

MAHIYA ZOÉ MATTHEWS



# Frullati

«Ama te stesso *di* con leggerezza»

# Gioia!



**70+ SUCCHI  
E FRULLATI  
PER TUTTE  
LE STAGIONI**



Ananda Edizioni

«Ogni alimento ha qualche  
connessione con la mente».

PARAMHANSA YOGANANDA



Dall'autrice del bestseller *Il gusto della gioia*, un nuovo, coloratissimo, indispensabile *must-have* per la tua cucina. In *Frullati di gioia* scoprirai come succhi e frullati freschi possono regalarti non solo salute, vitalità ed energia, ma anche armonia, chiarezza mentale, leggerezza e maggiore sintonia con Madre Natura e i suoi ritmi. Imparerai come riconoscere frutti e ortaggi di stagione attraverso una guida pratica e chiara, mese per mese, e potrai meditare sulle ispiranti perle di saggezza di **Paramhansa Yogananda** e **Swami Kriyananda**, che ti accompagneranno in questa avventura di conoscenza dei tesori della terra. Pagina dopo pagina, Mahiya ti condurrà in un affascinante viaggio attraverso le stagioni e le loro ricchezze. Ecco cosa scoprirai:

- **Oltre 70 ricette di succhi e frullati, tutte fantasiose, invitanti, nutrienti e di stagione!**
- **Consigli pratici sulla preparazione e su come scegliere gli attrezzi giusti per la tua cucina.**
- **L'inscindibile legame tra gli alimenti e il nostro benessere psicofisico e spirituale.**

UN LIBRO UNICO

«Le combinazioni scelte sono frutto di intuizione e sapienza, che le rendono esperienze uniche per i sensi ma anche per la mente».

–Devika Camedda, co-direttrice  
della Scuola Europea di Ananda Yoga



Ananda Edizioni





*Frùllati*  
*di*  
*Gioia*

Ama te stesso con leggerezza

**MAHIYA ZOÉ MATTHEWS**

Dedicato a  
*Paramhansa Yogananda*



senza il quale questo libro  
non potrebbe esistere.

*Un ringraziamento speciale a*



*Esperança Sans*

cara amica e agronoma, nonché insegnante.

Grazie per la tua straordinaria esperienza,  
per l'ispirante amore per la natura che trasmetti  
e per la pazienza, l'entusiasmo e la disponibilità  
a rispondere a tutte le mie domande.



*Ruby Stoppe*

soprattutto amica, ma anche fotografa di fiducia.

Grazie per essermi stata accanto in questa avventura  
ricca di creatività, sempre sorridente e pura di cuore,  
anche se ti ho rubato il tempo che non avevi!

*Grazie*

anche a Jyotipriya, Devika, Lakshmi, Amrita,  
Benedetta, Sahaja, Arudra, Akshaya e Tejindra  
*e a tutto il team di Ananda Edizioni.*



*Ananda Edizioni*

© Copyright edizione italiana Ananda Edizioni 2017  
*Tutti i diritti riservati.*

