

La cocina vegetariana de Hare Krisna

La cocina vegetariana de Hare Krisna

Si está usted interesado en recibir información más amplia de la cocina o de la filosofía védicas, le rogamos se ponga en contacto con el centro Hare Krisna más próximo a su residencia. Al final de este libro, en los apéndices, encontrará una lista de direcciones.

Pinturas indias: B.G. Sharma

Fotografías: Roger Anney con el autor

Ilustraciones: Subash David

Diseño: Thomas Keppel

Este libro está dedicado a mi maestro espiritual, Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, que consagró su vida a mejorar la humanidad propagando la cultura védica por todo el mundo.

Agradecimientos

Deseo dar las gracias a todos los que con sus sugerencias y ayuda hicieron posible la realización de este libro. Este libro ha sido hecho realidad por la gracia de Sri Krisna y de mi maestro espiritual, Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, y con la ayuda de aquellos

devotos que, a pesar de sus compromisos y proyectos, encontraron tiempo para colaborar en la medida de sus posibilidades. En particular, me gustaría dar las gracias a Bhagavan dasa , que, con su intenso deseo de aliviar el sufrimiento de las almas condicionadas, nos está inspirando constantemente; a Su Santidad Jayadvaita Swami por sus expertos consejos y la revisión que hizo del manuscrito final; a Su Santidad Kesava Bharati dasa Goswami, por su constante aliento y paciencia; a Vedavyasa dasa por supervisar la producción; a Paratma dasa y Hanuman dasa por su ayuda inestimable al editar el libro, así como por sus consejos y consagración; a Sucandra dasa y a Ada Luz por componer el libro; a Govinda Hari dasa por corregir las pruebas y hacer el índice; a Devaratha dasa, Kishori dasi y Lilasakti dasi, por haber compartido con entusiasmo sus secretos culinarios; a Anandini dasi, por su gran fervor y diligencia, al pasar sus primeros tres meses como devota en la cocina, comprobando todas las recetas; a Isabel Paradela por la investigación que llevó a cabo; y a mi esposa, Mahamedha dasi, por haber dejado a un lado consideraciones familiares para ayudar de múltiples maneras.

Agradezco también, especialmente, a la Boutique Gerard Willi y a la Boutique Kishori, de París, por haber prestado los artículos indios que aparecen en las fotografías.

Nota del editor

La mayoría de las palabras que aparecen en este libro escritas en cursiva, las encontrará en el glosario, junto con una guía de pronunciación.

Todos los nombres sánscritos de personas que se encuentran en este libro, se refieren a miembros iniciados del movimiento Hare Krishna.

Prefacio

¡AMIGOS!:

Creo que aquí está la solución que tanto esperaban los que, como yo, son vegetarianos. Este libro traerá la felicidad gastronómica a tantos

vegetarianos que sufren, pues no salen de ciertos platos que, por ignorancia, como en mi caso, repiten una y otra vez.

Este libro les ayudará, lo aseguro, a lograr la unión con eso que nos faltaba para estar aun más entregados a ese no sé qué interno y externo que vibra en nuestro ser. Pienso que nos comunicamos con el cosmos, con Dios, con la naturaleza, con ese aliento Divino que estremece a todo aquel que ha probado el vegetarianismo.

Si no es aun vegetariano lo comprobará si lo prueba, como a mí me ocurrió; cuando mi mente comprendió lo que significaba el comer esos animales que me hacían reír y llorar en las fábulas y en los cuentos que me leían... esa vaca amiga que abrigó a Jesús cuando era niño, o las ovejas y conejitos del bosque que, aun hoy, hacen felices a nuestros hijos, en fin, cuando comprendí que esos animales pudieron ser nuestros hermanos en otras encarnaciones o vidas. Todo lo que existe en el mundo, desde lo visible a lo invisible, es por algo o por alguien.

"Ama a tus semejantes como a ti mismo", "Estoy harto de cebones y carneros sacrificados", "Yo soy el Dios del amor" y "No matarás". Él no dijo: "No asesinarás". Creo que me comprenden.

Todos aquellos que tengan la intención de utilizar este libro habrán hecho una doble y buena adquisición que, con el tiempo, se multiplicará en un sinnúmero de beneficios físicos y espirituales, abriendo un nuevo camino para encontrar esa verdad que está ahí y a la que, por incultura no llegamos.

Qué linda experiencia sentí después de ocho meses de haber empezado a ser vegetariano (lactovegetariano), me desperté alrededor de las cinco de la madrugada, con una alegría interior inexplicable. Me hacía feliz saber que no colaboraba a que matasen tantos animales, aves, peces, etc., cerré nuevamente mis ojos y dormí de una forma distinta. Otra vez desperté acongojado pues soñé que comía carne, una hamburguesa... Sin embargo ahora las como, y las que quiero, pero vegetarianas.

Amigos, no les quiero seguir haciendo perder el tiempo con tantas palabras pues quiero que, desde ahora, "ataquen" estas recetas tan sanas y equilibradas, para ustedes y sus hijos, sin ningún temor, se lo garantizo.

Sólo me queda agradecer a mis amigos de Hare Krisna por haberles conocido y por disfrutar de su amistad desinteresada, de su exquisita comida y por mostrar esa luz imperceptible que sólo ven los ojos de los que quieren ver.

Gracias de nuevo y ¡ah!, les felicito por esta adquisición.

¡Hare Krisna!

Edmundo Bigote Arrochet

Madrid, enero de 1986

Introducción

ÉSTE es un libro de cocina práctica, planeado para ayudarle a preparar en su propia casa auténticas comidas de la India, y para familiarizarle con la tradición que hay detrás de la magnífica cocina vegetariana de este país. No sólo muestra las técnicas de la cocina védica —cocina vegetariana clásica de la India—, sino también el arte védico del comer que alimenta tanto el alma, como el cuerpo y la mente.

Los cuatro primeros capítulos tratan de la filosofía védica y del vegetarianismo, con la aprobación que éste ha merecido de la ciencia clásica y de la moderna, de la religión y de la ética.

Los tres capítulos siguientes tienen, como tema central, la comida en sí misma: los utensilios usados para cocinar, los platos que mejor se complementan y todo aquello que usted necesita saber para cocinar, servir y comer un festín de la India.

A continuación vienen 130 recetas, todas ellas comprobadas. A pesar de tratarse de una pequeña porción de las miles de posibilidades que ofrece la tradición culinaria védica, estas recetas, elegidas por su diversidad y por su fácil preparación, dan una idea de la amplitud de la cocina védica. Estas recetas fueron proporcionadas por los mejores cocineros del movimiento Hare Krisna, algunos de los cuales aprendieron personalmente de Srila Prabhupada.

En los apéndices encontrará un índice, un glosario, consejos sobre dónde

encontrar los ingredientes esenciales y las direcciones de los centros Hare Krisna, en los cuales pueden probar las recetas que aparecen en este libro.

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.

Según los *Vedas*, el ser humano debe comprender cuál es su verdadera identidad de sirviente eterno de Dios. Esta comprensión védica comienza cuando la persona entiende que no es el cuerpo material y temporal, sino el alma espiritual y eterna que mora dentro de él. Sufrimos porque nos creemos seres materiales, aunque, por constitución, seamos eternos, llenos de conocimiento y dicha. El proceso para revivir nuestra conciencia original y gozosa, y despertar nuestro amor dormido por Dios, se llama *bhakti-yoga*, o proceso de conciencia de Krisna.

La palabra "Krisna" 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 "Krisna", que significa "infinitamente fascinante".

Los *Vedas* son un tesoro de saber en lo que a Krisna y nuestra relación eterna con Él se refiere. Difieren de las demás escrituras en el gran detalle con que describen los rasgos personales de Dios, para ayudarnos a despertar nuestro amor por Él y a encontrar las diferentes maneras de expresar, en todo lo que hacemos, ese amor. Éste es el regalo que tiene la India para el mundo: una cultura que une todos los campos del esfuerzo humano con la perfección espiritual, la cual se piensa, a menudo, que es propiedad exclusiva de los meditadores enclaustrados. De hecho, el estado de conciencia de Krisna penetra, en la cultura védica, todas las actividades de la vida: no sólo el arte, la música, la arquitectura, y la literatura, sino también la cocina y el comer.

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 Krisna 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 Krisna. Y lo que hubiera sido una comida corriente se convierte en adoración, un intercambio de amor con el Señor.

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 Krisna 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 Krisna que lo acompaña.

El término "cocina india" usado en este libro, se refiere a la cocina védica y no a las diferentes escuelas de "pollo al curry". La carne prácticamente no se utilizaba como alimento en la antigua cultura védica. Ésta fue introducida en la India por los conquistadores extranjeros, especialmente los mogoles, que entraron a través de Persia en el siglo XVI, más tarde los portugueses, que reinaron en Goa durante cuatro siglos, y finalmente los colonizadores británicos. Pero a pesar de tantos siglos de dominación por parte de "consumidores de carne", la India es todavía el hogar de un amplio número de vegetarianos.

La India es, por tradición, vegetariana (a los consumidores de carne les

llaman "no vegetarianos"), porque su inmortal cultura védica nos enseña que toda vida es sagrada y que matar animales inocentes, sin ninguna necesidad, es una burda violación de las leyes de Dios. Todas las formas de vida animal y vegetal se ven forzadas por las leyes de la naturaleza a elegir el alimento siguiendo sus instintos; sin embargo el hombre, con su inteligencia desarrollada, al elegir su alimento puede tener en consideración principios espirituales más elevados. En sus escritos, Srila Prabhupada dice: "Aunque la ley (de la Naturaleza) dice que el ser humano debe subsistir de otros seres vivos, hay que tener en cuenta también la ley del sentido común, puesto que el ser humano debe obedecer las leyes de las escrituras. Esto es imposible para los animales."

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 humano, 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 Krisna 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 Krisna 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 Krisna, donde se protege y se ama a las vacas.

Muchas personas se hacen vegetarianas movidas por diversas razones, pero por falta de información y de satisfacción, la mayoría regresan a sus hábitos previos. ¿Cuántos estudiarían la posibilidad de abandonar la carne, si conocieran una cocina más sabrosa y científicamente perfecta? Esperamos que ese toque mágico de la antigua India, que puede encontrar

en este libro, le inspire a comprender que, por razones de salud, sabor y avance espiritual, no hay mejor manera de alimentarse que el comer alimentos ofrecidos a Krisna. Y no sólo es fácil, sino que además produce un gran placer.

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.

Vegetarianismo: un sendero hacia un fin más elevado

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 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.

Examinemos algunas de las ventajas de ser vegetariano.

Salud y nutrición

¿Se puede mejorar o restablecer la salud mediante una dieta vegetariana? ¿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."¹ 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.²

El cuerpo humano no es capaz de asimilar grandes cantidades de grasa animal ni de colesterol.³ 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 enfermedades del corazón.⁴ 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

proviengan sólo de vegetales."⁵

¿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.⁶

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."⁷

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."⁸

¿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.⁹ 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."¹⁰

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 %.¹¹

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." El cuadro de la página siguiente compara la anatomía humana con la de los animales carnívoros y herbívoros.

Carnívoro

Tiene garras.

No tiene poros en la piel.

Transpira por la lengua para refrescar el cuerpo.

Dientes delanteros afilados y puntiagudos para desgarrar la carne.
Pequeñas glándulas salivares (no son necesarias para preparar la digestión de granos y frutas).

Saliva ácida.

Ausencia de enzima ptialina que prepare la digestión de los cereales.

Ausencia de muelas posteriores para triturar los alimentos.

Ácido clorhídrico muy concentrado para digerir carne dura de animal, huesos, etc.

Sistema intestinal sólo 3 veces la longitud del cuerpo, para la eliminación en poco tiempo de la carne, que se pudre rápidamente.

Hervíboro

No tiene garras.

Transpira a través de millones de poros cutáneos.

Dientes delanteros no afilados ni puntiagudos.

Glándulas salivares bien desarrolladas, necesarias para preparar la digestión de granos y frutas.

Saliva alcalina.

Mucha ptialina para preparar la digestión de los cereales.

Presencia de muelas posteriores para triturar los alimentos.

Acido del estómago 10 veces menos fuerte que el de los consumidores de carne.

Sistema intestinal 6 veces la longitud del cuerpo. Las frutas no se pudren tan rápido, por lo que pueden atravesar el cuerpo más lentamente.

Ser humano

No tiene garras.

Transpira a través de millones de poros cutáneos.

Dientes delanteros no afilados ni puntiagudos.

Glándulas salivares bien desarrolladas, necesarias para preparar la digestión de granos y frutas.

Saliva alcalina.

Mucha ptialina para preparar la digestión de los cereales.

Presencia de muelas posteriores para triturar los alimentos.

Acido del estómago 10 veces menos fuerte que el de los consumidores de carne.

Sistema intestinal 6 veces la longitud del cuerpo. Las frutas no se pudren tan rápido, por lo que pueden atravesar el cuerpo más lentamente.

Basada en un cuadro realizado por A. D. Andrews, en su libro Fit Food for Men, (Chicago, Asociación Higienista Americana, 1970)

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."¹²

Productos lácteos, cereales, legumbres y frutos secos son fuentes concentradas de proteínas. El queso, los cacahuetes 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.¹³ 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.¹⁴

Economía

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.¹⁵

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.¹⁶

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."¹⁷ 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 cacahuets que se cosechan en África (y los cacahuets 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.¹⁸

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% 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.¹⁹

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 estn 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.²⁰

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.²¹

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.²²

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.²³

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.

Valores éticos

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 ampliemos 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 aguijones 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 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.²⁴ ¡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."

Y, 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."²⁵

Las personas de sensibilidad deben pronunciarse y acabar, de una vez por todas, con esa brutalidad ignorante. Como en una ocasión dijo Félix Rodríguez de la Fuente: "El hombre es la única criatura que mata por gusto, por placer, y esto es absolutamente asombroso."²⁶

¿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."

El ser humano no tiene éticamente hablando, ningún derecho a terminar, de un modo artificial, la vida de criatura alguna. En un ensayo titulado *Sobre el comer carne*, el autor romano Plutarco escribía: "¿Puede alguien realmente, preguntarse las razones que Pitágoras tenía para abstenerse de la carne? Por el contrario, yo me pregunto, ¿debido a qué accidente y en qué estado mental el primer hombre, por primera vez, tocó con sus labios la sangre y llevó a su boca la carne de una criatura muerta, puso en su mesa cuerpos muertos, rancios, atreviéndose a llamar comida y alimento a aquellos cuerpos que, un poco antes, habían gritado y mugido, llenos de vida? No es a leones ni a lobos a los que comemos, tras matarlos en defensa propia; por el contrario, ignoramos a éstos y sacrificamos a criaturas indefensas y mansas, que carecen de garras y dientes con los que herirnos. Interesados por un poco de carne, les privamos del sol, de la luz, de la duración de su vida, a la que tienen derecho por nacimiento." A continuación Plutarco lanza un desafío a los que comen carne: "Ya que afirmáis que estáis diseñados por la naturaleza para alimentaros con este tipo de dieta, matad por vosotros mismos todo aquello que queráis comer. Pero hacedlo con vuestras propias manos, sin ayuda de cuchillos, palos ni hachas de ningún tipo."

El poeta Shelley era un vegetariano convencido. En su ensayo *Reivindicación de una Dieta Natural*, escribió: "Que aquellos que abogan por alimentarse de cuerpos de animales demuestren su aptitud y que, como recomienda Plutarco, desgarran con sus propios dientes a un cordero vivo y, sumergiendo su cabeza en sus entrañas, calmen su sed con la sangre humeante... Entonces, y sólo entonces, demostrarán ser consecuentes."

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?

El número de peces muertos anualmente con el mismo propósito se calcula en el orden de los billones. Y sin contar las decenas de millones de animales muertos cada año en los "campos de tortura" que constituyen los laboratorios médicos de investigación, o sacrificados para obtener sus pieles, o cazados por "deporte". ¿Podemos negar que esa crueldad nos está embruteciendo?

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."

Religión

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 muchas 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 discípulos 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.²⁸

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."

En el *Bhagavad-gita* (5.18), Krisna 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)." Krisna 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."

Karma

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.

De acuerdo con la ley del *karma*, el supermercado cercano, o el establecimiento de hamburguesas (la clínica local de abortos también, pero éste podría ser el tema de otro libro), tienen que ver más con la amenaza de la guerra nuclear que la propia Casa Blanca o el Kremlin. Retrocedemos con horror ante la idea de una guerra nuclear, mientras que cada día permitimos masacres, igualmente aterradoras, en los mataderos automatizados de todo el 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: *jīvo jīvasya jīvanam*, "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 Krisna, 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.

Más allá del vegetarianismo

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 *krisna-prasada* "la misericordia de Dios", nos procura no sólo la vida sana del vegetarianismo, sino un alimento espiritual para todos. Cuando Krisna acepta una ofrenda, infunde Su propia naturaleza divina en ella. Por eso el *krisna-prasada* no es distinto de Krisna mismo; dada Su infinita compasión hacia las almas atrapadas en el mundo material, Krisna viene en la forma de *prasada* para que, simplemente comiendo, podamos llegar a conocerle.

Y es gracias a que Krisna 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.

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.

Comer alimentos ofrecidos a Krishna, 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.

Notas y referencias

- 1) *Journal of the American Medical Association*, Editorial: Dieta y *Stress* en la enfermedad vascular. JAMA 176: 134-5, 1961.
- 2) Comisión intersocial de los recursos a las enfermedades del corazón. Informe: Prevención primaria de las enfermedades de la arteriosclerosis. Circular 42: A-53-95, Diciembre 1970; también Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs: Logros dietéticos para los Estados Unidos. U.S. Government Printing Office, Washington, D.C., 20402, 1977.
- 3) Las grasas saturadas se hallan principalmente, (no exclusivamente), en alimentos de origen animal; las grasas hidrogenadas se encuentran en comidas procesadas comercialmente, el colesterol *sólo* se encuentra en los productos de origen animal.
- 4) Kaare R. Norum, "What is the Experts' Opinion on Diet and Coronary Heart Diseases?" *Journal of the Norwegian Medical Association*, 12 de Febrero de 1977.
- 5) C.R. Sirtori, et. al., "Soybean Protein Diet in the Treatment of Type II Hyperlipoproteinaemia", *The Lancet* 1 (8006): 275-7, (5 de Febrero de 1977).
- 6) R.L. Phillips, "Role of Lifestyle and Dietary Habits in Risk of Cancer Among Seventh-Day Adventists", *Cancer Research* 35-3513, (noviembre 1975); Morton Mintz, "Fat Intake Seen Increasing Cancer Risk", *Washington Post*, 10 de Septiembre de 1976.
- 7) M.J. Hill, "Bacteria and the Aetiology of Cancer of the Large Bowel," *Lancet*, 1:95-100, Ph.D. 1979, p. 12.
- 8) Cita de *Cancer and Other Diseases from Meat Consumption*, Blance Leonardo, Ph. D. 1979, p. 12.
- 9) M. Jacobson, "*How Sodium Nitrite Can Affect Your Health*", (Washington, D.C.:

Centro para la ciencia en interés del público, 1973); W. Linjinsky, y S.S. Epstein, "Nitrosamines as Environmental Carcinogens", *Nature*, no. 225 (1970), PP. 21-3; Comité sobre la acumulación del nitrato, Academia Nacional de las Ciencias, 2101 Constitution Ave., Washington, D.C., 20418, 1972 y *Lancet*, "Nitrate and Human Cancer", 2 (8032): 281, 6 de agosto de 1977.

10) Gary y Steven Null, *Poisons in your body*, Arco Press, 1977, p. 52.

11) Academia Americana de las Ciencias, *Diet, Nutrition, and Cancer*, National Research Council, National Academy Press, Washington, Junio 1982.

12) Dr. Pavoo Airola, "Health Forum", *Vegetarian Times*, Agosto 1982, p. 67.

13) Irving Fisher, "The influence of Flesh Eating on Endurance", *Yale Medical Journal*, 13(5); 205-221 (Marzo 1907).

14) J.L. Buttner, *A Fleshless Diet: Vegetarianism as a rational dietary*, Fredrick A. Stokes Company, New York, 1910, p. 131-32.

15) Frances Moore Lappé, *Diet for a Small Planet*, (New York Ballantine Books, 1975), p. 12.

16) *Ibid.*, p. 10.

17) *Ibid.*, p. 235.

18) Georg Borgstrom citado por Frances Moore Lappé, en *Diet for a Small Planet*, p. 25.

19) Lester Brown citado por Vic Sussman, en *The Vegetarian Alternative* (Rodale Press, 1978). p. 234.

