrasthāna, 27, 349***

Anche Ippocrate, padre della medicina occidentale, affermava:

> ***"Fai che il cibo sia la tua medicina, fai che la tua medicina sia il cibo."***

1.2 – TEORIA DEI CINQUE ELEMENTI

I CINQUE ELEMENTI o STATI della MATERIA – PAÑCAMAHĀBHŪTA

I Pañcamahābhūta sono i cinque stati della materia, i mattoni che costituiscono la nostra struttura e la struttura di tutto ciò che esiste. Sono:

Etere o **Spazio** – Ākāśa: è il primo elemento, la base dell'esistenza di ogni cosa. Tutto ciò che esiste e si muove deve essere contenuto in uno spazio, e deve a sua volta contenere dello spazio. È la base della libertà e il luogo primigenio.

Aria – Vāyu: è l'espressione del movimento, a livello macrocosmico e microcosmico.

Fuoco – Tejas: è la forma e la luce, e al contempo è il potere di trasformazione insito in ogni cosa.

Acqua – Ap o Jala: è la materia che si fa fluida, e attraverso la sua fluidità mette in relazione, nutre e protegge.

Terra – Pṛthvī: è la struttura, il potere di tenere insieme le cose.

Tutto ciò che è tangibile è costituito da una combinazione di questi cinque elementi.

1.3 – I DOSHA

Sono i princìpi, al confine tra energia e materia, che esprimono l'attività dei cinque elementi all'interno del corpo e regolano le funzioni di quest'ultimo.

Essi sono tre: Vāta, Pitta e Kapha.

Vāta, espressione dell'unione di aria e spazio, è il principio del movimento.

Gli impulsi che vengono emessi e viaggiano nel sistema nervoso, il battito del cuore e il movimento del sangue nei vasi, tutto questo è regolato dal Vāta.

Così pure il respiro, il movimento peristaltico nel tratto digerente, l'emissione di sperma, feci e urine, il flusso mestruale e il parto.

Pitta, costituito da fuoco e acqua, è il principio della trasformazione. Regola tutti i processi digestivi all'interno del corpo, a livello macroscopico e microscopico, la luminosità della carnagione e l'intelligenza discriminante.

Kapha, è l'unione di acqua e terra. È collegato al nutrimento e alla protezione. Le meningi e il liquido cefalorachidiano, il pericardio, la pleura, il liquido e le membrane sinoviali delle articolazioni, la saliva e il muco dello stomaco e dell'apparato respiratorio sono tutte manifestazioni dell'attività del Kapha nel corpo. A livello psichico, si esprime nell'amore e nella compassione.

TABELLA DELLE QUALITÀ (GUṆA) SECONDO L'AZIONE

NUTRIENTI-BṚṂHAṆA	RIDUCENTI-LAṄGHANA
PESANTE-GURU	LEGGERO-LAGHU
FREDDO-ŚITA	CALDO-UṢṆA
UNTUOSO-SNIGDHA	SECCO-RŪKṢA
LISCIO-ŚLAKṢṆA	RUVIDO-KHARA
SOFFICE-MṚDU	DURO-KAṬHINA
STABILE-STHIRA	MOBILE-SARA
OTTUSO/MITE-MANDA	ACUTO/INTENSO-TĪKṢṆA
DENSO-SĀNDRA	LIQUIDO-DRAVA
VISCHIOSO-PICCHILA	CHIARO-VIŚADA
GROSSOLANO-STHŪLA	SOTTILE-SŪKṢMA

Questa può essere una visione molto interessante quando dobbiamo scegliere le qualità degli alimenti da utilizzare in tutte quelle situazioni in cui vogliamo ottenere un aumento o una diminuzione di peso o quando vogliamo attuare una dieta che ci aiuti a ridurre le tossine nel corpo.

Un'altra visione prende in considerazione tre coppie di qualità che tendono a dominare come effetto; in base a queste gli alimenti vengono divisi in tre gruppi principali:

pesanti-leggeri – riscaldanti-rinfrescanti – secchi-untuosi

Cibi pesanti conferiscono forza e sostegno alla struttura del corpo, ma sono difficili da digerire.
I sapori dolce, salato e astringente sono pesanti.

