

# AYURVEDA

la cocina mas sana del mundo



---

120 recetas para su salud

*Ayurveda  
La cocina mas sana del mundo*

*Basado en el conocimiento de  
Srila Bhaktivedanta Swami Prabhupada*

*Editado por la  
Asociación*



*Edición  
Murli Manohar Das Gaur Vanacari*

*Impresión:*

*Deposito Legal*

*Asociación Vrinda Canarias*

*N.I.F. G76507276*

*murlimanohardas@gmail.com*

# Contenido

## ¿Que es Ayurveda?

7

*El Āyurveda (āiurveda) es un antiguo sistema de medicina india. La palabra Ayurveda es un termino sánscrito compuesto de dos palabras: ayur, la cual significa "duración de la vida", ...*



## Salud y Nutrición

9

*Los científicos han sospechado, desde 1960, que una dieta basada en la carne está, de alguna forma, relacionada con el desarrollo de la arteriosclerosis y las enfermedades del corazón. Ya en 1961, el Journal of the American Medical Association ...*



## Arroces

13

*El arroz es uno de los ingredientes más importantes de la cocina védica. En la India, donde la mayoría de la gente come arroz al menos una vez al día, encontramos una gran variedad de maneras de prepararlo y combinarlo con ...*



## Hierbas y especias

28

*EL corazón de la cocina india son sus condimentos: la sabia utilización de las especias, hierbas y condimentos. Las especias son ciertas raíces, cortezas o semillas, que se utilizan enteras, machacadas o molidas. Con el nombre de hierbas*



## Lácteos

32

*los textos modernos como las antiguas escrituras védicas están de acuerdo en alabar las virtudes de la leche, verdadero alimento milagroso. En efecto, la leche contiene los elementos necesarios no sólo para la salud del cuerpo*



## Panir - Queso fresco casero

*El queso fresco, llamado panir en hindú, puede comerse solo o usarse como ingrediente de muchas recetas. Nada puede sustituir al panir. Es único entre los quesos por su versatilidad, su fino sabor, y su resistencia a derretirse a ...*

37



## Dahi - Yogur

*Sin necesidad de demasiada experiencia aprenderá a hacer yogur, siempre con buenos resultados. Es fundamental una higiene que prevenga la incubación indeseada de diferentes clases ...*

39



## Dales - Sopas

*A las legumbres partidas, sin la piel, se les denomina dal. El mismo nombre se da al plato que se prepara con estas legumbres. El dal se sirve en la India en la comida principal, servido, a veces, sobre el arroz hervido, o solo con pan ...*

42



## El pan hecho en casa

*EL dicho "El pan es el sostén de la vida", tiene más sentido en la India que en Occidente, donde, la mayoría, comemos un pan desnaturalizado con muy pocas virtudes nutritivas. ...*

60



## Entremeses

*Este capítulo le pondrá en contacto con varias técnicas clásicas de la cocina: cómo rellenar los kachoris y cerrarlos, cómo cerrar las samosas y hacer pliegues en sus bordes, cómo hacer ...*

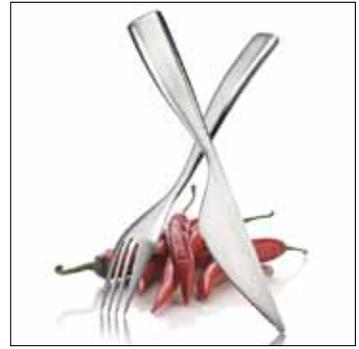
74



## El plato principal - Las Verduras

*EL arte védico, al cocinar las verduras, no ha sido superado en ningún lugar del mundo. La cocina védica ofrece una infinita variedad de platos vegetarianos preparados con hortalizas. Srila Prabhupada contaba a veces, a los devotos ...*

94



## Chatnis & Raitas

*Tanto cocidos como crudos, todos los chatnis son dulces y condimentados. Otra de sus propiedades es que abren el apetito y estimulan la digestión. Un buen chatni, decía ®r...la PrabhupÉda, debe ser tan picante que casi no se pueda comer y, al mismo tiempo ...*

118



## Dulces para el alma

*Las recetas en esta sección representan sólo una muestra de los miles de caramelos que tienen su origen en la India, especialmente en Bengala Occidental, la capital "dulces del mundo." Algunos trascendentalistas evitan los dulces a cualquier precio, por temor ...*

132



## Bebidas

*De acuerdo con el Ayur-Veda, beber suficiente líquido para llenar un cuarto del estómago durante una comida ayuda a la digestión. Entre las comidas, beber, puede servir no sólo para calmar la sed, sino también para enfriar el cuerpo ...*

150



## La cocina mas sana del mundo

*Lo que distingue la cocina védica de las demás es la conciencia espiritual del cocinero, su conocimiento de que está preparando una ofrenda para Dios. En la mayoría de los sistemas religiosos ...*

162







# ¿Que es Ayurveda?

El Āyurveda (āiurveda) es un antiguo sistema de medicina india.

La palabra Ayurveda es un termino sánscrito compuesto de dos palabras: ayur, la cual significa “duración de la vida”, y veda, que significa “la verdad, el conocimiento”.

El Ayurveda ve a la persona como un ser originalmente sano, que ha perdido el equilibrio.

Los remedios, principalmente plantas, se eligen por su capacidad de armonizar el equilibrio entre el paciente y las influencias básicas de la vida, tales como la dieta, el trabajo y la vida familiar.

En Occidente el Āyurveda funciona como un sistema médico alternativo y complementario de la medicina occidental. Se ha practicado en el subcontinente de la India durante por lo menos dos mil años. Algunos sitios en internet declaran que existía desde antes de la escritura.

Actualmente hay un interés mayor en los cono-

cimientos de la medicina ayurvédica, puesto que sus seguidores creen que da una visión completa de los desequilibrios del ser humano al considerar aspectos de la naturaleza interna y externa del mismo. La persona es mirada y respetada en sus tres esferas cuerpo, mente y alma, y ninguna de estas esferas puede ser dejada de lado a la hora de pensar en el estado saludable. por lo tanto, el Ayurveda incluye practicas espirituales como la meditación, el Yoga y otras.

El Āyurveda desarrolla la sabiduría acerca de las características de los organismos, que en medicina hindú conocen como dosha (humores o aires vitales, aunque desde fines del siglo XX se prefiere traducir con términos de apariencia más científica: temperamento, biotipo o principio metabólico). El Āyurveda clasifica tres humores, con base a los cuales genera el tratamiento: vata (aire), pitta (bilis), kapha (flema).

Cuando el equilibrio entre los doshas se ha perdido, seguramente hay que modificar algunos hábitos. Entre los cambios que propone el Ayurveda los básicos son los dietarios.

El Ayurveda no prohíbe nada pero su base es vegetariana. Es prácticamente seguro que por nuestra constitución nosotros no estamos preparados para comer carne. El tipo de dientes que tenemos, el largo de nuestro intestino, etc., son datos que nos dicen que estamos más emparentados con los herbívoros que con los carnívoros.

Quienes, habiendo tenido a la carne como un alimento fundamental en su dieta, deciden voluntariamente reemplazarla por verduras, frutas, cereales y legumbres notan una diferencia considerable en su estado no solo físico, sino también anímico y espiritual.

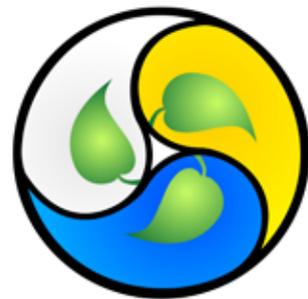
La alimentación ayurvédica no solo tiende a ser vegetariana, sino a incorporar alimentos cada vez más sanos. Nada de envasados ni comida basura. A diferencia del vegetarianismo, que proclama la prioridad de los alimentos crudos, para el Ayurveda la cocción es importante. Mezcla lo crudo y frío con lo cocido y lo caliente. Es una cocción más elaborada, más interesante en cuanto a los sabores al incorporar frecuentemente las especias.

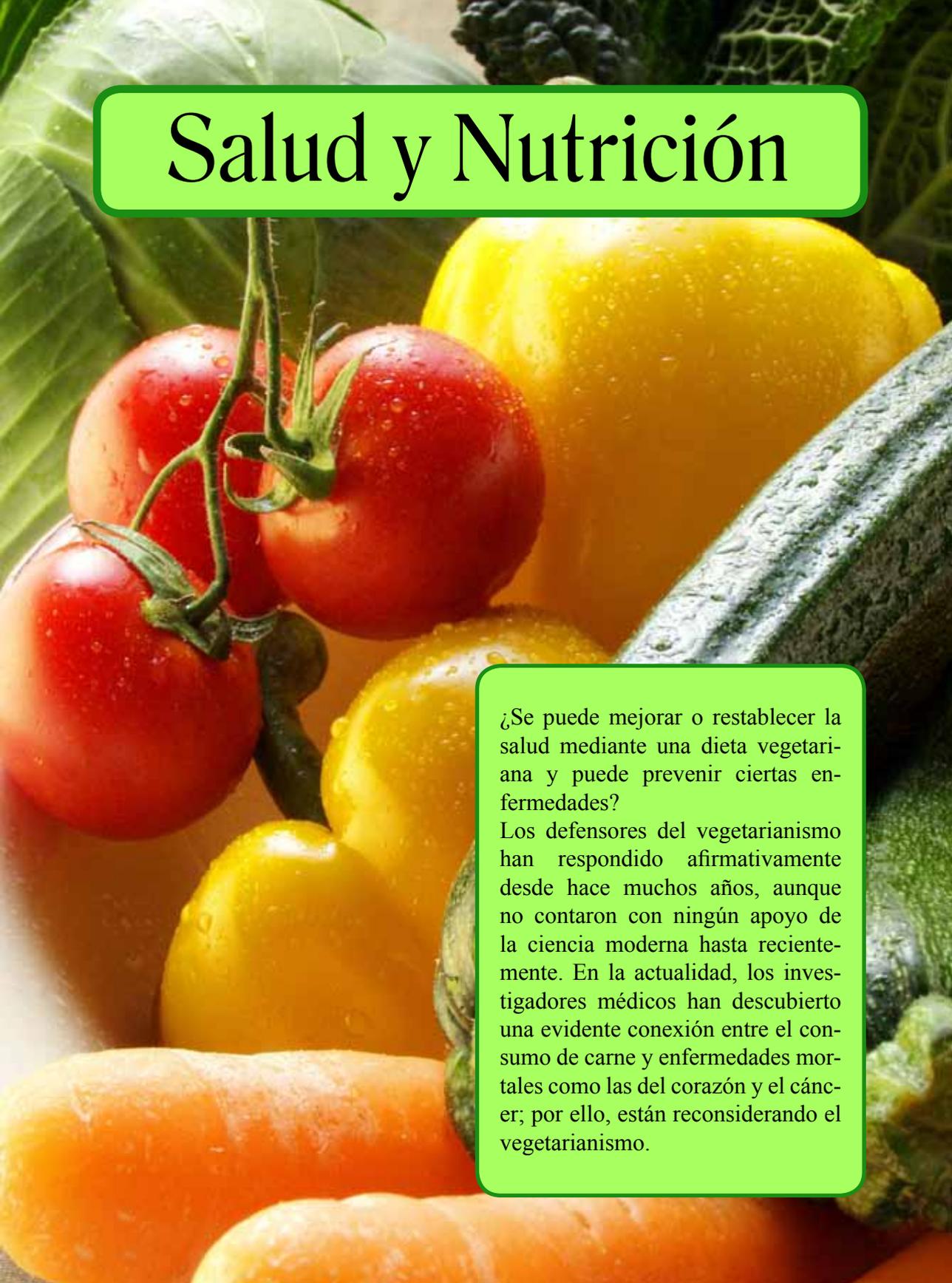
Los condimentos que se utilizan no solo tienen el objetivo del sabor, sino un efecto terapéutico, medicinal. Una de las vedettes es el jengibre, tanto el fresco como el que se presenta en polvo. También las semillas de mostaza y el comino, la albahaca, cardamomo, la cayena, son algunas de las innumerables especias que aportan sabor y efectos terapéuticos.

Con todos estos elementos, la cocina ayurvédica se transforma en una dieta sana e interesante, que da importancia también al placer de comer y a la conexión con la comida.

Enseña a que mires los colores del plato, a que los huelas. Incorpora el olfato al comer, lo cual inicia el ciclo digestivo. Pero también le da una dimensión espiritual, con un sentido de agradecimiento. Se recomienda comer en un ambiente agradable, con una buena conversación o buena música.

En cuanto a los horarios, el Ayurveda considera al ser humano como una pieza más del universo, el cual tiene su ritmo propio. Levantarse temprano, a las 6 o más precisamente al amanecer. El almuerzo sería fijado entre las 11 y las 13 horas y el horario de la cena entre las 19 y 20 horas. La idea es que nos quede tiempo antes de irnos a dormir para llegar a la cama con la comida bastante digerida.





# Salud y Nutrición

¿Se puede mejorar o restablecer la salud mediante una dieta vegetariana y puede prevenir ciertas enfermedades?

Los defensores del vegetarianismo han respondido afirmativamente desde hace muchos años, aunque no contaron con ningún apoyo de la ciencia moderna hasta recientemente. En la actualidad, los investigadores médicos han descubierto una evidente conexión entre el consumo de carne y enfermedades mortales como las del corazón y el cáncer; por ello, están reconsiderando el vegetarianismo.

Los científicos han sospechado, desde 1960, que una dieta basada en la carne está, de alguna forma, relacionada con el desarrollo de la arteriosclerosis y las enfermedades del corazón. Ya en 1961, el *Journal of the American Medical Association* exponía: “Entre un noventa y un noventa y siete por ciento de las enfermedades del corazón podrían prevenirse con una dieta vegetariana”. Desde aquella afirmación y hasta la fecha, varios estudios organizados han demostrado científicamente que, después del tabaco y el alcohol, el consumo de carne es la causa de mayor mortalidad en Europa Occidental, Estados Unidos, Australia y otras regiones ricas del mundo. El cuerpo humano no es capaz de asimilar grandes cantidades de grasa animal ni de colesterol. Una encuesta, hecha a 214 científicos investigadores de la arteriosclerosis de 23 países diferentes, mostró un acuerdo casi total en lo referente a la existencia de una conexión entre la dieta, los niveles de colesterol y las enferme-



dades del corazón. Cuando una persona consume más cantidad de colesterol de la que necesita su cuerpo (lo que ocurre normalmente en una dieta basada en la carne), el colesterol sobrante se convierte gradualmente en un problema. Se acumula en las paredes internas de las arterias, disminuyendo el flujo de sangre que llega al corazón, y puede ocasionar subida de presión sanguínea, cardiopatía y los subsecuentes infartos.

Por otro lado, científicos de la Universidad de Milán y del Hospital Maggiore, han demostrado que las proteínas vegetales pueden ayudar al mantenimiento de un nivel bajo del colesterol. En un informe dado a la revista médica británica *The Lancet*, D.C.R. Sirtori concluyó que las personas que padecen de altos niveles de colesterol junto con afecciones cardíacas, “pueden beneficiarse de una dieta en la que las proteínas provengan sólo de vegetales”.

¿Y el cáncer? Investigaciones hechas en los últimos veinte años insinúan claramente una relación entre el consumo de carne y los cánceres de colon, recto, pecho y útero. Estos tipos de cáncer raramente se encuentran en aquellos que consumen poco o nada de carne, como los Adventistas, los japoneses y los indios, pero son muy corrientes entre las poblaciones que la consumen.

Otro artículo publicado en *The Lancet* informaba: “Las personas que viven en las zonas donde existe una alta incidencia de carcinoma de colon, tienden a basar su alimentación en dietas que contienen una gran cantidad de grasas y proteínas animales; mientras que los que viven en zonas de baja incidencia, suelen alimentarse con dietas vegetarianas, de pocas grasas o sustancias animales”.

Rollo Russell, en sus *Notes on the Causation of Cancer* dice: “El resultado de mi investigación es que, de veinticinco países grandes consumidores de carne, diecinueve tenían un alto nivel de cáncer y sólo uno de ellos presentaba un nivel bajo; y que, de treinta y cinco países donde se consume poco o nada de carne, ninguno tenía un nivel alto”.

¿Por qué parece ser que los consumidores de carne son más propensos a estas enfermedades? Una razón aportada por biólogos y nutricionistas es que el intestino humano, simplemente, no es adecuado para digerir carne. Los animales carnívoros poseen intestinos cortos (tres veces la longitud del cuerpo del animal), lo que facilita la eliminación rápida de las toxinas de la putrefacción. Dado que la comida de origen vegetal se pudre más lentamente que la carne, los consumidores de plantas tienen intestinos que son, al menos, seis veces la longitud de su cuerpo. El hombre tiene el paquete intestinal largo de un herbívoro, de manera que, si come carne, los riñones pueden sobrecargarse de toxinas, lo cual puede ocasionar la gota, la artritis, el reumatismo e incluso el cáncer.

Aparte, están los productos químicos que se añaden a las carnes. Desde el momento en que el animal es sacrificado, su carne comienza a corromperse y, al cabo de unos días, toma un color verde-grisáceo nauseabundo. La industria cárnica disfraza esta decoloración añadiendo nitritos, nitratos y otros conservantes, que devuelven a la carne su brillante color rojo. Pero recientes investigaciones han demostrado que muchos de estos conservantes son cancerígenos. Y lo que empeora el problema todavía más es la masiva cantidad de productos químicos que se añaden a la alimentación del ganado. Gary y Steven Null, en su libro *Poisons in your Body*, nos muestran algo que hará pensar a cualquiera dos veces antes de volver a comprar un filete o un jamón. “A los animales se les mantiene vivos y se les engorda, suministrándoles continuamente tranquilizantes, hormonas, antibióticos y otras 2.700 drogas diferentes. El proceso comienza ya antes de su nacimiento y dura más allá de su muerte. Aunque estas drogas permanecen todavía en la carne en el momento de consumirla, la ley no obliga a que aparezcan indicadas en el paquete”.

Debido a descubrimientos como éstos, la Academia Nacional de Ciencias Americana informó, en 1983, que “la gente puede prevenir muchos cánceres comunes comiendo menos carnes grasas y más verduras y cereales”.

¡Espere un momento por favor! ¿Los seres humanos no están hechos para ser carnívoros? ¿No necesitan proteínas animales? La respuesta a ambas preguntas es no. Aunque algunos historiadores y antropólogos dicen que el hombre es históricamente omnívoro, nuestro sistema anatómico dientes, mandíbulas y aparato digestivo invita a una dieta sin carne. La Asociación Dietética Americana señala que “la mayoría del género humano, durante la mayor parte de la historia del hombre, ha vivido de dietas parcial o totalmente vegetarianas”.

Y gran parte de la humanidad continúa viviendo así. Incluso en la mayoría de los países industrializados, la gran explosión de la carne no empezó hasta hace menos de cien años; comenzó con el camión frigorífico y con la sociedad consumista del siglo XX. A finales del siglo pasado, el promedio de consumo de carne por persona, en España, era de 15 kg; en 1985 fue de 72 kg, lo que supone un aumento de casi un 500 %.

Pero aún en el siglo XX, el cuerpo humano no se ha adaptado plenamente al consumo de carne. El prominente científico sueco Karl von Linne expone: “La estructura externa e interna del hombre, comparada con la de los demás animales, muestra que su alimento natural son los succulentos vegetales y las frutas”.

En relación con la cuestión proteínica, el Dr. Paavo Airola, una eminencia en materia de nutrición y de biología natural, nos dice lo siguiente: “La cantidad oficial de proteínas diarias recomendada ha bajado de los 150 g aconsejados hace veinte años a tan sólo 45 gramos en nuestros días. ¿Por qué? Debido a que investigaciones fidedignas de todo el mundo han demostrado que no necesitamos tantas proteínas, y que la necesidad diaria real es de 30 a 45 g. Las proteínas consumidas por encima de esas cifras, no sólo se desperdician, sino que, de hecho, causan serios perjuicios al cuerpo e incluso tienen relación de causa con enfermedades mortales, tales como las del corazón y el cáncer. Para obtener 45 g de proteínas diarias en su dieta, no es necesario que coma carne; puede conseguirlas de una dieta cien por cien vegetariana de cereales,

lentejas, frutos secos, hortalizas y frutas”. Productos lácteos, cereales, legumbres y frutos secos son fuentes concentradas de proteínas. El queso, los cacahuets y las lentejas, por ejemplo, tienen más proteínas por gramo que una hamburguesa o un filete de cerdo o de ternera.

Aun así, expertos en nutrición pensaban, hasta hace poco, que sólo la carne, el pescado, los huevos y los productos lácteos contenían las proteínas completas con los ocho aminoácidos que el cuerpo no produce, y que todas las proteínas de origen vegetal eran incompletas al faltarles uno, o más, de estos aminoácidos. Pero investigaciones hechas en el Instituto Karolinska de Suecia y en el Max Planck de Alemania, han demostrado que la mayoría de las hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y cereales son excelentes fuentes de proteínas completas.

De hecho, sus proteínas son más fáciles de asimilar que las de la carne, y no aportan ninguna toxina. Es casi imposible, pues, tener escasez de proteínas comiendo suficientes alimentos naturales sin refinar. Recuerde que el reino vegetal es la fuente real de todas las proteínas. Los vegetarianos simplemente las toman directamente en vez de obtenerlas de segunda mano, de los animales herbívoros. Consumir proteínas en exceso llega a reducir la energía del cuerpo.

En una serie de pruebas comparativas de resistencia hechas por el Dr. Irving Fisher, de la Universidad de Yale, los vegetarianos respondieron dos veces mejor que los consumidores de carne. Cuando el Dr. Fisher redujo en un veinte por ciento el consumo de proteínas en los no-vegetarianos, su eficiencia ascendió un treinta y tres por ciento. Numerosos estudios han demostrado que una dieta vegetariana adecuada provee de más energía nutritiva que la de carne. Un estudio hecho por los Drs. J. Iotekyo y V. Kipani en la Universidad de Bruselas, demostró que los vegetarianos eran capaces de ejecutar pruebas físicas durante períodos entre dos y tres veces más largos que los carnívoros, y que se recuperaban de su fatiga tres veces más rápidamente que los carnívoros.



A photograph of a person wearing a traditional conical hat, smiling and working in a lush green rice field. The person is holding a bundle of rice stalks. The background is a vast field of tall, green rice plants under bright, natural light.

# Arroces

**El arroz es uno de los ingredientes más importantes de la cocina védica. En la India, donde la mayoría de la gente come arroz al menos una vez al día, encontramos una gran variedad de maneras de prepararlo y combinarlo con otros alimentos.**

Cocinado con hierbas aromáticas, especias, frutos secos, queso casero y verduras, el arroz hace un pulao de calidad. Cocido, condimentado y mezclado con yogur, es un refrescante plato de acom-

pañamiento para un caluroso día de verano. Con condimentos, legumbres y verduras, se convierte en un delicioso plato principal. Cocido con leche, azúcar y especias dulces, es un budín cremoso. También se puede hacer harina de arroz, moliéndolo, preparándose con ella, bollos, tortitas, cremas, dulces y aperitivos.

Sea cual sea la receta, el primer paso es elegir el mejor arroz. En nuestras cocinas nunca usamos arroz “preparado” (precocido, instantáneo, etc.),

porque suelen ser arroces flojos, tanto de sabor como de elementos nutritivos. Por otro lado, cuando se ofrece comida a Krisna, es mejor ofrecer lo que ha sido cocinado por uno mismo.

Cada plato requiere un arroz diferente. El arroz de grano largo es el que usamos más a menudo, porque tiene una consistencia más esponjosa. El arroz de grano medio es el mejor para combinar con dales, como el khitchri y el sambar. El arroz de grano corto se emplea para hacer dulces con leche, y a veces se muele para hacer dosas. Si se usa arroz integral, recuerde que necesitará más agua y cerca de 1 hora para que se cueza (45 minutos en una olla a presión).

Existen tres excelentes variedades de grano largo: el Patna del Norte de la India, el americano de grano largo y el basmati de Dehradum (el de mejor calidad). La gente que cosecha, desgrana y aventala el arroz basmati elude el blanqueo, pelado, aceitado y empolvado que, producen un atractivo arroz comercial, pero lo hacen en detrimento de su sabor y sus valores nutritivos. El arroz basmati, nutritivo y fácil de cocinar, tiene un sabor y una fragancia dulzona únicos. Puede comprarse en la mayoría de las tiendas de comestibles indias u orientales o en tiendas especializadas en comidas exóticas.

La mayoría de los occidentales no saben cómo preparar el arroz adecuadamente. Suelen usar demasiada agua y lo cuecen más tiempo de lo necesario. El resultado es un arroz blanduzco y poco apetitoso. Si sigue las recetas de esta sección, le será fácil preparar el arroz de tal modo que cada grano salga firme, separado y sabroso.

Aspectos dignos de tener en cuenta mientras cocina arroz.

- Utilice alrededor de 50 g de arroz por persona.
- En el arroz empaquetado americano o europeo no es necesario separar las piedrecillas y demás impurezas, lo que sí se debe hacer con el arroz basmati.
- Ponga el arroz (si es basmati) en el extremo de una fuente grande o bandeja, y vaya pasándolo de un lado a otro de la fuente, inspeccionando los granos con cuidado. Saque todas las piedrecillas y objetos extraños que vea.
- Lave el arroz para eliminar el polvo, las pajas menudas y el almidón que quedan después de cosecharlo. A continuación ponga el arroz en un gran cuenco lleno de agua fría, remuévalo con la mano y el agua se pondrá turbia del almidón. Tire el agua, sujetando los granos con la mano libre o con un escurridor. Repita tres o cuatro veces la operación, hasta que el agua salga bastante clara.
- Antes de cocer el arroz, pruebe a dejarlo en remojo de 15 a 30 minutos. Cada grano absorberá agua, pegándose menos entre ellos mientras se cuece. Antes de cocerlo debe poner el arroz en un colador, dejándolo escurrir durante unos minutos. Si el arroz se va a sofreír, déjelo escurrir 10 ó 15 minutos, como mínimo.
- Sofría el arroz antes de hervirlo, si lo cuece al vapor o al horno, eso evitará que los granos queden pastosos. Sofría el arroz, con cuidado, en un poco de gh..., mantequilla o aceite, removiendo constantemente para evitar que se queme y para asegurarse de que cada grano esté a punto. Continúe hasta que algunos de los granos se pongan traslúcidos.
- Cuando cocine arroz al vapor, utilice alrededor de 1 3/4 partes de agua por cada parte de arroz. Si ha remojado antes el arroz debe emplear menos agua.
- Cuando se cuezan grandes cantidades de arroz al vapor necesitará menos agua. Por ejemplo: para más de 1 kg de arroz, emplee alrededor de 1 1/2 partes de agua por cada parte de arroz, y para 3 kg emplee un poco menos de 1 1/2 partes de agua.
- Si se añade agua hirviendo al arroz, debe remover varias veces para evitar que los granos se peguen.
- En la mayoría de las recetas, el vapor ayuda a cocer el arroz, por lo que debe tapar el recipiente en forma ajustada. Si no tiene una tapadera que

ajuste bien, ponga una hoja de papel de aluminio entre la tapadera y la cacerola. Al preparar arroz al vapor, regule el fuego lo más lento posible y no destape ni remueva. La razón de no revolverlo reside en el hecho de que, según va hinchándose, crea, en la cacerola una red de túneles de vapor. Si se disturba el vapor el arroz se cocerá desigualmente: el fondo quedará pastoso, o quemado, y el arroz de la superficie, crudo.

El arroz estará hecho cuando los granos estén tier-

nos pero firmes. Destape la cacerola y deje que el arroz se cueza otros 2 ó 3 minutos más. Esto elimina el exceso de humedad y evita que los granos se peguen entre sí.

Antes de servir el arroz, retire las especias -hojas, ramas, granos, etc.- que puedan quedar en la superficie. Sirva el arroz de la cacerola por capas, teniendo mucho cuidado de no romper los granos. Mézclelo luego suavemente con un tenedor.

# Chawal

## Arroz blanco sencillo

Tiempo de preparación y cocción:  
Arroz al vapor: 20 minutos  
Arroz hervido: 15 minutos  
Arroz al horno: 30 minutos

Si está bien preparado, el arroz sencillo es una delicia. Puede complementar sofisticados platos sazonados, o puede aderezarse con guarniciones y especias fritas. Puede añadirse al arroz, para ponerlo amarillo, una cucharadita de cúrcuma mezclada con una cucharada de ghi. He aquí tres maneras diferentes de preparar arroz blanco.

Caliente el ghi, o la mantequilla, en otra cacerola a fuego moderado y sofría en ella el arroz escurrido, removiendo durante un minuto para que los granos se rehoguen en el ghi por un igual. Cuando los granos se pongan traslúcidos, añádales el agua hirviendo. Déjelo hervir a fuego vivo durante 1 minuto, removiendo de vez en cuando para evitar

**275 g de arroz basmati**  
**u otro tipo de arroz de grano largo**  
**½ l de agua**  
**1 cdita de sal**  
**1 ó 2 cda de ghi o mantequilla**

**Arroz al vapor:** Este método de preparar el arroz es el más común en la India. Toda el agua, y cualquier condimento que se le añade, es absorbida por el arroz. Es necesario que la tapadera esté bien ajustada, para no dejar escapar el vapor. Si se pierde mucho vapor, el arroz no se cocerá bien.

Para obtener un gusto más sabroso añada cualquiera de los siguientes ingredientes: un poco de jugo de limón, un pellizquito de cúrcuma, unos cuantos cominos crudos, la piel (sin semillas) de una guindilla verde o un trozo de jengibre fresco.

Lave el arroz, déjelo en remojo y póngalo a escurrir. Ponga el agua, con la sal, a hervir en una cacerola de unos 2 l.



que los granos se peguen. Tape la cacerola ajustadamente. Ponga el fuego lo más suave posible, dejando cocer de 15 a 20 minutos (dependiendo del tipo de arroz usado), hasta que el arroz haya absorbido toda el agua y esté tierno y ligero.

**Arroz cocido:** Es la manera más rápida de preparar el arroz. Este método es, especialmente útil (pero no esencial) cuando se mezcla el arroz con otros ingredientes. En esta receta, el arroz (lavado o no) se hierva en más agua de la que pueda absorber, colándose al finalizar la cocción.

Ponga a hervir 2¼ l de agua con sal en una cacerola honda. Añada el arroz, hirviéndolo a fuego vivo durante unos 10 minutos. Para saber si el arroz está bien cocido, saque un grano del agua y aplástelo entre el índice y el pulgar. Debe aplastarse completamente, sin que el corazón del grano esté duro. Si lo está, cuézalo durante unos minutos más y vuelva a hacer la prueba. Escorra el arroz en un colador y sívalo en una fuente con unas bolitas de mantequilla por encima.

# Nimbu chawal

## Arroz con limón

Este arroz es ideal para un refrigerio veraniego. Una de las imágenes más impresionantes de nuestro festival anual Ratha-yatra, en Los Angeles, es la “montaña” de arroz al limón. El nimbu chawal se aromatiza principalmente con limón, por lo que debe tener cuidado de no excederse en las cantidades recomendadas de especias.

**Tiempo de remojo:  
de 15 a 20 minutos  
Tiempo de preparación y cocción:  
30 minutos**

**Arroz al horno:** Primero se hierva el arroz hasta que esté casi cocido y luego se acaba su cocción en el horno. Este es el método más lento, pero es el que requiere menos cuidados, resultando siempre un arroz firme y suelto.

Caliente el horno a 150/C. Hierva aparte 2¼ l de agua con sal. Añada el arroz. Déjelo hervir, a fuego vivo, de 4 a 6 minutos. Escúrralo en un colador, poniéndolo seguidamente en una fuente refractaria untada con mantequilla. Algunos cocineros suelen salpicar el arroz, en ese instante, con unas cuantas gotas de leche.

Cubra la fuente con papel aluminio, frunciéndolo en sus bordes para taparla lo mejor posible. El arroz tiene que cocerse en su propio vapor. Deje la fuente en el horno durante 20 minutos. Compruebe si está listo. Cada grano debe estar suelto, ligero y tierno.



**350 g de arroz basmati u otro tipo de arroz de grano largo**

**1 cda de ghi o de aceite**

**1½ cdita de comino en grano**

**½ cdita de mostaza negra en grano**

**5 hojas de curry (si es posible)**

**1 bastoncillo de canela de 5 cm**

**2 cdita de sal**

**1 guindilla fresca, picada**

**8.25 dl de agua**

**½ cdita de cúrcuma (opcional)**

**4 cda de jugo de limón**

**2 cda de mantequilla**

**1 limón cortado en ocho rodajas**

**5 ó 6 ramitas de perejil**

Lave el arroz en agua fría y déjelo en remojo durante 15 ó 20 minutos. Luego escúrralo en un colador. Mientras tanto, caliente el gh..., o el aceite, en una cacerola a fuego mediano y ponga el comino y la mostaza negra. Cuando los granos de comino cambien de color, añada la guindilla picada y luego el arroz escurrido.

Fría el arroz, removiéndolo durante unos 2 ó 3 minutos. Cuando los granos se tornen ligeramente translúcidos añada el agua con la sal y déjelo hervir durante un minuto (si quiere obtener un arroz de color amarillo, agregue cúrcuma en polvo al agua). Tape la cacerola, bajando el fuego, y déjelo cocer (sin remover) durante unos 18 minutos, o hasta que el arroz haya absorbido el agua. Cuando esté listo, retire el bastoncillo de canela. Rocíe por encima con el jugo de limón y esparza la mantequilla.

Continúe cociéndolo, ahora destapado, durante otros 2 ó 3 minutos. Finalmente, ahueque el arroz cuidadosamente con un tenedor; sírvalo, decorando cada plato con una fina rodaja de limón y un ramito de perejil.



# Palak chawal

## Arroz con espinacas

El sistema de cantar, bailar, escuchar la filosofía y saborear banquetes, propuesto por Srila Prabhupada, tuvo un gran éxito en Kenia. Los keniatas, como los bengalíes, comen muchas verduras y gran cantidad de arroz; por eso, cada vez que los devotos de Kenia combinan las verduras y el arroz, cocinando palak chawal, el festín tiene una gran acogida.

**350 g de arroz basmati u otro tipo de arroz de grano largo**

**½ cdita de sal**

**8.25 dl de agua**

**225 g de espinacas frescas**

**1 cda de ghi**

**1 cdita de cilantro molido**

**2 hojas de laurel**

**100 g de cacahuets sin salar, ligeramente fritos (opcional)**

**1 pellizco de pimienta negra molida**

Lave cuidadosamente el arroz, déjelo en remojo y luego escúrralo. Ponga el agua y la sal en una cacerola a fuego fuerte. Quite los tallos duros de las espinacas, lave las hojas varias veces y escúrralas. Remoje las espinacas con agua hirviendo hasta que se mustien, póngalas en un colador y aclárelas con agua fría. Escúrralas y córtelas en trozos pequeños.

En una cacerola mediana, caliente el ghi y rehogue el cilantro molido y las hojas de laurel. Añada el arroz y sofríalo, removiendo, hasta que los granos estén empapados de ghi y se tornen traslúcidos. Agregue las espinacas picadas, revuelva durante un minuto, añada el agua salada y póngalo a hervir.

Tape la olla y deje cocer a fuego lento durante 20 minutos. Si se usan cacahuètes, añadirlos sin remover, 5 minutos antes de acabar. Cuando esté cocido agregue la pimienta. Mezcle los ingredientes con un tenedor antes de servir.

# Narial chawal:

## Arroz al coco

En Bali, la paradisíaca isla de Indonesia, regida en el pasado por príncipes védicos, algunos de los mejores bailarines tradicionales se hicieron devotos de Krisna. Cuando se representaba el Ramayan en el templo, solían alquilar una orquesta Gamelan (de cuarenta a cincuenta músicos con instrumentos tradicionales), para que tocara la música de fondo. Y ocurrió que los músicos se aficionaron tanto al prasada, especialmente a los exóticos platos de arroz, como este narial chawal, que, en vez de dinero, ahora sólo exigen que se les pague el viaje y se les dé tanto prasada como puedan comer.



**Tiempo de preparación y  
cocción:  
30 a 40 minutos**

**350 g de arroz basmati u otro tipo arroz de grano medio o largo**  
**8.25 dl de agua**  
**200 g de azúcar**  
**1 1/5 cdtita de semillas de cardamomo finamente molidas**  
**150 g de coco rallado, ligeramente tostado**  
**50 g de pistachos o de anacardos tostados**  
**50 g de uvas pasas**  
**1 cdtita de mantequilla**

Ponga el arroz en remojo durante 1 hora y escúrralo. En una cacerola mediana hierva el agua con el azúcar y el cardamomo en polvo. Eche el arroz en el agua hirviendo y deje que vuelva a hervir. Déjelo durante 2 ó 3 minutos y luego reduzca el fuego al mínimo. Tape la cacerola ajustadamente, deje cocer durante 10 minutos y luego destape, añadiendo rápidamente el resto de los ingredientes. Vuelva a tapar y déjelo en el fuego otros 10 minutos más, hasta que esté listo. Destape la cacerola y deje cocer, al mismo fuego suave durante otros 2 ó 3 minutos hasta que se vaya el vapor. Finalmente remueva el arroz con cuidado y sírvalo con masala dosas o atta dosas, durante el desayuno o el almuerzo.

**Tiempo de remojo: una hora**  
**Tiempo de preparación y cocción:  
30 minutos**

# Masala bhat

## Arroz con especias

**350 g de arroz basmati u otro tipo de arroz de grano largo**

**8.25 dl de agua**

**1 cdita de sal**

**2 cda de ghi o aceite**

**1 cdita de comino en grano**

**2 guindillas frescas, sin semillas y en rodajitas**

**1 cdita de canela molida**

**1 cdita de jengibre fresco rallado**

**3 cardamomos machacados**

**2 cda de hojas frescas de cilantro o perejil, picadas**

**2 cda de mantequilla**

Lave bien el arroz, déjelo en remojo unos 15 minutos; luego escúrralo, dejándolo secar durante otros 15 minutos. Ponga a hervir el agua y la sal en una cacerola a fuego vivo.

Caliente en otra cacerola mediana el ghi, o el aceite, y sofría el comino y las guindillas. Después de unos segundos, cuando el comino empiece a dorarse, añada la canela, el jengibre y el cardamomo. Remuévalo todo una vez, agregue el arroz y continúe removiendo. En uno o dos minutos el arroz deberá estar ligeramente tostado. A continuación añada el agua hirviendo, póngale la tapadera a la cacerola y reduzca el fuego. Sin destaparlo ni removerlo, déjelo cocer de 15 a 18 minutos, hasta que el arroz haya absorbido totalmente el agua.

Destape la cacerola y deje salir el vapor durante unos minutos, saque las vainas de cardamomo y mezcle, con cuidado, el cilantro fresco y picado o las ramitas de perejil, con el arroz. Sirvalo en compañía de cualquier estofado de hortalizas u otra combinación.

**Tiempo de remojo y escurrido:**

**30 minutos**

**Tiempo de preparación y cocción:**

**25 minutos**





# Matar pulao

## Arroz con guisantes al queso

Los pulaos son extremadamente llamativos. Son la mayor atracción de la mesa, y constituyen una comida completa en sí mismos.

Los pulaos se destacan por sus guarniciones. Algunos cuentan con más de una docena de hortalizas. Todas las recetas de pulao usan ghi o mantequilla para sofreír el arroz, antes de añadir el agua fría.

**350 g de arroz basmati u otro buen arroz de grano largo**

**200 g de panir prensado gh... o aceite para freír**

**1 cdita de cúrcuma**

**3 cdita de sal**

**1 cdita de ghi o mantequilla**

**8 dl de agua fría**

**6 cardamomos machacados**

**6 clavos**

**100 g de guisantes frescos, desvainados, ligeramente hervidos**

**1 cda de mantequilla**

Lave el arroz en agua fría, póngalo en remojo durante 15 minutos y a continuación, déjelo escurrir.

Corte el panir en dados de 2 centímetros y fríalos a fuego medio hasta que estén ligeramente dorados. Disuelva la cúrcuma y 2 cucharaditas de sal en una taza con agua templada, o con el suero del queso, y ponga los dados de panir dentro, a remojar. Añada el resto de la sal al agua del arroz.

A continuación caliente el ghi, o la mantequilla, en una cacerola a fuego moderado, fría los cardamomos y los guisantes y remueva durante unos minutos. Vierta el agua, con la sal, sobre el arroz y haga que todo hierva rápidamente. Remueva una vez y reduzca el fuego, deje cocer lentamente durante 20 minutos sin destapar ni remover.



Destape la cacerola al final para que el vapor salga durante 2 ó 3 minutos. Añada los dados de queso escurridos y unas cuantas bolitas de mantequilla. Remueva con cuidado, con un tenedor, antes de servir.

Tiempo de remojo:

15 minutos

Tiempo de preparación y cocción:

30 minutos



# Kesar panir pulao:

## Arroz al azafrán con bolitas de queso



350 g de arroz basmati u otro tipo de arroz de grano largo  
50 g de uvas pasas  
200 g de panir prensado  
½ cdita de azafrán en polvo o 1 cdita de hebras de azafrán  
2 cdita de azúcar moreno  
¼ l de leche templada  
2 cda de mantequilla  
6 dl de agua  
50 g almendras peladas o de anacardos tostados  
2 ½ cdita de sal

El kesar panir pulao con sus bolitas de queso fritas, sus frutos secos fritos y las uvas pasas parece un paisaje de color azafrán, salpicado de flores. Solo, o con una sopa y un pan ligero, hace una comida completa.

Lave el arroz, póngalo en remojo de 15 a 20 en agua fría y déjelo escurrir. Amase el panir hasta que esté blando y haga con él pequeñas bolitas; o bien prénselo y córtelo en forma de dados. Fría las bolitas, o los dados, de panir hasta que estén bien doradas. Escúrralas. Disuelva el azafrán (si usa hebras desmenúcelas primero), y el azúcar en la leche templada y ponga las uvas pasas y las bolitas, o dados de queso, en la leche, a remojar.

Derrita una cucharada de mantequilla en una cacerola grande, puesta a fuego moderado y sofría el arroz, removiéndolo durante 2 minutos. Cuando los granos se doren ligeramente, añada el agua y la sal, al arroz. Déjela hervir y luego tape la cacerola, dejándolo cocer todo a fuego lento. Después de 10 minutos, destape la cacerola y añada, removiendo ligeramente, la leche con el azafrán (guarde aparte las bolitas de queso, las nueces y las uvas pasas). Cuídese de no partir el arroz. Vuelva a tapar de-

jándolo cocer otros 10 minutos, hasta que esté a punto. Luego destápelo, dejándolo cocer otros 2 ó 3 minutos para eliminar el vapor. Finalmente, rocíe el arroz con la mantequilla, mezclándolo cuidadosamente con un tenedor. Decórelo con las bolitas de queso y sírvalo caliente.

**remojo 15 a 20 min**  
**preparación: 30 a 40 min**

# Sabji pulao:

## Arroz con hortalizas variadas

**100 g de zanahorias, cortadas en dados**  
**100 g de judías verdes troceadas**  
**100 g de guisantes**  
**100 g de brotes de coliflor**  
**1 cda de ghi o mantequilla**  
**1 guindilla fresca, sin semillas y picada**  
**½ cdita de jengibre fresco rallado**  
**½ cdita de cúrcuma**  
**5.75 dl de agua**  
**2½ cdita de sal**  
**3 tomates maduros, firmes, lavados y trinchados**  
**2 hojas de laurel**  
**2 limones cortados en rodajas**



Primero envuelva en una gasita, a la manera de una bolsita de infusión, las siguientes especias:

6 clavos enteros  
2 bastoncillos de canela, partidos en trocitos  
1 cdita de comino en granos  
½ cdita de cardamomo molido  
½ cdita de asafétida

Lave los vegetales y córtelos. Lave el arroz. Déjelo en remojo unos 15 minutos, escúrralo otros 15 minutos. Caliente el ghi, o la mantequilla, en una cacerola mediana, y sofría la guindilla, el jengibre rallado y la cúrcuma. Luego agregue las hortalizas (excepto los tomates) y dórelas durante unos 4 ó 5 minutos. Añada el arroz y remuévalo durante un momento, viértale el agua con la sal, los tomates y las hojas de laurel. Vuelva a remover y póngalo a hervir. Introduzca el saquito de especias en el arroz, cubra la cacerola y déjelo cocer a fuego muy lento hasta que el arroz haya absorbido toda el agua.

Retire el saquito de especias y escúrralo sobre el arroz. Ponga el arroz en una fuente, calentada pre-

viamente, y decórelo antes de servir; puede formar parte de una comida o ser, él solo, una comida completa.

**remojo: 30 min**  
**preparación: 35 a 45 min**

# Seb pulao

## Arroz con manzanas

**Tiempo de preparación y cocción:  
40 minutos**

Este pulao dulce puede servirse al final de una comida, o en solitario como una comida ligera. Es también delicioso con nata montada. Se pueden emplear peras o mangos junto con las manzanas, o en su lugar.

**300 g de arroz de grano largo**  
**2 manzanas medianas**  
**350 g de azúcar**  
**¼ cdita de azafrán**  
**4 dl de agua (para el almíbar)**  
**3 cda de ghi o mantequilla**  
**1 bastoncillo de canela**  
**8 clavos**  
**8 cardamomos**  
**3 hojas de laurel**  
**½ l de agua (para el arroz)**  
**50 g de almendras partidas**  
**50 g de uvas pasas**

Lave el arroz y escúrralo. Pele las manzanas, quíteles el corazón y córtelas en cubos pequeños. Prepare un almíbar con el azúcar, un pellizco de azafrán, y el agua en una cacerola, cuézalo durante 30 minutos a fuego medio hasta que quede reducido a un tercio, más o menos, de su volumen original.

Caliente el ghi, o la mantequilla, en otra cacerola y eche la canela, los clavos, el cardamomo y las hojas de laurel. Sofría, removiendo durante unos segundos y añada luego el arroz. Rehóguelo, removiendo durante unos 2 ó 3 minutos. Añada el agua y póngalo a hervir. Espolvoree el azafrán y tape la cacerola. Deje cocer a fuego lento durante 10 minutos. Luego saque la cacerola del fuego.



Haga un hueco en el centro del arroz y ponga en él los trozos de manzana y un poco de almíbar. Añada las uvas pasas y las almendras. Cubra el hueco con arroz y vierta el resto del almíbar por encima. Vuelva a tapar la cacerola y deje cocer a fuego lento 15 minutos más, hasta que el arroz esté completamente hecho. Saque las especias enteras, remueva con cuidado y sírvalo caliente.

# Biriyani

## Arroz con hortalizas al horno

**350 g de arroz basmati u otro buen arroz de grano largo**  
**1.2 l de agua**  
**3 cdita de sal**  
**¼ de cdita de azafrán en polvo**  
**3 cdita de ghi o aceite**  
**2 cdita de garam masala**  
**2 cdita de cilantro molido**  
**1 cdita de cúrcuma**  
**3 patatas peladas y cortadas en daditos**  
**200 g de guisantes frescos, cocidos**  
**4 tomates, pelados y trinchados**  
**3 cda de hojas frescas de cilantro u perejil, picadas**  
**1.5 dl de yogur**  
**2 cdita de agua de rosas**  
**25 g de avellanas o nueces picadas**



**Tiempo de preparación y cocción:**  
**45 minutos**

Lave el arroz y déjelo escurrir. Ponga el agua y 2 cucharaditas de sal, en una cacerola mediana y hágala hervir. Luego añada el arroz al agua y hágalo hervir. Tápele y déjelo cocer a fuego lento durante unos 15 minutos. Mientras se cuece el arroz, remoje el azafrán en una pequeña cantidad de leche templada. Luego caliente el ghi, o el aceite en otra cacerola, y sofría, removiendo, las especias en polvo. Después de unos segundos, añada las patatas cortadas en daditos y dórelas, removiendo con cuidado durante 5 minutos. Añada entonces los guisantes, los tomates, la mitad de las hojas frescas de cilantro y el resto de la sal. Déjelo cocer, con la cacerola tapada, hasta que las hortalizas estén tiernas. Remueva de cuando en cuando. Si es necesario, añada un poco de agua para prevenir que se quemen.

El arroz ya debe estar cocido. Añada el agua de rosas y la leche con azafrán, mézclelo todo con cuidado, con un tenedor, y déjelo reposar durante 5 minutos. Engrase con mantequilla un molde de pasteles. Distribuya proporcionalmente las hortalizas sobre él y cúbralas con el arroz restante. Prénselo todo bien y cubra la cacerola, o el molde, con un papel de aluminio bien ajustado. Caliente el horno a 140/C y meta el molde con el arroz durante 15 ó 20 minutos. Al servir córtelo en porciones, sacándolo del molde con una espátula. Decore cada porción con las nueces, o las avellanas picadas, y las hojas de cilantro. Sirva caliente.



# Pushpana

## Arroz florido

El pushpana es, con su variedad de guarnición y condimentos, uno de los más opulentos platos de arroz, y, como lo indica su nombre, tiene tanto colorido como un ramo de flores. Algunos cocineros añaden trozos de frutos secos para resaltar el efecto.

- 250 g de panir**
- 100 g de anacardos o almendras peladas**
- 100 g de coco rallado**
- 6 cda de ghi o mantequilla**
- 1 cdita de hinojo en grano**
- 1 cdita de comino en grano**
- 2 hojas de laurel**
- 6 cardamomos machacados**
- 2 cdita de cilantro molido**
- 1 cdita de nuez moscada rallada**
- ½ cdita de pimienta negra molida**
- ¼ cdita de asafétida**
- ¼ cdita de clavos molidos**
- 350 g de arroz basmati u otro buen arroz de grano largo**
- 100 g de uvas pasas**
- 8.5 dl de suero**
- 100 g de azúcar**
- 1 cda de sal**

Corte el panir en dados o amáselo para hacer bolitas de unos 2.5 cm de diámetro. Fría las bolitas en abundante ghi, o mantequilla, y escúrralas en un colador. Fría los frutos secos y póngalos a escurrir con el queso. Tueste el coco rallado en 2 cucharadas de gh... y póngalo a un lado.

Caliente el ghi restante en una cacerola grande. Cuando comience a humear, agregue el hinojo, el comino, las hojas de laurel y los cardamomos. Al cabo de 30 segundos, añada todas las especias en polvo. Déjelas dorar, removiendo durante unos segundos, y agregue el arroz. Remueva hasta que los granos se tornen traslúcidos y ligeramente dorados. Añada el queso frito, las uvas pasas, el azúcar y la sal. Vierta el suero (el de su panir; si no hubiera suficiente, añádale agua). Mézclelo todo cuidadosamente. Hágalo hervir y luego reduzca el fuego, lo más suave posible, y tape la cacerola. Cuézalo durante 20 minutos hasta que el arroz esté tierno. Luego añada los frutos secos fritos y el coco, mezclándolo todo, con cuidado, antes de servir.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**40 minutos**





EL corazón de la cocina india son sus condimentos: la sabia utilización de las especias, hierbas y condimentos. Las especias son ciertas raíces, cortezas o semillas, que se utilizan enteras, machacadas o molidas. Con el nombre de hierbas nos referimos a hojas frescas y flores. Los condimentos incluyen ingredientes naturales como la sal, ácido cítrico, nueces y agua de rosas.

El uso creativo de especias selectas y de hierbas aromáticas, para descubrir los sabores dormidos de un plato, es lo que da a la cocina india su carácter genuino único. No se trata de una condimentación pesada sino suave, que es la responsable de los apetitosos matices, del sabor delicado y del aroma. El grado en que cada plato necesita ser condimentado no es algo rígido; es cuestión de gusto personal.

Aunque la comida india está siempre condimentada (un plato puede que exija una o más de diez especias), no tiene por qué ser picante. El picante de la comida india procede de las guindillas, y usted puede usar la cantidad que prefiera. Incluso puede evitarlas completamente y la comida continuará siendo sabrosa y, genuinamente, india.

Las especias y las hierbas, las “joyas de la comida india”, no sólo hacen la comida más sabrosa, también más digerible. La mayoría de las especias tienen propiedades medicinales. Por ejemplo la cúrcuma es diurética; la pimienta de cayena un estimulante gástrico; el jengibre fresco, un tónico y el cardamomo ayuda a la digestión. La ciencia de utilizar las especias para acentuar el sabor de las comidas y mantener una buena salud tiene miles de años; está descrita en el Ayur-Veda y el Arthashastra.

