



PRASAD

para el Señor Shiva



MAHASHIVARATRI

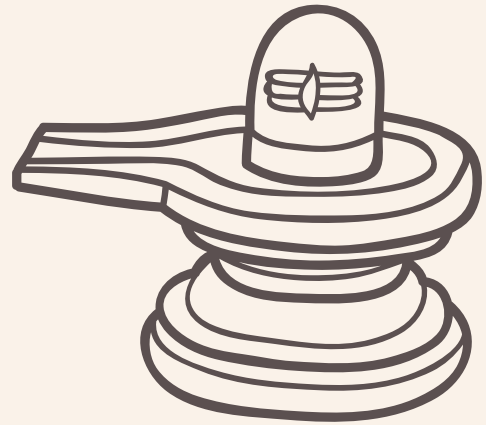
“He imaginado con devoción, dentro de un tazón de oro,
hecho con fragmentos de las nueve joyas,
ghi y una ofrenda de leche, arroz y azúcar
junto con las cinco clases de comida
preparadas con leche y yogurt; un brebaje de bananas;
una miríada de verduras, agua agradable;
un trozo de ardiente alcanfor y tambulam.
¡Oh, Señor, toma todo esto!”.

Shiva Manasa Puja





PRASAD PARA EL SEÑOR SHIVA



En el Srimad Bhagavatam se narra la historia sobre cómo el Señor Shiva no ingería nada que no fuera prasad. Este sutil alimento, que le es ofrecido en cada ceremonia, recoge la energía y los fotones creados a razón de la devoción, los mudras, mantras y cantos de los oficiantes y participantes.

Dice el Señor Shiva que aquel que se alimenta de esta ofrenda consagrada, será liberado de las ataduras de los sentidos y capaz de entregarse por completo a su propósito.

La elaboración del prasad comprende tradicionalmente los ingredientes más puros, aquellos que en su naturaleza recogen la energía más sátvica del Universo.

Durante Mahashivaratri se utilizan principalmente los 5 néctares conocidos como Pancha Amritam, que literalmente significa pancham, "cinco" y amritam, "inmortalidad".

La combinación de estos 5 elementos es la ofrenda perfecta para el Señor de Garganta Azul. Según los textos sagrados, se dice que nutren y refrescan al Gran Señor del Universo tras ejecutar la terrible danza Tandava de destrucción.

El Pancha Amritam comprende:

- Leche, como símbolo de pureza.
- Yogurt, la representación de la prosperidad en todos los sentidos.
- Miel, analogía de la dulzura en el discurso y la unidad, del trabajo conjunto de las abejas.
- Azúcar, que simboliza la gracia y bendiciones recibidas por la Divinidad.
- Ghi, el néctar que da cuenta de la victoria y el conocimiento, además de ser el alimento predilecto de Agni, el Fuego Sagrado.

En India, preparar prasad puede ser un complejo proceso de elaboración de confituras con ingredientes exóticos para occidente. Sin embargo, lo que verdaderamente prela a la hora de realizarlo, es la intención y el propósito, el amor dispuesto para entregar una dulce ofrenda, que el Señor Azul nos devolverá plena de bendiciones y elevadas vibraciones.

