



Navaratri 2023



Prasad

El Alimento Madre

"Oh Devi, eres el sonido 'Hrim'.

*Hemos llenado para ti varias vasijas de oro resplandeciente,
que han sido limpiadas por el fuego, con ghi, dhal
y platos hechos de verduras, mezcladas con arroz sagrado;
también con miel, azúcar y yogur.*

*Con arroz con leche hemos llenado vasijas cubiertas de gemas,
y hemos hecho miles de platos con granos negros.*

Todo te lo ofrecemos a ti.

Oh, Madre, por favor acepta nuestras ofrendas y danos tu Gracia".

Mantra Matrika Pushpa Mala Stavam



Navaratri 2023

La Madre arquetípicamente es alimento. La Madre crea y sostiene, dotando de insuflado constante de vida a todo lo existente, para que pueda alcanzar su propósito. Dentro de la Tradición Védica, esta cualidad madre en su máxima expresión es representada por un aspecto de Parvati, la consorte del Señor Shiva, llamada Annapurna Devi, cuyo nombre en sánscrito se traduce literalmente como Anna "comida" o "granos" y purna "pleno, completo y perfecto".

La sacralidad del alimento es central en la cultura védica, tanto es así que la Ciencia Ayurveda lo considera como la principal medicina. Los alimentos que son consagrados especialmente hacia un Aspecto Divino se conocen como prasada. Prasad en sánscrito significa: "un regalo de Gracia" y esto es porque al mismo tiempo que lo entregamos sutilmente a la Divinidad, esta nos retribuye ofreciendo su emanación sobre él.

Para las celebraciones, como Navaratri, existen distintos tipos de prasada. En general se utilizan frutas o dulces preparados especialmente para la ocasión, los cuales resuenan por ciertas leyes sutiles con las Formas del Dios que se desean consagrar, permitiendo que su esencia impregne cada célula de nuestro cuerpo físico y energético.

Preparar y ofrecer prasada a la Madre Divina nos nutre de su fuerza y nos llena de la energía de sus poderosas manifestaciones.

A continuación, ofrecemos algunas recetas con los ingredientes característicos de Navaratri. Si disponen del tiempo y se animan a realizarlas, una vez que las preparaciones están listas, se colocan en una bandeja, se llevan al espacio de luz y se esparce agua alrededor del plato cantando el siguiente mantra:

***Sharkara Khanda Khadyani
Dahi Kshira Gritani Cha
Aharam Bhaksya Bhojyam Cha
Naivedyam Prati Gryatam***

Luego, se pronuncia el mantra de la Devi que se esté trabajando ese día.

Como opción, puede realizarse una ofrenda de los elementos correspondientes a cada día, por ejemplo, leche, coco, etc.

Una vez consagrado el prasada, puede ser compartido con los seres queridos y, por supuesto, ser disfrutado por ustedes mismos.



DIA 1 - Galletas con ghi



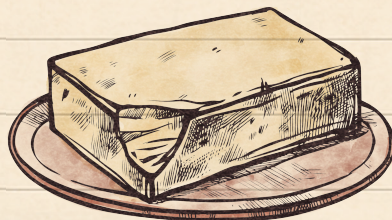
Ingredientes:

300 gr mantequilla o ghi a temperatura ambiente

1 taza leche en polvo (125 gr)

2 ¼ taza harina común (290 gr)

1 taza azúcar glas s(120 gr), tamizada



Preparación:

1. En un bol, batir el ghi hasta que tenga una consistencia cremosa. Agregar la leche en polvo y continuar batiendo hasta que se integre bien.
2. Agregar la harina en dos veces, mezclando bien después de cada adición. No mezclar demasiado para evitar que las galletas salgan duras.
3. Formar bolas pequeñas, presionar ligeramente por encima y ponerlas en una bandeja para horno engrasada. Hornear a 180°C por 15-20 minutos o hasta que estén totalmente cocidas.
4. Mientras las galletas están aún calientes, pasarlas por azúcar glass y cubrirlas completamente. Dejar enfriar antes de guardar.