Cibi leggeri sono di facile digestione, sostenendo Agni, il fuoco digestivo; sono però riducenti e, in eccesso, provocano dimagrimento eccessivo e perdita di struttura.
I sapori acido, pungente e amaro sono leggeri.

Cibi riscaldanti vengono digeriti rapidamente e, se in eccesso, possono causare acidità e sensazione di bruciore durante la digestione.
I sapori piccante, acido e salato (contenenti l'elemento fuoco) sono riscaldanti.

Cibi rinfrescanti vengono digeriti più lentamente e non producono sensazione di acidità e bruciore durante o dopo la digestione.
I sapori dolce, amaro e astringente (che non contengono l'elemento fuoco) sono rinfrescanti.

Cibi secchi hanno effetto essiccante e se presi in eccesso indeboliscono i tessuti.
I sapori piccante, amaro e astringente (contenenti l'elemento aria) sono secchi.

Cibi untuosi rinforzano il corpo.
I sapori dolce, acido e salato sono untuosi.

Si possono distinguere delle gradazioni di queste tre coppie di qualità nei diversi sapori, e questo ci aiuta a comprendere in modo più raffinato l'effetto dei diversi sapori e ci offre un ulteriore spunto su come combinare i diversi sapori nei nostri piatti.
Di seguito una tabella che ci aiuta a comprendere questi "gradi"; il numero dei + indica il livello o l'intensità di ciascuna qualità in relazione ai sapori.

	PESANTE	LEGGERO	FREDDO	CALDO	UNTUOSO	SECCO
DOLCE	+++		+++		+++	
ACIDO		++		++	++	
SALATO	+			+++	+	
PUNGENTE		+		+		++
AMARO		+++	+			+
ASTRINGENTE	++		++			+++

PRIMAVERA

Riso al pesto di rucola, pomodorini e olive

4 tazzine da caffè di riso integrale (circa 240 g)
100 g di rucola
4 cucchiai di pinoli
olio extravergine di oliva
1 cucchiaino da caffè di semi di senape nera
1 cucchiaino da caffè di semi di coriandolo
1 cucchiaino da caffè di semi di cumino
1 cucchiaino da caffè di semi di finocchio
1 piccolo peperoncino
5 pomodori secchi
12 olive taggiasche snocciolate
pepe e sale



Sciacquare il riso, quindi metterlo in una casseruola con il doppio della quantità di acqua (otto tazzine di acqua per quattro di riso), salare e aromatizzare, se gradito, con qualche bacca di cardamomo nell'acqua. Portare a ebollizione, quindi ridurre il fuoco al minimo e lasciarlo cuocere coperto fino al completo assorbimento dell'acqua.
Preparare il pesto di rucola facendo frullare insieme la rucola, i pinoli e l'olio extravergine di oliva nella quantità necessaria a ottenere una crema consistente. Far saltare le spezie nell'olio, facendo prima scoppiettare i semi di senape e aggiungendo poi le altre spezie pestate in un mortaio e il peperoncino intero. Dopo qualche minuto aggiungere i pomodorini sminuzzati e le olive, facendoli insaporire, quindi far saltare il riso e, a fuoco spento, aggiungere e amalgamare il pesto di rucola nella quantità di circa un cucchiaio per persona.





Sapori – Rasa: amaro, dolce, acido, salato, pungente

Qualità – Guṇa: morbido, grossolano, un po' ruvido

Questo piatto primaverile appetitoso e facile da preparare unisce in modo gradevole l'amaro della rucola agli altri sapori, risultando così ottimo per il Vāta, grazie anche ai guṇa, e perfetto per Kapha. Per Pitta si può omettere il peperoncino e ridurre i pomodorini.
I Kapha possono averne giovamento sostituendo l'orzo decorticato al riso, che può essere cotto nello stesso modo, con l'unico accorgimento di lasciarlo almeno 2 ore in ammollo.