Hace mil años, Baber el Magno, el fundador del imperio Mogol en India hizo un gran elogio al papel de las especias en la cocina india. “Si mis súbditos hubieran tenido el conocimiento que los indios tienen de sus especias”, escribió en sus memorias, el Babernama, “habría conquistado el mundo entero”.

La magia del condimentar reside en la masala, la mezcla. El cocinero que conoce el arte de utilizarlas, puede fácilmente transformar una comida corriente en una sorprendente variedad de platos deliciosos, todos ellos diferentes. Incluso la patata, de humilde apariencia, revelará una variedad sorprendente de sabores, puestos de relieve por las masalas con las que la cocine.



### **Cómo hacer masalas**

La técnica de dorar las especias en ghi o en aceite caliente, para revelar sus sabores y aromas, es propiedad de la cocina india. A veces, para hacer una masala se usan especias enteras, otras veces molidas, aunque lo más corriente sea una mezcla de ambas. Ponga primero las especias cerca del hornillo. Luego caliente el suficiente gh... o aceite (generalmente 1 ó 2 cucharadas), para que no se peguen a la sartén las especias, o los otros ingredientes. Caliéntelo al máximo procurando que no se queme. Luego ponga las especias en el ghi, inmediatamente comenzarán a hincharse, saltar de la sartén, dorarse, etc. cambiando de alguna forma. Luego, justo en el momento preciso en que las especias estén doradas y listas, viértalas sobre la preparación que esté cocinando o bien, ponga lo que está cocinando en la sartén donde tiene los condimentos, para saltarlo o dejarlo cocer a fuego lento.

Dado que cada especia tarda diferente tiempo en dorarse y, sin embargo, deben estar listas a la vez, es de suprema importancia medir el tiempo. Por ejemplo, una receta puede exigir comino y fenogreco en granos, jengibre fresco rallado, cilantro molido y asafétida en polvo. Dado que al comino y al fenogreco les cuesta alrededor de 30 segundos dorarse, debe añadirlos primero al ghi o al aceite caliente, los dos juntos. Luego, diez segundos más tarde, añada el jengibre rallado, que necesita unos 20 segundos. El cilantro molido tarda unos 5 segundos en dorarse, por lo que deberá añadirlo 15 segundos más tarde, y, finalmente, añada el asafétida y ¡ya está lista la masala!

Cuando añada a un plato, que está cocinando, una masala, debe remover de inmediato para mezclar bien los ingredientes con las especias y para prevenir que las especias se cocinen en exceso en el fondo de la cacerola. En las recetas que requieran solamente especias, el ghi o el aceite deberá estar moderadamente caliente, para que las especias se doren sin quemarse. Aparte de las masalas, las hierbas y los condimentos en general, se vierten durante la cocción, o al final.



Con un poco de experiencia que adquiriera, preparando masalas, se familiarizará con el sabor y el aroma de cada especia. Las especias fuertes, como los clavos, la pimienta de cayena y el asafétida, se usarán en cantidades muy pequeñas. Las especias suaves, como las semillas de comino y el cilantro molido, se usarán en mayor cantidad.

Algunas mezclas de masalas, como el panch masala y el garam masala, pueden prepararse con antelación. Se pueden preparar en cantidad suficiente para varias semanas, o meses. La panch masala es una mezcla de cinco especias enteras que se utiliza principalmente con las hortalizas. La garam masala, literalmente “especias picantes” (para calentar el cuerpo), es un compuesto de especias molidas que se agrega a los guisos al final de la cocción, a veces inmediatamente antes de servirlos.

### **He aquí una receta de panch masala y otra de garam masala.**

- Para preparar panch masala mezcle juntas 2 cucharadas de semillas de comino, 2 de comino negro en grano o de kalinji, 2 de mostaza negra en grano, 2 de anís o de hinojo en grano y 2 de fenogreco en grano. Vierta todas las especias en un jarro herméticamente cerrado y póngalo en un sitio fresco, seco y oscuro. Agite el jarro antes de usarlo para asegurarse que los componentes quedarán bien mezclados.

- Para hacer un garam masala tueste por separado las siguientes especias: 4 cucharadas de cilantro en grano, 2 cucharadas de comino en grano, de clavo y de semillas de cardamomo y 2 varitas de canela de 5 cm de largo. Luego muélalas juntas hasta reducir las a un polvo fino. Guárdelo en un sitio fresco.

### **Varios puntos que deben considerarse al usar especias.**

- Antes de utilizar especias enteras, especialmente las que compre en gran cantidad, selecciónelas, limpiándolas de todo tallo o piedra.

- Guarde todas sus especias en tarros hermética-

mente cerrados en un sitio fresco, seco y fuera de la luz directa del sol. Para evitar que se estropeen, con el constante abrir y cerrar de los tarros, guarde las especias, usadas diariamente, en pequeñas botellas. Asegúrese de poner etiquetas en cada tarro o envase.



- Algunas veces puede utilizar una especia en sustitución de otra que no tenga. A veces se puede incluso prescindir de la especia que le falte y, sin embargo, el plato le saldrá bien. En las recetas se indican algunas sustituciones posibles, o eliminaciones; la experiencia también le ayudará.

- Aunque las hierbas secas son, a menudo, más fuertes de sabor que las frescas, use hierbas frescas siempre que sea posible.

- Para muchas recetas se requieren especias molidas. Mucho mejor que comprarlas molidas, que pierden pronto su sabor, es comprarlas enteras y molerlas cuando se necesiten. En la India se utiliza una muela, pero, para este trabajo, un molinillo de café eléctrico es excelente. El aroma y sabor de las especias recién molidas es incomparable.

- Evite el curry en polvo y los polvos para condimentar comercializados, pues a menudo están hechos con especias de calidad inferior, estas mezclas insípidas de curry proveen su cocina de una uniformidad aburrida. En la India son prácticamente desconocidas. Es mucho mejor hacer sus propias mezclas con especias frescas.

- Algunas recetas hacen referencia a lo que se llama pasta de masala. Esta pasta la obtendrá moliendo las mismas especias que se señalan, con unas cuantas gotas de agua, en un mortero. Hecho esto, dore la pasta en gh... o en aceite durante un minuto, para desvelar su aroma, antes de mezclarla con los otros ingredientes.

- Antes de empezar a cocinar lea la receta atentamente. Reúna las especias que necesite cerca del fuego. Pues quizás más tarde no tenga tiempo de andar buscando alguna de ellas, y, si lo hace, puede que algo que esté en el fuego se le queme.

# Lácteos



TANTO los textos modernos como las antiguas escrituras védicas están de acuerdo en alabar las virtudes de la leche, verdadero alimento milagroso. En efecto, la leche contiene los elementos necesarios no sólo para la salud del cuerpo, sino también, tal como las escrituras védicas señalan, para el desarrollo de los tejidos cerebrales más finos, necesarios para comprender la conciencia de Krishna. En la época védica, muchos yogis vivían sólo de leche; ésta era tan abundante que los cabezas de familia la daban gratuitamente. La leche nutre al hombre, física y espiritualmente, por eso la cultura védica la considera el más importante de todos los alimentos, siendo esencial para una sociedad civilizada.

La importancia de la leche justifica la necesidad de proteger a las vacas. Como el ser humano, la vaca es feliz cuando se siente protegida. Una vaca que amamante a su ternero y tenga confianza en que su dueño no la venderá cuando se seque, estará satisfecha y, naturalmente, producirá la leche más dulce y en mayor cantidad. El Srimad-Bhagavatam nos dice que, bajo la protección del rey santo Yudhisthira, las vacas eran tan felices que sus grandes ubres desbordaban y humedecían el suelo con leche cremosa. Otro gran rey védico, Maharaja Pariksit, asombrado, al encontrarse a un individuo intentando matar a una vaca en su reino, arrestó inmediatamente al culpable y lo castigó.

Como la gente bebe la leche de la vaca, los Vedas consideran que la vaca es una de las madres de la sociedad humana. “La sangre de la vaca es muy nutritiva” decía Srila Prabhupada, “pero los hombres civilizados esperan que se vuelva leche para consumirla”. Al toro, que arando los campos ayuda a la cosecha de cereales, se le considera el padre de la humanidad. La vaca representa en la cultura védica, la tierra, y el toro es el emblema de los principios éticos. Por eso Krishna personalmente, en el Bhagavad-gita, habla de go-raksyam o de la protección de la vaca. Desgraciadamente en nuestra “avanzada” civilización, la gente descuida la sabiduría espiritual y promueve la matanza en gran escala de las vacas. “Por tanto debe comprenderse”, escribe Srila Prabhupada, “que

la sociedad humana está avanzando en dirección equivocada, preparando el camino de su propia condena”.

Algunos consumidores de carne protestarán ante el concepto de protección de la vaca. A ellos les respondemos que, ya que Krishna remarca la protección de la vaca, todos aquellos que se sientan inclinados a consumir carne, pese a todos los razonables argumentos en contra que existen, deben consumir la carne de animales menos valiosos: cerdos, pollos o pescado, y no matar vacas. En los Vedas se dice que todos los implicados en la matanza de la vaca tendrán que renacer tantas veces, en este mundo material, como pelos tiene la vaca en su lomo. Y no son únicamente las escrituras védicas las que condenan la matanza. En la Biblia (66:3) Isaías declara: “El que mata buey es como si matara a un hombre”.

La razón más importante de proteger a las vacas es que Krishna las ama. Las escrituras védicas nos dicen que en Krishna-loka, el hogar eterno de Sri Krishna en el cielo espiritual, hay vacas llamadas surabhi, las cuales son cuidadas por el Señor mismo. La morada de Krishna también recibe el nombre de Goloka, o el planeta de las vacas. Hace cinco mil años, cuando Sri Krishna advino a este mundo, se hizo pasar por un pastor de vacas en un pueblo del norte de la India llamado Vrindavana y demostró Su amor por las vacas. Todos Sus entretenimientos infantiles giraron en torno a Sus vacas y terneros, a Sus amigos pastores y a los productos lácteos. Por ello, también se llama a Krishna, Govinda, “el que complace a las vacas”, y Gopala “amigo de las vacas”. A veces, jugando, hurtaba las reservas de mantequilla y yogur de sus vecinos, por eso también se llama Makhana-taskara, “el ladrón de mantequilla”.

La leche de vaca es la fuente de tres ingredientes esenciales en la cocina védica: el ghi (mantequilla clarificada), el panir (queso fresco) y el dahi (yogur). El ghi ha sido un elemento culinario muy estimado desde los tiempos védicos, cuando era considerado una riqueza de la casa, de tanto valor como los cereales y las vacas. El ghi es la esencia

de la mantequilla y el mejor ingrediente para cocinar. Se prepara calentando la mantequilla a fuego muy lento hasta que se haya evaporado todo el agua y las materias sólidas se separen, quedando un aceite transparente de color dorado. Tiene un sabor ligero, dulce y delicado, parecido al de las nueces, que incorpora una calidad irresistible a los alimentos cocinados en él. Es importante saber que no aumenta el nivel de colesterol en la sangre. Además del sabor, el ghi tiene otros atributos, por ejemplo, puede calentarse a temperaturas muy elevadas sin levantar espuma ni quemarse debido a que el agua (que hierve a 100/ centígrados) y las proteínas sólidas (que se queman a 125/C) han sido eliminadas enteramente. El ghi es ideal para saltear, asar, dorar y freír. En verdad añadirá una nueva dimensión a su cocina.

El queso, tal como lo conocemos en Occidente, es raramente empleado en la India, donde prefieren los productos lácteos frescos, antes que curados. El panir es un queso fresco, casero, que tiene muchos usos. Por ejemplo, escurrido se puede añadir, directamente, a sopas y platos de verduras, o puede comerse tal cual. Prensado, puede prepararse en dulces, o puede cortarse en cubos y usarse, crudo o frito, mezclado con platos de hortalizas.

El yogur tiene cabida prácticamente en todas las comidas indias. Si no es servido natural, en un pequeño recipiente (siempre sin azúcar), se emplea en la preparación de algún plato. El suave sabor del yogur se complementa con el sabor de las especias y, mezclado con arroz y verduras, les da una consistencia que hace fácil comerlos con la mano. El Ayur-veda sugiere que el yogur debe comerse con otros alimentos, nunca solo. El yogur adquiere sus saludables cualidades de las buenas bacterias que lo componen. Evite el yogur producido comercialmente que ha sido tratado con calor esterilizado, o tratado con conservantes artificiales y edulcorantes. Tal proceso destruye las bacterias. Estamos seguros de que usted sabrá descubrir lo fácil y agradable que es hacer su propio yogur.

## Preparación del ghi



### aceite de mantequilla

Hacer ghi no es difícil ni complicado, aunque sí lleva su tiempo. La obtención del dulce sabor, parecido a las nueces, de la mantequilla derretida requiere una cocción larga y lenta que evapore totalmente el agua y permita, a los elementos sólidos de la leche, separarse y flotar en la superficie, dejando un ghi claro, de color ámbar.

de 1 a 5 kg de mantequilla sin sal



Caliente la mantequilla en una cacerola de fondo grueso, a fuego moderado, hasta que empiece a hervir. Cuando la superficie de la mantequilla esté cubierta de una espuma blanquecina, reduzca el fuego al mínimo y deje la cacerola destapada.



Retire, de vez en cuando, las materias sólidas que surjan a la superficie, cuide de que no se queme el ghi. Si se calienta a fuego muy vivo o demasiado tiempo, se oscurecerá y desprenderá un olor penetrante.



El tiempo que se tarda en preparar el ghi depende de la cantidad que se desee hacer (vea tabla a continuación). El ghi, una vez listo, debe tener un color ambarino, y ser lo suficientemente transparente para ver el fondo de la cacerola. Viértalo con cuidado en una lata o vasija y déjelo enfriar a temperatura ambiente, destapado.

Las materias sólidas extraídas de la superficie, y las que resten en el fondo de la cacerola, pueden servir para preparar verduras cocidas, sopas y legumbres. Si el ghi está bien preparado y se almacena en recipientes cerrados, en lugares frescos y secos, se conservará durante meses.



Tiempo de preparación y cocción

Mantequilla

1 kg

2.5 kg

5 kg

Tiempo de cocción

½ hora

3 horas

5 horas

Cantidad de ghi

800 g

2.2 kg

4.6 kg

Extremos a recordar cada vez que fría con ghi

- Hay dos clases de ghi: el usli ghi y el ghi vegetal. Cuando nos referimos al ghi en este libro, siempre se trata de usli ghi, que es mantequilla clarificada y puede ser hecha en casa. El ghi vegetal es una combinación de varios aceites vegetales que puede comprarse en grandes latas. El ghi vegetal tal vez sea más barato y ligero, pero su sabor nunca podrá compararse al del verdadero ghi.

- El ghi es grasa pura de mantequilla. Dado que no tiene sólidos lácteos para volverse rancio, se conservará durante meses, aunque no esté en el frigorífico.

- Todos los ingredientes que deban freírse en ghi deben prepararse, moldearse, cortarse o extenderse, cerca de dónde se vayan a cocinar y a temperatura ambiente. Cuando use ghi para freír especias, ponga, primeramente, todas las especias cerca para evitar que el ghi se queme mientras esté buscándolas.

- El ghi puede hacer espuma si fríe verduras húmedas en él; para evitarlo debe dejar espacio suficiente en el recipiente, para que el ghi no se derrame. El ghi estará suficientemente caliente cuando, al echar un trocito de alimento en él, éste sube inmediatamente a la superficie, friéndose en pocos instantes. Cuando esto ocurra baje el fuego lo suficiente para prevenir que el ghi se queme.

- Si el ghi está demasiado caliente lo que esté friendo no se cocinará completamente, y si no está lo suficientemente caliente, su comida absorberá demasiado ghi. No vierta demasiada cantidad del producto que vaya a freír en el ghi, deje el espacio suficiente para poder remover. Demasiados ingredientes puestos en el ghi, de una sola vez, harán descender la temperatura.

- Para conservar el ghi, al que los devotos llaman a veces “oro líquido”, debe dejar escurrir los alimentos fritos en un colador, situado encima de un recipiente que recoja la grasa que gotea. Filtre después el ghi a través de varias capas de servilletas de papel o un tamiz fino, antes de volver a usarlo, sino los residuos de lo que se ha cocinado anteriormente se quemarán, decolorando el ghi y alterando su sabor.

- Para freír abundantemente, puede emplear el mismo ghi durante varias semanas, siempre y cuando no esté quemado. Si está oscuro, aún después de ser filtrado, debe desecharlo.

En una cazuela ancha, ponga a derretir dos kilos de mantequilla a temperatura media-alta, removiendo de vez en cuando hasta que la mantequilla fundida empiece a hervir. Tan pronto como se forme una espuma blanca en la superficie, baje

el fuego al mínimo y deje sin tapar ni remover hasta que las proteínas, sólidas y gelatinosas, se decanten al fondo de la cacerola. En la superficie se habrá formado una fina película de color oro pálido. El tiempo de cocción es de tres horas, aproximadamente. Con una espumadera, retire la fina película de la superficie. El ghi, al final, debe ser transparente y de color oro pálido. Si es más oscuro, significa que ha estado demasiado tiempo al fuego, o que la temperatura era demasiado alta.

Sobre una cazuela ancha, prepare una especie de tamiz con tres capas de gasa o tela de algodón muy fina, o bien con una hoja de papel de cocina de buena calidad, cuidando, en este último caso, de que no sea papel reforzado con hilos de plástico, que se derretirían. Por ese filtro, cuele el ghi. Para aprovechar la mayor cantidad posible de gh..., lo mejor es utilizar un cazo, teniendo mucho cuidado de no tocar los residuos lácteos del fondo de la cazuela, que debe desechar.

Antes de tapar el ghi, asegúrese de que se haya enfriado hasta la temperatura ambiente; después, consévelo en un recipiente de cierre hermético, en un sitio fresco, seco y al reparo de la luz solar, o bien en el frigorífico. Un ghi bien clarificado, filtrado y guardado, puede durar meses. Cuando lo haya usado para cocinar, puede volver a filtrarlo y conservarlo de la misma forma.



# Panir - Queso fresco casero

El queso fresco, llamado panir en hindú, puede comerse solo o usarse como ingrediente de muchas recetas. Nada puede sustituir al panir. Es único entre los quesos por su versatilidad, su fino sabor, y su resistencia a derretirse a temperaturas elevadas.

2.3 l de leche entera  
5 cda de jugo de limón,  
ó 2 cda de ácido cítrico,  
ó 6 dl de suero agrio  
ó 1 de yogur

Caliente la leche a fuego moderado en un recipiente suficientemente grande como para que al hervir no se desborde. Mientras espera a que hierva la leche prepare el fermento elegido y tenga listo un colador, cubierto con dos gasas, que estará colo-

cado sobre un recipiente para recoger el suero.

Cuando la leche comience a hervir, añádale el fermento cuajador. Luego sáquela del fuego. Casi inmediatamente, se separará el esponjoso panir del suero amarillo verdoso, como por arte de magia. Si el suero no es claro, ponga la olla otra vez al fuego y añádale un poco más de fermento.

Después de que el requesón y el suero se hayan separado completamente, ponga todos los requesones en la gasa. Enjuáguelos debajo del grifo con agua fría, durante medio minuto, para hacerlos más consistentes y para eliminar el exceso del fermento que alteraría el sabor. Luego, exprima el queso para eliminar el líquido restante de una de las maneras siguientes:

- Si desea obtener un panir firme para hacer dados de queso o para hacer una masa, envuelva el panir en la gasa y prénselo, poniéndole encima un peso durante un buen rato. Cuanto más tiempo esté prensándose, más firme será. Quitele el peso, corte el panir en la forma elegida y utilícelo como se indique. El panir también se endurecerá si lo deja escurrir colgado de una gasa.

- Si necesita queso blando, no tiene más que apretar con las manos la gasa alrededor del panir para exprimir el agua.

Tiempo de preparación y cocción: unos 30 minutos

### Algunos consejos para hacer panir

Hay personas que llaman al queso fresco chenna, y dunna prensada al panir. En lo que a este libro concierne, sin embargo, el término panir se referirá al queso fresco, y el de panir prensado se referirá a los quesos prensados. Recuerde también que los términos queso, queso indio, requesón y panir se refieren siempre a la misma cosa: panir. Para saber aproximadamente cuanta leche necesitará para preparar determinadas cantidades de panir (escurrido durante unos minutos) o de panir prensado (prensado debajo de un peso durante diez minutos), vea la tabla siguiente:

Leche	Panir	Panir prensado
1 l	150 g	115 g
2 l	285 g	250 g

Los siguientes son algunos de los fermentos más empleados:

- Jugo de limón. Le da al queso un sabor ligeramente ácido. 1 cucharada servirá para cuajar ½ l de leche.
- Ácido cítrico (sal agria). Estos cristales, que se pueden conseguir en cualquier farmacia, y en la mayoría de los supermercados, son fáciles de utilizar y de almacenar. Para obtener un requesón consistente hierva primero la leche, sáquela luego del fuego y añádale el ácido cítrico, poco a poco,

removiendo constantemente, hasta que la leche se cuaje completamente. Si pone demasiado ácido cítrico el resultado serán un requesón blando. Alrededor de ½ cucharadita de ácido cítrico cuajará ½ l de leche.

- Yogur. Algunos cocineros prefieren el yogur porque produce un queso espeso y blando. Antes de añadir el yogur a la leche hirviendo, dilúyalo en una pequeña cantidad de leche templada. Generalmente, 4 ó 5 cucharadas de yogur cuajarán ½ l de leche.

- Suero. El suero sobrante de cuajar la leche puede emplearse para hacer su queso fresco del día siguiente. El suero se pone agrio, siendo más efectivo si se guarda durante 2 días o más. Al igual que el jugo de limón, añade un ligero sabor agrio al queso. Se precisan, como mínimo, unos 1.5 dl de suero para cuajar ½ l de leche.

2 litros de leche  
5 cucharadas de zumo de limón filtrado

Caliente la leche en una cacerola del tamaño adecuado, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo; cuando empieza a hervir, baje el fuego y añada el zumo de limón. Con mucho cuidado, continúe removiendo por el borde de la cacerola hasta que toda la leche se haya cortado y se hayan separado el panir y el suero, que tendrá un aspecto claro (de no ser así, añada más zumo de limón). Apague el fuego.

A continuación, filtre el panir en un colador cubierto con una tela de algodón fina, y enfríelo con agua fresca. (El suero le puede servir después para caldos y otras recetas).

Tome los extremos de la gasa o tela que haya usado de filtro y de vueltas hasta que todo el panir quede dentro de una especie de bolsa. Sobre esa bolsa de panir, ponga una olla de agua o cualquier otro objeto pesado, para prensarlo.

En función de la receta, puede dejar ese peso por un período que puede variar de 15 minutos a 2 horas.



# Dahi - Yogur

Sin necesidad de demasiada experiencia aprenderá a hacer yogur, siempre con buenos resultados. Es fundamental una higiene que prevenga la incubación indeseada de diferentes clases de bacterias.

2 l de leche  
5 dl de yogur natural

Caliente la leche hasta que hierva en su recipiente y apártela del fuego. Déjela enfriar sola o rodee la cacerola de agua fría. La temperatura ideal para

la bacteria del yogur es de 43 a 45/C. Si no dispone de termómetro, haga la siguiente prueba: la leche deberá estar lo suficientemente caliente como para permitirle mantener en ella, durante 10 segundos el dedo pequeño sin quemarse. El tiempo suficiente para decir, “Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare”. Mezcle el yogur que usará de siembra, con una taza de esa leche caliente y vierta luego esa taza en el recipiente, removiendo. En los días fríos puede que sea

necesario más yogur para empezar el cultivo, que en los días de calor.

La bacteria del yogur necesita varias horas de calor y calma para crecer. Mantenga la temperatura de la leche constante, envolviendo el recipiente con una manta y situándolo cerca de una fuente de calor. Evite sobre todo dejar el recipiente cerca de algo que pueda moverse; es conveniente, si es posible, hacer el yogur por la noche, cuando hay menos posibilidades de que se disturbe. Normalmente, necesita de unas cuatro a ocho horas para tomar consistencia. Una vez que está asentado, métalo en el frigorífico para evitar que las bacterias sigan creciendo. Si no lo hace, las bacterias se comerán los azúcares de la leche y se volverá agrio en dos días. Su yogur se conservará bien durante cuatro o cinco días. No se olvide de apartar algo para la preparación del próximo cultivo de yogur. Si el cultivo inicial se va debilitando, sustitúyalo por un nuevo yogur comprado.

Tiempo de preparación y cocción: 15 minutos

Tiempo de reposo: de 4 a 8 horas

El yogur, una de las mejores medicinas naturales. Debido a sus sanas cualidades y a sus usos, en la preparación de ciertos platos, el yogur ocupa un lugar prominente en la dieta védica. El Ayur-veda habla con detalle de las propiedades curativas del yogur.

Fuera de la India, el yogur es muy popular entre los habitantes de Rusia y de los países balcánicos, famosos por su longevidad. La relación entre una dieta rica en yogur y la longevidad fue revelada hace cien años por el gerontólogo ruso Elie Metchnikoff. Su mayor contribución a la ciencia fue su teoría de la propia intoxicación, en la que enunciaba como es posible que los contenidos del colon sean absorbidos por la sangre y envenenen todo el cuerpo.

Metchnikoff examinó y entrevistó a muchos centenarios de Asia y Rusia y notó que sus dietas contenían grandes cantidades de yogur y leche fermentada. Llegó a la conclusión de que su lon-

gevidad era debida a las bacterias de estos productos, que reemplazaban a la bacteria de la putrefacción del intestino. Su teoría desató la primera ola de interés por el yogur como alimento sano. Con el crecimiento del consumo de yogur en Occidente, la ciencia moderna va descubriendo más cualidades extraordinarias.

Algunos ejemplos:

- El yogur produce ácido láctico, que destruye la bacteria responsable de la putrefacción de la comida en el intestino grueso, una de las causas principales de muchas enfermedades y del envejecimiento prematuro.

- Como es un alimento que ha sido digerido previamente por su bacteria: *lactobacillus bulgaris*, es fácilmente asimilado por el cuerpo, más rápidamente que la leche.

- El yogur es rico en proteínas, minerales, enzimas y en las vitaminas más conocidas, incluyendo las más difíciles de obtener como la D y la B12.

- El yogur aporta a la bacteria intestinal su alimento favorito: la lactosa. A menudo los médicos recomiendan a sus pacientes, a los que los antibióticos han destruido la bacteria intestinal, que tomen yogur para reproducirla. El yogur tiene antibióticos naturales, capaces de matar ciertas amibas y bacterias, algunas tan virulentas como los estafilococos, los estreptococos y el tifus.

El yogurt produce ácido láctico, el cual destruye la bacteria causante de la putrefacción de los alimentos en el intestino grueso, una de las principales causas de enfermedad y vejez prematura.

Debido a que es un alimento predigerido por su bacteria *lacto bacilius vulgaris*, el yogurt es asimilado por el cuerpo más rápidamente que la leche.

Es rico en proteínas, minerales, enzima y vitamina, incluyendo la D y la B12, las cuales son difíciles de obtener.



Reemplaza la bacteria destruida por antibióticos.

El yogurt es antibióticos naturales suficientemente fuerte como para matar ciertas amebas, hongos y bacterias virulentas tales como la staphilococcus, streptococcus y tífus.

El Ayur Veda sugiere que se tome yogurt con algún otro alimento, no solo.

Tampoco es recomendable consumirlo en exceso ni durante los días muy fríos ni de noche.

Se aconseja tomarlo fresco, dentro de las 24 horas de su preparación y evitar el yogurt industrializado que ha sido tratado.



# Dales





# Sopas

A las legumbres partidas, sin la piel, se les denomina dal. El mismo nombre se da al plato que se prepara con estas legumbres. El dal se sirve en la India en la comida principal, servido, a veces, sobre el arroz hervido, o solo con pan.

Aparte de ser rico en hierro y en vitaminas B el dal es, en la dieta védica, una fuente primordial de proteínas. La cantidad de proteínas de ciertos dales es igual, o mayor, a las de la carne; además el dal reacciona al agregarle otros alimentos ricos en proteínas, como los cereales, los frutos secos y los productos lácteos, aumentando las proteínas utilizables de la comida hasta en un cuarenta por ciento. Por ejemplo, la proteína útil del arroz (60%) y la del dal (65%) aumenta hasta el 85% cuando son tomados juntos.

En la India crecen más de sesenta variedades de dal. Las cuatro clases que se citan en las recetas son variedades corrientes, de las que puede disponer en las tiendas de comestibles exóticas y en la mayoría de tiendas naturistas. He aquí sus características:

- Mung dal: de pequeño tamaño, rectangular y de color amarillo pálido. Este dal proviene de una legumbre que se emplea, a menudo, germinada. El Mung dal es fácil de preparar y tiene un sabor ligero. Es tan fácil de digerir que lo recomendamos a los niños, a las personas mayores y a los convalecientes.
- Urad dal: Pequeño, rectangular y de color blanco-grisáceo. Este dal tiene el doble de proteínas que la carne. Se emplea a menudo en los entremeses o molido y fermentado para hacer los alimentos ligeros y esponjosos.
- Channa dal: Es más grande que el mung dal, redondo y de color amarillento. El channa es uno de los miembros más pequeños de la familia de los garbanzos y tiene un rico sabor dulzón. Si no se puede disponer de él, puede sustituirse por guisantes partidos amarillos, se obtendrá un buen sabor, casi como el de un dal auténtico.

- Toor dal: Más grande que el anterior, redondo, de color amarillo pálido. Este dal procede de lo que, en América, se denomina pigeon peas. Los granos partidos están recubiertos de una capa de aceite, que debe lavarse antes de cocerlos.

Los garbanzos, llamados en la India Kabuli channa, son una maravillosa fuente de proteínas. Son extremadamente duros y deben ponerse en remojo antes de emplearlos. Los garbanzos cocidos se comen, normalmente, sólo por la mañana, con un poco de jengibre rallado, o acompañados de otros platos como upma khitchri.

En la cocina védica es difícil encontrar una comida sin dal, sea éste de la variedad que sea. Hay platos de dal para todas las comidas, desde el desayuno hasta la cena. El dal puede presentarse en sopas, salsas espesas, estofados, entremeses, chatnis cremosos, ensaladas de brotes y dulces.

El dal, antes de usarlo, debe lavarse y todos los dales, a excepción de los que vienen empaquetados en los supermercados, deben repasarse, eliminando las pequeñas piedrecillas que puedan tener. La mejor manera de hacerlo es poniéndolo en una bandeja, o fuente redonda, e ir moviendo lentamente los granos de un extremo al otro repitiendo la operación varias veces, hasta que eliminemos todas las piedrecillas y elementos extraños. Para lavar el dal, coja la cantidad precisa que vaya a utilizar, póngala en un colador de metal y sumerja el colador, en un cubo con agua (2/3 del total). Frote las legumbres entre sus manos unos 30 segundos. Luego saque el colador del cubo, tire el agua y vuelva a llenarlo otra vez. Repita la operación varias veces, hasta que el agua quede bastante clara. Luego escurra o remoje el dal, según requiera la receta.

La sopa de dal, espesa o ligera según la receta elegida, requiere, normalmente, de una cocción larga, hasta que las legumbres se reduzcan a puré (lo que presta al dal una consistencia suave). Algunos cocineros pasan el dal por la batidora eléctrica durante unos minutos, cuando está listo, para hacerlo aún más suave.

El dal, mientras está cociéndose, forma una espuma espesa que cierra la salida al vapor. Deje, por tanto, la cacerola ligeramente entreabierta y vaya sacando la espuma que se forme, así evitará que la sopa suba y se derrame. Para evitar que esto ocurra puede añadirle una cucharada de mantequilla. La masala (condimentos y especias fritas) añadida al dal en los últimos minutos de su cocción es lo que le da su vigor. Caliente una pequeña cantidad de ghi, o de aceite en una cacerola pequeña. Luego añada las especias. Cuando estén doradas viértalas sobre el dal cocido. ¡Tenga cuidado! Cubra el recipiente en seguida pues el ghi caliente, al contacto con el dal, produce una ligera explosión (otra de las sorpresas de la cocina védica).



# Dal tarkari

## Sopa de dal y hortalizas

- 225 g de mung dal o de guisantes partidos
- 2 l de agua
- 2 a 3 cdita de sal
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de canela de 7.5 cm de largo, partida en dos
- 2 cdita de cúrcuma
- 1 cda de mantequilla
- 300 g de hortalizas variadas, lavadas en cubos
- cda de ghi
- 1½ cdita de comino en grano
- 2 guindillas secas, machacadas
- 1 cdita de jengibre fresco rallado
- ¼ cdita de asafétida
- 1 cda de hojas frescas de cilantro, picadas
- 2 limones, lavados y cortados en 8 rodajas cada uno

Limpie de piedrecillas el dal y lávelo. Póngalo a escurrir. Mezcle en la misma olla el agua, la sal, las hojas de laurel y los trozos de canela y póngalo todo a hervir en una cacerola de hierro colado o una cazuela. Agregue el dal al agua hirviendo. Cuando el agua comience a hervir nuevamente, después de poner el dal, tape parcialmente la olla, baje a fuego

medio y deje que se cueza todo durante unos 20 minutos, hasta que el dal esté bastante tierno. De cuando en cuando quite la espuma que se forme en la superficie. Luego añada la cúrcuma y la mantequilla, agregue las hortalizas, vuelva a tapar y continúe cociendo a la misma temperatura, hasta que las hortalizas estén tiernas y el dal parezca un puré. Déjelo cocer muy lentamente mientras prepara los condimentos.

Caliente las 2 cucharadas de ghi en una sartén pequeña y dore el comino y las guindillas machacadas. Vaya removiéndolo. Cuando el comino esté dorado añada el jengibre rallado y el asafétida, sofría durante unos segundos más. Haga girar la sartén para que se mezclen bien las especias y viértalas en el dal de una vez. Tape la olla inmediatamente y deje que los condimentos se mezclen con el dal durante 4 ó 5 minutos. Sírvalo en el almuerzo, bien caliente, con arroz, un estofado de verduras y un poco de pan, decorado con hierbas frescas picadas y una rodaja de limón.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**1 hora**

# Tamatar mung dal

## Sopa de mung dal tostado con tomates

**250 g de mung dal**  
**2.4 dl de agua**  
**3 hojas de laurel**  
**1 cda de mantequilla**  
**2½ cdita de sal**  
**1 cda de ghi**  
**1 cdita de mostaza en grano**  
**1 cdita de comino en grano**  
**2 guindillas secas, machacadas**  
**2 cdita de jengibre fresco**  
**¼ cdita de asafétida**  
**1 cdita de cúrcuma**  
**5 tomates medianos, lavados y troceados**  
**2 cda de zumo de limón**  
**1 cda de hojas de cilantro picadas**

Limpie el dal y póngalo (sin lavarlo) en una cacerola. Ponga la cacerola a fuego moderado y tueste el dal durante 4 ó 5 minutos, removiéndolo constantemente, hasta que los granos estén ligeramente dorados. Ponga, a continuación, el dal en un colador metálico. Lávelo bajo el grifo y viértalo, de nuevo, en la cacerola. Añada el agua, las hojas de laurel, la mantequilla y la sal. Sitúe la cacerola sobre un fuego fuerte y llévelo a ebullición. Tape y deje cocer a fuego moderado durante 30 minutos.



Cuando el dal comience a abrirse, caliente el ghi en una sartén pequeña y sofría la mostaza. Cubra la sartén. Cuando pare de crepitar añada rápidamente el comino, las guindillas, el jengibre, el asafétida y la cúrcuma. Sofría removiendo durante 20 segundos, luego agregue los tomates troceados, revuelva con una cuchara un par de minutos.

Añada las especias y los tomates a la sopa, tape y deje hervir hasta que el dal esté bien cocido. Al final añada el jugo de limón y las hojas de cilantro y remueva a fondo. Sirvalo caliente con cualquier arroz y pan indio.

# Gujarati urad dal

## Urad dal con yogur y especias

El urad dal es tan rico en proteínas que el Ayurveda recomienda no comerlo más de cuatro veces por semana, de otro modo el cuerpo se sobrecargaría de proteínas. La adición de yogur con especias da, a esta sopa, una consistencia cremosa. Se complementa perfectamente con un arroz al vapor y un pan indio.

**2.75 dl de yogur natural**  
**2 cda de azúcar moreno**  
**1½ l de agua**  
**200 g de urad dal**  
**½ cdita de cúrcuma**  
**4 hojas de laurel**  
**2 cdita de sal**  
**1 cdita de ghi o aceite**  
**1 cdita de mostaza negra en grano**  
**2 guindillas secas, machacadas**  
**1 cdita de hinojo**  
**1 cdita de jengibre rallado**

Mezcle el yogur y el azúcar moreno con 2.5 dl de agua. Deje la mezcla aparte. Limpie el dal, lávelo y escúrralo.

Ponga a hervir, en una cacerola de hierro colado, 1½ l de agua. Añada el urad dal, vuelva a hervir y cueza destapado, durante 10 minutos. Saque la espuma que se acumule en la superficie. Agregue la cúrcuma, las hojas de laurel, y la sal, remuévalo una vez, tape la cacerola y déjelo cocer durante 20 minutos a fuego moderado, casi bajo, hasta que los granos de dal puedan deshacerse con los dedos. A continuación aparte las hojas de laurel y bata el dal en la batidora hasta que forme una sopa suave. Déjelo entonces a fuego bajo.

Ponga el ghi, o el aceite, en una pequeña cacerola a fuego moderado y dore la mostaza negra. Tape la cacerola un momento, para evitar que la mostaza salte afuera. Cuando la mostaza deje de hacer ru-

ido, añada las guindillas, el hinojo y el jengibre. Remueva y sofría durante unos segundos. Ahora mezcle esta masala con el yogur y vierta el yogur en el dal. Remueva para que se mezcle bien. Déjelo cocer unos 5 minutos antes de servir.



**1 hora de preparación**

# Tamatar toor dal

## Sopa de toor dal con tomates



En la provincia de Gujarat se emplea tanto el toor dal, que la palabra dal significa: toor dal. Todos los otros dales son llamados por sus nombres específicos. En Barcelona se está haciendo famoso entre los cientos de personas que vienen a nuestro restaurante a almorzar: es su plato favorito, muchos piden la receta a los devotos.

**200 g de toor dal**  
**2 l de agua**  
**3 cdita de sal**  
**½ cdita de cúrcuma**  
**1 cda de ghi o aceite**  
**1 cdita de comino en grano**  
**1 cdita de jengibre fresco rallado**  
**1 cdita de cilantro molido**  
**1 cdita de asafétida**  
**3 tomates medianos, lavados y cortados**  
**1 cda de hojas frescas de cilantro, picadas**  
**1 limón cortado en rodajas**

Seleccione el dal y lávelo en agua templada hasta que el aceite que cubre la legumbre haya desaparecido. Luego escúrralo. Haga hervir agua con la sal y la cúrcuma. Vierta el dal en el agua, tápelolo, y déjelo cocer a fuego moderado durante 30 minutos, removiendo de tanto en tanto. Cuando el dal esté blando, caliente el ghi, o el aceite, en una pequeña cacerola y sofría el comino, durante unos segundos. Añada el jengibre rallado el cilantro molido y el asafétida, luego agregue los tomates, revolviéndolos y sofríendolos durante 2 ó 3 minutos. Finalmente, vierta los tomates fritos y el aderezo en el dal y déjelo cocer a fuego muy lento, removiendo ocasionalmente, hasta que las legumbres estén blandas y bien cocidas.

Decore cada plato con hojas frescas de cilantro o de perejil, picadas, y una rodaja de limón.

**1 hora de preparación**

# Jagannatha puri channe ki dal

## Dal dulce

Todos aquellos que tienen la buena fortuna de ver la maravillosa forma de Krisna que se adora en la ciudad india de Jagannatha Puri, jamás la olvidan. Esta forma de Krisna, llamada Jagannatha (el Señor del Universo), es muy atractiva y misericordiosa. Sus ojos, grandes y chispeantes, y amplia sonrisa rivalizan, en belleza, con Su rostro. Jagannatha Puri channe ki dal es el plato preferido de Sri Jagannatha, y en muchos de los templos que tenemos esparcidos por el mundo, los devotos le ofrecen regularmente este dal. Después de probar esta sopa, por primera vez, un invitado dijo que en ese momento comprendía por qué Sri Jagannatha está siempre sonriendo.

**250 g de channa dal**  
**1½ l de agua**  
**2 cdita de sal**  
**4 hojas de laurel**  
**5 ó 6 tomates medianos**  
**1 cda de mantequilla**  
**2 cda de ghi o aceite**  
**½ cdita de comino en grano**  
**1 cdita de jengibre rallado**  
**½ cdita de asafétida en polvo**  
**3 cda de coco fresco rallado, o 4 cda si es seco**  
**2 cda de azúcar moreno**  
**2 cdita de melaza**

Ponga el dal en remojo durante toda la noche y déjelo escurrir, después, en un colador. Haga hervir agua con sal en una olla grande, agregue luego el dal y las hojas de laurel. Cuézalo todo con la olla parcialmente cubierta, a fuego mediano, de 30 a 40 minutos. De vez en cuando saque la espuma que se forme en la superficie. Luego quite la tapadera, remueva el dal varias veces, y déjelo a



fuego suave.

Lave los tomates, córtelos cada uno en 8 trozos, y añádalos al dal, junto con la mantequilla. Vuelva a tapar la olla, y deje que cueza a fuego lento, mientras prepara los condimentos.

Caliente una cucharada de ghi, o de aceite, en una pequeña cacerola y dore el comino. Déjelo freír durante unos segundos y luego añada el jengibre rallado, el asafétida y el coco rallado. Fría la mezcla durante 1 ó 2 minutos, removiendo constantemente. Vierta, a continuación, el ghi con las especias sobre el dal cocido y también el azúcar y la melaza. Remuévalo todo bien y déjelo cocer a fuego suave, al menos durante 5 minutos, antes de servirlo.

**1 hora**

# Swadisht dal

## Mezcla de dal

75 g de cada clase: toor dal, mung dal y urad dal

1 cda de jengibre fresco rallado

½ cdita de cúrcuma

2 l de agua

1 cdita de mostaza negra en grano

1 cdita de comino en grano

5 cda de ghi o aceite

2 guindillas frescas, sin semillas y picadas

4 hojas de curry o 2 hojas de laurel

½ cdita de asafétida

1 berenjena mediana, cortada en dados

3 tomates medianos, troceados

1 cdita de azúcar

2½ cdita de sal

½ cdita de garam masala

3 cda de hojas frescas de cilantro, picadas



45 minutos

Lave cada uno de los dales y póngalos en remojo durante una hora, luego déjelos escurrir. Caliente 2 cucharadas de ghi, o de aceite, y dore el jengibre. Agregue la cúrcuma y la mezcla de dal. Sofríalo todo removiendo durante un minuto, añada el agua y déjelo a fuego mediano (sacando la espuma que se vaya acumulando) hasta que el dal se ponga blando. Saque la sartén del fuego. Ponga el dal en una batidora, o páselo por un pasapuré, hasta que quede reducido a una pasta. Déjelo a un lado.

Caliente las 3 restantes cucharadas de ghi o de aceite, en una cacerola. Sofría la mostaza, el comino, las guindillas, las hojas de curry y el asafétida. Añada la berenjena cortada en dados. Sofríalo todo, removiendo, durante 10 minutos, hasta que

esté bien cocida. Agregue luego los tomates, el azúcar, la sal, la garam masala, la pasta de dal y el agua restante. Remueva a fondo para mezclar los ingredientes. Tape y deje cocer hasta que las hortalizas estén tiernas. Decore con las hojas de cilantro y sírvalo caliente, con arroz blanco.



# Sambar

## Estofado de hortalizas y dal



El sambar es más espeso que el dal corriente y es muy fácil de digerir. Se sirve tradicionalmente con masala o atta dosa, o con arroz blanco y uno de los panes que se describen en el siguiente capítulo.

**1.5 l de agua**

**3 cdita de sal**

**250 g de mung dal, toor dal, guisantes verdes partidos o lentejas**

**700 g de hortalizas variadas, como berenjena, zanahoria, tomates, judías verdes o calabaza**

**50 g de tamarindo**

**3 cda de ghi o aceite**

**1 cdita de mostaza en grano**

**1½ cdita de comino molido**

**2 cdita de cilantro molido**

**½ cdita de pimienta de cayena o 2 guindillas frescas picadas**

**1 cdita de cúrcuma**

**4 cda de coco rallado**

Comience poniendo el agua con sal a hervir. Seleccione, lave y escurra el dal. Agréguelo al agua hirviendo. Cuézalo destapado durante 10 minutos. Saque toda la espuma y las pieles del dal que se acumulen en la superficie, luego tape la olla y déjelo cocer a fuego moderado de 15 a 25 minutos, removiendo ocasionalmente. La sopa de dal debe quedar blanda, sin que se deshaga.

Mientras el dal se esté cociendo, lave y corte las hortalizas en dados pequeños. Trocee el tamarindo, cuézalo en una pequeña cantidad de agua, y extráigale el jugo (visitar aquí).

Caliente el ghi o el aceite en una cacerola, y dore la mostaza. Cuando ésta termine de saltar, agregue las especias en polvo, sofriéndolas durante unos segundos, a continuación agregue las hortalizas (si utiliza berenjena déjela cocer hasta que esté muy blanda). Fríalo todo removiendo durante 10 ó 15 minutos, hasta que todas las hortalizas estén bien doradas. Añada el coco rallado y siga sofriendo durante unos 2 minutos más. Una vez que el dal está listo, agréguele las hortalizas y el jugo de tamarindo, y mézclelo todo bien. Reduzca el fuego y cueza con la olla destapada hasta que el dal esté completamente cocido y espeso y las hortalizas estén blandas.

**45 minutos**



# Mithi ghani dal

Legumbres germinadas  
en salsa de yogur



**300 g de mung dal entero** ¼ l  
**de yogur o nata de leche**  
**2 cda de harina de garbanzo**  
**1 cdita de comino en grano**  
**1 cda de jengibre fresco ral-**  
**lado**  
**¼ cdita de asafétida**  
**5 hojas de curry**  
**1 cdita de cúrcuma**  
**2 cdita de sal**  
**3 guindillas frescas, sin semil-**  
**las y picadas**  
**1½ cdita de azúcar**  
**4 cda de hojas frescas de**  
**cilantro, picadas**  
**6 dl de agua**  
**3 cda de ghi o aceite**

Lave las legumbres y déjelas en remojo toda la noche. A la mañana siguiente, póngalas en un trapo húmedo y cuélguelas al menos durante 24 horas antes de cocerlas, de manera que empiecen a germinar. Cuide, de vez en cuando, que el trapo no se seque. Mezcle la harina de garbanzo con el yogur y deje la mezcla aparte. Caliente el ghi o aceite, y sofría los cominos, el jengibre, las guindillas y el asafétida. Cuando el comino se dore añada las hojas de curry, la cúrcuma, la

**Tiempo de remojo: una noche como mínimo**  
**Tiempo de germinación: 24 horas**  
**Tiempo de preparación y cocción: 1 hora**

sal y las legumbres germinadas. Vierta el agua en la cacerola y déjelo cocer todo durante 30 ó 40 minutos a fuego moderado, añadiendo un poco más de agua, si hiciera falta. Cuando las legumbres estén blandas, agregue el yogur o la nata, añada el azúcar a continuación y cuézalo todo durante unos 5 minutos más. Decórelo con las hojas de cilantro picadas. Sirva este dal con arroz blanco, o con pan indio.



# Khitchri

## Arroz cocido, dal y hortalizas

Este económico plato puede satisfacer hasta tal punto que, una vez, Srila Prabhupada dijo: “Un plato de khitchri y un poco de yogur son para el pobre un banquete que puede satisfacer incluso a un rey”.

Esta receta es de khitchri seco, cuya consistencia se parece a la del arroz, cuando está cocido en demasía y aún conserva un poco de líquido.

Limpie el dal y lávelo, junto con el arroz. Déjelos escurrir. Mientras tanto lave y corte las hortalizas.

Caliente el ghi o el aceite en otra cacerola y sofría el jengibre, las guindillas y el comino. Después de sofreírlo durante un minuto, añada el comino molido y el asafétida. Al cabo de unos segundos, agregue las patatas cortadas en dados y los brotes de coliflor. Remueva las hortalizas con una cuchara durante 4 ó 5 minutos, hasta que se vayan dorando. Es el momento de añadir el dal y el arroz, sofríendolos durante un minuto. Vierta el agua. Añada la sal, la cúrcuma y los tomates, llévelo al punto de ebullición. Reduzca el fuego y deje cocer, tapando la cacerola parcialmente, durante 30 ó 40 minutos (si emplea mung dal, deje cocer más tiempo, los guisantes partidos se cuecen antes), hasta que el dal esté blando y bien cocido. Remueva al principio para evitar que el arroz se pegue.

Exprima el jugo de un limón sobre el khitchri, ponga un poco de mantequilla por encima y déjelo cocer a fuego lento hasta que los granos hayan absorbido todo el líquido. Condimente con la pimienta. Mezcle con cuidado, pero rápidamente, con un tenedor.

Para que el khitchri sea verdaderamente especial sírvalo con una pequeña salsa kadhi. Si utiliza arroz integral, cocine el khitchri durante unos 20 minutos más.

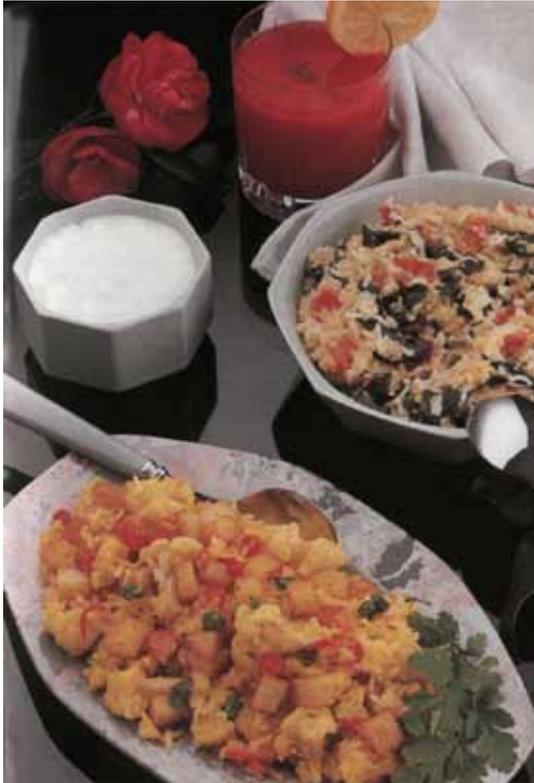


- 200 g de mung dal, guisantes secos partidos o cualquier otra legumbre**
- 250 g de arroz de grano medio o largo**
- 1 coliflor pequeña, lavada y cortada en pequeños brotes**
- 3 cda de ghi o aceite**
- 2 cdita de cominos en grano**
- 4 tomates medianos, lavados y cortados en cuatro**
- 2 guindillas frescas, sin semillas y picadas**
- 2 cdita de jengibre fresco rallado**
- 1 cdita de comino molido**
- ½ cdita de pimienta negra molida**
- 1.6 l de agua**
- 2 cdita de sal**
- 2 cdita de cúrcuma**
- 4 patatas medianas lavadas, peladas y cortadas en dos**
- 3 cda de jugo de limón**
- 2 cda de mantequilla**
- ½ cdita de pimienta negra molida**

**Tiempo de preparación y cocción: 45 minutos**

# Geeli khitchri

Arroz cocido, dal y espinacas



Los devotos organizan cada fin de semana, en Calcuta, un festival Hare Krisna en un parque diferente de la ciudad. Tan pronto se informan los vecinos del acontecimiento, contribuyen con generosas aportaciones de arroz, dal y verduras, que los devotos se encargan de transformar en un delicioso khitchri semi-líquido. El khitchri es ofrecido primeramente a Krisna y luego distribuido, como mínimo, entre 10.000 personas cada semana. A continuación les ofrecemos su receta.