Tithi: Pratipada

Devi: Shailaputri

Ofrenda principal: Ghi



DIA 2 - Dulce de papaya



Ingredientes:

2 kilos papaya verde sin corteza ni semilla y cortada en trozos

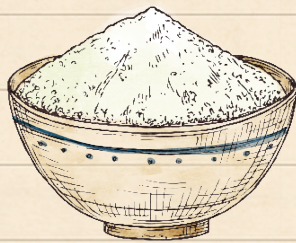
2 litros agua

1 cda. bicarbonato de sodio

4 tazas azúcar granulada

4 tazas azúcar morena

3-4 palitos de canela



Preparación:

1. Pela la papaya, elimina las semillas y corta en tajadas o en trozos. En un envase grande echa la papaya con el agua, bicarbonato de sodio y deja reposar por 15 a 20 minutos. Luego escurre y enjuaga.
2. En una cacerola mediana echa la papaya, azúcar morena, azúcar granulada, palitos de canela y cocina tapado a temperatura mediana por 20 minutos.
3. Destapa, cocina a temperatura mediana, moviendo ocasionalmente, por 1 hora. Deja refrescar y coloca en el refrigerador.
4. Al momento de servir puedes acompañar con queso blanco.

Tithi: Dwitiya

Devi: Brahmacharini

Ofrenda principal: Azúcar blanca



DIA 3 - Arroz con leche



Ingredientes:

1 litro de leche

100 gr de arroz

70 gr de azúcar

2 trozos de corteza de limón

2 trozos de corteza de naranja

1 rama de canela

Esencia de vainilla

Canela en polvo



Preparación:

1. Pon en una cazuela la leche, el arroz, una rama de canela y la esencia de vainilla. Añade la corteza de limón y la de naranja. Remueve y deja cocinar a fuego suave durante 40-45 minutos. Remueve cada 4-5 minutos para que no se pegue.

2. Cuando el arroz con leche adquiera una textura melosa, agrega el azúcar. Remueve y deja cocinar un poco más (5-10 minutos).

3. Retira la canela, la vainilla y las cortezas de naranja y de limón. Deja atemperar y repártelo en 4 copas. Espolvorea canela por encima y sirve.

4. Decora las copas de arroz con leche con unas hojitas de menta.

Tithi: Tritiya

Devi: Chandragantha

Ofrenda principal: Leche



DIA 4 - Malpua



Ingredientes:

1 taza de harina de trigo

1/2 taza de sémola

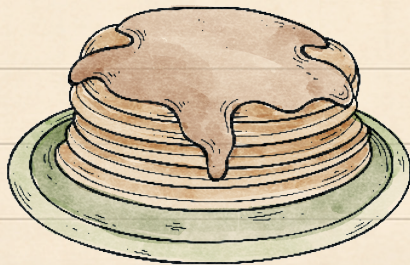
1/4 de taza de azúcar

1/2 cucharadita de semillas de hinojo

1/4 de cucharadita de cardamomo en polvo

1/2 taza de leche

**JARABE: 1 taza de azúcar,
1/2 taza de agua, especias al gusto**



Preparación:

1. Colocar todos los ingredientes en un recipiente y batirlo enérgicamente hasta que no queden grumos.
2. Añadir agua hasta que la mezcla tenga la textura de masa para pancakes.
3. Batir durante 5 minutos la mezcla, dejar reposar.
4. Mientras la masa reposa, preparar el jarabe colocando el agua y el azúcar a fuego medio hasta disolver.
5. Añadir al jarabe cardamomo, azafrán o especias al gusto.
6. Hervir el jarabe por 10 minutos y dejarlo aparte.
7. En aceite o ghi caliente colocar la masa de malpuas por cucharadas hasta que estén doradas por ambos lados.
8. Al retirar del aceite y mientras aún están calientes, dejar a las malpuas reposar en el jarabe hasta que absorban suficiente dulce.

Tithi: Chaturti

Devi: Kushmanda

Ofrenda principal: No posee una asignada



DIA 5 - Halwa de Banana



Ingredientes:

3 bananas

1 taza de coco rayado

3 cucharadas de polvo de cardamomo

3 pistilos de azafrán

½ cucharaditas de nuez moscada

1 cucharada de ghee

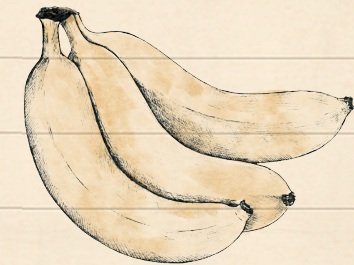
Preparación:

1. Cortar las bananas en pedazos pequeños.
2. Colocar las bananas, el coco y el ghee en una olla a fuego medio.
3. Cocinar hasta que la masa tenga una textura fuerte, puede añadir sémola o harina de garbanzo.
4. Añadir el cardamomo, azafrán y nuez moscada a la mezcla.
5. Realizar pequeñas bolitas.