20) Dr. Jean Mayer citado por el Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs, Logros Dietéticos para los Estados Unidos (Washington, D.C.: Febrero 1977), p. 44.

21) Georg Borgstrom citado por Frances Moore Lappé, en *Diet for a Small Planet*, p. 32.

22) Paul y Anne Ehrlich, *Population, Resources, Environment*, W.H. Freeman and Company, 1970, p. 64.

23) "Food Price Rises," Sylvia Porter, *New York Post*, Julio 27, 1973.

24) ARTE. Lidia. "La Temporada taurina de 1984 en cifras." Anuario El País 1985 (Madrid, 1985).

25) Onda Verde: "La violencia secreta de las corridas de toros." Integral n/69 (Agosto, 1985).

26) Félix Rodríguez de la Fuente: "Conferencia en la inauguración de los nuevos locales de la Asociación Vegetariana de Barcelona." (Octubre, 1969). Integral n/22 (Abril, 1981).

27) Las cifras de ganado y aves de corral que se matan cada año han sido recogidas por el autor a partir de cifras estadísticas dadas en el *Anuario FAO de Producción de 1984*, Vol. 38. Series estadísticas N/ 61, *Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación/ Roma*, págs. 226-47

Las cifras de ganado sacrificado que aparecen en dicho libro provienen de unos 200 países y regiones. La FAO ha hecho aproximaciones en el caso de los países que no disponían de informes y de los que disponían de informes parciales. En interés de nuestros lectores, las estadísticas de la FAO muestran que el número de animales sacrificados durante 1984 fue, en las especies más comunes, el siguiente; ganado

vacuno, 229.249.000; búfalo, 7.269.000; ganado ovino, 409.500.000; cabras, 177.296.000; cerdos, 765.424.000; caballos, 4.030.000; pollos, 21.902.400.000; patos, 234.000.000; pavos, 372.300.000.

En lugar de dar el número de cabezas de ganado equino y aves de corral (pollos, patos y pavos) sacrificados durante el año, el libro de la FAO da el peso de la carne producida. Los totales, durante 1984, fueron, 504.000 TM de carne de caballo y 29.958.000 TM de aves de corral (27.378.000 TM de pollos; 390.000 de patos y 2.190.000 de pavos), respectivamente.

El autor se informó con el director de la Sección de Unidades estadísticas de la FAO para calcular que un promedio de 7 caballos, 800 pollos, 600 patos o 170 pavos dan una tonelada de carne. Estas cifras fueron confirmadas por los carniceros de París.

28) Es interesante ver que las escrituras védicas consideran a Buda como una encarnación de Sri Krisna. El *Srimad Bhagavatam* predijo el advenimiento de Buda en este mundo y el maestro espiritual Srila Jayadeva Goswami escribió posteriormente, en sus oraciones a Sri Krisna: "¡Oh, mi Señor! ¡Oh, Personalidad de Dios! Toda la gloria Te sea dada. Compasivamente adviniste en la forma de Buda para condenar los sacrificios animales."

Un templo de Krisna en su hogar

LOS invitados que visitan un templo de Krisna por primera vez quedan a veces (comprensiblemente) desconcertados por la ofrenda ceremonial de platos vegetarianos que se presenta a la forma de Krisna 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 Krisna estas ofrendas de comida?

La verdad es que Krisna *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 Krisna 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 Krisna su fortuna, su inteligencia, su vida y su comida vegetariana.

Krisna 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 Krisna en él (puede usar la fotografía de la página 38). A la izquierda de Krisna verá a Srimati Radharani, Su consorte eterna. Ella es la potencia interna de placer de Krisna, que concede amor por Dios al devoto sincero.

Si es posible, ponga una foto de un maestro espiritual consciente de Krisna 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 Krisna. Los devotos del movimiento Hare Krisna siempre ponen en su altar una foto de Srila Prabhupada, el maestro espiritual fundador de la Asociación Internacional para la Conciencia de Krisna (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 Krisna 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 (ACK en España).

Medite en complacer a Krisna, 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 Krisna porque estas comidas, según dicen los *Vedas*, 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 Krisna?

Después de la información recibida ya debería ser el momento de empezar a cocinar para Krisna. Le ofrecemos una lista de los detalles más importantes que seguimos en nuestros templos y centros:

- El cocinero piensa en el placer de Krisna, 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 Krisna o la audición de algunas grabaciones devocionales le ayudará a recordar a Krisna 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. "Krisna 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 Krisna 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. Krisna 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.

Cuando la comida está preparada es el momento de ofrecérsela a Krisna. 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 Krisna, 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 Krisna:

*Hare Krisna, Hare Krisna, Krisna Krisna, 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 Krisna es una oración que significa: "Mis queridos Radharani y Krisna, por favor, ocupádmeme en Vuestro servicio devocional."

Cuanto más determinada esté nuestra conciencia en satisfacer a Krisna, más disfruta Krisna de la ofrenda. Podemos ofrecerle a Krisna los mejores platos que podamos cocinar, pero lo que realmente Le atrae es nuestra sinceridad. Nuestro amor y devoción son los ingredientes esenciales. Sri Krisna es llamado también *Bhavagrahi-janardana*, que significa "Aquel cuyo placer está en la actitud devocional de Sus devotos". Una vez, cuando Krisna 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 Krisna, sin advertirlo, estaba tirando las frutas y ofreciéndole las pieles, que Krisna comía con gusto porque eran ofrecidas con amor. Otro gran devoto, Sanatana Gosvami, era tan pobre que sólo podía ofrecer a Krisna *chapatis* secos; sin embargo, a Krisna le sabían a ambrosía porque Le eran ofrecidos con amor.

Después de la ofrenda saque el plato de Krisna del altar y ponga el *prasada* en una fuente. Lave la vajilla de Krisna 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*.

Para más detalles vea el apéndice: Ofrenda de Oraciones en la página 299.

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 Krisna. 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 Krisna. Krisna es muy bondadoso. Todos, en este mundo material, nos sentimos atraídos a probar distintos tipos de comida. Es por eso que Krisna 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 Krisna, se considera que, en ese instante, hemos *parado* de comer; ahora nuestro *comer* se convirtió en una veneración. Así venerando a Krisna, que viene en forma de *prasada*, se complace a Krisna; y cuando Krisna 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 Krisna, y todo debe serle otra vez ofrecido para Su complacencia. En conclusión, cada día, cuando cocine, hágalo para Krisna y ofrézcale los alimentos a Él. Pronto su hogar empezará a parecerse a un templo y usted estará en el buen camino, hacia Dios.

Vegetarianismo y el movimiento Hare Krisna

EL *bhakti-yoga*, o la ciencia de la devoción a Krisna, 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 Krisna 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.

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 Krisna. En 1965, dejó la India para ir a los Estados Unidos y enseñar la conciencia de Krisna 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 Krisna, empezó lo que iba a convertirse en un movimiento mundial, en la forma de la Asociación Internacional para la Conciencia de Krisna (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 Krisna 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 Krisna, 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 ofrecérselos a Krisna, el Señor Supremo, y cómo apreciar los alimentos santificados como una misericordia de Krisna. Srila Prabhupada disfrutaba viendo a sus discípulos comer *prasada* de Krisna. Muchas veces él, personalmente, cocinaba *prasada* y lo servía a sus discípulos con sus propias manos.

En el segundo volumen del libro *Prabhupada Nectār*, 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 Krisna 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 Krisna. 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 Krisna. 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 Krisna, 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 succulento festín. Succulento "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 Ratha-yatra, 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 Krisna y comen *krisna-prasada*.

En 1979 algunos devotos crearon en Norte América el Festival de la India, un programa cultural viajero que cruza cada año los Estados Unidos y Canadá realizando 40 festivales en 20 de las ciudades más importantes. Bajo las seis grandes carpas de lona, en las diferentes casetas y frente a los paneles de la exposición, miles de visitantes tienen una experiencia de la cultura védica, tal como fue presentada a Occidente por Srila Prabhupada, con teatro, danza, música, dioramas, literatura védica y banquetes vegetarianos gratuitos.

El movimiento Hare Krisna tiene también restaurantes en las ciudades más importantes del mundo. Barcelona, París, Roma, Dallas, Londres, Milán, Los Angeles, Sydney, etc. En la medida de lo posible, estos restaurantes usan ingredientes cultivados en las fincas regidas por devotos de Krisna. Los devotos también imparten cursos para aprender a cocinar *Krisna-prasada*. Tanto en Inglaterra como en los Estados Unidos y en Australia, el Club Vegetariano Hare Krisna provee, en la mayoría de los centros académicos universitarios, de una alternativa humanitaria a los cursos de nutrición dados en la universidad, que están orientados hacia el consumo de carne. Al haberse familiarizado con la filosofía de la conciencia

de Krisna, que abarca desde los argumentos más elementales del vegetarianismo, hasta los lúcidos argumentos espirituales, la mayoría de los que participan en tales clubes, se han hecho vegetarianos resueltos.

Muchas personas han conocido a los devotos de Krisna gracias al canto colectivo de los sagrados nombres de Krisna. Este canto público, que se originó en la India hace quinientos años, va siempre acompañado de un reparto gratuito de *prasada*. En algunos países, los templos mantienen restaurantes de *prasada* gratuito. Por ejemplo, el *Mukunda's Drop-in Centre* de Sydney, Australia, donde se han repartido cerca de un millón de comidas desde su inauguración en 1978 hasta finales de 1985.

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 Krisna 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 Krisna 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 Krisna 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 Krisna 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.

Sin embargo, estos programas dan algo más que comida. Srila

Prabhupada enfatizó que simplemente alimentar al hambriento no era suficiente; era falsa caridad, a no ser que se le de *prasada*, pues el *prasada* le libera del nacimiento y de la muerte.

Por tanto, no es sorprendente que al movimiento Hare Krishna se le llame, a menudo, "la religión de la cocina", el movimiento que combina la filosofía con la buena comida. Y, aunque hay algunas personas que no aceptan su filosofía, es raro encontrar a alguien que rechace su comida. En verdad, cada año son más de veinte millones de personas las que saborean *krisna-prasada*, alimentos ofrecidos a la Suprema Personalidad de Dios, Sri Krishna.

Esperamos que llegue el momento en que se repartan cantidades ilimitadas de *prasada* por todo el mundo y que en todas partes la gente ofrezca su alimento a Dios. Una revolución de ese calibre, que afecte al más universal de todos los rituales humanos, el comer, curará con toda certeza la enfermedad materialista de la humanidad.

La ciencia del bien comer y de la buena salud

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 Krisna en el *Bhagavad-gita* (6.16-17): "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."

Comer adecuadamente tiene una doble importancia. Aparte de su papel fundamental en la salud humana (pues el comer, en exceso, o en un estado mental ansioso o perturbado, o comidas antihigiénicas, produce una mala digestión, que es "la madre de todas las enfermedades"), el comer adecuadamente puede ayudar a conseguir el ambicioso dominio trascendental de los sentidos. "De todos los sentidos, la lengua es el más difícil de controlar", dice el poema "*Prasada-sevaya*", compuesto por Srila Bhaktivinoda Thakura, uno de los predecesores espirituales de Srila Prabhupada, "pero Krisna amorosamente nos ha dado este agradable *prasada* para ayudarnos a controlarla."

He aquí, pues, algunos consejos sobre el arte de alimentarse, tomados del *Ayur-veda* y de otras escrituras védicas.

Santifique su comida

El *Bhagavad-gita* (17.8-10) 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.

La alimentación no debe servir sólo al mantenimiento y fortificación del cuerpo, sino también a la purificación de la mente y de la conciencia. Por

eso, el espiritualista ofrece su alimento al Señor, antes de consumirlo. Esa ofrenda de los alimentos abre el camino hacia el progreso espiritual. En la India, y en todo el mundo, hay millones de personas que no considerarían el comer, a menos que el alimento hubiera sido ofrecido antes a Sri Krisna.

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. Sírvase 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.

Medite 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. Mientras 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."

Utensilios

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.

Menús recomendados

Si quiere seguir la tradición védica, según la cual el desayuno es sustancioso, el almuerzo más sustancioso todavía y la cena ligera y, donde, de vez en cuando, se preparan grandes banquetes elaborados, los menús recomendados en esta sección le darán una idea de qué platos se complementan bien. Con las recetas que le proponemos, podrá hacer un menú diferente cada día del mes. Tómese la libertad, por supuesto, de añadir o quitar preparaciones a los menús, según sus gustos.

- 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*, *pakorás* 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 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
Coliflor y patatas en salsa
Queso condimentado frito
Vermicelli cremoso
Bebida de tamarindo y
comino

• Para la cena, una verdura y un pan ligero con un entremés, un chatni, un dulce y una bebida. El cereal 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 Krisna. 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 Krisna 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

Nota: Todas las recetas citadas aparecen en el índice, al final del libro.
En la cultura védica el número 108 se considera de buen augurio. Krisna 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 Krisna 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 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 semilíquidos, 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.

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.

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 Krisna: "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 (Sri 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 vuestro país', nos contaba, `estaba pensando, ¿cómo van a tomar esta comida los americanos?' Y mientras los chicos adelantaban sus platos pidiendo más, Keith (ahora Su Divina Gracia Kirtanananda Swami) les servía otra vez: más arroz, *dal*, *chapatis* y *sabji*." Incluso el mismo Sri Krisna, 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 usted 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 *ghī* (mantequilla clarificada) y el *panir* (queso 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 *ghī* 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 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal por cada 450 g de verduras, e igual cantidad por cada $\frac{1}{4}$ 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 Krisna.

Al ofrecer la comida a Krisna, recuerde...

- En realidad la ofrenda comienza en la cocina; por lo tanto, no pruebe la comida mientras cocina. Deje a Krisna ser el primero en disfrutarla.

- Cuando acabe de cocinar, ponga una generosa porción en un plato para Krisna. Si es posible, tenga aparte un juego de platos y tazas para Su uso exclusivo. Coloque el plato frente a un cuadro de Krisna (puede usar el de la página 38 de este libro).

Con devoción, pídale a Krisna que acepte su ofrenda. Puede hacer esto recitando tres veces el *mantra* Hare Krisna:

*Hare Krisna, Hare Krisna, Krisna Krisna, 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.

Para más detalles vea la sección: Un templo de Krisna en su hogar.

Especies y Hierbas

- 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 (*saut*)
- 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 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 *ghī* 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 *ghī* 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 quemem. Luego ponga las especias en el *ghī*, 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 *ghī* 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 *ghī* 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 *ghī* 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 quemé.

- 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. Las instrucciones para cultivar y almacenar su propio cilantro y fenogreco se dan en la página 81.

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. Cuente 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 *ghī* 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 Sri 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 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 muélalos, 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 dirige 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 supermercados, 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 muélalas 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. 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, muélalas 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 *Feoniculum 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 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, ráspele 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 jengibre 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 *ghi* 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 (*pesa 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. áselas 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, cociéndolos, 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.

Productos lácteos

- 1 Ghī (Mantequilla clarificada)
- 2 Panir (Queso fresco casero)
- 3 Dahi (Yogur)

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 Krisna. 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 Yudhishthira, 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 Krisna 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 Krisna 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 Krisna las ama. Las escrituras védicas nos dicen que en Krisna-loka, el hogar eterno de Sri Krisna en el cielo espiritual, hay vacas llamadas *surabhi*, las cuales son

cuidadas por el Señor mismo. La morada de Krisna también recibe el nombre de Goloka, o el planeta de las vacas.

Hace cinco mil años, cuando Sri Krisna 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 Krisna, 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 *ghī* (mantequilla clarificada), el *panir* (queso fresco) y el *dahi* (yogur). El *ghī* 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 *ghī* 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 *ghī* 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 *ghī* 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.

Ghī **Mantequilla clarificada**

Hacer ghī 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 ghī 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 quemé el *ghī*. 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 *ghī* depende de la cantidad que se desee hacer (vea tabla a continuación). El *ghī*, 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 *ghī* 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 ghī

800 g
2.2 kg
4.6 kg

Extremos a recordar cada vez que fría con ghī

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

- El *ghī* 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 *ghī* deben prepararse, moldearse, cortarse o extenderse, cerca de dónde se vayan a cocinar y a temperatura ambiente. Cuando use *ghī* para freír especias, ponga, primeramente, todas las especias cerca para evitar que el *ghī* se quemé mientras esté buscándolas.

- El *ghī* 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 *ghī* 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 *ghī* se queme.

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

- Para conservar el *ghī*, 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 *ghī* 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 *ghī* y alterando su sabor.

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

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 colocado 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. Quítele 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

L

11

Cantidad de panir

85 g
150 g
285 g

Cantidad de panir prensado

65 g
115 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 $\frac{1}{2}$ l de leche.

- *Acido 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 $\frac{1}{2}$ cucharadita de ácido cítrico cuajará $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ l de leche.

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 Krisna, Hare Krisna, Krisna Krisna, 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 longevidad 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.

Arroces

- 1 Chawal (Arroz blanco sencillo) 104
- 2 Nimbu chawal (Arroz con limón) 106
- 3 Palak chawal (Arroz con espinacas) 107
- 4 Narial chawal (Arroz al coco) 108
- 5 Masala bhat (Arroz con especias) 109
- 6 Dahi bhat (Arroz con yogur) 110
- 7 Matar pulao (Arroz con guisantes al queso) 111
- 8 Kesar panir pulao (Arroz con azafrán y bolitas de queso) 113
- 9 Sabji pulao (Arroz con hortalizas variadas) 114
- 10 Seb pulao (Arroz con manzanas) 115
- 11 Biryani (Arroz con hortalizas al horno) 116
- 12 Pushpanna (Arroz florido) 117

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 acompañamiento 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 aventa 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 pajitas 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 *ghi*, 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 1½ partes de agua por cada parte de arroz, y para 3 kg emplee un poco menos de 1½ 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 tiernos 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**

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 ghī. He aquí tres maneras diferentes de preparar arroz blanco.

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 ghī 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 añada, 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.

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 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 hierve 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. Escurra el arroz en un colador y sírvalo en una fuente con unas

bolitas de mantequilla por encima.

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.

Tiempo de preparación y cocción:

Arroz al vapor: 20 minutos

Arroz hervido: 15 minutos

Arroz al horno: 30 minutos

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.

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

1 cda de ghī 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 *ghi*, 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 traslúcidos 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.

Tiempo de remojo: de 15 a 20 minutos

Tiempo de preparación y cocción: 30 minutos

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 ghī
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 cacahuets, añadirlos sin remover, 5 minutos antes de acabar. Cuando esté cocido agregue la pimienta. Mezcle los ingredientes con un tenedor antes de servir.

Tiempo de preparación y cocción: 30 a 40 minutos

Narial chawal

Arroz al coco

En Balí, 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.

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 cdita 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 cdita 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 ghī 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. Sírvalo en compañía de cualquier estofado de hortalizas u otra combinación.

Tiempo de remojo y escurrido: 30 minutos

Tiempo de preparación y cocción: 25 minutos

Dahi bhat **Arroz con yogur**

Ya sea frío o caliente, el dahi bhat es un plato de arroz popular en el sur de la India. Se puede condimentar con uno o varios de los siguientes ingredientes: pimientos verdes o rojos crudos, cortados en daditos, tomate picado, dados de patatas fritas o guisantes al vapor.

350 g de arroz basmati u otro tipo de arroz de grano largo
1 cda de ghī o aceite
1 cda de urad dal
1 cdita de mostaza negra en grano
3/4 cdita de hinojo en grano
6.4 dl de agua

2 guindillas frescas, sin semillas y picadas
1 cdita de jengibre fresco rallado
2 cdita de sal
2 dl de yogur
1 cdita de mantequilla

Lave el arroz. Déjelo en remojo unos 15 minutos póngalo a escurrir en un colador. Caliente el *ghi*, o el aceite, en una cacerola mediana y viértale el *urad dai* y la mostaza. Tape la cacerola inmediatamente. Cuando la mostaza cese de chisporrotear añada el hinojo, las guindillas y el jengibre. Remuévalo todo una vez. Añada el arroz revolviéndolo durante un minuto, hasta que los granos se tornen traslúcidos. Viértale el agua con la sal hirviendo y déjelo cocer durante 1 minuto. Tape la cacerola, ponga el fuego lo más lento posible y cuézalo de 18 a 20 minutos.

Cinco minutos antes de que el arroz esté completamente listo destape la cacerola y agregue el yogur y la mantequilla, al mismo tiempo que remueve con un tenedor. Vuelva a taparlo y déjelo que continúe cociendo hasta que los granos estén ligeros y el arroz haya absorbido la mayor parte del líquido. Deje evaporar el resto del líquido destapando el arroz otros 2 ó 3 minutos.

