

# MONODIETA AYURVEDA

KITCHARI

UNA RECETA PARA DESINTOXICAR CUERPO Y MENTE



@LAESTACIONYOGA

## QUE ES?

Kitchari, a veces escrito kichadi o kichari significa "mezcla" en hindi, es un delicioso plato ayurvédico que se prepara con mung dal o lentejas naranjas y arroz basmati blanco, se aromatiza delicadamente con hierbas y especias, y se cocina con las verduras de temporada que elijas.

Esta preparación sanadora se usa frecuentemente en **procesos desintoxicantes ayurvédicos**,

Comer kitchari es totalmente medicinal, una herramienta que todo el mundo debería de conocer.

**BUENO PARA TODAS LAS CONSTITUCIONES**

Es un plato totalmente equilibrado con una proteína vegetal completa que además es tridóshico..

**SIEMPRE SIENTA BIEN**

El kitchari se brinda a todo tipo de variaciones: es válido durante todo el año, puedes hacer tu kitchari más caldoso (en otoño) o más seco (en primavera), cambia las verduras por las que estén de temporada en tu zona.

Es ideal como cena liviana, cuando necesitas darle un buen descanso a tu digestión o cuando anhelas una comida reconfortante. Si no te encuentras bien, prepárate un kitchari puesto que te dará los nutrientes que tu cuerpo necesita sin gastar tu preciada energía en el proceso digestivo.

# DETOX

## PLATO DETOX

Al ser un guiso nutricionalmente completo que es fácil de digerir, el kitchari nos aporta fuerza y vitalidad, nutriendo todos los tejidos del cuerpo. El kitchari es el alimento estrella a la hora de realizar un ayuno tipo mono-dieta o mientras se realizan programas desintoxicantes profundos como el panchakarma. Las lentejas y el poroto mung tienen propiedades limpiadoras muy interesantes como la extracción de metales pesados del cuerpo, su sabor astringente extrae toxinas del intestino de manera mucho más suave que otros alimentos y, además, retrasan el envejecimiento de las células.

## FÁCIL DE DIGERIR

¿Y si las legumbres me dan gases? Casi todos los estómagos se llevan bien con el kitchari puesto que para este guiso utilizamos la versión pelada y partida de la soja verde, también llamada mung dal, que es mucho más fácil de asimilar. No te saltes el paso de remojarlas para que no te resequen el intestino, evitando así la distensión abdominal.

## APOYA AGNI

Según el conocimiento ayurvédico, toda curación comienza en el tracto digestivo. Por eso el kitchari se ha preparado siempre con arroz blanco ya que es muy fácil de digerir, de hecho seguir una mono dieta en la que se come solo kitchari durante unos días es una manera fantástica de darle unas vacaciones al sistema digestivo sin riesgo de desnutrirte.

El uso de especias estimulan la llama de **agni**, nuestra capacidad metabólica, la llave de la salud según Ayurveda.

Un agni equilibrado es capaz de digerir, asimilar y absorber los nutrientes en nuestros alimentos, mientras que un agni débil o desequilibrado conllevará la malabsorción y la acumulación de toxinas.

## CALMA LA MENTE

El kitchari se considera un alimento puro o sátvico que trae armonía al cuerpo y la mente. La filosofía Samkhya, en la que se basa el Ayurveda, desglosa los tres estados primordiales del universo, llamados gunas. Estos estados son tamas, rajas y sattva. Estas fuerzas actúan a gran escala en todo el universo, y también en nuestros cuerpos y mentes. Tamas es la densidad y crea inercia, rajas es el movimiento y crea perturbación y sattva es el conocimiento y otorga equilibrio.

Sé que suena un poco teórico pero todos hemos sentido cada uno de estos estados. ¿Sabes esa sensación de cansancio y niebla que tienes después de comer algo muy pesado?

Esa sensación es tamas. Es una sensación de pereza. Y luego está el zumbido loco que se produce después de tomar demasiado café. O esa sensación de persecución que se deriva de ir de compras: el deseo, el subidón. Eso es rajas. Es activo, es ambicioso y es excitación pura.

Sattva es algo que experimentamos con menos frecuencia en la vida. La mayoría de nosotros caemos en tamas y luego nos impulsamos a través de rajas, rebotando entre esos dos estados.

Pero sé que has vislumbrado el estado sátvico. Seguro que has terminado alguna vez una comida hermosa, limpia, llena de amor y vitalidad que te ha hecho detenerte y preguntarte: "¿Qué es esta sensación?" Eso es sattva. O ese momento post-savasana al final de una clase de yoga en el que estás en tranquilidad total. Es una sensación de armonía dentro de uno mismo y con lo que ocurre en el entorno. Incluso se podría decir que es luminoso. Es el estado que buscaban los yoguis, es el estado que nos lleva de la oscuridad de tamas a la iluminación de nuestra verdadera naturaleza.

