



Le Gourmettes che hanno partecipato alla serata.

Alla scoperta della cucina ayurvedica

Un sistema di alimentazione consapevole basato sull'antica medicina indiana.



a cura di
Donatella Revay

“
L'atto del mangiare è finalizzato a mantenere l'equilibrio psico-fisico e a favorire la digestione

Le Gourmettes, sempre aperte a nuove esperienze culinarie, si sono regalate un corso di cucina ayurvedica presso la loro sede nel Ristorante Moncucchetto di Sorengo. A guidarle è stata Sonia Manfra, insegnante di yoga e ayurveda con il suo studio Yoga Ticino a Vezia e appassionata conoscitrice di questa affascinante cucina indiana, approfondita durante i suoi numerosi viaggi in quella terra ricca di spiritualità e tradizioni.

La cucina ayurvedica, sistema di alimentazione consapevole basato sull'antica medicina indiana, rappresenta una scienza millenaria per cui nutrirsi significa assumere energia vitale. Essa insegna che come, quando e cosa si mangia influiscono profondamente sulla salute e sul benessere generale. Secondo l'Ayurveda, tutto ciò che esiste è composto da cinque elementi fondamentali: Terra, Acqua, Fuoco, Aria e Spazio (Etere). Dalla loro combinazione nascono i tre *dosha* - *Vata* (Aria e Spazio), *Pitta* (Fuoco e Acqua) e *Kapha* (Terra e Acqua) - principi funzionali che regolano i processi fisiologici e mentali.

I *dosha* non sono categorie rigide, ma modalità di funzionamento presenti in ogni individuo, ciascuno con una propria combinazione che influenza

metabolismo, reazioni e preferenze alimentari. Essi determinano il modo in cui reagiamo, ci muoviamo, digeriamo e ci adattiamo ai cambiamenti. L'Ayurveda invita quindi a osservare queste dinamiche in relazione alla persona, allo stile di vita e alle stagioni, per favorire un equilibrio naturale e duraturo.

In quest'ottica, l'atto del mangiare è finalizzato a mantenere l'equilibrio psico-fisico e a favorire la digestione attraverso un'alimentazione basata su cibi freschi, di stagione, spesso cotti e arricchiti da spezie. Centrale è anche il bilanciamento dei sei sapori (*rasa*): dolce, aspro, salato, pungente, amaro e astringente. L'Ayurveda suggerisce inoltre di adattare l'alimentazione alle stagioni: nel caso della primavera, come nel nostro incontro, si privilegiano ingredienti semplici, preparazioni calde e sapori stimolanti.

Come sottolinea Sonia: «In primavera predomina il *dosha Kapha*, associato a pesantezza e umidità. È quindi consigliabile alleggerire l'alimentazione e favorire la digestione, con l'obiettivo di aumentare energia, vitalità e sostenere il naturale processo di rinnovamento stagionale».

Con entusiasmo e spirito di squadra, ci siamo quindi messe all'opera: pelare, tagliare, grattugia-



Sonia Manfra e Gourmettes, al lavoro.



Scorcio della tavola e in primo piano i papadum.

re, lavare e, quando necessario, seguire la cottura o friggere. Un lavoro condiviso per realizzare un *menu* semplice ma ricco di sapori, in piena sintonia con i principi ayurvedici.

Il *menu* prevedeva piatti a base di ingredienti naturali, spezie selezionate e tecniche di cottura leggere, pensati per favorire digestione ed equilibrio. Tra le preparazioni, non poteva mancare il celebre ghee, un vero toccasana per la salute (la cui realizzazione richiede anche un paio d'ore di cottura). Abbiamo poi preparato il papadum, una sottile cialda croccante simile a un grande *cracker*, realizzata con farine di cereali o legumi. In India è uno *snack* molto diffuso, spesso speziato e tostato o fritto. Noi l'abbiamo fritto e servito con chutney



Sonia Manfra.

fresco di coriandolo e menta, utilizzandolo anche come accompagnamento agli altri piatti.

A seguire, abbiamo gustato una delicata zuppa di mango con zenzero e *lemongrass*, leggera e piacevolmente aromatica. Il curry di ceci e pomodoro in padella si è rivelato una vera sorpresa, grazie all'armonia di spezie come zenzero, curcuma, peperoncino rosso e amchur (polvere di mango), arricchite da succo di limone e coriandolo fresco. A completare il piatto, una piccola aggiunta di assafetida, ingrediente tipico della medicina ayurvedica, noto per le sue proprietà digestive e carminative: sebbene da cruda abbia un odore intenso (eufemismo!), una volta cotta sprigiona un aroma delicato che ricorda aglio e cipolla.