Tiempo de remojo: 15 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 *ghī* 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 *ghī* o aceite para freír
1 cdita de cúrcuma
3 cdita de sal

1 cedita de ghī 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**

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.

350 g de arroz basmati u otro tipo de arroz de grano largo
50 g de uvas pasas
200 g de panir prensado
½ cedita de azafrán en polvo o 1 cedita 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

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 dejándolo 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.

Tiempo de remojo: 15 a 20 minutos

Tiempo de preparación y cocción: 30 a 40 minutos

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

Tiempo de remojo: 30 minutos

Tiempo de preparación y cocción: 35 a 45 minutos

Seb pulao **Arroz con manzanas**

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 ghī 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.

Tiempo de preparación y cocción: 40 minutos

Biryani 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 ghī 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

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. Tápelolo 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. Préselo 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.

Tiempo de preparación y cocción: 45 minutos

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 ghī o mantequilla
1 cda de hinojo en grano
1 cda de comino en grano
2 hojas de laurel
6 cardamomos machacados
2 cda de cilantro molido
1 cda de nuez moscada rallada
½ cda de pimienta negra molida
¼ cda de asafétida
¼ cda 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 *ghi* 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 translúcidos 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

Dales y Sopas

- 1 Dal tarkari (*Sopa de dal y hortalizas*)
- 2 Tamatar mung dal (*Sopa de mung dal tostado, con tomates*)
- 3 Gujarati urad dal (*Urad dal con yogur y especias*)
- 4 Tamatar toor dal (*Sopa de toor dal con tomates*)
- 5 Jagannath Puri channe ki dal (*Dal dulce*)
- 6 Swadisht dal (*Mezcla de dal*)
- 7 Sambar (*Estofado de hortalizas y dal*)
- 8 Mithi ghani dal (*Legumbres a la salsa de yogur*)
- 9 Khitchri (*Arroz cocido, dal y hortalizas*)
- 10 Geeli khitchri (*Arroz cocido, dal y espinacas*)
- 11 Channa masala (*Ensalada de garbanzos*) 137
- 12 Channa raita (*Garbanzos fritos al yogur, con especias*)
- 13 Channa aur simla mirch (*Garbanzos fritos con pimientos*)
- 14 Mili-juli sabji ka soup (*Sopa de verduras a la crema*)
- 15 Tamatar ka soup (*Sopa de tomate*)

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 *ghī*, 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 *ghī* 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 ghī
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 cocinando 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 ghī
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. Sírvalo caliente con cualquier arroz y pan indio.

Tiempo de preparación y cocción: 1 hora

Gujarati urad dal

Urad dal con yogur y especias

El urad dal es tan rico en proteínas que el Ayur-veda 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 ghī 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 ruido, 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.

Tiempo de preparación y cocción: 1 hora

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 ghī 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, tápelo, y déjelo cocer a fuego moderado durante 30 minutos, removiendo de tanto en tanto. Cuando el *dal* esté blando, caliente el *ghī*, 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.

Tiempo de preparación y cocción: 1 hora

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 cda de sal
4 hojas de laurel
5 ó 6 tomates medianos
1 cda de mantequilla
2 cda de ghī o aceite
½ cda de comino en grano
1 cda de jengibre rallado
½ cda de asafétida en polvo
3 cda de coco fresco rallado, o 4 cda si es seco
2 cda de azúcar moreno
2 cda 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.

Tiempo de preparación y cocción: 1 hora

Swadisht dal **Mezcla de dal**

75 g de cada clase: toor dal, mung dal y urad dal
5 cda de ghī o aceite
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
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

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.

Tiempo de preparación y cocción: 45 minutos

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 cda 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 ghī o aceite
1 cda de mostaza en grano
1½ cda de comino molido
2 cda de cilantro molido
½ cda de pimienta de cayena o 2 guindillas frescas picadas
1 cda 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 (ver página 84).

Caliente el *ghi* o el aceite en una cacerola, y dore la mostaza. Cuando ésta termine de saltar, agregue las especias en polvo, sofríendolas 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.

Tiempo de preparación y cocción: 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 rallado

¼ cdita de asafétida

5 hojas de curry

1 cdita de cúrcuma

2 cdita de sal

3 guindillas frescas, sin semillas y picadas

1½ cdita de azúcar

4 cda de hojas frescas de cilantro, picadas

6 dl de agua
3 cda de ghī 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 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.

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

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.

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 ghī 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

Limpie el *dai* 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 *dai* 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 *dai* 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.

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

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.

Tiempo de remojo: una noche

Tiempo de preparación y cocción: 1 hora

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 ghī
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 quemem. Escúrralos, una vez cocidos.

Caliente el *ghī*, 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. Sírvalo 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 ghī 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 (opcional)
- 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 *ghī*, 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; Svarupa-siddhi 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 ghī
2 hojas de laurel
1 cdita de cilantro molido
¼ cdita de asafétida molida
1¼ cdita de cúrcuma
700 g hortalizas variadas, lavadas y cortadas en daditos
½ l de agua
3 cdita de sal
¼ cdita de pimienta
4.25 dl de leche
2 cda de mantequilla
3 cda de harina blanca

Caliente el *ghī* 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 daditos. 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: 45 a 50 minutos

Tamatar ka soup

Sopa de tomate

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

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.

Tiempo de preparación y cocción: 30 a 40 minutos

Panes y Tortas

- 1 Chapati (*Tortas de harina integral*)
- 2 Puri (*Tortas fritas*)
- 3 Kela puri (*Puris de plátano*)
- 4 Bhatura (*Puris gruesos, con levadura*)
- 5 Paratha (*Hojuelas de harina integral*)
- 6 Alu pharata (*Tortas rellenas de patata y especias*)
- 7 Besan roti (*Pan de harina de garbanzo*)
- 8 Matthi (*Galletas saladas indias*)
- 9 Masala dosa (*Tortas rellenas de patata y especias*)
- 10 Atta dosa (*Tortas de harina integral*)
- 11 Pudla (*Hojuelas de harina de garbanzo*)

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 harina, 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 desprege 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*, (ver pág. 58) 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 **Tortas fritas**

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

ghī o aceite, para freír

1 cda de mantequilla o ghī

Pase las dos harinas por el tamiz y añádales sal, poniéndolo todo, a continuación, en un cuenco. Agregue la mantequilla, o el *ghī* 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 1/4 cucharadita de pimienta de cayena).

En un *karhai*, *wok* o cacerola, caliente el *ghī*, o el aceite, a fuego moderado. Mientras tanto unte la superficie en la que se extenderá la masa con unas gotas de *ghi* (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. Fríalo 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 friendo 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.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de extendido y cocción: 2 minutos cada *puri*

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*

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 tríos 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 *ghi* 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 *ghī* 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 quemem. Cuando esté bien dorada por ambos lados, dele la vuelta y úntela con $\frac{1}{2}$ 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*

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

$\frac{1}{2}$ cdita de sal

3 patatas medianas

1 cda de *ghi*

2 cdita de comino en grano

1 cdita de jengibre

fresco rallado

$\frac{1}{2}$ cdita de pimienta de cayena

$\frac{1}{2}$ cdita de cúrcuma

$\frac{1}{2}$ cda de jugo de limón

1 cda 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* (página 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 *ghi* 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. Cuezca 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

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 cda 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 *ghi*, 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 (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, añada 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.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de reposo: 1 a 2 horas o una noche

Tiempo de cocción: 5 minutos cada *dosa*

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 dosis

Pudla **Hojuelas de harina de garbanzo**

Esta receta les permitirá hacer una pudla básica.

A partir de ella es fácil hacer muchas variaciones suculentas añadiéndole verduras cocidas, o que cuezan rápidas, como brotes de soja, zanahorias ralladas, perejil picado o pequeños dados de patata.

200 g de harina de garbanzo
50 g de harina blanca
1 cdita de comino molido o
2 guindillas frescas, picadas
¼ cdita de asafétida
¼ cdita de cúrcuma
1½ cdita de sal
¼ cdita de pimienta
1 cdita de cilantro molido
2.75 dl de agua fría
1 cdita de jengibre fresco, rallado
2 tomates medianos, cortados
1 pimiento verde,
cortado en daditos
1 cdita de jengibre fresco, rallado
3 cda de mantequilla o *ghi* para freír
3 cda de zumo de limón

Mezcle juntos, en un gran cuenco, la harina de garbanzo, la harina blanca, y los siguientes 8 ingredientes. Añada lentamente el agua fría, al tiempo que remueve, hasta obtener una pasta para hojuelas (o pestiños), bastante espesa. Si le parece que está demasiado espesa, recuerde que el jugo de los tomates la aclarará. Agregue el jengibre fresco y los trozos de tomate y de pimiento. Déjelo reposar.

Derrita una cucharada de *ghi* o mantequilla en una sartén de 20 a 26 cm de diámetro, a fuego moderado. Vierta en ella la pasta suficiente para hacer dos hojuelas de 10 a 13 cm de diámetro, al mismo tiempo. Es más importante que las hojuelas tengan un grosor uniforme que el que sean perfectamente redondas. Cocínelas lentamente, por ambos lados, hasta que se pongan bien doradas y crujientes (unos 4 ó 5 minutos). Termine la pasta siguiendo el proceso indicado, usando aproximadamente 1 cucharadita de *ghi* o mantequilla para cada *pudla*. Rocíe las *pudlas* con zumo de limón. Sírvalas calientes.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos cada *pudla*

Verduras

- 1 Alu phul gobhi panir sabji (*Coliflor frita, patatas y queso fresco*)
- 2 Alu phul gobhi ki bhaji (*Coliflor y patatas en salsa de yogur*)
- 3 Alu gauranga (*Patatas al gratén*)
- 4 Bandgobhi alu sabji (*Repollo frito con patatas*)
- 5 Tamatar bharta (*Estofado de tomate con tallarines*)
- 6 Tamatar panir malai (*Queso revuelto con tomates fritos*)
- 7 Phansi kadhi (*Judías verdes en salsa de harina de garbanzo*)
- 8 Matar panir (*Guisantes y queso en salsa de tomate*)
- 9 Bengali tarkari (*Estofado bengalí de hortalizas variadas*)
- 10 Matar alu tarkari (*Estofado de hortalizas y queso*)
- 11 Sukta (*Estofado de melón amargo*)
- 12 Maha brinjal (*Puré de berenjenas, espinacas y tomates*)
- 13 Palak baingan aur channa (*Hortalizas y garbanzos*)
- 14 Sak (*Hortalizas cocidas en su propio jugo*)
- 15 Panir sak (*Espinacas al vapor con queso fresco*)
- 16 Khati mithi sabji (*Hortalizas agridulces*)
- 17 Masala bhindi sabji (*Rodajas de quingombó con coco*)

- 18 Upma (*Sémola con hortalizas*)
- 19 Bhari hui sabji (*Hortalizas rellenas*)
- 20 Alu tikkia tamatar sahit (*Tomates rellenos fritos*)
- 21 Bhindi Massaledarh (*Quingombós rellenos*)
- 22 Alu kofta (*Albóndigas de hortalizas fritas*)
- 23 Palak kofta (*Albóndigas de espinaca y queso fritas*)
- 24 Bandgobhi kofta (*Hojas de repollo rellenas*)
- 25 Nargisi kofta (*Kofta "Real"*)

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 cocerlas 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 cocinarlas 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 (pág. 161), cómo cocinar hortalizas con arroz y *dal* (pág. 133), o cómo cocinar verduras rebozadas (pág. 209).

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 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 *ghī*, 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 *ghī* 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 *ghī* 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 frías las 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 chorrito de limón.

Tiempo de preparación y cocción: 25 minutos

Alu gauranga
Patatas al gratén

Los devotos de Krisna le dieron, a este plato, el nombre que lleva en honor de Sri Chaitanya Mahaprabhu, la encarnación de Krisna 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
½cdita de pimienta de cayena
1 cdita de cúrcuma
4 tomates medianos, maduros cortados en 8 trozos
1½ cdita de sal
½ cdita 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 *ghī*, o aceite, en una cacerola a fuego moderado. Ponga las patatas en dados y dórelas, sin parar de removerlas. Sáquelas de la cacerola y déjelas a la espera.

Ponga la cucharada restante de *ghī*, 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 tiras 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 minutos

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 pélelos. 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 *ghī* 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, añádalo 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**

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 *ghī* 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. 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

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 *ghī*, 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 *ghī* 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
ghī o aceite para freír
4 cdita de sal
2 cdita de cúrcuma
2 cda de *ghī*
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, desgranados
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 *ghī* 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 *ghī*, 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, aderécelo 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 *ghī*, 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 panir, cortado en dados y frito

Ponga el *ghī*, 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 azúcar 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:

brotos 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 cda de fenogreco en grano

6 hojas de curry (si no cuenta con ellas, use laurel)

4.25 dl de agua

1 cda de comino en grano

2 cda de jengibre rallado

1 ó 2 guindillas frescas picadas, sin semillas

½ cda de cúrcuma

1 cda de panch masala

2 cda de cilantro molido

½ cda de asafétida

2.75 dl de yogur natural

2½ cda de sal

Saque las semillas de los *karelas* y córtelos en dados de unos 2.5 cm. Caliente 2 cucharadas de *ghī*, 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*, *pakorás* o *bhajas* (ver pág. 210), 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 cociendo 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 *ghī*, 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 cda de comino en grano
1 cda de cilantro molido
1 cda 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 cda 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 *ghī* 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 advino 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 *ghī*, 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, añade 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 añade 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 Śrīla Prabhupāda en el libro Krisna, «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 Śrīla Prabhupāda calificó de magnífico y el cual pidió que estudiaran los dirigentes de ISKCON.

El movimiento Hare Krisna con ese templo una relación muy especial. Por respeto al interés de Śrīla Prabhupāda 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 cda de cilantro molido
¼ cda de pimienta de cayena
½ cda de cúrcuma
2 pellizcos de asafétida
3 cda de agua
1.5 dl de nata (opcional)
250 g de panir, en dados
1 cda de sal
½ cda de azúcar

Corte las espinacas una vez lavadas y escurridas. Caliente el *ghī* 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

Khati 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 cda de comino en grano
2 cda de jengibre fresco rallado
2 guindillas verdes, en rodajas
½ cda de pimienta negra molida
¼ cda 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 (ver pág. 84). Prepare luego la *masala*. Caliente el *ghī* en una cacerola grande y sofría el comino, luego el jengibre rallado y las guindillas. A continuación incorpore la pimienta molida y el asafétida, sofriéndolo 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 quemé. 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 *ghī*, 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 *ghī*, 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 *ghī*, 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

Bhari hui sabji **Vegetales rellenos**

- 6 tomates medianamente grandes
- o 6 pimientos verdes medianos, tirando a pequeños
- o 6 berenjenas medianas

Lave y seque los tomates, luego corte en círculo, transversalmente, la parte superior (consérvela para que sirva de tapadera). Vacíe la pulpa y las semillas, pase la pulpa por un colador para eliminar las semillas y guárdela

para el relleno. Espolvoree el interior con sal y póngalos boca abajo para que escurran.

Haga lo mismo con los pimientos, quitando las semillas. Corte las berenjenas por la mitad, a lo largo, y vacíelas. Corte la pulpa en trozos diminutos y fríala en una pequeña cantidad de *ghī* o aceite hasta que esté tierna. Desmenúcela y empléela en uno de los rellenos.

A continuación le presentamos tres diferentes rellenos, cada uno calculado para rellenar 6 tomates, pimientos o berenjenas.

RELLENOS

Relleno de arroz y queso:

- 3 cda de *ghī*
- 100 g de panir prensado, desmenuzado
- 150 g de arroz blanco de grano largo, cocido
- 75 g de anacardos, ligeramente tostado y machacados
- ½ cdita de asafétida
- 1 cdita de sal
- 1.5 dl de nata sin azúcar

Caliente el *ghī* en una pequeña cacerola a fuego medio. Desmenuce el *panir* y sofríalo removiendo durante 2 ó 3 minutos. Agregue el arroz cocido y los ingredientes restantes. Saque la cacerola del fuego, vierta la nata, mezcle bien todos los ingredientes.

Relleno de coco:

- 100 g de coco fresco rallado
(si no se encuentra, use 75 g de coco seco)
- 1.5 dl de nata sin azúcar
- 1 cda de jengibre fresco rallado
- 1 cdita de cilantro molido
- 100 g de harina de garbanzo, ligeramente tostada
- 50 g de panir
- ¼ cdita de pimienta de cayena
- ¼ cdita de clavos en polvo
- 1 cdita de sal

Ponga todos los ingredientes en un gran cuenco y amáselos bien hasta formar un relleno suave.

Relleno de verduras:

- 4 patatas medianas
- 1 berenjena pequeña
- ghi* o aceite para freír
- 2 cdita de cilantro molido
- 3 cda de hojas frescas de cilantro, picadas
- 1.5 dl de yogur natural
- ¼ cdita de pimienta de cayena
- ½ cdita de garam masala
- 1 cdita de sal

Hierva las patatas con la piel. Quite la piel y aplaste las patatas con un tenedor. Pele y corte la berenjena en dados, friéndola hasta que esté bien dorada. Luego déjela escurrir. Ahora mezcle juntas las hortalizas, las especias, las hierbas y el yogur para hacer un relleno consistente.

Cuando rellene los tomates, o los pimientos, no olvide colocar las tapaderitas untadas con una mezcla espesa de agua y harina, para que se peguen.

Ponga los tomates, o los pimientos rellenos, (o ambos) en una fuente refractaria, engrasada. Añada 4 cucharadas de agua, tápela y póngala al horno a 150/C, unos 15 ó 20 minutos. Las berenjenas requieren unos 40 minutos más. Es conveniente, pues, cocinarlas por separado. Si así lo prefiere, en vez de hornear, puede estofar los tomates, pimientos y berenjenas rellenos. Para eso póngalos en una cacerola (mejor si tiene una cestilla de metal) sobre agua hirviendo, de 15 a 20 minutos. Si no tiene la cestilla, caliente una cucharada de aceite o *ghi* y fría el fondo de las verduras rellenas de 2 a 3 minutos. Luego añada varias cucharadas de agua, cubra la cacerola, ajustadamente, y deje cocer de 15 a 20 minutos. Para cualquiera de los dos métodos, asegúrese de que hay suficiente agua.

Riegue con el zumo de limón y ponga algunas hierbas frescas, picadas, en cada plato. Sirva caliente con una sopa y un pan indio.

Tiempo de preparación y cocción: 45 minutos a 1 hora

Alu tikkia tamatar sahit Tomates rellenos fritos

1 kg de patatas lavadas y peladas
225 g de harina de garbanzo
3 cedita de kalinji en grano (opcional)
2 ½ cedita de sal
3/4 cedita de pimienta de cayena
2 cda de mantequilla
1½ cedita de garam masala
10 tomates medianos
1 cedita de azúcar

Hierva las patatas hasta que estén tiernas. Luego déjelas escurrir. Póngalas aparte en un cuenco. A continuación prepare la pasta mezclando la harina de garbanzo, el *kalinji*, 1 cucharadita de sal, ½ cucharadita de pimienta de cayena y el agua suficiente para que se forme una pasta espesa, que dejará aparte. Prepare uno de los rellenos de la receta anterior. Añada a las patatas cocidas la mantequilla, 3/4 cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta de cayena y 1 cucharadita de *garam masala*, amáselo formando un puré suave.

Lave los tomates. Córtelos una tapaderita en el lado opuesto al tallo y vacíelos. Espolvoree su interior con una mezcla hecha de 3/4 partes de una cucharadita de sal, ½ cucharadita de *garam masala* y 1 cucharadita de azúcar, luego métales el relleno.

Aparte, divida la mezcla de patatas en 10 porciones iguales. Aplaste una de las porciones poniéndola en la mano izquierda, y presionándola con los dedos de la derecha, redondeándola. Coloque un tomate relleno boca abajo en el centro de la mezcla aplastada y vaya girando los bordes de la masa hacia arriba, hasta cubrir completamente el tomate. Alíselo bien con las manos. Prepare el resto de los tomates de la misma manera.

Bata la pasta, y ponga un poco de ella sobre cada tomate relleno, cubierto de patatas. Fríalos en abundante *ghī* bien caliente, volviéndolos a menudo, hasta que estén bien dorados. Escúrralos y sírvalos calientes.

