

Recepta vegetal Khichdi (una neteja Aiurvèdica)



Abans de descartar l'Ayurveda com la dieta de moda de l'any, l'antiga filosofia alimentària ha existit des de fa generacions. Una pràctica de medicina holística de l'Índia, l'Ayurveda se centra en l'equilibri. Es tracta d'alinear les energies del teu cos. Quan es tracta de la taula de menjar, això significa ingredients frescos, de temporada i locals combinats per promoure una digestió eficient i tenir propietats antiinflamatòries. Sembla complicat, segur que us podeu posar setciències amb els vostres *doshas*, però en realitat és bastant fàcil aconseguir l'èxit des del principi. Només cal que emmagatzemeu el vostre rebost ple de ghee (mantega clarificada, si no sou vegetarians), espècies saboroses i productes orgànics i, a continuació, feu un cop

d'ull a les receptes.

Una recepta senzilla curativa per al Khichdi Vegegal (també conegut com Khichadi), un àpat indi "Detox" fet amb mongetes mungo (a botigues eco, veritas,..) o llenties i verdures de blat sarraí (o arròs integral) i cúrcuma calmant. És restauradora i de neteja.

Què és el Khichdi?

Durant segles, a tota l'Índia, el Khichdi ha estat considerat com un aliment reconfortant, per les seves *suaus* propietats de neteja i desintoxicació, que amb el pas del temps aporta equilibri i benestar al cos. Sovint les persones que practiquen aquesta tradició fan una "neteja" menjant aquest àpat senzill, 3 vegades al dia, durant 3-7 dies. A partir d'ingredients senzills i humils, aquesta recepta india Khichdi fa temps és molt apreciada a l'Ayurveda , per la seva capacitat de restaurar l'equilibri i curar el cos.

En la seva forma tradicional, Khichdi consisteix en mongetes mungo (moong dal) o llenties, cuinades amb arròs (o blat sarraí), verdures i espècies índies suaus i poden variar molt segons la regió.

Es considera un dels àpats més curatius de l'Ayurveda perquè és tridoshic; equilibrant dels tres doshas . Molt nutritiva i fàcil de digerir, en general no crea cap molèstia abdominal, com ara gasos o inflor.

Aquesta recepta de Khichdi s'elabora amb mongetes o llenties mung *remullades* i blat sarraí torrat , també conegut com a Kashi (o subarròs) i les verdures de neteja de la vostra elecció com les pastanagues, l'api, el fonoll, la coliflor, el bròquil o la col i les espècies índies saboroses.

És deliciós i saludable i el que personalment m'agrada d'aquest plat és la satisfacció que em dona després de menjar-lo, sense sentir-me massa pesada. Em dóna energia i

resistència durant tot el dia i trobo que a l'hora de sopar sóc menys voraç i tinc més capacitat per prendre decisions més sàvies quant a què menjar i quant.

A l'Aiurveda, es creu que hauríem de fer el nostre àpat més gran del dia, quan el sol està en el seu punt més alt, a l'hora de dinar!

L'estrella d'aquest plat, són les petites mongetes mungo. Però no us deixeu enganyar per la seva petita mida: sorprenentment estan plens de nutrients i la llista de beneficis per a la salut per al cos és infinita.

Un consell: remullar les mongetes mung en aigua durant la nit duplicarà la seva mida, reduirà el seu temps de cocció a la meitat i augmentarà la seva digestibilitat. Les mongetes mung germinades són excepcionalment bones per a tu.

Fer una "neteja" no ha de ser dràstic. No ha de ser car. No cal morir de gana. No tens purga. No cal que estiguis anant a fer un pipi ràpid tot el temps. En realitat pot ser molt suau, holístic i energitzant. Almenys així és com m'agrada fer-ho. El pla de menú en el qual estic treballant és ric en fruites i verdures, baix en sucre, farina blanca, greixos i aliments processats.

Es basa en la idea que els nostres cossos són com filtres. Agafen tot el que els donem, absorbeixen el que cal i, amb sort, filtren la resta. Però de vegades els filtres s'obstrueixen i deixen de funcionar tan eficientment com abans. Deixem de cremar greixos com abans, i el nostre metabolisme es torna lent. Les nostres artèries s'obstrueixen.