Per l'insalata di barbabietola allo yogurt abbiamo collaborato tutte: chi a pelare, chi a ►

Ghee

Con radici antichissime nella tradizione ayurvedica, ghee non è solo un ingrediente da cucina, è utile per il benessere generale dell'organismo, usato da secoli anche nella medicina ayurvedica per i suoi effetti terapeutici. Si tratta di un potente tonico per mente e corpo. Infatti in Ayurveda è consigliato durante i periodi di convalescenza in quanto supporta le principali funzioni vitali. Inoltre, nutre e tonifica i tessuti, tanto è vero che può essere assunto internamente come alimento o integratore, puro al mattino o in infusi caldi, oppure usato esternamente, ad esempio per idratare la pelle. Sano, versatile e gustoso, è un grasso speciale, di grande purezza, ottenuto tramite una lenta cottura del burro; una purezza che lo rende altamente assorbibile e digeribile e adatto anche a chi ha intolleranze al lattosio poiché viene totalmente trasformato. In cucina è usato per cucinare e friggere in modo sano e gustoso, per saltare verdure, cereali o legumi, come condimento a crudo su pasta, riso, zuppe o pane tostato, al posto del burro nei dolci, per renderli più leggeri.



grattugiare, chi a condire. La barbabietola cruda è stata arricchita con yogurt, olio, sale, pepe, lime e porro tagliato sottile, quindi lasciata riposare in frigorifero per almeno due ore. Il risultato è stato un piatto fresco e sorprendente.

Si è conclusa la cena con lassi, bevanda tradizionale del subcontinente indiano a base di yogurt, acqua, spezie e frutta. Nella nostra versione, proposta come *dessert*, abbiamo utilizzato fragola,

mango e mirtillo. Più che una semplice bevanda, lassi ha la consistenza di un frullato ricco e avvolgente, in cui il gusto della frutta resta ben percepibile. In India viene consumato in ogni momento della giornata, anche nella sola versione speziata.

Un ottimo finale per un pomeriggio stimolante, ricco di spunti e nuove esperienze, vissuto all'insegna della condivisione e della scoperta. □

Sotto: interno di Yoga Ticino.



Yoga Ticino

Yoga Ticino, situato a Vezia, alle porte di Lugano, è un centro d'eccellenza che integra la tradizione dello Yoga con i principi millenari dell'Ayurveda per offrire un percorso di benessere completo. Fondato e guidato da Sonia Manfra, terapeuta complementare con diploma federale specializzata in Yoga, Ayurveda e Shiatsu Terapia con oltre vent'anni di esperienza, Yoga Ticino propone un'ampia gamma di servizi che includono corsi individuali e di gruppo, *workshop* specializzati e una formazione certificata in Yoga Terapia. Ci confida Sonia: «Considero lo Yoga quasi una missione. Attraverso esso e l'Ayurveda, desidero divulgare la ricchezza di queste discipline, cercando di ispirare una vita equilibrata e consapevole, con particolare attenzione alla situazione personale di ognuno e all'età».

Curry di Ceci e pomodoro

Ingredienti per 4 persone

2-3 cucchiaini di ghee o olio
2 tazze di ceci,
1 cipolla media finemente tagliata,
2 pomodori medi tagliati a cubetti,
4/5 baccelli di aglio finemente tagliati,
1 cucchiaino di zenzero fresco,
½ cucchiaino di curcuma,
½ cucchiaino di peperoncino rosso in polvere,
½ cucchiaino di amchur (polvere di mango),
½ cucchiaino di assafetida,
sale quanto basta,
1 cucchiaino di succo di limone,
2 cucchiaini di coriandolo fresco o a piacere

Preparazione

Riscaldare una padella, aggiungere il ghee o l'olio a fuoco medio e riscaldare nuovamente. Ag-

giungere la cipolla tritata e farla rosolare finché diventa morbida e leggermente traslucida. Unire lo zenzero grattugiato e l'aglio finemente tritato, mescolando per circa un minuto fino a far sprigionare il loro aroma.

Aggiungere il pomodoro e cuocere fino a quando il tutto si ammorbidisce e si amalgama con le spezie. Incorporare la curcuma, la polvere di peperoncino rosso e l'amchur, mescolando bene. Aggiungere tre quarti dei ceci interi insieme all'assafetida, mescolare e lasciare insaporire. Cuocere a fuoco medio-basso per alcuni minuti. Schiacciare o tritare una piccola parte dei ceci rimanenti e aggiungerli alla preparazione per rendere il curry più cremoso e consistente. Unire il sale, il succo di limone e il coriandolo fresco tritato. Se necessario, aggiungere un po' di acqua per ottenere la consisten-



za desiderata e mescolare bene. Guarnire con foglie fresche di coriandolo. Servire caldo. □

Curry di ceci e pomodoro.