Tiempo de preparación y cocción: 50 minutos a 1 hora

Bhindi massaledarh Quingombós rellenos

200 g de panir
1 cda de comino en grano
½ cda de jengibre fresco rallado
3 guindillas verdes
3 cda de hojas de cilantro picadas
1 cda de cúrcuma
1 cda de sal
450 g de quingombós (okra)
3 cda de *ghi*, o aceite
¼ cda de asafétida

Envuelva el *panir* en una gasa y exprímalo suavemente para eliminar la mayor cantidad de agua posible. Quítele la gasa a continuación, y ponga el *panir* en un cuenco. Muela en un mortero, o con un molinillo eléctrico, el comino, el jengibre, los chiles y las hojas de cilantro, formando una pasta fina. A continuación incorpore la cúrcuma y la sal, vierta la pasta en el *panir*. Amase hasta que quede una masa suave. Cúbrala con un paño húmedo y déjela reposar. Lave los quingombós y séquelos, dejándolos sobre una toalla de papel. Corte los dos extremos. Divídalos a lo largo, sin separar las mitades. Despegue con cuidado las semillas de cada lado con un dedo. Rellene cada quingombó con un poco de la masa de *panir*. Tenga precaución de no forzar demasiado, pues se romperían por la mitad.

Caliente el *ghi* en una cacerola ancha. Cuando empiece a humear, eche el asafétida. Agregue los quingombós rellenos, colocándolos cuidadosamente con el relleno hacia arriba. Reduzca el fuego al mínimo y deje cocer, cubierto con la tapadera, durante 10 minutos. Destape y de la vuelta a los quingombós. Deje cocer, descubierto, 10 minutos más, hasta que adquieran un tono marrón. Saque los quingombós con cuidado y sírvalos en una fuente caliente.

Tiempo de preparación y cocción: 45 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 cubrirlas 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, añádalo 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 telefoneado, 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 exprímales el agua restante. Corte las hojas sobre una tabla. Emplee una cacerola mediana para calentar el *ghī*, 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 *ghī*, 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

Bandgobhi kofta **Hojas de repollo rellenas**

2 cda de *ghi*
1 varita de canela de 5 cm
5 clavos
1 cdita de comino molido
¼ cdita de asafétida
1 kg de tomates, pelados y triturados
4 cda de pasas
1 cda de jugo de limón
1 cdita de cúrcuma
3 ½ cdita de sal
100 g de harina de garbanzo
2 pellizcos de pimienta molida
1 repollo verde pequeño
2 cda de *ghi*
50 g de almendras o anacardos machacados
1 cdita de jengibre fresco rallado

1 ó 2 guindillas secas, machacadas
350 g de panir, escurrido y desmenuzado
3 cda de hojas frescas de cilantro muy finamente picadas o 1 cda de cilantro molido
½ cda de pimienta

En una cacerola pequeña caliente el *ghī* y sofría, sin parar de remover, la canela, los clavos, el comino molido y el asafétida, durante 30 ó 45 segundos. Agregue a continuación los tomates hechos puré y déjelos cocer lentamente durante 30 minutos hasta conseguir una salsa suave. Luego eche las pasas, el zumo de limón, la cúrcuma y las 2 cucharaditas de sal. Saque las especias enteras y retire la cacerola del fuego. Ponga la harina de garbanzo en un cuenco junto con un pellizco de sal y otro de pimienta. Amase con la suficiente cantidad de agua para hacer una pasta espesa. Cubra el cuenco con un paño y deje reposar.

Corte el tronco del repollo y elimine las hojas dañadas. Lave el repollo entero y póngalo en agua hirviendo con una cucharadita de sal. Después de 8 minutos, como mínimo, sáquelo con cuidado y aclárelo debajo de agua fría. Córtelo por la base y sáquele de 6 a 8 hojas, sin romperlas. (El resto del repollo puede utilizarlo en otra receta). Emplee un cuchillo afilado para raspar el nervio grueso que atraviesa el centro de cada hoja (sin traspasarla). Esto permitirá que las hojas se doblen mejor. Séquelas con un paño entre las manos.

Caliente el *ghī* en una cacerola pequeña y dore los frutos secos machacados, el jengibre rallado, y las guindillas. Agregue el *panir* desmenuzado con las hojas de cilantro picadas, la pimienta y la sal restante. Deje cocer a fuego moderado, removiendo constantemente, hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados. A continuación extienda las hojas de repollo y coloque una cucharada de relleno en el centro de cada una. Envuelva el relleno haciendo un rollito apretado. Bañe los rollitos en la pasta espesa y fríalos en abundante *ghī*, o aceite, de 4 a 5 minutos, hasta que estén bien dorados. Ponga los rollitos de repollo rellenos en una fuente y cúbralos con la salsa de tomate caliente.

En vez de freír los rollitos puede también, si así gusta, hornearlos. Para hacerlo así no debe emplear la pasta. Póngalos uno al lado de otro con la juntura hacia abajo, en una cacerola. Cúbralos de salsa de tomate y déjelos 15 ó 20 minutos en el horno a 150° C.

Tiempo de preparación y cocción: 1 hora y 15 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 tarda 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
ghi 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 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezcle las patatas con el *garma masala*, la cúrcuma, la cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ 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 *ghī* caliente. Deles la vuelta con frecuencia para evitar que se quemen. Fría hasta que estén bien doradas. Sírvalas calientes.

Tiempo de preparación y cocción: 50 minutos o 1 hora

Entremeses

- 1 Papadam (*Tortas finas de harina de dal fritas*)
- 2 Panir masala (*Dados de queso fritos*)
- 3 Tali hui panir (*Queso condimentado frito*)
- 4 Pakora (*Hortalizas rebozadas*)
- 5 Sada pakora (*Buñuelos de harina de garbanzo con especias*)
- 6 Dokla (*Dal al vapor con yogur*)
- 7 Samosa (*Empanadillas de verdura*)
- 8 Alu patra (*Buñuelos de patata y especias*)
- 9 Alu ki tikki (*Pastelitos de patata fritos*)

- 10 Urad dal katchori (*Entremeses de dal y especias fritos*)
- 11 Matar dal bara (*Croquetas de guisantes*)
- 12 Urad dal bara (*Croquetas de dal al yogur*)
- 13 Kathnir vada (*Entremeses de hojas de cilantro y harina de garbanzo*)
- 14 Gajar vada (*Croquetas de zanahoria con especias*)
- 15 Dahi vada (*Croquetas de dal en salsa de yogur*)
- 16 Sevian (*Tallarines de harina de garbanzo*)
- 17 Khandvi (*Buñuelos de harina de garbanzo al yogur con especias*)
- 18 Chidwa (*Entremeses fritos con especias*)
- 19 Malai kofta (*Albóndigas de queso fritas, en salsa de nata*)

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 *pakorás* o el *sevian*, pueden hacerse en un instante. Otros, como las *samosas* y *katchoris*, 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 *katchoris* 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, recalentán-dolos unos minutos antes de servirlos.

El *ghī* es un elemento esencial para hacer ciertos entremeses, empleándose para freírlos. A pesar de que puede elegir entre el *ghī* o el aceite, el delicado sabor del *ghī* 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.

Papadam

Tortas finas de harina de dal fritas

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 freírlos 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 *ghī*, o el aceite, en un *karhai* o en una sartén poco profunda, hasta que esté a punto de humear. Ponga un *papadam* en el *ghī*. 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 pierda de vista para que no se tueste ni se queme.

Después de unos segundos sáquelo del *ghī* 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

Hay muchas maneras de cocinar el panir. En esta receta se remojan los dados de queso fritos, en un caldo condimentado, para que

absorban el sabor de las especias y se pongan blandos y jugosos. Pueden estar en remojo de veinte minutos a dos días. Estos dados pueden emplearse para realzar platos de hortalizas, para servir como plato de acompañamiento o como aperitivo.

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 la página 94 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.

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 *ghī*, o aceite. Tardarán 4 ó 5 minutos en dorarse ligeramente. Escúrralos.

Comience a trabajar en la *masala*. Caliente una cucharada de *ghī* 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.

Tiempo de preparación y cocción: 20 minutos

Tali hui panir **Queso condimentado frito**

Lo más adecuado para freír los trozos del panir es una sartén de hierro colado. Deles la vuelta con una espátula para evitar que se quiebre la corteza que se forma.

También pueden hacerse pakoras con el panir. Sumerja los trozos de panir en una pasta de harina de garbanzo condimentada, y fríalos como se explica en la receta de las pakoras.

275 g de panir
3 cedita de cúrcuma
3 cedita de sal
1 cda de *ghi* o aceite
1 cda de cilantro o perejil fresco finamente picado
1 limón

Haga el *panir* tal y como se describe en la página 94 y prénselo con un objeto pesado durante 10 minutos, de manera que se endurezca, sin que se pierda la humedad. Córtelo en trozos de unos 10 cm de largo por 5 cm de ancho, y de 1 a 2.5 cm de grosor.

Mezcle en un pequeño cuenco la cúrcuma y la sal. Remoje, de uno en uno, los trozos de *panir* húmedo con esta mezcla, de tal manera que queden rebozados por todos los lados. Si el rebozado es muy grueso no tendrá suficiente cantidad de mezcla para todos los trozos.

Caliente una cucharada de *ghī*, o de aceite, en una sartén y ponga en ella tantos trozos de *panir* como quepan. Cocínelos despacio, durante 4 ó 5 minutos por cada lado, hasta que estén ligeramente dorados y tengan una corteza fina. Sirva el *tali hui panir* adornado con hojas de cilantro picadas y una rodaja de limón.

Tiempo de preparación y cocción: 20 minutos

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.

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

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 *ghī*. Ponga el *ghī*, o el aceite, a fuego moderado-fuerte. El *ghī* 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 *ghī* caliente, hasta que la superficie esté llena. Fríalas

durante unos minutos hasta que las *pakor*s 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.

225 gr de harina de garbanzo
1 cda de kalinji en grano
½ cdita de canela en polvo
¼ cdita de pimienta de cayena
1 cdita de comino molido
1 cdita de cilantro molido
1 cdita de cúrcuma
¼ cdita de asafétida
1 cdita de sal
½ cdita de levadura en polvo (opcional)
2 dl de agua fría
ghī o aceite para freír

Prepare una masa similar a la de la receta previa de *pakor*s, 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 *ghī* o aceite caliente. Los montoncitos se hincharán inmediatamente y crepitarán en la superficie. Añada más porciones hasta que la superficie del *ghī* esté cubierta de *pakor*s 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.

Tiempo de preparación y cocción: 20 minutos

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 bátalo 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 *ghī* 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 *ghī* 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 *ghī* 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 *ghī*, 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 quemen). 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 *ghī*, o el aceite, en una sartén a fuego medio. Fría varias *samosas* a la vez (tantas como quepan en la superficie del *ghī*). Fríalas de 10

a 15 minutos, volviéndolas a menudo hasta que ambos lados estén bien dorados. Sáquelas y déjelas escurrir.

Tiempo de preparación y cocción: 1 hora 15 minutos

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 enrolle 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 *ghī*, o el aceite, en un *karhai* o en una sartén profunda. El *ghī*, 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 *ghī* y déjelas freír de 3 a 5 minutos, dándoles la vuelta una vez, hasta que estén doradas. Sírvalas 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

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 (ver página 55) 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 cedita de garam masala
½ cedita de comino en grano
½ cedita de asafétida
2 guindillas secas, machacadas
2 cda de hojas frescas de cilantro o perejil, picadas
1 cedita 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 *ghī* 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

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 *ghī*
1 ¼ cdita de sal
2.25 dl de agua
150 g de urad dal lavado, puesto una noche en remojo
1 cda de *ghī*
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 dedos. 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. Escorra 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 *ghī* 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 *ghī* 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 guisantes**

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 Krisna 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.

Muéralos 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 *ghī* en un *karhai* o en una cacerola, a fuego moderado. Humedézcase las manos y haga pequeños pastelitos con la pasta. Fríalos en el *ghī*, volviéndolos una o dos veces, hasta que estén bien dorados. A continuación sáquelos, dejándolos escurrir sobre el *ghī* 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. Cúbralas con el yogur condimentado. Sírvalas.

Tiempo de remojo: una noche (y 15 minutos en agua salada)

Tiempo de preparación y cocción: 25 minutos

Urad dal bara **Croquetas de dal al yogur**

350 g de urad dal remojado durante una noche
2 guindillas frescas, picadas

¼ cdita de asafétida
1 cdita de bicarbonato de sosa
4 cdita de sal
1 l de agua tibia
ghi o aceite para freír
6 dl de yogur natural
1 cdita de comino en grano, tostado y molido

Escorra el *dal* y páselo por la batidora eléctrica junto con las guindillas picadas, el asafétida, el bicarbonato de sosa, una cucharadita de sal y el agua necesaria hasta formar una pasta suave. Bata vigorosamente hasta que quede tan ligera que al verter una gota en el agua, ésta flote. Reserve ½ cucharadita de sal y disuelva el resto en el agua tibia.

Caliente el *ghī*, o el aceite, en un recipiente profundo hasta que esté caliente, sin que humee. Vierta la pasta en el *ghī* a puñaditos, uno tras otro (una cucharita para helado es ideal en este caso). En unos segundos las *baras* se pondrán redondas y flotarán crepitando. Fríalas teniendo en cuenta que tardarán en dorarse unos 5 ó 6 minutos. Deje luego que se escurran, echándolas, seguidamente, al agua salada. Añada la sal restante al yogur, revuélvalo bien.

Después de transcurridos 20 ó 30 minutos, cuando las *baras* hayan adquirido un color claro, sáquelas con cuidado, escurriendo el exceso de agua de cada una. Póngalas en una fuente de servir, cubriéndolas con el yogur. Adorne con el comino molido. Sirva las *urad dal baras* como parte de una comida fuerte, o como un plato sorpresa.

Tiempo de remojo: Una noche (y 20 ó 30 minutos en agua salada)

Tiempo de preparación y cocción: 30 minutos

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 queme. 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 *ghī*, 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

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 cda de garam masala
½ cda de cúrcuma
½ cda de sal
¼ cda 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 *ghī*, o el aceite, en un *karhai*, *wok* o cacerola, a fuego moderado. Coja una cucharada de la mezcla. Viértala en el *ghī*, 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* cociéndose 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

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 ghī. 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 *ghī*, 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 *ghī*. 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

ghī 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 *ghī*, o el aceite, a fuego moderado. Bata la pasta unos segundos. Luego use una espátula para pasar la pasta a través de un colador de agujeros grandes, dejándola caer sobre el *ghī*. Repita la misma operación con otra cucharada de pasta y siga así hasta que la superficie del *ghī* 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 *ghī*). 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 solidificará. Córtela 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 *ghī* 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 guindillas fresca, picada
½ cdita de pimienta negra, molida
½ cdita de azúcar morena

¼ cdita de asafétida
1¼ cdita de sal

Si el arroz hinchado no está frito todavía, fríalo en abundante *ghī*, 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.

Tiempo de preparación y cocción: 30 minutos

Malai kofta **Albóndigas de queso fritas, en salsa de nata**

450 g de panir
3 cda de harina blanca
1 guindilla fresca, picada
1 cda de hojas frescas de cilantro, picadas
2 ½ cdita de sal
ghī 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 *ghī* 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 *ghī* 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 *ghī* 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 servir las. Decore cada plato con un trocito de limón.

Tiempo de preparación y cocción: de 30 a 40 minutos

Chatnis y Raitas

- 1 Tamatar chatni (*Chatni de tomate*)
- 2 Seb ki Chatni (*Chatni de manzana*)
- 3 Anannas ki chatni (*Chatni de piña*)
- 4 Narial chatni (*Chatni de coco*)
- 5 Dhanya chatni (*Chatni de cilantro fresco*)
- 6 Pudina chatni (*Chatni de menta fresca*)
- 7 Khajur imli ki chatni (*Chatni de dátiles y tamarindo*)
- 8 Aam chatni (*Chatni de mango*)
- 9 Alu narial raita (*Ensalada de patatas y coco*)
- 10 Kakri raita (*Ensalada de pepinos y yogur*)
- 11 Palak ka raita (*Ensalada de espinacas y yogur*)
- 12 Bundi raita (*Perlas de harina de garbanzo en yogur*)
- 13 Kela raita (*Rodajas de plátano en salsa de yogur*)

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 *pakorás*, los *katchoris* 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**

Aunque puede parecerse al ketchup, 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 cda de agua
2 cda 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 cda de comino en grano
2 cda de cilantro molido
1 cda de jengibre fresco rallado
1 pellizco de asafétida
1 cda de sal
4 cda de azúcar moreno

Pele los tomates y hágalos 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 en él 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 cda de jengibre fresco, rallado
- 2 bastoncillos de canela de 5 cm de largo
- 1 cda de semillas de anís
- 2 ó 3 guindillas secas, machacadas
- 5 clavos
- 1 cda de cúrcuma
- 1 pellizco de asafétida (opcional)
- 4 cda de agua
- 4 cda de azúcar moreno

Lave, pele y saque el corazón a las manzanas. Luego córtelas 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 unos 5 ó 6 minutos hasta que se doren las manzanas y luego vierta 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 remueva 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 despide un aroma dulzón.

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

Sujete la piña verticalmente y descortécela 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 *ghī* 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

Narial chatni **Chatni de coco**

Cuide que los cocos que compre sean frescos. No deben estar agrietados, deben ser pesados (a causa del agua que contienen).

El agua de coco deberá ser dulce y de sabor agradable. Si huele a aceite y sabe amarga, el coco lo sabrá también. El chatni de coco es un acompañante excelente de las dosas y puede ser empleado para untar con él algunos entremeses tales como las doklas, pakoras y los gajar vadas.

200 g de coco fresco o 100 g de coco seco
1 cda de azúcar granulada
1 cda de jengibre fresco, rallado
1 cda de hojas frescas de cilantro o perejil, picadas
2 ó 3 guindillas frescas, sin semillas y picadas
3 cda de zumo de limón
1 cda de sal

Rompa el coco y guarde el agua. Separe la pulpa de la cáscara y pele la piel marrón. Corte la pulpa en trozos pequeños y píquela con los demás ingredientes en una batidora eléctrica. Añada agua de coco o agua común suficiente para que la mezcla sea suave. En caso de no disponer de batidora, ralle el coco y haga una pasta suave en un mortero o una muela. Se puede utilizar 2.5 dl de yogur en lugar del agua de coco o el agua corriente, con lo cual se logrará una consistencia más cremosa.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Dhanya chatni **Chatni de cilantro fresco**

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 cda de azúcar
1 cda de sal
½ cda de comino en grano, tostada y molida

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.

Cúbralo y méntalo en el frigorífico hasta la hora de servir.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Pudina chatni **Chatni de menta fresca**

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 cda de sal
2 cda de azúcar

Lave bien la menta y séquela sacudiendo. Use 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 cacahuetes tostados o fritos y 50 g de pulpa de tamarindo (ver pág. 84). Revuelva bien.

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

Tiempo de preparación: 10 minutos

Khajur imli ki chatni **Chatni de dátiles y tamarindo**

Este chatni es dulce, agrio y picante a la vez. Acompaña excelentemente a la mayoría de los entremeses fritos.

50 g de tamarindo
2.75 dl de agua
150 g de dátiles, deshuesados y picados
2 cdita de azúcar cdita de sal
½ cdita de comino molido
1 pellizco de pimienta de cayena

Rompa el trozo de tamarindo en pedazos pequeños y cuézalos en el agua durante 10 minutos. Luego pase el tamarindo y el agua a través de un colador. Con una cuchara de madera fuerce el máximo de pulpa posible a través del colador. Echando el agua y raspando el fondo del colador cada pocos segundos, continúe hasta que la pulpa esté libre de las semillas y fibras.

Añada el resto de los ingredientes a este jugo. Cocínelo a fuego medio, sin tapar, hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado y el *chatni* quede con la consistencia de una mermelada. Este *chatni* acompaña de manera excelente a ciertos entremeses como son el *kathmir vadas*, los *dahi vadas* y los *urad dhal katchoris*.

Tiempo de preparación y cocción: 35 minutos

Aam chatni **Chatni de mango**

Quizás le sorprenda descubrir que el sabor de un mango sin madurar puede rivalizar con el sabor y el color de uno maduro. A menudo la

pulpa del mango verde es de color naranja. Añadiendo azúcar a esta receta se consigue un chatni de sabor agridulce.