Verza stufata con zenzero e rosmarino

1 piccolo porro
500 g di verza
1-2 cucchiai di olio extravergine oliva
1 rametto di rosmarino
1 cucchiaio di zenzero fresco tritato
sale

Pulire il porro e la verza e tagliarli a striscioline sottili, ungere una padella con l'olio, far saltare insieme porro, verza e rosmarino a fuoco medio. Dopo 5 minuti aggiungere lo zenzero e aggiustare di sale. Far cuocere fino a quando la verza non sarà morbida.



ambiente, il loro modo di crescere e le loro caratteristiche, possiamo sviluppare progressivamente quella capacità di osservazione e correlazione che costituisce uno degli strumenti più importanti della conoscenza ayurvedica.

3.1 – LA FRUTTA

La frutta in generale è leggera e fredda, va introdotta sempre lontano o prima del pasto in quanto è incompatibile con quasi tutti gli altri alimenti. È una fonte importante di liquidi, è spesso rinfrescante e dona conforto e dolcezza. Analizziamo soltanto frutta che cresce in Italia, a eccezione della banana, dell'avocado e del cocco che sono frutti abitualmente consumati anche da noi.
La frutta dolce va bene per Vāta e Pitta e poco per Kapha.
La frutta acida va bene per Vāta poco per Kapha e non va bene per Pitta.

ALBICOCCA .....-VP +K
Sapori: dolce, acido – Vīrya freddo – Vipāka dolce
Qualità: morbida, leggera

ANGURIA .....-P +VK
Sapori: dolce – Vīrya freddo – Vipāka dolce
Qualità: fluida, leggera
È composta per il 95% di acqua, è ottima in estate per reintegrare i liquidi che perdiamo con la sudorazione. È incompatibile con latticini, uova, amidi, cereali, formaggi e cibi fritti, meglio consumarla a stomaco vuoto.

ARANCIA .....-V +KP
Sapori: acido, dolce – Vīrya caldo – Vipāka dolce
Qualità: intensa, fluida

AVOCADO .....-VP +K
Sapori: dolce – Vīrya freddo – Vipāka dolce
Qualità: untuoso, pesante



BANANA .....-VP +K
Sapori: dolce, astringente – Vīrya freddo – Vipāka dolce
Qualità: pesante, morbida, grossolana
Non è un frutto adatto ai nostri climi infatti non cresce da noi

CACO .....-VP +K
Sapori: dolce, astringente – Vīrya freddo – Vipāka dolce
Qualità: vischioso, soffice, liscio

CASTAGNA.....-PK +V
Sapori: dolce, astringente – Vīrya freddo – Vipāka dolce
Qualità: secca, leggera

CILIEGIA .....-VP +K
Sapori: dolce, acido – Vīrya freddo – Vipāka dolce
Qualità: leggera, intensa, liscia



COCCO.....-VP +K
Sapori: dolce, astringente – Vīrya freddo – Vipāka dolce
Qualità: untuoso

DATTERI .....-VP +K
Sapori: dolce – Vīrya freddo – Vipāka dolce
Qualità: morbidi, lenti

FICO.....-VP +K
Sapori: dolce, astringente – Vīrya freddo – Vipāka dolce
Qualità: soffice, grossolano, vischioso



Strudel con la pasta matta

Per la pasta matta

125 g di farina di grano tenero tipo 2
50 ml di vino bianco o di acqua
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 pizzico di sale

Per il ripieno

3 mele
2-3 cucchiai di pangrattato
1 cucchiaio di pinoli
1 cucchiaio di ghī
1 cucchiaio di uva passa
cannella a piacere








Crema di carote alle erbe aromatiche

600 g di carote
120 g di miglio decorticato
30 foglie di aglio orsino
1 cucchiaino da tè di zenzero fresco tritato
1 cucchiaino da tè delle seguenti spezie pestate nel mortaio (in parti uguali): semi di coriandolo, di finocchio, di anice verde e di cumino
olio extravergine di oliva
1,5 litri di acqua o brodo vegetale
qualche stelo di erba cipollina
pepe nero

Pulire le carote e tagliarle a pezzetti; sciacquare il miglio e pulire e tritare l'aglio orsino; tritare lo zenzero. Preparare le spezie, farle rosolare in un cucchiaio di olio extravergine di oliva, quindi aggiungere le carote e lo zenzero.
Far cuocere a fuoco basso coperto per 10-15 minuti, quindi aggiungere l'aglio orsino e il miglio, farli insaporire e versare il brodo vegetale o l'acqua già caldi, portare a ebollizione e far cuocere coperto a fuoco basso fino a quando il miglio sarà molto tenero (circa 30-40 minuti).
Frullare e servire con l'aggiunta di erba cipollina tritata, pepe e un filo di olio.

