

# La cucina secondo la tradizione induista

**Sconto di € 7**

+ Spedizioni e Diritto di Reso Gratis

I libri consigliati e contrassegnati con il trovo su Macrolibrarsi Sconto di € 7, Spedizioni e Diritto di Reso Gratis usa il codice AM1013 valido per acquisti > € 47



**N**ell'entroterra ligure, in provincia di Savona, si trova un monastero induista: la comunità di Gitananda Asram. In questo libro trovate il loro approccio all'alimentazione, con allegate ricette, ma soprattutto una testimonianza di come, nella cultura induista, la spiritualità si leghi strettamente alle incombenze quotidiane, come per esempio la cucina.

■ «Vedere il divino in tutto e in tutti – spiegano gli autori – è una prospettiva che inevitabilmente determina il modo di nutrirsi, di preparare il cibo e di associarlo a rituali e feste, sulla base di norme codificate nelle Scritture sacre dove nessun aspetto della vita è escluso». La cucina, secondo questo pensiero, è la dimora della Dea Annapurna, all'interno della quale i sapori si mescolano con la devozione.

■ L'atto di mangiare e di preparare il cibo è visto come un rituale sacro: la stessa vita dell'uomo è presente negli animali e nei vegetali, e nutrirsi di loro vuol dire compiere un sacrificio, che rende possibile la nostra stessa vita, e di cui si deve essere grati a Brahaman. Su questo sottofondo che rimanda ai Veda, tra le pagine del libro si snoda un sentiero che affronta i temi della consapevolezza, della salute, della vita monastica e delle tradizioni culinarie dell'India trasposte nel

bel mezzo della cultura alimentare italiana.

■ La cucina dell'Asram è vegetariana ma sintonizzata sulla teoria ayurvedica dei sapori (rasa) e dei virya (la potenza del caldo e del freddo). L'arte di combinare gli alimenti è molto più di un'unione dei gusti: è fondamentale per la corretta digestione, opera del fuoco digestivo. E, in Ayurveda, sono proprio le modalità di trasformazione del cibo in nuova carne e pensiero a dettare le condizioni del nostro stato di salute.

■ Seguono 108 ricette, tra le migliori inventate dai cuochi del monastero, tra cui "la pizza dell'Asram". Non è necessario reperire alimenti esotici. Un capitolo è interamente dedicato alla cucina delle feste e ovviamente non mancano torte, castagnacci e biscotti. Il sito web del monastero è: [www.gitanandaashram.it](http://www.gitanandaashram.it).



Alimentazione e spiritualità

a cura del Gitananda Asram

**Il cibo che dà la felicità**

Laksmi  
Pagine 132, euro 26,80

## Prepariamo la salsa al curry DOC

È quasi sinonimo di cucina indiana: fantastica sulle verdure cotte al vapore. Ecco come si prepara al monastero Gitananda Asram.

- ✓ Tritate una cipolla e fatela imbiondire nel ghi.
- ✓ Grattugiate una mela e aggiungete al soffritto.
- ✓ Unite un cucchiaino di curry, e sale marino.
- ✓ Aggiungete mezzo bicchiere di latte e cuocete a fuoco basso fino a ottenere una salsa morbida.