- 1 mango verde grande
- 1 guindilla fresca
- ½ cdita de jengibre fresco, rallado
- 1 cdita de sal
- 1 cdita de azúcar (opcional)
- 2 cda de hojas frescas de menta

Quite la corteza del mango, corte la pulpa en tiras y ráspela separando la semilla. Trinche la pulpa. Tritúrela con el resto de los ingredientes en una batidora eléctrica (o en un mortero) hasta que se forme una pasta gruesa. Sirva porciones de este *chatni* en pequeños recipientes como complemento de una comida.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Alu narial raita **Ensalada de patatas y coco**

Esta raita de patatas hervidas, coco rallado y yogur aromatizado, va bien con cualquier comida.

Las patatas están llenas de vitaminas B, C y G, de minerales y de proteínas. No use patatas que tengan la piel de color verduzco (son amargas), ni las patatas con brotes (son acuosas).

- 6 patatas medianas
- 4.25 dl de yogur natural
- 2 cdita de sal
- 100 g de coco rallado
- 1 cda de *ghi*
- 1 cdita de mostaza negra en grano
- 1 cda de jengibre fresco rallado
- 1 guindilla fresca, picada
- 2 tomates maduros firmes, lavados y cortados cada uno en ocho porciones varias ramitas de perejil

Hierva las patatas hasta que estén blandas. Quíteles la piel, córtelas en dados y póngalas en un cuenco dentro del frigorífico.

Seguidamente mezcle el yogur, la sal y el coco rallado. Caliente el *ghī* en una sartén pequeña y luego eche la mostaza. Cubra inmediatamente la sartén para que las semillas no salten fuera. Cuando acaben de estallar agregue el jengibre y las guindillas. Remueva unos segundos. Vierta esa *masala* en el cuenco del yogur, añada las patatas y remueva suavemente hasta que estén cubiertas por una capa uniforme de yogur y especias.

Sírvala fresca y decorada con una ramita de perejil y los trozos de tomate.

Tiempo de preparación y cocción: 30 minutos

Kakri raita **Ensalada de pepinos y yogur**

Haricharan das, el cocinero jefe del Restaurante Gopal en Auckland, Nueva Zelanda, dice que los mejores pepinos son aquellos que miden unos 25 cm de largo, que son firmes, de color verde vivo y relucientes. Si la piel es dura, los puede pelar. Si las semillas son grandes, valdrá la pena el tiempo que emplee en extraerlas.

½ cdita de comino en grano
2 pepinos medianos
¼ l de yogur natural
½ cdita de garam masala
½ cdita de sal

¼ cdita de pimienta negra molida
2 pellizcos de asafétida (opcional)

Tueste los cominos y redúzcalos a polvo. Lave los pepinos y rállelos utilizando los agujeros grandes del rallador. Elimine el exceso de líquido y luego mezcle el pepino rallado con los demás ingredientes en una ensaladera. Sírvala fría.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Palak ka raita **Ensalada de espinacas y yogur**

Cualquier tipo de espinaca u otra verdura parecida puede usarse para preparar el palak ka raita. La espinaca de Nueva Zelanda (que por cierto no es una verdadera espinaca) puede cosecharse fácilmente en casa durante todo el verano y el otoño.

450 g de espinacas frescas
4 dl de yogur natural
1 cdita de comino en grano, tostado y molido
½ cdita de garam masala
¼ cdita de pimienta negra molida
1 cdita de sal

Retire los tallos de las espinacas y lave éstas en varias aguas. Luego ponga las hojas en agua hirviendo durante unos segundos. Escúrralas exprimiendo el exceso de agua y córtelas en trozos grandes.

Ponga el yogur en un cuenco grande junto con las espinacas y los otros ingredientes. Revuelva todo con un tenedor. El *palak ka raita* es más sabroso acompañado de puris o como complemento de una comida fuerte.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Bundi raita **Perlas de harina de garbanzo en yogur**

100 g de harina de garbanzo
3 cdita de sal
4 cda de agua fría
¼ l de agua tibia
6 dl de yogur natural
¼ cda de comino molido
2 pellizcos de pimienta de cayena
ghi para freír
¼ cdita de paprika

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

Tamice la harina de garbanzo vertiéndola en un gran cuenco.

Añada ½ cucharadita de sal. Vierta poco a poco el agua mientras remueve constantemente, hasta obtener una mezcla espesa y suave. Deje reposar. Seguidamente disuelva dos cucharaditas de sal en el agua tibia. Ponga el yogur en un cuenco con la sal restante, el comino molido (reserve un poquito para adornar más tarde) y la pimienta de cayena. Revuelva bien y métalo en el frigorífico.

Caliente el *ghī* para freír a fuego medio. Estará suficientemente caliente cuando al verter en él una gota de la mezcla, ésta suba inmediatamente a la superficie crepitando. Coloque sobre el *ghī* un colador de agujeros grandes (3 mm). Con la ayuda de una espátula presione varias cucharadas de pasta a través de los agujeros del colador. Cubra la superficie del *ghī* con gotas de pasta. Deben freírse despacio, de 2 a 5 minutos, hasta que adquieran un tono dorado- amarillento. No deben ponerse marrones. Viértalas en el agua salada y déjelas en remojo. Haga lo mismo con el resto de la pasta, dejando los *bundis* en remojo durante unos 15 minutos.

Justo antes de servir saque los *bundis* del agua y apriételos delicadamente entre las palmas de sus manos para eliminar el exceso de agua. Tenga cuidado de no romperlos. Luego mezcle la mayoría de los *bundis* en el yogur y emplee el resto como adorno. Espolvoree encima el comino molido, la paprika y las hojas de cilantro picado. Sírvalos frescos.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Kela raita **Rodajas de plátano en salsa de yogur**

Esta receta procede de la revista mensual del movimiento Hare Krishna, Back to Godhead, que tiene una sección llamada "Sri Krishna's Cuisine" (La Cocina de Sri Krishna). Las recetas de esta sección son de Yamuna devi dasi, una de las mejores cocineras del movimiento Hare Krishna. Esta es la receta de su raita favorita.

4 plátanos pequeños, firmes y maduros
4 dl de yogur

- 1 cdita de sal
- ½ cdita de azúcar
- 1 cda de hojas frescas de menta, picada
- 2 cda de *ghi* o aceite
- 2 cda de mostaza negra en grano
- 1 guindilla fresca, sin semillas y picada

Pele los plátanos y córtelos en diagonal para tener rodajas de 3 mm de espesor. Déjelos a un lado. Bata el yogur, la sal y las hojas de menta picadas en un cuenco. Luego agregue las rodajas de plátano.

En una pequeña cacerola caliente el *ghi* o el aceite a fuego medio. Cuando esté caliente añada la mostaza y cubra el recipiente. Saque la cacerola del fuego cuando las semillas paren de crujir y saltar. Agregue la guindilla picada, remueva para mezclar los ingredientes y luego vierta los condimentos y los plátanos en el yogur. Mezcle bien y cubra. Deje todo en el frigorífico, por lo menos durante una hora antes de servir.

Tiempo de preparación y cocción: 10 minutos

Dulces

- 1 Khir (*Arroz con leche*)
- 2 Shrikhand (*Yogur concentrado y aromatizado*)
- 3 Burfi (*Leche cocida*)
- 4 Sandesh (*Queso dulce indio*)
- 5 Kasturi sandesh (*Queso dulce refinado*)
- 6 Misthi dahi (*Yogur dulce concentrado*)
- 7 Rasgulla (*Bolitas de queso cocidas y en almíbar*)
- 8 Ras malai (*Bolitas de queso a la nata*)
- 9 Suji ka halava (*Budín de sémola*)
- 10 Bhuni hui chinni ka halava (*Budín de sémola al caramelo*)
- 11 Gajar halava (*Budín de zanahoria*)

- 12 Badam aur pista ka halava (*Budín de avellanas*)
- 13 Phal ka halava (*Budín de frutas*)
- 14 Khir sevian (*Fideos a la nata*)
- 15 Kulfi (*Helado indio*)
- 16 Besan laddu (*Bolas de harina de garbanzo tostada*)
- 17 Dvaraka burfi (*Confituras de harina de garbanzo tostada*)
- 18 Luglu (*Bolitas de harina de garbanzo y frutos secos*)
- 19 Jalebi (*Churritos crujientes al almíbar*)
- 20 Mithe samosa (*Empanadillas dulces*)
- 21 Phal ka pakora (*Fruta rebozada*)
- 22 Kerwai (*Bolitas de plátano rellenas*)
- 23 Malpura (*Buñuelos dulces en yogur aromatizado*)
- 24 Gulab jamun (*Bolas de leche en polvo fritas y en almíbar*)

LAS recetas de esta sección no son más que una muestra de los, literalmente, miles de dulces que son elaborados en la India; especialmente en Bengala Occidental, que podría denominarse la "capital mundial de los dulces".

Algunas de las muchas personas interesadas en cultivar el espíritu evitan los dulces a toda costa, por miedo a que éstos agiten sus sentidos, y esto, les haga apartarse del camino espiritual; pero los devotos de Krisna saborean todo aquello que haya sido ofrecido a Krisna, incluyendo por supuesto los dulces, experimentando así la inconcebible misericordia de Dios. Srila Prabhupada, sin embargo, siempre señaló la moderación. Aunque los devotos tienen una dieta muy sana y los dulces indios están hechos en general, con productos integrales, aconsejó que si los devotos querían mantenerse firmes, en ese "filo de navaja" que es la vida espiritual, debían tomar muy pocos dulces a lo largo de la semana (mejor si los guardaban para los invitados que vienen al templo), y participar, de todo corazón, en el festín de los domingos.

Los dulces indios se elaboran generalmente con productos lácteos, frutas frescas, cereales integrales, harina de garbanzo y frutos secos. Si no quiere utilizar azúcar común, puede sustituirlo por azúcar sin refinar o miel de sabor suave. Es interesante señalar que el azúcar refinado fue introducido en la India durante el período Mogol, antes no se conocía en la cocina védica. Se usaban azúcares sin refinar, como el *gur* (azúcar de caña) o el *jaggery* (azúcar de palma). Ambos son excelentes endulzadores y merece la

pena probarlos para notar sus sabores especiales. El *Ayur-veda* cita la miel como uno de los mejores endulzadores, pero también dice que al cocerla se vuelve tóxica. Por tanto evite emplear la miel, si tiene que cocer el dulce al horno, sobre todo no la hierva (puede mezclarla con agua muy caliente, pero nunca hirviendo). Pueden ser empleados otros edulcorantes, como el azúcar de arroz, la malta, e incluso el jarabe de arce. Tiene que probar antes de sustituir, pues los azúcares, como las harinas, no siempre pueden intercambiarse en las mismas cantidades, ya que sus poderes edulcorantes varían. Por lo general, una parte de azúcar corriente equivale a una parte de azúcar moreno (empaquetado firmemente) y a $\frac{1}{2}$ ó $\frac{1}{4}$ partes de miel.

De todos los dulces indios, los confeccionados con leche son los más deliciosos. Usando los métodos tradicionales de cocina, podrá preparar una gran variedad.

La leche hervida a fuego fuerte, se transforma en *khir*, o *burfi*. Cociendo el queso fresco con azúcar obtendrá *sandesh*, y *rasgulla*. Aromatice un yogur concentrado y obtendrá un delicioso postre cremoso, llamado *shrikhand*. Y si fríe bolas de leche en polvo y luego las sumerge en un almíbar espeso, tendrá uno de los más exquisitos dulces del mundo: los *gulab jamuns*.

Otros dulces, incluyendo *dvaraka burfi*, *luglu* y *laddu*, están hechos de harina de garbanzo tostada y frutos secos. Puede hacerlos en grandes cantidades y guardarlos durante días. También hay varios tipos de *halava*. No se parecen a la variedad turca, pues las *halavas* de la India están hechas combinando frutas frescas, avellanas, zanahorias y sémola.

Khir **Arroz con leche**

Srila Prabhupada nos solía decir que un banquete no es un banquete verdadero si falta el arroz con leche. Por ello los cocineros de nuestros centros se quedan toda la noche del sábado, preparando el arroz con leche del festín del domingo. Aunque hay diferentes tipos de arroz con leche, este es el tradicional, y el favorito.

50 g de arroz de grano corto o mediano
2.3 l de leche
 $\frac{1}{2}$ cdita de cardamomo en grano, molido

2 hojas de laurel
100 g de azúcar
2 cda de almendras en rodajas, ligeramente tostadas

Lave y escurra el arroz. En un recipiente alto, en el que quepa doble cantidad de la leche que vamos a utilizar, póngala a hervir; luego regule el fuego para que esté siempre hirviendo con espuma pero sin desbordarse del recipiente. Para disminuir el tiempo de cocción, deje que hierva vigorosamente, descubierta, durante los primeros 15 minutos, mientras la remueve rítmicamente con una espátula de madera para prevenir que se quemé en el fondo del recipiente.

Eche el arroz en la leche, junto con las hojas de laurel. Continúe removiendo. Mantenga la leche a fuego medio-alto y remueva cuidadosamente durante otros 20 minutos, hasta que el arroz se rompa y funda con la leche. Entonces, la leche deberá haberse reducido a dos tercios de su volumen original. Añada el azúcar, las almendras y el cardamomo molido. Cueza otros 5 minutos más y saque del fuego. El arroz con leche deberá estar ligeramente espeso al retirarlo del fuego, en el frigorífico acabará de espesarse. Enfríelo bien antes de servirlo, pues cuanto más frío esté, mejor sabrá.

Para otros sabores clásicos, puede sustituir el cardamomo molido por una cucharadita de agua de rosas y un pellizco de azafrán en polvo, o simplemente con las hojas de laurel, añadiéndole un diminuto pellizco de alcanfor al final de la cocción.

Tiempo de preparación y cocción: 1 hora 15 minutos

Tiempo de enfriado: 2 horas

Shrikhand **Yogur concentrado y aromatizado**

Este delicado dulce es muy fácil de preparar, con el éxito asegurado. Es el postre perfecto para acompañar con puris, sírvalo a temperatura ambiente o fresco. Si quiere un postre especial, póngalo en los cuencos de servir y congélelo.

1.4 l de yogur natural

250 g de azúcar en polvo
¼ cdita de azafrán en polvo ó
5 hebras de azafrán

Ponga el yogur entre dos gasas finas que colgará sobre un cuenco, donde caerán las gotas. Déjelo escurrir toda la noche o al menos durante 5 horas. Una vez escurrido, póngalo en un cuenco. El yogur debe estar espeso, ocupando la mitad de su volumen original. Añada al yogur el azúcar en polvo y el azafrán. Bátalo con una batidora. Si usa hebras de azafrán, póngalas en un poco de agua de rosas antes de añadirlas al yogur escurrido.

Puede aromatizar su *shrikhand* con 50 g de fresas, frambuesas, grosellas, etc., aplastadas, con pistachos machacados, con unas gotas de agua de rosas o de *ghī*, o con una cucharadita de raspadura de naranja o de limón.

Tiempo de escurrido: toda la noche, o al menos 5 horas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Burfi **Leche cocida**

Este dulce de leche, que se ofrece a Sri Krisna cada mañana en todos Sus templos, se hace cociendo la leche a fuego fuerte, hasta que se convierte en una pasta espesa. Luego se endulza la pasta y se deja reposar. El burfi es un dulce que merece la pena el esfuerzo, a pesar del tiempo que cuesta el hacerlo.

2 l de leche
100 g de azúcar
1 cda de mantequilla

Ponga la leche en un recipiente ancho, de hierro colado o de acero inoxidable, a fuego fuerte y redúzcalo cuando esté a punto de hervir y subir, de manera que hierva constantemente sin derramarse.

Evaporar la leche requiere paciencia, puede tardar una hora (lo cual le da una buena oportunidad de practicar el canto del *mantra* Hare Krisna). Remueva, regular y uniformemente, para que no se pegue al fondo del recipiente. Según la leche vaya espesando, remueva con más rapidez, usando una espátula ancha de madera para raspar el fondo de la olla. Tanto

si cuece a fuego suave, removiendo con cuidado, o si lo hace a fuego fuerte, removiendo vigorosamente, siempre tendrá que remover para evitar que se quemé.

Cuando la leche se vuelva como una pasta y la espátula deje un rastro momentáneo, añada el azúcar y la mantequilla. Continúe cociéndola, removiendo al mismo tiempo, hasta que el *burfi* se ponga muy espeso y pegajoso. El *burfi* ya es sabroso por sí solo, pero si quiere enriquecerlo con otros sabores, añada en estos momentos los aromatizantes. Frutos secos machacados, extracto de vainilla, coco tostado, semillas de cardamomo en polvo, canela en polvo: todos ellos le darán al *burfi* un sabor típico.

A continuación transfiera el *burfi* a una fuente engrasada con mantequilla. Cuando esté lo suficientemente frío para poderlo tocar, dele la forma de un pastel cuadrado de 2.5 cm de espesor. Córtelo en trocitos cuando esté frío y no se deforme.

Tiempo de preparación y cocción: 45 minutos a 1 hora

Sandesh **Queso dulce indio**

En el plato matinal de dulces de leche que se ofrece por las mañanas a Krishna, siempre encontrará sandesh. Esta receta de sandesh sencillo, es sabrosa por sí sola. Pero si desea darle otro sabor o decorarla, puede añadirle colorantes alimentarios o darle diferentes formas.

550 g de panir
150 g de azúcar

Cuaje la leche y prepare el *panir* tal y como se explica en la página 94. Aclare el *panir* debajo del agua fría y exprímale el exceso de agua atándolo fuertemente en una gasa y estrujándolo varias veces. Deje el *panir* colgado durante 45 minutos, o póngalo bajo un peso durante 20 minutos, hasta que quede bastante seco. Vuelque el *panir* sobre una superficie de trabajo limpia y amáselo vigorosamente, hasta que desaparezca su consistencia granulosa y disponga de una masa suave y sin grumos. Cuanto más suave esté la masa, mejor será el *sandesh*.

Divida la masa en dos partes. Coja una mitad y amásela con el azúcar. La

norma es amasar la mitad de la masa con un tercio del volumen original de la masa en azúcar. Cuézalo luego lentamente en una sartén, removiendo constantemente, con una cuchara de madera. El *sandesh* espeso se pondrá suave, luego se espesará otra vez. Cuando esté espeso y se despegue del fondo de la sartén (lo cual se producirá a los 4 ó 6 minutos), sáquelo del fuego. Evite que se cueza demasiado el *sandesh*, porque se pondría seco y granuloso.

Finalmente amase el *panir* cocido y el crudo juntos (junto con los aromatizantes y colorantes, si se desea), forme un pastel de unos 2.5 cm de espesor, y, seguidamente, córtelo en pequeños cuadrados, cuando se enfríe.

Otra manera tradicional de presentar el *sandesh* es añadiendo, mientras lo amasa, unas cuantas gotas de colorante alimentario, verde o rojo, córtelo en rectángulos de unos 5 cm. Pueden cubrirse con coco rallado natural o tostado.

Tiempo de preparación y cocción: 40 minutos

Kasturi sandesh **Queso dulce refinado**

Nuestra comunidad agrícola Gita-nagari, de Port Royal, Pennsylvania, ha recibido varios trofeos de la Asociación de Lecheros por poseer los mejores rebaños de vacas suizas del estado. En el banquete que los lecheros suelen organizar en sus convenciones, el buffet Hare Krisna asombra por sus productos lácteos, como este sandesh de sabor delicado, a veces llamado 'sandesh Real'.

550 g de panir
150 g de azúcar
1½ cdita de cardamomo en polvo
3 pellizcos de azafrán el polvo
2 cda de pistachos rallados
1 cdita de agua de rosas
1 pequeña rosa roja (opcional)

Prepare el *sandesh* básico como se explica en la receta anterior. Dele sabor, amasando en él las semillas de cardamomo molidas y el azafrán en

polvo. Extiéndalo en forma de tarta.

Marque ligeramente la superficie con un tenedor. Rocíe con el agua de rosas y los pistachos molidos, procurando que los pistachos molidos queden adheridos a la superficie.

Cuando se enfríe, córtelo en cuadrados. Si se desea, se puede decorar cada trozo con un pétalo de rosa.

Tiempo de preparación y cocción: 40 minutos

Misthi dahi **Yogur dulce concentrado**

El Centro Cultural Bhaktivedanta (anteriormente denominado Mansión Fisher) en Detroit, con su museo de dioramas, su templo al estilo indio, los espectaculares jardines y su curiosa arquitectura, ofrece, a los que lo visitan, una muestra de la belleza de la conciencia de Krisna. El centro es, en la actualidad, uno de los principales atractivos turísticos del estado de Michigan, en los Estados Unidos. Mukhya dasi ha estado supervisando la cocina del centro durante los últimos diez años. Su misthi dahi es uno de los platos favoritos del restaurante que hay en este centro, Govinda.

