

La coscienza dell'ayurveda e l'arte di nutrirsi nella cultura indiana



Nascita dell' Ayurveda

L' Ayurveda, ovvero la scienza della salute, deriva in gran parte dal *Charaka Samhita*, dal *Sushruta Samhita* e dall' *Ashtanga Hridaya Samhita*, antichi testi di cui il primo risale al 700 a.C., il secondo fu scritto circa un secolo dopo e il terzo è risalente al VII secolo d. C. ed è una rivisitazione dei primi due testi. Il *Charaka Samhita* ed il *Sushruta Samhita* contengono ampie e dettagliate informazioni sulla pratica generale della medicina e sull'uso di erbe ed alimenti utili per la guarigione fisica e psichica.

I precetti basilari dell' Ayurveda si basano sulla costituzione del nostro universo. Gli antichi saggi descrissero il corpo umano e l'universo che lo contiene, come composti da Prana, l'Energia Primaria, fondamentale forza della vita, che si manifesta per mezzo di cinque elementi grossolani (*Mahābhūta*), che sono manifestazione del Divino: etere, aria, fuoco, acqua, terra. Essi, combinandosi tra loro nei più svariati modi, generano ogni cosa materiale esistente in questo universo, dal gusto dei cibi, alla costituzione di un individuo (Dosha): Vata (etere-aria), Pitta (fuoco-acqua), Kapha (acqua-terra).

I tre Dosha, se equilibrati, mantengono una psicofisiologia sana ed armoniosa.

Vata – movimento: è il principio funzionale del respiro e della pulsazione del cuore.

- in equilibrio è flessibilità, movimento, creatività;
- in squilibrio è ansia, paura, insonnia, depressione ...
-

Pitta – calore: è il principio funzionale della trasformazione, è il fuoco (Agni), il metabolismo.

- in equilibrio è intelligenza, energia radiante;
- in squilibrio è rabbia, gelosia, insofferenza, febbre ...

Kapha – struttura: è il principio funzionale della coesione, solidificazione, pesantezza.

- in equilibrio è calma, protezione, perdono, amore;
- in squilibrio è attaccamento, inerzia, ingordigia, possessività, anoressia ...

Le forze in stato di squilibrio porteranno a una cattiva salute sia fisica, che mentale.

L'ayurveda, già dai tempi dei tempi, studiava il modo di riportare in armonia qualsiasi stato di squilibrio, attraverso l'assunzione di cibi o preparati medicinali, che venivano somministrati tenendo conto del Dosha personale, della costituzione personale (*Prakruti*, condizione dei tre Dosha alla nascita), della stagione, del tempo, del luogo ...

Dunque tutta l'esistenza è formata dai cinque elementi (*Mahābhūta*), in cui sono presenti tutte le proprietà, in combinazione e maniera variabile da sostanza a sostanza, da oggetto ad oggetto. In Ayurveda la sostanza viene chiamata *Dravya* e le sue qualità vengono chiamate *Guna*.

Tutti i cibi vengono caratterizzati da venti qualità (*Guna*) contrastanti, (caldo/freddo, duro/morbido, oleoso/secco, ruvido/liscio ...). Queste qualità rappresentano la natura delle sostanze e quindi non possono mai essere separate da essa. La qualità non è separabile dalla sostanza.

Rasa

Tra le cinque azioni fisiologiche delle sostanze (*Rasa*/gusto, *Virya*/energia, *Vipaka*/tre gusti post-digestione, *Guna*/qualità delle sostanze, *Prabhava*/effetto speciale che si comprende osservando) il *Rasa* (gusto), è il più importante per l'alimentazione. Il *Rasa* è il primo effetto del cibo che viene percepito. Il *Rasa* lo percepiamo attraverso le papille olfattive del naso, quelle gustative della lingua e dai recettori dell'occhio elaborati a livello del sistema nervoso centrale. Il sistema nervoso centrale trasmette le informazioni a tutto l'organismo e così prepara gli organi digestivi a ricevere quello specifico gusto, che la bocca sta assaporando. Per questa ragione è molto importante masticare bene e a lungo il cibo, o almeno tenerlo in bocca il tempo sufficiente affinché il messaggio del suo *Rasa* possa arrivare allo stomaco, che preparerà i succhi gastrici adatti a digerirlo.