# Indice

**Introduzione** | 9

## **Parte 1: PERCHÉ DOVREMMO BERE SUCCHI E FRULLATI?** | 11

Una notizia sensazionale per lo spirito | 13

Suddivisione degli alimenti in base alle loro influenze  
psicologiche | 16

Benefici sorprendenti per la salute | 17

La massima efficienza... | 17

...con estrema praticità! | 18

Felicemente alcalini | 19

Energia “nuda e cruda” | 19

Prenditi una pausa | 20

Sogni d’oro | 20

Sii gentile con il tuo corpo | 21

Niente di più facile | 21

Effetto domino | 22

Condividere l’amore | 22

Elenco delle qualità spirituali di alcuni alimenti | 24

## **Parte 2: LE STAGIONI** | 25

Sincronizziamoci (bioritmi) | 27

Ogni cosa a suo tempo (le serre climatizzate) | 29

Casa dolce casa (le importazioni) | 31

Qui e ora (la conservazione) | 34

Come faccio a sapere quali sono i prodotti di stagione? | 35

Le ricette di questo libro | 37

Come sapere quali sono i prodotti di stagione da mettere nel carrello | 38

Frutta e verdura: guida alle stagioni | 40

Guida mese per mese ai prodotti di stagione | 45

### **Parte 3: SIAMO PRATICI!** | 47

Cosa mi serve per cominciare a preparare i frullati? | 49

Cosa mi serve per cominciare a preparare i succhi? | 51

Come scegliere l'estrattore | 53

Come scegliere la centrifuga | 55

Suggerimenti per l'utilizzo dell'estrattore | 56

Suggerimenti per l'utilizzo della centrifuga | 57

Devo passare al biologico? | 58

Sbucciare o non sbucciare? | 60

Che dire dei super-alimenti? | 62

I frullati verdi: tutti ne parlano | 63

Cosa metto nella dispensa dei frullati? | 64

Qualche suggerimento per ingredienti insoliti | 65

Guida all'utilizzo delle ricette | 68

### **Parte 4: RICETTE** | 69

**Primavera** | 71

**Estate** | 102

**Autunno** | 147

**Inverno** | 195

Appendice: Latti vegetali | 230

Note | 232

Indice delle ricette ingrediente per ingrediente | 233

A proposito di Ananda | 236

Paramhansa Yogananda | 237

Swami Kriyananda | 238

Mahiya Zoé Matthews | 239

# Introduzione

Quando avevo ventun anni, ho iniziato la mia ricerca spirituale. Mi piaceva molto lo yoga; così cominciai a leggere libri sulla filosofia yogica e a frequentare un gruppo di meditazione locale. Fu però solo quando un mio amico, una sera, venne a casa mia e mi diede un libro di J. Donald Walters (Swami Kriyananda) che la mia ricerca prese una direzione più decisa. Scoprii subito che Swami Kriyananda era un discepolo diretto del maestro indiano Paramhansa Yogananda e il fondatore di numerose comunità spirituali chiamate Ananda (un termine sanscrito che significa “gioia” o “beatitudine”). Non passò molto tempo che decisi di andare a visitare la comunità originale in California, nell’estate del 2000, ed entro la fine dell’autunno di quello stesso anno mi trasferii a vivere nella comunità di Ananda vicino ad Assisi.

Come per la maggior parte delle persone che vi risiedono, ho trascorso i miei primi anni ad Ananda in cucina, come assistente dei cuochi. Le mie doti culinarie erano prossime allo zero (se hai letto la storia che ho raccontato nel mio primo libro, *Il gusto della gioia*, sai che non sto scherzando!), ma ero piena di entusiasmo e di disponibilità a imparare. Dopo un tempo ragionevolmente breve, ero in grado di cucinare semplici pasti vegetariani per piccoli gruppi di persone. La mia esperienza e la mia abilità aumentarono, acquisii una certa sicurezza e la qualità dei miei piatti migliorò sensibilmente!



Durante gli anni trascorsi nella cucina di Ananda, il mio interesse per il cibo non si limitò più alla preparazione dei pasti. Iniziai a leggere ciò che Paramhansa Yogananda aveva detto e scritto riguardo alla salute e all’alimentazione e su quanto ciò che mangiamo ci influenzi a livello spirituale; mi sentii, così, ispirata ad approfondire personalmente questi aspetti. Digiunare, nutrirmi con alimenti naturali, mantenere alcalino il mio corpo ed essere consapevole degli effetti che certi alimenti hanno sui miei pensieri fa parte della mia vita ormai da molti anni.

Ampliai la mia esperienza quando, parecchi anni orsono, con alcuni amici, iniziai a prendermi cura di un orto biologico attorno alla nostra casa (Villa Pace). Avevo già dato una mano nella cura degli orti di Ananda, ma quella era la prima

volta che mi trovavo a seguire l'intero processo, dalla terra al piatto. Un'esperienza che mi ha aperto il cuore. Occupandomi delle pianticelle e osservandole crescere e poi produrre frutti e ortaggi, rimasi folgorata dalla natura e dalla sua assoluta perfezione. Divenni più consapevole del fatto che esiste un ritmo intrinseco a ciascun fenomeno naturale, che corrisponde perfettamente a tutte le nostre necessità.