3 l de leche

100 g de azúcar o 75 g de miel

½ cdita de azafrán en polvo o 1 cdita de hebras de azafrán desmenuzadas

5 dl de yogur

Cueza la leche tal y como se describe en la receta de *burfi* (pág. 253) hasta que se reduzca a un tercio de su volumen. Luego sitúe un colador sobre un cuenco pequeño de metal, o de barro, y cuele la leche condensada para deshacer los grumos. Deje la leche a la espera hasta que haya bajado a 45/C. Mukhya dice que ella nunca utiliza el termómetro para hacer el *misthi dahi*. En su lugar mide la temperatura poniendo el dedo meñique en la leche y, si puede mantenerlo sin quemarse mientras dice el *mantra* Hare Krisna: Hare Krisna, Hare Krisna, Krisna Krisna, Hare Hare/ Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare, es que tiene la temperatura adecuada.

Quite, a continuación, la capa de nata que se habrá formado sobre la superficie de la leche. Vierta el azúcar (o la miel), el azafrán y el yogur en la leche. Tape el recipiente y déjelo en un lugar seguro, cerca de una fuente de calor, para que la mezcla permanezca tibia. El *misthi dahi* estará listo en 4 ó 6 horas. Póngalo en el refrigerador.

Sirva el *misthi dahi* muy frío, salpicado con nuez moscada rallada.

Tiempo de preparación y cocción: 45 minutos

Tiempo de reposo: de 4 a 6 horas

Rasgulla

Bolitas de queso cocidas y en almíbar

Este es uno de los dulces de leche, gracias al cual Bengala tiene la reputación de ser la capital mundial de los dulces. Ponga las bolitas de queso cocidas en remojo durante cuatro horas, o hasta dos días. Srila Prabhupada dijo una vez, que la señal de que la rasgulla está bien cocida es cuando al morderla da una especie de chasquido.

300 g de panir

¼ l de agua

300 g de azúcar

1 cda de agua de rosas

Si usa leche cruda al hacer el *panir*, espumee primero la mayor cantidad de la nata. Si el *panir* es demasiado graso, se desharán las bolitas al cocinarlas. Suspenda el *panir* fresco, o prénselo con un peso, hasta que quede medianamente seco.

Ponga el *panir* en una superficie de trabajo y desmenúcelo. Con un movimiento de atrás hacia delante, amáselo vigorosamente con las palmas de las manos hasta que se vuelva suave, y las manos se pongan grasientas. Divídalo en porciones del tamaño de una nuez y forme con ellas bolitas bien redondas y lisas, sin ninguna hendidura.

Prepare luego un almíbar hirviendo el agua y el azúcar durante 5 minutos, en una cacerola mediana. Ponga la mitad del almíbar en un cuenco, aromatícelo con el agua de rosas y déjelo enfriar. Ponga la cacerola con la otra mitad del almíbar al fuego de nuevo, y deposite cuidadosamente

las bolitas en el almíbar. Déjeles el espacio suficiente para que se hinchen (casi doblan su tamaño). Regule la temperatura para mantener el agua hirviendo a un ritmo suave. Cubra con una tapadera y deje otros 10 minutos más, hasta que las bolitas de *panir* se hinchen y se pongan esponjosas. Mientras se cuecen, rocíelas con un poco de agua fría, una o dos veces. Esto las deja esponjosas y blancuzcas. A continuación traslade las bolitas cuidadosamente, con una cuchara, al almíbar frío. Déjelas enfriar.

Sirva a cada invitado 2 ó 3 *rasgullas* con un poco de almíbar.

Tiempo de preparación y cocción: 45 minutos

Tiempo de remojo: al menos 4 horas

Ras malai **Bolitas de queso a la nata**

Las ras malai son los parientes más opulentos de la familia de las rasgullas, y uno de los dulces indios más elegidos. Se sirven unas dos o tres bolitas por persona, cubiertas con un poco de nata.

300g de panir
425 g de azúcar
2 cdita de pistachos molidos
2 cdita de almendras molidas
1.2 l de leche
4 cda de nata espesa
3 ó 4 gotas de esencia de almendra
6 dl de agua

Prepare las bolitas de queso como se indicó en la receta de *rasgulla*. Luego haga una mezcla con una cucharadita de azúcar, otra de pistachos molidos y otra de almendras molidas. Haga un pequeño hoyo en el centro de cada bolita de queso y llénelo con un poco de esta mezcla, después cierre, con un pellizco, las bolitas, girándolas entre las manos hasta hacerlas redondas. (Si se prefiere pueden hacerse las bolitas sin el relleno).

A continuación haga hervir la leche al fuego fuerte, removiendo constantemente, hasta que se reduzca a dos tercios de su volumen inicial. Añada la nata y el almíbar restante, haciéndolo hervir todo.

Seguidamente mezcle el agua con 350 g de azúcar en una cacerola. Haga hervir durante 15 minutos, añadiendo al final una tacita de agua. Reduzca el fuego y eche las bolitas de queso en el almíbar. Cubra la cacerola para mantener la cocción suave. Después de 10 minutos, destape. Luego deje las bolitas otros 10 minutos más. Transcurrido este tiempo se hincharán, adquiriendo casi el doble de su volumen inicial.

Para probar si las bolitas de queso están hechas, golpee ligeramente una con un dedo. Si parece blanda, es que ya están listas. Sáquelas entonces del fuego y luego del almíbar, poniéndolas a remojar en la mezcla de leche y nata durante 30 minutos como mínimo. Rocíelas con la esencia de almendra y los frutos secos molidos. Sírvalas templadas o frescas.

Tiempo de preparación y cocción: 1 hora 15 minutos

Tiempo de remojo: 30 minutos

Suji ka halava **Budín de sémola**

Quando los devotos cantan los santos nombres del Señor por las calles de las más importantes ciudades del mundo distribuyen a menudo halava, gratuitamente, entre el público. En Francia, donde se distribuyen miles de platos de halava cada semana, la gente se acerca a los devotos pidiéndoles los "petites gâteaux" (pastelitos) y la receta.

¼ l de agua o de leche, o mitad de cada

225 g de azúcar

10 hebras de azafrán (opcional)

½ cdita de nuez moscada rallada

35 g de pasas

35 g de avellanas o nueces, (opcional)

200 g de mantequilla

225 g de sémola de trigo

Mezcle el agua (o la leche), el azúcar, el azafrán y la nuez moscada en una cacerola y póngalo todo a hervir durante 1 minuto. Añada las pasas, reduzca el fuego y deje cocer a fuego lento. Fría los frutos secos, trocéelos y déjelos a un lado.

Seguidamente derrita la mantequilla en una cacerola a fuego moderado-lento. Añada la sémola y dórela, removiendo con una cuchara de madera, de 10 a 15 minutos, hasta que la mantequilla comience a separarse de los granos. Reduzca el fuego. Ahora vierta muy despacio el líquido endulzado sobre el cereal con una mano, mientras remueve con la otra. ¡Tenga cuidado! La mezcla crepitará cuando el líquido caiga sobre la sémola caliente. Remueva rápidamente durante un momento para deshacer cualquier grumo. Añada los frutos secos. Tape la cacerola y deje que cueza a fuego suave de 2 a 3 minutos, hasta que los granos hayan absorbido todo el líquido. Finalmente, revuelva enérgicamente la *halava* para dejarla más ligera. Sírvala caliente o a temperatura ambiente.

Tiempo de preparación y cocción: 25 minutos

Bhuni hui chinni ka halava **Budín de sémola al caramelo**

Esta opulenta halava, con sabor a caramelo, hecha con leche y servida muy caliente, es un postre irresistible. No importa lo mucho que se haya comido, siempre le quedará sitio para probar esta halava.

¼ l de leche
225 g de azúcar
200 g de mantequilla
225 g de sémola de trigo
35 g de pasas
2 cdita de naranja rallada y el jugo de una naranja

Ponga la leche a hervir en una cacerola a fuego moderado. Al mismo tiempo derrita lentamente el azúcar en una cacerola mediana, removiendo constantemente con una cuchara de madera para prevenir que se queme. Tan pronto como el azúcar derretido se ponga ligeramente tostado, reduzca el fuego y añada lentamente la leche caliente. El azúcar se cristalizará inmediatamente. Rompa algunos de los cristales, revuelva y deje que se disuelvan, poniendo la cacerola a fuego mínimo.

Lave la primera cacerola y derrita la mantequilla en ella, a fuego lento. Dore en ella la sémola a fuego moderado, removiendo regularmente

durante unos 15 minutos. Baje luego el fuego al mínimo.

Añada las pasas, la naranja rallada y el jugo de naranja a la leche caramelizada, luego vierta lentamente la mezcla sobre la sémola. Remueva una o dos veces para deshacer cualquier grumo. Tape la cacerola en forma bien ajustada y deje cocer suavemente, al mismo fuego lento, durante varios minutos, hasta que los granos hayan absorbido todo el líquido. Destape y remueva varias veces la *halava* para aligerarla y distribuir las pasas por un igual.

Tiempo de preparación y cocción: 30 minutos

Gajar halava Budín de zanahoria

Le presentamos aquí un dulce popular del norte de la India. Es importante, para su preparación, que corte las zanahorias en tiras, cuidadosamente. Las tiras deben ser finas y lo más largas posible. También se puede hacer el gajar halava sin leche. Simplemente añada un poco más de mantequilla y cueza la halava hasta que tenga la consistencia de mermelada.

900 g de zanahorias frescas
175 g de mantequilla
5.75 l de leche
300 g de azúcar
3 cda de almendras en rodajas, ligeramente fritas
3 cda de uva pasas
½ cdita de cardamomo molido

Lave las zanahorias, ráspelas y rállelas a través de los agujeros pequeños de una ralladora de metal. Funda la mantequilla en una cacerola y agregue las zanahorias. Cuézalas, descubiertas, a fuego medio, durante 10 minutos, removiendo a menudo para que se hagan por igual y no se quemen. Añada la leche, el azúcar, las almendras, las uvas pasas y el resto de la mantequilla. Deje cocer de 20 a 30 minutos más, hasta que la *halava* se espese y se forme una masa compacta en la cacerola.

Ponga la *halava* en una fuente de servir. Cuando esté lo suficientemente

fría como para tocarla, déle la forma de un pastel redondo de 2.5 cm de espesor. Decórela con el cardamomo molido. Métala en el frigorífico durante 30 minutos. Luego córtela en triángulos y sívala como postre o como entremés.

Tiempo de preparación y cocción: 50 minutos

Tiempo de enfriado: 30 minutos

Badam aur pista ka halava **Budín de avellanas**

Esta receta me recuerda la actitud devocional de uno de nuestros "amigos de Krisna" (miembro de la congregación) inglés, John Peterson, director de una de las más importantes compañías manufactureras de frutos secos de Inglaterra. Cada semana John supervisa la preparación de un mínimo de 160 toneladas de frutos secos que son embolsados y vendidos en todos los pubs y supermercados ingleses. Inmediatamente después de preparar cada tanda de frutos secos, John envía al templo un puñado para que sean ofrecidos a Sri Krisna en Su altar. Así Krisna espiritualiza toda la tanda de frutos secos, y, sin sospecharlo, la gente, al comerlos, se está purificando al consumir cerca de un millón de paquetes de prasada por semana.

Asegúrese, al cocinar esta halava, de que tenga la consistencia requerida para que se endurezca al enfriar. Para obtener una halava más succulenta, sustituya la leche por nata espesa y utilice pistachos o anacardos.

225 g de avellanas o almendras molidas

225 g de azúcar moreno

2.75 dl de leche entera

Mezcle primero los tres ingredientes juntos en una cacerola a fuego moderado. Ajuste el fuego hasta obtener un hervido suave constante, durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando al principio, y, más frecuentemente cuando comience a espesar. Es probable que tenga que bajar el fuego cuando el líquido disminuya.

Cuando la mezcla comience a transformarse en una masa compacta y se separe del fondo de la cacerola, trasládela a una fuente engrasada con mantequilla, y déjela enfriar. (Esta *halava* se puede utilizar caliente, para cubrir tartas).

Humedézcase los dedos y moldee la *halava* dándole una forma cuadrada de 2.5 cm de espesor. Cuando esté endurecida, córtela en trozos y cubra cada uno con la mitad de un anacardo frito.

Use una espátula delgada para sacar los trozos de la fuente, prepárelos para servirlos en otro plato.

Tiempo de preparación y cocción: 30 minutos

Phal ka halava Budín de frutas

Este simple método de cocer frutas jugosas con azúcar, hasta que la humedad se evapore y la mezcla sea lo suficiente espesa para solidificarse en un molde, se emplea en la India desde hace miles de años. El phal ka halava es una golosina que puede hacerse en grandes cantidades. Se conserva varios días guardada en el frigorífico. A los niños les encanta comer el halava de fruta. También puede hacer halava con peras maduras, mangos y otras frutas jugosas.

10 manzanas medianas,
peladas, sin el corazón y cortadas en trozos
3 cda de mantequilla
300 g de azúcar
100 g de pasas
3 cda de almendras en rodajas

Caliente la mantequilla en una cacerola y sofría las manzanas de 4 a 5 minutos, removiendo a menudo. Cuando estén blandas y doradas, añade dos cucharadas de agua, baje el fuego y deje al descubierto durante 15 minutos, hasta que las manzanas se espesen. A continuación rompa los trozos de manzana con una cuchara y remueva a menudo para prevenir que se queme. Añada el azúcar. Prosiga cociendo y removiendo hasta que la mezcla comience a transformarse en una sola masa y se separe del fondo

de la cacerola. Suba a fuego moderado, y remueva continuamente para aumentar la evaporación. Cuando sea difícil de mover la cuchara y la mezcla se ponga translúcida por los bordes, retire la cacerola del fuego. Añada las pasas y las almendras. Deje cocer otros 2 minutos; luego sáquela del fuego.

Ponga la *halava* en un plato, y forme con ella un pastel de unos 2.5 cm de espesor. Cuando se enfríe, córtela en cuadrados.

Tiempo de preparación y cocción: de 50 minutos a 1 hora

Khbir sevian **Fideos a la nata**

Este plato procede de la escuela de cocina mogol y su popularidad entre los vaishnavas nos muestra que cualquier plato vegetariano, sea cual sea su procedencia, puede ser ofrecido a Sri Krisna. De modo similar, cualquier persona, sin tener en cuenta dónde haya nacido, puede cantar los santos nombres de Krisna, llegando a ser Su devoto puro. La verdad es que algunos de los amigos más íntimos de Sri Chaitanya Mahaprabu (la encarnación de Krisna que vino a la tierra a propagar el canto de los santos nombres de Krisna), procedían de familias musulmanas.

1.4 l de leche entera
1 cda de mantequilla
6 clavos
1 cdita de cardamomo molido
125 g de fideos finos
100 g de azúcar
1 cda de pistachos molidos
1 cda de almendras molidas
4.25 dl de nata espesa
1 cdita de agua de rosas

Haga hervir la leche, luego déjela cocer a fuego lento. En otra cacerola, derrita la mantequilla y sofría rápidamente los clavos y la mitad del cardamomo molido. Añada los fideos. Fríalos, removiendo, hasta que se

pongan ligeramente dorados. Vierta la leche en la cacerola y hágalos cocer a fuego moderado, durante 5 minutos, removiendo a menudo. Agregue el azúcar y los frutos secos, sin parar de remover. Baje el fuego. Deje cocer durante 15 minutos (removiendo cada pocos minutos para evitar que se queme), o el tiempo necesario para que la mezcla se espese ligeramente. Recuerde que continuará espesando después de sacarla del fuego.

Retire la cacerola del fuego. Vierta la nata, mezclándola suavemente, y añada el agua de rosas. Vierta el *khir sevian* en un recipiente para servir, espolvoréelo con el resto del cardamomo molido y sírvalo caliente o frío.

Tiempo de preparación y cocción: 20 a 25 minutos

Kulfi **Helado indio**

Hasta la aparición de los refrigeradores, el kulfi lo confeccionaban sólo los kulfi wallas (fabricantes profesionales de kulfi). Hoy, cualquiera puede hacer su propio kulfi en casa. En nuestros templos lo preparamos como agasajo especial para Sri Krisna. El kulfi es el helado de los devotos, pues el helado corriente suele tener huevo. El kulfi es más consistente que el helado común, por ello deberá cambiarlo, del congelador al frigorífico, unas dos o tres horas antes de servirlo, para que se ablande.

2 cda de harina de arroz
2.3 l de leche entera
125 g de azúcar
4 cda de pistachos molidos
1 cda de agua de rosas
½ cdita de cardamomo molido

Mezcle la harina de arroz con 4 cucharadas de leche en un cuenco, haciendo un batido suave; déjelo reposar. Hierva el resto de la leche y déjela cocer para que disminuya su volumen, durante 45 minutos; remueva de vez en cuando, hasta que se reduzca a dos tercios de su volumen original. Ahora mezcle a la leche la pasta de harina de arroz, junto con los pistachos y el azúcar. Cueza durante 10 minutos. Transcurrido este período

de tiempo, retírelo del fuego.

Aromatice la mezcla con el agua de rosas y el cardamomo molido. Déjela enfriar a temperatura ambiente, luego póngala en moldes en el congelador. Cada 20 ó 30 minutos, remueva el *kulfi* para deshacer los cristales que se formen. Cuando esté espeso, déjelo congelar.

Sirva porciones individuales de *kulfi* con achicoria, algarroba en polvo, vainilla, avellanas o anacardos molidos, o con frutas como zarzamoras, fresas, etc., machacadas.

Una manera fácil de preparar helado a la occidental es mezclando 1 litro de nata líquida bien fresca, 250 g de azúcar y algunos aromatizadores en una batidora. Bátalo durante unos segundos hasta que la mezcla se espese, adquiriendo la consistencia de la nata montada. Luego vierta la mezcla en varias tacitas y póngalas a congelar. (En caso de no disponer de batidora, puede batir la mezcla a mano).

Tiempo de preparación y cocción: 1 hora 15 minutos

Tiempo de congelación: 2 horas

Besan laddu

Bolas de harina de garbanzo tostada

Krisna tenía un amigo, pastor de vacas, que se llamaba Madhumangala, al que le gustaban tanto los laddus, que siempre comía más que ningún otro y luego pedía más. Esto puede servirnos de indicación y, cuando preparemos este dulce, hagámoslo en grandes cantidades, para que nadie se quede insatisfecho.

350 g de mantequilla

400 g de harina de garbanzo

2 cda de coco rallado

2 cda de nueces o avellanas troceadas

½ cdita de semillas de cardamomo recién molidas ó

1 cdita de canela molida

275 g de azúcar en polvo

2 cda de coco rallado

½ cdita de semillas de cardamomo recién molidas ó 1 cdita de canela

molido

En una sartén de fondo grueso, derrita la mantequilla a fuego lento. Mezcle con ella la harina de garbanzo con una cuchara de madera, removiendo sin parar. En unos 15 minutos, la harina debe estar lo suficientemente tostada como para dar un aroma parecido a las nueces. Añada el coco rallado, las nueces y el cardamomo molido. Sofríalo todo, removiendo 2 minutos más, mezclando bien los ingredientes. Luego retire la sartén del fuego y agregue el azúcar en polvo. Mezcle a fondo con un tenedor para romper los grumos, de tal forma que los ingredientes estén uniformemente distribuidos. Deje a un lado para que se enfríe durante unos minutos.

Cuando la mezcla esté lo suficientemente fría como para tocarla, humedezca sus manos y haga de 12 a 15 bolitas del tamaño de una nuez. O, si prefiere, dele la forma de una tarta y córtela en pequeños cuadrados o rombos.

Tiempo de preparación y cocción: 30 minutos

Dvaraka burfi **Confituras de harina de garbanzo tostada**

En Suecia es obligatoria, para todos los estudiantes, una asignatura que trata del estudio comparado de las religiones, y el studiebesök (excursión escolar de estudios) es una parte integral de esa asignatura. Muchos estudiantes han dicho que su studiebesök favorito, es el que hacen a la comunidad rural de Hare Krisna, situada en las afueras de Estocolmo. Casi cada día del año escolar un autocar distinto, lleno de niños, descubre la alegre vida de la conciencia de Krisna, llena de cánticos, bailes y banquetes. El cocinero de la finca prepara siempre, para estas ocasiones, una gran fuente de dvaraka burfi. Nunca fracasa, ganándose siempre el corazón de los estudiantes suecos o de cualquiera que lo pruebe.