Sapori – Rasa: dolce, pungente, leggermente amaro e leggermente astringente

Qualità – Guṇa: leggero, liscio

Pietanza primaverile molto leggera e depurativa, ottima per Kapha e fuoco digestivo debole.
Non è controindicata per Pitta e per Vāta perché non è eccessivamente pungente e secca.



RICETTA BASE PER PIZZE E FOCACCE

Agli ingredienti citati sopra per il pane, noi per questa preparazione aggiungiamo l'olio extravergine di oliva, nella misura di circa dieci cucchiai, fin dall'inizio, dopo l'acqua e il malto.
Per il resto la procedura è la stessa.
Al termine del primo impasto, dividiamo in panetti di circa 250/270 g cadauno, tanti quanti sono le pizze o focacce che intendiamo preparare, lasciamo lievitare coperti da un panno umido fino al raddoppio dell'impasto, quindi stendiamo e lasciamo lievitare ancora una o due ore prima di guarnire e infornare.





Mescolare le spezie, precedentemente pestate nel mortaio, con l'olio e utilizzarlo per ungere una teglia. Disporvi i pezzetti di porro, rigirandoli bene nel condimento, quindi salare e aggiungere la salvia spezzettata, il rosmarino e mezzo dito di acqua. Cuocere in forno a 180 gradi.
La cottura è di circa 30-40 minuti.
Quando mancano 5-10 minuti al completamento della cottura, cospargere la superficie dei porri con i semi di sesamo pestati grossolanamente.

Sapori – Rasa: dolce, salato, pungente e leggermente acido

Qualità – Guṇa: ruvido, leggermente untuoso, leggero

Piatto abbastanza equilibrato, ottimo per Kapha e Vāta, un po' meno indicato per i Pitta in quanto leggermente riscaldante.

LABORATORIO

Analisi di alcune ricette con utilizzo di semi e frutta secca.

Granola del campo di sotto

½ bicchiere di frutta secca: mandorle, nocciole, noci
¾ di bicchiere di semi: girasole, zucca
2 bicchieri di fiocchi di avena integrali grandi
½ bicchiere di cocco grattugiato
1 cucchiaio di spezie dolci in polvere, per esempio il mix per pan pepato
1 pizzico di sale
¼ di bicchiere di olio extravergine d'oliva
¾ di bicchiere di sciroppo d'acero o di riso
6 datteri
1 manciata di fave di cacao tritate

Tritare grossolanamente la frutta secca, mettere tutti gli ingredienti secchi tranne i datteri e le fave di cacao in una ciotola mescolandoli, aggiungere l'olio e lo sciroppo di acero o di riso e amalgamare bene il tutto.
Stendere su una teglia ricoperta di carta da forno e infornare a 160 gradi per 20 minuti, passato il tempo estrarre la teglia, mescolare, stendere nuovamente e infornare nuovamente per 15 minuti.






Tortino di zucca e porro gratinato con mandorle e salvia

½ cucchiaino da caffè di semi di senape nera
1 cucchiaio di ghī
1 cucchiaino da tè delle seguenti spezie pestate nel mortaio (in parti uguali): semi di coriandolo, semi di cumino e semi di finocchio
¼ di porro
1 kg di zucca pulita
1 cucchiaino da tè di zenzero fresco tritato
2 cucchiai di mandorle
2-3 foglie di salvia





Paella vegetariana

1 cipolla
1 spicchio di aglio
olio extrevergine di oliva
1 cucchiaino da caffè di coriandolo
1 cucchiaino da caffè di semi di finocchio
1 peperoncino
1 carota
1 zucchina
6 asparagi
150 g di piselli
1 cespo di coste colorate
1 barbabietola
150 g di riso semi integrale
300 ml di brodo vegetale
1 bustina di zafferano
sale e pepe