La alimentación es una herramienta fantástica para equilibrar nuestro estado mental. También es cierto que las cualidades y la energía del kitchari nos ayudan a sentir armonía, paz y tranquilidad.

Acompaña tu kitchari de un estilo de vida consciente, eligiendo bien las personas con las que te rodeas, en qué ocupas tu tiempo, tu relación con el trabajo y la familia, y seguro que con el tiempo sentirás más sattva en tu día a día.

# COMO PREPARAR KITCHARI

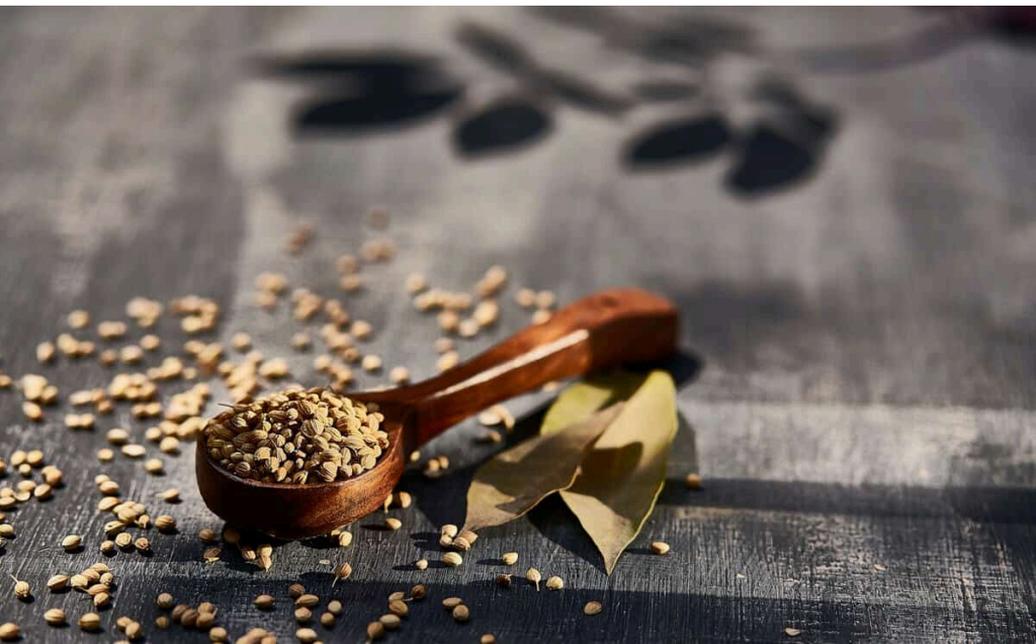
## Ingredientes:

- 1 taza lentejas mung o naranjas
- 1/2 taza de arroz basmati blanco
  - 8 tazas de agua caliente
- 1 taza de verduras cortadas en cubitos: de estación (evita la cebolla, el ajo, los tomates, pimientos, berenjena)
  - 2 cucharadas soperas **ghee** o aceite de oliva
    - 1/2 cucharadita **cúrcuma en polvo**
    - 1 cucharadita de **comino en grano**
    - 1 cucharadita de **semillas de hinojo**
  - 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado
    - 1 cucharadita de sal mineral
    - unas rodajas de lima o limón

## La Magia:

1. Lava bien las lentejas y remójalas durante al menos 3 horas.
2. Lava el basmati cambiando el agua varias veces y escúrrelo.
3. Combina lenyejas, arroz y agua en una olla.
4. Cuando hierva, añade las verduras más duras y la cúrcuma.
5. Mezcla bien y tapa.
6. Puedes añadir verduras que se cocinan rápido mas adelante.
7. Baja el fuego a medio-bajo, pon la tapa y deja todo cocinando unos 20 minutos o hasta que las lentejas y el arroz estén totalmente cocinados. Remueve de vez en cuando para que no se pegue al fondo de la olla. Si tu kitchari empieza a secarse, añade un poco de agua caliente.
8. Mientras tanto, calienta el ghee o aceite de oliva a fuego medio en una sartén pequeña, en cuanto esté caliente, echa el comino en grano, cuando se oscurezca y desprenda su aroma, añade el hinojo, espera unos segundos y añade el jengibre rallado. Baja el fuego, tras unos 30 segundos o cuando veas que el jengibre se ha cocinado, apaga el fuego.
9. Echa el sofrito de especias a la olla con el dal y el arroz, añade la sal y combina todo bien.
10. Deja a fuego bajo unos minutos con la tapa puesta.
11. Apaga el fuego, deja que tu kitchari repose 5 minutos.

Da las gracias por la abundancia del universo y sirve con unas rodajitas de lima o limón.



ANDREA ROTONDO

 @laestacionyoga  
 @laestacioncolonia

+5491151244432

[info@laestacionyoga@gmail.com](mailto:info@laestacionyoga@gmail.com)

<https://www.laestacionyoga.org/>