

A colunista Dani Hispagnol comanda a agência Gouté – Gourmet Travel Experience

## SEGREDOS DA CULINÁRIA MILENAR INDIANA

AYURVEDA: ESPECIARIAS PARA O CORPO, MENTE E ALMA



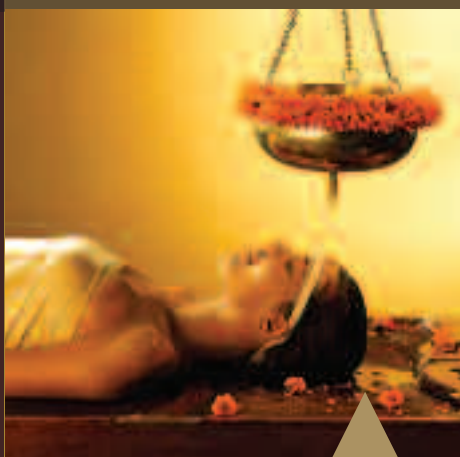
### AYURVEDA, A MEDICINA MILENAR ATRAVÉS DOS ALIMENTOS

Para o Ayurveda as especiarias, ervas e grãos tem propriedades terapêuticas e rejuvenecedoras. Ao utilizarmos diariamente de forma adequada podemos prevenir e até curar patologias, além

dos desequilíbrios físicos, mentais e emocionais de cada indivíduo de acordo com sua constituição. Data de mais de cinco mil anos, o Ayurveda é uma forma altamente respeitada de cuidados com a saúde, utilizada como medicina em hospitais específicos na Índia e como tratamento de rejuvenescimento nos mais reconhecidos Spas de alto padrão pelo mundo. De acordo com este sistema, uma das principais

chaves para manter a saúde e o bem estar é a boa digestão. Primeiramente o corpo deve eliminar as toxinas para restabelecer o equilíbrio constitucional e depois deve ser nutrido adequadamente de acordo com a constituição individual, o estilo de vida, a idade e o clima em que a pessoa vive. O Ayurveda significa ciência da vida e trata o paciente, não a doença.

Gouté – Gourmet Travel Experience  
goute.com.br



## SPA AYURVEDA GRAM

O AyurvedaGram, na Índia, é um excelente exemplo de Spa especializado para cuidar profundamente da saúde. Apesar de não ser um Hotel de Luxo, o Spa tem conforto, ótimo serviço e muita natureza. Aqui o foco são os procedimentos com altíssimo resultado. Os tratamentos são feitos através do uso de remédios naturais a base de plantas, receitas milenares caseiras com propriedades curativas e o uso de óleos medicados para massagens de diversos tipos. Cada erva que tempera um prato ou medica um óleo tem uma propriedade específica para cada caso. O Spa faz parte de um importante grupo, o Kerala Ayurveda, que aplica e ensina os métodos milenares do Ayurveda. Eles possuem propriedades para a plantação das ervas, farmácia própria para elaboração dos remédios, spas e hospitais em diversas regiões da Índia e no mundo. São considerados uma das principais academias da Índia e o Spa está entre os cinco melhores do país. [ayurveda-gram.com](http://ayurveda-gram.com)

## CULINÁRIA AYURVÉDICA NO BRASIL

“A nutrição ayurvédica é um tema muito vasto, além de equilibrar os seis sabores em cada refeição (doce, salgado, ácido, picante, amargo, adstringente), trata o paciente de uma maneira individual. Importante dizer que embora a culinária Ayurvédica seja proveniente da Índia, isto não significa que toda comida indiana seja ayurvédica. Na verdade, a comida servida em restaurantes no Ocidente, e até mesmo em grandes cidades indianas é muitas vezes excessivamente picante, gordurosa ou açucarada” - diz Laura Pires, referência dentro dessa culinária no Brasil. Laura oferece aulas no Rio de Janeiro na escola de gastronomia Mies em Place no Itanahangá, e em São Paulo no restaurante Quattrino – Jardins, onde assina um cardápio de culinária Ayurvédica disponível paralelamente com o cardápio habitual do restaurante. [buscadaessencia.blogspot.com](http://buscadaessencia.blogspot.com)



## RECEITAS, POR LAURA PIRES

Laura Pires está lançando um livro de culinária Ayurvédica no Brasil, a seguir uma de suas receitas favoritas: Lassi, a bebida tradicional da Índia;

- 1/2 copo de iogurte
- 1/2 copo de água mineral
- 1 colher de sobremesa de açúcar cristal
- 1 colher de sopa de funcho
- 2 cardamomos (somente as sementes)

Bater no liquidificador e servir