Per ottenere un piatto gustoso nel quale ogni verdura mantenga i suoi sapori si consiglia di cuocerle singolarmente in padella con cipolla, aglio, olio e spezie.
Tagliare finemente cipolla e aglio.
In una padella mettere un po' del soffritto, aggiungere un cucchiaio di olio extravergine di oliva, un pezzettino di peperoncino e la verdura tagliata a pezzettini, salare e cuocere.
Con lo stesso procedimento cuocere le altre verdure.
Cuocere il riso nel brodo a cui aggiungeremo lo zafferano.
Mettere tutto in una padella più grande, mescolare, aggiustare di sale e far saltare a fuoco moderato per qualche minuto.

Pomodori gratinati ai semi di zucca e aromatiche

20 pomodori tipo San Marzano (o comunque pomodori di forma allungata)
2 cucchiai di erbe aromatiche: erba cipollina, basilico e prezzemolo tritati finemente
100 g di semi di zucca
100 g di pangrattato
4 cucchiai di olio extravergine di oliva







INDICE

RINGRAZIAMENTI 6

INTRODUZIONE E PREMESSA 7

ISTRUZIONI PER L'USO 9

1 – I PRINCÌPI DELL'ĀYURVEDA 10

1.1 – STORIA E FONDAMENTI FILOSOFICI DELL'ĀYURVEDA 10

1.2 – TEORIA DEI CINQUE ELEMENTI 11

1.3 – I DOSHA 11

1.4 – AGNI, OJAS, MALA E ĀMA: LA DIGESTIONE 13

1.5 – SATTVA, RAJAS E TAMAS: IL CIBO E LA MENTE 16

2 – LE BASI DELLA NUTRIZIONE 18

2.1 – I SEI SAPORI = RASA 18

LABORATORIO
DOLCE, ACIDO, SALATO, PICCANTE, AMARO, ASTRINGENTE 22

2.2 – USIAMO I NOSTRI SENSI 23

2.3 – LE QUALITÀ = I GUṆA 24

LABORATORIO 31

LE QUALITÀ (GUṆA) DEI DOSHA 33

LE QUALITÀ (GUṆA) DEI PAÑCĀMAHĀBHŪTA 33

TABELLA DELLE QUALITÀ (GUṆA) SECONDO L'AZIONE 34

2.4 – VĪRYA, VIPĀKA E PRABHĀVA 37

LABORATORIO 38

LABORATORIO 39

2.5 – LE STAGIONI 41

LABORATORIO 42

TABELLE DELLE STAGIONI 51

3 – ANALISI DEGLI ALIMENTI 54

3.1 – LA FRUTTA 55

LABORATORIO 60

3.2 – LE VERDURE 66

LABORATORIO 73

3.3 – LE ERBE SELVATICHE 83

LABORATORIO 86
3.4 – I CEREALI 92
LABORATORIO 98
3.5 – FACCIAMO IL PANE 110
3.6 – I LEGUMI 120
LABORATORIO 125
3.7 – LE PIANTE AROMATICHE 135
LABORATORIO 141
3.8 – LE SPEZIE 147
LABORATORIO 154
3.9 – I CONDIMENTI 160
3.10 – LATTE E DERIVATI 162
LABORATORIO 167
3.11 – SEMI E FRUTTA SECCA 172
LABORATORIO 175
3.12 – CARNI E PESCI 184
3.13 – LE BEVANDE 188
LABORATORIO 189
3.14 – I DOLCIFICANTI 191
4 – LE REGOLE DIETETICHE 192
4.1 – GLI OTTO FATTORI DI CARAKA 192
4.2 – LE REGOLE DIETETICHE GENERALI 195
4.3 – IL DIARIO ALIMENTARE 196
4.4 – LE INCOMPATIBILITÀ 196
5 – LAVORIAMO IN CUCINA 198
5.1 – COSTRUZIONE DELLA DIETA GIORNALIERA 198
5.2 – LA SPESA CONSAPEVOLE 200
5.3 – LE NOSTRE RICETTE 202
UNA NOTA SULLE RICETTE 242
CONCLUSIONI 242
5.4 – TABELLE RIEPILOGATIVE 244
BIBLIOGRAFIA 248