**250 g de arroz de grano largo o medio 250 g de mung dal**  
**50 g de mantequilla**  
**1 cda de jengibre picado**  
**2 clavos**  
**2 cdita de sal**  
**1 cdita de cúrcuma**  
**¼ cdita de nuez moscada molida**  
**225 g de espinacas frescas lavadas, hervidas al vapor y finamente picadas**  
**3 tomates, en trozos**

Lave el dal y el arroz, déjelos en remojo durante una hora y póngalos luego a escurrir. Caliente la mantequilla o el ghi en una olla de fondo grueso, añada el jengibre picado y los clavos; luego agregue el arroz y el dal escurridos. Sofría durante 8 ó 10 minutos, removiéndolo bien, hasta que la mantequilla haya sido absorbida completamente. Vierta agua hasta que cubra las legumbres un par de centímetros. Añada, seguidamente, la sal, la cúrcuma y la nuez moscada, remuévalo todo y déjelo hervir durante 1 minuto. Ajuste la tapa de la olla y cueza a fuego moderado.

Disminuya el fuego según las legumbres vayan absorbiendo el agua. Cueza a fuego lento durante treinta minutos, asegurándose frecuentemente de que las legumbres estén siempre cubiertas con un poco de agua. Si es necesario añádale algunas cucharadas. Luego eche, removiendo con cuidado, las espinacas y los tomates, añadiendo un poco de agua. Deje cocer durante unos 15 minutos más, hasta que las legumbres estén bien hechas cuidando, al mismo tiempo, que el guiso se conserve líquido. Mézclelo bien antes de servir.

**Tiempo de remojo: 1 hora**

**Tiempo de preparación y cocción: 1 hora**

# Channa masala

## Ensalada de garbanzo



Tiempo de remojo: una noche  
Tiempo de preparación y cocción: 1 hora

Un desayuno sencillo y nutritivo: sírvase una pequeña ensalada de garbanzos, acompañada con khitchri o sambar; si lo prefiere, tome sólo la ensalada.

**250 g de garbanzos, seleccionados y lavados**

**1½ cdita de sal**

**2 cdita de zumo de limón**

**1 cdita de jengibre fresco rallado**

**¼ cdita de asafétida**

**½ cdita de pimienta negra molida**

Deje en remojo los garbanzos durante toda la noche, poniendo dos partes de agua por cada una de garbanzos. Por la mañana, escúrralos y póngalos en una cacerola mediana, añadiendo el agua suficiente para que queden cubiertos unos 7.5 cm sobre su nivel. Añada ½ cucharadita de sal y póngalos a hervir. Quite toda la espuma que se vaya acumulando en la superficie. Cubra la cacerola y déjelos cocer a fuego lento de 45 minutos a una hora, hasta que estén lo suficientemente blandos para poder aplastarlos con los dedos. Escúrralos y póngalos en una ensaladera.

Añada el zumo de limón la restante cucharadita de sal y las especias. Mézclelo bien antes de servir.

# Channa raita

## Garbanzos fritos al yogur, con especias

El channa raita es un plato muy sabroso para cualquier desayuno. El yogur, añadido al final de la cocción, enriquece al channa raita; con una salsa lo convierte en un buen segundo de puris con upma, o khitchri.

**175 g de garbanzos**  
**1½ cdita de sal**  
**4 cdita de ghi**  
**1 cdita de garam masala o cilantro molido**  
**1 cdita de asafétida**  
**1.5 dl de yogur natural**  
**¼ cdita de pimienta negra molida**

Ponga los garbanzos a remojo, en doble cantidad de agua que su volumen, durante la noche. Escúrralos y póngalos en una cacerola mediana. Añada el agua suficiente para que los cubra, por encima, unos 7.5 cm. Eche media cucharadita de sal. Deje cocer 10 minutos, retirando la espuma que se forme en la superficie. Cubra la cacerola y baje el fuego hasta un punto moderado. Déjelo cocer hasta que los garbanzos estén tiernos. Cuídese de que tengan el agua suficiente, para evitar que se quemen. Escúrralos, una vez cocidos.

Caliente el ghi, o el aceite, en una cacerola a fuego medio. Añada el garam masala y el asafétida y remuévalo todo una

vez. Agregue inmediatamente los garbanzos. Remuévalos constantemente con una cuchara, mientras se sofríen, durante unos 8 ó 10 minutos. Cuando estén dorados retire la cacerola del fuego y añada el yogur, removiéndolo todo. Condimente la mezcla con sal y pimienta. Sirvalo caliente.



**Tiempo de remojo:**  
**una noche**  
**Tiempo de preparación y cocción:**  
**de 45 minutos a 1 hora**



# Channa aur simla mirch

## Garbanzos fritos con pimientos

Esta receta se sirve, tradicionalmente, con unos cuantos trozos de tomate, no muy maduro, y con bhaturas calientes. Si así lo desea puede servirlo con cualquiera de los panes védicos descritos en el capítulo siguiente o con yogur y té de jengibre, como desayuno.

- 250 g de garbanzos**
- 1½ cdita de sal**
- 2 cda de ghi o aceite**
- 2 cdita de comino en grano**
- 1 ó 2 guindillas frescas, picadas**
- 1 cdita de jengibre fresco rallado**
- ½ cdita de cúrcuma**
- ½ cdita de asafétida**
- 1 pimiento verde grande, cortado en trocitos**
- 1 tomate mediano, lavado y trinchado**
- 2 tomates medianos, lavados y cortados en 8 trozos cada uno**

Deje los garbanzos en remojo durante toda la noche, en doble cantidad de agua que su volumen. Una vez escurridos póngalos en una cacerola. Añada suficiente agua de manera que los cubra unos 7.5 cm y sazónelos. Hágalos hervir durante 10 minutos. Saque la espuma que se vaya formando en la superficie; cúbralos y deje cocer a fuego lento unos 40 minutos o 1 hora, hasta que los garbanzos estén tiernos. Luego escúrralos (guarde 1.25 dl de agua si quiere hacer una salsa).

Caliente el ghi, o el aceite, a fuego moderado, en una sartén y sofría el comino. Luego agregue la guindilla picada y el jengibre. Añada la cúrcuma y el asafétida e, inmediatamente, agregue el pimiento cortado. Revuelva el pimiento con una cuchara. Cuando se ponga blando y se dore, añada los garbanzos escurridos y remueva la mezcla durante 3 minutos. Agregue la sal restante. Si prefiere los garbanzos con salsa, añada en este momento el agua que guardó al escurrir los garbanzos cocidos, o en su lugar agregue un tomate picado, y déjelos cocer otros 5 minutos más



**Tiempo de remojo:**  
**una noche**  
**Tiempo de preparación y cocción:**  
**1 hora**

# Mili-juli sabji ka soup

## Sopa de verduras a la crema



Esta sopa es una de las favoritas de los clientes de nuestro restaurante Govinda de Londres; Svarupasiddhi dasa, el cocinero jefe, nos contaba que, muy a menudo, tiene que salir de la cocina para explicar a los clientes como se prepara.

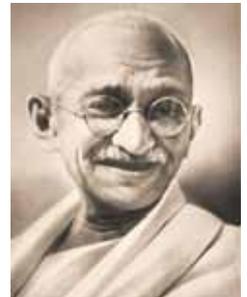
- 3 cda de ghi
- 2 hojas de laurel
- 1 cedita de cilantro molido
- ¼ cedita de asafétida molida
- 1¼ cedita de cúrcuma
- 700 g hortalizas variadas, lavadas y cortadas en daditos
- ½ l de agua
- 3 cedita de sal
- ¼ cedita de pimienta
- 4.25 dl de leche
- 2 cda de mantequilla
- 3 cda de harina blanca

Caliente el ghi en una cacerola de fondo grueso. Sofría las hojas de laurel, el cilantro, el asafétida y la cúrcuma durante unos segundos, luego añada, inmediatamente, las hortalizas cortadas en dadi-

tos. Fríalo todo removiendo durante unos 5 minutos, dejando que se doren, y vierta a continuación el agua, la sal y la pimienta. Tape la cacerola y hágalo cocer a fuego mediano (removiendo ocasionalmente) hasta que las hortalizas estén tiernas y blandas. Déjelas enteras o, si lo prefiere, redúzcalas a puré, bien aplastándolas con un tenedor o batiéndolas en la batidora eléctrica. Recuerde apartar las hojas de laurel antes de llenar la batidora. Mientras se estén cocinando las verduras, caliente la mantequilla a fuego mediano en una cacerola pequeña. Añada la harina y sofríala, removiendo con cuidado durante 1 ó 2 minutos, hasta que comience a dorarse. Agregue luego la leche caliente. Bata la mezcla hasta que la salsa esté bastante espesa. Mézclela con la sopa y caliente hasta que vuelva a hervir. Saque la cacerola del fuego y sirva esta deliciosa sopa.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**1 hora**

*Según palabras de Mahatma Gandhi: "La grandeza de una nación y su progreso moral pueden medirse por el trato que reciben sus animales".*



# Tamatar ka

## soup

### Sopa de tomate

Lave los tomates y córtelos en 8 trozos. Caliente el ghi, o el aceite, en una cacerola de fondo grueso y sofría el cilantro molido y el asafétida durante unos segundos. Añada los tomates. Regule el fuego, entre moderado y lento, y deje cocer los tomates unos 25 minutos hasta que estén blandos y la piel se les desprenda.

Bata los tomates, en una batidora eléctrica, o páselos por un tamiz, y vuelva a ponerlos en la cazuela. Añada el cilantro molido, el azúcar, la sal, la pimienta y la pimienta de cayena.

Caliente la mantequilla en otra cacerola y sofría a fuego lento la harina, removiéndola hasta que quede ligeramente dorada. Añada seguidamente, con cuidado, la sopa y déjela cocer (removiendo constantemente para prevenir que se formen grumos) hasta que se espese. Añada el zumo de limón y sirva la sopa caliente.

Para decoración se puede sofreír una cucharada de vermicelli en un poco de mantequilla; póngalos sobre la sopa.



- 2 kg de tomates rojos, no muy maduros**
- 6 cda de ghi o de aceite**
- 1 cedita de cilantro molido**
- ¼ cedita de asafétida**
- 4 cda de hojas frescas de cilantro picadas**
- 1½ cda de azúcar moreno**
- 1½ cedita de sal**
- ¼ cedita de pimienta negra molida**
- ¼ cedita de pimienta de cayena**
- 2 cda de mantequilla**
- 2 cda de harina blanca**
- 4.5 dl de leche**
- 1 cda de jugo de limón**

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**30 a 40 minutos**





# El Pan

hecho en casa

EL dicho “El pan es el sostén de la vida”, tiene más sentido en la India que en Occidente, donde, la mayoría, comemos un pan desnaturalizado con muy pocas virtudes nutritivas. En la India, los panes naturales de harina integral, hechos en casa, forman parte de casi todas las comidas. De formas, consistencias y sabores variados, los panes indios son fáciles y rápidos de preparar.

La costumbre védica, a la hora de servir el pan, añade un toque especial a la comida: tan pronto como su invitado acabe su pan caliente, sírvale inmediatamente otro.

Quizás se pregunte: “¿Cómo puedo ofrecer el pan a Krisna y luego servirlo caliente a mis invitados?”. El truco consiste en cocinarlo en el último momento, justo antes de la ofrenda. Cocine la cantidad necesaria para el plato de Krisna; luego, mientras la ofrenda está en el altar, cocine el resto y manténgalos calientes. (Para grandes banquetes, puede que sea más práctico cocinar todos los panes antes de la ofrenda y luego calentarlos en el horno, justo antes de servirlos).

En las comidas occidentales usamos el pan, a veces, para empujar alimentos contra el tenedor. Pero en la comida india el pan hace las veces del tenedor. Los comensales rompen un trozo de pan y, con él, envuelven los otros alimentos que son demasiado blandos para cogerlos con los dedos, así se llevan el alimento a la boca y lo toman, junto con el “tenedor”.

En todos los centros del movimiento Hare Krisna cocinamos, cada día, un almuerzo védico muy sencillo a base de arroz, dal, verduras y chapatis. Al igual que la mayoría de los panes védicos, los chapatis se hacen con harina integral, molida en un molino de piedra, que recibe el nombre de harina de chapati o atta. Esta harina, que se puede encontrar en las tiendas indias, es diferente de la harina integral de los supermercados y en las tiendas naturistas. La harina de chapati se hace con granos enteros de trigo, finamente molidos, hasta que la harina tenga un color marrón claro. Las masas hechas con atta tienen una suavidad aterciopelada,

se amasan fácilmente, y es muy sencillo darles forma. Si no puede conseguir la harina de chapati, la mejor es la harina integral que se usa para hacer pasteles. En caso de no encontrar esa clase de harinas, utilice la integral corriente, pasándola por un tamiz, para reducir su consistencia, o mézclela con un poco de harina blanca. Mezclando dos partes de harina integral con una de harina blanca obtendrá buenos resultados.

La cantidad de agua que se aconseja, en la mayoría de las recetas de panes, es la aproximada. Variará según la calidad de la harina y la humedad del aire. Al principio ponga menos agua de la que se especifica y, si no es suficiente, vaya añadiendo poquito a poco, hasta que la masa tenga la consistencia deseada, entonces podrá amasarla. El amasado es lo más importante en la preparación de cualquier masa. Cuando una masa haya sido trabajada uniformemente, serán más fáciles el posterior manipulado y el cocido. A continuación le ofrecemos algunos consejos: Espolvoree ligeramente la masa, y sus manos con harina, luego apoye la base de una mano en la masa y empuje hacia dentro. Doble la masa, gírela ligeramente y vuelva a empujarla. Continúe empujando, doblando y girando hasta que el movimiento se vuelva rítmico. Amase de esta manera hasta que la masa se vuelva suave y elástica. Si todavía se adhiere a las manos, o al recipiente, después de haber añadido todos los ingredientes, continúe amasando y añadiendo harina, poco a poco, hasta que la bola de masa se despegue de las manos sin dejar rastro.

Para extender panes se requiere un poco de práctica (no se desanime), si al principio le parece difícil, cuando haya practicado unas cuantas veces adquirirá la experiencia necesaria. La verdad es que, aunque se equivoque, el resultado será bueno. Al final de este capítulo le ofrecemos las recetas de tres hojuelas, cada una de ellas hecha con un tipo diferente de harina.

# Chapati

## Tortas de harina integral

Los chapatis son el pan diario de millones de indios; se cocinan primero en una plancha, luego se sitúan directamente encima del fuego, donde se hinchan con el vapor, hasta casi reventar.

**250 g de atta o harina integral tamizada**

**1.5 dl de agua tibia**

**½ cdita de sal**

**2 ó 3 cda de mantequilla derretida**



Mezcle la harina y la sal en un recipiente grande. Añada el agua, poco a poco, mezclándola con la harina hasta que se forme una masa blanda y húmeda. Ponga la masa en una superficie llana y amásela de 6 a 8 minutos hasta que sea suave y consistente. Humedezca la masa y cúbrala con un trapo húmedo, déjela reposar de media hora a dos horas.

Cuando la masa esté lista, ponga una tava, o una plancha pesada de hierro colado, sobre un fuego mediano. Con las manos húmedas vuelva a trabajar la masa y divídala en 15 porciones iguales. Espolvoree harina sobre ellas y extiéndalas sobre una superficie enharinada, hasta que estén uniformemente finas y alisadas. Hágalas lo más redondas que pueda, cada una de unos 14 cm de diámetro. Tenga un poco de harina integral al alcance de su mano para espolvorear los chapatis mientras los extiende.

Sacuda el exceso de harina del chapati, dándole unas palmadas entre las manos y póngalo en la plancha ya caliente. (Se pueden cocinar varios al mismo tiempo, si el tamaño de su plancha lo permite). Cuando aparezcan en la superficie del chapati unas pequeñas vejigas blancas, y los bordes comiencen a girarse hacia arriba, déle la vuelta con unas pinzas planas y cocínelo por el otro lado hasta que la superficie se abulte con bolsitas de aire. Saque el chapati y tuéstelo por ambos lados,

directamente sobre una llama, durante unos segundos hasta que se hinche como una bola. Un chapati hecho debe estar totalmente cocido, (sin partes húmedas) y debe estar moteado, con manchas tostadas, en ambos lados. Sáquele el aire y úntele una cara con mantequilla derretida.

Los chapatis también se pueden cocinar sobre un hornillo eléctrico. Déjelos en la plancha, dándoles tantas vueltas como sea necesario hasta que ambos lados estén bien cocidos. Luego, apriete ligeramente la superficie del chapati con una tela suave, mientras está en la plancha, y el chapati se hinchará. Sirva los chapatis inmediatamente después de ser cocinados o envuélvalos en una tela para mantenerlos calientes y suaves.

**Tiempo de preparación: 15 minutos**  
**Tiempo de reposo de la masa: 30 minutos**  
**Tiempo de extendido y cocción:**  
**2 ó 3 minutos cada chapati**



# Puris

## pan frito

**Tiempo de preparación:**

**15 minutos**

**Tiempo de extendido y cocción:**

**2 minutos cada puri**

Hacer puris -viendo como se hinchan las bolitas de masa al freírse, al igual que globos- es uno de los más deliciosos encantos de la cocina védica. Comerlos es aun más delicioso: tienen un sabor y una consistencia que se adapta a cualquier comida.

**250 g de harina integral**

**100 g de harina blanca**

**½ cdita de sal**

**1.75 dl de agua tibia**

**ghi o aceite, para freír**

**1 cda de mantequilla o ghi**

Pase las dos harinas por el tamiz y añádales sal, poniéndolo todo, a continuación, en un cuenco. Agregue la mantequilla, o el ghi desmenuzándola con los dedos. Amase durante 5 u 8 minutos, hasta que la masa adquiera una consistencia suave. (Como variación puede hacer masala puris, añadiendo a la masa 2 cucharaditas de comino en grano, 3/4 cucharadita de cúrcuma y ¼ cucharadita de pimienta de cayena).

En un karhai, wok o cacerola, caliente el ghi, o el aceite, a fuego moderado. Mientras tanto unte la superficie en la que se extenderá la masa con unas gotas de gh... (no usar harina pues se quema y decolora el ghi), divida la masa en 16 bolitas, y extiéndalas hasta que queden uniformes.

Cuando el ghi comience a humear, reduzca el fuego y deposite un puri en la superficie del ghi, teniendo cuidado de no quemarse los dedos. El

puri se hundirá durante un segundo, luego subirá a la superficie comenzando a freírse. Manténgalo sumergido dándole suaves toques con una espumadera hasta que se hinche como un globo. Frialo por el otro lado durante unos segundos y luego saque el puri del ghi y déjelo escurrir, puesto de pie, en un colador. Cuando aumente su habilidad, intente freír varios puris al mismo tiempo. Vaya freiendo todos de la misma manera.

Sirva los puris calientes acompañando cualquier comida; o como aperitivo, extendiendo, sobre ellos salsa de manzana, miel, mermelada o queso fresco.

# Kela puri

## Puris de plátano

Los kela puris le harán agradecer que la cocina védica llegara a Occidente. Asegúrese de que la masa es consistente, y de que los puris queden bien fritos, hasta estar bien dorados (ligeramente oscuros).

**300 g de harina integral**  
**50 g de harina de garbanzo**  
**½ cdita de pimienta de cayena**  
**1 cdita de cúrcuma**  
**1 cdita de comino en grano**  
**1 cdita de sal**  
**1 cda de ghi o mantequilla derretida**  
**2 plátanos pequeños y maduros**  
**2 cdita de azúcar moreno**  
**ghi o aceite para freír**

Pase las harinas por el tamiz y póngalas en un cuenco grande, añada las especias y la sal. Vierta el ghi o mantequilla derretida por encima, mezclándola con la harina, hasta que ésta parezca pan rallado.

En otro recipiente, aparte, desmenuce los plátanos formando una pasta suave. Mezcle el azúcar a los plátanos; vierta la mezcla sobre los otros ingredientes, removiéndolo todo cuidadosamente hasta que toda la harina forme una sola masa. En caso de que necesitara más humedad para ligar la harina, añada más plátano desmenuzado, o una o dos cucharadas de agua templada. Si la masa está demasiado pegajosa, añada más harina. Amase la pasta durante unos minutos hasta que esté suave y consistente.

Deje reposar la masa de 15 a 30 minutos. Luego extienda y fría los kela puris siguiendo las instrucciones que se dan en la receta de los puris.



**Tiempo de preparación: 15 minutos**  
**Tiempo de reposo: 15 a 30 minutos**  
**Tiempo de extendido y cocción:**  
**3 minutos por cada kela puri**

*Leon Tolstoy  
escribió que al  
matar animales  
para comer, “el  
hombre anula  
en sí mismo  
de un modo  
innecesario la  
más elevada  
cualidad espir-  
itual: el amor y*



*la compasión hacia las criaturas vivientes  
como él; por lo que, al violar sus propios  
sentimientos, se vuelve cruel”. También  
nos advirtió: “Mientras nuestros cuerpos  
sean los sepulcros vivientes de animales  
sacrificados, ¿cómo podemos tener la  
esperanza de disfrutar en la Tierra de  
condiciones ideales?”*

# Bhatura

## Puris gruesos, con levadura



La levadura comercial es raramente empleada en los panes védicos. En general se utiliza fermento natural (un poco de masa que se deja en un sitio caliente para que fermente). En climas cálidos, la pasta fermentará al cabo de unas horas, en los climas más fríos solemos emplear levadura en polvo para acelerar el proceso.

En la India, las bhaturas se suelen comer a menudo con channa raita (garbanzos con especias) y yogur, a la hora del desayuno.

- 1.5 dl de yogur natural**
- 2 cdita de azúcar moreno**
- ½ cdita de levadura en polvo**
- 150 g de harina blanca**
- 300 g de atta o harina integral tamizada**
- 2 cdita de sal**
- 1 cda de ghi o mantequilla**
- 1 dl de agua tibia**
- ghi o aceite para freír**

Debe mezclar el yogur, el azúcar, la levadura en polvo y la harina blanca en un gran cuenco, la noche anterior. Cubra la mezcla con una tela y déjela en un lugar caliente toda la noche, para facilitar la fermentación natural. La mezcla estará lista para comenzar cuando aparezcan burbujas en la superficie.

Mezcle en otro cuenco el atta, o la harina integral tamizada, con la sal y añada el ghi o la mantequilla, desmenuzándola con las yemas de los dedos. Agregue, en este cuenco, la mezcla fermentada de la noche anterior y el agua tibia. Trabaje el conjunto con las manos hasta que se forme un sola masa. Amase de 5 a 10 minutos, hasta que sea tan suave como la seda. Añada un poco de harina si la masa estuviera muy húmeda. Haga una pelota con la masa y cúbrala con una tela húmeda y déjela reposar en un sitio cálido.

Después de 2 horas, amase otra vez. Prepare 15 bolitas con la masa y extiéndalas haciendo discos de unos 13 cm de diámetro. Caliente el gh... y fría las bhaturas de la misma manera que los puris.

**Tiempo de preparación:**  
**20 minutos**  
**Tiempo de reposo:**  
**Una noche (previa) y 2 horas**  
**Tiempo de extendido y cocción:**  
**4 minutos cada bhatura**



# Paratha

## Hojuelas de harina integral

Las parathas son muy alimenticias; suelen ser ligeramente hojal-dradas pues, en el proceso de confeccionarlas, se untan con ghi o mantequilla varias veces. Sírvalas con estofado de verduras, yogur y chatni de menta o de cilantro.

**200 g de atta o harina integral tamizada**  
**2 cda de ghi o mantequilla derretida**  
**100 g de harina blanca**  
**1.25 dl de agua tibia**  
**1 cdita de sal**

Mezcle las dos harinas en un cuenco grande. Agregue el ghi o la mantequilla y prepare la masa tal y como hizo con la de los chapatis. Déjela reposar cubierta con una tela húmeda. Después de 30 minutos ponga una plancha grande de hierro colado o una tava, a fuego moderado-suave. Mientras ésta se calienta amase otra vez y forme, con la masa, 10 bolitas de igual tamaño, extiéndalas en forma de tortita (no demasiado delgadas), espolvoreando la superficie cuando sea necesario, para prevenir que se peguen. Extienda la mantequilla derretida por toda la superficie de cada tortita y dóblela por la mitad. Vuelva a repetir la operación, untando con mantequilla y doblando por la mitad, de tal manera que forme un triángulo. Aplane cada triángulo hasta que sea más grande y bastante delgado.

Ponga la paratha sobre la plancha o tava, que estará caliente y seca. Hágala girar para que se cueza uniformemente. Las parathas suelen tardar en cocerse más tiempo que los chapatis. Regule el fuego para que no se quemen. Cuando esté bien dorada por ambos lados, dele la vuelta y úntela con ½ cucharadita de ghi (o mantequilla) con el



reverso de una cuchara. La paratha se inflará. Entonces dele la vuelta y unte con ghi el otro lado. La paratha estará lista cuando ambos lados estén dorados, ligeramente tostados.

Si las parathas no se sirven inmediatamente, envuélvalas en un paño para mantenerlas calientes.

**Tiempo de preparación: 15 minutos**  
**Tiempo de reposo: 30 minutos**  
**Tiempo de extendido y cocción:**  
**8 minutos cada paratha**

*Quando perdemos el respeto por la vida animal, también lo perdemos por la vida humana. Hace 2.600 años, Pitágoras decía: "Aquellos que matan animales para comer su*



*carne, tienden a masacrarse entre sí". Nos asustan las armas, las bombas y los misiles de nuestros enemigos; sin embargo, ¿podemos cerrar nuestros ojos al dolor y al miedo que nosotros provocamos, al matar anualmente, para ser consumidos como alimento, 1.600 millones de mamíferos domésticos y 22.500 millones de aves de corral al año?*

# Alu paratha

## Tortas rellenas de patata y especias

**200 g de atta o harina integral tamizada**

**100 g de harina blanca**

**4 cda de mantequilla**

**1.25 dl de agua tibia**

**½ cdita de sal**

**3 patatas medianas**

**1 cda de ghi**

**2 cdita de comino en grano**

**1 cdita de jengibre**

**fresco rallado**

**½ cdita de pimienta de cayena**

**½ cdita de cúrcuma**

**½ cda de jugo de limón**

**1 cdita de sal**

**2 cda de hojas frescas de cilantro, picadas**

Prepare la masa tal y como se ha dicho en la receta de las parathas (receta anterior) y déjela reposar, mientras prepara el relleno.

Hierva las patatas hasta que estén blandas, aclárelas en agua fría, quíteles la piel y trocéelas. Caliente una cucharada de ghi en una cacerola, ponga el comino y sofríalo, removiendo. En unos segundos añada el jengibre, la pimienta y la cúrcuma. Sofría, unos segundos más. Agregue las patatas y fría todo de 4 a 5 minutos, removiendo. Vierta el zumo de limón sobre la mezcla, espolvoree con la sal y el cilantro. Mezcle bien. Extienda la mezcla para que se enfríe.

Cuando el relleno se haya enfriado, divida la masa en 10 bolas y extienda una de ellas formando un círculo de unos 15 cm de diámetro. Unte la superficie con un poco de ghi. Coloque una cucharada de relleno en el centro. Cubra el relleno con la masa, y apriete bien los bordes, retirando la masa sobrante. Procure que esté firmemente cerrada, pellizcando todo el borde con los dedos. Luego espolvoree la harina, extendiéndola de tal manera



que quede tan delgada como sea posible, cuidando de que no se rompa, ni se salga el relleno.

Engrase una sartén o una plancha con ghi. Fría una paratha (o más, según la sartén) volteándola para que se cocine por ambos lados. Cuando estén doradas, estarán listas. Repita el proceso con las demás.

Las alu parathas son deliciosas servidas calientes con un plato de hortalizas en salsa y una raita, o con yogur natural.

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

**Tiempo de reposo: 30 minutos**

**Tiempo de extendido y cocción:**

**8 minutos cada paratha**

# Besan roti

## Pan de harina de garbanzo

A un kilómetro de Varsana, el lugar donde nació la consorte eterna de Krisna, Srimati Radharani, hay un pequeño pueblo llamado Annapura, famoso por su prasada, del cual se dice que es cocinado con más devoción que en ningún otro sitio del universo. Los residentes de Annapura son famosos por su hospitalidad. Se dice que, en los últimos cinco mil años, todos los visitantes han recibido una calurosa bienvenida, junto con una comida con la que, en general, les servían tantos besan rotis como eran capaces de comer.

**200 g de harina integral tamizada**  
**200 g de harina de garbanzo**  
**1 cdita de sal**  
**½ cdita de pimienta negra molida**  
**½ cdita de comino en grano**  
**1 guindilla fresca picada**  
**4 cda de hojas frescas de cilantro o espinaca, picadas**  
**1 cda de ghi o mantequilla**  
**1.5 dl de agua tibia**

Mezcle las harinas, la sal, las especias y las hojas de cilantro en un cuenco grande. Agregue el ghi o la mantequilla a la mezcla, desmenuzándola con los dedos. Añada gradualmente el agua tibia mientras amasa, hasta obtener una masa suave y elástica. Cúbrala con un paño húmedo y déjela reposar.

Después de 30 minutos, ponga una plancha de hierro o una tava a fuego moderado. Divida la masa en 12 partes. Haga una bola con cada una de ellas y extiéndala. Dóblela y extiéndala otra vez, como una paratha. Cuando la plancha esté caliente, ponga en ella el besan roti y déjelo cocer por cada lado durante 2 ó 3 minutos.

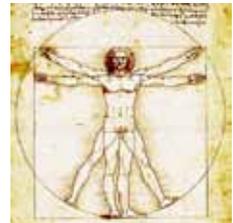


Si se le pega a la plancha ponga un poquito de gh... o de mantequilla. Luego unte cada uno de los lados con ½ cucharadita de ghi o mantequilla derretida, extendiéndola con el dorso de una cuchara.

El besan roti estará listo cuando ambos lados estén bien dorados, casi tostados. Cueza los demás de la misma manera.

Tiempo de preparación: 15 minutos  
Tiempo de reposo: 30 minutos  
Tiempo de extendido y cocción:  
5 minutos cada uno

*Leonardo da Vinci escribió: "En verdad es el hombre el rey de los animales, pues a todos los excede en brutalidad. Vivimos gracias a la muerte de otros.*



*¡Somos cementerios!". Y añadió: "Vendrá el tiempo en que los hombres considerarán la matanza de animales igual como consideran ahora la de los hombres".*

# Matthi

## Galletas saladas indias

Estas galletas son fáciles de hacer y pueden comerse como aperitivo, con una sopa, o formando parte de un menú. Si no consigues sal gema, use en su lugar sal común.

**350 g de harina integral, o blanca, tamizada**  
**2 cda de alcaravea en grano o de ajonjolí en grano**  
**1.75 dl de agua**  
**½ cdita de levadura en polvo**  
**2 cda de ghi o mantequilla**  
**ghi o aceite para freír**

Mezcle la harina con la alcaravea o el ajonjolí, la sal y la levadura en polvo, en un gran cuenco. Desmenuce el ghi, o la mantequilla, en la harina. Añada el agua necesaria para formar una masa bastante consistente. Amase a conciencia, al menos durante 5 minutos, hasta que la masa se ponga suave y elástica. Luego déjela reposar unos minutos.

Llene los dos tercios del karhai o wok, con ghi o aceite, y póngalo sobre un fuego moderado. Mientras se está calentando el gh..., extienda la masa formando un gran cuadrado de 1 cm de espesor. Con un cuchillo afilado, corte la masa en forma de rombos o rectángulos de 5 cm de largo. Ponga la mitad de ellos, cuidadosamente, en el ghi caliente. El fuego debe estar regulado de manera que las galletas se pongan doradas por ambos lados en unos 4 ó 5 minutos. Sáquelas con una espumadera y póngalas en un colador para que se escurran. Luego fría la otra mitad de la misma manera.



**Tiempo de preparación y cocción:**  
**30 minutos**

# Masala dosa

## Tortas rellenas de patata y especias



Esta delgada y crujiente tortita, rellena de patata y especias, es un aperitivo muy popular en todo el sur de la India. Las masala dosa deben de comerse recién hechas, mientras están calientes. El chatni de coco y las hojas de cilantro picadas son las guarniciones más tradicionales para estas tortas.

175 g de arroz blanco de grano corto, lavado  
100 g de urad dal, escogido y lavado  
2 guindillas frescas, picadas  
½ cdita de azúcar moreno  
2½ cdita de sal  
10 patatas medianas  
4 cda de coco rallado  
ghi o aceite para engrasar la plancha  
3 cdita de jengibre fresco rallado  
4 cda de ghi  
2 cdita de comino en grano  
2 cdita de mostaza negra en grano  
1½ cdita de cúrcuma  
2 cda de hojas frescas de cilantro, picadas  
2 cda de mantequilla

Ponga el arroz y el dal en remojo la noche anterior, en recipientes separados. Lave y escúrralos separadamente, y páselos por la batidora eléctrica

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

**Tiempo de reposo:**

**1 a 2 horas o una noche**

**Tiempo de cocción: 5 minutos cada dosa**

(también por separado) con el agua necesaria para que quede una pasta suave. Mezcle a continuación ambas pastas en un gran cuenco, con 1 guindilla picada, el azúcar moreno y ½ cucharadita de sal. Bátalo todo bien. Cubra el cuenco y deje reposar la mezcla en un sitio caliente durante una o dos horas o, si fuera posible, toda una noche.

Cuando esté listo, engrase la plancha con ½ cucharada de ghi o aceite y caliéntelo a fuego moderado. Bata otra vez la mezcla, que debe tener la consistencia de un líquido espeso. Salpique la superficie de la plancha con unas gotas de agua. Si rebotan y chisporrotean, es que está a punto. Vierta en ella 4 cucharadas de la mezcla y con la ayuda de una cuchara extiéndala, al mismo tiempo que la aplana con un movimiento circular, empezando por el centro.

Esta cantidad de pasta será suficiente para una dosa delgada de unos 20 cm de diámetro. (El arte de hacer dosas está en la habilidad de extender finamente la pasta antes de que el calor endurezca la mezcla). Déjela cocer durante 2 ó 3 minutos hasta que se ponga bien dorada. Dele la vuelta. El otro lado suele tardar en cocerse la mitad de tiempo que el primero, y nunca le quedará uniformemente dorado, ni tan bien como el primero.

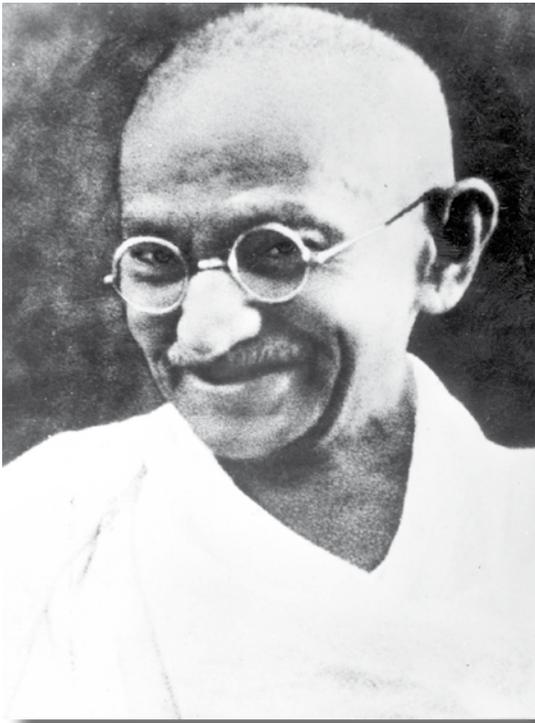
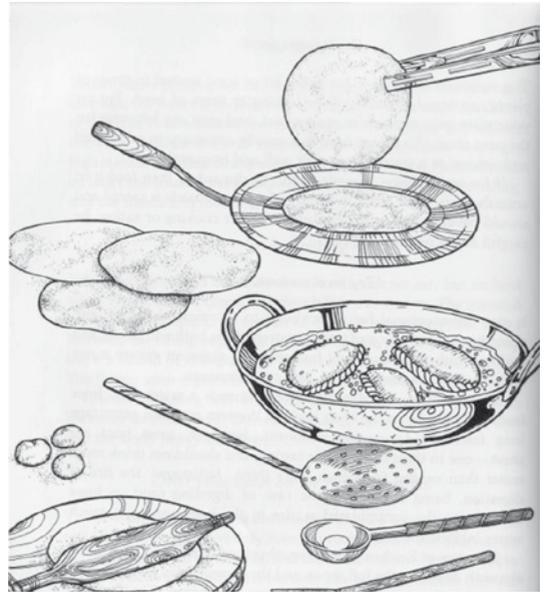
Continúe haciendo dosas hasta que se acabe la pasta, engrasando la plancha sólo cuando las dosas se peguen. Amontónelas en un plato para que se conserven calientes y jugosas, mientras prepara el relleno, tal como se explica a continuación.

Hierva las patatas hasta que se ablanden, quíteles la piel y desmenúcelas con la ayuda de un tenedor.

Muela juntos el coco, la guindilla picada restante, el jengibre y agregue unas cuantas gotas de agua

para hacer una pasta de masala. Caliente el ghi, o el aceite, en una cacerola mediana, y sofría en él el comino y la mostaza removiéndolo todo. Cuando la mostaza comience a chisporrotear, añade la pasta masala. Un minuto más tarde agregue la cúrcuma, inmediatamente después las patatas, el cilantro picado y la sal restante. Fríalo todo, removiendo durante unos 5 minutos y apártelo a un lado. Divida el relleno en tantas partes como dosas haya hecho. Ponga una porción del relleno en el centro de cada dosa y dóblela por la mitad. Engrase la sartén con mantequilla y tueste las dosas, una vez rellenas, por ambos lados.

El masala dosa, con sambar y ensalada de tomate fresco, es una comida tradicional del sur de la India.



*Mahatma Gandhi sintió que los principios éticos eran un apoyo más enérgico para un compromiso de por vida hacia la dieta vegetariana, que las razones de salud. "Pienso", dijo, "que el progreso del espíritu exige, al llegar a cierto nivel, que cesemos de matar a nuestros amigos animales tan sólo por la satisfacción de nuestras exigencias corporales".*

# Atta dosa

## Tortas de harina integral

250 g de harina integral tamizada  
2 cucharadas de hojas frescas de cilantro, picadas  
1 guindilla gresca picada  
1 cucharadita de sal  
4.7 dl de agua tibia

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente grande. Añada el agua poco a poco mezclándola con la harina hasta obtener una pasta fluida. Cubra el recipiente con un paño y deje reposar la masa al menos media hora. Vuelva a batir la mezcla y cocine las dosas de la misma manera que en la receta anterior. Si se usan alrededor de 4 cucharadas de la mezcla para hacer cada dosa, se obtendrán unas 15. Sírvalas con chatni de coco, yogur natural, o con ambas cosas.



**Tiempo de preparación: 10 minutos**  
**Tiempo de reposo: 30 minutos**  
**Tiempo de cocción: 5 minutos cada dosa**



# Entremeses





LOS entremeses pueden conformar una comida por sí solos, ser un plato complementario o, por supuesto, tomarse como aperitivo. La mayoría de ellos estarán bien acompañados con un chatni que combine. Algunos entremeses, como las pakoras o el sevian, pueden hacerse en un instante. Otros, como las samosas y kachoris, tardarán más tiempo pues hay que rellenarlos y enrollarlos. Pero es un tiempo que merece la pena. Las samosas son tan deliciosas que Srila Prabhupada predijo que, con el tiempo llegarían a ser uno de los aperitivos preferidos en Occidente, como, de hecho, lo son ahora en la India.

Este capítulo le pondrá en contacto con varias técnicas clásicas de la cocina: cómo rellenar los kachoris y cerrarlos, cómo cerrar las samosas y hacer pliegues en sus bordes, cómo hacer vadas con una mano y cómo hacer tallarines de harina

de garbanzo. No hay trucos ni artificios modernos que hagan estas exquisiteces por usted. Con un poco de práctica que adquiera, le resultará de lo más fácil. Además casi todos pueden prepararse con antelación, recalentándolos unos minutos antes de servirlos.

El ghi es un elemento esencial para hacer ciertos entremeses, empleándose para freírlos. A pesar de que puede elegir entre el ghi o el aceite, el delicado sabor del ghi dará a sus entremeses un toque magistral.

La harina de garbanzo, llamada en hindú besan, es otro de los ingredientes corrientemente empleados en los entremeses. Ésta da a los preparados un rico sabor incomparable; puede encontrarla en tiendas especializadas.



Los papadams son unas tortitas finas, crujientes, que se secan al sol. Se hacen con harina de dal. Puede comprarlas hechas en las tiendas de comestibles indios. Todo lo que hay que hacer es cocerlos, lo cual es fácil y rápido. Las tres variedades más importantes son: de guindilla (picante y condimentado), de pimienta negra (condimentado pero no picante) y el natural. Existen diferentes tamaños, los más grandes pueden cortarse por la mitad antes de cocerlos, si es necesario. Los papadams deben servirse crujientes, por ello no debe freirlos antes de tiempo, de lo contrario se ablandarán. Los papadams pueden servirse con cualquier tipo de comida india.

ghi o aceite para freír 8 ó 12 papadams

Caliente el ghi, o el aceite, en un karhai o en una sartén poco profunda, hasta que esté a punto de humear. Ponga un papadam en el ghi. En sólo unos segundos se extenderá y sus bordes se rizarán. Suméjalo un momento, empujándolo con una espumadera, para aplastarlo. Luego dele la vuelta. El papadam deberá estar amarillo-dorado. No lo

# Papadam

## Tortas finas de harina de dal fritas

pierda de vista para que no se tueste ni se queme.

Después de unos segundos sáquele del ghi y póngalo de pie en un colador para que se escurra.

Los papadams se pueden cocinar también poniéndolos directamente sobre una llama baja. Sujete el papadam con unas pinzas encima de la llama, hasta que la parte más cercana a la llama comience a llenarse de ampollas y adquiera un color más claro (esto no deberá llevar más de unos segundos). Luego dele la vuelta para cocerlo por el otro lado. Siga dando vueltas hasta que esté completamente cocido.

Tiempo de cocción: 10 segundos cada uno



# Panir masala

## Dados de queso fritos



275 g de panir  
ghi o aceite para freír  
1 cda de ghi o aceite  
½ cdita de comino en grano  
2 bastoncillos de canela de  
5 cm de largo  
4 clavos  
½ cdita de cilantro molido  
½ cdita de cúrcuma  
½ cdita de asafétida  
¼ cdita de pimienta negra molida  
1 cdita de sal

Prepare panir tal y como se describe en el enlace y guarde 6 dl del suero. A continuación envuelva el panir en una gasa y lávelo con agua fría durante unos segundos. Aplaste, a continuación, el queso dentro de la gasa, dándole un grosor de 2.5 cm, presionándolo para que quede todo uniforme. Obtendrá, como resultado, una loncha de queso firme. Esta operación hágala sobre el fregadero para que caiga en él, el líquido sobrante. Déjelo reposar 30 minutos.

**Tiempo de preparación y cocción:  
20 minutos**

Quite la gasa y corte el queso en dados de unos 2.5 cm, o en rectángulos o rombos, de 5 cm de largo. Fríalos en abundante ghi, o aceite. Tardarán 4 ó 5 minutos en dorarse ligeramente. Escúrralos.

Comience a trabajar en la masala. Caliente una cucharada de ghi o aceite en una cacerola pequeña. Sofría el comino, los bastoncillos de canela y los clavos. Después de unos 30 segundos, añada las especias en polvo y siga removiendo unos segundos más. Vierta seguidamente el suero en la masala, sazone, y haga hervir; luego sáquelo del fuego. Ponga los dados de queso fritos en esta masala líquida, y déjelos en remojo al menos durante 20 minutos. Justo antes de servir, recaliente el panir masala, luego escurra el líquido y sírvalo.



**225 g de harina de garbanzo**  
**1 cda de kalinji en grano**  
**½ cedita de canela en polvo**  
**½ cedita de pimienta de cayena**  
**¼ cedita de asafétida molido**  
**2 cedita de cilantro molido**  
**2 cedita de comino molido**  
**2 cedita de sal**  
**½ cedita de levadura en polvo (opcional)**  
**3 dl de agua fría**  
**700 g de hortalizas cortadas**  
**ghi o aceite para freír**

# Pakora

## Hortalizas rebozadas

Pueden hacerse pakoras con cualquier tipo de verdura, sea cual sea; corte los trozos aproximadamente del mismo tamaño para que tarden lo mínimo en cocerse. Las berenjenas, el calabacín, las patatas, las calabaza y las zanahorias pueden cortarse en rodajas, la coliflor y el brócoli en brotes, y los pimientos en anillos o tiras. Las coles de bruselas, espárragos y hojas dobladas de espinaca pueden emplearse enteras. Las pakoras son bien recibidas en toda comida o banquete, además son muy fáciles de hacer. Quedan muy bien servidas como aperitivo, con un chatni.

Pase por un tamiz la harina de garbanzo. Viértala a continuación en un gran cuenco y añada las especias, la sal y la levadura en polvo. Agregue lentamente el agua fría y bata la mezcla hasta obtener una pasta suave, lo suficientemente espesa como para revestir las verduras.

Corte todas las verduras antes de calentar el ghi. Ponga el ghi, o el aceite, a fuego moderado-fuerte. El ghi estará suficientemente caliente cuando al echar una gota del batido, ésta suba inmediatamente a la superficie y crepite. Seguidamente vierta un puñado de las hortalizas cortadas en la pasta, de forma que queden bien cubiertas. Utilice un solo tipo de verdura cada vez que fría, pues cada una tiene un tiempo de cocción determinado. Saque, del batido, las verduras rebozadas de

una en una y échelas inmediatamente en el ghi caliente, hasta que la superficie esté llena. Fríalas durante unos minutos hasta que las pakoras estén bien doradas y crujientes, luego sáquelas y déjelas escurrir.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**20 minutos**

# Sada pakora

## Buñuelos de harina de garbanzo con especias

Las sada pakora complementan bien con un arroz blanco o integral, o una salsa kadhi. Si se hacen más pequeñas, del tamaño de una uva, pueden añadirse a algunos guisos de hortalizas, como la sukta o el matar alu tarkari. Debe mezclarse con las hortalizas unos 10 minutos antes de servir, para que tengan tiempo de absorber parte de la salsa. También pueden comerse con chatni, de aperitivo. Prepare una masa similar a la de la receta previa de pakoras, pero esta vez hágala más espesa, más consistente. Bata vigorosamente para que entre aire en la masa. Saque una cucharada del batido y deje caer 2 ó 3 porciones en el ghi o aceite caliente. Los montoncitos se hincharán inmediatamente y

crepitarán en la superficie. Añada más porciones hasta que la superficie del ghi esté cubierta de pakoras crepitantes.

Regule el fuego de manera que tarden unos 4 ó 5 minutos en ponerse crujientes y bien doradas (revuélvalas una o dos veces con una espumadera). Sáquelas y déjelas escurrir.

Los bhajas son una variante de las sada pakoras. Pueden prepararse y cocinarse de la misma manera, a excepción del condimento. En lugar de canela molida, cilantro y comino, emplee ½ cucharadita de comino en grano, 2 cucharadas de hojas frescas de cilantro picadas y una guindilla fresca, finamente picada.

**225 gr de harina de garbanzo**

**1 cda de kalinji en grano**

**½ cedita de canela en polvo**

**¼ cedita de pimienta de cayena**

**1 cedita de comino molido**

**1 cedita de cilantro molido**

**1 cedita de cúrcuma**

**¼ cedita de asafétida**

**1 cedita de sal**

**½ cedita de levadura en polvo (opcional)**

**2 dl de agua fría**

**ghi o aceite para freír**

**Tiempo de preparación y cocción:  
20 minutos**



*Buda instauró el ahimsa (la no-violencia) y el vegetarianismo como los dos pasos fundamentales del camino hacia el conocimiento del yo.<sup>28</sup>*

*Y las escrituras védicas de la India, anteriores al budismo, subrayan también la importancia de la no-violencia, declarándola la base ética del vegetarianismo. “La carne nunca se puede obtener sin hacer daño a las criaturas vivientes”, se afirma en el Manu-Samhita, el antiquísimo código de leyes hindú. “Evítese, pues, el uso de la carne”. En otro capítulo, el Manu-Samhita nos aconseja lo siguiente: “Habiéndose considerado adecuadamente el repugnante origen de la carne, y la crueldad de atar y matar a seres corpóreos, abstengámonos de comer carne”.*

# Dokla

## Dal al vapor con yogur



- 350 g de channa dal, lavado**
- 1.5 dl de yogur**
- ¼ l de agua**
- 3 ó 4 guindillas frescas**
- 2 cda de jengibre fresco rallado**
- ½ cdita de cúrcuma**
- ½ cdita de sal**
- 1 cdita de zumo de limón**
- 3 cda de ghi derretido**
- 1 cdita de levadura en polvo**
- 2 cda de ghi**
- 1 cda de mostaza negra en grano**
- 2 cda de ajonjolí o sésamo en grano**
- 1 pellizco de asafétida**
- 5 cda de coco fresco rallado**
- 4 cda de hojas frescas de cilantro, picadas**

Lave el dal y póngalo en remojo durante 4 horas como mínimo. Póngalo en una batidora, junto con el yogur y el agua, y bávalo hasta que quede suave; déjelo reposar, cubierto, en un sitio caliente al menos 6 horas.

Busque una cacerola en la que pueda caber un molde de 20 cm de diámetro. Deberá poner en el fondo de la cacerola un aro. Ponga unos 5 cm de agua en la cacerola y hágala hervir.

Triture las guindillas frescas con un poco de agua y

añádalas a la mezcla. Luego agregue el jengibre, la cúrcuma, la sal, el zumo de limón, el ghi derretido y la levadura en polvo. Mezcle bien. Engrase el molde con un poco de mantequilla o ghi y vierta en él la mezcla. Tape la cacerola dejándola bien ajustada, y haga cocer el dokla al vapor de 20 a 25 minutos, hasta que al tocarlo esté elástico.

Para cubrir el dokla, caliente 2 cucharadas de ghi en un recipiente pequeño y fría la mostaza y el sésamo, agregando un pellizco de asafétida. Cuando las semillas de mostaza terminen de saltar, extienda estos condimentos sobre la superficie del dokla, luego espolvoree con coco rallado y cilantro picado.

Cuando esté frío, córtelo en forma de rectángulos o rombos, de unos 7.5 cm de largo y sáquelos del molde con cuidado. Sirva con un chatni de coco.

**Tiempo de remojo:**  
el dal 4 horas como mínimo  
**Tiempo de reposo:**  
6 horas como mínimo  
**Tiempo de preparación y cocción:**  
25 minutos

# Samosa

## Empanadillas de verdura

Cuando haya probado unas buenas samosas, entenderá por qué son los entremeses indios más populares. Para añadir variedad puede mezclar panir fresco en el relleno; también puede probar otras mezclas de especias.

**400 g de harina blanca**

**¼ cdita de sal**

**100 g de mantequilla o ghi derretido**

**1.5 dl de agua fría**

**2 ó 3 patatas medianas**

**½ coliflor pequeña dividida en brotes**

**200 g de guisantes frescos**

**4 cda de ghi o aceite**

**1 cdita de comino en grano**

**½ cdita de fenogreco en grano**

**½ cdita de jengibre fresco rallado**

**1 cdita de cúrcuma**

**½ cdita de cilantro molido**

**¼ cdita de asafétida**

**¼ cdita de clavo molido**

**½ cdita de canela molida**

**2 cdita de sal**

**¼ cdita de pimienta**

**ghi o aceite para freír**

Ponga la harina blanca, con la sal, en un cuenco y viértale la mantequilla, o el ghi derretido, por encima. Mezcle la mantequilla, o el ghi derretido, desmenuzándola con los dedos hasta que la mezcla se parezca al pan rallado. Vaya añadiendo, despacio, el agua y remueva la harina, hasta formar una masa. Amase vigorosamente, durante 5 minutos, hasta que se ponga suave y blanda, sin que se pegue a los dedos. Haga una bola con la masa, rocíela con unas gotas de agua y cúbrala con un paño húmedo mientras prepara el relleno.



