

Manuale delle Spezie in Ayurveda

Introduzione

Le spezie sono il cuore della cucina ayurvedica e offrono non solo sapori intensi, ma anche numerosi benefici per la salute. Ogni spezia ha qualità uniche che possono equilibrare i dosha (Vata, Pitta, Kapha), promuovere la digestione e migliorare il benessere generale. Questo manuale esplora le proprietà delle spezie principali, le loro applicazioni in cucina e suggerisce alcune ricette ayurvediche.

Spezia	Qualità	Effetto sui Dosha	Forma consigliata
Curcuma	Antinfiammatoria, antiossidante	Riduce Pitta e Kapha	Polvere
Zenzero	Stimolante, digestivo	Riduce Vata e Kapha	Fresco/Polvere