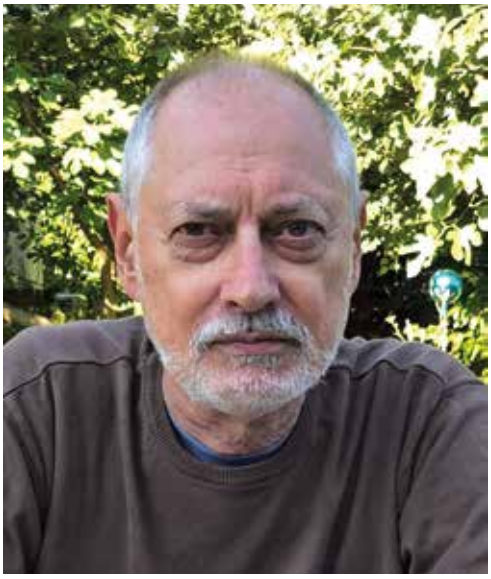
INDICE DELLE RICETTE

Arancini al radicchio 203
Avena ai germogli di luppolo e pesto di aglio orsino 86
Barchette di mele speziate alle tre uve 60
Casarecce con topinambur, pinoli e olive 206
Cavolfiore con besciamella allo zafferano 98
Cavolfiore con pomodori secchi e olive 73
Cavolo cappuccio al forno 75
Cavolo cinese con olive e capperi 208
Cicoria agrumata 77
Cipolle caramellate al melograno 210
Cipolline speziate al forno 212
Cous cous con zucchine e pesto di basilico e menta 213
Crema di broccoli e porro allo zenzero e nocciole 141
Crema di carote alle erbe aromatiche 90
Crema di fagioli cannellini e carote 125
Crema di melanzane alla menta 215
Crema di porri e patate con germogli di luppolo 88
Crema di zucca con pesto di cavolo nero 79
Dadolata di melanzane e tofu 127
Delizia d'estate 45
Fagioli al forno 129
Farinata di piselli al cipollotto e finocchietto 131
Finocchi gratinati al forno 81
Friggitelli in agrodolce 217
Fusilli alla crema di zucchine, basilico e noci 101
Gigli al pesto di cavolo nero 219
Granola del campo di sotto 175
Hummus di cannellini al profumo di limone e timo 221

Hummus viola 223
Il Pane Dolce 181
Kichadi di zucca e lenticchie 103
Paella vegetariana 224
Palline di sorgo e verdure con salsa allo yogurt 226
Patate e zucchine al forno con pesto di erbe aromatiche 228
Peperoni al pepe e spezie dolci 230
Polentina di miglio e zucca con cipolle caramellate 105
Polpette di cavolo nero al profumo di zenzero e lime 47
Pomodori gratinati ai semi di zucca e aromatiche 232
Porri gratinati con sesamo nero 154
Porridge speziato 167
Purea di piselli e porro 133
Riso al pesto di rucola, pomodorini e olive 43
Riso venere con asparagi profumato alla rosa 108
Riso venere con crema di lenticchie 234
Saccottini di mele 64
Strudel con la pasta matta 62
Tagliolini al farro con asparagi e ricotta 169
Tagliolini al pesto di avocado ed erbe aromatiche 236
Torta salata con zucchine e porri 238
Tortino di patate all'erba cipollina 143
Tortino di zucca e porro gratinato con mandorle e salvia 177
Vellutata di piselli al cocco 240
Verza stufata con zenzero e rosmarino 49
Zucchine ripiene con anacardi ed erbe aromatiche 179
Zuppa di asparagi e fagioli alle spezie dolci 156
Zuppa speziata di zucca e piselli 158
Zuppa tiepida di orzo e fagioli al basilico 145