Pele las patatas y córtelas en dados, ralle los brotes de coliflor o bien córtelos finamente. Cuézalos en agua salada hasta que estén tiernos, después déjelos escurrir. Hierva los guisantes hasta que estén tiernos, luego escúrralos y déjelos a un lado.

Ponga en una sartén grande dos cucharadas de ghi, o aceite, y sofría el comino y el fenogreco. Cuando empiecen a dorarse, agregue el jengibre y las especias en polvo, friéndolas durante unos segundos más. Añada los dados de patata, fríalos removiendo de 3 a 4 minutos y, a continuación, agregue la coliflor rallada, o picada. Fríala removiendo, otros 3 ó 4 minutos. Agregue 2 cucharadas de agua, cubra la cacerola y deje cocer unos 5 minutos, hasta que las hortalizas estén tiernas (cuide que no se quemem). Añada los guisantes, sazone y extienda el contenido de la sartén sobre una superficie limpia y fría, mientras se extiende la masa.

Espolvoree con harina la superficie donde vaya a extender la masa. Divídala en 10 porciones. Extiéndalas, cada una de ellas, formando un círculo de unos 15 cm de diámetro. Corte cada círculo por la mitad. Coja cada semicírculo y humedezca la mitad del lado recto. Una los dos extremos del lado recto, formando un cono. Apriete firmemente el lado húmedo sobre el seco para sellar el cono. Llene los dos tercios del cono con el relleno. Luego cierre la entrada pellizcando y doblando los dos bordes juntos, formando una cresta acordonada.

Caliente el ghi, o el aceite, en una sartén a fuego medio. Fría varias samosas a la vez (tantas como quepan en la superficie del ghi). Fríalas de 10 a 15 minutos, volviéndolas a menudo hasta que ambos lados estén bien dorados. Sáquelas y déjelas escurrir.

# Alu ki tikki

## Pastelitos de patata fritos



Estos pastelitos de patata, al cocerlos a fuego lento, forman una corteza a ambos lados que les da una textura y un sabor especiales. El alu ki tikki se sirve a menudo (sin los guisantes ni la harina de garbanzo) en los días de Ekadasi cuando los devotos no toman ni cereales ni legumbres.

**5 patatas medianas**  
**200 g de guisantes frescos**  
**100 g de zanahorias, en dados**  
**100 g de coliflor, picada**  
**1 cdita de ggaram masala**  
**½ cdita de comino en grano**  
**½ cdita de asafétida**  
**2 guindillas secas, machacadas**  
**2 cda de hojas frescas de cilantro o perejil, picadas**  
**1 cdita de sal**  
**1 cda de zumo de limón**  
**3 cda de harina de garbanzo, tostada**  
**2 cda de mantequilla o ghi**

Hierva las patatas. Cueza al vapor las otras hortalizas hasta que estén blandas. Escúrralas. Quite la piel a las patatas, luego trocéelas. Póngalas en un cuenco grande con las verduras escurridas, las especias, el zumo de limón, y la harina de garbanzo. Emplee un tenedor o un majador para desmenuzarlo todo cuidadosamente.

Separe la mezcla en 8 pastelitos de unos 2.5 cm de espesor. Luego caliente en una sartén de fondo grueso, a fuego lento, un poquito de ghi o mantequilla. Eche varios pastelitos al mismo tiempo, dejando suficiente espacio entre ellos para introducir la espátula. Déjelos cocer por cada lado de 12 a 15 minutos. Cuando estén bien dorados por un lado, meta la espátula debajo del pastelito, sin romperle la corteza, y dele la vuelta. Si los pastelitos se cuecen demasiado rápidos reduzca el fuego.

Los alu ki tikkis combinan bien con chatni de tomate y una raita.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**de 40 minutos a 1 hora**

# Alu patra

## Buñuelos de patata y especias

**4 patatas medianas**  
**2 cda de coco rallado**  
**2 cdita de semillas de ajonjolí (sésamo)**  
**2 cdita de azúcar moreno**  
**2 cdita de jengibre fresco rallado**  
**2 guindillas frescas, picadas**  
**1 cda de hojas frescas de cilantro, picadas**  
**2 cdita de garam masala**  
**1½ cdita de sal**  
**2 cda de zumo de limón**  
**200 g de harina blanca**  
**½ cdita de cúrcuma**  
**¼ cdita de pimienta de cayena**  
**2 cdita de ghi derretido**  
**1 dl de agua**  
**ghi o aceite para freír**

Prepare primero el relleno para que esté frío cuando tenga lista la masa. Hierva las patatas hasta que estén blandas. Desmenúcelas en un cuenco con un tenedor, junto con el coco rallado y los 8 ingredientes que le siguen en la lista. Luego extienda la mezcla sobre una superficie para que se enfríe mientras prepara la masa.

Mezcle la harina, la cúrcuma, la sal y la pimienta de cayena en un cuenco grande. Desmenuce mezclando la mantequilla derretida en la harina, añada el agua mientras amasa. Ponga la masa sobre una superficie para extenderla y, allí, vuelva a amasar hasta que esté blanda y elástica. Si queda muy húmeda, añada algo de harina.

Enharine la superficie donde va a extender la masa, extiéndala formando un rectángulo de 3 mm de grosor. Reparta el relleno de patatas por un igual. Enharínese las manos y enrolla la masa en forma de cilindro. Con un cuchillo afilado corte el cilindro en rebanadas de 1 cm, procurando que queden redondeadas. Póngalas en una fuente.

Caliente el ghi, o el aceite, en un karhai o en una sartén profunda. El ghi, o el aceite, estará a punto cuando, al dejar caer un poco de masa, ésta vuelve a la superficie crepitando. Ponga varias rebanadas en el ghi y déjelas freír de 3 a 5 minutos, dándoles la vuelta una vez, hasta que estén doradas. Sirvalas calientes como plato de acompañamiento en un banquete o en una comida, o como aperitivo, con un chatni.

**Tiempo de preparación y cocción:  
40 minutos**



# Urad dal katchori

## Entremeses de dal y especias fritos



A Srila Prabhupada le gustaban tanto los katchoris, desde su más tierna infancia, que su madre le puso el apodo de katchori-mukha (el que se llena la boca de katchoris).

**400 g de harina blanca**  
**75 g de mantequilla o ghi**  
**1 ¼ cdita de sal**  
**2.25 dl de agua**  
**150 g de urad dal lavado, puesto una noche en remojo**  
**1 cda de ghi**  
**½ cdita de comino en grano**  
**½ cdita de anís molido**  
**½ cdita de comino molido**  
**½ cdita de jengibre fresco rallado**  
**1 cdita de cúrcuma**  
**¼ cdita de asafétida**  
**1 cdita de hojas frescas de cilantro picadas**  
**2 cda de zumo de limón**  
**1½ cdita de sal**

Mezcle la harina y la sal en un gran cuenco. Añada la mantequilla mientras remueve con los de-

dos. Añádale el agua fría poco a poco y forme una masa blanda que no esté pegajosa. Amase vigorosamente durante 5 minutos, luego cúbrala con un paño húmedo y déjela reposar. Escurre el dal y redúzcalo a puré con una batidora o un molinillo eléctrico, añadiéndole el agua suficiente para formar una pasta suave. Caliente la cucharada de ghi en una sartén pequeña y sofría el comino hasta que se tueste (unos 30 segundos). Luego añada las especias en polvo y el dal. Fríalo todo removiendo durante varios minutos hasta que esté prácticamente cocido. Mezcle las hojas de cilantro picadas, el zumo de limón y la sal. Deje que se enfríe.

Forme con la masa 12 bolas. Divida la pasta de dal en 12 porciones. Haga un agujero en cada bola de masa con el dedo pulgar, llénelo con una parte de la mezcla. Cierre el agujero, apretando la bola entre las manos, dándole la forma de un puri muy grueso. Ponga el ghi a fuego medio. Pruebe si está lo suficientemente caliente echando un trocito de masa, si sube a la superficie crepitando es que está listo. Ponga entonces los katchoris y fríalos durante unos 10 minutos, hasta que se pongan crujientes y bien dorados.

**Tiempo de remojo: toda la noche**  
**Tiempo de preparación y cocción:**  
**50 minutos a 1 hora**



# Matar dal bara

## Croquetas de garbanzos

Esta es una de las recetas que le han proporcionado a Gopibhava dasi la reputación de ser la mejor cocinera, de entre todos los devotos de Hare Krishna en Sudáfrica. Cuando los devotos que visitan el templo prueban su comida saben que, a pesar de haber viajado tan lejos, todavía están cerca de casa.

**5.75 dl de yogur natural**  
**350 g de guisantes secos partidos, verdes o amarillos**  
**2 cda de hojas frescas de cilantro, picadas**  
**2 cda de jengibre fresco rallado molido**  
**2 cda de cilantro molido**  
**2 cdita de canela molida**  
**2 cdita de comino en grano**  
**1 guindilla fresca, sin semillas y troceada**  
**1 cdita de cúrcuma**  
**½ cdita de pimienta de cayena**  
**¼ cdita de asafétida**  
**5 cdita de sal**  
**1 l de agua tibia**  
**ghi o aceite para freír**



Ponga los guisantes partidos en remojo toda una noche en el doble de agua que su volumen. Luego escúrralos.

Muélalos en la batidora eléctrica, con el agua suficiente para que se forme una pasta espesa. Ponga la masa en un cuenco. Añada la mitad de cada especia a la pasta, junto con 1 cucharadita de sal. Mézclelo todo bien. Reserve una cucharadita de la sal que le queda y disuelva el resto en el agua tibia.

Caliente el ghi en un karhai o en una cacerola, a fuego moderado. Humedézcase las manos y haga pequeños pastelitos con la pasta. Fríalos en el ghi, volviéndolos una o dos veces, hasta que estén bien dorados. A continuación sáquelos, dejándolos escurrir sobre el ghi durante un momento. Luego póngalos en remojo en el agua salada durante 15 minutos aproximadamente.

Mezcle el yogur con el resto de las especias y la sal, en un cuenco. Una vez estén remojadas las baras, sáquelas del agua salada y colóquelas en una fuente de servir. Cúbrelas con el yogur condimentado. Sírvalas.

# Kathmir vada

## Entremeses de hojas de cilantro y harina de garbanzo

**50 g de hojas frescas de cilantro o 100 g de hojas de espinaca**

**200 g de harina de garbanzo tamizada**

**¼ l de yogur natural**

**1 ó 2 guindillas frescas, picadas**

**2 ½ cdita de sal**

**4.25 dl de agua**

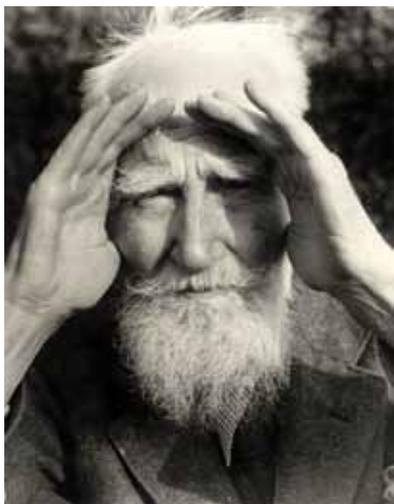
**ghi o aceite para freír**

Lave bien las hojas de cilantro o espinacas y sáqueles los tallos más gruesos. Córtelas en trozos pequeños y mézclelas en un cuenco con la harina de garbanzo, el yogur, las guindillas y la sal. Añada poco a poco el agua, al mismo tiempo que remueve, hasta obtener una mezcla de la misma consistencia que la leche.

Ponga la mezcla en una cacerola mediana sobre fuego lento. Cueza suavemente de 15 a 20 minutos. Cuando la mezcla comience a espesar remueva frecuentemente, con una cuchara de madera ancha, para evitar que se quemé. La mezcla estará lista cuando una gota de ella se solidifique sobre una superficie fría. Vierta seguidamente la mezcla en un molde poco profundo (2.5 a 5 cm de altura) y déjela enfriar al menos durante 15 minutos. Cuando se solidifique, córtela en forma de rombos y fríalos en el ghi, o en aceite, hasta que estén bien dorados.

Sáquelos, escúrralos y sívalos calientes, o a temperatura ambiente, con chatni de dátiles y tamarindo, o de menta.

**Tiempo de preparación y cocción:  
45 minutos**



*George Bernard Shaw:*

*Los domingos oramos para que se haga la luz  
Que guíe nuestros pasos en la senda que hacemos;  
Repudiamos la guerra, no ansiamos luchar,  
Y, mientras tanto, nos atiborramos de cadáveres.*

# Gajar vada

## Croquetas de zanahoria con especias

Con este entremés impresionará a todos sus invitados. Debe tener especial cuidado de que la mezcla esté bien consistente.

**4 ó 5 zanahorias medianas, lavadas y ralladas**  
**100 g de harina de garbanzo**  
**2 cda de nueces o avellanas, troceadas**  
**1 cda de coco fresco rallado**  
**1 cda de hojas frescas de cilantro o perejil, picadas**  
**2 guindillas frescas, sin semillas y picadas**  
**1 cdita de garam masala**  
**½ cdita de cúrcuma**  
**½ cdita de sal**  
**¼ cdita de levadura en polvo**  
**ghi o aceite para freír**

Ralle las zanahorias y póngalas, junto con el resto de los ingredientes, en un gran cuenco. Añada el agua necesaria para formar una pasta lo suficientemente firme como para que no se abra al freírla.

Caliente el ghi, o el aceite, en un karhai, wok o cacerola, a fuego moderado. Coja una cucharada de la mezcla. Viértala en el ghi, o aceite, con la ayuda de los dedos. (Puede, también usar una cucharadita para helado con el fin de verter la masa en el ghi). Proceda de igual forma hasta obtener de 8 a 10 vadas cocándose al mismo tiempo. Regule el fuego y revuelva a menudo las vadas para que se doren por igual por todos los lados, lo que toma aproximadamente de 4 a 5 minutos. Sáquelas con una espumadera y escúrralas en un colador o escurridor de verduras.

Sirva las gajar vadas calientes o a temperatura ambiente con unas hortalizas en salsa, una raita o con yogur natural.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**25 minutos**



**100%**  
**Vegetarian**

# Dahi vada

## Croquetas de dal en salsa de yogur



El dahi vada es una variación del urad dal bara. En la India, emplean la hoja húmeda de un platanero para sujetar el vada antes de echarlo al gh... En ausencia de esta hoja, puede usar su mano. Debe, tan solo, asegurarse de que la mezcla esté lo suficiente espesa como para que no pierda su forma.

**200 g de urad dal, lavado**  
**1 cedita de comino en grano**  
**2 guindillas frescas, sin semillas y picadas**  
**1 cda de jengibre fresco, picado**  
**½ cedita de asafétida**  
**1½ cedita de sal**  
**ghi o aceite para freír**  
**4.25 dl de yogur natural**  
**1 cda de coco rallado**  
**2 cda de hojas frescas de cilantro, picadas**  
**2 pellizcos de pimienta de cayena**

Ponga el dal en remojo, en agua tibia, durante varias horas. Escúrralo y páselo por la batidora o molinillo eléctrico, con el agua suficiente para formar una pasta espesa y suave. Vierta esta pasta en un cuenco y mézclela con las semillas de comino, las guindillas, el jengibre, el asafétida y ½ cucharadita de sal.

Caliente el ghi, o aceite, en un karhai, wok o cacerola, a fuego moderado. Humedézcase la mano izquierda y ponga en ella 50 g de la mezcla preparada. Aplástela ligeramente con el dedo pulgar de la mano izquierda, formando una tortita. Con el dedo pequeño de la mano derecha apriete el centro de la tortita. Deslícelo, cuidadosamente, en el ghi. Dado que el dal no es muy firme, esta operación requiere una cierta práctica (si resultara difícil puede utilizar, en su lugar, una cuchara). Fría los vadas de 6 a 8 minutos por cada lado, hasta que se tuesten. Póngalos a escurrir en un colador.

Mezcle el coco rallado, el cilantro fresco, la pimienta de cayena y la sal restante con el yogur y cubra los vadas con esta salsa, una hora antes de servirlos. Adorne cada vada rellenando el hoyo del centro con un poquito de chatni de dátiles y tamarindo.

**Tiempo de remojo:**  
**varias horas para el dal**  
**Tiempo de preparación y cocción:**  
**40 minutos**

# Sevian

## Tallarines de harina de garbanzo



El sevian es uno de los aperitivos que encontrará en cualquier lugar de la India, con distintos ingredientes y formas. El sevian puede comerse solo o como guarnición de un plato de verduras o ensalada. También es delicioso tomarlos una vez se empieza!

225 g de harina de garbanzo tamizada  
½ cdita de pimienta de cayena  
1 cdita de cúrcuma  
1½ cdita de sal  
1.5 dl de agua fría  
ghi o aceite para freír

Mezcle la harina de garbanzo, las especias, la sal y el agua fría, para formar una pasta espesa y suave. Caliente el ghi, o el aceite, a fuego moderado. Bata la pasta unos se-

gundos. Luego use una espátula para pasar la pasta a través de un colador de agujeros grandes, dejándola caer sobre el ghi. Repita la misma operación con otra cucharada de pasta y siga así hasta que la superficie del ghi esté cubierta de tallarines. Si la pasta está demasiado líquida y se forman gotas alargadas en vez de tallarines, espésela con más harina. Fría los tallarines, volviéndolos hasta que se pongan ligeramente dorados (continuarán oscureciéndose una vez sacados del ghi). Escúrralos.

Puede también usar una manga pastelera, con un agujero pequeño, para hacer espirales y anillos. Si los tallarines son demasiado largos, pueden partirse en trozos, después de haber sido escurridos.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**25 minutos**

# Khandvi

## Buñuelos de harina de garbanzo al yogur con especias



- 2 guindillas frescas, sin semillas y picadas**
- 1 cda de jengibre rallado**
- ¼ l de yogur natural**
- 100 g de harina de garbanzo**
- 2 cdita de sal**
- ¼ cdita de cúrcuma**
- 3 cda de ghi**
- 1½ cdita de mostaza negra en grano**
- ½ cdita de asafétida**
- 4 cdita de coco rallado**
- 3 cda de hojas frescas de cilantro, picadas**

Haga una pasta con las guindillas frescas y el jengibre rallado.

Mezcle el yogur, la harina de garbanzo, la pasta de guindilla, la cúrcuma y la sal en una cacerola y ponga la mezcla a hervir. Reduzca el fuego a moderado y deje cocer unos 10 minutos, removiendo constantemente hasta que la mezcla se espese y se despegue de los lados de la cacerola. Tenga cuidado de que no se formen grumos.

Prepare una superficie limpia y lisa. Coja unas cuantas cucharadas de la mezcla y use una espátula para extenderla, lo más delgada y uniforme posible y lo más rápidamente posible. Continúe hasta tener extendida toda la mezcla, con lo cual quedará formado un gran cuadrado o rectángulo. En unos minutos la mezcla se solidi-

ficará. Córteela en tiras de unos 2.5 cm de ancho. Enrolle cada una de ellas, formando una espiral y póngalas, de lado, sobre una bandeja. Cuando todas las tiras hayan sido enrolladas, caliente el gh... en una cacerola y fría la mostaza hasta que cese de saltar. Añada el asafétida, espere unos segundos y agregue el coco rallado. Fría el coco removiendo durante unos segundos, luego vierta los condimentos fritos sobre los espirales. Espolvoree con las hojas de cilantro picadas y sírvalas calientes o a temperatura ambiente.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**25 minutos**



# Chidwa

## Entremeses fritos, con especias

Un día, en la India, Kishori dasi quiso sorprender a Srila Prabhupada cocinándole algo especial, por lo que fue a buscar a los mejores chidwa wallas (cocineros profesionales de chidwa) de Nueva Delhi para aprender sus secretos. Al día siguiente preparó su propio chidwa y lo puso en el thali de Srila Prabhupada, para el almuerzo. A Srila Prabhupada le gustaron tanto que llamó a Kishori y le preguntó cómo los había hecho. Kishori se lo explicó, encantada.

- 50 g de arroz hinchado frito**
- 200 g de guisantes secos verdes, puestos a remojo una noche en doble cantidad de agua que su volumen**
- 50 g de patatas ralladas**
- 50 g de brotes diminutos de coliflor**
- 50 g de berenjena pelada y cortada en dados**
- 50 g de anacardos, almendras cortadas en rodajas o pistachos**
- 50 g de uvas pasas**
- 1 guindilla fresca, picada**
- ½ cdita de pimienta negra, molida**
- ½ cdita de azúcar morena**
- ¼ cdita de asafétida**
- 1¼ cdita de sal**

**Tiempo de preparación y cocción:  
30 minutos**

Si el arroz hinchado no está frito todavía, fríalo en abundante ghi, muy caliente, durante unos segundos y déjelo escurrir. Seque muy bien los guisantes verdes, remojados, y fríalos de 45 segundos a 1 minuto, hasta que se hinchen y se pongan crujientes. Fría seguidamente las patatas ralladas, los diminutos brotes de coliflor, los daditos de berenjena y los frutos secos. Póngalo todo en un colador a escurrir. Una vez que todos los ingredientes estén escurridos, mézclelos en un cuenco. Añada las pasas de uva, las especias y el azúcar, revolviendo bien. El chidwa puede servirse como aperitivo o como plato auxiliar.



**Srila Prabhupada**

# Malai kofta

Albóndigas de queso fritas, en salsa de nata



**3 cda de harina blanca**  
**1 guindilla fresca, picada**  
**1 cda de hojas frescas de cilantro, picadas**  
**2 ½ cdita de sal**  
**450 g de panir**  
**ghi o aceite para freír**  
**6 tomates medianos**  
**2 cda de coco rallado**  
**2 guindillas frescas, sin semillas y picadas**  
**1 cdita de cilantro molido**  
**1 cdita de jengibre rallado**  
**1 cdita de semillas de comino en grano**  
**1 cucharadita de asafétida**  
**2 cda de ghi o aceite**  
**4.25 dl de nata sin azúcar**  
**1 cda de hojas frescas de cilantro o perejil, picadas**  
**1 limón**

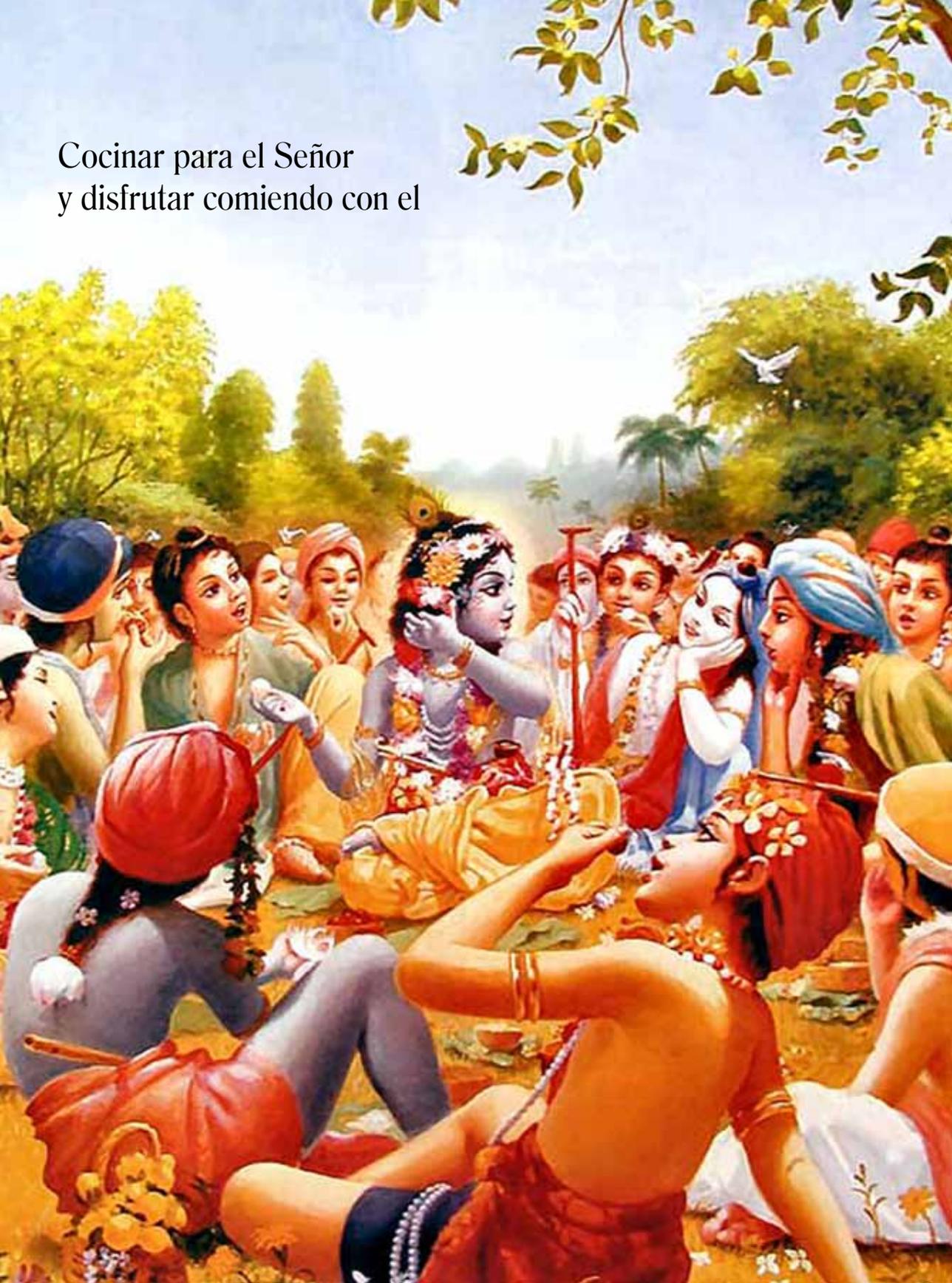
Amase el panir vigorosamente hasta que se ponga suave y blando. Añada la harina, la guindilla, las hojas frescas de cilantro y la cucharadita de sal. Vuelva a amasar para mezclar bien los ingredientes. Divida la masa en porciones y a continuación, forme con ellas bolitas del tamaño de una nuez. Caliente el ghi o aceite hasta que casi humee. Fría las bolas de queso durante varios minutos, hasta que estén bien doradas y crujientes, luego escúrralas.

Escalde, pele y triture los tomates en un puré. Luego forme una pasta de masala, moliendo juntos el coco y todas las especias, a excepción del cilantro molido y la sal restante. Caliente las 2 cucharadas de ghi o aceite en una cacerola mediana y sofría esta pasta durante un minuto. Añada seguidamente el puré de tomate, la nata, el cilantro molido y la sal restante. Cocine durante 10 minutos removiendo a menudo.

Ponga las bolas de kofta en la salsa 10 minutos antes de servirlos. Decore cada plato con un trocito de limón.

Tiempo de preparación y  
cocción: de 30 a 40 minutos

Cocinar para el Señor  
y disfrutar comiendo con el



# El plato principal

## Las Verduras



EL arte védico, al cocinar las verduras, no ha sido superado en ningún lugar del mundo. La cocina védica ofrece una infinita variedad de platos vegetarianos preparados con hortalizas. Srila Prabhupada contaba a veces, a los devotos, que Srimati Radharani (la consorte eterna de Sri Krisna) está cocinando para Krisna desde la eternidad del tiempo, y nunca ha repetido el mismo plato. Cada plato tiene su personalidad original. En el Chaitanya-charitamrita, el texto bengalí que narra las actividades de Sri Chaitanya, hay descripciones vívidas de los banquetes que los devotos ofrecían al Señor, que contaban con cientos de deliciosos platos de hortalizas.

Cocinar hortalizas al estilo indio significa cocer las extrayendo sus sabores, manteniendo, al mismo tiempo, su valor nutritivo. Las recetas de este capítulo le enseñarán a transformar las hortalizas más comunes en platos de extraordinario sabor. El secreto está en saber cómo combinar las hortalizas con las especias, al cocinar las juntas. También puede combinar hortalizas con cereales, yogur, queso, frutos secos y hierbas frescas.

Todas las verduras de estas recetas las encontrará en su tienda habitual aunque, si lo prefiere, puede buscarlas en la huerta de su localidad. Cuando elija las verduras, u otros productos, trate de averiguar de donde provienen pues, tal como predicen los Vedas, las características de la época en que vivimos es la degradación gradual del entorno, incluyendo nuestros alimentos. Podemos comprobar, en la actualidad, como a pesar de la avanzada tecnología médica, la enfermedad más extendida en el mundo industrializado, es la del envejecimiento prematuro. Muchos científicos lo atribuyen a la contaminación del aire, del agua y de los alimentos. Las empresas agrícolas se preocupan más de los beneficios económicos que de la salud de las personas. Por eso lo que generalmente encontramos en los supermercados son productos híbridos, excesivamente tratados, de superficies brillantes que atraen al ojo pero que no tienen mucho valor nutritivo. En tanto le sea posible compre productos que hayan sido cultivados naturalmente, que sean firmes y de buen color. Es mejor comprar o

cultivar verduras que, quizás tengan alguna falta, pero que están libres de productos químicos. El Ayur-veda añade que un aspecto importante, a la hora de mantener la salud física, y estar en armonía con nuestro entorno, es comer alimentos de la estación producidos en el lugar donde se vive.

Hay dos formas principales de cocinar las hortalizas: con salsa o sin ella. Para cocinar hortalizas en su caldo dore primero las especias en un poco de ghi o aceite, luego sofría las hortalizas con las especias. A continuación añada un poco de agua y cualquier ingrediente que dé al caldo una mayor consistencia, como coco desmenuzado, yogur o puré de tomate. Mantenga el fuego moderado y el recipiente cubierto, para aprovechar el vapor. Para cocinar hortalizas sin caldo, saltéelas primero y luego cocínelas sin agua, o con la necesaria para evitar que se quemen. Al final de la cocción quite la tapadera y déjelo cocer hasta eliminar la mayor parte del líquido. Tanto si cocina platos con jugo o sin él deben tomarse con arroz o con panes indios.

También existen otros métodos de cocer verduras que se mencionan en otros capítulos de este libro, cómo hacer tortas de verduras, cómo cocinar hortalizas con arroz y dal, o cómo cocinar verduras rebozadas.

Nunca encontrará hortalizas en conserva en la cocina de Krisna. ¿Por qué utilizar alimentos en conserva si es tan fácil conseguirlos frescos? El sabor de las hortalizas frescas compensa el tiempo que lleva prepararlas. Las hortalizas deben cocinarse hasta que estén tiernas y siempre deberán consumirse calientes.

# Alu phul gobhi panir sabji

Coliflor frita, patatas y queso fresco



Este es un plato muy sencillo y rápido de preparar. Primero se fríen la coliflor y las patatas, luego se cuecen, a fuego lento, en una masala líquida hasta que estén hechas. Sirva este plato de hortalizas con un pan indio y un dal, o sopa de verduras, suave.

**2 cda de ghi o aceite**  
**½ cdita de mostaza negra en grano**  
**2 guindillas frescas, sin semillas y picadas**  
**1 cda de jengibre fresco rallado**  
**2 hojas de laurel**  
**1 cdita de cúrcuma**  
**1 cdita de cilantro molido**  
**1 cdita de canela molida**  
**5.75 dl de agua**  
**4 patatas, peladas cortadas en dados**  
**350 g de panir (queso fresco) prensado, en dados**  
**1 coliflor mediana, lavada, cortada en brotes**  
**2 cdita de sal**  
**½ cdita de garam masala**  
**2 cda de hojas frescas de cilantro o perejil, picadas**

Caliente el ghi, o el aceite, en una cacerola mediana a fuego moderado. Eche la mostaza y cubra el recipiente para que no salte afuera. Cuando acabe de chisporrotear añada las guindillas, el jengibre y las hojas de laurel. Remueva unos 30 segundos. Seguidamente mezcle las

especias en polvo-excepto el garam masala -y añada inmediatamente el agua. Haga que hierva rápidamente, luego reduzca el fuego y déjelo cocer suavemente.

Mientras se esté cociendo la masala, fría por separado los daditos de patatas y déjelos escurrir. Fría los brotes de coliflor hasta que estén ligeramente dorados y parcialmente cocidos. Añada la coliflor a la masala, cubra la cacerola, y póngalo a cocer a fuego lento. Después de 5 minutos, destape y agregue los dados de patatas y queso fritos, remuévalo dejándolo cocer unos 2 ó 3 minutos más, hasta que todos los ingredientes estén bien calientes.

Condimente con sal y garam masala y espolvoréelo todo con las hojas frescas de cilantro o perejil. Mezcle bien todos los ingredientes y sírvalo caliente.

**Tiempo de preparación  
y cocción: 30 minutos**

# Alu phul gobhi ki bhaji

## Coliflor y patatas en salsa de yogur

Esta técnica de freír las hortalizas primero, en una masala, cociéndolas luego al vapor, puede aplicarse a toda clase de verduras. Algunas personas se han acostumbrado a referirse a este método como hortalizas “al curry”.

- 1 coliflor mediana**
- 5 cda de ghi o aceite**
- 2 cdita de comino en grano**
- 1 ó 2 guindillas secas, machacadas**
- 2 cdita de cilantro molido**
- 1 cdita de cúrcuma**
- ½ cdita de asafétida**
- 4 patatas medianas, peladas troceadas en dados**
- 4 cda de agua**
- 1½ cdita de sal**
- 2.75 dl de yogur natural**
- ¼ cdita de garam masala**
- 2 tomates, firmes y maduros, lavados y cortados en rodajas**
- 1 limón**

Parta la coliflor en brotes de unos 4 cm de largo por 2.5 cm de ancho. Páselos por agua en un colador y déjelos escurrir.

Caliente el ghi o el aceite, en una cacerola de fondo grueso a fuego moderado. Saltee el comino y las guindillas machacadas y déjelo freír de 30 a 45 segundos, hasta que el comino quede bien dorado. Añada las especias en polvo y fríalas otros segundos más, luego agregue las patatas en dados. Revuelva de 2 a 3 minutos dejando que se doren. Añada luego el agua con sal y tape la cacerola para mantener el vapor. Cueza a fuego moderado moviendo la cacerola de vez en cuando, durante unos 15 minutos, hasta que las hortalizas estén tiernas, pero firmes.



Finalmente, vierta el yogur mezclándolo todo bien y deje cocer a fuego lento otros pocos minutos hasta que la salsa se espese. Espolvoree el guiso con el garam masala y mézclelo todo, removiendo con cuidado. Decore cada plato con rodajas de tomate y un chorrillo de limón.

**Tiempo de preparación y cocción: 25 minutos**



# Alu gauranga

## Patatas al gratén



Los devotos de Krishna le dieron, a este plato, el nombre que lleva en honor de Sri Chaitanya Mahaprabhu, la encarnación de Krishna que descendió a la Tierra para enseñar el canto del mantra Hare Krisna. Sri Chaitanya era conocido con el nombre de Gauranga (“dorado”) debido al tono de Su tez. Añada un plato de verdura, algunos chapatis y obtendrá un almuerzo plenamente satisfactorio.

450 g de panir  
10 patatas medianas  
½ cdita de asafétida  
3 cdita de sal  
1 cdita de pimienta negra molida  
3 cda de hojas frescas de cilantro, picadas  
3 cda de cilantro molido  
¼ l de nata sin azúcar mezclada con una cdita de cúrcuma  
100 g de mantequilla  
2 cda de leche en polvo

Lave el panir, debajo del grifo, con agua fría. Envuélvalo con una gasa y exprímalo hasta que suelte la mayor cantidad posible de agua. Lave, pele y corte las patatas en rodajas finas.

En una cacerola engrasada ponga la tercera parte de las rodajas de patatas. Espolvoree esta capa con la tercera parte de cada especia siguiendo este orden: asafétida, sal, pimienta, cilantro fresco y cilantro molido. Cubra las patatas con la tercera parte del panir desmenuzado y vierta encima un tercio de nata. Ponga, por encima, un tercio de la mantequilla troceada.

Cubra la mezcla con una segunda capa de rodajas de patatas y los demás ingredientes siguiendo el orden descrito. Termine con una tercera y última capa con los ingredientes sobrantes, siguiendo siempre el mismo orden. Finalmente espolvoree el preparado con la leche en polvo. Cubra la cacerola con un papel de aluminio, ajustando bien los bordes, y meta la cacerola al horno, a 200/C, durante unos 45 minutos. Retire el papel de aluminio 10 minutos antes de que esté listo para que se dore la superficie.

**Tiempo de preparación y cocción: 1 hora**

# Bandgobhi alu sabji

## Repollo frito con patatas

Es de notar como las cocinas más famosas del mundo están siempre en busca de la excelencia. De la cocina clásica francesa se desarrolló la *cuisine nouvelle* y, en la actualidad, la cocina moderna mezcla la clásica y la nueva. En Italia, los chefs están pregonando la *nova cucina italiana*. También en España se está hablando de la cocina nacional y del nuevo estilo.

Sin embargo, la cocina védica nunca cambia. Este plato, sencillo, hecho de hortalizas cocidas y especias suaves, nos fue ofrecido por el sacerdote principal del antiguo templo Minaksi, en Madurai, la India, es tan sabroso y saludable, hoy en día, como lo ha sido desde hace miles de años.

450 g de repollo  
3 clavos y 3 cardamomos  
1 varita de canela de 7.5 cm  
4 cda de ghi o aceite  
4 patatas tamaño mediano, peladas y troceadas  
1 cda de jengibre fresco rallado  
½ cdtita de pimienta de cayena  
1 cdtita de cúrcuma  
4 tomates medianos, maduros cortados en 8 trozos  
1½ cdtita de sal  
½ cdtita de azúcar  
1.5 dl de agua

Lave el repollo, córtelo y déjelo escurrir. Con un molinillo de café eléctrico, o con un mortero, muela los clavos, el cardamomo y la varita de canela reduciéndolos a polvo fino.

Caliente 3 cucharadas de ghi, o aceite, en una cacerola a fuego moderado. Ponga las patatas dados y dórelas, sin parar de removerlas. Sáquelas de la cacerola y déjelas a la espera.

Ponga la cucharada restante de gh..., o aceite, en el mismo recipiente y sofría el jengibre. Añada la pimienta de cayena y la cúrcuma, dejándolo freír todo unos segundos más. Agregue el repollo en ti-



ras y fríalo por 3 ó 4 minutos, removiendo regularmente, para que se mezcle bien con las especias y no se queme. Añada los tomates, las patatas fritas, la sal, el azúcar y el agua. Cubra la cacerola y deje cocer a fuego lento hasta que las verduras se pongan tiernas. Antes de servir, espolvoree el guiso con las especias molidas al principio y remuévalo cuidadosamente para que quede bien mezclado.

**Tiempo de preparación y cocción: 30 min**

# Tamatar bharta

## Estofado de tomate con tallarines



- 15 tomates medianos**
- 8 papadams grandes ó 12 pequeños**
- 1 ramita de canela, de 5 cm**
- ½ cdita de comino en grano**
- 5 hojas de curry (si no tiene, use 3 hojas de laurel)**
- 1 guindilla fresca, sin semillas y trinchada**
- ½ cdita de asafétida**
- 1 cdita de jengibre fresco rallado**
- 1 cdita de sal**
- 1 cdita de azúcar moreno**
- 2 cda de hojas frescas de cilantro, picadas**
- 1.5 dl de crema agria o de yogur (opcional)**

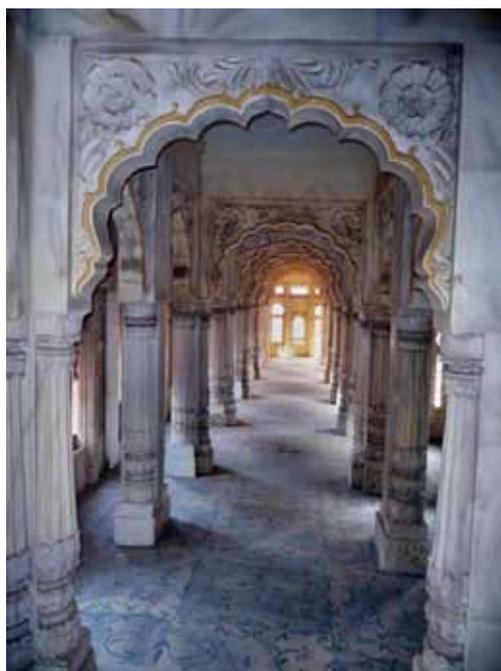
Escalde los tomates y péuelos. Luego córtelos o páselos por la batidora o por un pasapuré. Déjelos aparte. Corte los papadams en tiras de 2 cm y déjelas a un lado.

En una cacerola mediana, caliente el ghi o el aceite, a fuego moderado. Cuando empiece a humear vierta la canela, el comino, las hojas de curry (o de laurel), la guindilla y, unos segundos después, el asafétida. Ponga, a continuación, los tomates en la cacerola con el jengibre, la sal y el azúcar. Póngalo a hervir y remueva a menudo. Tape la cacerola a medias y deje hervir suavemente, a fuego mediano, durante 15 minutos, removiendo con frecuencia.

Mientras hierven los tomates, ponga a hervir, en otra cacerola mediana, un poco de agua. Vierta en el agua las tiras de papadam. Hiérvalas durante 8 ó 10 minutos hasta que se reblandezcan. Finalmente, escurra los tallarines de papadam, luego, junto con el cilantro, agréguelos al tomate hervido, unos minutos antes de retirar la sartén del fuego. (Si emplea nata o yogur, añádale al preparado y déjelo todo a fuego suave unos minutos más).

El tamatar bharta combina bien con cualquier arroz o pan indio.

**Tiempo de preparación y cocción: 1 hora**



# Tamatar panir malai

Queso revuelto con tomates fritos



Añada los trozos de panir. Condimente con la cúrcuma, la sal y la pimienta; continúe removiendo suavemente, de 2 a 3 minutos, teniendo cuidado de no romper los trozos de panir o de tomate. Finalmente vierta la nata, mientras remueve con cuidado, mezclando todos los ingredientes. Sirva este plato caliente, decorado con cilantro picado u hojas de perejil.

Tiempo de preparación y cocción:  
40 minutos

Puede servir el tamatar panir malai con puris; como parte de una comida o solo, como un aperitivo ligero. Para variar, puede poner la mitad de panir, añadiendo 275 g de guisantes cocidos al vapor o de brotes de coliflor fritos, bien dorados, junto con el panir. Para cocinar este plato es ideal un karhai o wok.

**450 g de panir**  
**6 tomates medianos**  
**3 cda de ghi o aceite**  
**2 cdita de comino en grano**  
**1 cdita de cúrcuma**  
**2 cdita de sal**  
**½ cdita de pimienta**  
**1.5 dl de nata sin azúcar**  
**2 cda de hojas frescas de cilantro o perejil**

Ponga el panir en una gasa y lávelo en agua fría durante un momento, luego exprímalo hasta que suelte parte del agua.

Mientras esté húmedo, corte el panir en dados de 2.5 cm y déjelo aparte. Lave los tomates y córtelos, cada uno de ellos, en trozos. Caliente el ghi o el aceite, en un karhai, wok o cacerola mediana. Añada el comino y, tan pronto como se dore (unos 30 segundos), agregue el tomate. Revuélvalo con cuidado hasta que adquiera un ligero tono dorado.



# Phansi kadhi

## Judías verdes en salsa de harina de garbanzo



Aunque esta receta se prepara tradicionalmente con judías verdes, puede servir para cualquier clase de hortaliza. Hace quince años que este plato se prepara en las cocinas de Nueva Vrindavana, la comunidad agrícola Hare Krisna de Virginia Occidental, famosa por su prasada suntuoso y por su ambiente devocional.

**1 kg de judías verdes tiernas**  
**1 l de agua**  
**75 g de harina de garbanzo**  
**2.75 dl de yogur natural**  
**1 cda de ghi o aceite**  
**1 cdita de mostaza negra en grano**  
**½ cdita de jengibre fresco y rallado**  
**¼ cdita de pimienta de cayena**  
**½ cdita de asafétida**  
**1 cdita de cúrcuma**  
**1 cdita de azúcar**  
**2 cdita de jugo de limón**  
**2½ cdita de sal**  
**1 limón, lavado y en 4 trozos**  
**2 tomates, cortados en 8 trozos cada uno**

Lave y quite los hilos de las judías, luego pártalas por la mitad. Cubra el fondo de una cacerola mediana con 2.5 cm de agua, inserte una cestilla metálica para cocinar al vapor y ponga en ella las judías. Haga hervir el agua y tape la cacerola para

retener el vapor. Déjelas hervir unos 10 minutos, hasta que las judías se pongan tiernas. Conserve el líquido sobrante, una vez cocidas las judías.

Hierva el agua y agregue la harina de garbanzo mientras remueve, a ser posible con un batidor. Añada el yogur y el líquido sobrante y vuelva a hervir a fuego vivo durante unos 15 minutos. Caliente a continuación el ghi, o el aceite, en una cacerola pequeña y fría la mostaza. Cuando cruja añada el jengibre rallado, la pimienta de cayena y el asafétida. Remueva con una cuchara durante unos segundos, luego vierta el ghi... y los condimentos sobre la salsa kadhi. Agregue a la salsa la cúrcuma, el azúcar, el zumo de limón y la sal. Mezcle todo bien. Reduzca el fuego y déjelo cocer durante 5 minutos removiendo más frecuentemente cuando la salsa comience a espesarse. Añada las judías y caliente para servir, removiendo constantemente. Decórelo con trocitos de limón y tomate.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**30 a 40 minutos**

# Matar panir

## Guisantes y queso en salsa de tomate

Acompañe esta sencilla combinación de hortalizas con queso con un arroz sofisticado o con un pan indio, bien caliente, y tendrá un menú completo y apetitoso. Puede aclarar o espesar la salsa a su gusto, variando la cantidad de agua. Si la prefiere ligera, será un buen complemento para el arroz. Si es espesa, de los chapatis.

**250 g de panir**  
**ghi o aceite para freír**  
**4 cdita de sal**  
**2 cdita de cúrcuma**  
**2 cda de ghi**  
**½ cdita de comino en granos**  
**1 ó 2 guindillas frescas, sin semillas y picadas**  
**1 cdita de jengibre fresco rallado**  
**¼ cdita de asafétida**  
**450 g de guisantes, des granados**  
**1.5 dl de agua**  
**6 tomates, cortados en trocitos**  
**1½ cda de zumo de limón**  
**1 cdita de garam masala**

Amase el panir mientras está suave y blando. Luego haga con él bolitas del tamaño de una uva y fríalas en abundante ghi con una espumadera, y déjelas en remojo en una solución de 3 cucharaditas de sal, 2 cucharaditas de cúrcuma y 2 tazas de agua, o suero, tibias.

Caliente las 2 cucharadas de ghi, a fuego moderado, en una cacerola mediana. Saltee el comino, seguido de las guindillas picadas y del jengibre rallado. Cuando el comino se ponga marrón (de 30 a 40 segundos aproximadamente) eche el asafétida y la cúrcuma restante mientras remueve; unos segundos más tarde añada los guisantes, seguidamente vierta el agua, tape la cacerola y deje cocer los guisantes hasta que estén tiernos.



Entonces agregue los tomates y las bolitas de queso. Continúe cocinando a fuego moderado durante 5 minutos. Momentos antes de servir, rocíe el guiso con un buen chorro de limón, adérecelo con la cucharadita de sal restante y el garam masala.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**25 minutos**

# Bengali tarkari

## Estofado bengalí de hortalizas variadas



**5 patatas medianas, peladas y cortadas en dados**

**1 berenjena grande, cortada en dados**

**450 g de guisantes, o judías verdes cortadas**

**3 cda de ghi o de aceite**

**1½ cdita de mostaza negra en grano**

**2 guindillas secas, machacadas**

**3 hojas de laurel**

**1 cdita de fenogreco en grano**

**1 cdita de anís en grano**

**5.75 dl de agua**

**2 cdita de azúcar moreno**

**2 cdita de sal**

**2 limones, cortados en 4 partes**

**6 ramitas de perejil**

Caliente el ghi, o el aceite, en una cacerola grande a fuego moderado. Sofría la mostaza, las guindillas, las hojas de laurel y el fenogreco, removiendo constantemente. Cubra la cacerola para evitar que

la mostaza salte afuera. Cuando deje de chisporrotear y el fenogreco se oscurezca, añada el anís y el comino molido. Agregue las patatas, cortadas en dados. Revuelva las patatas, durante unos 8 minutos, dejándolas que se doren bien de manera uniforme. Luego añada la calabaza y la berenjena. Continúe removiendo otros 5 minutos más mientras cuece.

A continuación añada los guisantes, o las judías, a la vez que el agua, tape la cacerola. Cueza a fuego moderado-suave, removiendo con cuidado cada 5 minutos. Al cabo de 15 minutos, agregue el azúcar y la sal, mézclelo todo bien, removiendo, y deje que cueza suavemente, manteniendo la misma temperatura hasta que las verduras estén tiernas y la salsa se espese.

Sirva este plato con puris calientes o parathas. Decore cada ración con un trozo de limón y una ramita de perejil.

**Tiempo de preparación y cocción:  
30 a 40 minutos**

# Matar alu tarkari

## Estofado de hortalizas y queso

En Francia, muchos devotos de Krisna son cocineros expertos, pero, de todos ellos, Kishori dasi es la mejor. En la India solía cocinar para Srila Prabhupada. A Srila Prabhupada le gustaba, en especial, el matar alu tarkari. Una vez le mencionó a Kishori que no le importaría tomarlo todos los días.

- 1 cda de ghi o de aceite**
- 6 clavos**
- 2 ramitas de canela de 7.5 de largo**
- ½ cdita de cardamomo molido**
- 3 hojas de laurel**
- 6 patatas, peladas y cortadas en dados**
- 450 g de guisantes frescos, desgranados**
- 1 cdita de cúrcuma**
- 4.25 dl de agua**
- 6 tomates medianos lavados y cortados en 4 trozos**
- 1 cdita de jengibre fresco rallado**
- ¼ cdita de nuez moscada fresca, rallada**
- ½ cdita de azúcar moreno**
- 2 cdita de sal**
- 1.5 dl de nata sin azúcar**
- 1 cda de cilantro fresco picado u hojas de perejil**
- 100 g de almendras, ligeramente tostadas**
- 250 g de ppanir, cortado en dados y frito**

Ponga el ghi, o el aceite, en una cacerola grande a fuego moderado. Cuando comience a humear, eche los clavos, la varita de canela, el cardamomo molido y las hojas de laurel, removiéndolo todo bien. Sofríalo durante unos 30 segundos y luego añada las patatas. Fríalas durante 5 minutos, raspando frecuentemente el fondo con una espátula, hasta que estén ligeramente doradas. Agregue los guisantes y la cúrcuma. Remueva una vez, vierta el agua y deje cocer durante 10 minutos con la cacerola tapada. Luego agregue los tomates, junto con el jengibre y la nuez moscada rallados, el azú-



car y la sal. Mezcle todo con un cucharón, déjelo cocer, tapado, durante 5 minutos más.

Seguidamente vierta la nata, removiendo con suavidad; agregue el cilantro o el perejil, las almendras y los cubos de panir fritos. Saque las especias enteras. Caliéntelo unos segundos antes de servir.

**Tiempo de preparación y cocción:  
40 minutos**

# Sukta

## Estofado de melón amargo



La sukta, de sabor específico, se hace, en general, con hortalizas variadas. Su sabor se deriva de una de ellas en particular: el karela o melón amargo también conocido como calabaza amarga. El karela suele venderse en tiendas especializadas en frutos exóticos. Srila Prabhupada solía narrar las virtudes saludables del karela y a veces incluso viajaba provisto de una pequeña reserva de karela desecado.

**2 ó 3 karelas verdes y firmes**

**450 g de cada una de las siguientes hortalizas: brotes de coliflor, lavados y escurridos, patatas peladas y cortadas en dados; calabaza o berenjena cortada en dados, guisantes tiernos o judías verdes cortadas en trocitos de unos 5 cm**

**4 cda de ghi**

**1 cdita de fenogreco en grano**  
**6 hojas de curry (si no cuenta con ellas, use laurel)**

**4.25 dl de agua**

**1 cdita de comino en grano**

**2 cdita de jengibre rallado**

**1 ó 2 guindillas frescas picadas, sin semillas**

**½ cdita de cúrcuma**

**1 cdita de panch masala**

**2 cdita de cilantro molido**

**½ cdita de asafétida**

**2.75 dl de yogur natural**

**2½ cdita de sal**

Saque las semillas de los karelas y córtelos en dados de unos 2.5 cm. Caliente 2 cucharadas de ghi, a fuego moderado, en una cacerola grande. Sofría el fenogreco durante 30 segundos, luego añada las hortalizas cortadas. Agregue las hojas de curry (o de laurel) y fríalo todo, durante 5 minutos, revolviendo con cuidado con un cucharón de madera. A continuación vierta la mitad del agua, tape la cacerola y deje cocer a fuego moderado durante 10 minutos.