400 g de mantequilla
275 g de harina de garbanzo tamizada
2.75 dl de leche

2.75 dl de agua
¼ Kg de azúcar
25 g de anacardos, troceados
2 cda de coco rallado

Derrita la mantequilla en una cacerola mediana. Mezcle con ella la harina de garbanzo, removiéndola cuidadosamente a fuego lento, cuidando de que no se queme. Después de unos 15 minutos, cuando la harina esté ligeramente dorada, saque la cacerola del fuego.

A continuación, y en otra cacerola, prepare el almíbar, hirviendo juntos la leche, el agua y el azúcar hasta que al coger una gota de almíbar, éste forme un filamento entre los dedos índice y pulgar. Añada los frutos secos y el coco, mezclándolos bien, y vierta el almíbar sobre la harina de garbanzo. Cocine, removiendo suavemente, a fuego lento, hasta que la mezcla se espese y sea menos pegajosa.

Cuando esté lo suficientemente fría como para tocarla, haga un pastel cuadrado sobre un plato. Cuando se ponga firme, córtelo en trozos. Adorne cada trozo con medio anacardo o pistacho.

Tiempo de preparación y cocción: 30 minutos

Luglu **Bolitas de harina de garbanzo y frutos secos**

Muchos peregrinos caminan cientos de kilómetros para visitar el famoso templo de Jagannath, situado en la ciudad sagrada de Jagannath Puri, 130 kilómetros al sur de Calcuta. Llegan hasta el templo para ver la imagen de Krisna, denominada Jagannath, y disfrutan del prasada que Le ha sido ofrecido. Los pujaris (sacerdotes), cocinan luglus del tamaño de un puño para Jagannath. Estos luglus se conservan frescos durante días y son muy populares entre los peregrinos.

½ l de agua
300 g de azúcar
½ cdita de nuez moscada, rallada
¼ cdita de clavos molidos

200 ml de agua para los bundis
175 g de harina de garbanzo
2 dl de agua para los bundis abundante *ghi* para freír
175 g de avellanas, almendras o pistachos, picados
150 g de pasas
150 g de higos secos, picados
150 g de dátiles secos, picados
75 g de coco rallado

Hierva el agua con el azúcar, las especias, los dátiles y los higos hasta que los dátiles estén blandos y se haya formado un almíbar espeso. Cueza a fuego lento.

Seguidamente haga *bundis* (perlas fritas de harina de garbanzo), mezclando en un gran cuenco la harina de garbanzo y el agua necesaria para hacer una masa espesa y suave, que se mantenga formando diminutos picos. Caliente el *ghī* en un *karhai*, *wok* o sartén poco profunda, a fuego moderado. Ponga una espumadera o colador de agujeros grandes sobre el *ghī* caliente. Empuje la masa con una espátula a través de los agujeros hasta llenar la superficie del *ghī* de gotas. Déjelas cocer despacio unos 4 minutos, hasta que se vuelvan crujientes y doradas. No permita que se tuesten demasiado.

Cuando la primera tanda esté hecha, sáquela del *ghī*, déjela escurrir unos momentos y póngala en un recipiente grande. Continúe hasta terminar la masa. Ponga los *bundis* en el recipiente. Mézclelos con el almíbar, los frutos secos y el coco. Humedézcase las manos y haga 16 bolitas compactas. Póngalas a endurecer en una fuente.

Tiempo de preparación y cocción: de 30 a 40 minutos

Jalebi **Churritos crujientes al almíbar**

Los jalebis son tan exquisitos que es difícil resistir chuparse los dedos. Hay dos secretos para hacerlos: fríalos en una sartén no muy profunda (de 5 a 7 cm) para que no se hundan, y asegúrese de que se empapen bien en el almíbar, sin dejar de ser crujientes.

275 g de harina blanca
150 g de harina de arroz
2.75 dl de yogur natural
½ cdita de azafrán en polvo agua tibia
½ cdita de levadura en polvo (opcional)
5.75 dl de agua
½ kg de azúcar
1 cda de agua de rosas abundante *ghi* para freír

Mezcle en un cuenco grande las harinas, el yogur, la mitad del azafrán y suficiente agua tibia para formar un batido suave. Cúbralo con un paño y déjelo en un sitio caliente de 1 a 2 días, dándole tiempo de que fermente por sí solo. (Puede acelerarse el proceso añadiendo ½ cucharadita de levadura en polvo). La pasta estará lista cuando comiencen a formarse burbujas en la superficie.

Cuando tenga la masa preparada, haga un almíbar, hirviendo juntos el agua, el azúcar y el azafrán restante durante 10 minutos. Luego saque el almíbar del fuego y aromatícelo con el agua de rosas. Caliente el *ghī* en un *wok*, o sartén poco profunda. Vuelva a batir la pasta: deberá tener la consistencia de una mezcla espesa para tortitas. Si está muy fina, añada un poco de harina. Usando una manga pastelera con un agujero pequeño, un pequeño embudo o incluso una cáscara de coco con un agujero en ella, deje caer sobre el *ghī* espirales o churritos de unos 13 cm de ancho. Fríalos, volviéndolos una vez, hasta que ambos lados estén crujientes y dorados. Sáquelos con una espumadera, escúrralos durante un momento sobre el *ghī*, y déjelos empaparse en el almíbar templado, no más de medio minuto, para que queden crujientes. Sírvalos en una fuente, calientes, fríos o a temperatura ambiente.

Tiempo de reposo: una noche

Tiempo de preparación y cocción: 45 minutos

Mithe samosa **Empanadillas dulces**

Se precisa una cierta práctica para ser maestro en la técnica de plegar los bordes de las samosas, sin embargo, aunque sus samosas tengan

unos bordes toscos, así y todo sabrán deliciosas.

Para variar, puede utilizarse, para el relleno, cualquier clase de fruta dulce como fresas, melocotones, piña, mangos o higos. Puede añadirse al relleno panir endulzado o bien leche burfi para hacerlo aún más delicioso.

100 g de mantequilla derretida
300 g de harina blanca
¼ cdita de sal
2.75 dl de agua fría
5 manzanas peladas y troceadas
1 cdita de canela molida
½ cdita de cardamomo en polvo
¼ cdita de jengibre en polvo
6 cda de azúcar
ghi o aceite para freír
2 cda de azúcar en polvo

En un gran cuenco desmenuce entre los dedos la mitad de la mantequilla derretida, en la harina, hasta que la mezcla se asemeje a una harina muy gruesa. Añada luego la sal. Vierta gradualmente el agua fría. (Algunos cocineros preparan una masa aún más sabrosa sustituyendo el agua por yogur, o usando mitad de agua fría y mitad de yogur). Mezcle con las manos formando una masa. Si la masa se pega demasiado enharínese las manos. Sitúe la masa sobre una superficie espolvoreada con harina y amásela hasta que esté suave y firme. Luego forme una bola, cúbrala con un paño húmedo, y déjela reposar durante media hora.

Mientras la masa reposa, fría las manzanas, removiéndolas en la otra mitad de la mantequilla a fuego moderado, durante 5 minutos. Luego añada las especias y el azúcar. Reduzca el fuego y continúe removiendo hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado y la mezcla se espese. Luego póngala en un plato para que se enfríe.

Amase otra vez y divida la masa en 10 bolitas. Engrase la tabla donde trabajará, y extienda las bolas formando *puris* gruesos. Coloque una cucharada del relleno en la mitad de cada círculo y dóblelo por la mitad, sobre el relleno. Humedezca los dos bordes que se van a juntar, luego presione las dos capas de masa juntas, a lo largo de los bordes del relleno, y

quite las sobras. Coja su primera *samosa* con una mano y utilice la otra para pellizcar y retorcer el borde en sucesivos pliegues hasta formar un remate acordonado. Cada *samosa* deberá tener de 10 a 12 pliegues. Asegúrese de que no hay ningún agujero por el que puede escaparse el relleno al freírlas. Prepare todas las *samosas* de la misma manera y colóquelas en un plato.

Caliente el *ghī*, o el aceite, en un recipiente adecuado, a fuego moderado. Ponga tantas *samosas* como quepan, sin que se toquen. Fríalas durante 10 ó 12 minutos, volviéndolas con cuidado con una espumadera, hasta que estén bien doradas por ambos lados. Sáquelas y déjelas escurrir.

Las *mithe samosas* pueden servirse tanto calientes como frías. Espolvoréelas con azúcar en polvo, o sumérlas durante unos segundos en un almíbar espeso.

Tiempo de preparación y cocción: 1 hora 15 minutos

Phal ka pakora **Fruta rebozada**

Puede emplear, prácticamente, cualquier tipo de fruta para hacer phal ka pakoras. Puede cortar los plátanos en rodajas, las piñas en trocitos, las manzanas y peras cuarteadas, las frutas pequeñas, como las fresas, pueden primero rebozarse en el batido y freírse luego, enteras. Si no pone levadura la corteza será un poco más dura, pero igual de sabrosa.

200 g de harina blanca
1 cda de leche en polvo (opcional)
½ cdita de levadura en polvo (opcional)
1 cdita de canela molida
2.75 dl de leche tibia
ghī para freír
450 g de fruta fresca, preparada y cortada en trozos uniformes
3 cda de azúcar en polvo

Mezcle en un gran cuenco todos los ingredientes, excepto la fruta, el *ghī* y el azúcar en polvo, formando un batido de suficiente espesor para que cubra la fruta. Eche seguidamente un puñado de fruta dentro del batido.

Revuelva hasta que todos los trozos estén bien recubiertos.

Caliente el *ghī* en un *karhai*, *wok* o sartén poco profunda, a fuego moderado. El *ghī* estará listo cuando al verter en él una gota del batido ésta empiece a crepitar de inmediato. Saque los trozos de fruta rebozados del batido, uno por uno, y póngalos con cuidado en el *ghī* caliente. Cubra la superficie del *ghī* con una capa de *pakor*s. Fríalas de 3 a 4 minutos, hasta que estén bien doradas y crujientes. Luego sáquelas con una espumadera y póngalas en un colador para que se escurran. Si todavía sobra batido, corte más fruta hasta que el batido se acabe.

Espolvoree las *pakor*s con el azúcar en polvo y sírvalas templadas o a temperatura ambiente. Las *phal ka pakor*s son deliciosas solas o acompañadas con dulces de leche, como el *shrikhand* o el *khir*.

Tiempo de preparación y cocción: 25 minutos

Kerwai **Bolitas de plátano rellenas**

10 plátanos verdes

4 cda de *ghi* o mantequilla

100 g de frutos secos variados, troceados

100 g de azúcar

50 g de pasas

½ cdita de nuez moscada, molida

½ cdita de cardamomo molido

3 cda de coco rallado, ligeramente tostado

Pele y corte los plátanos en trozos. Caliente una o dos cucharadas de *ghī*, o mantequilla, y sofría los frutos secos troceados. Cuando estén tostados, añada las pasas y fría durante unos segundos más. Agregue a continuación la nuez moscada y el cardamomo molido, revuelva y póngalo aparte a enfriar.

Caliente el *ghi* o la mantequilla restante y fría los plátanos hasta que estén blandos y dorados. Si se forma una película en el fondo del recipiente no se alarme. Añada el azúcar y continúe removiendo hasta que la mezcla se espese y forme una sola masa. Esto le ocupará unos 10 minutos. Sáquela del fuego y déjela enfriar.

Divida la masa de plátano en 15 partes y mezcle una parte con los frutos secos. Luego divida la mezcla de frutos secos en tantas partes como queden de la mezcla del plátano. Coja cada parte de la mezcla de plátano y haga un pastelito. Coja el pastelito con la mano izquierda y hágale un hoyito con el pulgar. Ponga una parte de la mezcla de frutos secos en la hendidura y cierre los bordes, cubriéndola totalmente. Dele vueltas entre las manos, con cuidado, formando una bolita. Haga lo mismo con el resto de los pastelitos. Caliente el *ghī* y fría en él las bolitas unos 2 minutos, hasta que estén doradas. Evite que se peguen unas con otras al freírlas. Decórelas con el coco tostado y sírvalas calientes.

Tiempo de preparación y cocción: 25 minutos

Malpura **Buñuelos dulces en yogur aromatizado**

Las malpuras deberán estar ligeramente crujientes en la superficie y enteramente cocidas en su interior para que puedan absorber la salsa de yogur y ponerse jugosas.

Los devotos de nuestro templo en Lima, Perú, preparan malpuras muy a menudo para los invitados, incluidos los policías locales que suelen aparcar sus motos frente al templo y preguntan, "¿Me guardaron mis tortas?"

225 g de harina blanca

125 g de azúcar en polvo

½ cdita de levadura en polvo

2 dl de leche

ghī limpio para freír

6 dl de yogur natural

150 g de azúcar granulado

200 g de fresas u otras frutas de la misma familia (grosellas, zarzamoras, etc.), lavadas y machacadas.

Mezcle la harina, el azúcar en polvo, la levadura en polvo y la leche, hasta que quede una pasta lo suficientemente espesa para que se adhiera a una cuchara de madera, sin gotear. Caliente el *ghī* en un *karhai*, *wok* o

cacerola poco profunda, hasta que esté caliente, sin que humee. Saque un poco de la mezcla con una cuchara y ponga trozos de ella en el *ghī*. Ponga tantas bolas como quepan sin que se toquen unas a otras. Ajuste la temperatura para que se cocinen enteramente, tanto por dentro como por fuera. Fría y vuelva las *malpuras* de 6 a 8 minutos, hasta que estén bien doradas y crujientes. A continuación, sáquelas con una espumadera y póngalas a escurrir en un colador.

En un cuenco, bata juntos el yogur, el azúcar granulado y las frutas machacadas. Cubra las *malpuras* con esta salsa y deje que se empapen durante 10 minutos, antes de servir las.

Tiempo de preparación y cocción: 20 minutos

Tiempo de remojo: al menos 10 minutos

Gulab jamun **Bolas de leche en polvo fritas y en almíbar**

Los primeros discípulos de Srila Prabhupada hablan a menudo de la tienda de Nueva York, donde vio sus comienzos el movimiento para la conciencia de Krisna en Occidente. Srila Prabhupada, que cuidaba de sus discípulos como un afectuoso padre, siempre tenía un recipiente de gulab jamuns a mano para las personas confiadas a su guarda.

Los devotos se refieren, cariñosamente, a los gulab jamuns como "las balas de ISKCON" porque son una poderosa munición en la lucha contra maya (ilusión). Son tan dulces que, en comparación, la vida material sabe muy amarga.

2.3 l de agua

1.8 kg de azúcar

1 cda de agua de rosas o unas gotas de esencia de rosas

375 g de leche en polvo

100 g de harina blanca

2 cditas de levadura en polvo

1 cedita de cardamomo molido

4 cda de mantequilla o *ghī* derretidos

¼ l de leche

25 ó 30 trozos de azúcar cande (opcional)
ghi limpio para freír

Mezcle la leche en polvo, la harina blanca, la levadura en polvo y el cardamomo molido en un recipiente grande. Caliente la leche a fuego lento. Deshaga la mantequilla, o el *ghi*, en la harina con los dedos y, lentamente, añada la leche caliente y mezcle bien hasta conseguir una masa firme y maleable.

Haga de 25 a 30 bolitas con la masa, de unos 2.5 cm de diámetro, de la siguiente manera: ponga la masa suficiente para una bola entre las palmas de la mano. Gire las palmas, dando forma a la bolita, con movimientos circulares. No curve las manos; sino dé forma con las palmas, sin usar los dedos. Si algo de la masa se le pega a las manos es buena señal.

A los 4 ó 5 segundos, aligere la presión de las manos mientras que al mismo tiempo acelera el movimiento circular. Si se hace correctamente la bola de masa quedará totalmente lisa y sin grietas. Seguidamente haga todas las bolas de la misma manera. Si la masa se pone demasiado seca, agréguele más leche. (Si se desea puede insertarse un trocito de azúcar *cande* en el centro de cada bola, sellando luego el agujero perfectamente. Cuando las bolas de leche estén fritas, el azúcar *cande* se disolverá.

Caliente luego el *ghī* en un *karhai* o *wok*, a fuego muy suave. La temperatura deberá conservarse al mínimo para que las bolitas de leche se cuezan suavemente por entero. Continúe friendo las bolitas. Se hundirán durante uno o dos minutos. Evite que se quemen en el fondo, volviéndolas con una espumadera. Cuando las bolitas de leche suban a la superficie y floten, hágalas girar en el *ghī*, presionándolas ligeramente por encima con la espumadera cada 30 segundos más o menos, para asegurarse de que se doran uniformemente. Cuézalas durante unos 25 minutos, hasta que estén bien doradas. Durante este tiempo puede subirse un poco el fuego para ayudar a que se hinchen.

Mientras se están cociendo las bolitas, haga el almíbar. Hierva el agua con el azúcar en un recipiente durante tres minutos hasta que se disuelva. Luego agregue el agua de rosas y sáquelo del fuego.

Para probar si están bien hechas saque una del fuego y presiónela con un dedo para hacer un hoyo. Ahora saque el dedo. Si la bolita vuelve inmediatamente a su forma es que está lista. Otra prueba se hace poniendo una bolita en el almíbar; si no se deshace después de 3 minutos, es que está

bien cocida. Sáquelas y póngalas a escurrir en un colador. Luego coloque las bolas en el almíbar, donde se pondrán blandas y esponjosas. Déjelas en remojo de 30 minutos a 2 días. Los *gulab jamuns* saben mejor servidos a temperatura ambiente o ligeramente templados.

Tiempo de preparación y cocción: 45 minutos

Tiempo de remojo: al menos 30 minutos

Bebidas

- 1 Nimbu pani (*Limonada*)
- 2 Jeera pani (*Refresco de tamarindo y comino*)
- 3 Adrak chai (*Infusión de jengibre*)
- 4 Gulab sharbet (*Refresco de agua de rosas*)
- 5 Phal ka ras (*Zumos de fruta*)
- 6 Thandai (*Leche al anís con uvas pasas y pistachos*)
- 7 Namkin lassi (*Batido de yogur, salado*)
- 8 Mithi lassi (*Batido de yogur, dulce*)
- 9 Garam doodh (*Leche caliente*)
- 10 Masala doodh (*Leche caliente con azafrán y pistachos*)
- 11 Narial doodh (*Leche caliente al coco con especias*)

SEGÚN los consejos del *Ayur-veda*, beber el suficiente líquido para llenar un cuarto del estómago, mientras se come, ayuda a la digestión. Beber entre comidas le ayudará no sólo a quitar la sed, sino también a refrescar el cuerpo cuando está acalorado, y a calentarlo si tiene frío.

Las bebidas hechas de yogur, como el *lassi*, refrescan el cuerpo. Por ello es bueno disfrutar de ellas en el verano; pero evítelas antes de acostarse o cuando el cuerpo esté frío, especialmente en invierno. El limón es útil durante todo el año. La infusión de jengibre con limón, y un poco de miel, fortalece el cuerpo frente a los catarros invernales. Las limonadas como el *nimbu pani* y el *jeera pani* son refrescantes en verano. Cuando desee servir

una bebida dulce, en un día caluroso, prepárela con antelación y emplee parte de ella para hacer cubitos de hielo que agregará al servirla. Recuerde que, si tiene prisa, el azúcar en polvo se disuelve en unos segundos.

La mejor bebida para calentar el cuerpo es la leche de vaca muy caliente. El *Ayur-veda* dice que la leche también nutre los tejidos cerebrales (si se toma muy caliente, pues es así como el sistema digestivo puede extraer de la leche sus mejores propiedades). Por ello, hierva siempre la leche antes de servirla, a no ser que la beba recién ordeñada.

Los *Vedas* dicen que un asiento cómodo, una buena bebida y algunas palabras amables es lo mínimo que debe de ofrecérsele a todo invitado, ya sea amigo o enemigo. ¿No tiene ninguna bebida preparada a mano? Entonces sírvale a su invitado un vaso de agua.

Nimbu pani **Limonada**

1.5 dl de zumo de limón o de lima
1 l de agua
5 cda de azúcar
1 cda de agua de rosas
¼ cdita de sal hielo (opcional).

Mezcle bien todos los ingredientes. Sírvale fría, con una rodajita fina de limón o de lima. Se pueden variar las cantidades de zumo de limón y de azúcar, según los gustos.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Jeera pani **Refresco de tamarindo y comino**

175 g de tamarindo, en trozos
4.25 dl de agua
3 cdita de jengibre fresco, finamente rallado
2 cdita de comino en grano tostado y molido
½ cdita de garam masala
3 cda de azúcar moreno

1 pellizco de sal
1 l de agua helada
hielo picado, hojas de menta y rodajas de limón para decorar

Hierva el tamarindo en el agua durante 15 minutos. Luego extraiga el máximo de jugo y pulpa de él, forzándolo a través de un colador, repitiendo la acción varias veces. Añada todos los demás ingredientes a este jugo, mézclelos bien y déjelo reposar durante 15 minutos. Filtre a través de una gasa. Enfríelo.