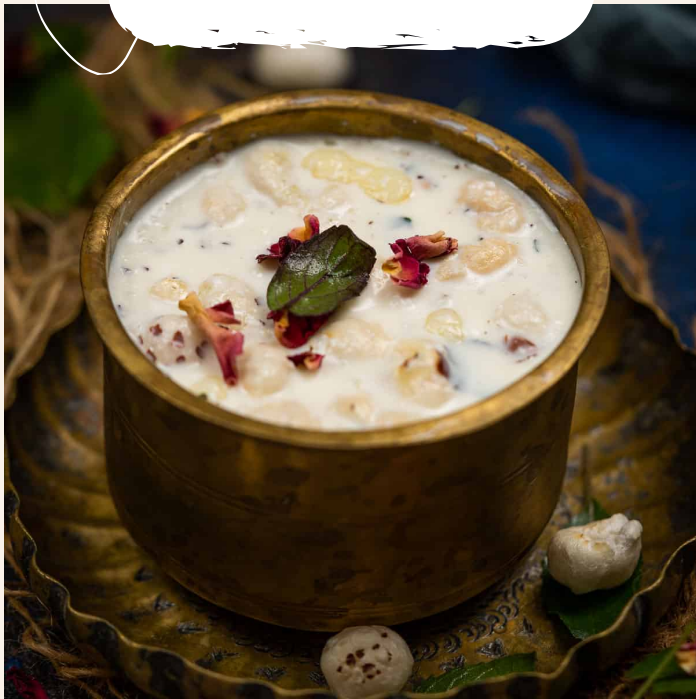
De esta manera, les proponemos a continuación recetas elaboradas con los elementos predilectos de Shiva y variaciones que podrían ser de acceso más fácil en este lado del mundo, sin disminuir su frecuencia.



PANCHAMRIT

Ingredientes

1/2 taza de leche
2 cucharadas de yogurt
1/4 cucharada de ghi
1/2 cucharada de azúcar
1/2 cucharada de miel



Preparación

En el Shiva Purana se considera que la consagración del Lingam no está completa si no se le ofrece el Panchamrita. Para ello se prescriben baños o Snanam, con los cinco elementos divinos.

Luego de oficiada la Puja, el Panchamrita ofrecido al Lingam también se entrega como parte del Prasad a todos los participantes de la ceremonia, quienes toman una cucharadita de este con la mano derecha, antes de recibir el resto de las ofrendas.

- 1 Combinar todos los elementos y servir.



BADAMSA BUDANA KHEER



Ingredientes

1 taza de sagú/tapioca
1 litro de leche
½ taza de azúcar
cardamomo en polvo
1 puñado de frutas secas
(pasas de uva/cajú-anacardos)



Preparación

- 1 Enjuagar el sagú varias veces con agua hasta que el agua salga libre de almidón.
- 2 Luego, remojarlo en agua fresca durante 15 a 20 minutos en una sartén o cacerola de fondo grueso.
- 3 A continuación, colocar el sartén a fuego suave y cocinar el sagú hasta que vea que todos comienzan a flotar en la parte superior y se vuelven más traslucidos (10 minutos aproximadamente).
- 4 Una vez que el sagú alcanza este estado, agregar la leche y el polvo de cardamomo y revuelva. Cuando la preparación esté integrada incorporar el azúcar.
- 5 Continuar cocinando por unos 20 a 25 minutos a fuego medio-bajo, hasta que el sagú se haya ablandado bien y la preparación se haya espesado. Durante este tiempo, revolver con frecuencia para que el kheer no se pegue al fondo del sartén.
- 6 El kheer estará listo cuando el sagú esté completamente cocido y al probarlo sea suave al paladar, no debería sentirse duro o crujiente en los dientes.
- 7 Apagar el fuego y agregar los anacardos y las pasas.
- 8 Servir frío o caliente a gusto.

LADOO DE MALAI



Ingredientes

1 cucharada de ghi
200 gramos de queso ricotta
1 taza de leche en polvo
1/2 taza de azúcar
Unas hebras de azafrán
1/2 cucharadita de polvo de
cardamomo
Almendras o pistachos para decorar
(opcional)



Preparación

- 1 Calentar 1 cucharada de ghi en una sartén grande antiadherente.
- 2 Agregar 200 gramos de queso ricotta y cocinar revolviendo constantemente durante 7 a 8 minutos hasta que parte de la humedad se evapore.
- 3 Añadir 1 taza de leche en polvo, 1/2 taza de azúcar y unas hebras de azafrán, mezclar bien.
- 4 Cocinar revolviendo ocasionalmente, durante 5 minutos más, hasta que la mezcla se convierta en una masa grande y espesa.
- 5 Agregar 1/2 cucharadita de polvo de cardamomo, mezclar y dejar reposar durante 10 a 15 minutos.
- 6 Untar las manos con un poco de ghi y formar los ladoos.
- 7 Decorar con almendras o pistachos si se desea y refrigerar durante un par de horas antes de servir.