BARBARA BERGNACH

Laureata in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Padova. Esperta in medicina ayurvedica e alimentazione. Ha conseguito il diploma quadriennale presso la scuola di Medicina Ayurvedica per medici e terapisti Āyurvedic Point di Milano e il diploma quadriennale in Terapie di Panchakarma presso la Clinica Ayurvedica SNA Oushadhasala & Nursing Home – Thrissur Kerala – India. Insegnante di Yoga metodo "Sagaryoga". Da anni integra la medicina occidentale con la medicina ayurvedica per dare al paziente una cura completa sotto tutti i punti di vista, fisico, mentale ed emotivo. Ha scritto articoli per riviste di yoga e medicina naturale. È docente dei corsi per medici e terapisti della scuola Āyurvedic Point di Milano. Tiene regolarmente seminari e conferenze sull'alimentazione.

VALTER RAVASI

Terapista Ayurvedico. Ha conseguito il diploma quadriennale di Terapista presso la scuola Ayurvedic Point di Milano e il diploma triennale in Terapie di Panchakarma presso la Clinica Ayurvedica SNA Oushadhasala & Nursing Home – Thrissur Kerala – India.
Ha presentato una tesi sul tema "Analisi ayurvedica di ricette tradizionali regionali italiane".
Insegnante di Yoga metodo "Sagaryoga".

Da anni i due autori si occupano di studiare e divulgare i princìpi di un'alimentazione corretta, attraverso seminari, conferenze e l'attività della pratica clinica quotidiana.

2026 Nuova edizione ampliata e aggiornata
© Athesia Buch Srl, Bolzano (2016, Curcu & Genovese)
Via del Vigneto, 7
I-39100 Bolzano
casa.editrice@athesia.it

Revisione e correzione: Milena Macaluso, Bolzano
Design e layout: Athesia-Tappeiner Verlag
Stampa: Athesia Druck, Bozen
Carta: volume GardaMatt Ultra

Per essere sempre aggiornati
www.athesia-tappeiner.com

ISBN 978-88-6839-950-4
ISBN 978-88-6839-951-1 (e-Book)

Referenze fotografiche
Le fotografie dei piatti sono degli autori. La fotografia di copertina e le restanti immagini sono tratte da Adobe Stock.

Siamo letteralmente sepolti da un'enorme quantità di informazioni sugli alimenti: le etichette di ogni prodotto ci dicono quante proteine, quanti glucidi e quanti lipidi contiene, quante calorie apporta e molto altro ancora. Sappiamo dove trovare il ferro, il calcio, il magnesio e ogni elemento chimico che ci è stato detto essere fondamentale per il nostro organismo. Eppure, di fatto, abbiamo perso la capacità di ascoltarci e capire di cosa abbiamo realmente bisogno.

Per ogni problema e ogni sintomo c'è la risposta in rete, non pensiamo più, non ci chiediamo più il perché delle cose, non guardiamo più il mondo che ci circonda, non usiamo i nostri sensi, ma solo un presunto sapere di seconda mano che troviamo con eccessiva facilità.

Le ricette che troviamo in riviste e siti internet utilizzano, spesso, ingredienti non compatibili tra loro per qualità e stagionalità, ma esteticamente accattivanti. Anche l'alimentazione, come molte altre cose, è diventata un bell'involucro senza contenuto.

Come scegliere, tra tutte le proposte, quella più adatta a noi?

Le nostre antenate avevano elaborato piatti equilibrati e sani semplicemente osservando le qualità dei prodotti che avevano a disposizione e i loro effetti sull'organismo.

L'Āyurveda ci aiuta a recuperare questa antica saggezza, restituendoci così la capacità di discriminare tra ciò che ci fa bene e ciò che ci fa male.

Nel libro troviamo non solo una descrizione dei princìpi dell'Āyurveda e un'ampia analisi dei vari alimenti che abbiamo a disposizione, ma anche esercitazioni pratiche, ricette commentate e tabelle. L'intento è di fornire un agevole manuale di consultazione sia ai conoscitori della materia sia a coloro che desiderano semplicemente riscoprire un'alimentazione sana e, nel contempo, gratificante.

ISBN 978-88-6839-950-4
9 788868 399504
athesia-tappeiner.com
22 € (I/D/A)