I gusti (*Rasa*) dei cibi, in Ayurveda sono sei:

- dolce (*Madhura*)
- aspro o acido (*Amla*)
- salato (*Lavana*)
- pungente o piccante (*Katu*)
- amaro (*Tikta*)
- astringente (*Kashaya*)

Ognuno di questi gusti ha predominanza di due qualità:

- dolce = acqua-terra
- aspro o acido = fuoco-terra
- salato = acqua-fuoco,
- pungente o piccante = aria-fuoco
- amaro = aria-etere
- astringente = aria-terra.

Sono queste combinazioni che danno vita a questi sei gusti.

Nel pasto equilibrato dovrebbero essere presenti tutti e sei i gusti, in diverse proporzioni. Per le proporzioni dobbiamo tenere presente il *Dosha* prevalente della persona che consumerà quel pasto.

Tre *Rasa* aggravano il Dosha e tre lo equilibrano.

Vata viene aggravato da pungente, astringente e amaro,
ed equilibrato da dolce, acido e salato.

Per Pitta saranno aggravanti pungente, acido e salato,
mentre dolce, amaro e astringente lo calmeranno.

Kapha ha problemi con il sapore dolce, acido e salato,
mentre vanno bene pungente, amaro e astringente.

Da questo possiamo comprendere che i cibi che più ci danneggiano sono quelli dalle qualità più simili ai nostri Dosha prevalenti al momento, mentre quelli che ci aiutano sono quelli che hanno proprietà opposte.

Nelle sostanze (cibi) sono sempre presenti tutti e sei i gusti, ma in proporzioni molto differenti tra loro, in base alle proporzioni dei cinque elementi, che compongono la sostanza stessa. Parleremo degli effetti sul corpo dei vari *Rasa* in un prossimo articolo.

Antichi testi

Vediamo adesso qualche indicazione dietetica contenuta negli antichi testi.

Nell'India antica il sapore maggiormente consumato era il **dolce**, che comprende una gamma molto ampia di alimenti. Il riso ad esempio veniva considerato benefico per tutti e tre i Dosha, solo le persone con ulcere allo stomaco o diabete dovevano evitarlo. A coloro che soffrivano di gastroenterite era consigliato consumare la farina d'orzo cotta in acqua, se invece il problema erano i bruciori di stomaco e la colite, la farina da utilizzare era quella di grano. Nel *Madhura Rasa* (il sapore dolce) rientravano anche tutti i tuberi e quasi tutti i legumi, che però avevano un effetto aggravante su Vata, mentre altri cibi di gusto dolce come i semi oleaginosi, gli oli vegetali, i grassi animali e la carne, calmavano un Vata eccessivo.

Il grasso Ayurvedico per eccellenza era il *ghee* (conosciuto oggi in occidente con il nome di burro chiarificato), capace di mitigare tutti e tre i Dosha e migliorare intelletto e memoria. La preparazione del *ghee* richiede un'attenzione particolare, ingredienti giusti, tempi giusti e altro. Quello che troviamo in commercio con il nome di ghee, o di burro chiarificato, molto spesso non è affatto ciò che dichiara di essere.

Anche il latte fa parte degli alimenti dal gusto dolce, veniva consigliato di berlo la sera, con le adeguate spezie e il *ghee*, per mitigare il calore prodotto dai cibi assunti durante la giornata e conciliare un buon sonno.

La frutta in genere veniva catalogata come dolce, ma con un effetto secondario acido. Gli zuccheri integrali, nella giusta dose, venivano somministrati per agevolare l'escrezione (eliminazione di sostanze metaboliche inutili o tossiche). Il miele, dal gusto ovviamente dolce, ha un effetto secondario astringente. Anche tutti i prodotti del mare venivano catalogati come appartenenti al *Rasa dolce*, ma con un proprio Guna molto pesante.

I cibi **acidi** riducevano Vata, se consumati in eccesso aumentavano il metabolismo, cioè Pitta. Molti frutti acidi fanno parte di questa categoria. L'uva spina indiana (*Amla*), oltre che il gusto acido contiene anche l'amaro, il piccante, dolce e astringente, veniva usata in molti preparati medici, specifici per contrastare la debolezza.