Mientras se cuece emplee el mortero, o una pequeña batidora, para moler juntos el comino, el jengibre rallado, las guindillas picadas y la cúrcuma con unas gotas de agua, a fin de que se forme una pasta suave, de masala. Caliente las 2 cucharadas restantes de ghi o de aceite en una cacerola pequeña y sofría en ella sin parar de remover la pasta de la masala durante 2 minutos. Añada a continuación el panch masala, el cilantro molido y el asafétida. Revuelva durante unos segundos. Vierta el agua restante sobre los condimentos y hágalo hervir todo durante un minuto. Vierta esta masala líquida sobre las hortalizas y póngalo todo a cocer, a fuego moderado, durante unos 15 ó 20 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que las hortalizas comiencen a ablandarse.

Destape la cacerola y añada al guiso la sal y el yogur, mezclándolo todo (si así lo prefiere, es el momento de añadir sada, pakoras o bhajas, no las ponga después porque necesitan unos minutos de cocción para absorber la salsa y mezclarse con los demás ingredientes). Vaya removiendo con cuidado a fin de que todo quede bien mezclado. Deje cocer a fuego lento unos minutos, sin tapar la cacerola; después sírvalo, como el plato fuerte de su menú, con arroz o pan indio.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**45 minutos**

# Maha brinjal

## Puré de berenjenas, espinacas y tomates

Maha significa “grande” y brinjal “berenjena”, la más popular de todas las hortalizas de la India. Este plato se prepara cocinando las hortalizas hasta que formen un puré compacto. El maha brinjal estará excelentemente acompañado con un arroz ligero y unos chapatis calientes.

**1 kg de berenjenas, peladas y cortadas en daditos**

**½ kg de espinacas frescas**

**lavadas, sin tallos y cortadas**

**1 kg de tomates pelados y en trozos**

**5 cda de ghi o aceite**

**1 ó 2 guindillas secas, trinchadas**

**1 cdita de cilantro molido**

**½ cdita de comino molido**

**½ cdita de cúrcuma**

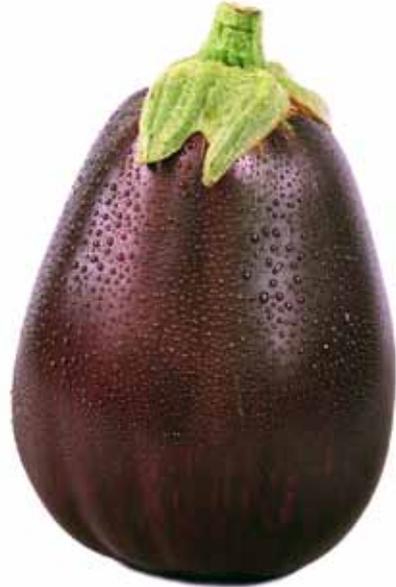
**½ cdita de asafétida**

**1.5 dl de agua**

**1 cdita de azúcar moreno**

**2½ cdita de sal**

**½ cdita de garam masala**



Caliente el ghi, o el aceite, en una gran cacerola y sofría la guindilla y el cilantro molido, durante unos segundos. Continúe añadiendo las restantes especias en polvo, fría otros segundos más, luego agregue inmediatamente las berenjenas en cubitos. Fría, removiendo con cuidado, a fuego moderado, hasta que las berenjenas se pongan blandas y comiencen a soltar sus semillas.

Incorpore seguidamente los tomates, las espinacas cortadas y el agua. Remuévalo bien. Cubra parcialmente la cacerola y cueza a fuego lento (removiendo ocasionalmente) durante unos 20 minutos, hasta que la berenjenas estén muy blandas. Suba el fuego a temperatura moderada y deje cocer otros 10 minutos más, removiendo frecuentemente, hasta que las espinacas, las berenjenas y los tomates se amalgamen dando lugar a una salsa espesa. Por último, aderece con azúcar, sal y garam masala. Mézclelo bien.

Tiempo de preparación y cocción:  
40 minutos

# Palak baingan aur channa

## Hortalizas y garbanzos



100 g de garbanzos puestos en remojo durante una noche  
4 cda de ghi o de aceite  
1 cdita de comino en grano  
1 cdita de cilantro molido  
1 cdita de cúrcuma  
2 guindillas frescas picadas, sin semillas  
½ kg de berenjenas, peladas y cortadas en dados  
6 tomates en trozos  
450 g de espinacas lavadas, cocidas al vapor y picadas  
4 cda de agua  
2 cdita de sal  
1 cda de mantequilla

Cueza los garbanzos, previamente en remojo, hasta que estén blandos, seguidamente póngalos a escurrir. Coloque una cacerola mediana sobre el fuego, caliente el ghi o el aceite. Una vez caliente incorpore el comino, las guindillas picadas, el jengibre rallado, el cilantro molido y la cúrcuma, siguiendo este mismo orden. Haga un sofrito con todas las especias al que agregará las berenjenas cortadas en dados, remuévalas con una cuchara hasta que estén doradas y suaves como mantequilla.

Agregue los tomates y las espinacas picadas. Remueva para que se mezclen bien las hortalizas con las especias. Vierta el agua, sazone. Reduzca el fuego al mínimo y deje cocer, tapando la cacerola. Quite la tapadera a los 10 minutos y añada los garbanzos. Mientras remueve vaya incorporando la mantequilla, hasta que todo el exceso de líquido se haya evaporado.

Sírvalo caliente, acompañado de nimbu chawal o de alu paratha.

**Tiempo de remojo: una noche**  
**Tiempo de preparación y cocción:**  
**45 minutos**

# Sak

## Hortalizas cocidas en su propio jugo

El sak era el plato preferido de Sri Chaitanya Mahaprabhu, la encarnación de Krisna que avino en Bengala Occidental hace quinientos años, para difundir el canto del mantra Hare Krisna. El sak puede hacerse con espinacas o también con otras verduras, como hojas de rábano o de brócoli.

**1 kg de hojas verdes tiernas**  
**2 cda de ghi**  
**½ cdita de hinojo en grano**  
**½ cdita de jengibre fresco rallado**  
**2 guindillas tiernas y picadas, sin semillas**  
**½ cdita de cúrcuma**  
**¼ cdita de asafétida (opcional)**  
**2 patatas, peladas y cortadas en dados (opcional)**  
**1 cdita de sal**  
**2 cdas de zumo de limón**

Lave las verduras en varias aguas, eliminando los tallos duros. Déjelas escurrir y luego córtelas en trozos pequeños. En un karhai o en una cacerola mediana, caliente el ghi, o el aceite, y dore las semillas de hinojo, el jengibre rallado y las guindillas picadas, durante 30 ó 40 segundos. Agregue las especias en polvo y sofríalas brevemente. Luego incorpore, inmediatamente, las patatas cortadas en dados y fríalas, removiendo, durante 8 ó 10 minutos, raspando al mismo tiempo el fondo de la

cacerola, hasta que adquieran un dorado uniforme.

A continuación, añada las hojas de verdura picadas, tape y deje cocer, a fuego moderado, durante 15 minutos, hasta que las verduras estén cocidas y las patatas blandas. Si las verduras son jugosas y cuecen rápido, quizás no necesiten que se les añada agua, pero las que sean más secas y precisen más tiempo de cocción necesitarán una pequeña cantidad de agua. Sazone y añada el zumo de limón. Retire la olla del fuego.

El sak es un buen acompañante del arroz blanco y los chapatis calientes, o de cualquiera de las sopas de dal que se describieron en la sección correspondiente.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**30 minutos**



# Panir sak

## Espinacas al vapor con queso fresco



En lo alto de los montes Tirumala se encuentra el templo de Tirupati, hogar de la Deidad más rica del mundo, el Señor Venkatey, en palabras de Srila Prabhupada en el libro Krishna, «el lugar de peregrinaje más importante del sur de la India». Para atender a las necesidades de los miles de peregrinos que visitan el templo cada día, sus administradores han establecido un sistema que Srila Prabhupada calificó de magnífico y el cual pidió que estudiaran los dirigentes de ISKCON.

El movimiento Hare Krishna con ese templo una relación muy especial. Por respeto al interés de Srila Prabhupada de que creciera la labor de prédica en el lugar, la administración del templo dio a los devotos tierras y fondos para construir un templo, y les ofreció dirigir un restaurante al aire libre, para que los peregrinos tuvieran la oportunidad de ponerse en contacto con devotos y comprar sus libros. Esta receta de panir sak es la que se sirve en el pequeño restaurante de ISKCON que está situado a mitad del camino de ocho kilómetros por el que se accede al templo.

½ kg de espinacas frescas, lavadas y cocidas al vapor

1 cda de ghi o aceite

2 cdita de cilantro molido

¼ cdita de pimienta de cayena

½ cdita de cúrcuma

2 pellizcos de asafétida

3 cda de agua

1.5 dl de nata (opcional)

250 g de panir, en dados

1 cdita de sal

½ cdita de azúcar

Corte las espinacas una vez lavadas y escurridas. Caliente el ghi en una cacerola a fuego medio, y sofría las especias en polvo. Eche las espinacas picadas en la cacerola, con las 3 cucharadas de agua. Tápela y deje cocer suavemente, hasta que las espinacas estén tiernas. Esto tardará unos 10 minutos. Ahora vierta la nata y los dados de panir. Añada la sal y el azúcar, remueva bien, y continúe cociendo al mismo fuego moderado, durante otros 5 minutos. Sirva el panir sak como un plato fuerte, con arroz o con chapatis calientes, o con ambos.

**Tiempo de preparación y cocción:**

**30 minutos**

# Khata mithi sabji

## Hortalizas agridulces

Visnu Gada es famoso por la devoción con que cocina. Siendo el cocinero jefe del templo de Nueva York, preparó cada domingo, durante ocho años, suntuosos banquetes para más de trescientas personas. Este plato, era uno de los más notables en sus banquetes.

**175 g de tamarindo**  
**2 cda de ghi**  
**1 cdita de comino en grano**  
**2 cda de jengibre fresco rallado**  
**2 guindillas verdes, en rodajas**  
**½ cdita de pimienta negra molida**  
**¼ cdita de asafétida**  
**3 dl de suero**  
**100 g de azúcar moreno**  
**1 piña mondada, en dados**  
**3 zanahorias, en rodajas**  
**2 cdita de mango en polvo**  
**2 cdita de paprika**  
**2 cdita de cilantro molido**  
**300 g de panir prensado, en cubos**  
**3 calabacines, en cubos**  
**4 tomates, cortados en 4 trozos**  
**3 tallos de apio, cortados**  
**2 cdita de sal**  
**4 patatas, lavadas peladas, en cubos y fritas, o**  
**3 plátanos verdes, en rodajas**

Primero haga el jugo de tamarindo. Prepare luego la masala. Caliente el ghi en una cacerola grande y sofría el comino, luego el jengibre rallado y las guindillas. A continuación incorpore la pimienta molida y el asafétida, sofríendolo todo unos segundos más. Vierta el suero sobre la masala y deje cocer lentamente durante un momento. Añada el jugo de tamarindo, el azúcar, los trozos de piña, las rodajas de zanahoria, el mango en polvo, la paprika y el cilantro molido. Deje que hierva y espese, removiendo ocasionalmente para evitar que se queme. Mientras tanto, fría los cubos de

panir en el ghi, o aceite, hasta que se doren bien, y apártelos.

Incorpore el calabacín a la masala, tape la cacerola y deje cocer hasta que esté ligeramente tierno. Luego añada los cubos de panir fritos, los tomates, el apio y la sal. Revuelva bien. Si se utilizan las rodajas de plátano, este es el momento de añadirlas. Si se emplean patatas fritas, agréguelas inmediatamente después de que los cubos de panir hayan absorbido parte de la salsa y estén jugosos. Tape la cacerola y deje cocer hasta que todos los ingredientes estén tiernos.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**40 minutos**



# Masala bhindi sabji

## Rodajas de quingombó con coco



Este plato recibe, en la India, el nombre de “dedos de dama”. El quingombó es muy usado en la cocina criolla y es una comida muy popular en América. En caso de no encontrar quingombós en los supermercados, búsquelo en las tiendas de productos exóticos. Elija los más pequeños, finos y tiernos, de color verde brillante.

**700 g de quingombós frescos y tiernos**  
**3 cedita de cilantro molido**  
**1 cedita de cúrcuma**  
**2 pellizcos de pimienta de cayena**  
**1½ cedita de sal**  
**5 cda de ghi o aceite**  
**2 cedita de comino en grano**  
**1 cedita de mostaza negra en grano**  
**¼ cedita de asafétida**  
**75 g de coco rallado**  
**1½ cedita de azúcar**  
**2 cda de zumo de limón**

Lave los quingombós y séquelos con un paño. Corte los extremos y divídalos en rodajas de unos 5 mm de ancho. Ponga las rodajas en un cuenco que espolvoreará con el cilantro molido, la cúrcuma, la pimienta de cayena y la sal. Revuelva para que se cubran uniformemente con las especias.

Caliente el ghi, o el aceite, en una sartén, karhai o wok. Sofría el comino y la mostaza negra. Tape la sartén un momento, para evitar que la mostaza salte afuera. Luego añada el asafétida sin parar de remover. Fría durante unos segundos y luego agregue tantas rodajas de quingombó condimentadas como quepan en una primera capa. Posiblemente tendrá que freírlas en 2 ó 3 tandas. Antes de empezar a cocinar trate de saber cuantas tandas tendrá que hacer, para dividir los ingredientes de acuerdo a ello.

Fría, removiendo, cada tanda de 3 a 4 minutos, hasta que el quingombó parezca marchito y oscuro. Agregue a cada tanda una porción de coco rallado y otra de azúcar. Siga friendo y removiendo hasta que el quingombó adquiera un tono marrón-rojizo y esté muy tierno. Riegue por encima con el zumo de limón y sirva caliente.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**25 minutos**

# Upma

## Sémola con hortalizas

En muchos de los centros Hare Krisna de todo el mundo, después del programa espiritual matinal, los devotos comienzan su día de trabajo devocional con un sustancioso desayuno a base de upma, garbanzos y té de jengibre.

Para cocinar el upma debe ser capaz de, simultáneamente, hacer tres cosas por separado: cocer las verduras, hervir el agua y tostar la sémola. Cuando esté todo listo deben combinarse todos los ingredientes.

### **4 tomates medianos**

**½ kg de hortalizas variadas**

**3 cda de ghi**

**2 cdita de comino en grano**

**1 cdita mostaza negra en grano**

**½ cdita de fenogreco en grano**

**½ cdita de jengibre fresco rallado**

**1 guindilla fresca, machacada**

**½ cdita de cúrcuma**

**6 hojas de curry (si no tiene, emplee 3 hojas de laurel)**

**¼ cdita de asafétida**

**1.4 l de agua**

**50 g de pasas (opcional)**

**3 cdita de sal**

**450 g de sémola**

**225 g de mantequilla o de ghi**

**½ cdita de pimienta**

**2 cda de jugo de limón**

**2 cda de mantequilla**

Primero corte las hortalizas. Los tomates pueden ser cuarteados, las judías verdes y los pimientos cortarse en trozos, las zanahorias en rodajas, las patatas en dados, y la coliflor en brotes. Caliente la cucharada de ghi, o el aceite, en una cacerola a fuego moderado y sofría el comino, la mostaza negra, el fenogreco, las hojas de curry, el jengibre y la guindilla. Después de 30 ó 45 segundos, agregue la cúrcuma y el asafétida, agitando la mezcla, luego incorpore las verduras cortadas. (Si



quiere que su upma tenga un sabor y una textura especiales, fría ligeramente las patatas, las zanahorias y los brotes de coliflor incorporándolos, al final, al upma). Remueva las verduras hasta que estén doradas, luego vierta un poco de agua para evitar que se quemen. Baje el fuego, tape, y deje cocer suavemente hasta que las verduras estén tiernas. Mientras tanto, ponga a hervir el agua con la sal en una olla pequeña.

Derrita la mantequilla, o el ghi, en una cacerola de unos 3 litros, añada la sémola y dórela a fuego moderado removiendo suavemente cada vez que la capa de sémola del fondo aparezca ligeramente dorada. Tardará unos 10 ó 15 minutos. Cuando la sémola esté lista y el agua hierva, agregue las hortalizas cocidas a la sémola, incorpore las pasas (si lo desea) y luego vierta el agua sobre esta mezcla. Debe hacerlo con cuidado pues la mezcla saltará y salpicará un poco. Reduzca el fuego. Remueva a fin de deshacer los grumos que puedan formarse, luego tape para retener el vapor. Deje cocer a fuego muy lento. 5 minutos después destape para ver si la sémola ha absorbido toda el agua, si esto no hubiera sucedido remueva enérgicamente varias veces y deje la olla destapada unos minutos más. Finalmente añada la pimienta, el zumo de limón y la mantequilla. Revuelva.

**Tiempo de preparación y cocción: 35 minutos**

# Alu kofta

## Albóndigas de hortalizas fritas



Las alu koftas son el tipo de kofta más popular que existe. Son fáciles de preparar y complementan muy bien con cualquier comida. Sírvalas inmediatamente después de cubririrlas con la salsa de tomate, de otro modo puede que absorban demasiado líquido y se deshagan.

**15 tomates tamaño mediano**  
**2 cda de ghi o aceite**  
**2 cdita de jengibre fresco rallado**  
**2 guindillas secas, machacadas**  
**1 cdita de comino molido**  
**1½ de cúrcuma**  
**3 cdita de sal**  
**5 patatas tamaño mediano, lavadas**  
**½ coliflor tamaño mediano, lavada, dividida en brotes**  
**100 g de harina de garbanzo**  
**3 cda de cilantro, o perejil fresco, picado**  
**1 cda de garam masala**  
**1 cdita de asafétida**  
**1 cdita de pimienta negra molida**  
**ghi o aceite para freír**  
**2.75 dl de yogur natural (opcional)**

Prepare, en primer lugar, la salsa de tomate. Ponga los tomates en una olla con agua hirviendo durante 15 ó 20 segundos. Escúrralos y lávelos en agua fría. Luego quíteles la piel y hágalos puré.

Caliente la cucharada de ghi, o el aceite, en una cacerola a fuego medio y sofría la cucharadita de jengibre rallado y luego las guindillas secas, agregue el comino molido y ½ cucharadita de cúrcuma. Sofría removiendo unos segundos. Vierta el puré de tomate en la cacerola, añadiendo la mitad de la sal, tape y reduzca el fuego. Deje cocer a fuego moderado durante 20 minutos removiendo, aproximadamente, cada 5 minutos.

Mientras se cuece la salsa, pele las patatas y parta la coliflor en trozos grandes. Lave a fondo ambas hortalizas y, luego rállelas con un rallador de metal. Mezcle las verduras ralladas, la harina de garbanzo, 2 cucharadas de hojas de cilantro, y todas las especias restantes, en un cuenco. Revuélvalo todo detenidamente. Las patatas ralladas, por sí solas, deberán aportar la humedad suficiente para ligar todos los ingredientes juntos. Amase la mezcla durante 2 minutos, luego forme con ella de 20 a 30 bolitas. Caliente el ghi o el aceite, hasta que humee, y eche las albóndigas de verdura. Fríalas durante 4 ó 5 minutos hasta que estén uniformemente doradas y crujientes. Luego escúrralas.

Si utiliza yogur, añádale a la salsa de tomate y póngala a calentar durante 2 minutos. Ponga las bolitas de kofta en una fuente para servir y cúbralas con la salsa caliente. Adorne con las hojas restantes de cilantro picadas, o con hojas de perejil. Sírvalas con un arroz o un pan indio.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**45 minutos**

# Palak kofta

## Albóndigas de espinaca y queso fritas

Los programas de radio de la emisora de nuestra comunidad en Florencia, Italia, Radio Krisna Centrale, llegan a más de veinte millones de personas. El programa más popular: “cibo per la pace” (comida para la paz), que da lecciones de cocina, es presentado por Krisna Chaitanya dasa, que a veces recita las oraciones para las ofrendas de sus oyentes, durante su presentación. Los oyentes han telefonado, a menudo, a la emisora para agradecerle esta receta en especial.

**½ kg de espinacas tiernas**  
**1 cda de ghi o aceite**  
**1 cdita de jengibre fresco rallado**  
**2 guindillas secas, machacadas**  
**½ cdita de cúrcuma**  
**½ cdita de garam masala**  
**½ cdita de cilantro molido**  
**¼ cdita de asafétida**  
**200 g de panir, escurrido desmenuzado**  
**2 cdita de sal**  
**275 g de harina de garbanzo**  
**ghi o aceite para freír**

Lave bien las espinacas, córteles los tallos más largos y luego sumerja las hojas en agua hirviendo durante unos minutos. Déjelas escurrir bien y luego exprímalas el agua restante. Corte las hojas sobre una tabla. Emplee una cacerola mediana para calentar el ghi, o el aceite, y sofría el jengibre y las guindillas, siguiendo con las especias molidas. Agregue el panir picado y sofríalo todo removiendo durante 1 minuto. Luego añada las espinacas. Sazone y revuelva bien los ingredientes con una cuchara. Ponga la mezcla sobre una superficie de trabajo lisa, agregue la harina de garbanzo y amase bien.



Seguidamente extienda la masa, forme bolas de unos 2.5 cm de diámetro y fríalas en abundante ghi, o aceite, hasta que se pongan ligeramente doradas. Luego escúrralas. Las palak koftas son muy sabrosas con una salsa de tomate o bien solas.

**Tiempo de preparación y cocción:  
de 30 a 40 minutos**

# Nargisi kofta

## Kofta “Real”



En las recetas védicas encontraremos una selección de platos que va desde los muy sencillos hasta los más complejos. Las nargisi kofta se clasifican entre los complejos, pero merece la pena el tiempo que se tarde en prepararlas. Es una de las favoritas de Rajastan (el “jardín de recreo de los reyes”). Sirva las nargisi kofta con un chatni, como aperitivo, o acompañadas de unas hortalizas en su jugo, como plato fuerte.

**200 g de arroz blanco**

**8 patatas medianas**

**3¼ cdita de sal**

**175 g de panir**

**225 g de harina de garbanzo**

**1 cdita de kalinji, o comino negro, en grano (opcional)**

**½ cdita de cúrcuma**

**10 hebras de azafrán**

**¼ cdita de azafrán en polvo**

**2 cda de leche tibia**

**350 g de hojas enteras de espinacas, sin los tallos**

**¼ cdita de pimienta negra molida**

**1 cdita de garam masala**

**½ cdita de cúrcuma**

**¼ cdita de asafétida**

**gh... para freír**

Cueza el arroz durante unos 18 minutos, en doble cantidad de agua que su volumen (añadiendo 1 cucharadita de sal), hasta que toda el agua esté absorbida. Escúrralo. Hierva las patatas hasta que estén tiernas, luego sáqueles la piel. Mezcle ½ cucharadita de sal con el panir y amáselo formando una masa suave. Cubra luego el panir con un trapo húmedo. Ponga la harina de garbanzo, una cucharadita de sal, el kalinji y la cúrcuma en un cuenco. Añada el agua necesaria para formar una pasta suave. Deje reposar. Meta el azafrán en la leche tibia, luego mézclela con el arroz cocido. Adobe las espinacas, sumergiéndolas, durante un minuto, en agua hirviendo y déjelas escurrir. Mezcle las espinacas escurridas con la pimienta negra y ¼ de cucharadita de sal. Mezcle las patatas con el garam masala, la cúrcuma, la cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de asafétida. Redúzcalo a un puré suave.

Divida el arroz, el panir, las espinacas y la pasta de patatas en 6 porciones, cada uno. Coja una de las partes de arroz con la mano y haga una bolita compacta. Haga una tortita aplastada con una parte de panir, poniéndole en la palma de la mano y coloque la bola de arroz en el centro. Cubra la bola de arroz con el panir y luego hágala girar entre las palmas de las manos dejándola lisa. Cubra la bola con una capa, o dos, de hojas de espinaca bien estiradas y, luego, con otra capa de la pasta de patatas. Haga la bola bien compacta y lisa pasándola, con cuidado, de una mano a la otra. Cuando estén listas varias bolas, bata la pasta y vierta un poco de ella sobre cada una de las bolas. Luego póngalas en el ghi caliente. Deles la vuelta con frecuencia para evitar que se quemem. Fría hasta que estén bien doradas. Sirvalas calientes.

**Tiempo de preparación y cocción:  
50 minutos o 1 hora**



Govinda

# Chatnis & Raitas

LOS chatnis y las raitas son preparaciones culinarias que hacen resaltar el sabor de los platos fuertes. Mientras que los chatnis bien condimentados realzan los platos suaves, las raitas frescas destacan los condimentados. Los colores vivos en ambos, realzan el aspecto de una comida. Cuando adquiera un poco de experiencia, le será más fácil elegir el chatni o la raita que más conviene a cada plato principal.

En este capítulo encontrará dos tipos de chatnis: los cocidos y los crudos. Los chatnis cocidos se preparan generalmente con frutas, aunque algunos se pueden preparar con hortalizas. El único inconveniente es el tiempo necesario para su cocción, ya que todos los ingredientes deben quedar amalgamados, como en una salsa espesa. Los chatnis crudos, sin embargo, no se cuecen; se hacen con ingredientes frescos bien triturados, dando lugar a una pasta suave.

Tanto cocidos como crudos, todos los chatnis son dulces y condimentados. Otra de sus propiedades es que abren el apetito y estimulan la digestión. Un buen chatni, decía Srila Prabhupada, debe ser tan picante que casi no se pueda comer y, al mismo tiempo, tan dulce que resulte irresistible. Tan sólo una o dos cucharaditas son suficientes para acentuar una comida. Sírvalo en un pequeño cuenco, o directamente en el plato o thali al lado del arroz.

Algunos chatnis son buenos para mojar en ellos los entremeses. El chatni de tomate, por ejemplo, es un excelente compañero de las pakoras, los kachoris y los pastelitos de patata frita.

Las raitas se preparan con verduras cocidas o crudas y también se pueden hacer con frutas frescas y yogur condimentado. Son fáciles de preparar, ligeras y refrescantes. Se sirven en pequeños cuencos.



# Tamatar Chatni

## Chatni de tomate



Parece al ketchup, pero el chatni de tomate sabe mucho mejor. Por otro lado, el ketchup no puede ser ofrecido a Sri Krisna, ni ser comido por los devotos, pues contiene vinagre y cebollas, ingredientes que, según los Vedas, aumentan la influencia de la ignorancia.

**8 tomates maduros**  
**4 cdita de agua**  
**2 cdita de ghi**  
**2 cda de mostaza negra en grano**  
**2 ó 3 guindillas frescas, picadas**  
**5 clavos**  
**2 hojas de laurel**  
**1 varita de canela de 5 cm**  
**1 cdita de comino en grano**  
**2 cdita de cilantro molido**  
**1 cda de jengibre fresco rallado**  
**1 pellizco de asafétida**  
**1 cdita de sal**  
**4 cda de azúcar moreno**

Pelar los tomates y hacerlos puré añadiéndoles 4 cucharadas de agua. Caliente el ghi a fuego moderado en una cacerola mediana y vierta la mostaza. Tape la cacerola. Cuando la mostaza cese de saltar, sofría las siguientes especias y el jengibre durante un minuto. Luego vierta en la cacerola el puré de tomates con el asafétida y la sal. Revuelva con una

cuchara de madera, deje destapada la cacerola y cueza a fuego lento de 20 a 30 minutos. Remueva ocasionalmente al principio y más a menudo cuando el chatni comience a espesar, hasta que apenas quede líquido en el recipiente.

Ahora agregue el azúcar y aumente el fuego. Remueva el chatni con movimientos rápidos durante unos cinco minutos más, hasta que adquiera la consistencia de una salsa de tomate espesa. Retire los clavos, las hojas de laurel y el palito de canela. Seguidamente vierta el chatni en un cuenco y sírvalo a la temperatura ambiente junto con una comida completa o para mojar los entremeses.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**40 a 50 minutos**

# Seb ki chatni

## Chatni de manzana



Puede conseguir un buen chatni de manzana con cualquier variedad que emplee. Elíjalas firmes y maduras, evitando las que sean muy grandes o harinosas.

Esta receta puede también seguirse para preparar chatnis de melocotón, ciruela, albaricoque, mango, guayaba, grosella y mora. Si prefiere puede omitir el asafétida y emplear las guindillas de acuerdo a su gusto.

**1 kg de manzanas**  
**4 cda de ghi o aceite**  
**2 cdita de jengibre fresco, rallado**  
**2 bastoncillos de canela de 5 cm de largo**  
**1 cdita de semillas de anís**  
**2 ó 3 guindillas secas, machacadas**  
**5 clavos**

**1 cdita de cúrcuma**  
**1 pellizco de asafétida (opcional)**  
**4 cda de agua**  
**4 cda de azúcar moreno**

Lavar, pelar y sacar el corazón a las manzanas. Luego cortar las en pequeños trozos. Caliente el ghi, o aceite, en una cacerola. Cuando empiece a humear eche el jengibre, las varitas de canela, el anís, las guindillas y los clavos. Sofría (unos 30 segundos) hasta que las semillas de anís se oscurezcan. Añada inmediatamente la cúrcuma y el asafétida y luego los trozos de manzana. Fría todo unos 5 ó 6 minutos hasta que se doren las manzanas y luego añadir el agua.

Cubra la cacerola y deje cocer a fuego alto durante unos 15 minutos, removiendo a menudo, hasta que las manzanas estén bastante blandas. Aplaste las manzanas en la cacerola. Añada el azúcar, avive el fuego y remueve continuamente hasta que el chatni espese. Retire los bastoncillos de canela y los clavos.

Sírvalo a la temperatura ambiente acompañado de puris calientes; o como un dulce al final de la comida.

**Tiempo de preparación y cocción:**  
**30 minutos**

# Ananas ki chatni

## Chatni de piña

Las piñas son frutas muy populares en la India. Las mejores son aquellas que maduran en el campo. Para saber si están maduras pruebe a tirar algunas de sus hojas superiores; saldrán fácilmente si lo están. También están maduras si sobresalen los ojos de su corteza y la fruta desprende un aroma dulzón.

**1 piña mediana-grande**  
**1 cdita de ghi**  
**1 cdita de comino en grano**  
**2 guindillas frescas, sin semillas y picadas**  
**½ cdita de cúrcuma**  
**½ cdita de canela en polvo**  
**4 cda de agua**  
**150 g de azúcar moreno**

Sujete la piña verticalmente y descortecela con un cuchillo afilado. Corte la piña a lo largo en 4 partes y saque la dureza central de cada parte. Seguidamente corte cada cuarto en tres tiras a lo largo, y, después, corte cada tira en cubos. Deje la piña en un cuenco aparte.

Caliente el ghi en una cazuela y sofría las semillas de comino y las guindillas hasta que se oscurezcan. Agregue la cúrcuma y canela e, inmediatamente, eche los trozos de piña. Después de freír removiendo durante 4 ó 5 minutos, vierta el agua. Tape y deje cocer a fuego suave durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Destape y deje cocer hasta que se haya consumido casi todo el líquido. Finalmente añada el azúcar y deje cocer a la misma temperatura baja, hasta que el chatni se espese (10 minutos aproximadamente).

El chatni de piña puede servirse con puris; al final de la comida o con otros postres como shrikhand o kulfi.



**Tiempo de preparación y cocción:**  
**30 minutos**

# Dhanya chatni

## Chatni de cilantro fresco



Lave bien las hojas de cilantro y píquelas finamente. Ponga todos los ingredientes en una batidora y mezcle todo hasta que se forme una pasta suave.

Cubra lo y meta lo en el frigorífico hasta la hora de servir.

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

El cilantro se puede reconocer por su olor y por la forma de sus hojas, las cuales son parecidas a una pluma en la parte superior de la planta y a un abanico en la parte baja. Para hacer el chatni de cilantro debe utilizar sólo las hojas de la parte alta de la planta; los tallos de las de abajo son fibrosos.

El chatni de cilantro debe consumirse el mismo día de su preparación. El yogur le da suavidad. Para una comida es suficiente una pequeña cantidad, 2 ó 3 cucharadas.

**50 g de hojas frescas de cilantro, (pesadas sin los tallos)**

**4 cda de coco rallado**

**1 cda de jengibre fresco, rallado**

**1 ó 2 guindillas frescas, picadas**

**3 cda de zumo de limón**

**2.75 dl de yogur natural**

**1 cdita de azúcar**

**1 cdita de sal**

**½ cdita de comino en grano, tostada y molida**



# Pudina chatni

## Chatni de menta fresca



Tiempo de preparación: 10 minutos

Este chatni, en pequeñas cantidades, combina bien con cualquier comida.

- 50 g de hojas frescas de menta**
- 1 cda de jengibre fresco, rallado**
- 2 guindillas frescas, picadas**
- 4 cda de zumo de limón**
- 1 cdita de sal**
- 2 cdita de azúcar**



Lave bien la menta y séquela sacudiendo. Usar sólo las hojas y los tallos más finos. Mezcle todos los ingredientes en una batidora eléctrica, con el agua necesaria para hacer una pasta suave.

Sirva preferiblemente fresco.

Para conseguir un sabroso chatni de hojas de menta y de cilantro, mezcle los mismos ingredientes en una batidora eléctrica, pero usando 25 g de hojas de menta. Agregue 25 g de hojas frescas de cilantro, 75 g de cacahuètes tostados o fritos y 50 g de pulpa de tamarindo. Revuelva bien.

Esta receta tardará unos 10 minutos más de preparación que la del pudina chatni.

# Chatni Narial

## Chutney de coco



Tenga cuidado de comprar cocos que son frescos. No debe haber fisuras en los depósitos, y deben ser pesados con la leche. La leche de coco debe tener un olor dulce y un agradable sabor. Si huele a grasa y si sabe amargo, el coco se agria. Chutney de coco va bien con dosas, y puede ser utilizado como salsa para Doklas, pakoras, y Vadas gajar.

**1 1 / 2 tazas (200 g) de coco fresco o 1 1 / 2 tazas (100 g), coco rallado**

**1 cucharada de azúcar granulada**

**1 cucharada de jengibre fresco rallado**

**1 cucharada de cilantro fresco hojas finamente picados**

**2 o 3 chiles frescos, sin semillas y picados**

**3 cucharadas de jugo de limón**

**1 / 2 cucharadita de sal**

Abrir el coco y guardar la leche. Separar la pulpa de la cáscara. Cortar la pulpa en trozos pequeños y se mezcla en una licuadora eléctrica con todos los demás ingredientes. Añadir una cantidad suficiente de leche de coco o agua para hacer la mez-

cla suave. Si usted no tiene una licuadora, ralla el coco y un mortero o una piedra de moler para hacer una mezcla suave. Como alternativa a la leche de coco o agua, puede utilizar 1 1 / 4 tazas (300 ml) de yogur, que da una textura más cremosa.

**Tiempo de preparación: 20 min**

# Chatni Aam

## Chutney de mango

Usted puede sorprenderse al descubrir que el sabor de un verde, mango verde puede rivalizar con el sabor de un mango maduro de colores. A menudo, la carne bajo la piel de un mango verde será de color naranja. Agregar el azúcar a esta receta le dará el “chutney” de sabor dulce y amargo.

**1 mango grande y verde**

**1 chile dulce**

**1 / 2 cucharadita de jengibre fresco ralado**

**1 cucharadita de sal**

**1 cucharadita de azúcar (opcional)**

**2 cucharadas de hojas de menta fresca**



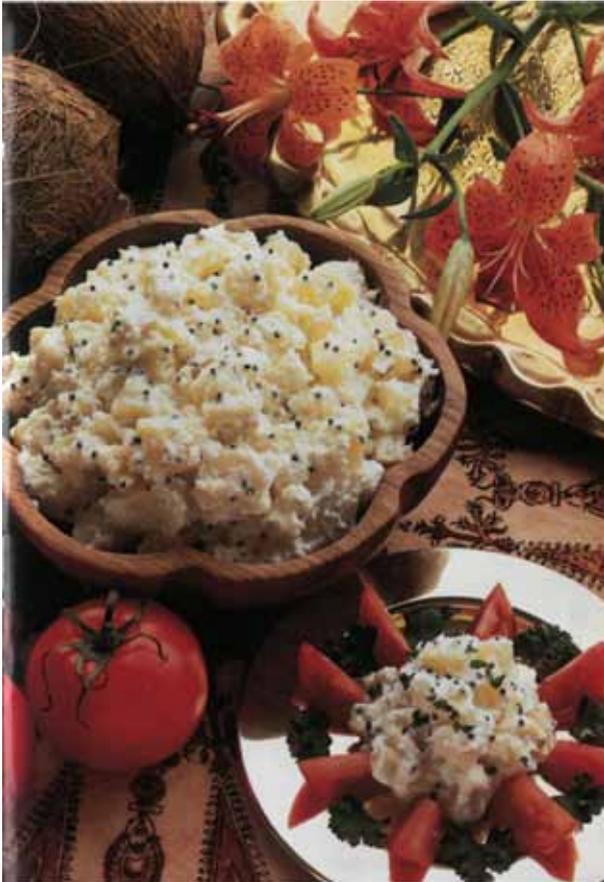
Pelar el mango, la carne de corte en tiras, y raspar el resto de la semilla. Cortar la carne. Luego lo muelen con todos los demás ingredientes en una batidora eléctrica (o en un mortero) para formar una pasta espesa. Sirva porciones de la salsa de frutas en platos pequeños como un acompañamiento a una comida.

**Tiempo de preparación: 15 min**



# Raita Alu narial

## Ensalada de patata y de coco



**Preparación y tiempo de cocción:**  
**30 min**

Esta raita, consistente en papas hervidas, coco rallado y yogur sazonado, va bien con cualquier comida.

Las patatas están llenas de vitaminas B, C y G, además de minerales y proteínas. No utilice las patatas con piel de color verde (que son propensas a ser amarga) o de las patatas germinadas (que tienden a ser acuosas).

**6 papas de tamaño mediano**  
**1 3 / 4 tazas (425 ml) de yogur natural**  
**2 cucharadita de sal**  
**1 1 / 2 tazas (100 g) de coco rallado**  
**1 cucharada de ghee**  
**1 cucharadita de semillas de mostaza negro**  
**1 cucharada de jengibre fresco rallado**  
**1 chile fresco, picado**  
**2 tomates maduros lavados y cortados en 8 trozos cada uno**  
**varios ramitos de perejil**

Hervir las papatas hasta que estén blandas. Pelarlas, cortarlas en cubos, y ponerlos en un tazón. Que se enfríen.

Mezclar el yogur, la sal y el coco rallado. Calentar el ghee en una cacerola pequeña, a continuación, echar las semillas de mostaza. Tape la olla de inmediato para que las semillas no saltan. Cuando terminan de estallar, añada el jengibre y el chile. Agitar durante unos segundos. Vaciar este masala en el recipiente de yogur, poner las papatas, mezclar y revuelve ligeramente para dar a las papatas una capa uniforme del yogur y las especias.

Servir frío, adornado con un ramito de perejil y los trozos de tomate.

# Raita Kakri

## Ensalada de pepino y yogur

Hari dasa Caran, el jefe de cocina del Restaurante Gopal en Auckland, Nueva Zelanda, dice que los pepinos están mejor cuando tienen alrededor de 10 pulgadas (25 cm) de largo, firme, de color verde brillante. Si la piel es dura, se puede pelar, y si las semillas son grandes, vale la pena el tiempo extra para raspar lo.

**1 / 2 cucharadita de semillas de comino**  
**2 pepinos medianos**  
**1 1 / 4 tazas (300 ml) de yogur natural**  
**1 / 2 cucharadita de Garam masala**  
**1 / 2 cucharadita de sal**  
**1 / 4 de cucharadita de pimienta negro**  
**2 pellizcos asafétida (opcional)**

Tostar las semillas de comino y se muelen a polvo. Lavar los pepinos y rallar los través de los agujeros grandes de un rallador de metal. Exprima el exceso de líquido y combinar el pepino rallado con todos los demás ingredientes en un tazón. Servir frío.



**Tiempo de preparación: 15 min**

# Palak ka raita

Ensalada de espinacas y yogur



**Preparación y tiempo de cocción:  
20 min**

Cualquier tipo de espinacas se puede utilizar para palak ka raita. Espinaca de Nueva Zelandia (que, por cierto, no es una verdadera espinacas) puede ser fácil de cultivar en casa todo el verano y el otoño.

**1 libra (450 g) de espinacas frescas, lavadas y sin tallos**  
**2 tazas (475 ml) de yogur natural**  
**1 cucharadita de semillas de comino, seco, tostado y molido**  
**1 / 2 cucharadita de Garam masala**  
**1 / 4 de cucharadita de pimienta negro**  
**1 cucharadita de sal**

Asegúrese de que la espinaca se lava en varios cambios de agua. Luego, sumerja las hojas en agua hirviendo durante un minuto o dos. Quitar el exceso de agua, y cortar las hojas gruesas.

Ponga el yogur en un cuenco grande con la espinaca y otros ingredientes. Mezclar con un tenedor. Raita ka Palak es sabrosa servida con puris o como un plato refrescante para una comida elaborada.

# Raita Bundi

## Perlas de harina de garbanzo en yogur sazonado

**1 taza (100 g) de harina de garbanzos**  
**3 cucharadita de sal**  
**1 / 4 taza (50 ml) de agua fría**  
**1 / 2 taza (275 ml) de agua tibia**  
**2 1 / 2 tazas (600 ml) de yogur natural**  
**1 / 2 cucharadita de comino molido**  
**2 pellizcos de ghee**  
**pimienta de cayena para freír**  
**1 / 4 cucharadita de pimentón**  
**1 cucharadita de cilantro fresco finamente picado o hojas de perejil**

Tamizar la harina de guisantes en un tazón grande para mezclar. Añada 1 / 2 cucharadita de sal. Verter lentamente en el agua fría, mezclando constantemente, hasta que se hace una masa gruesa y suave. Disolver 2 cucharaditas de sal en el agua caliente y dejar de lado también. Ponga el yogur en un cuenco con la restante 1 / 2 cucharadita de sal, el comino molido (reserva un poco para adornar después), y la pimienta de cayena. Mezcle bien y refrigere.

Calentar el ghee para freír a fuego medio. La mantequilla de búfalo es lo suficientemente caliente como cuando una gota de masa puesto en él inmediatamente sube a la superficie y arde. Ahora sostenga sobre el ghee un colador con agujeros grandes (1 / 8 pulgada / 3 mm). Con la ayuda de una espátula, empujar varias cucharadas de la masa a través de los agujeros. Cubra la superficie de la mantequilla de búfalo con gotitas. Deben cocer a fuego lento, durante unos 2 a 5 minutos, hasta que esté amarillo. No deben dorarse. Prueba para ver si se cocinan adecuadamente, tomando uno y presionando con los dedos. Si es crujiente, que están listos. Dejar los en el agua salada de remojo.



Transformar toda la mezcla en bundis y dejarlos en remojo durante 15 minutos.

Justo antes de servir, tomar los bundis fuera del agua y apriete suavemente entre las palmas de las manos para quitar el exceso de agua. Tenga cuidado de no romperlas. Ahora mezcle la mayoría de los bundis en el yogur y utilizar el resto como guarnición. Espolvoree con el comino molido, el pimentón y hojas de cilantro picado. Servir frío.

**Preparación y tiempo de cocción:**  
**20 minutos**  
**Tiempo de remojo: 15 min**

# Raita Kela

## Rebanadas de plátano en salsa de yogur



Batir el yogur, la sal, azúcar y hojas de menta picada en un bol. A continuación, agregue los plátanos en rodajas. En una cacerola pequeña, caliente el ghee o aceite vegetal a fuego mediano. Cuando esté caliente, añadir las semillas de mostaza y tape la olla. Retire la cacerola del fuego cuando las semillas están tostadas. Mezcle el chile, mueva la sartén para mezclar los ingredientes, luego vierta los condimentos en el yogur y el plátano. Mezclar bien y cubrir. Refrigere al menos una hora antes de servir.

Esta receta viene de la revista mensual del Movimiento Hare Krishna, de vuelta a Dios, que tiene una sección llamada “Cocina del Señor Krishna.” Las recetas para esta sección provienen de Yamuna dasi, uno de los mejores cocineros en el Movimiento Hare Krishna. Esta es su receta favorita raita.

- 4 pequeñas, firmes, plátanos maduros**
- 2 tazas (475 ml) de yogur natural**
- 1 cucharadita de sal**
- 1 / 2 cucharadita de azúcar**
- 3 cucharadas de hojas de menta fresca picada**
- 2 cucharadas de ghee o aceite vegetal**
- 2 cucharaditas de semillas de mostaza negro**
- 1 chile fresco, sin semillas y picados**

Pele los plátanos y se cortan en diagonal para hacer rodajas 1 / 8 pulgada (3 mm) de espesor. Dejarlos a un lado.

**Preparación y tiempo de cocción:**

**10 minutos**

**el tiempo de enfriamiento: 1 h**



## **Bhaktivedanta Swami Prabhupada**

Ansioso de acelerar el cumplimiento de esta predicción, Su Divina Gracia A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, siguiendo los pasos de sus grandes predecesores espirituales, dedicó su vida a la propagación de la conciencia de Krishna. En 1965, dejó la India para ir a los Estados Unidos y enseñar la conciencia de Krishna a los occidentales, según su maestro espiritual, Su Divina Gracia Bhaktisiddhanta Sarasvati, le había pedido varios años atrás. Srila Prabhupada no estaba atemorizado ni por su edad avanzada ni por los muchos obstáculos que iban a aparecer. Confiando totalmente en la misericordia de Krishna, empezó lo que iba a convertirse en un movimiento mun-

dial, en la forma de la Asociación Internacional para la Conciencia de Krishna (ISKCON). Entre 1965, cuando Srila Prabhupada llegó a América procedente de la India, y 1977, cuando abandonó este mundo, se dedicó a presentar la totalidad de la vida espiritual a través de sus charlas, cartas, libros y grabaciones; y también, con su ejemplo personal. Estableció más de cien templos, tradujo casi ochenta volúmenes de literatura espiritual e inició a casi cinco mil discípulos.

# Dulces para el alma





Las recetas en esta sección representan sólo una muestra de los miles de caramelos que tienen su origen en la India, especialmente en Bengala Occidental, la capital “dulces del mundo.” Algunos trascendentalistas evitan los dulces a cualquier precio, por temor a agitar sus sentidos y caer en el camino espiritual, pero los devotos Krishna ‘saborean todo lo que ha sido ofrecido al Señor Krishna, incluidos los caramelos, y la experiencia de la inconcebible misericordia de Dios por ello. Srila Prabhupada, sin embargo, siempre se hizo hincapié en la moderación en todo lo que uno hace. A pesar de que los devotos tienen una dieta saludable, y los dulces indios suelen estar hechas con ingredientes sanos, aconsejó que, para los devotos para mantener seguro al borde de la “navaja” de la vida espiritual, que debe comer dulces muy pocos durante la semana (mejor para guardar los para los huéspedes del templo) y de todo corazón participar de la fiesta del “amor” los domingos.



Dulces de la India se hacen generalmente de los productos lácteos, frutas frescas, granos enteros, harina de garbanzos, y nueces. Si no desea utilizar el azúcar granulado, puede sustituir el azúcar sin refinar o leve sabor a miel. Es interesante observar que el azúcar refinado se ha introducido en la India durante el período Mogul - no existía en la cocina védica antes de entonces. Los azúcares sin refinar, como Gur (azúcar de caña) o azúcar moreno (azúcar de palma), se utilizaron en su lugar. De los edulcorantes son excelentes, y vale la pena comprar a la experiencia de sus sabores especiales. En el Ayur-Veda se menciona la miel como uno de los mejores edulcorantes, pero dice que la cocina hace que sea tóxico. Por lo tanto evitar el uso de la miel para hornear, y no hervir (en lugar usted puede moverse en un líquido que es muy caliente, pero no hirviendo). Otros edulcorantes, como el

azúcar de arroz, malta de cebada, y el jarabe de arce, incluso también se puede utilizar. Usted tiene que experimentar al utilizar sustitutos porque los azúcares, medida que, como harina, no son siempre intercambiables para la medida - sus poderes edulcorantes varían. En general, una parte de azúcar granulada equivale a una parte de la firmeza de azúcar morena o 1 / 2 a 3 / 4 partes de miel.

De todos los dulces indios, dulces de leche son los más deliciosos. Y con métodos tradicionales de cocinar se puede hacer en una gran variedad. Reducen la leche a fuego alto para que preparar khir o burfi. El queso fresco con azúcar para hacer sandesh o rasgulla. El sabroso yogur para obtener un delicioso postre cremoso, llamado shrikhand. O freír las pelotas de leche en polvo y remojar en jarabe espeso para hacer uno de los dulces más exquisitos del mundo, jamuns Gulab.

Otro grupo de dulces, incluyendo burfi Dvaraka, luglu, y laddu, están hechos de harina de arveja y frutas secas. Puedes hacerlos en grandes cantidades y mantenerlos durante varios días. Hay también diversos tipos de halava. No se parece a la variedad de Turquía - estos son hechos de combinaciones de frutas frescas, las avellanas, las zanahorias y sémola.



# Khbir

## Arroz dulce



Srila Prabhupada nos enseñó que una fiesta no es una verdadera fiesta sin arroz dulce. Así que el jefe de cocineros de nuestros centros a menudo se quedan hasta la noche del sábado por la preparación de arroz dulce para la fiesta del domingo. Aunque hay muchas maneras de preparar arroz dulce, esta receta es la tradicional, y un gran favorito.

**1 / 3 taza (50 g) arroz blanco**  
**10 tazas (2.4 l) leche entera**  
**1 / 2 cucharadita de semillas molidas de cardamomo**  
**2 hojas de laurel**  
**1 / 2 taza (100 g) de azúcar**  
**2 cucharadas de almendras rebanadas, ligeramente tostado (opcional)**

Lavar el arroz y déjelo a un lado. En una olla alta que puede contener por lo menos dos veces el volumen de la leche, llevar la leche hasta que hierva, y luego ajustar el calor por lo que la leche está siempre en aumento y hace espuma, pero no rebosante. Para minimizar el tiempo de cocción, dejar hervir la leche con fuerza, sin tapar, durante los primeros 15 minutos, mientras se remueve la leche rítmicamente con una espátula de madera para evitar que se queme.

Coloque el arroz en la leche junto con las hojas de laurel. Continúe revolviendo. Mantenga a fuego medio-alto y mezcle cuidadosamente durante otros 20 minutos hasta que el arroz se rompe. Por ahora la leche debe ser reducido a dos tercios de su volumen original. Agregue el azúcar, almendras, y semillas de cardamomo molido. Cocine por 5 minutos más y retirar del fuego. El arroz dulce debe ser sólo ligeramente espesa cuando se retira del fuego, ya que se espesa cuando se refrigera. Enfriar bien antes de servir.

Para otros sabores clásicos, reemplazar las semillas de cardamomo por una cucharadita de agua de rosas y una pizca de azafrán en polvo, o sólo con hojas de laurel, y añadir una pizca minúscula de alcanfor natural al final de la cocción.

**Preparación y tiempo de cocción:**  
**1 h 15 min**  
**el tiempo de enfriamiento:**  
**2 horas**

# Shrikhand

## Yogurt espeso con sabor a azafrán

Este dulce tan delicado es un éxito de fácil preparación, es el postre perfecto con Puris, a temperatura ambiente o frío. También puede ponerlo en cuencos de postre y la congelar los.

6 tazas (1,4 l) de yogur natural  
1 / 2 taza (75 g) de azúcar glas  
1 / 4 cucharadita de azafrán en polvo o 5 hebras de azafrán

Cuelgue el yogur en dos capas de gasa sobre un recipiente para recoger los goteos. Dejar escurrir la noche, o por lo menos 5 horas. El yogur drenado debe ser espesa, la mitad de su volumen original. Añadir el azúcar en polvo y el azafrán al yogur. Batir con una batidora. Si se utiliza hebras de azafrán, poner un poco de agua de rosas antes de añadir al yogur drenado.