Justo antes de servir, diluya el zumo con el agua helada. Ponga hielo picado en cada vaso. Decore con hojas de menta y rodajas de limón o de lima.

Tiempo de preparación y cocción: 40 minutos

Adrak chai **Infusión de jengibre**

1.15 l de agua
3 cda de jengibre fresco finamente rallado
6 cdita de azúcar o 5 de miel
1 pellizco de pimienta negra molida
3 cda de jugo de naranja o limón hojas de menta picadas (opcional)

Hierva el agua con el jengibre a fuego fuerte en una cacerola destapada, durante 10 minutos. Agregue el azúcar a la mezcla, removiéndolo hasta que se disuelva. Cuele, apretando el jengibre contra el colador para extraer el máximo de su esencia.

Luego añada la pimienta y el zumo de limón o de naranja. Sirva caliente.

Tiempo de preparación y cocción: 20 minutos

Gulab sharbet **Refresco de agua de rosas**

550 g de azúcar
5.75 dl de agua
1 cda de agua de rosas

1 cdita de colorante rojo
agua helada y hielo picado
hojas de menta

Prepare un almíbar haciendo hervir el agua y el azúcar en una cacerola a fuego lento, hasta que se disuelva el azúcar. Enfríelo. Luego añada el agua de rosas y el colorante.

Justo antes de servir, ponga 2 cucharadas del almíbar en cada vaso y llénelos con agua helada y hielo picado. La cantidad de almíbar puede aumentarse o disminuirse, según los gustos.

Tiempo de preparación y cocción: 20 minutos

Phal ka ras **Zumos de fruta**

Krisna, el Señor Supremo, nos ha proporcionado muchas frutas deliciosas con las que poder hacer zumos: naranjas, sandías, uvas, manzanas, peras, melocotones, albaricoques, ciruelas, melones, fresas, grosellas, cerezas, piñas, mangos, kiwis y guayabas, por mencionar unos cuantos. Ya sea una fruta sola o ya sean varias, pueden batirse con el agua suficiente para hacer una bebida suave, dejándose luego enfriar hasta el momento de servir.

fruta madura
agua helada
endulzador
especias dulces molidas (opcional)
cubitos de hielo o hielo picado

Varios detalles a observar cuando prepare zumo:

- Use frutas maduras para obtener el mejor sabor y el mejor contenido de vitaminas.
- Bata las frutas en una baditora hasta que estén suaves, con el agua suficiente para obtener una consistencia correcta que no sea, ni demasiado espesa, ni tampoco demasiado líquida.
- Cuele los zumos de uva, guayaba, piña, sandía o mango para eliminar la fibra o las partículas de semillas.

- Cuando utilice frutas cítricas, como mandarinas, naranjas o pomelos, separe la pulpa de las semillas y añádala a la bebida.
- Algunas frutas se complementan particularmente bien, por ejemplo: el melocotón y el plátano; el melocotón y el albaricoque; el pomelo y el arándano; la piña y la naranja; la manzana y la pera; el melón y el mango. Para contrarrestar la tendencia del plátano o del jugo de manzana a volverse de un color gris, añada un poquito de zumo de limón o de lima.
- Sirva los zumos de frutas siempre bien frescos. Si no dispone de hielo, haga el zumo con antelación para ponerlo en el frigorífico antes de servir. Como toque final, decore cada zumo de fruta con unas hojas de menta y una rodaja de la fruta fresca.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de enfriado: 45 minutos

Thandai

Leche al anís con uvas pasas y pistachos

No es absolutamente necesario el uso de la leche en el thandai. Se puede utilizar agua en su lugar, como se hace muy a menudo; sin embargo la leche suavizará el sabor de las especias.

100 g de uvas pasas

2 cda de semillas de anís

4.25 dl de agua

25 g de pistachos

5.75 dl de leche

½ cdita de semillas de cardamomo molidas

4 cda de miel ó 5 de azúcar

Sumerja las uvas pasas en agua tibia y remójelas durante 10 minutos. En una cazuela, hierva las semillas de anís en 4.25 dl de agua durante 5 minutos. Reduzca el fuego y cueza a fuego lento durante 10 minutos más.

Pique los pistachos, las uvas pasas ya escurridas, y el cardamomo molido, con la leche en una batidora eléctrica. Cuele el agua de anís y añádale la miel. Agréguela a la mezcla removiendo bien y déjela enfriar.

Sirva cada vaso de *thandai* decorado con unas hojitas de menta.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Namkin lassi
Batido de yogur, salado

El lassi es una de las bebidas más populares en toda la India, donde es apreciado por su sabor y por su alto valor nutritivo. El lassi es una magnífica bebida para las reuniones importantes. Puede prepararse en poco tiempo y dejarse enfriar, con bastante antelación.

1 cdita de comino en grano, tostado y molido
8.5 dl de yogur natural o nata
5.75 dl de agua
3 cda de jugo de limón
2 cdita de sal
hielo picado (opcional)

Reserve un pellizco del comino molido y mezcle todos los otros ingredientes con una batidora eléctrica. Vierta la mezcla en vasos (con o sin hielo picado). Adorne con el pellizco de comino. Sírvalo fresco o a temperatura ambiente.

Una sabrosa variación del *namkin lassi* se hace añadiendo 25 g de hojas frescas de menta. Guarde varias hojas para adornar. Mezcle todos los otros ingredientes (excepto los cubos de hielo) en una batidora, hasta que las hojas de menta estén finamente picadas. Esto le llevará unos 30 segundos. Luego añada los cubos de hielo y vuelva a batir hasta que la bebida espume. Vierta el *lassi* de menta en vasos, cada uno adornado con hojas de menta.

Para preparar *lassi* natural, mezcle el yogur o la nata, el comino molido y el agua en la batidora eléctrica, hasta que adquiriera una consistencia suave. Vierta la mezcla en vasos con hielo picado y sírvala.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Mithi lassi
Batido de yogur dulce

El mithi lassi es el batido de la India y la bebida más corrientemente servida en las fiestas de Hare Krisna. Es fácil de preparar y siempre bien recibido. Para conseguir un mejor resultado, disuelva el azúcar, o la miel, en una pequeña cantidad de agua caliente, antes de mezclarlo con los otros ingredientes.

8.5 dl de yogur natural
5.75 dl de agua fría
6 cda de azúcar ó 5 de miel
1 cdita de agua de rosas
¼ cdta de cardamomo molido
hielo picado (opcional)

Mezcle todos los ingredientes juntos con un batidor manual, o eléctrico, hasta que la superficie del *lassi* se ponga espumosa. Sírvalo frío, añadiéndole hielo picado o poniéndolo en el frigorífico.

En vez del agua de rosas y el cardamomo, puede añadir 3 cucharadas de zumo de limón, 3 cucharadas de almíbar aromatizado, 50 g de frutas blandas (fresas, grosellas, frambuesas, etc.), plátanos o mangos maduros, machacados.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Garam doodh **Leche caliente**

Por la gracia de Krisna la vaca come hierba y la transforma en leche; una bebida deliciosa y nutritiva en todos los aspectos, necesaria para tener una buena salud y también para progresar espiritualmente. Las proteínas, grasas y vitaminas de la leche desarrollan los tejidos más delicados del cerebro. La leche es, por lo tanto, la bebida perfecta para el que busca progresar en su vida espiritual.

Srila Prabhupada recomendaba tomar un vaso de leche caliente por la mañana y otro por la noche.

1.2 l de leche

3 cucharadas de azúcar o 2 de miel

Hierva la leche tres veces, con cuidado de que no se le derrame, o manténgala hirviendo lentamente durante 5 minutos. Sáquela del fuego, añada el azúcar o la miel y remueva hasta que se disuelva.

Se puede aromatizar la leche añadiendo 3 ó 4 cardamomos machacados, 1 ó 2 gotas de agua de rosas, 1 cucharada de achicoria o algarroba en polvo, un buen pellizco de nuez moscada o canela, o unas hebras de azafrán.

Con esta leche caliente puede también prepararse una maravillosa bebida de néctar de plátano o de mango. Machaque bien un plátano o un mango maduros y añádalos a leche caliente endulzada. Añada 1 cucharada de mantequilla, $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela molida y $\frac{1}{4}$ cucharadita de nuez moscada molida.

Justo antes de servir cualquier preparado de leche caliente, pásela de una taza a otra, varias veces. Esto la enfría en parte y la airea.

Masala doodh **Leche con azafrán y pistachos**

Desde que en 1971 Srila Prabhupada fue invitado, por un eminente estudioso del sánscrito para ir a Moscú, la conciencia de Krisna se ha difundido con rapidez por la Unión Soviética a pesar de la fuerte oposición y la persecución perpetua del gobierno. No obstante el peligro continuo que corren de ser detectados, los devotos rusos son predicadores entusiastas y determinados, y muchos de ellos cocineros excelentes.

Desde la industriosa ciudad de Sverdlovsk, en los Urales, un devoto nos informó que a los rusos les encanta esta receta de Ámasala doodh.

1.2 l de leche

10 hebras de azafrán ó $\frac{1}{4}$ cdita de azafrán en polvo

4 clavos

$\frac{1}{2}$ cdita de canela molida

3 cda de miel o 4 de azúcar

1 cda de pistachos molidos finamente

Ajuste la temperatura de manera que cueza la leche y todos los demás ingredientes de una manera constante durante 5 minutos. Luego, sáquela

del fuego añadiendo la miel y retirando los clavos. Espolvoree la superficie con los pistachos. Sirva muy caliente.

Tiempo de preparación y cocción: 10 minutos

Narial doodh **Leche caliente al coco con especias**

1 coco tierno
1.2 l de leche
½ cdita de cardamomo en grano
8 granos de pimienta negra
1 cda de jengibre rallado
6 cda de azúcar o 4 de miel

Parta el coco y guarde el agua. Caliente la cáscara poniéndola directamente sobre el fuego, o dentro del horno, hasta que sea fácil separar la pulpa. No deben quedar hebras de la piel; corte la pulpa en dados. Caliente la leche. Tueste los cardamomos y aplástelos (ver pág. 79). Ponga el coco cortado, los cardamomos y los granos de pimienta en la batidora, junto con ½ l de leche caliente, bátalo todo durante un minuto hasta que el coco se haya disuelto.

² Sitúe un colador sobre una cacerola de 2 litros. Cuele la mezcla, exprimiendo el coco para que saque toda su esencia. Vierta despacio el resto de la leche caliente sobre el coco colado, presionando. Luego exprima el coco con su mano para extraerle el líquido restante. Deseche el coco exprimido. Añada el agua del coco, el jengibre y el azúcar (o la miel) a la mezcla y póngala a calentar hasta que casi hierva. Sírvala caliente.

Tiempo de preparación y cocción: 30 minutos

Tabla de conversión de medidas

LAS medidas de los ingredientes que se dan en este libro se expresan en el sistema métrico decimal. Para aquellos lectores que vivan en Estados Unidos, el Caribe o Puerto Rico, donde se suele usar como medida la taza americana, les ofrecemos una tabla de conversión de medidas. Algunas de las medidas se han redondeado (1/8 de taza, como máximo).

² La tabla que sigue muestra las equivalencias entre litros y tazas. La tabla de la página siguiente las de gramos y tazas.

Una taza americana equivale a 236.6 ml (2.37 dl) y se redondea en 250 ml (2.5 dl).

Una taza equivale a 100 g de harina de trigo o de garbanzo, 150 g de sémola, 175 g de garbanzos o de arroz y 200 g de azúcar, mantequilla o *dal*

Oraciones de ofrenda

Si es la primera vez que ofrece su alimento a Krisna, le sugerimos que recite el mantra Hare Krisna, pues es el método más sencillo. 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).

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 Krisna.

*namo maha-vadandaya krisna-prema-pradaya te
krisnaya krisna-chaitanya namne gaura-tvīse namah*

"Ofrezco mis respetuosas reverencias a Sri Krisna Chaitanya, el más

magnánimo de todos los *avataras*, más incluso que Krisna, pues con Su misericordia está impartiendo lo que nadie había ofrecido antes que Él: "Amor puro por Krisna."

*namo brahmanya-devaya go-brahmana-hitaya ca
jagat-hitaya krsnaya govindaya namo namah*

"Ofrezco mis respetuosas reverencias a la Verdad Suprema y Absoluta, Krisna, quien desea el bien a los *brahmanas*, a las vacas y a todos los seres vivos. A Él, Govinda, fuente de todos los placeres reitero mis reverencias."

Dónde conseguir ingredientes esenciales

La mayor parte de los ingredientes mencionados en este libro son fáciles de encontrar. Existen tiendas de comestibles exóticos y herbolarios en todas las ciudades del mundo, y ante el creciente interés del público por mejorar la salud, está apareciendo una selección muy amplia de toda clase de productos en las estanterías de los supermercados corrientes.

El asafétida, las semillas de mostaza negra, las semillas de comino negro, hojas de curry, el tamarindo, y otras especias y condimentos difíciles de encontrar, se pueden conseguir en tiendas de comestibles hindúes o pakistaníes. La mayor parte de estas tiendas también poseen una gran variedad de utensilios de cocina hindúes. Si la tienda de comestibles hindú más cercana, está muy lejos de donde usted vive, intente encontrar una que le proporcione especias y otros artículos por correo. En España, la mayor parte de estas tiendas hindúes se encuentran en las Islas Canarias, pero nuestra comunidad de Nueva Vrajamandala, en Brihuega, tiene un servicio de pedidos por correo que facilita al público poder conseguir ingredientes hindúes. Para una información más amplia escriba a Paratma das. También puede encontrar granos integrales, dal, harina de guisante y azúcar sin refinar en la mayoría de los herbolarios. Infórmese de los herbolarios donde puede conseguir mejores precios. Puede ahorrarse dinero comprando comestibles en grandes cantidades o al por mayor.

Para obtener información sobre dónde conseguir los ingredientes esenciales a buen precio, siempre será bien recibido si contacta con cualquiera de los templos Hare Krishna que se encuentren más cerca de donde usted viva. Visite a los devotos y pruebe su cocina. Encontrará una lista de nuestros templos, granjas y restaurantes en el apéndice siguiente.

Glosario

Asafétida: especia de aroma fuerte que se utiliza en pequeñas cantidades para dar sabor a entremeses, sopas y verduras.

Ayur-veda: escrituras védicas relacionadas con la medicina preventiva y curativa.

Bhagavad-gita: el diálogo sagrado, hablado hace cinco mil años entre Sri Krishna y Su devoto Arjuna en el campo de batalla de Kuruksetra, en la India. Trata cinco temas principales: la Verdad Absoluta, los seres vivos, la naturaleza material, el tiempo y el karma. El Bhagavad-gita es la esencia del saber védico.

Bhakti-yoga: servicio ofrecido con devoción al Señor Supremo.

Chaitanya-charitamrita: la biografía de Sri Chaitanya Mahaprabhu escrita hace más de cuatrocientos años por Krisnadasa Kaviraja Gosvami.

Chaitanya Mahaprabhu: la encarnación de Krishna que advino hace cinco siglos en la forma de Su propio devoto, para enseñar el proceso del servicio devocional, cantando los santos nombres de Dios.

Chapati: pan redondo, plano, de harina integral, cocido sobre una plancha y puesto seguidamente sobre una llama hasta que se hincha como un globo.

Dal: legumbres peladas y partidas usadas para hacer entremeses, dulces y sopas; la sopa hecha de estas legumbres.

Dosa: variedad de tortita india, a veces rellena de patatas condimentadas.

Ekadasi: el onceavo día del cuarto creciente o menguante. Durante el Ekadasi, los devotos de Krishna simplifican su dieta absteniéndose de

cereales y legumbres, empleado el día en intensificar sus recuerdos de Krisna, aumentando sus cantos del mantra Hare Krisna y otras actividades devocionales.

Garam masala: (literalmente "especias picantes") Mezcla de especias en polvo que se añade para condimentar un guiso.

Ghī: mantequilla clarificada. Su delicado sabor y sus cualidades especiales hacen del ghī el mejor medio para cocinar.

Gulab jamun: dulce hecho de bolitas de leche en polvo, fritas, remojadas en almíbar de agua de rosas.

Halava: postre hecho de cereales tostados, mantequilla y azúcar.

El mantra Hare Krisna: oración de dieciséis palabras compuesta por los nombres Hare, Krisna y Rama: Hare Krisna, Hare Krisna, Krisna Krisna, Hare Hare/Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare.

Hare es la felicidad de Dios hecha persona: Su eterna consorte, Srimati Radharani; Krisna: "el infinitamente fascinante", y Rama: "el infinitamente complaciente". Los tres son nombres de Dios. Esta oración significa: "Mis amados Radharani y Krisna, ocupadme en Vuestro servicio devocional". Los Vedas recomiendan el canto del mantra Hare Krisna, presentándolo como el método más fácil y sublime de despertar nuestro dormido amor por Dios.

ISKCON: siglas de la Sociedad Internacional para la Conciencia de Krisna: el movimiento Hare Krisna. Registrado en España como ACK: Asociación para la Conciencia de Krisna.

Karhai: recipiente redondo y profundo con asas a ambos lados, usado para freír. Parecido a una sartén profunda.

Karma: cualquier actividad que se realice para conseguir una satisfacción personal; siempre produce una reacción material: buena o mala.

Krisna: nombre de la Suprema Personalidad de Dios, significa "El infinitamente fascinante".

Masala: mezcla de especias.

Panch masala: mezcla de cinco (panch) especias enteras usada en la preparación de guisos de hortalizas.

Panir: queso fresco utilizado frecuentemente en la cocina india.

Prasada: "la misericordia de Sri Krisna". Comida preparada para satisfacer a Krisna, a quien se le ofrece con amor y devoción. Al probar Krisna la ofrenda, la comida se espiritualiza y, como consecuencia, purifica

al que la ingiere.

Puri: una pequeña torta de pan hecha de harina blanca o integral, o de una mezcla de las dos.

Raita: frutas u hortalizas medio cocidas y bañadas en yogur ligeramente condimentado.

Sabji: guiso de verduras y hortalizas.

Samosa: empanadilla frita, rellena de frutas cocidas o de hortalizas condimentadas con especias.

Srila Prabhupada (1896-1977): fundador y maestro espiritual de la Asociación Internacional para la Conciencia de Krisna. Srila Prabhupada fue un santo, plenamente consciente de Dios, que comprendía perfectamente las escrituras védicas. Trabajó incesantemente, propagando la conciencia de Krisna por todo el mundo.

Srimad-Bhagavatam: la composición literaria de Srila Vyasadeva (la encarnación literaria de Sri Krisna) para describir y explicar los pasatiempos y actividades de Sri Krisna. Fue compilado hace 5.000 años.

Tava: sartén de hierro colado, ligeramente cóncava, usada para cocinar chapatis u otras tortitas indias.

Thali: bandeja metálica con un pequeño borde.

Vaisnava: devoto de Sri Krisna, la Suprema Personalidad de Dios.

Vedas (escrituras védicas): escrituras compiladas hace cinco mil años en la India por Srila Vyasadeva, encarnación de Sri Krisna. Los Vedas concluyen que la meta final de la vida humana es restablecer nuestra relación eterna amorosa con Krisna (Dios).

Vrindavana: ciudad, al norte de la India, donde transcurrió la niñez de Sri Krisna; la morada suprema y trascendental del Señor Supremo en el universo espiritual.

Yogi: espiritualista, trascendentalista, el que se esfuerza en conseguir al Supremo.

Sobre el Autor

Adiraja das, después de recibir su graduación en la Universidad de Nueva York, dejó los Estados Unidos y viajó a oriente para conocer dos de sus principales intereses: la religión oriental y la cocina exótica. Tres años más tarde, en la India, oyó hablar de la senda de la devoción a Sri Krisna, en la que la cocina, como todas las demás actividades del hombre, se halla perfectamente integrada en la vida espiritual.

En 1975 encontró a los devotos del movimiento Hare Krisna, del que se hizo miembro activo. Desde entonces ha complacido, tanto a devotos como a invitados, por su maestría, en la cocina y la filosofía.

En la actualidad reside en el centro Hare Krisna de las afueras de París y ha publicado, recientemente, un libro de cocina en francés: Un Gout Superieur.

Su proyecto siguiente es popularizar en Francia la cocina espiritual de la India abriendo una escuela de cocina en París y organizando programas de distribución de alimentos espirituales gratuitos por todo el país.