Il *Rasa salato* comprendeva svariati cibi lassativi e diuretici, che purificavano i canali del corpo. Anche i vari sali, marini o di miniera, venivano considerati con effetti diversi sul corpo.

Il *Rasa piccante* era molto apprezzato per il suo potere di rafforzare il fuoco digestivo (*Agni*). Lo zenzero e il pepe venivano utilizzati quando c'era da contrastare un eccesso di Kapha e Vata. Quasi tutte le spezie fanno parte di questa categoria. L'aglio contiene ben cinque dei sei rasa, gli manca soltanto il rasa acido. La cipolla invece, sebbene sia molto piccante, una volta digerita si trasforma in dolce.

I cibi **amari** erano conosciuti per la loro capacità di contrastare il grasso corporeo e di contenere il diabete.

I cibi **astringenti** erano visti come quelli capaci di favorire l'intero processo di guarigione.

Le stagioni

I cibi da consumare erano decisi anche in base alle stagioni. In inverno si consigliavano cibi grassi, accompagnati da salse agre e salate, la carne di capra, i piatti a base di latte, i dolci e l'acqua da consumare calda. D'estate gli alimenti dovevano essere freddi, saporiti, oleosi e fluidi, come orzo con latte e ghee, riso con latte e zucchero. Nella stagione calda era sconsigliato consumare i *Rasa salato*, acido, caldo e piccante.

Combinazioni tra i cibi

Ovviamente anche le combinazioni tra i vari cibi erano tenute in grande considerazione. Un cibo caldo, come il mango, era bene consumarlo con latte freddo, era assolutamente sconsigliato consumare latte con il pesce. Un'altra combinazione errata era quella del ghee con il miele, e così via.

Condizione di salute e cibo

Per ogni condizione di salute c'erano ovviamente i piatti previsti. Per la tubercolosi era importante consumare la carne di animali molto attivi, fritta in olio di senape e speziata in vari modi. Per l'asma il brodo di pollo o il piccione cucinato con un sugo acido. Il diabete aveva bisogno di *Rasa* amaro, venivano perciò utilizzate le foglie di neem e i semi di jamboul. Per i reumatismi, zenzero essiccato, curcuma e pepe nero, messi in infusione nel latte erano considerati un ottimo rimedio.

In sostanza un pasto, che come abbiamo detto dovrebbe contenere tutti i *Rasa* in diverse proporzioni, si dovrebbe cominciare con il sapore dolce, seguito da amaro, agro e salato per finire poi con piccante e astringente.

Nel suo libro, *Charaka*, raccomandava l'uso del *ghee* solo in autunno e prevedeva in primavera grassi animali e nelle stagioni delle piogge, oli vegetali.

Sushruta, da parte sua, elenca 60 semi adatti a produrre ottimo olio e riporta per ciascuno l'effetto sulla salute, raccomandando inoltre di usare pochissimo olio per cucinare e di astenersi il più possibile dai cibi fritti.

Charaka presenta un elenco di 62 frutti, come il gelso, la mela, i fichi, l'arancia, le giuggiole, la banana. Per la prima volta si parla di frutti secchi, come i pistacchi, le noci e le mandorle.

Un altro alimento tenuto molto in considerazione in questi antichi testi, è il latte. Il latte veniva considerato un cibo freddo, adatto per uno stato di salute normale o anche alterato. Vengono minuziosamente descritte tutte le qualità peculiari dei differenti tipi di latte: di mucca, di capra, di bufala, di pecora e di donna. Il latte di mucca era un ottimo stabilizzatore delle secrezioni corporee, quello di bufala, più grasso e anche più rinfrescante, aveva però il difetto di ostacolare la digestione, il latte di donna era una panacea per le malattie degli occhi.



Il *ghee* migliore era quello ottenuto dal latte di mucca, il peggiore quello ricavato dal latte di pecora. Le cagliate erano molto considerate e ne vengono riportate di molti diversi tipi, tutte arricchite da spezie.