También puede darle sabor a tus shrikhand con 1 / 2 taza (50 g) de frutos rojos triturados, pistacho machacado, unas gotas de agua de rosas o ghee, o una cucharadita de ralladura fina de naranja o de limón.



**Tiempo de drenaje:**  
**durante la noche o por lo menos 5 horas**  
**Tiempo de preparación:**  
**10 min**

# Burfi

## Dulce de leche



Este dulce de leche, se ofrece al Señor Krishna cada mañana en nuestros templos, se hace por cocinar la leche a fuego alto hasta que se convierte en una pasta espesa. La pasta es entonces azucarada y se deja fraguar. Vale la pena el tiempo dedicado a lo que es el Burfi.

Para un burfi más rica, en lugar de mantequilla y leche simple, use una crema espesa o una mezcla de dos partes de crema espesa con a una parte de leche.

**De 8 tazas (1.9 l) leche entera**

**1 / 2 taza (100 g) de azúcar**

**1 cucharada de mantequilla**

Vierta la leche en un ancho caldero de fondo pesado de hierro fundido o en una olla de acero inoxidable a fuego alto. Cuando la leche está a punto de hervir, bajar el fuego para que la leche se reduce continuamente, pero sin levantarse. Cocinar leche requiere mucha paciencia - se puede tardar alrededor de una hora (una buena oportunidad para practicar el canto del mantra Hare Krishna). Revuelve regularmente de manera uniforme a fin de que la leche no se pegue al fondo de la cacerola. Con mas espesor de la leche, revolver más rápido, usando una espátula de madera ancha para rascar el fondo de la olla.

Remover con cuidado a fuego lento, o enérgicamente a fuego alto, pero debe que remover para evitar que se queme.

Cuando la leche se hace pastosa y la espátula, deja un rastro momentáneo, añadir el azúcar y la mantequilla. Continuar la cocción, revolviendo todo el tiempo, hasta que el burfi se hace muy espesa y pegajosa. Cocine hasta que piensa que no puede cocinar más, y luego dejar cocer unos minutos más. Burfi es así muy sabroso, pero si desea darle mas sabor, puede poner nueces trituradas, extracto de vainilla, coco tostado, semillas de cardamomo en polvo, canela en polvo - todos son condimentos típicos de burfi.

Transferir el burfi en un plato con mantequilla. Cuando esté lo suficientemente fría formar lo en una torta cuadrada de 1 pulgada (2,5 cm) de espesor. Cortar en pedazos cuando es lo suficientemente firme como para mantener su forma.

Preparación y tiempo de cocción:  
45 minutos a 1 hora

# Sandesh

## Postre de queso indio

En el plato principal de Krishna de la mañana siempre encontrará sandesh. Esta receta para sandesh básica es sabrosa por sí mismo. Pero si desea darle otro sabor, puede agregar colorante o especias en diferentes formas.

**1 1 / 4 lb (550 g) panir**  
**3 / 4 taza (150 g) de azúcar**

Cuajar la leche y recoger el panir, como se describe en el capítulo de los lácteos. Enjuague el panir con agua fría y exprimir el exceso de agua apretando el pedazo de tela y apretar con firmeza varias veces. Deja el panir por 45 minutos, o se pone debajo de un peso por 20 minutos, para que sea bastante seca. Gire el panir sobre una superficie de trabajo limpia y amasar con fuerza, hasta que su textura granular, desaparece y tiene una masa suave y sin grumos. Cuanto más suave la masa, mejor será la sandesh.

Dividir la masa por la mitad. Tomar la mitad y amasar con el azúcar. (La regla general es amasar la mitad de la masa con el azúcar en un tercio del volumen original de la masa.) Cocina lentamente en una sartén a fuego lento, revolviendo constantemente con una cuchara de madera. El grueso sandesh pronto será suave, a continuación, espesar de nuevo. Cuando se espese y se aleja de la parte inferior de la sartén (esto debe tomar de 4 a 6 minutos), retirar del fuego. Evite quemar el sandesh porque se convertirá seca y granulosa.



Por último, amasar el panir cocido y crudo junto (junto con un aromatizante o colorante, si lo desea), aplana en un pastel de 1 pulgada (2,5 cm) de espesor, y cortar en cuadrados cuando está frío.

Otra forma tradicional de preparar sandesh es amasar unas gotas de alimento verde o rojo para colorear la masa y formarlo en trozos de 2 pulgadas (5 cm). Se puede cubrir con coco rallado.

**Preparación y tiempo de cocción:**

**40 min**

# Dahi Misthi

yogur azucarado



El Centro Cultural Bhaktivedanta en Detroit (antigua mansión de los Fisher Lawrence) da a la gente una introducción a la belleza de la Conciencia de Krishna y se ha convertido en una de las principales atracciones turísticas de Michigan. Mukhya dasi ha supervisado la cocina del centro durante los últimos diez años. Su misthi dahi es un favorito en Govinda's, el restaurante del centro.

**12 tazas (3 l) de leche**  
**1 / 2 taza (100 g) de azúcar o 1 / 4 taza (75 g) de miel**  
**1 / 2 cucharadita de azafrán en polvo o 1 cucharadita de hebras de azafrán, machacado**  
**1 / 4 taza (50 g) de yogur natural**

Cocine la leche como se describe en la receta para burfi, hasta que es aproximadamente un tercio de su volumen original. Entonces, sostener un colador sobre un recipiente pequeño de metal o un contenedor de barro y la cepa de la leche condensada para eliminar los grumos. Permitir que la leche en reposo se enfria hasta que la temperatura baja a cerca de 115 ° F (45 ° C). Mukhya dice que nunca usa un termómetro cuando hace misthi Dahi. En su lugar, se sabe que la leche está lista cuando se puede sostener el dedo meñique en él, sin abrasador, sólo el tiempo suficiente para repetir el mantra Hare Krishna, Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare / Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare.

Ahora quitar la capa de la piel de la superficie de la leche. Batir el edulcorante, el azafrán y el yogur en la leche. Cubra el recipiente y póngalo en un lugar tranquilo cerca de una fuente de calor para que la mezcla se mantiene muy caliente. El misthi dahi debe ser firme en 4 a 6 horas.

Sirva misthi dahi frio, salpicado con nuez moscada rallada.

**Preparación y tiempo de cocción:**

**45 min**

**Tiempo de fraguado: 4 a 6 horas**

# Ras Malai

## Bolas de queso remojado en salsa de crema

Ras Malai es el miembro más opulento de la familia rasgulla y uno de los más selectos Dulces de la India. Una porción promedio consta de dos o tres bolas cubiertas con algo de salsa de crema.

**10 oz (275 g) panir**  
**2 tazas (400 g) de azúcar**  
**2 cucharaditas de frutos secos de pistacho,**  
**2 cucharaditas de almendra molida**  
**5 tazas (1,2 l) de leche**  
**4 cucharadas de crema espesa**  
**3 ó 4 gotas de esencia de almendra**  
**2 l / 2 tazas (600 ml) de agua**

Preparar las bolas de queso como se indica en la receta para rasgulla. Luego, hacer una mezcla de 1 cucharadita de azúcar, pistachos y almendras molidas. Hacer una depresión en el centro de cada bola de queso y rellenar con un poco de la mezcla. Aprieta las bolas de queso rellenas cerrando y forma en sus manos bolas redondas. (Si lo prefiere, puede utilizar las bolas de queso sin el relleno.)

Cocer la leche a fuego alto, revolviendo de vez en cuando, hasta que se reduce a dos tercios de su volumen original. Añadir la nata y 1 / 3 taza (75 g) de azúcar, llevar a ebullición.

Mezcle el agua con el azúcar restante en una sartén. Hervir durante 15 minutos, y luego añadir una taza de agua. Baje el fuego a fuego lento y poner las bolas de queso en el jarabe. Cubra la cacerola para mantener el jarabe a hervir suavemente ondulado. Después de 10 minutos, retire la cubierta. Luego, cocinar las bolas de queso unos 10 minutos más.



Se aumentará a casi el doble de su tamaño original. Para ver si las bolas de queso están terminadas, toque una con el dedo. Si se siente suave, están listos. Retirar del calor, sacarlos de la miel, y ponerlos en la salsa de crema de remojo. Espolvorear con la esencia de almendras y nueces picadas. Sirva caliente o frío.

**Preparación y tiempo de cocción:**

**1 h 15 min**

**Tiempo de remojo: 30 min**

# Suji ka halava

## Pastel de sémola



Cuando los devotos cantan los nombres sagrados del Señor en las calles de las ciudades de todo el mundo, a menudo distribuyen halava gratis para el público. En Francia, donde se distribuyen miles de raciones de halava cada semana, la gente a menudo se acercan los devotos a pedir “pequeños pasteles” (pasteles) y preguntan por la receta.

**2 3 / 4 tazas (650 ml) de agua, o leche, o la mitad de cada**

**1 1 / 2 tazas (300 g) de azúcar**

**10 hebras de azafrán (opcional)**

**1 / 2 cucharadita de nuez moscada rallada**

**1 taza / 4 (35 g) de pasas**

**1 / 4 de taza (35 g), avellanas o nueces (opcional)**

**1 taza (200 g) de mantequilla**

**1 1 / 2 taza (225 g) de sémola o harina**

Combine el agua (o leche), azúcar, azafrán y nuez moscada en una olla y hervir por 1 minuto. Añadir las pasas, bajar el fuego y deje hervir a fuego lento. Freir ligeramente y poner las a un lado.

Derretir la mantequilla en una cacerola a fuego medio-bajo. Añadir la sémola y saltar con una cuchara de

madera durante unos 10 o 15 minutos, hasta que la sémola esté dorada y la mantequilla empiece a separarse de los granos. Baje el calor. Ahora, vierta lentamente el líquido azucarado en los granos con una mano mientras se agita con el otro. ¡Ten cuidado! La mezcla se catódica que el líquido llega al grano caliente. Agitar enérgicamente durante un momento para romper los grumos. Añadir las nueces picadas. Tape y cocine a fuego lento durante 2 o 3 minutos, hasta que todo el líquido es absorbido por los granos. Halava servir caliente o a temperatura ambiente.

**Preparación y tiempo de cocción:  
25 min**

# Halava Gajar

## Budín de zanahoria

Este es un dulce popular en el norte de la India. Es importante triturar las zanahorias con cuidado. Los fragmentos deben estar bien y el mayor tiempo posible. Halava Gajar también se pueden hacer sin leche. Basta con añadir un poco de mantequilla y cocer la halava hasta que tome la consistencia de mermelada.

**2 libra (900 g) de zanahorias frescas,**  
**3 / 4 taza (150 g) de mantequilla**  
**2 tazas (500 ml) de leche**  
**1 1 / 2 tazas (300 g) de azúcar**  
**3 cucharadas de almendras rebanadas,**  
**sofrito**  
**3 cucharadas de pasas**  
**1 / 2 cucharadita de cardamomo molido**

Lavar las zanahorias, raspar, y triturar a través de los pequeños agujeros de un rallador de metal. Derrita la mantequilla en una cacerola y poner la zanahoria rallada en ella. Cocinar destapado a fuego medio durante 10 minutos, removiendo a menudo para asegurar una cocción uniforme y evitar la quema. Añadir la leche, azúcar, almendras y pasas. Cocine durante 20 a 30 minutos más, hasta que espese halava y forma una masa única en la cacerola.

Ponga el halava en un plato de servir. Tan pronto como esté lo suficientemente fría para manejar, la forma en un pastel redondo de 1 pulgada (2,5 cm) de espesor. Adorne con el cardamomo molido. Refrigerar durante 30 minutos. A continuación, cortar en trozos y servir como postre o aperitivo.



**Preparación y tiempo de cocción:**  
**50 minutos**  
**el tiempo de refrigeración:**  
**30 min**

# Kulfi

## Helado de la India



Hasta la llegada de la refrigeración, kulfi se hizo sólo por kulfi Wallas. Ahora, sin embargo, cualquier persona puede hacer kulfi en su propia casa. En nuestros tiempos, a menudo nos hacen como un regalo especial para el Señor Krishna. Kulfi es el helado que puede comer el devoto, se debe a que el helado normalmente contiene huevos.

Kulfi es más duro que los helados, hay que sacarlo del congelador a la nevera dos o tres horas antes de servir para que se ablande.

- 2 cucharadas de harina de arroz**
- 10 tazas (2,3 l) la leche entera**
- 2 / 3 taza (125 g) de azúcar**
- 4 cucharadas de pistachos de la tierra**
- 1 cucharada de agua de rosas**
- 1 / 2 cucharadita de cardamomo molido**

Mezcle la harina de arroz y 4 cucharadas de leche en un recipiente para hacer una pasta suave. Hervir el resto de la leche y cocinar por 45 minutos, revolviendo cada pocos minutos, hasta que se reduce a no más de dos tercios de su volumen original. Ahora, remover la mezcla de harina de arroz en la leche junto con las nueces picadas, pistachos y el azúcar. Hervir durante otros 10 minutos. Luego, retirar del fuego.

Da sabor a la mezcla con agua de rosas y cardamomo molido. Enfríar a temperatura ambiente, luego se vierte en las formas y ponerlo en el congelador. Cada 20 o 30 minutos, mezcle el kulfi para romper los cristales que se forman. Cuando se hace demasiado grueso para agitar, dejar que se congele sólidos. Sirva porciones individuales de kulfi en pequeñas placas de.

Para variar, probar sabores kulfi con polvo de la achicoria, la algarroba, vainilla, avellanas trituradas o castañas, bayas o apalados.

Una manera fácil de hacer helados occidental es la combinación de 6 tazas (1,4 l) de muy fresco de nata líquida, 1 taza (200 g) de azúcar, saborizantes y algunos en una batidora eléctrica. Mezcla por sólo unos segundos hasta que la mezcla espese a la consistencia de crema batida y las hojas corren libremente. Raspe la mezcla en los moldes y congelar. (Si usted no tiene una licuadora, usted puede azotar la mezcla a mano.)

### **Preparación y tiempo de cocción:**

**1 h 15 min**

**tiempo de congelación:**

**2 horas**

# Besan laddu

## Dulces de harina de garbanzos tostado

Krishna tenía un amigo pastor llamado Madhumangala, que tanto le gustaba laddus, que iba a comer más de ellos que a nadie, y luego pedir más. Podemos tomar esto como una pista para preparar este dulce en cantidad suficiente, para que nadie se sentirá decepcionado.

**1 3 / 4 tazas (350 g) de mantequilla**  
**4 tazas (400 g) de harina de garbanzos**  
**2 cucharadas de coco rallado**  
**2 cucharadas de nueces o avellanas picadas gruesas**  
**1 / 2 cucharadita de semillas de cardamomo recién molido o 1 cucharadita de canela molida**  
**2 tazas (250 g ) de azúcar en polvo**



**Preparación y tiempo de cocción:**  
**30 min**

En una sartén con fondo grueso, derrita la mantequilla a fuego bajo. Mezcle la harina de garbanzos con una cuchara de madera, siempre revolviendo. En unos 15 minutos, la harina debe ser tostado suficiente para dar un aroma a nuez. Agregue el coco rallado, las nueces y el cardamomo molido. Freír durante 2 minutos más, mezclando los ingredientes bien. Luego quitar la sartén del fuego y añadir el azúcar en polvo. Mezclar bien con un tenedor para evitar grumos y para distribuir los ingredientes de manera uniforme. Deje enfriar durante unos minutos.

Cuando la mezcla esté suficientemente fría, humedecer las manos y formar en 12 a 15 bolas de tamaño de una nuez. O, si lo prefiere, poner la mezcla en un molde de pastel y cortarlo en pequeños cuadrados o diamantes.

# Dvaraka burfi

Dulce de harina de garbanzos y azúcar



En Suecia, la religión comparativa es una asignatura obligatoria para todos los estudiantes, y una Studiebesök ocasionales (excursión) siempre es una parte integral del curso. Muchos estudiantes han dicho que su Studiebesök favorito es el que va a la granja de los Hare Krishna en las afueras de Estocolmo. Casi todos los días del año escolar, un autobús lleno de niños de nuevo descubre la vida de Krishna alegre consciente de cantos, bailes y fiestas. El cocinero siempre hace un gran plato de Dvaraka burfi para la ocasión. No deja de ganar el corazón de un estudiante sueco - o cualquier otra persona que lo prueba.

**1 3 / 4 tazas (400 g) de mantequilla**  
**3 tazas (300 g) de harina de garbanzos cernida**  
**1 taza (250 ml) de leche**  
**1 taza (250 ml) de agua**  
**1 1 / 4 tazas (250 g) de azúcar**  
**1 / 4 taza (35 g ), nueces de anacardo, picadas gruesas**  
**2 cucharadas de coco rallado**

Derrita la mantequilla en un cazo de tamaño mediano. Revuelva la harina de guisantes a la mantequilla y saltear suavemente a fuego lento, teniendo cuidado de no quemarlo. Después de 15 minutos, cuando la harina se dore ligeramente, retire la sartén del fuego.

En otra cacerola, hacer el almibar hirviendo juntos la leche, el agua y el azúcar, hasta que una gota de jarabe hace una cadena entre el pulgar y el índice. Revuelva las nueces y coco en el jarabe, y vierta el almibar en la harina de garbanzos. Cocine y revuelva suavemente sobre calor muy bajo hasta que la mezcla espese y se hace menos pegajoso.

Después de que se enfríe lo suficiente para manejar, formar lo en una torta cuadrada en un plato. Cuando se convierte firme, se corta en pedazos. Cubrir cada pieza con media nuez de anacardo o algunos pistachos picados.

**Preparación y tiempo de  
coCCIÓN: 30 min**

# Luglu

## Bolas de harina de garbanzos y frutos secos

Muchos peregrinos caminan cientos de kilómetros para visitar el famoso templo de Jagannath en la ciudad santa de Jagannath de Puri, 80 kilómetros al sur de Calcuta. Vienen a ver la forma de Krishna, conocido como el Señor Jagannath y disfrutan de la prasada que se ha ofrecido a él. El residente de pujaris (sacerdotes) prepara luglus al tamaño de un puño para el Señor Jagannath. Estos luglus se mantendrán frescas por varios días y son muy populares entre los peregrinos, que saborean a medida que continúan su viaje.



- 2 1 / 4 tazas (525 ml) de agua**
- 1 1 / 2 tazas (300 g) de azúcar**
- 1 / 2 cucharadita de nuez moscada molida fresca**
- 1 / 4 de cucharadita de clavo**
- 2 / 3 taza (100 g) de pasas**
- 1 taza (150 g) higos secos cortados**
- 1 taza (150 g), dátiles secos, cortados por la mitad**
- 1 1 / 2 tazas (150 g) de harina de garbanzos**
- 11 cucharadas (165 ml) de agua para bundis ghee para freír**
- 1 taza (125 g) avellanas picadas, almendras o pistachos**
- 1 taza (75 g) de coco rallado**

Hervir juntos el agua, el azúcar, las especias y los frutos secos, hasta la mezcla se asemeja a una salsa espesa. Deje hervir a fuego lento.

Ahora haga bundis por la mezcla en un tazón grande, la harina de garbanzos y el agua para hacer una pasta espesa. Calentar la mantequilla en una karhai, wok o sartén

profunda a fuego medio. Mantenga una cuchara o un colador de agujeros grandes en el ghee caliente. Con una espátula, empujar la masa suficiente a través de los agujeros para cubrir la superficie de la mantequilla. Deje cocer lentamente durante unos 4 minutos, que se ponen de color amarillo dorado.

Para hacer cada lote, sacarlo de la manteca, y luego ponerla en un bol grande. Repita este proceso hasta que toda la masa se transforma en bundis, y poner los en el plato. Combine la miel, nueces picadas y coco seco, con las bundis y mezclar bien. Humedezca sus manos y forma 16 bolas compactas. Póngalas en un plato a endurecerse.

**Preparación y tiempo de cocción:  
30 a 40 min**

# Jalebi

## Espirales de Crisp frito en almíbar

Jalebis son para chuparse los dedos. Hay dos secretos para hacer los: freir en ghee poco profundas (de 2 a 3 pulgadas / 5 a 7 cm) de manera que los anillos no se caen, y asegúrese de que empapan a fondo en el jarabe.

**1 1 / 2 tazas (250 g) harina blanca**  
**1 taza (150 g) de harina de arroz**  
**1 taza (250 ml) de yogur natural**  
**1 / 2 cucharadita de azafrán en polvo para el agua caliente**  
**1 / 2 cucharadita de levadura en polvo (opcional)**  
**2 1 / 2 tazas ( de 600 ml) de agua**  
**2 1 / 2 tazas (500 g) de azúcar**  
**1 cucharada de rosa**  
**ghee para freír**

En un tazón grande, mezcle los dos tipos de harina, el yogur, la mitad del azafrán, y suficiente agua caliente para hacer una pasta lisa. Cubra el recipiente con un paño y déjelo a un lado en un lugar cálido para 1 o 2 días, dándole tiempo para fermentar naturalmente. (Usted puede acelerar el proceso mediante la adición de 1 / 2 cucharadita de polvo de levadura.) La masa está lista cuando las burbujas comienzan a aparecer en la superficie.

Hacer un almíbar hirviendo, junto al agua, el azúcar, y el resto del azafrán durante 10 minutos. A continuación, retire el jarabe del calor y dar sabor con el agua de rosas. Calentar la mantequilla en un wok o una sartén profunda. Batir la mezcla de nuevo. Se debe tener la consistencia de la mezcla para panqueques de grosor. Si es demasiado fino, añadir la harina blanca. Con un paño formar una pequeña bolsa de hielo, un pequeño embudo, o incluso una cáscara de



coco con un agujero en ella, hacer bobinas o bucles de 5 pulgadas (13 cm) de ancho en la mantequilla clarificada. Freir, dándoles vuelta una vez, hasta que estén crujientes y doradas por ambos lados. Retirar con una espumadera, escurrir sobre el ghee por un momento, y luego trasladar al jarabe caliente de remojo durante un minuto, de modo que queden crujientes.

Poner los jalebis sobre un plato y servirlos caliente, fría, o a temperatura ambiente.

**Tiempo de cocción: 45 min**

# Gulab Jamun

## Pelotas de leche frita en jarabe

Los primeros discípulos de Srila Prabhupada a menudo hablan de la tienda en Nueva York, donde el movimiento de la Conciencia de Krishna tuvo su inicio en el Oeste. Srila Prabhupada, que cuidaba de sus discípulos como un padre afectuoso, siempre se mantendrá una olla de jamuns Gulab a mano para sus cargos.

Los devotos cariñosamente se refieren a jamuns Gulab como “ISKCON Bullets”, porque las municiones son poderosos en la guerra contra maya (ilusión). Son tan dulces que hacen que la vida material parece muy amargo.

**10 tazas (2,4 l) de agua**

**10 tazas (2 kg) de azúcar**

**1 cucharada de agua de rosas o unas gotas de esencia de rosas**

**5 tazas (375 g), leche en polvo**

**1 taza (100 g) harina blanca**

**2 cucharaditas de bicarbonato de soda**

**1 cucharadita de cardamomo molido semillas de**

**1 / 4 taza (50 ml) de mantequilla derretida o ghee**

**1 taza (250 ml) de leche entera**

**25 a 30 pequeñas piezas de rock candy (opcional)**

**ghee limpia para freír**

Combine la leche en polvo, harina blanca, el bicarbonato de sodio, y cardamomo molido en un tazón grande. Calentar la leche a fuego lento. Frote el ghee o mantequilla en la harina con los dedos, lentamente, agregar la leche caliente, y mezclar bien para hacer una masa firme pero flexible.

Forma la masa en 25 a 30 bolas, cerca de 1 pulgada (2,5 cm) de diámetro, de esta manera: coloque la masa suficiente para que una bola de lleno entre las palmas de sus manos. Enrollar la masa entre las palmas de las manos con un movimiento circular.

Después de 4 o 5 segundos libera gradualmente la



presión entre sus manos y al mismo tiempo acelerar el movimiento circular. Si lo está haciendo bien, las bolas quedan perfectamente lisa y libre de grietas. Si la masa se seca demasiado, poner más leche.

Calentar la mantequilla en una karhai o wok a fuego muy bajo. El calor debe mantenerse en la posición más baja a fin de que las bolas de leche cocen a fuego lento. Poner las bolas de leche en la mantequilla clarificada. Se hundirán por un minuto o dos. Evite que se queman en el fondo girando con una cuchara. Cocinar durante unos 25 minutos, o hasta que estén doradas. Durante este tiempo, usted puede aumentar el calor un poco para ayudar a que se hinchen.

Hierva el agua y el azúcar en una olla durante unos 3 minutos para disolver el azúcar. Luego añada el agua de rosas y retire la olla del calor.

Prueba para ver si las bolas de leche se cocinan adecuadamente, tomando uno y presionando con el dedo para hacer un hoyo. Ahora suelte el dedo. Si la pelota inmediatamente salta hacia atrás para dar forma, están listos. Otra prueba consiste en poner uno en el jarabe, si no se derrumba después de 3 minutos, las bolas son muy cocidas. Retirar y ponerlos en un colador para drenar. Luego poner las pelotas al jarabe, donde se pondrán suave y esponjoso.

# Bebidas





De acuerdo con el Ayur-Veda, beber suficiente líquido para llenar un cuarto del estómago durante una comida ayuda a la digestión. Entre las comidas, beber, puede servir no sólo para calmar la sed, sino también para enfriar el cuerpo cuando está caliente, o tibia cuando esta fresco.

Bebidas preparadas con yogurt, como el lassi, enfrían el cuerpo. Así que disfruten de ellos durante el verano, pero evitar cuando el cuerpo está frío, especialmente en invierno. Limón puede ser útil en cualquier época del año. El té de jengibre con limón y un poco de miel fortalece el cuerpo contra los resfriados en el invierno. Y bebidas de limón, como pani nimbu y pani Jeera son refrescante en el verano. Cuando va a servir una bebida dulce en un día caluroso, hacer la bebida por adelantado y utilizar algunas de las bebidas para hacer cubitos de hielo para servir con ella. Si usted está en un apuro, el azúcar granulado superfino se disuelve en pocos segundos.

La mejor bebida para calentar el cuerpo es la leche caliente de vaca. El Ayur-Veda, dice que la leche también nutre los tejidos cerebrales - pero usted tiene que tomarlo caliente para el sistema digestivo para extraer sus propiedades sutiles. Por lo tanto, siempre hervir la leche antes de servirlo, a menos que sea para beber tan pronto como se trata de la vaca.

Los Vedas dicen que un asiento cómodo, una bebida, y algunas palabras amistosas son dan buenos resultados, sea con amigos o con enemigos. Y luego, servir un vaso de agua a su huésped.



# Pani nimbu

## Refresco de limón o de lima

- 2 / 3 taza (150 ml) de jugo de lima limón o**
- 5 tazas (1,2 l) de agua**
- 5 cucharadas de azúcar**
- 1 cucharada de agua de rosas**
- 1 / 4 cucharadita de sal de hielo (opcional)**

Mezclar todos los ingredientes bien. Servir frío, con una rodaja fina de limón o lima. Usted puede variar la cantidad de zumo de limón y el azúcar según su gusto.



# Pani Jeera

## Refresco de comino y tamarindo

- 6 oz (175 g) de tamarindo en pedazos pequeños**
- 2 tazas (475 ml) de agua**
- 3 cucharaditas de jengibre fresco rallado**
- 2 cucharaditas de semillas de comino, tostadas y molidas**
- 1 / 2 cucharadita de Garam masala**
- 3 cucharadas de azúcar morena**
- 1 pizca de sal**
- 4 tazas (950 ml) de hielo picado, hojas de menta y rodajas de limón para decorar**

Hierva el tamarindo en el agua durante 15 minutos. A continuación, extraer el jugo y pasándolo la pulpa a través de un colador - varias veces si es necesario. Añadir todos los demás ingredientes a este jugo, mezcle bien y deje reposar por 15 minutos. Después se filtra a través de un pedazo de gasa.

Justo antes de servir, diluir el jugo con el agua y con hielo. Ponga hielo picado en cada porción. Adorne con hojas de menta y una rodaja de limón o lima.

Preparación y tiempo de cocción: 40 min



# Adrak Chai

## El té de jengibre

El té de jengibre es un tónico general buena. Si prefiere una bebida más refrescante, agregue cubos de hielo, el azúcar extra y zumo de limón, y algunas hojas de menta machacada.

**5 tazas (1,2 l) de agua**

**3 cucharadas de jengibre fresco rallado**

**6 cucharadas de azúcar o 5 cucharadas de miel**

**1 pizca de pimienta negro**

**4 cucharadas de jugo de limón o naranja**  
**hojas de menta picadas (opcional)**

Hierva el agua y el jengibre rápidamente en una sartén sin tapar durante unos 10 minutos. Revuelva el edulcorante en la mezcla hasta que se disuelva. Cuele, presionando el jengibre contra el colador para extraer la mayor cantidad de su esencia como sea posible.

A continuación, añada la pimienta y el limón o jugo de naranja. Servir bien caliente.

Preparación y tiempo de cocción: 20 min



# Sharbet Gulab

Refresco con sabor a rosa



**2 3 / 4 tazas (550 g) de azúcar**  
**5 tazas (1,2 l) de agua**  
**1 cucharada de agua de rosas**  
**1 cucharadita de colorante rojo**  
**agua helada y hielo picado**  
**hojas de menta**

Hacer un jarabe con la cocción del azúcar y el agua en un cazo a fuego suave hasta que el azúcar se disuelva. Luego se agrega el agua de rosas y el colorante de alimentos.

Justo antes de servir ponga 2 cucharadas de miel en cada vaso y llenar con agua helada y hielo picado. La cantidad de jarabe se puede aumentar o disminuir según el gusto.

Preparación y tiempo de cocción: 20 min

# Phal ka ras

## Jugos de frutas frescas

Krishna, el Señor Supremo, ha dado muchos frutos deliciosos con que podemos hacer jugo de manzanas, peras, pomelos, melocotones, albaricoques, ciruelas, melones, fresas, cerezas, piñas, mangos, kiwis, y guayabas, por mencionar sólo algunos. O bien una clase de fruta o combinaciones de frutas se pueden mezclar con agua suficiente para una bebida suave, refrigerada antes de servir.

frutas maduras  
helado de frutas  
agua  
edulcorante especias dulces (opcional)  
cubitos de hielo o hielo picado

Varios puntos sobre la fabricación de zumos de frutas

- ☐ Use frutas maduras para aprovechar al máximo el sabor y el contenido de vitaminas.
- ☐ Mezcla las frutas en una batidora hasta que quede suave, agregando suficiente agua para lograr la consistencia adecuada - no demasiado gruesas, no muy delgado.
- ☐ Cepa de uva, guayaba, piña, sandía, o jugo de mango para eliminar el tejido fibroso o separar las de semillas.
- ☐ Al utilizar las frutas cítricas como mandarinas, naranjas y pomelos, separar la pulpa de las semillas y agregarla a la bebida.
- ☐ Algunas frutas van especialmente bien en pares: durazno y plátano, melocotón y albaricoque, pomelo y arándanos, la piña y naranja, kiwis y naranja, manzana y



pera, el melón y el mango.

- ☐ Para contrarrestar la tendencia de plátano o jugo de manzana a su vez, de un color gris, agregue un poco de limón o jugo de limón.
- ☐ Jugo de manzana o de pera es deliciosa mezclada con yogur, leche o crema.
- ☐ Siempre sirven jugos de frutas bien frío.
- ☐ Para un toque final, Adorne cada porción de jugo de fruta con una ramita de hojas de menta y una rebanada de fruta fresca.

Tiempo de preparación: 15 min

Chilling tiempo: 45 min

# Thandai

## Leche de anís con pasas y pistachos

Usted no tiene que hacer thandai con leche. Usted puede utilizar agua en lugar de, como ocurre a menudo, aunque la leche suaviza el sabor de las especias.

**2 / 3 taza (100 g) de pasas**  
**2 cucharadas de semillas de anís**  
**1 3 / 4 tazas (425 ml) de agua**  
**1 / 4 taza (35 g) pistachos**  
**2 1 / 2 tazas (600 ml) de leche entera**  
**1 / 2 cucharadita de cardamomo molido**  
**de semillas 4 cucharadas de miel o 5 cucharadas de azúcar**



Cubrir las pasas con agua caliente y remojar por 10 minutos. En una cacerola, hervir las semillas de anís en el agua durante 5 minutos. Bajar el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos más.

Mezcla los pistachos, pasas, cardamomo molido, y la leche en una licuadora eléctrica y dejar de lado. Cuele el agua de anís y remover la miel en él. A continuación, agregue la mezcla, revuelva bien, y deje que enfrie.

Servir cada vaso de thandai adornado con una ramita de hojas de menta.

Preparación y tiempo de cocción: 25 min



# Lassi Namkin

## Refresco de Yogur o mantequilla salada

Lassi es una bebida muy popular en toda la India, donde es apreciado por su sabor y valor nutricional. Lassi es una bebida excelente para grandes reuniones entre amigos. Se puede preparar rápidamente y se deja enfriar, mucho antes del momento de servir.

**1 cucharadita de semillas de comino, tostado y molido**  
**4 tazas (950 ml) de yogur natural o suero de mantequilla cultivado**  
**3 tazas (700 ml) de agua**  
**3 cucharadas de jugo de limón**  
**2 cucharadita de sal**  
**hielo picado (opcional)**

Poner una pizca de comino molido y la mezcla de todos los demás ingredientes en una batidora o licuadora eléctrica. Vierta la mezcla en vasos (con o sin hielo triturado). Adornar con una pizca de comino molido. Servir frío o a temperatura ambiente.

Una variante sabrosa para namkin lassi se hace mediante la adición de unos 25 g de hojas de menta fresca. Mezclar todos los ingredientes (excepto los cubitos de hielo) en una batidora eléctrica, hasta que las hojas de menta son picadas muy finas. Esto debería tomar aproximadamente 30 segundos. A continuación, agregue los cubos de hielo y mezclar de nuevo hasta que se convierte en la bebida espumosa. Vierta el lassi de menta en vasos, cada uno adornado con hojas de menta.

Para hacer lassi llano, mezcle el yogur o mantequilla, el comino molido, y el agua. Batir lo a una consistencia suave con una batidora o licuadora eléctrica. Vierta esta mezcla en vasos de hielo picado y servir.



Lassi Mithi es el batido de la India y la bebida que se sirve más a menudo en las funciones de Hare Krishna. Es fácil de preparar y siempre apreciada. Para mejores resultados, disolver el edulcorante en una pequeña cantidad de agua caliente antes de mezclarla con los demás ingredientes.

**4 tazas (950 ml) de yogur natural o suero de mantequilla cultivado**  
**3 tazas (700 ml) de agua helada**  
**6 cucharadas de azúcar o 5 cucharadas de miel,**  
**2 cucharaditas de agua de rosas**  
**1 / 4 de cucharadita de semillas de cardamomo**  
**hielo picado (opcional)**

Mezclar todos los ingredientes con una batidora o una batidora eléctrica hasta que la superficie del lassi se convierte espumoso. Servir frío.

# Doodh Garam

## Leche caliente

Mediante un arreglo de Krishna, la vaca come pasto y la transforma en leche, una bebida deliciosa y rica, tanto en todos los nutrientes necesarios para una buena salud y el progreso espiritual. Las proteínas, las grasas y las vitaminas de la leche desarrollan el tejido fino del cerebro. La leche es el alimento perfecto para quien busca el progreso en la vida espiritual.

Srila Prabhupada se recomienda beber una taza de leche caliente en la mañana y otra por la noche.

5 tazas (1,2 l) de leche  
3 cucharadas de azúcar o 2 cucharadas de miel

Llevar la leche hasta que hierva tres veces, teniendo cuidado de que no se derrame, o mantenerla en un hervor suave durante 5 minutos. Retirar del fuego, añadir el edulcorante, y revolver hasta que se disuelva.

Es posible dar el sabor con la adición de 3 o 4 vainas de cardamomo molido, una o dos gotas de agua de rosas, 1 cucharada de polvo de achicoria o el algarrobo, una pizca de nuez moscada grande o canela, o unas hebras de azafrán.

La leche caliente también se puede hacer con un plátano o con néctar de mango. Aplastar un plátano maduro o un mango y se mezcla con la leche caliente endulzada. Agregue 1 cucharada de mantequilla, 1 / 4 cucharadita de canela molida, y 1 / 4 cucharadita de nuez moscada.

Justo antes de servir cualquier tipo de leche



caliente, vierta la leche de una taza a otra varias veces. Esto enfría ligeramente y se airea.

Preparación y tiempo de cocción: 10 min

# Doodh Masala

Leche caliente con pistachos y azafrán



Desde la ciudad industrial de Sverdlovsk, en los Urales, un devoto informó de que los rusos son muy aficionados a esta receta de Doodh masala.

**5 tazas (1,2 l) de leche**

**10 hebras de azafrán o 1 / 4 cucharadita de azafrán en polvo**

**4 clavos**

**1 / 2 cucharadita de canela molida**

**3 cucharadas de miel o 4 cucharadas de azúcar**

**1 cucharada de pistachos finamente suelo**

Lleve la leche, el azafrán, clavo y la canela a hervir en una cacerola. Ajuste el calor de forma que la leche se mantiene hirviendo durante 5 minutos. Luego, retirar del fuego, agregar la miel, y descartar el clavo. Espolvoree el pistacho en la parte superior. Servir bien calientes.

Preparación y tiempo de cocción: 10 min

Desde que Srila Prabhupada fue invitado a Moscú por un destacado erudito en sánscrito de Rusia en 1971, la conciencia de Krishna se ha propagado rápidamente en la Unión Soviética a pesar de la persecución pesada del gobierno. A pesar de que existe el peligro constante de ser detectados, los devotos de Rusia son entusiastas y determinados predicadores, y regularmente cocinan para los invitados.



# Doodh Narial

## Leche caliente de coco con especias

**1 coco fresco**  
**5 tazas (1,2 l) de leche**  
**1 / 2 cucharadita de semillas de cardamomo**  
**4 granos de pimienta negra**  
**1 cucharada de jengibre rallado**  
**5 cucharadas de azúcar o 4 cucharadas de miel de**

Partir el coco y recoger la leche de coco. Dar calor a los fragmentos de la cáscara o poner en un horno hasta que es fácil quitarle la pulpa de la cáscara. Calentar la leche. Tostar las semillas de cardamomo y mezcla los con la pimienta. Ponga el coco picado en una licuadora, junto con 2 tazas (475 ml) de leche, y mezclar por un minuto o dos, hasta que el coco es completamente lisa.

Vierta la mezcla por el colador, mientras se presiona el coco contra el colador para extraer su esencia. Verter lentamente la leche caliente. A continuación presionar el coco en la mano para extraer el líquido restante. Añadir la leche de coco, especias molidas, el jengibre y el edulcorante a la mezcla y poner a fuego hasta que casi hierva. Servir bien caliente.

Preparación y tiempo de cocción: 30 min



# Ayurveda

## La cocina mas sana del mundo

Lo que distingue la cocina védica de las demás es la conciencia espiritual del cocinero, su conocimiento de que está preparando una ofrenda para Dios. En la mayoría de los sistemas religiosos, la gente le pide a Dios que les dé el pan de cada día, mientras que el devoto ofrece el pan de cada día a Dios, como una prueba de su amor por Él; y Dios le corresponde. En el Bhagavad-gita, una de las escrituras védicas, Sri Krishna dice que Él acepta una ofrenda vegetariana, aunque no sea más que una hoja, una fruta o un vaso de agua, si se le presenta con devoción; y, debido a Su misericordia inconcebible, Él espiritualiza la ofrenda, probándola personalmente. Lo que era alimento ordinario, se transforma en krisna-prasada, misericordia de Sri Krishna. Y lo que hubiera sido una comida corriente se convierte en adoración, un intercambio de amor con el Señor.

La palabra “Krishna” tiene una importancia especial. Aunque hay un solo Dios, la gente, al hablar de Él, utiliza muchos nombres distintos, cada uno de los cuales describe un aspecto de Su personalidad. Pero en los Vedas se da un nombre que expresa la totalidad de las características infinitas de Dios. Este nombre es “Krishna”, que significa “infinitamente fascinante”.

Para apreciar plenamente la cocina védica, se la debe entender en relación con la cultura védica. La palabra védica proviene de la palabra sánscrita veda, que significa “conocimiento absoluto”. Los Vedas son las antiguas escrituras sánscritas de la India, y se las llama así porque ofrecen el conocimiento del Absoluto. Mucha gente, en la actualidad, sigue todavía la cultura védica de la antigua India, que está basada en esas escrituras.

El efecto de comer prasada es diferente al de comer alimentos cocinados con un ánimo egoísta,

por el placer del paladar, o para la subsistencia. Mientras cocinamos, pensamos en muchas cosas, pero normalmente, el complacer a Dios no es una de ellas. Y cuando un alimento es cocinado sin esa conciencia de Dios, los pensamientos materialistas del cocinero afectan sutilmente a quien lo come. Pero cuando comemos prasada, alimento preparado con devoción a Dios y ofrecido a Él con amor, nuestros corazones se purifican. Bhagavan dasa ha dicho al respecto: “Si se comen alimentos comunes, sólo se desarrollan intensos deseos de disfrutar de este mundo material; si se come prasada, a cada bocado, aumenta el amor por Dios”.

Naturalmente, no esperamos que todos nuestros lectores cocinen únicamente al estilo de la India. Aunque podamos creer que la cocina védica es exclusivamente india, el principio de ofrecer la comida a Krishna es trascendental a designaciones mundanas de ese tipo. Una receta no tiene por qué proceder de la India, mientras los ingredientes y su mezcla sigan los principios védicos. Por ejemplo, en Italia, donde la mayoría de nuestros devotos y amigos aprecian todavía su cocina, casi todas sus comidas incluyen un plato de pasta. El estilo, al cocinar, no es tan importante como la devoción a Krishna que lo acompaña.

Los Vedas definen al verdadero vegetariano como aquel que no come ni carne, ni pescado, ni huevos. Los que se abstienen de la carne pero comen huevos o pescado, no son considerados verdaderos vegetarianos, porque están comiendo carne, aunque escondida, como en el caso de los huevos, bajo una capa de calcio. El que se haga vegetariano por la sola razón de no querer que se maten animales puede que no encuentre ninguna razón para rehusar los huevos no fertilizados; pero si aceptamos el punto de vista védico de que cualquier carne es inadecuada para el consumo hu-

mano, entonces sí tiene sentido el evitar los huevos, pues, fertilizados o no, no son otra cosa que los materiales reunidos para producir el cuerpo de los pollos. Los devotos de Krishna son vegetarianos en el estricto sentido védico de la palabra: no consumen ni carne, ni pescado, ni huevos.

Algunos vegetarianos moralmente preocupados porque la industria láctea signifique un abuso a las vacas se abstienen no sólo de la carne, el pescado y los huevos, sino también de la leche y sus derivados. Los devotos de Krishna condenan todo abuso que se haga de los animales; pero, en vez de abstenerse tan sólo de la leche, que es considerada por los Vedas como esencial para el ser humano, demuestran su compasión de una manera positiva, enseñando el principio védico de la protección a la vaca, y beben, siempre que sea posible, leche de las granjas lecheras Hare Krishna, donde se protege y se ama a las vacas.

El vegetarianismo es desde el punto de vista védico, parte de algo más amplio: la manera natural de comer de aquellos que quieren sacar el mejor provecho a su vida humana. Si seguimos las enseñanzas védicas, ya sea para llegar a ser unos perfectos espiritualistas o, sencillamente, para purificar nuestros hábitos en el comer, seremos más felices y ayudaremos a reducir el sufrimiento del mundo en nuestro entorno.

La palabra vegetariano, acuñada por los fundadores de la Asociación Vegetariana Británica en 1842, procede de la palabra latina *vegetus*, que significa “completo, sano, fresco o vivaz”. Por ejemplo, *homo vegetus* significa una persona vigorosa, física y mentalmente. El significado original de la palabra implica un equilibrado sentido filosófico y moral de vida, que va más allá de una mera dieta de verduras y frutas.

La mayoría de los vegetarianos son personas



**Krishna**

que han comprendido que, para contribuir a una sociedad más pacífica, primero debemos resolver el problema de la violencia en nuestros propios corazones.

Por lo tanto, no es sorprendente que miles de personas, procedentes de diferentes senderos de la vida, en búsqueda de la verdad, se hayan convertido en vegetarianos. El vegetarianismo es un paso esencial en pos de una sociedad mejor, y aquellos que analicen sus ventajas, estarán junto a pensadores como **Pitágoras, Sócrates, Platón, Clemente de Alejandría, Plutarco, el rey Asoka, Leonardo da Vinci, Montaigne, Akbar, John Milton, Sir Isaac Newton, Emanuel Swedenburg, Voltaire, Benjamín Franklin, Jean Jacques Rousseau, Henry David Thoreau, León Tolstoy, George Bernard Shaw, Rabindranath Tagore, Mahatma Gandhi, Alberto Schweitzer y Alberto Einstein.**

## El punto de vista económico

La carne alimenta a unos pocos a expensas de muchos. Debido a la producción de carne, gran cantidad de cereales, que se podrían destinar al consumo humano, son destinados al ganado. Según la información recopilada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, más del 90% del grano producido en América es para ganado (vacas, cerdos, corderos y pollos) que al final acaba en una mesa.

El sistema de producir carne utilizando cereales y legumbres es muy ruinoso. Según cifras recogidas por el Departamento de Agricultura de los EEUU, se demuestra que por cada 16 kilos de cereales y legumbres dadas al ganado, sólo se obtiene 1 kilo de carne.

En “Diet for a Small Planet”, Frances Moore Lappé nos pide que imaginemos estar sentados ante un filete de 250 g. “E imaginen que la habitación está ocupada por 45 ó 50 personas, cada una de ellas ante un tazón vacío. Con lo que ha costado producir su filete, podrían llenarse cada uno de los tazones con cereal cocido”. Las naciones poderosas no sólo desperdician sus propios cereales alimentando al ganado, sino que para ello también consumen alimentos de origen vegetal, ricos en proteínas, procedentes de países pobres. El Dr. George Borgstrom (una autoridad en el campo de la geografía de la alimentación), estima que un tercio de los cacahuetses que se cosechan en África (y los cacahuetses aportan la misma cantidad de proteínas que la carne) va dirigida a los estómagos de las reses vacunas y de las aves de corral de Europa Occidental.

En los países subdesarrollados, una persona consume un promedio de 180 kilos de cereal por año, la mayoría consumido directamente. Comparativamente, dice Lester Brown, experto en alimentación mundial, el promedio en América, o en Europa, asciende a 900 kilos por año, utilizando el



*90% del grano producido en América es para ganado*

90% de esa cantidad en alimentar ganado para la carne. El consumidor de carne medio de Europa o Norteamérica, dice Brown, consume los recursos alimentarios del colombiano, del indio o del nigeriano medios, multiplicados por cinco.

Hechos como los narrados han inducido a expertos en alimentación a señalar que el problema mundial del hambre es artificial. En la actualidad, estamos produciendo alimentos ms que suficientes para todo el planeta, pero estan siendo mal distribuidos y despilfarrados.

Jean Mayer, experto en nutrición de Harvard, estima que una reducción de tan sólo un 10% en la producción de carne, permitiría disponer de los cereales suficientes para alimentar a 60 millones de personas.

Otro de los precios que pagamos por consumir carne, es la degradación del medio ambiente. Los vertidos y las alcantarillas contaminadas de los mataderos y las granjas industriales son causas importantes de contaminación de ríos y arroyos. Es cada vez más obvio que los recursos de agua potable de este planeta no sólo se están contaminando, sino que también están agotándose, y la industria cárnica es particularmente perjudicial al respecto. George Gorstrom dice que la cría y el engorde del ganado crea diez veces más contaminación que las zonas residenciales, y tres veces más que las industriales.

En su libro *Population, Resources, and Environment*, Paul y Anne Ehrlich informan que para cultivar 1 kilo de trigo sólo son necesarios 60 litros de agua, mientras que para producir 1 kilo de carne se requieren de 2.500 a 6.000 litros de agua.

Y en 1973 el *New York Post* desenmascaró un escandaloso abuso de este inestimable recurso: un gran matadero avícola de los Estados Unidos gastaba 45 millones de litros de agua diarios, cantidad que podía abastecer a una ciudad de veinticinco mil habitantes.

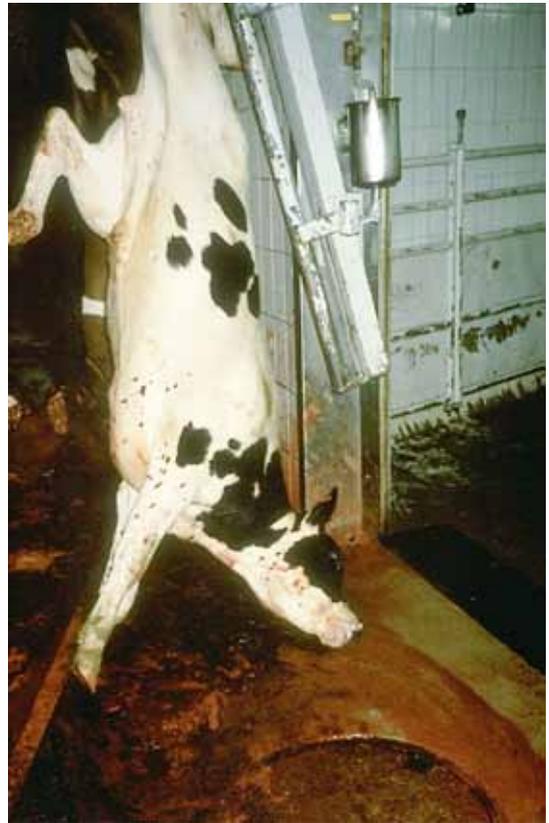
Pero ahora dejemos la situación geopolítica mundial y examinemos la cesta de la compra... Un estudio hecho en algunos supermercados de Madrid, en Enero de 1986, demostró que el kilogramo de solomillo costaba unas 1.400 pesetas, mientras que el precio medio de los ingredientes necesarios para cocinar una substanciosa comida vegetariana, no pasaba de 300 pesetas por kilo. 225 g. de requesón, que cuestan 100 pesetas, nos aportan el 60% de las necesidades mínimas diarias de proteínas. El hacerse vegetariano podría ahorrarle varias decenas de miles de pesetas al año, cientos de miles de pesetas durante el curso de una vida. Los ahorros de los consumidores españoles ascenderían a cientos de miles de millones de pesetas al año, y ese mismo principio puede aplicarse a los consumidores de cualquier país. Teniendo en cuenta todo esto, es difícil entender que alguien pueda permitirse el lujo de no ser vegetariano.

## El punto de vista ético

A la hora de hacerse vegetariano, las razones éticas son consideradas, por muchas personas, como las más importantes. El vegetarianismo ético comienza al saber que las demás criaturas sienten y que sus sentimientos son similares a los nuestros. Este saber anima a que amplíemos nuestra visión y seamos, también, conscientes del sufrimiento de los demás.

No existe el matadero humanitario. Toda la vida de un animal de engorde cautivo es innatural, pasando por el amamantado artificial, la castración y/o la estimulación mediante hormonas, la alimentación con una dieta anormal para cebarlo y, en su momento, interminables e incómodos viajes hasta el último final. Las jaulas, los agujones eléctricos y el retorcimiento de los rabos, el temor y el miedo, todas estas cosas, son parte de la cría, el transporte y la matanza “modernas”. Aceptar todas estas cosas y sólo preocuparse de la insensible brutalidad de los últimos segundos de la vida del animal, es falsear la palabra “humanitario”.