Menjar netament durant un període de temps pot revertir-ho i ajudar el cos a posar-se al dia amb la seva neteja interior i fer el que naturalment vol fer: eliminar i filtrar allò que no és necessari perquè sigui saludable.

Donar-nos un descans d'aliments rics, grassos, ensucrats,

processats o pobres en nutrients, permet que el nostre cos tingui temps per restaurar-se i centrar-se en la tasca que ens ocupa, curant-se, sense estar sobrecarregat per la resta de coses que ens arriba. prement el botó de reinici.

Després d'unes setmanes de repòs, el foc digestiu tornarà a començar a cremar. El metabolisme serà més eficient i els nivells d'energia augmentaran. La pell s'aclarirà i brillarà. Et sentiràs bé.

Així doncs, deixar de banda un període de 3-7 dies, potser fer aquesta recepta Khichdi, és una manera molt senzilla de restablir el cos i donar-li un descans tant necessari.

Allà on us trobi, que us sentiu esperançat i entusiasmat amb aquest any nou que ve, obert a possibilitats que encara no s'han imaginat. Crea, juntament amb mi, un petit espai perquè el misteri es desenvolupi, sense massa plans: un camp obert clar per deixar que la vida aparegui, a la seva manera sàvia i perfecta.

Salut i amor. Tot el millor per aquest any nou!

Vegana i sense gluten.

Per 4 persones

Temps: 50 minuts

Ingredients:

- ½ tassa de ceba tallada a daus
- 1 ½ cullerada d'oli d'oliva o oli de coco
- 1 cullerada de gingebre ratllat
- 1 cullerada d' all picat
- 1 culleradeta de sencers llavors de mostassa
- 1 culleradeta de cúrcuma
- ½ culleradeta de comí
- ½ culleradeta de julivert o coriandre
- 1/2 culleradeta de curri en pols, més al gust
- 1 pebrot vermell sec petit, esmicolat (o la meitat per a

menys picant)

- $\frac{3}{4}$ culleradeta de sal
- $\frac{1}{4}$ tassa de mongetes mung o lleties en remull durant la nit
- $\frac{1}{2}$ tassa de blat sarraí torrat (kashi) o (arròs basmati marró en remull)
- 1 $\frac{1}{2}$ tassa d' aigua
- 1 tassa de brou de verdures
- 2 tasses de verdures picades (com pastanaga, xirivia, api, bulb de fonoll, coliflor, bròquil)
- 2 cullerades de julivert picat o coriandre
- Suc d'una llimona o llima
- 1 tomàquet tallat a daus

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: En una olla mitjana, sofregiu la ceba en oli a foc mitjà-alt durant 2-3 minuts. Reduïu el foc a mitjà, afegiu-hi el gingebre i l'all, i sofregiu-ho uns minuts, fins que estiguin daurats i fragants.

PAS 2: Afegiu les espècies, el pebre, la sal i remenant, torreu uns minuts més. Afegiu les mongetes mungos remullades i el blat sarraí o l'arròs integral remullat. Afegiu-hi **aigua, brou i 2 tasses de verdures picades** perquè bulli bé. Baixeu el foc i deixeu-ho coure a foc lent durant 20 minuts. Comproveu la cocció.

PAS 3: Continueu la cocció de 5 a 10 minuts més si cal. L'arròs triga més, i si no remulleu prèviament les mongetes mung senceres o l'arròs integral, haureu d'afegir més aigua, que canviarà les proporcions i el sabor de la recepta... *així que proveu les de remull millor.*

PAS 4: Un cop fet, tasteu i rectifiqueu de sal i

condiments. Si us agrada una consistència més caldosa, més pastosa, afegiu més brou de verdures .

PAS 5: Col·loqueu-los en bols, poseu-hi tomàquet fresc tallat a daus i coriandre o julivert fresc i una mica de sal i pebre, i un raig de llimona o llima.

PAS 6: Un raig d'oli d'oliva per sobre dels tomàquets també està bé. .

Recorda

Posar en remull les mongetes (o llenties) ajuda a la digestibilitat i també escurça el temps de cocció a la meitat. Recomano molt el remull. □ Si utilitzeu arròs integral, assegureu-vos de posar-lo en remull durant unes hores o durant la nit per reduir el temps de cocció.

Si preferiu el vostre khichdi més com unes farinetes (que és tradicional a algunes parts de l'Índia), no dubteu a afegir brou de verdures calent per aconseguir la consistència que us agradi.