Tithi: Panchami

Devi: Skandamata

Ofrenda principal: Banana





DIA 6 - Turrón con miel y nuez



Ingredientes:

1/2 Kg. de miel

200 gr de azúcar

200 gr de nueces picadas

1 taza de agua

3 claras de huevo

Ralladura de 1 limón

Obleas



Preparación:

1. Hervir la miel, el azúcar y la taza de agua hasta que la miel espese.
2. Aparte batir las claras a punto de nieve.
3. Vertir la miel sobre las claras sin dejar de batir.
4. Agregar las nueces y la ralladura de limón y se trabaja la masa un rato hasta que esté bien mezclado todo.
5. Colocar con una cuchara la cantidad suficiente de masa sobre una oblea, extendiéndola y dándole el espesor que se desee. Tapar con otra oblea.
6. Se deja enfriar y está listo este delicioso turrón.

Tithi: Shashthi

Devi: Katyayani

Ofrenda principal: Miel



DIA 7 - Torta de Jaggery



Ingredientes:

1 kg harina

250 gr panela

2 tazas agua

2 huevos

1 cda de anís

1 rama canela en rama

Clavos dulces

1 cda de bicarbonato



Preparación:

1. Derretir la panela de papelón en las 2 tazas de agua.
2. Agregar la canela, el anís y los clavos.
3. Dejar enfriar.
4. En un bol se cuela el papelón y se le agrega los huevos.
5. Se va incorporando poco a poco la harina y se bate.
6. En un molde enmantecado se hornea como si se tratara de un bizcocho.
7. Estará listo cuando al pinchar con un palillo este salga limpio.
8. Cortar en cuadros aún caliente.

Tithi: Saptami

Devi: Kalaratri

Ofrenda principal: Jaggery, azúcar mascabado



DIA 8 - Coco laddu



Ingredientes:

2 tazas de coco rallado

1 taza de azúcar

1/4 de taza de leche

1/2 cucharadita de cardamomo en polvo

2 cucharadas de ghee (mantequilla clarificada)

Frutos secos picados (opcional, para decoración)

Tithi: Shashthi

Devi: Mahagauri

Ofrenda principal: Coco



Preparación:

1. En una sartén grande, calienta el ghee a fuego medio. Cuando esté derretido, añade el coco rallado.
2. Tuesta el coco rallado a fuego medio-bajo durante unos minutos hasta que se dore. Revuelve constantemente para evitar que se quemé.
3. Añade el azúcar y la leche. Mezcla bien y cocina a fuego medio-bajo. El azúcar comenzará a derretirse y formará una especie de jarabe.
4. Continúa cocinando y revolviendo a fuego medio-bajo hasta que la mezcla espese y se separe de los lados de la sartén. Esto tomará alrededor de 10-15 minutos.
5. Agrega el cardamomo en polvo y mezcla bien.
6. Retira la mezcla del fuego y deja que se enfríe lo suficiente como para que puedas manejarla con las manos y forma las bolitas.
7. Si lo deseas, puedes decorar con frutos secos picados como almendras, pistachos o nueces.



DIA 9 - Til Laddu



Ingredientes:

1 taza de semillas de sésamo blancas

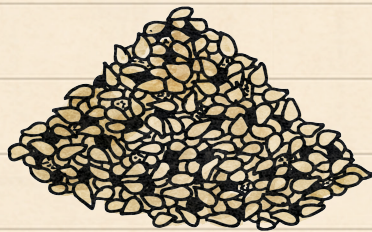
1/2 taza de azúcar

2 cucharadas de ghee (mantequilla clarificada)

1/4 de cucharadita de cardamomo en polvo

2-3 cucharadas de agua (aproximadamente)

Frutos secos picados (opcional, para decoración)



Preparación:

1. Tuesta las semillas de sésamo en una sartén grande a fuego medio-bajo hasta que se doren. Revuelve constantemente para evitar que se quemen. Esto debería tomar de 5 a 7 minutos. Retira las semillas del sartén y déjalas enfriar.
2. En la misma sartén, derrite el ghee a fuego bajo. Agrega el azúcar al ghee derretido y revuelve hasta que el azúcar se disuelva por completo.
3. Agrega el cardamomo en polvo y las semillas de sésamo tostadas a la mezcla de azúcar y ghee. Mezcla todo bien.
4. Añade agua, una cucharada a la vez, y sigue mezclando hasta que la mezcla comience a unirse y puedas formar bolitas con ella.
5. Deja que la mezcla se enfríe un poco para que puedas manejarla con las manos y con las manos ligeramente engrasadas forma las bolitas.
6. Si lo deseas, puedes decorar con frutos secos picados, como almendras o pistachos.

Tithi: Navami

Devi: Siddhidatri

Ofrenda principal: Sésamo