La verdad de la matanza de animales no es placentera; los mataderos industriales parecen visiones del infierno. Animales bramando a los que



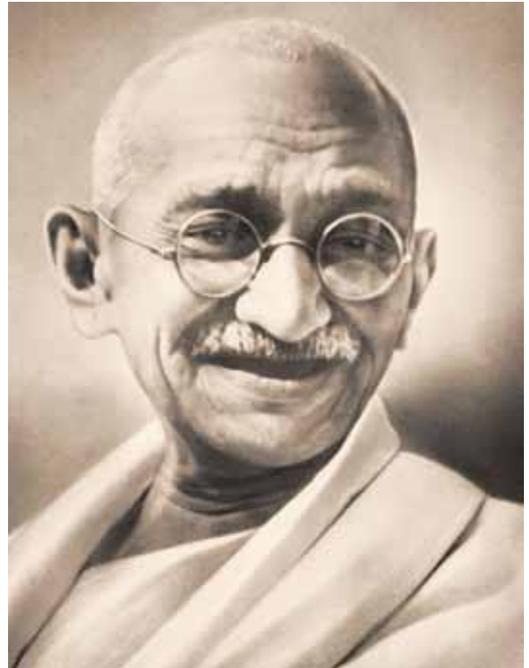
*No existe el matadero humanitario*

se calla a golpes de maza, descargas eléctricas, o armas de aire comprimido. Después se los cuelga por las patas, y así, se los conduce a través de las factorías de la muerte mediante sistemas de arrastre mecanizados. Todavía con vida se les corta el cuello y se rajan sus entrañas desangrándolos hasta que mueren. La mutilación y la matanza que se aplica a los animales de granja quedan excluidas de las normas que rigen el bienestar de las mascotas domésticas e incluso de las cobayas de laboratorio.

Muchos adoptarían el vegetarianismo, sin dudar, si visitaran un matadero, o si ellos mismos tuvieran que matar los animales que comen. Esas visitas deberían ser obligatorias para todo consumidor de carne.

En algunos lugares del sur de Europa y de América Latina, los gobiernos perpetúan el acto horroroso del trato brutal de los toros en público, trato brutal que en algunos países llega hasta la muerte. En España, donde se originó y es ampliamente aceptada esta actividad, se matan, en público, más de 6.000 toros cada año. ¡Consideren la magnitud de esta horrible actividad! De acuerdo con la cultura védica, que es eminentemente agrícola, como también lo es nuestro país, al toro se le considera el padre de la sociedad humana, pues ayuda a labrar los campos y producir cereales. Por eso se le protege plenamente. En la actualidad, en España, y por falta de entendimiento espiritual, el gobierno permite el abyecto asesinato de su “padre”, como si de un espectáculo se tratara. Incluso en las escrituras cristianas, que tantos católicos en España siguen, está escrito, en Isaías 66.3: **“El que mata un buey es igual que el que mata a un hombre”**.

Como fue citado por el Colectivo Onda Verde en un reciente artículo de la revista Integral: “Al toro a veces se le prepara para la última lucha, se le pone estopa en las narices y garganta para dificultar su respiración, le dejan caer tablas y lo golpean con sacos de arena hasta agotarlo. Ya en la corrida el picador le corta los músculos del cuello para que no pueda defenderse. Sólo cuando el toro ha perdido mucha sangre... se atreve el “matador” a mostrar su “arte”.



¿Pueden los españoles, y las gentes de otros países, permitir que reine tal brutalidad? Según palabras de **Mahatma Gandhi**: “La grandeza de una nación y su progreso moral pueden medirse por el trato que reciben sus animales”.

**Pitágoras**, famoso por sus aportaciones a la Geometría y a las Matemáticas, dijo: “¡Pueblo! No corrompáis vuestros cuerpos con alimentos hechos de pecado. Tenemos maíz, manzanas que con su peso agachan las ramas, y racimos de uva dorándose en las cepas. Tenemos hierbas de dulce aroma y hortalizas que pueden ser cocidas y ablandadas al fuego; no olvidéis la leche ni la miel perfumada de tomillo. La Tierra es pródiga en riquezas, bajo la forma de alimentos inocentes, y nos ofrece festines que no precisan derramamiento de sangre ni matanza; únicamente los animales satisfacen su hambre con carne, y no todos los animales, pues la vaca, el caballo y las ovejas viven de la hierba”.

**Leon Tolstoy** escribió que al matar animales para comer, “el hombre anula en sí mismo de un modo innecesario la más elevada cualidad espiritual: el amor y la compasión hacia las criaturas vivientes

como él; por lo que, al violar sus propios sentimientos, se vuelve cruel”. También nos advirtió: “Mientras nuestros cuerpos sean los sepulcros vivientes de animales sacrificados, ¿cómo podemos tener la esperanza de disfrutar en la Tierra de condiciones ideales?”

Cuando perdemos el respeto por la vida animal, también lo perdemos por la vida humana. Hace 2.600 años, Pitágoras decía: “Aquellos que matan animales para comer su carne, tienden a masacrarse entre sí”. Nos asustan las armas, las bombas y los misiles de nuestros enemigos; sin embargo, ¿podemos cerrar nuestros ojos al dolor y al miedo que nosotros provocamos, al matar anualmente, para ser consumidos como alimento, 1.600 millones de mamíferos domésticos y 22.500 millones de aves de corral al año?

**Leonardo da Vinci** escribió: “En verdad es el hombre el rey de los animales, pues a todos los excede en brutalidad. Vivimos gracias a la muerte de otros. ¡Somos cementerios!”. Y añadió: “Vendrá el tiempo en que los hombres considerarán la matanza de animales igual como consideran ahora la de los hombres”.

**Mahatma Gandhi** sintió que los principios éticos eran un apoyo más enérgico para un compromiso de por vida hacia la dieta vegetariana, que las razones de salud. “Pienso”, dijo, “que el progreso del espíritu exige, al llegar a cierto nivel, que cesemos de matar a nuestros amigos animales tan sólo por la satisfacción de nuestras exigencias corporales”.

## Las Religiones

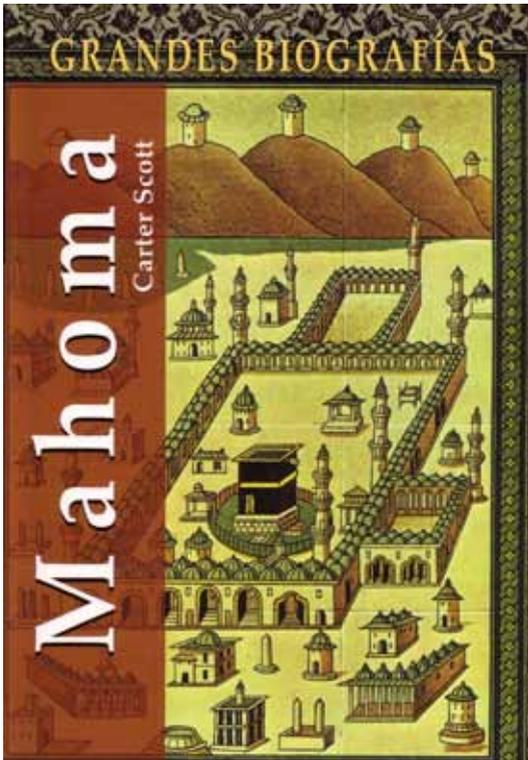
Todas las escrituras de las principales religiones prohíben al hombre que mate innecesariamente. El Antiguo Testamento advierte: “No matarás”. (Éxodo 20:13) Tradicionalmente esto se malinterpreta, argumentando que se refiere sólo al asesinato. Pero el hebreo original es “lo tirtzach”, que, claramente, se traduce por “No matarás”. El Diccionario completo Inglés/Hebreo del Dr. Reuben Alcalay dice que la palabra tirtzach, tal como se emplea en el hebreo clásico, se refiere a “cualquier tipo de matanza”, y no únicamente al homicidio.



Aunque el **Antiguo Testamento** contiene algunos preceptos que permiten comer carne, deja bien claro que la situación ideal es el vegetarianismo. En el Génesis (1:29) Dios mismo proclama: “He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre la faz de la Tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer”. Y en libros posteriores de la Biblia, los profetas mayores condenan el comer carne.

Para muchos cristianos el mayor impedimento a la hora de entender la condena a la carne reside en la creencia de que Cristo comía carne, y en las mu-

chas referencias a la carne que se dan en algunas traducciones del Nuevo Testamento. Pero estudios más profundos de los manuscritos originales griegos demuestran que la mayoría de las palabras traducidas por “carne” son trophe, brome, y otras palabras que simplemente significan “comida” o “alimento” en un sentido más amplio. Por ejemplo, en el Evangelio de San Lucas (8:55) leemos que Jesús resucitó a una mujer y “ordenó que se la diera carne”. La palabra griega original traducida como “carne” es phago que significa simplemente “comer”. La palabra griega para carne, Kreas, nunca fue usada en relación con Cristo. En ninguna parte del Nuevo Testamento hay una referencia directa de Cristo comiendo carne. Esto concuerda con la famosa profecía de Isaías sobre la aparición de Jesús: “He aquí que la Virgen concebirá, y dará a luz un hijo y llamará su nombre Emmanuel. Comerá mantequilla y miel, hasta que sepa desechar lo malo y escoger lo bueno”.



En el libro “**Así habló Mahoma**” (traducción hecha del Hadit del Dr. M. Hafiz Syed), los dis-

cípulos del profeta Mahoma le preguntaron: “¿En verdad, existen recompensas por hacer el bien a los cuadrúpedos, y darles agua para beber?” Mahoma les contestó: “Hay recompensa para el que beneficia a cualquier animal”.



**Buda** instauró el ahimsa (la no-violencia) y el vegetarianismo como los dos pasos fundamentales del camino hacia el conocimiento del yo.<sup>28</sup> Y las escrituras védicas de la India, anteriores al budismo, subrayan también la importancia de la no-violencia, declarándola la base ética del vegetarianismo. “La carne nunca se puede obtener sin hacer daño a las criaturas vivientes”, se afirma en el Manu-Samhita, el antiquísimo código de leyes hindú. “Evítese, pues, el uso de la carne”. En otro capítulo, el Manu-Samhita nos aconseja lo siguiente: ‘Habiéndose considerado adecuadamente el repugnante origen de la carne, y la crueldad de atar y matar a seres corpóreos, abstengámonos de comer carne’.



*Bhagavad-gita (5.18), Krishna dice*

En el Bhagavad-gita (5.18), Krishna dice que la perfección espiritual comienza cuando se descubre la igualdad que existe entre todos los seres vivos: “El sabio humilde, en virtud del conocimiento verdadero ve, con visión de igualdad, a un brahmana apacible y erudito, a una vaca, a un elefante, a un perro o al que come carne de perro (paria)”. Krishna también nos instruye que adoptemos los principios del vegetarianismo espiritual, cuando afirma: “Si alguien Me ofrece con amor y devoción una hoja, una flor, fruta o agua, Yo lo aceptaré” Bhagavad-gita (9.26).

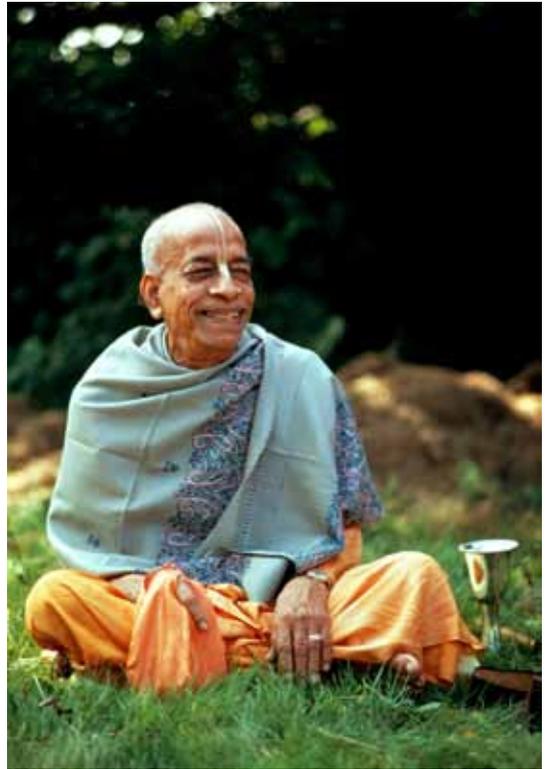
### **El punto de vista karmico**

La palabra sánscrita karma significa “acción” o, más específicamente, cualquier acción material que cause una reacción, la cual nos atará al mundo material. Aunque la idea del karma se asocia generalmente con la filosofía oriental, muchos occidentales están empezando a comprender que el karma es un principio natural, como lo son el tiempo o la gravedad, y no menos ineludible que éstos. A cada acción le corresponde una reacción. De acuerdo con la ley del karma, si causamos dolor y sufrimiento a otros seres vivos, tendremos que aceptar, a cambio, dolor y sufrimiento; tanto individual como colectivamente. Recogemos lo que sembramos, tanto en esta vida como en la próxima, pues la naturaleza administra su propia justicia. Nadie, excepto aquellos que comprenden su funcionamiento, pueden escapar a la ley del

karma; tomemos una ilustración de los Vedas. A veces se inicia el fuego en un bosque de bambú por culpa de la fricción de las cañas entre sí; sin embargo, la causa real del fuego no son las cañas, sino el viento que las mueve. Las cañas son sólo los instrumentos. De la misma manera, el principio del karma nos dice que la causa real de la tensión que existe entre Estados Unidos y la Unión Soviética, tensión que pudiera encender el bosque de la guerra nuclear, no son estas dos naciones en sí. La causa real es el viento imperceptible del karma, generado por los ciudadanos supuestamente inocentes del mundo.

El ser humano que se come un animal puede aducir que él no ha matado a nadie; pero cuando va al supermercado y compra carne bien empaquetada, está pagando a alguien para que mate por él, y tanto el uno como el otro se hacen merecedores de las reacciones del karma. ¿Puede haber algo más hipócrita que ir a una marcha para la paz y después entrar en un McDonald para tomarse una hamburguesa o irse a casa a freírse un filete? Esta es la duplicidad que condenaba **George Bernard Shaw**:

**Los domingos oramos para que se haga la luz  
Que guíe nuestros pasos en la senda que hacemos;  
Repudiamos la guerra, no ansiamos luchar,  
Y, mientras tanto, nos atiborramos de cadáveres.**



Como dice **Srila Prabhupada** en su explicación del Bhagavad-gita: “Aquellos que matan animales y los hacen sufrir innecesariamente, como la gente hace en los mataderos, morirán de la misma manera en su vida siguiente y en muchas otras sucesivas... En las escrituras judeo-cristianas se dice claramente: ‘No matarás’. No obstante, incluso los dirigentes de las grandes religiones, dando todo tipo de excusas, permiten y disfrutan de la matanza de animales haciéndose pasar, al mismo tiempo, por personas santas. Esta hipocresía burda que se da en la sociedad humana ocasiona innumerables calamidades, como son las guerras, en las que miles de personas van al campo de batalla y se matan entre ellos. En esta época han descubierto la bomba nuclear, que sólo está esperando a ser usada para destruirlo todo”. Estos son los efectos del karma.

Los que entienden las leyes del karma saben que la paz no vendrá ni de las marchas ni de las peticiones, sino que será el fruto de campañas para

educar a las personas sobre las consecuencias de matar animales inocentes (y niños que todavía no nacieron). Todo eso ayudará eficazmente a prevenir el aumento de la enorme carga del karma que gravita sobre el mundo. Para resolver los problemas mundiales necesitamos personas cuya conciencia sea pura, que perciban cómo el principal problema es espiritual. Siempre habrá pecadores, pero éstos no deben ocupar puestos en el gobierno.

Es verdad que los vegetarianos matan a las plantas, y eso también implica violencia; en verdad estamos forzados a comer, y los Vedas dicen: *jivo jivasya jivanam*, “todo ser vivo es alimento para otro, en la lucha por la existencia”. Es decir, el problema no radica en cómo evitar toda clase de matanza, un logro imposible, sino en cómo causar el menor sufrimiento a las demás criaturas en la búsqueda de bienes nutritivos para el cuerpo. El robo de cualquier vida, incluso la de una planta, es, sin lugar a dudas, un pecado, pero Krishna, el controlador supremo, nos libra del pecado al aceptar lo que Le ofrecemos. El comer alimentos que han sido ofrecidos primero al Señor se puede comparar al soldado que mata en período de guerra si el comandante ordena a sus hombres que ataquen; al soldado obediente que mate a su enemigo, se le entregará una medalla; pero si ese mismo soldado mata a alguien por su cuenta, será castigado. Del mismo modo, cuando comemos sólo *prasada* no cometemos ningún pecado. Lo cual está confirmado en el *Bhagavad-gita* (3.13): “Los devotos del Señor se liberan de toda clase de pecados, porque ingieren comida que primero se ha ofrecido en sacrificio. Los demás, que preparan comidas sólo para el disfrute personal de los sentidos, en verdad comen únicamente pecado”. Esto nos lleva al tema principal de este libro: el vegetarianismo, aunque esencial, no es un fin en sí mismo.

## Desde el punto de vista espiritual

Más allá de la importancia que tiene respecto de la salud, la economía, la ética, la religión e incluso el karma, el vegetarianismo tiene una dimensión más elevada y espiritual que puede ayudarnos a desarrollar nuestro aprecio y amor natural por



Dios. Srila Prabhupada nos dice, en sus explicaciones del *Srimad-Bhagavatam*: “El ser humano está hecho para alcanzar el conocimiento del yo, y, por este motivo, no debe comer nada que no sea primero ofrecido al Señor. El Señor acepta de Su devoto todo tipo de preparaciones culinarias hechas con vegetales, frutas, productos lácteos y granos. Diversas combinaciones de frutas, verduras y productos lácteos pueden ser ofrecidos al Señor; después de que el Señor acepte los alimentos, el devoto puede participar del *prasada*, lo que gradualmente mitigará cualquier sufrimiento resultante de la lucha por la existencia”.

El alimento ofrecido, tradicionalmente llamado *krishna-prasada* “la misericordia de Dios”, nos procura no sólo la vida sana del vegetarianismo, sino un alimento espiritual para todos. Cuando Krishna acepta una ofrenda, infunde Su propia naturaleza divina en ella. Por eso el *krishna-prasada* no es distinto de Krishna mismo; dada Su infinita compasión hacia las almas atrapadas en el

mundo material, el Señor viene en la forma de prasada para que, simplemente comiendo, podamos llegar a conocerle.

Y es gracias a que Krishna nos libera de las reacciones del karma o de las actividades materiales, por lo que, fácilmente, podremos trascender la ilusión y podremos servirle con devoción. El que actúa libre del karma puede ajustar su conciencia a la de Dios y ser constantemente consciente de la presencia personal del Señor. Este es el verdadero beneficio del prasada. ¿Qué valor tiene estar sano si no se recuerda a Dios? Mejor estar enfermo y acordarse de Dios. Aunque, por supuesto, lo mejor es estar sano recordando a Dios.

Comer alimentos ofrecidos al Señor, y ninguna otra cosa, es la máxima perfección de una dieta vegetariana. Después de todo también son vegetarianos las palomas y los monos; hacerse vegetariano no es pues, por sí solo, el mejor de los logros. Los Vedas nos informan de que la meta de la vida humana es restablecer la relación del alma con Dios, y sólo cuando demos el paso desde el vegetarianismo al prasada podremos ayudarnos, con nuestra comida, a alcanzar esa meta.

El que come prasada está, de hecho, rindiendo un servicio devocional al Señor y es seguro que recibirá Su bendición. Srila Prabhupada decía a menudo que, comiendo prasada solamente una vez, podíamos escapar del ciclo repetido del nacimiento y la muerte; y si no comíamos otra cosa, más que prasada, aun el más pecador podría llegar a convertirse en un santo. Las escrituras védicas hablan de muchas personas cuyas vidas se transformaron porque comían prasada, y, cualquier devoto del movimiento Hare Krishna, puede dar testimonio de la potencia espiritual del prasada y del efecto que éste ha producido en su vida.

## Un templo de Krishna en su hogar

LOS invitados que visitan un templo de Krishna por primera vez quedan a veces (comprensiblemente) desconcertados por la ofrenda ceremonial de platos vegetarianos que se presenta a la forma de Krishna en el altar. Después de todo, ¿qué quiere el omnipotente, omnisciente, omnipresente Señor, de nuestros pequeños platos de arroz y verduras? ¿Se ha sentido Él, de pronto, hambriento? ¿No es Él el creador de incalculables toneladas de alimentos? ¿No es Dios autosuficiente? ¿Necesita Dios estas ofrendas de comida?

La verdad es que el Señor pide esas ofrendas, no porque necesite nuestro arroz o nuestras verduras, sino porque Él busca nuestra devoción. El Bhagavad-gita (9.26) dice: “Si alguien Me ofrece, con amor y devoción, una hoja, una flor, fruta o agua, Yo lo aceptaré”.

Cuando Krishna nos pide que le ofrezcamos alimentos, debemos entender que Él está invitándonos a restablecer nuestra relación amorosa eterna con Él. Al principio, cumplimos movidos por una mezcla de fe y obligación; más tarde, al madurar nuestra comprensión, lo hacemos con afecto y amor. Al igual que alguien ofrece, de una manera natural, lo mejor que tiene a su amado, el devoto ofrece a Krishna su fortuna, su inteligencia, su vida y su comida vegetariana.

Krishna es el amado supremo de todos, pero ¿cómo podemos ofrecer regalos a un ser amado que todavía no conocemos? La tradición védica nos puede guiar. Si usted quiere probarlo, pero no puede seguir todas las disposiciones, puede recordar la historia del gran devoto Hanuman y sus compañeros, que narra cómo estaban construyendo un puente, con grandes y pesadas piedras, para el rey Rama. Primero, reserve un sitio especial para las ofrendas. Puede ser encima de una mesa o en una habitación totalmente consagrada a templo. Haga un altar con una foto de Sri Krishna en él. A la izquierda de Krishna verá a Srimati Radharani, Su consorte eterna. Ella es la potencia interna de placer de Krishna, que concede amor por Dios al devoto sincero.

Si es posible, ponga una foto de un maestro espiritual consciente de Krishna en el altar. El maestro espiritual acepta las ofrendas de su discípulo y las ofrece a su maestro espiritual, quien a su vez las ofrece a su propio maestro. De esta manera la ofrenda asciende, a través de una línea de maestros espirituales, hasta llegar a Sri Krishna. Los devotos del movimiento Hare Krishna siempre ponen en su altar una foto de Srila Prabhupada, el maestro espiritual fundador de la Asociación Internacional para la Conciencia de Krishna (ISKCON), y cuando un devoto es discípulo de un discípulo de Prabhupada, también pone una foto de su propio maestro espiritual.



Cualquiera de los maestros espirituales de la conciencia de Krishna que hay en la actualidad, puede guiarle hasta la perfección de la vida espiritual. Justo antes de que Srila Prabhupada dejara este mundo material pidió a algunos de sus discípulos más antiguos, que se hicieran maestros espirituales y perpetuaran la tradición védica. Si quiere saber más sobre los maestros espirituales y sobre cómo entrevistarse con alguno de ellos, puede preguntar en cualquier centro de ISKCON.

Medite en complacer a Krishna, desde que sale a la compra hasta cuando cocine. Busque las frutas y verduras mejores y más frescas. Si compra en supermercados debe tener cuidado, pues no se trata tan sólo de evitar la carne, el pescado y los huevos. Aproveche el tiempo leyendo cada etiqueta. Y no crea que los productos siempre son los mismos, pues cambian. Tenga cuidado con el cuajo (hecho del revestimiento del estómago de ternera y usado para hacer queso), la gelatina (huesos, uñas y cuernos cocidos, usados para dar consistencia a ciertos productos alimenticios), y la lecitina (si no está especificado “lecitina de soja”, puede proceder de los huevos). Todos los productos alimenticios que tengan cebolla o ajo no pueden ofrecerse a Krishna porque estas comidas, según dicen los Ve-

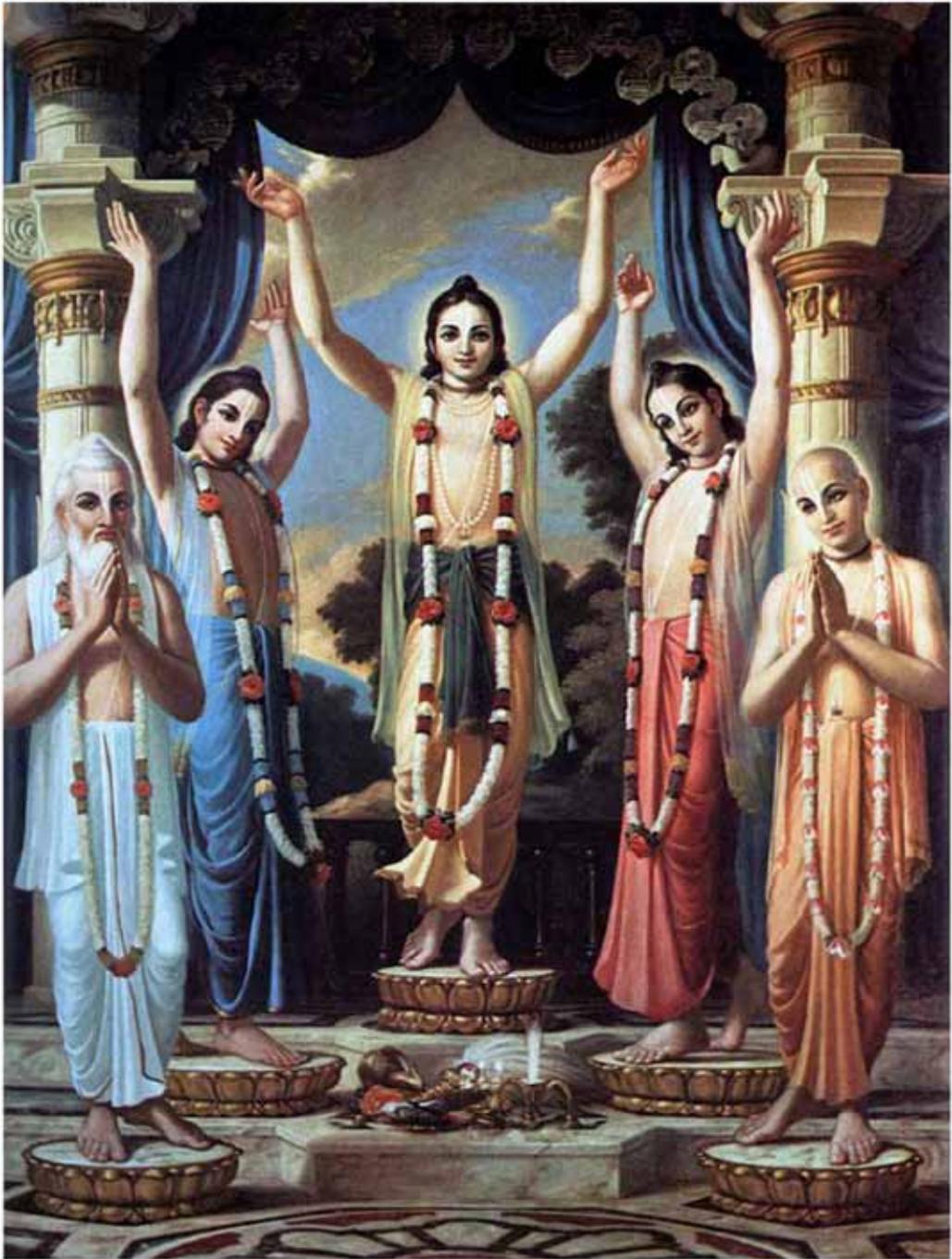
das, aumentan la influencia de la ignorancia. Atención a las grasas animales; muchos productos las contienen. Y si la etiqueta de algún producto no especifica nada, no lo compre; evidentemente el fabricante no quiere que sepa lo que hay dentro.

También puede buscar otras alternativas, en vez de comprar en los supermercados. Hay muchas cooperativas que ofrecen productos baratos que están libres de fertilizantes y pesticidas químicos. Y, si tiene un hueco en su jardín, ¿por qué no cultiva usted mismo algo para Krishna?





**Un templo de Krishna en su hogar**



## The Panca-tattva

Advaita, Nityananda, Sri Caitanya Mahaprabhu, Gadadhara, and Srivasa

## La cocina de Krishna

Después de la información recibida ya debería ser el momento de empezar a cocinar para Krishna. Le ofrecemos una lista de los detalles más importantes que seguimos en nuestros templos y centros:

- El cocinero piensa en el placer de Krishna, no en el suyo propio. Él piensa lo siguiente: “Mi Señor me ha proveído, bondadosamente, de todos estos ingredientes; los combinaré y cocinaré, de tal forma que Le agradarán”. El rezo del mantra Hare Krishna o la audición de algunas grabaciones devocionales le ayudará a recordar a Krishna y a evitar las charlas mundanas en la cocina.

- De la limpieza a la santidad hay un paso. El cocinero deberá tener limpios el cuerpo y la mente. Deberá estar vestido con ropas limpias en la cocina. El pelo debe estar recogido para que no esté expuesto ni a la comida ni al fuego. La cocina y sus utensilios estarán impecables; en tan sólo un minuto puede pasar una bayeta húmeda por la zona de trabajo, antes de empezar a cocinar. “Krishna aceptará una ofrenda, por muy sencilla que sea, si proviene de una cocina limpia”, dijo Srila Prabhupada, “pero no aceptará una ofrenda elaborada si viene de una cocina sucia”.

- Nunca se mezclan el prasada (comida ya ofrecida) y el bhoga (alimentos aun no ofrecidos). No queremos ofrecer a Krishna la misma cosa dos veces; por ello el prasada lo guardamos en recipientes específicos, para que no se mezclen accidentalmente con el bhoga.

- Lo que sigue quizás le sorprenda: el cocinero nunca prueba la comida antes de ser ofrecida, ni incluso para ver si está a punto. Krishna debe ser el primero en disfrutarla. La experiencia enseña al cocinero a calcular las cantidades correctas de los condimentos.



Si se prueba algo antes de haberlo ofrecido a la Deidad, toda la preparación pierde su pureza y ya no podrá ofrecerse.

### Ofrecer la comida a Krishna

Cuando la comida está preparada es el momento de ofrecérsela a Krishna. En nuestros templos colocamos las porciones de alimento en vajillas guardadas especialmente para este motivo. (Nadie más come en esos platos). El resto de la comida se queda en las cazuelas hasta que la ofrenda haya terminado.

Ponga un pequeño vaso de agua fresca al lado del plato de Krishna, junto con una cuchara y un platito con un poquito de sal y pimienta. Puede encender también una o dos varitas de incienso para crear una atmósfera agradable. Después de poner el plato en el altar, recite el mantra Hare Krishna:

**Hare Krishna, Hare Krishna,  
Krishna Krishna, Hare Hare  
Hare Rama, Hare Rama,  
Rama Rama, Hare Hare**

Recite el mantra tres veces. Luego deje la ofrenda en el altar durante unos minutos. El mantra Hare Krishna es una oración que significa: “Mis queridos Radharani y Krishna, por favor, ocupádmeme en Vuestro servicio devocional”.

Cuanto más determinada esté nuestra conciencia en satisfacer a Krishna, más disfruta Krishna de la ofrenda. Podemos ofrecerle a Krishna los mejores platos que podamos cocinar, pero lo que realmente Le atrae es nuestra sinceridad. Nuestro amor y devoción son los ingredientes esenciales. Sri Krishna es llamado también Bhavagrahi- janardana, que significa “Aquel cuyo placer está en la actitud devocional de Sus devotos”. Una vez, cuando Krishna estaba presente en la Tierra, hace cinco mil años, Su amigo y puro devoto Vidura estaba ofreciéndole plátanos. Vidura, estando dominado por el éxtasis devocional debido a la presencia de Krishna, sin advertirlo, estaba tirando las frutas y ofreciéndole las pieles, que Krishna comía con gusto porque eran ofrecidas con amor. Otro gran devoto, Sanatana Gosvami, era tan pobre que sólo podía ofrecer a Krishna chapatis secos; sin embargo, a Krishna le sabían a ambrosía porque Le eran ofrecidos con amor.

Después de la ofrenda saque el plato de Krishna del altar y ponga el prasada en una fuente. Lave la vajilla de Krishna y guárdela. Es el momento de servir el prasada. El prasada que viene directamente del plato del Señor se llama maha-prasada (maha significa “gran”, prasada significa “misericordia”) y es marcadamente especial. La persona que sirve ha de asegurarse de que todos reciban algo de maha-prasada.

## Oraciones de ofrenda

SI es la primera vez que ofrece su alimento a Krishna, le sugerimos que recite el mantra Hare Krishna, pues es el método más sencillo.

Maha-mantra:

cita:

**Hare Krishna, Hare Krishna,  
Krishna Krishna, Hare Hare  
Hare Rama, Hare Rama,  
Rama Rama, Hare Hare**

Sin embargo, si lo prefiere, puede recitar las mismas oraciones que emplean los devotos. Cada devoto recita tres veces el pranam mantra (oración)

de su maestro espiritual (se puede recitar cualquiera de las oraciones de los maestros espirituales de ISKCON actuales, o también el pranam mantra a Srila Prabhupada).

Luego, todos los devotos recitan tres veces, ya sea la transliteración o la traducción de las dos siguientes plegarias, que glorifican a Sri Chaitanya Mahaprabhu y a Sri Krishna.

cita:

**-namo maha  
-vadandaya krisna  
-prema  
-pradaya te krisnaya krisna  
-chaitanya namne gaura  
-tvise namah**

Ofrezco mis respetuosas reverencias al Señor Supremo Sri Krishna Caitanya, quien es el propio Señor Krishna que ha adoptado el color dorado de Srimati Radharani, y quien es más magnánimo que cualquier otra encarnación -inclusive que el propio Krishna- porque está otorgando liberalmente lo que nadie jamás otorgó: krsna-prema, amor puro por Krishna.

**-namo brahmanya  
-devaya go  
-brahmana  
-hitaya ca jagat  
-hitaya krsnaya govindaya namo namah**

Ofrezco mis reverencias a Sri Krishna, Señor de los brahmanas. Él es el protector de las vacas, de los brahmanas y del universo entero, y es Govinda, el que da placer a las vacas, a la tierra y a los sentidos espirituales.

Srila Prabhupada describe cual es la mentalidad más adecuada, a la hora de comer prasada, en el Sri Chaitanya-charitamrita: “El prasada no es diferente de Krishna. Por eso, en vez de comer prasada, se debe venerar. Cuando se come prasada, no debe considerarse lo cocinado como preparaciones corrientes. Prasada significa gracia. Debe considerarse el prasada como una gracia de Krish-

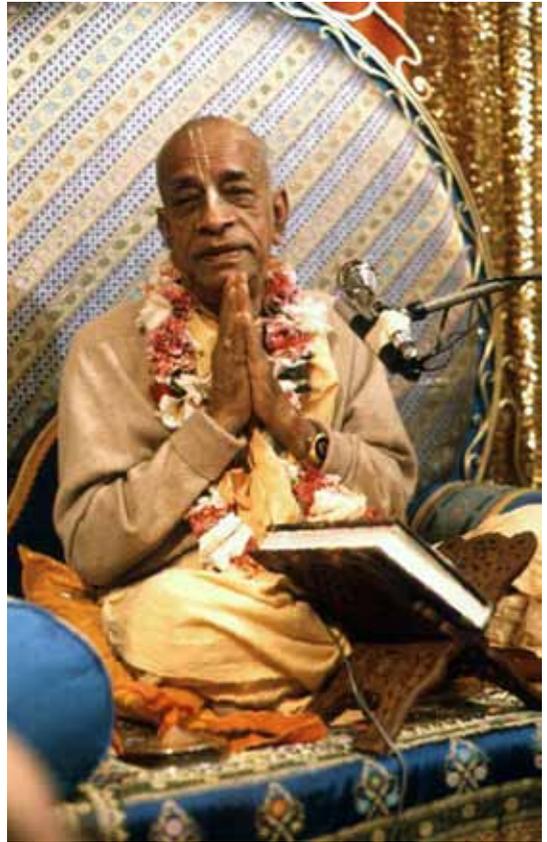
na. Krishna es muy bondadoso. Todos, en este mundo material, nos sentimos atraídos a probar distintos tipos de comida. Es por eso que Krishna come muchas ricas variedades de alimentos, y las devuelve a Sus devotos; de ese modo, no sólo se satisfacen los deseos de degustar sabores variados, sino que comiendo prasada, uno avanza en la vida espiritual. Por eso, nunca debemos considerar la comida corriente como si estuviera a la misma altura del prasada”.

En otras palabras, si mientras comemos, pensamos que el prasada es una manifestación de la misericordia de Krishna, se considera que, en ese instante, hemos parado de comer; ahora nuestro comer se convirtió en una veneración. Así venerando a Krishna, que viene en forma de prasada, se complace a Krishna; y cuando Krishna está satisfecho, Su devoto también lo está.

Este es el yoga auténtico, el que nos une al Señor Supremo. El simple hecho de ofrecer los alimentos nos hace conocedores de una enseñanza esencial de los Vedas: todo procede de Krishna, y todo debe serle otra vez ofrecido para Su complacencia. En conclusión, cada día, cuando cocine, hágalo para Krishna y ofrézcale los alimentos a Él. Pronto su hogar empezará a parecerse a un templo y usted estará en el buen camino, hacia Dios.

## El Bhakti-Yoga

EL bhakti-yoga, o la ciencia de la devoción a Krishna, ha sido fielmente transmitido de generación en generación para preservar la salud espiritual de la humanidad. La cultura védica considera que el que abastece los caprichos del cuerpo y de la mente, abandonando las necesidades del alma, está infectado de la enfermedad del materialismo. Al igual que los doctores recetan una medicina, o una dieta especial, para una enfermedad, los sabios védicos recomiendan el canto de los nombres sagrados de Krishna como la medicina para la enfermedad del materialismo, siendo el prasada la dieta. Está predicho en las escrituras védicas que este remedio para curar el sufrimiento humano llegará a todas las ciudades y pueblos del mundo.



## Bhaktivedanta Swami Prabhupada

Ansioso de acelerar el cumplimiento de esta predicción, Su Divina Gracia A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, siguiendo los pasos de sus grandes predecesores espirituales, dedicó su vida a la propagación de la conciencia de Krishna. En 1965, dejó la India para ir a los Estados Unidos y enseñar la conciencia de Krishna a los occidentales, según su maestro espiritual, Su Divina Gracia Bhaktisiddhanta Sarasvati, le había pedido varios años atrás. Srila Prabhupada no estaba atemorizado ni por su edad avanzada ni por los muchos obstáculos que iban a aparecer. Confiando totalmente en la misericordia de Krishna, empezó lo que iba a convertirse en un movimiento mundial, en la forma de la Asociación Internacional para la Conciencia de Krishna (ISKCON). Entre 1965, cuando Srila Prabhupada llegó a América

procedente de la India, y 1977, cuando abandonó este mundo, se dedicó a presentar la totalidad de la vida espiritual a través de sus charlas, cartas, libros y grabaciones; y también, con su ejemplo personal. Estableció más de cien templos, tradujo casi ochenta volúmenes de literatura espiritual e inició a casi cinco mil discípulos.

Srila Prabhupada actuaba impulsado por un sentimiento de urgencia, pues podía darse cuenta de que el mundo estaba necesitado de la gran cultura espiritual de la India, cultura que, por otra parte, estaba desapareciendo rápidamente.

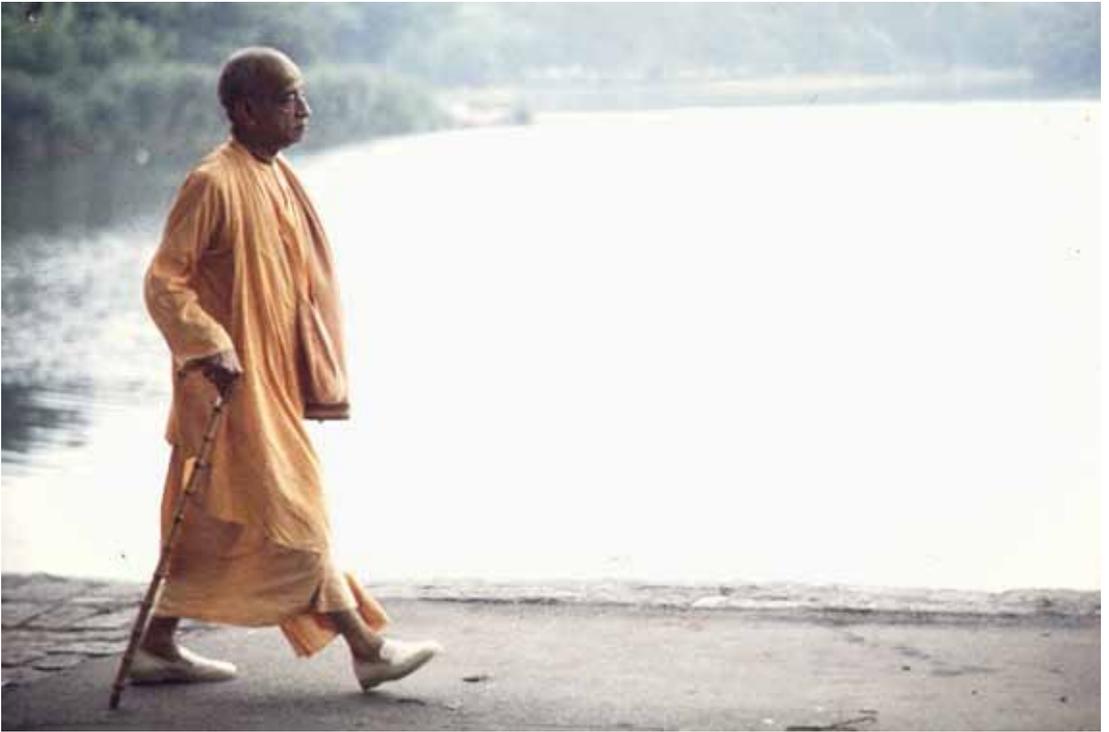
En la India vio como muchos gobernantes, que ni tenían fe en las enseñanzas védicas ni conocimiento de cómo aplicarlas, estaban intentando resolver problemas, esencialmente espirituales, con soluciones materiales. También vio como las nuevas generaciones indias se alejaban de su sublime herencia espiritual, para acercarse al materialismo occidental; al mismo tiempo, mucha gente occidental, desilusionada por el materialismo, estaba buscando una nueva vida de valores morales más elevados.

Srila Prabhupada estaba excelentemente informado de los problemas de la India y de Occidente; fue por eso que pudo ofrecer una solución juiciosa. A la India, que aún tenía algo de visión espiritual, pero una gran carencia de tecnología, la comparó con un hombre cojo, y a los países occidentales que se exceden en tecnología, pero están faltos de una visión espiritual, con un hombre ciego. Si el cojo que ve se sube a los hombros del ciego que puede andar, darán origen a un hombre nuevo, que verá y caminará. La Asociación Internacional para la Conciencia de Krishna es ese hombre que ve y anda, que aprovecha lo mejor de la India y lo mejor de Occidente para revivir la cultura védica de la India y propagarla por todo el mundo.

La conciencia de Krishna, solía decir a menudo Srila Prabhupada, no es algo árido, y el prasada es la prueba que confirma sus palabras. Srila Prabhupada enseñó a sus discípulos a cómo preparar muchas clases de platos vegetarianos, cómo of-

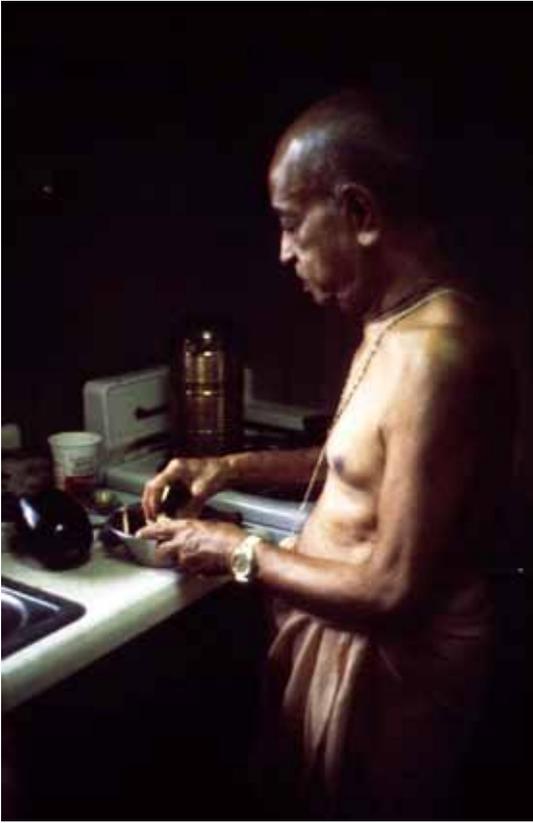
recérselos a Krishna, el Señor Supremo, y cómo apreciar los alimentos santificados como una misericordia de Krishna. Srila Prabhupada disfrutaba viendo a sus discípulos comer prasada de Krishna. Muchas veces él, personalmente, cocinaba prasada y lo servía a sus discípulos con sus propias manos. En el segundo volumen del libro Prabhupada Nectar, Su Divina Gracia Satsvarupa dasa Goswami describe el ánimo con el que Srila Prabhupada distribuía prasada a los demás: “Le gustaba dar prasada de su mano, y a todos les gustaba recibirlo. No era tan sólo comida, sino la bendición del bhakti, la esencia del servicio devocional. Srila Prabhupada daba prasada feliz, calmo, sin discriminación alguna. Cuando le daba a los niños, a estos les agradaba el sabor del prasada, ya fuera una galleta o un dulce, y Prabhupada, que estaba sentado en el vyasasana (sitial del maestro espiritual), les satisfacía inclinándose hacia ellos. A las mujeres les agradaba, pues era una ocasión especial de acercarse y extender sus manos ante Prabhupada. Se sentían satisfechas y castas. Grandes hombres se





acercaban expectantes, como niños, empujándose a veces los unos a los otros para recibir la misericordia de Srila Prabhupada. Esto era importante y serio para Srila Prabhupada que, personalmente, se aseguraba que hubiera una gran fuente preparada para distribuir. Aunque, en la actualidad, la distribución de prasada en el movimiento de la Conciencia de Krishna se realiza a gran escala, tal y como deseaba Srila Prabhupada, todo comenzó de su propia mano, según iba distribuyéndolo, pieza a pieza”. Srila Prabhupada enseñó que dar prasada a los demás es una parte importante del modo de vida consciente de Krishna. Srila Prabhupada decía que un movimiento espiritual que no reparte gratuitamente alimentos santificados, es inútil. Quería que el reparto gratuito de prasada fuera parte de cada ceremonia del movimiento Hare Krishna. Srila Prabhupada, confiando sin duda alguna en que la potencia espiritual del prasada eleva a la humanidad a la conciencia de Dios, quería que todo el mundo probara krisna-prasada.

En todos y cada uno de los doscientos templos Hare Krishna, y en cada una de las treinta y cinco comunidades rurales que hay en todo el mundo, están abiertas las puertas al público cada día, y todos los que lo deseen pueden comer krisna-prasada. Los domingos, cada uno de esos centros invita al público a un suculento festín. Suculento “banquete del amor” con cientos de preparaciones, un programa que Srila Prabhupada inició en 1966 en el primer templo situado en los suburbios orientales de Nueva York. Cada centro celebra también varios festivales públicos al año, como el Rathayatra, Festival de las Carrozas, que es quizás el festival espiritual más antiguo del mundo. Y en cada uno de estos festivales, decenas de miles de personas ven la hermosa forma de Krishna y comen krisna-prasada.



En 1973 comenzó otro plan para repartir prasada cuando Srila Prabhupada, mirando un día por la ventana de su habitación, en Sri Mayapura, India, vio a una niña buscando comida en un cubo de basura. Desde ese instante propuso que nadie, en diez kilómetros a la redonda del templo Hare Krishna en Sri Mayapura, volvería a pasar hambre, y así lo dijo a sus discípulos. Días después, mirando por la misma ventana, Srila Prabhupada era feliz al ver a sus discípulos ofreciendo prasada a cientos de lugareños, que estaban sentados en largas filas y comían gustosamente en platos hechos de hojas redondas. “Continuad haciendo esto siempre”, dijo Srila Prabhupada a sus discípulos. “Repartid prasada siempre”. Éste fue el nacimiento del plan de asistencia alimentaria de ISKCON, que distribuye en la actualidad más de quince mil comidas semanalmente, especialmente en la India y en África.

Un proyecto similar, “Alimentos Hare Krishna protegen la vida”, cumple con su lema “Dando de comer al hambriento en todo el mundo”, distribuyendo más de veinte mil platos de prasada diariamente a gente necesitada, tanto en el Tercer Mundo como en los países industrializados de Occidente. El movimiento Hare Krishna es, mundialmente, uno de los más importantes promotores de la dieta vegetariana como solución a largo plazo de los problemas del hambre en el mundo. Y para aliviar los efectos inmediatos del hambre, los devotos de Krishna alimentan a personas que han sido víctimas de desastres, aquellos que carecen de hogar, a los parados y a los que padecen hambre, con su programa de distribución de alimentos, trabajando en cooperación con los gobiernos locales; en algunos países estos programas son apoyados con subvenciones del gobierno y otras aportaciones en forma de productos alimenticios.

### Los Vedas

Si la India fue la cuna de la cocina vegetariana, también lo fue de la ciencia de la vida sana. El libro titulado Ayur-veda es el trabajo más antiguo conocido sobre biología, higiene, medicina y nutrición. Esta rama de los Vedas fue revelada hace miles de años por Sri Bhagavan Dhanvantari, una encarnación de Krishna. “Antiguo”, sin embargo, no quiere decir “primitivo”; tanto es así que algunas de las enseñanzas del Ayur-veda recordarán, al lector de hoy, las enseñanzas modernas sobre nutrición, o sencillamente, el más puro sentido común. Puede que algunas de esas instrucciones parezcan menos familiares, pero, si les damos la oportunidad, veremos como se confirman ellas mismas.

No deben extrañarse de que unas escrituras espirituales traten de la salud corporal. Esos mismos escritos, los Vedas, afirman que el cuerpo es un don de Dios para permitir al alma, encarcelada, liberarse del yugo del ciclo de la vida y de la muerte. La importancia de vivir una vida espiritual sana y equilibrada es mencionada por Sri Krishna en el Bhagavada-gita (6.16) (6.17): “Nadie puede llegar a ser un yogi, ¡oh Arjuna!, si come en exceso o demasiado poco, ni si duerme en exceso o

demasiado poco. Quien es mesurado en el comer y el dormir, en el trabajo y en el descanso, gracias a la práctica del yoga, mitiga los sufrimientos de la existencia material”.

El Bhagavad-gita (17.8) (17.9) (17.10) describe tres clases de alimentos: Los alimentos **de la virtud (sattvic), los de la pasión (rajasic), y los de la ignorancia (tamasic)**. Los más sanos son los alimentos de la virtud. “Los alimentos de la virtud (productos lácteos, granos, frutas y verduras) prolongan la duración de la vida; purifican nuestra existencia y dan fuerza, salud, alegría y satisfacción. Estos alimentos son dulces, jugosos, ricos y sabrosos”.

Los alimentos demasiado amargos, ácidos, salados, picantes, secos o calientes son los dominados por la pasión y causan aflicción. Y los alimentos dominados por la ignorancia, como la carne, el pescado y las aves, descritos como “pútridos, descompuestos e impuros”, sólo producen dolor, enfermedad y karma negativo. En otras palabras, lo que se come afecta tanto a la calidad física como a la espiritual de la vida. Existen, en la actualidad, demasiados sufrimientos innecesarios en el mundo, porque el único criterio que la mayoría de la gente sigue a la hora de elegir sus alimentos, es el precio y el deseo de sus sentidos.

### **Coma a horas fijas**

En tanto sea posible, tome su comida principal durante el mediodía, cuando el sol está más alto, pues es entonces cuando su fuerza digestiva está más acentuada. Espere por lo menos tres horas después de una comida ligera y cinco después de una comida pesada, antes de volver a comer. Coma a horas fijas sin picar entre comidas, eso ayuda a tranquilizar la mente y la lengua.

No ahogue el fuego de la digestión

Las llamas visibles y la combustión invisible son los dos aspectos a los que nos referimos al decir “fuego”. La digestión implica, con toda certeza, una combustión. A menudo hablamos de “quemar grasas o calorías”, y la palabra “caloría”, por sí misma, se refiere al calor liberado cuando se

quema el alimento. Los Vedas nos informan que nuestra comida es digerida por un fuego llamado Jatharagni (el fuego del estómago). Y como a menudo bebemos en nuestras comidas, el efecto del líquido sobre ese fuego es una consideración importante a tener en cuenta en el arte de comer.