BADAM HALWA



Ingredientes

300 gramos de almendras
¼ de taza de ghi
2 tazas de leche
½ taza de azúcar
Opcional: hebras de azafrán,
cardamomo, frutos secos y
nueces

Preparación

- 1 Colocar las almendras en un recipiente hondo y agregar suficiente agua hirviendo para cubrirlas. Dejarlas en remojo de 3 a 4 horas. Si se desea, pueden incluso remojar durante la noche.
- 2 Una vez que las almendras se hayan remojado, quitarles la piel. Para hacer esto, presionar cada almendra entre el pulgar y el índice y deslizar el pulgar hacia adelante.
- 3 Colocar las almendras sin piel en una licuadora y agregar la leche para formar una pasta gruesa y cremosa.
- 4 Calentar una sartén de fondo grueso y mantener el fuego bajo. Colocar tres cucharadas de ghi y cuando se derrita, agregar la mezcla de leche y almendras. Revolver bien.
- 5 A continuación, agregar el azúcar y continuar revolviendo, integrando bien la mezcla. Opcionalmente adicionar las hebras de azafrán.
- 6 Cocinar la mezcla a fuego medio, revolviendo constantemente para evitar que se queme el fondo. Mantener cuidado al momento en que la preparación comience a burbujear (utilizar una manopla de tela para proteger las manos).
- 7 Una vez que el burbujeo se detenga el Halwa estará casi listo. Agregar el ghi restante y revolver bien.
- 8 Continuar cocinando la mezcla hasta que se pierda la mayor parte de la humedad que contiene. El Halwa estará listo cuando ya no se adhiera a la sartén y el fondo esté limpio.
- 9 Retirar el Halwa del fuego y colocarlo en una fuente o plato plano para que se enfríe.
- 10 Servir caliente o a temperatura ambiente en tazones, adornado con una pizca de finas rodajas de almendras.



LADOO DE FRUTOS SECOS



Ingredientes

½ taza de almendras
½ taza de pistachos
½ taza de pasas de uva picadas
4-5 albaricoques/damascos
½ taza de dátiles sin hueso
2 cucharadas de ghi
cardamomo en polvo



Preparación

- 1 En un procesador de alimentos o una licuadora agregar las almendras y el pistacho.
- 2 Pulsar varias veces para que los frutos secos se rompan junto con una pizca de agua tibia para hacer una pasta suave. Es importante no hacer un polvo fino, la textura final debe ser crujiente. Reservar dos cucharadas de los frutos secos triturados en un plato para cubrir los ladoos al final.
- 3 Incorporar las pasas y los dátiles tiernos. Continuar procesando la mezcla hasta que quede tierna y bien integrada.
- 4 Luego tomar una sartén y agregar dos cucharadas de ghi. Una vez caliente, colocar la mezcla y cocinarla hasta que se espese. Agregar una pizca de polvo de cardamomo.
- 5 Una vez fría, tomar una pequeña porción de la mezcla y formar las bolitas. Cubrir el ladoo con las nueces trituradas reservadas

SHINGHARA SHIRA



Ingredientes

3 ½ cucharadas de ghi
1½ tazas de singhara atta
(harina de castaña de agua) o
reemplazar con harina de
almendra
2 tazas de agua tibia
¾ de taza de azúcar
1 cucharadita de cardamomo
verde en polvo

Preparación

- 1 Para realizar la shira, en una sartén, calentar el ghi y cocinar el harina hasta que adquiera un color dorado.
- 2 Luego agregar gradualmente el agua y revolver.
- 3 Agregar el azúcar junto con el cardamomo.
- 4 Decorar con frutos secos y nueces y servir caliente.





MAHASHIVARATRI