Charaka consigliava la carne per le persone molto deboli, per alcune convalescenze, per chi svolgeva un lavoro corporeo molto pesante. La carne più apprezzata era il cervo, seguita da capra, lepre, tartaruga, alligatore. Ovviamente la carne non doveva mai essere consumata come viene consumata oggi. Innanzitutto doveva essere precedentemente fermentata o essiccata, poi si procedeva alla cottura con svariate spezie, erbe, frutti, grassi, che erano appositamente scelti per quella carne, per quella stagione e soprattutto per colui che doveva consumarla.

Il miele era considerato freddo e anti-tossico, ma si doveva consumare esclusivamente durante la stagione delle piogge. Vengono descritte otto varietà di miele con proprietà diverse.

Sushruta descrive invece ben 12 qualità di canna da zucchero, che secondo il suo autorevole giudizio bisognava consumare così com'è, cioè masticando la canna stessa. Lo zucchero estratto veniva considerato troppo freddo e difficile da digerire. Lo zucchero elaborato e sbiancato poteva essere molto tossico, soprattutto per alcuni Dosha. Molti dolci gustosi vengono descritti in questi testi, ma non se ne poteva fare un uso indiscriminato, ovviamente.

L'aceto veniva prodotto con zucchero grezzo di palma, succo di canna da zucchero e miele, per fermentazione acetica (l'etanolo contenuto negli alimenti viene ossidato e trasformato in acido acetico ad opera di batteri detti acetobacter, in presenza di ossigeno). L'aceto non veniva usato come ingrediente culinario, ma per conservare alcuni alimenti, come il rafano e la zucca da vino.

Spero di essere riuscita nel mio intento, cioè nel far capire quanto, nell'ayurveda, cibarsi sia un'arte complessa, che richiede moltissime conoscenze. Ovviamente ai giorni nostri possiamo semplificare il tutto, pur rimanendo grati e ligi a questi preziosi insegnamenti.

Adesso una ricetta semplice, semplice, per mettere in pratica un po' della teoria presentata fino ad ora.

Curry di spinaci e patate

Preparazione: circa 30 min.

Stagione: tutte

Dosi: 4 persone

Effetto sui Dosha: leggermente + Vata, 0 Pitta, - Kapha

INGREDIENTI:

3 belle patate

½ kg di spinaci freschi

1 cucchiaio e ½ di olio di girasole

½ cucchiaino di semi di senape

1 punta di cucchiaino di assafetida

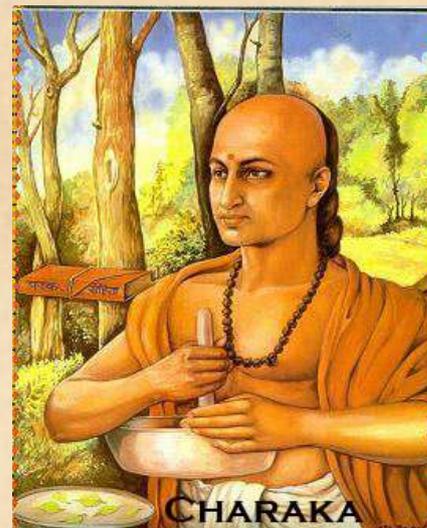
½ cucchiaino di curcuma

2 tazze di acqua

2 cucchiaini di coriandolo in polvere

2 cucchiaini di succo di limone

¼ di peperone verde tritato (facoltativo)



Sbucciate le patate e lavatele. Lavate accuratamente gli spinaci. Tagliate le patate a cubetti di 1 cm circa e tritate gli spinaci. Scaldate l'olio in una pentola con il fondo spesso, facendo attenzione che non fumi. Aggiungete i semi di senape e mescolate, attenzione a non bruciarli, quando inizieranno a scoppiettare aggiungete l'assafetida, la curcuma e dopo un minuto le patate. Mescolate velocemente poi aggiungete l'acqua. Coprite e lasciate cuocere per 8/10 min. Poi aggiungete gli spinaci e gli altri ingredienti. Mescolate bene, coprite e lasciate cuocere ancora 10/15 minuti. Quindi servite con riso basmati o chapati.

Osservazioni: questo piatto si accorda bene con lo yogurt. Il sapore amaro e astringente degli spinaci equilibra bene Pitta e Kapha, l'effetto rinfrescante delle patate equilibra il *Vipaka* (effetto più sottile del gusto post-digestione) pungente degli spinaci per Pitta, realizzando un'eccellente combinazione di queste due verdure.