El agua bebida antes de las comidas modera el apetito y, en consecuencia, reduce el deseo de comer en exceso. El agua bebida con moderación durante las comidas facilita el trabajo del estómago, y, la que se bebe después de las comidas produce el efecto de diluir las secreciones gástricas, reduciendo el fuego de la digestión. Espere al menos una hora después de comer; luego puede beber una vez cada hora, si es necesario, hasta la próxima comida.

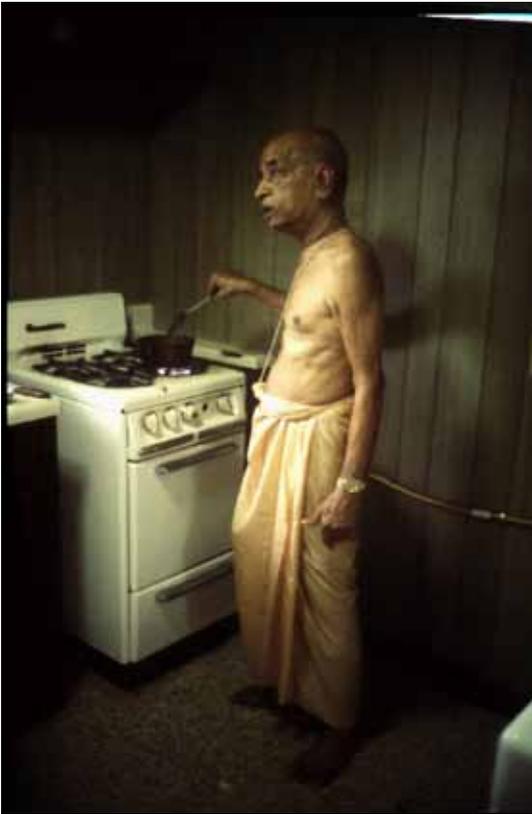
### **Cuide la higiene**

La cultura védica da una gran importancia a la limpieza, tanto a la interna como a la externa. En lo que se refiere a la limpieza interior, podemos limpiar la mente y el corazón de la contaminación material, cantando mantras védicos, y en particular, el mantra Hare Krisna. La limpieza externa incluye el mantener un alto grado de limpieza mientras se cocina y se come. Esto incluye, naturalmente, los buenos hábitos usuales de lavarse las manos antes de comer, y las manos y la boca después.

### **Coma con moderación**

La vitalidad y la fuerza no dependen de la cantidad que se coma, sino de lo que nuestro organismo es capaz de digerir y absorber. El estómago necesita un espacio para trabajar; por lo tanto, en vez de llenarlo completamente, debe llenarlo sólo hasta la mitad, comiendo sólo la mitad de lo que piense que podría comer, dejando un cuarto de la capacidad estomacal para líquidos y otro cuarto para el aire. Esta práctica facilita su digestión y, el seguirla acrecienta el placer de comer.

El comer con moderación también satisfará su mente y le procurará armonía a su cuerpo. El comer con exceso o agita, o entorpece la mente y cansa, al sobrecargar el cuerpo.



### **Evite el despilfarro**

Las escrituras enseñan que cada migaja de alimento derrochada en tiempos de abundancia, nos faltará en tiempos de escasez. Sírvese sólo la cantidad que pueda comer y guarde lo que sobre para la comida siguiente. Para recalentar un plato es necesario, en general, añadir un poco de líquido, haciéndolo hervir suavemente en una sartén. Remueva a conciencia, frecuentemente.

Si por cualquier motivo tiene que desecharse el prasada, déselo primero a los animales, entiérrelo o tírelo al agua del mar o a un río. El prasada es sagrado y nunca debe tirarse a la basura. Ya sea en la mesa o en la cocina debe cuidar de no desperdiciar comida.

### **Tome sus comidas en un ambiente agradable**

El buen humor ayuda a la digestión, y una buena disposición espiritual, todavía ayuda más. Coma

en lugares apacibles y agradables, y centre la conversación en torno a temas espirituales. Según el Ksema- kutuhala, un libro de cocina védica del siglo II a. de J.C., un ambiente agradable y un buen humor son tan importantes, para una buena digestión, como la calidad de la comida.

Medita en el hecho de que su alimento representa la misericordia de Krisna. El alimento es un regalo divino; por eso, debe cocinarlo, servirlo y comerlo con un espíritu de jubilosa veneración.

### **Comparta el prasada con otros**

Srila Rupa Gosvami dice en el Upadesamrita (un libro clásico, escrito hace quinientos años sobre el servicio devocional): “Una de las maneras en que los devotos expresan su amor es ofreciendo y aceptando prasada”. Un regalo de Dios es algo demasiado bueno para guardarlo para uno mismo, por lo que las escrituras recomiendan compartir prasada con los demás, sean amigos o extraños. En los tiempos védicos (y muchos siguen aún la práctica), el jefe de familia salía a la puerta del hogar, antes de la comida, y gritaba: ¡Prasada! ¡Prasada! ¡Prasada! ¡Quien tenga hambre, puede venir y compartir nuestra comida”, y únicamente después de recibir a sus invitados, ofrecerles todas las comodidades disponibles y servirles hasta su entera satisfacción, comenzaba él mismo a comer. Tal práctica quizá no es adecuada para esta época pero, si a pesar de ello busca la ocasión de ofrecerlo a otros, apreciará más el prasada usted mismo.

### **Pruebe el ayunar algún día, ocasionalmente**

Puede parecer raro que un libro de cocina recomiende el ayuno, pero, de acuerdo con el Ayur-veda, el ayuno fortalece la voluntad y la salud del cuerpo. Un ayuno, de vez en cuando, da un descanso al sistema digestivo y refresca los sentidos, la mente y la conciencia.

El Ayur-veda recomienda, en la mayoría de los casos, un ayuno a base de agua. El ayuno a base de zumos es popular en Occidente, porque los médicos occidentales recomiendan ayunos largos. En el tratamiento Ayur-védico, sin embargo, la mayoría de los ayunos son cortos, de uno a tres días. Mien-



tras se ayuna, no debe beberse más agua que la necesaria para saciar la sed. Jatharagni, el fuego de la digestión, está ocupado incinerando los desperdicios acumulados en el cuerpo y demasiada agua inhibiría el proceso.

Los devotos de Krisna hacen otro tipo de ayuno los días denominados Ekadasi (el undécimo día después de la luna llena y de la luna nueva), absteniéndose de cereales y legumbres. El texto Brahma-vaivarta dice: “El que observa el Ekadasi se libera de todas las reacciones de sus pecados, progresando así en su vida piadosa”.

## El Equipaje

LAS personas que se acercan por vez primera a la cocina india, quedan a menudo cautivadas al comprobar que el éxito depende más de la ingenuidad creativa, que de disponer de un equipo especializado. Si su cocina está bien equipada, con utensilios corrientes: sartenes, cacerolas, cuchillos, una espumadera, recipientes para mezclar, un rallador, un colador de metal, un escurridor, tablas para cortar y picar, gasa para escurrir el queso, cucharas para medir y, quizás, una balanza, tiene entonces todo lo que necesita para cocinar auténticas comidas indias.

También puede utilizar utensilios modernos, como ollas a presión y pequeños electrodomésticos (rallador, licuadora, etc.) en la cocina india. Una olla a presión es útil para acelerar la cocción de las sopas de dal y los garbanzos; una batidora puede servir para picar jengibre y hierbas, para amasar pan y panir (amasa el panir en sólo unos segundos no lo deje más tiempo o el panir se estropeará). Algunos científicos piensan que los hornos de microondas disminuyen el valor nutritivo de los alimentos, por lo

tanto no recomendamos su uso.

Con los utensilios occidentales pueden conseguirse los mismos resultados que con la mayoría de los utensilios usados en la cocina india, a veces de manera más eficaz. Algunos ejemplos:

- Las cacerolas ordinarias, las de metal medianamente pesado, pueden reemplazar al dekchi de bronce, una cacerola sin asas usada en toda la India. El metal pesado distribuye el calor uniformemente y evita que la comida quede pegada o se queme. Las fabricadas con metales ligeros generan puntos de calor, donde la comida se pega. Compruebe que las tapaderas de las cacerolas ajusten bien (los alimentos suelen cocerse más rápidamente si la cacerola está tapada; además de que se ahorra energía). Evite usar cacerolas de aluminio porque envenenarán químicamente sus comidas, especialmente si utiliza productos lácteos o ingredientes ácidos en su preparación.

- La batidora eléctrica puede sustituir a la muela usada diariamente en la cocina india. Pues, además de moler las especias, la batidora hará líquidos y purés de frutas y verduras. Adquiera una batidora con las cuchillas muy cerca del fondo, así triturará también pequeñas cantidades.

Otra máquina útil es el molinillo de café eléctrico. Puede moler pequeñas cantidades de especias o frutos secos en unos segundos, y es barato. Si no le atrae “la cocina electrificada” puede obtener excelentes resultados con un mortero y un majador (y un poquito de esfuerzo).

- Las cucharas y espátulas de madera, aunque generalmente no se usan en la India por ser difíciles de limpiar, son más prácticas que las cucharas de metal, que queman sus dedos y pueden afectar el sabor de la comida. Las cucharas de madera también evitan que las cazuelas se gasten y se rayen.

Hay sin embargo, algunos utensilios indios que simplifican el trabajo en la cocina hindú. Si no puede obtenerlos, le valdrán duplicados occidentales.

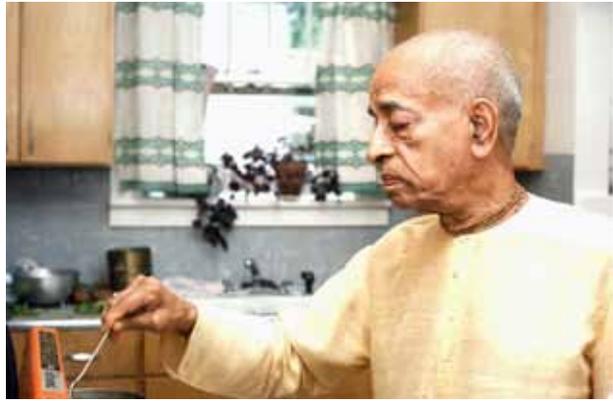
- **Karhai.** Sartén honda con asas a ambos lados. Puede estar hecha de bronce, de acero colado o de acero inoxidable. Como tiene la parte superior ancha y el fondo cóncavo, le permite freír muchos ingredientes con muy poco aceite. A veces se usa para saltar verduras. El wok chino, que tiene la misma forma que el karhai, es un buen sustituto. Ambos son fáciles de conseguir a un precio razonable. El tamaño más útil es el de 30 a 35 cm de diámetro. Si no los puede encontrar, puede sustituirlos con una sartén profunda.

- **Tava.** Sartén circular, ligeramente cóncava, de acero colado con un mango. Es la ideal para hacer chapatis, parathas y pastelitos. Una sartén de acero colado que distribuya uniformemente el calor puede reemplazar a la tava. Incluso una plancha bien usada puede ser útil. Para hacer salsas y tostar especias, se puede utilizar una pequeña sartén de acero colado.

- **Chimti.** Pinzas largas y planas con puntas romas que se utilizan para dar la vuelta al chapati y sujetarlo sobre la llama, sin pincharlo. Cualquier par de pinzas largas con los bordes romos le servirá igualmente.

- **Velan.** Rodillo sólido de madera sin asidero. Mide entre 30 y 35 cm de largo y es ancho en el medio, estrechándose gradualmente hacia los extremos. Es muy útil para extender pan indio. Si no puede encontrar uno, pídale a alguien que le haga uno. Si no, use el rodillo que tenga.

- **Masala dibba.** Recipiente de acero inoxidable o bronce que contiene siete pequeños recipientes con especias, para uso diario. Una tapa de metal se ajusta perfectamente a



la boca. Si no encuentra este útil objeto, cualquier caja de especias, con cajones, le servirá.

## **El desayuno**

- Un desayuno típico consiste en un plato principal de cereal, o legumbres, con verduras, un pan ligero, un poco de yogur y una rodaja de jengibre fresco. Un té natural de hierbas (como el té de jengibre) acompañará bien esta comida. Si prefiere un desayuno más ligero, tiene muchas combinaciones para elegir, por ejemplo puris y mermelada, shrikhand y papadamas, pakoras de verduras o frutas, una raita o fruta fresca y yogur.

**Queso revuelto con tomates**

**Tortas de harina integral**

**Garbanzos con pimientos**

**Batido de yogur salado**

**Sémola con verduras**

**Tortitas rellenas de patata**

**Garbanzos con especias**

**Batido de yogur dulce**

**Arroz cocido, dal y hortalizas**

**Puris de plátano**

**Garbanzos fritos al yogur**

**Yogur**

**Estofado de hortalizas y dal**

**Dal al vapor y yogur**

**Chatni de coco**

**Yogur**

## **El almuerzo**

• El almuerzo védico clásico consiste en arroz, dal, chapatis y un estofado de verdura, que puede completarse, con una ensalada, chatni, un dulce, y una bebida. En verano, va bien añadir un yogur.

**Arroz blanco**

**Sopa de dal y vegetales**

**Chapatis**

**Judías verdes en salsa**

**Chatni de tomate o**

**Ensalada de espinacas y yogur**

**Fruta rebozada**

**Batido de yogur salado**

**Arroz al limón**

**Sopa de verduras a la crema**

**Pan de harina de garbanzos**

**Guisantes, queso y tomates**

**Chatni de piña o**

**Ensalada de patatas y coco**

**Helado indio**

**Bebida de anís**

**Arroz y yogur**

**Sopa de tomate y toor dal**

**Chapatis**

**Puré de berenjenas, espinacas y tomate**

**Croquetas de dal al yogur**

**Chatni de dátiles y tamarindo**

**Budín de sémola**

**Arroz al coco**

**Urad dal con yogur y especias**

**Pan de harina de garbanzos**

**Coluiflor y patatas en salsa**

**Qeso condimentado frito**

**Vermicelli cremoso**

**Bebida de tamarindo y comino**

## **La cena**

• Para la cena, una verdura y un pan ligero con un entremés, un chatni, un dulce y una bebida. El ce-real antes de descansar, hará que el estómago trate de digerirlo durante la noche. Como refrigerio, antes de acostarse, tome leche caliente y puris de plátano.

**Quingombó con coco**

**Galletas saladas indias**

**Pastelitos de patata fritos**

**Chatni de tomate**

**Churritos crujientes al almíbar**

**Hojas de repollo rellenas**

**Puris**

**Arroz al limón**

**Budín de zanahoria**

**Leche al anís y pistachos**

**Estofado de hortalizas variadas**

**Tortas de harina integral**

**Chatni de manzana**

**Empanadillas de frutas**

**Limonada**

**Estofado de verduras y dal**

**Tortitas rellenas de patatas**

**Buñuelos de verdura**

**Chatni de menta**

**Yogur aromático espeso**



• Srila Prabhupada nos dió este clásico menú para un banquete: un arroz variado, un estofado de verdura con salsa, un estofado de verdura sin salsa, un entremés, un chatni, una raita, uno o dos dulces, una bebida, puris y khir. Un banquete suntuoso da a mucha gente la oportunidad de experimentar la opulencia de Krishna. Srila Prabhupada enseñó que, normalmente, el devoto no ansía platos gustosos, y come sólo lo que necesita. Por eso aconsejó a los devotos que tomaran comidas sencillas a lo largo de la semana, y el domingo disfrutaran del “banquete del amor”, con los invitados. El número de platos del festín puede aumentar ilimitadamente. En nuestros templos, celebramos las ocasiones especiales, como el nacimiento de Sri Krishna o el del maestro espiritual, con banquetes de hasta 108 platos diferentes, y a veces más.

**Arroz con mezcla de vegetales**  
**Albóndigas de queso fritas**  
**Patatas al gratén**  
**Croquetas de zanahoria**  
**Chatni de menta**  
**Puris de plátano**  
**Empanadillas de fruta**  
**Bebida de tamarindo y comino**  
**Arroz con leche**

**Arroz al azafrán con bolitas de queso**  
**Albóndigas de espinaca**  
**Verduras rellenas**  
**Empanadillas de verdura**  
**Chatni de cilantro fresco**  
**Masala puris**  
**Queso dulce de India**  
**Batido de yogur dulce**  
**Arroz con leche**

**Arroz con especias**  
**Estofado de verduras y queso**  
**Coliflor frita, patatas y queso**  
**Croquetas de dal en yogur**  
**Chatni de dátiles y tamarindo**  
**Puris**  
**Yogur aromático espeso**  
**Bebida de anís**  
**Arroz con leche**  
**Arroz blanco**

**Verduras agridulces**  
**Espinacas al vapor con queso**  
**Buñuelos de verdura**  
**Chatni de tomate**  
**Puris**  
**Dulces de harina de garbanzo**  
**Limonada**  
**Arroz con leche**

En la cultura védica el número 108 se considera de buen augurio. Krishna tiene 108 gopis (amigas pastoras) y hay 108 Upanisads (parte de la literatura védica).

## **Preparación y modo de servir una comida védica**

PREPARAR alimentos para la Suprema Personalidad de Dios es una forma maravillosa de expresar la creatividad. Combinando colores y sabores en diferentes platos (sin que sobrepase su presupuesto) se desarrolla la destreza de un verdadero artista. El cocinar para Krishna requiere un toque personal, y el cocinero no debe pensar tan sólo en alimentar, sino también en deleitar.

La cocina védica es, al mismo tiempo, práctica, pues significa hacer los mejores platos en el mínimo tiempo. El que cocina para complacer al Señor Supremo lo hace eficazmente, sin prisa ni desperdicio. **Srila Prabhupada nos enseñó cómo preparar una comida completa en menos de una hora.**

Aproveche el tiempo al máximo. Por ejemplo, planee el orden en que cocinará los platos. Empiece

la comida la noche anterior. Sólo lleva unos pocos minutos preparar el cultivo de un yogur, hacer un panir y colgarlo a escurrir o poner legumbres en remojo. Casi todos los dulces indios pueden hacerse con un día de antelación, dejándolos en el frigorífico hasta la hora de consumirlos. También se puede preparar y enfriar la bebida varias horas antes de servirla, en el mismo día.

Si es la primera vez que se acerca a la cocina india, puede serle útil el preparar todos los ingredientes antes de empezar, dado que el cocinar requerirá de toda su atención. Comience con los platos que le llevarán más tiempo, como el dal y el chatni cocido. Seguidamente prepare la masa del pan, ya que así tendrá tiempo para reposar. Si no ha preparado queso fresco la noche anterior, puede hacerlo ahora y prensarlo, poniendo un peso encima. Si va a preparar arroz o halava, ponga al fuego una cacerola con agua. Comience, ahora, con las verduras, los entremeses y platos de acompañamiento. Si un plato del menú requiere una preparación muy elaborada, trate de que los demás sean rápidos y sencillos. Cocine los panes y los entremeses al final, así podrá servirlos calientes.



Mantendrá su mente despejada y reducirá la limpieza del final si lava al mismo tiempo que cocina. “**Cocinar significa limpiar**”, decía Srila Prabhupada. Aproveche el tiempo pasando una bayeta húmeda por las superficies de trabajo y vaya lavando los cacharros, al mismo tiempo que cocina. Cuando descubra que la mitad del placer de cocinar está en la limpieza, cada vez dejará la cocina más limpia de lo que estaba cuando empezó.



El pan casero, los dulces de diferentes formas y colores, la sopa y las verduras decoradas con rodajas de limón y hojas frescas de cilantro, recrean los ojos. El aroma de las especias y de los ingredientes frescos, satisfacen el olfato, y el equilibrio entre los alimentos con especias y los que no tienen, acrecienta el placer del paladar.

Si quiere probar la comida al estilo indio, prepare un asiento en el suelo, en una alfombra, estera o cojín, y ponga el thali sobre una mesa baja frente a usted. Una música india (o, mejor todavía, canciones de los vaisnavas) creará una atmósfera agradable.

Las bebidas alcohólicas no tienen sitio en una comida védica. El sabor del prasada anima el alma y purifica los sentidos, mientras que las bebidas alcohólicas tienen el efecto contrario. Si los tóxicos ayudaran, de alguna manera, a elevar nuestra conciencia, los verdaderos yogis beberían y fumarían, pero no lo hacen. El alcohol entorpece la conciencia y oscurece el delicado sabor de la comida vegetariana, por lo que es mejor beber agua o cualquiera de las bebidas de este libro. Normalmente, no se sirve té ni café después de una comida india. En vez de ello se mastican unas semillas de anís y un cardamomo machacado para refrescar la boca y satisfacer el estómago.



*Thalis*

El mismo esmero que se pone en preparar la comida debe ponerse en su presentación. En la India, donde la mesa no se pone como en Occidente, se sirve la comida generalmente en katoris, pequeñas escudillas de plata, bronce o acero inoxidable, puestas sobre un thali (una bandeja redonda con bordes, del mismo metal). Arroz, panes y otros alimentos secos son servidos directamente sobre el thali. Las verduras cocidas, los chatnis, el dal, el yogur y los demás alimentos líquidos, o semi-líquidos, se ponen en los katoris. Si no se poseen thalis ni katoris, le pueden servir igual los platos y las tazas corrientes. Todos los platos se sirven al mismo tiempo, para ser comidos en el orden que se quiera. Una comida india seduce primero los ojos, luego el olfato, y, finalmente, el paladar.

La cubertería es opcional. Los indios comen con los dedos de la mano derecha (la mano izquierda asea el cuerpo; la derecha lo nutre). Y llega a parecer que la comida india y los dedos estuviesen hechos la una para los otros. En efecto, ¿cómo nos las arreglaríamos sino, para desgarrar el extremo de un chapati, coger con él una hortaliza en salsa, y llevarnos el conjunto a la boca, sin perder nada en el camino? Si lo prefiere, siempre puede usar los cubiertos, por supuesto. Una comida bien hecha, servida caliente, a tiempo y en abundancia, complace todavía más si la persona que la sirve desea, ardientemente, satisfacer a su invitado. La persona que come quizás lo haga moderadamente, pero la persona que sirve la comida debe preocuparse solamente de alimentar a sus invitados, hasta que se sacien. Una canción vaisnava, enalteciendo al

maestro espiritual, dice: “Cuando el maestro espiritual ve a sus devotos satisfechos, comiendo krisna prasada, él está también satisfecho”.

Podemos encontrar una imagen de este espíritu en el segundo volumen de la biografía de Srila Prabhupada, *Planting the Seed*, escrito por Su Divina Gracia Satsvarupa dasa Goswami. En este volumen un devoto recuerda los primeros momentos del movimiento Hare Krishna: “El mandato general de Prabhupada, de que todos debían comer tanto prasada como les fuera posible, creó una atmósfera de buen humor y un sentimiento familiar. No se le permitía a nadie estar sentado ante la comida, picando y dando bocaditos de vez en cuando, educadamente. Comían con un gusto que Swamiji (Srila Prabhupada), casi forzaba. Si veía a alguien que no comía con ganas, lo señalaba y, sonriendo, le decía en tono de protesta, ‘¿Por qué no estás comiendo? Toma prasada’, y se reía. ‘Cuando venía en el barco a nuestro país’, nos contaba, ‘estaba pensando, ¿cómo van a tomar esta comida los americanos?’ Y mientras los chicos adelantaban sus platos pidiendo más, Keith les servía otra vez: más arroz, dal, chapatis y sabji”. Incluso el mismo Sri Krishna, en Su encarnación como Sri Chaitanya Mahaprabhu, hace 500 años, sentía un gran placer sirviendo prasada a Sus devotos. El Sri Chaitanya-charitamrita, el clásico devocional bengalí sobre los pasatiempos de esta encarnación de Dios, la más magnánima, dice: “Sri Chaitanya Mahaprabhu no acostumbraba a tomar prasada en pequeñas cantidades. Con la cantidad que ponía en cada plato podían comer, al menos, cinco hombres. Todo el mundo estaba lleno hasta reventar, porque Sri Chaitanya Mahaprabhu continuaba diciendo a los que servían: ‘¡Dadles más! ¡Dadles más!’ Y debido a que Sri Chaitanya era el Señor Mismo Omnisciente, les sorprendía a todos sabiendo, exactamente, lo que quería cada persona. De esta manera alimentaba a todos los devotos hasta que estuvieran plenamente satisfechos.

Tan satisfechos como seguramente lo estarán ust-

ed y sus invitados, ya sea que coman en el suelo o en la mesa, con los dedos o con los cubiertos; ya sea que sirvan o que sean servidos, si su comida es de un plato o de 130; usted descubrirá que su comida india, hecha en casa, es un verdadero festín para los sentidos, la mente y el alma.

## Uso de las recetas

- Las cantidades indicadas en las recetas de este libro, corresponden a comidas para unas cuatro o seis personas.
- Los ingredientes figuran en la receta según su orden de uso.
- Existen tablas de conversión en el apéndice de la página 297, para las medidas americanas.
- En este libro, la palabra cucharada ha sido abreviada con las siglas cda, y cucharadita con las siglas cdita. Las medidas de cucharadas, se refieren a cucharadas rasas.
- Como habrá podido comprobar, en este libro de cocina no se usan las cebollas, ni los ajos, puesto que en la cocina védica se los considera alimentos no dignos de ser ofrecidos al Señor.
- Dos de los ingredientes más comunes en las recetas, el ghi (mantequilla clarificada) y el panir (queso fresco casero), están descritos en la sección de productos lácteos, que empieza en la página 88. Para saber la cantidad de leche que necesita para hacer una cantidad específica de panir, mire el cuadro de la página 95.
- Muchas recetas dan a elegir entre ghi y aceite. Si utiliza aceite vegetal, aceite de cacahuete, de maíz, de girasol o de mostaza. Si utiliza aceite de oliva para cocinar al estilo de la India, emplee el más refinado; el fuerte aroma del aceite cubrirá el más sutil de algunas especias.
- El término “nata” se refiere a la nata dulce ordinaria.
- Como norma, ponga ½ cucharadita de sal por

cada 450 g de verduras, e igual cantidad por cada ¼ l. de agua. Recuerde que es más fácil añadir sal que quitarla.

- Los tamaños aproximados de los trozos de hortalizas cortados son: dados- 1 a 2.5 cm. de lado troceado- 5 mm. de lado trinchado- 3 mm. de lado

- No se desanime si algo le sale mal. Incluso los mejores cocineros tienen fracasos, el éxito es fruto de la práctica.

- La mayoría de las recetas terminan con sugerencias para servir. Las combinaciones de platos sugeridas son solamente guías; usted querrá, sin duda, experimentar con otras. Hay, sin embargo, una sugerencia que se ajusta a todas las recetas y combinaciones: ofrezca primero la comida a Sri Krishna.

Al ofrecer la comida a Krishna, recuerde...

- En realidad la ofrenda comienza en la cocina; por lo tanto, no pruebe la comida mientras cocina. Deje a Krishna ser el primero en disfrutarla.

- Cuando acabe de cocinar, ponga una generosa porción en un plato para Krishna. Si es posible, tenga aparte un juego de platos y tazas para Su uso exclusivo. Coloque el plato frente a un cuadro de Krishna (puede usar el de la página 38 de este libro).

Con devoción, pídale a Krishna que acepte su ofrenda. Puede hacer esto recitando tres veces el mantra Hare Krishna:



*Predicar y comer prasadam de viaje ...*

**Hare Krishna, Hare Krishna,  
Krishna Krishna, Hare Hare  
Hare Rama, Hare Rama,  
Rama Rama, Hare Hare**

- Saque después la comida del plato de la ofrenda. Esta comida y la que quedará en las cazuelas, ya puede ser servida.



*Un surtido típico de las especias y las hierbas utilizadas en la cocina india*

## Las especias

EL corazón de la cocina india son sus condimentos: la sabia utilización de las especias, hierbas y condimentos. Las especias son ciertas raíces, cortezas o semillas, que se utilizan enteras, machacadas o molidas.

- 1 Asafétida (hing)
- 2 Cardamomo (elaichi)
- 3 Pimienta de cayena (pesa hui lal mirch)
- 4 Guindillas frescas (hari mirch)
- 5 Guindillas secas (sabut lal mirch)
- 6 Canela (dalchini)
- 7 Clavos (laung)
- 8 Cilantro fresco (hara dhania)
- 9 Cilantro en grano, enteros o molidos (dhania, sabut y pesa)
- 10 Comino en grano, enteros o molidos (safed jeera, sabut y pesa)
- 11 Hojas de curry (kari patti)
- 12 Hinojo (sauf)
- 13 Fenogreco (methi)
- 14 Jengibre fresco (adrak)
- 15 Kalinji, semillas (kalinji)

- 16 Mango, polvo (amchur)
- 17 Hojas de menta (pudina ki patti)
- 18 Mostaza en grano, negra (rai)
- 19 Nuez moscada (jaiphal)
- 20 Agua de rosas (gulab jal)
- 21 Azafrán (kesar)
- 22 Tamarindo (imli)
- 23 Cúrcuma (haldi)

EL corazón de la cocina india son sus condimentos: la sabia utilización de las especias, hierbas y condimentos. Las especias son ciertas raíces, cortezas o semillas, que se utilizan enteras, machacadas o molidas. Con el nombre de hierbas nos referimos a hojas frescas y flores. Los condimentos incluyen ingredientes naturales como la sal, ácido cítrico, nueces y agua de rosas.

El uso creativo de especias selectas y de hierbas aromáticas, para descubrir los sabores dormidos de un plato, es lo que da a la cocina india su carácter genuino único. No se trata de una condimentación pesada sino suave, que es la responsable de los apetitosos matices, del sabor delicado y del aroma. El grado en que cada plato necesita ser condimentado no es algo rígido; es cuestión de gusto personal.

Aunque la comida india está siempre condimentada (un plato puede que exija una o más de diez especias), no tiene por qué ser picante. El picante de la comida india procede de las guindillas, y usted puede usar la cantidad que prefiera. Incluso puede evitarlas completamente y la comida continuará siendo sabrosa y, genuinamente, india.

Las especias y las hierbas, las “joyas de la comida india”, no sólo hacen la comida más sabrosa, también más digerible. La mayoría de las especias tienen propiedades medicinales. Por ejemplo la cúrcuma es diurética; la pimienta de cayena un estimulante gástrico; el jengibre fresco, un tónico y el cardamomo ayuda a la digestión. La



ciencia de utilizar las especias para acentuar el sabor de las comidas y mantener una buena salud tiene miles de años; está descrita en el Ayur-Veda y el Artha-sastra.

Hace mil años, Baber el Magno, el fundador del imperio Mogol en India hizo un gran elogio al papel de las especias en la cocina india. “Si mis súbditos hubieran tenido el conocimiento que los indios tienen de sus especias”, escribió en sus memorias, el Babernama, “habría conquistado el mundo entero”.

La magia del condimentar reside en la masala, la mezcla. El cocinero que conoce el arte de utili-

zarlas, puede fácilmente transformar una comida corriente en una sorprendente variedad de platos deliciosos, todos ellos diferentes. Incluso la patata, de humilde apariencia, revelará una variedad sorprendente de sabores, puestos de relieve por las masalas con las que la cocine.

### **Cómo hacer masalas**

La técnica de dorar las especias en ghi o en aceite caliente, para revelar sus sabores y aromas, es propiedad de la cocina india. A veces, para hacer una masala se usan especias enteras, otras veces molidas, aunque lo más corriente sea una mezcla de ambas. Ponga primero las especias cerca del hornillo. Luego caliente el suficiente gh... o aceite



(generalmente 1 ó 2 cucharadas), para que no se peguen a la sartén las especias, o los otros ingredientes. Calientelo al máximo procurando que no se

queme. Luego ponga las especias en el ghi, inmediatamente comenzarán a hincharse, saltar de la sartén, dorarse, etc. cambiando de alguna forma.



Luego, justo en el momento preciso en que las especias estén doradas y listas, viértalas sobre la preparación que esté cocinando o bien, ponga lo que está cocinando en

la sartén donde tiene los condimentos, para saltearlo o dejarlo cocer a fuego lento.

Dado que cada especia tarda diferente tiempo en dorarse y, sin embargo, deben estar listas a la vez, es de suprema importancia medir el tiempo. Por ejemplo, una receta puede exigir comino y fenogreco en granos, jengibre fresco rallado, cilantro molido y asafétida en polvo. Dado que al comino y al fenogreco les cuesta alrededor de 30 segundos dorarse, debe añadirlos primero al ghi o al aceite caliente, los dos juntos. Luego, diez segundos más tarde, añade el jengibre rallado, que necesita unos 20 segundos. El cilantro molido tarda unos 5 segundos en dorarse, por lo que deberá añadirlo 15 segundos más tarde, y, finalmente, añade el asafétida y ¡ya está lista la masala!

Cuando añade a un plato, que está cocinando, una masala, debe remover de inmediato para mezclar bien los ingredientes con las especias y para prevenir que las especias se cocinen en exceso en el fondo de la cacerola. En las recetas que requieran solamente especias, el ghi o el aceite deberá estar moderadamente caliente, para que las especias se doren sin quemarse. Aparte de las masalas, las hierbas y los condimentos en general, se vierten durante la cocción, o al final.

Con un poco de experiencia que adquiera, preparando masalas, se familiarizará con el sabor y el aroma de cada especia. Las especias fuertes, como los clavos, la pimienta de cayena y el asafétida, se usarán en cantidades muy pequeñas. Las especias suaves, como las semillas de comino y el cilantro molido, se usarán en mayor cantidad.

Algunas mezclas de masalas, como el panch masala y el garam masala, pueden prepararse con antelación. Se pueden preparar en cantidad suficiente para varias semanas, o meses. La panch masala es una mezcla de cinco especias enteras que se utiliza principalmente con las hortalizas. La garam masala, literalmente “especias picantes” (para



calentar el cuerpo), es un compuesto de especias molidas que se agrega a los guisos al final de la cocción, a veces inmediatamente antes de servirlos.

He aquí una receta de panch masala y otra de garam masala.

- Para preparar panch masala mezcle juntas 2 cucharadas de semillas de comino, 2 de comino negro en grano o de kalinji, 2 de mostaza negra en grano, 2 de anís o de hinojo en grano y 2 de fenogreco en grano. Vierta todas las especias en un jarro herméticamente cerrado y póngalo en un sitio fresco, seco y oscuro. Agite el jarro antes de usarlo para asegurarse que los componentes quedarán bien mezclados.
- Para hacer un garam masala tueste por separado las siguientes especias: 4 cucharadas de cilantro en grano, 2 cucharadas de comino en grano, de clavo y de semillas de cardamomo y 2 varitas de canela de 5 cm de largo. Luego muélaslas juntas

hasta reducir las a un polvo fino. Guárdelo en un sitio fresco.

#### **Varios puntos que deben considerarse al usar especias.**

- Antes de utilizar especias enteras, especialmente las que compre en gran cantidad, selecciónelas, limpiándolas de todo tallo o piedra.
- Guarde todas sus especias en tarros herméticamente cerrados en un sitio fresco, seco y fuera de la luz directa del sol. Para evitar que se estropeen, con el constante abrir y cerrar de los tarros, guarde las especias, usadas diariamente, en pequeñas botellas. Asegúrese de poner etiquetas en cada tarro o envase.
- Para muchas recetas se requieren especias molidas. Mucho mejor que comprarlas molidas, que pierden pronto su sabor, es comprarlas enteras y molerlas cuando se necesiten. En la India se utiliza una muela, pero, para este trabajo, un molinillo de café eléctrico es excelente. El aroma y sabor de las especias recién molidas es incomparable.



- Evite el curry en polvo y los polvos para condimentar comercializados, pues a menudo están hechos con especias de calidad inferior, estas mezclas insípidas de curry proveen su cocina de una uniformidad aburrida. En la India son prácticamente desconocidas. Es mucho mejor hacer sus propias mezclas con especias frescas.

- Algunas recetas hacen referencia a lo que se llama pasta de masala. Esta pasta la obtendrá moliendo las mismas especias que se señalan, con unas cuantas gotas de agua, en un mortero. Hecho esto, dore la pasta en gh... o en aceite durante un minuto, para desvelar su aroma, antes de mezclarla con los otros ingredientes.

- Antes de empezar a cocinar lea la receta atentamente. Reúna las especias que necesite cerca del fuego. Pues quizás más tarde no tenga tiempo de andar buscando alguna de ellas, y, si lo hace, puede que algo que esté en el fuego se le queme.

- Algunas veces puede utilizar una especia en sus-

titución de otra que no tenga. A veces se puede incluso prescindir de la especia que le falte y, sin embargo, el plato le saldrá bien. En las recetas se indican algunas sustituciones posibles, o eliminaciones; la experiencia también le ayudará.

- Aunque las hierbas secas son, a menudo, más fuertes de sabor que las frescas, use hierbas frescas siempre que sea posible.

## Su armario de especias

Dado que son las especias y condimentos, juiciosamente mezclados, los que dan a la comida india su inconfundible carácter, merece la pena que examine y se familiarice con las cualidades y usos de cada una de ellas.

**AGUA DE ROSAS (gulab-jal):** El agua de rosas es la esencia, que se extrae de los pétalos de las rosas, mediante destilación por el vapor, diluida. Es un aromatizante usado muy a menudo en los dulces y en los platos de arroz indios. Se puede



utilizar una cuchara para su medida; si cocina con esencia, o concentrado de rosa, tenga cuidado de no emplear demasiado. Cuento las gotas.

**ASAFETIDA (hing):** Esta resina aromática que se extrae de la raíz de la *Ferula asafoetida*, se usa en pequeña cantidad por su sabor específico y sus propiedades medicinales. El asafétida es muy efectivo para prevenir las flatulencias, tanto es así que se utiliza para curar indigestiones a caballos. Se consigue en resina o en polvo fino. En forma de resina es más puro, pero tiene que rallarlo antes de su uso. El asafétida en polvo está mezclado con harina: hace más conveniente su utilización. Añada una pizca, o la fracción de una cucharadita, al ghi o al aceite caliente, uno o dos minutos antes de añadir los otros ingredientes. Si no puede encontrar asafétida, o no quiere usarlo, sus recetas quedarán bien, aún sin él.

**AZAFRAN (kesar):** Al azafrán se le conoce como “el rey de las especias”. Procede de los estambres secos de la flor del azafrán, *Crocus sativus*, cultivado en Cachemira, España y Portugal. Cada flor tiene sólo tres hebras de azafrán, por lo que para conseguir medio kilo de azafrán se necesitan las hebras de setenta mil flores. El azafrán es caro, pero una pequeña cantidad dura bastante tiempo. Cuídese del azafrán barato o “azafrán bastardo”. Es similar al genuino y desprende el mismo color, pero no tiene nada de la auténtica fragancia del azafrán.

El azafrán tiene un agradable y delicado sabor y proporciona un color amarillo vivo a todo lo que se mezcle con él. Se emplea para dar sabor y color a los dulces, al arroz y a las bebidas. Para extraer el sabor y el color naranja brillante de las hebras, debe tostarlas ligeramente, luego debe desmenuzarlas y sumergirlas en una cucharada de leche

templada. Luego vierta la leche en el plato a condimentar. También se puede encontrar en polvo, más concentrado que las hebras.

**CANELA (dalchini):** La genuina canela procede de la corteza interior de un árbol de hoja perenne, el *Cinnamomum zeylanicum*, originario de @r... Lanka (Ceilán) y de las Indias Occidentales. Prefiera las delgadas vainas de corteza, secada al sol, que se venden enrolladas, unas dentro de las otras. Cuando utilice bastoncitos enteros de canela, en chatnis o en platos de arroz, sáquelos antes de servir el plato. Adquiérala en rama, para tostarla y molerla cuando la necesite. La canela, de sabor fuerte y ligeramente amarga, que está a la venta en los mercados: la *Cinnamomum cassia*, viene en una sola rama gruesa o en polvo. Es un pobre sustituto de la otra, que tiene un delicado sabor dulce.

**CARDAMOMO (elaichi):** Las semillas envueltas en su vaina, de color verde pálido, de la familia del jengibre, *Elettaria cardamomum*, se usan para dar sabor a los dulces, o se mastican para endulzar el aliento o para la digestión. Las vainas de cardamomo blancas, que no son otra cosa que las verdes blanqueadas, son más fáciles de encontrar, aunque tienen menos sabor. Cuando se cocinen las vainas enteras, sáquelas antes de servir, o apártelas a un lado del plato. No se comen enteras. Cuando una receta requiera solamente los granos negros de aroma penetrante, sáquelos de las vainas y pulverícelos con un mortero, o con un rodillo. Los granos de cardamomo molidos se utilizan en la garam masala.

**CILANTRO EN GRANO enteros y molidos (dhania, sabut y pesa):** Las semillas de cilantro son redondas, de color beige, y muy aromáticas. Es una de las más importantes especias de la cocina india, y es de las que está haciéndose cada vez más popular en Occidente. En 1985, los Estados Unidos



*tostando especias*

e Inglaterra importaron cada uno más de dos millones de toneladas de cilantro en grano. Los aceites de las semillas del cilantro ayudan a asimilar las comidas con mucho almidón y las raíces de las hortalizas. El cilantro en grano generalmente se muele antes de su uso, los granos dan un aroma fresco, a las comidas. Para lograr un mejor sabor, compre los granos enteros y muélos, en pequeñas cantidades, con un molinillo.

**CILANTRO FRESCO (hara dhania):** Las hojas frescas del *Coriandrum sativum* se utilizan en la India en la misma proporción que se utiliza el perejil en Occidente, aunque no tan sólo como decoración, sino por su sabor esencial. A veces se le conoce como coriandro o perejil chino; el cilantro fresco es una hierba que merece la pena buscar. Su delicado sabor es único. Si no lo encuentra puede sustituirlo por perejil, pero el sabor no será el mismo. El cilantro fresco se vende normalmente en ramitos. Para su conservación, ponga las raíces, o los tallos cortados, en un pequeño vaso de agua, meta el vaso en una bolsa de plástico, y guárdela en el frigorífico. Se conservarán más de una semana. Lávelo justo antes de usarlo. Use las hojas, y la parte más alta de los tallos, picadas.

Si tiene problemas para encontrar cilantro fresco (o fenogreco fresco), puede fácilmente cultivarlo usted mismo. Siembre algunas semillas en un pequeño trozo de jardín y riéguelas cada día. A los 18 ó 20 días germinarán y crecerán rápidamente. Corte luego los tallos, cuando



midan unos 15 cm, antes de que la planta tenga semillas.

**CLAVOS (de olor) (laung):** Este capullo seco de la flor del árbol tropical *Myrtus caryophyllus* ha sido la base del comercio de especias desde la antigüedad. La palabra clavo viene del latín *clavius*, que describe su forma. El aceite del clavo es antiséptico y fuertemente aromático. Se dice que la costumbre de “masticar clavo” cuando uno se dir-

ige al Emperador comenzó en China. Durante el reinado de la Reina Isabel I, era costumbre que los cortesanos masticaran clavos de olor en su presencia. Pueden utilizarse como purificadores de la sangre, como digestivo, y como anestésico local, para dolores de muelas. Tostados y molidos, son un componente esencial del garam masala. Al comprarlos procure que estén bien formados y grandes, no arrugados o con polvo.



**COMINO EN GRANO** entero y molido (safed jeera, sabut y pesa): El comino blanco en grano, *Cuminum cyminum*, es un ingrediente esencial para preparar curries vegetales, arroces, entremeses y dal.

Aunque el comino molido se encuentra en todos los supermer-

cados, es mejor si lo muele usted mismo. Cuando una receta requiera comino tostado, fría la cantidad de semillas que desee, en una sartén caliente. Mueva la sartén hasta que las semillas se doren un poco y desprendan su fragancia. Si necesita semillas tostadas y molidas, ponga las semillas tostadas en el molinillo de café eléctrico y muélaslas muy finas. Si no tiene molinillo, utilice un mortero o, simplemente, macháquelas con una cuchara.

Kala jeera, o comino negro en grano (*Cuminum nigrum*), más pequeño y oscuro que los granos blancos, tienen un sabor más amargo y un olor más penetrante.

**CURCUMA (haldi):** Es la raíz carnosa de una planta (*Curcuma longa*) de la misma familia que el jengibre, cuyo color puede variar desde el naranja oscuro al marrón rojizo, pero que cuando está muy seca y molida es siempre amarillo fuerte. Se usa en pequeñas cantidades para dar un sabor fuerte y agradable a las hortalizas, sopas y entremeses o, simplemente, para dar color al arroz. En polvo conserva sus propiedades colorantes por largo tiempo, pero pierde pronto su aroma. Será suficiente guardar unos cincuenta gramos en casa, a no ser que no coma otra cosa que arroces aromatizados y estofados de verdura. La cúrcuma deja manchas, tenga pues cuidado con la ropa. También se quema fácilmente por lo que debe cocinarla con sumo cuidado. La cúrcuma se emplea en la medicina Ayur-védica como diurético, purificador de la sangre y estimulante de los intestinos.

**FENOGRECO (methi):** Las hojas y los tallos tiernos del *Trigonella fenumgraecum*, son un vegetal popular en la India. Sus semillas, cuadradas y planas de color marrón claro son básicas en muchos estofados de verduras y entremeses. En la India, las mujeres comen semillas de fenogreco con jaggery (azúcar de palma no refinado), después del parto, para fortalecer la espalda, aumentar la resistencia del cuerpo y estimular el fluido de leche. Las semillas de fenogreco tienen un ligero sabor amargo, por tanto, no se exceda en las cantidades recomendadas y evite el quemarlas, lo que las hace aún más amargas. El fenogreco, como el cilantro, es fácil de cultivar (ver pág. 81).

**GUINDILLAS FRESCAS (hari mirch):** Estas guindillas rojas o verdes, del *Capsicum annum* se encuentran en cualquier tienda. Las semillas blancas, planas y redondas, de la guindilla son las que dan el sabor picante a la comida. Si prefiere un sabor más suave corte cuidadosamente el tallo y quite las semillas. Lávese las manos con agua templada y jabón, después de tocar las guindillas, pues sus aceites volátiles irritan la piel. Almacénelas, sin lavar y envueltas en un papel, en el frigorífico.



*Un baño en el río santo "El Ganges" tiene una parte muy importante en la vida de los hindus*

Deseche las que se pongan en mal estado.

**GUINDILLAS SECAS (sabut lal mirch):** Son guindillas secas, las cuales se usan ampliamente en la cocina india, por su sabor picante. Cuando la receta requiera guindillas machacadas, muélaslas con un mortero o trocéelas con sus dedos. Acuérdesse de lavar sus manos después de tocarlas. Si no le gustan las guindillas puede usar menos de las

que se prescriben, o puede eliminarlas completamente de la receta.

**HINOJO (sauf):** Las largas semillas verde pálido del *Foeniculum vulgare* parecen cominos, pero saben como las semillas de anís o de regaliz. Las semillas de hinojo se usan a veces en masalas. Tostadas, son eficaces para dar buen aliento. Si no



puede encontrarlas sustitúyalas por una cantidad igual de semillas de anís.

**HOJAS DE CURRY (kari patti):** Las hojas frescas del árbol kari del sudoeste de Asia, *Murraya koenigri*, se usan principalmente para dar aroma y sabor a las hortalizas y sopas. Las hojas secas son más fáciles de encontrar, pero menos aromáticas que las frescas. Cuando prepare una masala,

ponga las hojas frescas o secas a freír, en el aceite, hasta que estén crujientes.

**HOJAS DE MENTA (pudina ki patti):** Las variedades más corrientes de la menta son dos, a saber: la menta verde (*Mentha spicata*) y la hierbabuena (*Mentha piperita*). No sólo dan color como decoración, sino que también brindan un sabor refrescante a las bebidas. También pueden emplearse



*La India no fascina solo por su cocina tan rica*

para hacer chatni de menta. La menta estimula el sistema digestivo y alivia las náuseas y los vómitos. Las plantas se pueden cultivar fácilmente en el hogar; prácticamente cualquier suelo es bueno, ya sea al sol o a media sombra. La menta seca pierde su color, pero guarda intacto su sabor.

**JENGIBRE fresco (adrak):** Este rizoma de color marrón claro, del *Zingiber officinalis*, se emplea mucho, en todas sus formas, en la cocina india. Elija el jengibre fresco que sea grueso y sin arrugas, que tenga una pulpa firme y poco fibrosa. Antes de cortar, rallar, picar o moler el jengibre para hacer una pasta, ráspelo la piel, parecida a la de la patata, con un cuchillo afilado. Para rallar el jengibre emplee los agujeros pequeños del rallador de metal. El jengibre fresco puede sustituirse por el jengibre en polvo ya que sus sabores son diferentes. El jen-

gibre seco (sonth), de sabor más penetrante que el fresco, debe ponerse en remojo antes de usarlo (una cucharadita de jengibre seco equivale a una cucharada de jengibre fresco picado). El jengibre es utilizado medicinalmente contra los cólicos y la dispepsia. Consumido en pequeñas cantidades cura el dolor de estómago. El té de jengibre es un excelente remedio para los catarros.

**KALINJI EN GRANO (kalinji):** Son las semillas de color negro, con forma de lágrima, de la planta de cebolla *Nigelia indica*, que imparten un ligero sabor a cebolla y se usan en platos de hortalizas y en la masa de la pakora. Aunque a menudo se las confunde con las semillas de comino negro, no tienen nada en común. Si no puede encontrarlas, déjelas fuera de la receta.



**MANGO EN POLVO (amchur)** Los frutos crudos del árbol de mango, *Mangifera indica*, se cortan en tiras, se secan, se muelen y se emplean para dar un sabor ácido a los estofados de hortalizas. El mango en polvo se usa tan profusamente en el norte de la India, como se hace con el limón en el Occidente, para dar a la comida un sabor refrescante y ligeramente ácido. Se quema con facilidad por lo que debe tener cuidado al emplearlo.

**MOSTAZA EN GRANO, negra (rai)**: La cocina india no sería la misma sin las semillas de *Brassica juncea*. Estas semillas son redondas, diminutas (más pequeñas que la variedad amarilla), y no exactamente negras, sino de un color marrón rojizo oscuro. Son picantes, con sabor a nuez, nutritivas, y añaden textura y atractivo a cada plato. Freír semillas de mostaza es lo más atractivo a la hora

de preparar las masalas. Vierta las semillas en un poco de gh... o aceite caliente y, unos segundos después, empezarán a estallar y saltar fuera de la sartén, a no ser que la cubra enseguida.

**NUEZ MOSCADA (jaiphal)**: La nuez moscada es el fruto que contiene la semilla del árbol tropical *Myristica fragrans*. Compre los frutos enteros, redondos y compactos, de aspecto aceitoso y pesado. Pueden ser oscuras o blancas, debido a la cal que se emplea para repeler a los insectos. La nuez moscada molida se emplea en pequeñas cantidades (combinada a veces con otras especias), para dar más sabor a los dulces y a los estofados de hortalizas. Es mejor rallarla directamente sobre el plato; una vez rallada pierde rápidamente su sabor. Almacene, en la medida de lo posible, la nuez moscada entera o en polvo, en un recipiente herméticamente cerrado.

**PIMIENTA DE CAYENA (pessa hui lal mirch)**: La cayena en polvo, hecha con guindillas rojas secas, se conoce, a menudo, como guindilla en polvo. Esta es la especia que pone el picante en la comida india. áselo de acuerdo a su gusto.

**TAMARINDO (imli)**: Este condimento, de sabor ácido, procede de la gran vaina del árbol tropical, *Tamarindus indica*. La pulpa marrón es raspada a veces con las brillantes semillas oscuras de las vainas secadas, y luego vendida en paquetes. Para emplear el tamarindo debe quitarle las semillas y cortar la pulpa en trozos pequeños, cocinándolos, a continuación, con una pequeña cantidad de agua, durante unos 10 minutos, o hasta que los trozos de pulpa estén blandos y se rompan. (Use  $\frac{1}{4}$  l de agua para 225 g de tamarindo.) Luego haga pasar lo que quede de la pulpa, a través de un colador. Guarde el líquido y deseche los residuos fibrosos que queden en el colador. Si no pudiera encontrar tamarindo se puede conseguir un sabor, más o menos similar, mezclando jugo de limón con azúcar morena.