In questo libro ho voluto riunire tutti i diversi aspetti che ho menzionato: **salute, spiritualità e natura**, legati dal "filo conduttore" del consumo di succhi e frullati.

È, per chi legge, anche l'occasione per gettare un rapido sguardo alla vita di comunità ad Ananda. Tutte le persone fotografate in questo libro sono residenti della comunità di Assisi o di altre comunità di Ananda. Scegliere le persone che potessero essere fotografate, per ciascuna ricetta, è stato molto divertente. Ho trovato abbinamenti perfetti. Ogni ricetta ha il suo particolare stato d'animo, o la sua qualità (scoprirete le qualità spirituali di ciascun alimento nel primo capitolo), e sono riuscita a capire quasi immediatamente quale persona, o gruppo di persone, emanasse naturalmente la giusta qualità. Le immagini che vedrai sono dunque estremamente autentiche. Spero che vi si possa intuire tutto il divertimento che Ruby (la fotografa) e io abbiamo condiviso!

Le citazioni usate nel libro sono di Paramhansa Yogananda, i cui insegnamenti sono la base su cui sono state fondate le comunità di Ananda, o di Swami Kriyananda.



*La sigla PY indica che si tratta di una citazione di*  
**PARAMHANSA YOGANANDA**



*La sigla SK si riferisce invece a*  
**SWAMI KRIYANANDA**

Questi due insegnanti spirituali sono stati, e continuano a essere, i fari che illuminano il mio cammino. Spero che le loro parole possano portare un tocco di luce e di ispirazione anche nella tua vita.

Le ricette contenute nel libro sono tutte vegane. Anche se sono vegana da molti anni e sono una sostenitrice della dieta vegana (soprattutto per la situazione attuale degli allevamenti caseari), il veganesimo non è il tema centrale di questo libro. I succhi e i frullati fanno bene a chiunque: ai vegani, ai vegetariani, ai pescetariani e ai carnivori. Se la tua dieta include abitualmente i latticini, le alternative vegane possono essere sostituite, se lo desideri. Detto ciò, può darsi che tu preferisca rimanere aderente alle ricette così come sono state scritte, e sperimentare gli ingredienti vegani alternativi. Sei pronto per entrare nel mondo dei succhi e dei frullati? Iniziamo!

*Perché  
dovremmo  
bere  
succhi e  
frullati?*

*“Si possono ottenere grandi benefici  
dal consumo di cocktail salutari  
a base di verdura fresca ...  
Bevi un cocktail salutare almeno  
una volta al giorno”.*

**PY**



**Questo libro non parla solo di ricette** di succhi e frullati buoni da gustare (anche se è certamente essenziale!), ma anche di come tali succhi e frullati possono farti *sentire*, e come possono diventare parte di un nuovo stile di vita che ti porterà una trasformazione a tutti i livelli. Detto semplicemente, i succhi e i frullati sono una delle migliori e più semplici abitudini che puoi introdurre nella tua cucina e che ti farà sentire meglio con te stesso e col mondo che ti circonda.

Ti starai chiedendo: «Come può un bicchiere di banane frullate e carote liquide fare tutto ciò?». Continua a leggere e lo scoprirai...

## UNA NOTIZIA SENSAZIONALE PER LO SPIRITO



Sopra: Cristallo d'acqua che risponde alla parola *amore*. Sotto: le rose rispondono alla musica ispirante.

In India, l'idea che il cibo abbia un'influenza diretta sui pensieri e sulla coscienza è convinzione condivisa. Questa conoscenza è menzionata in scritture che risalgono a migliaia di anni fa. In Occidente siamo piuttosto lenti nel recepire concetti sottili come questo, e ci affidiamo più che altro alle prove scientifiche. Ciononostante, negli ultimi anni, molti studi scientifici hanno iniziato a dimostrare alla più analitica mente occidentale che esiste effettivamente una relazione tra i nostri pensieri, gli stati d'animo e il mondo che ci circonda.

Gli esperimenti con i cristalli d'acqua di Emoto Masaru ce ne offrono un esempio eccezionale. Questi esperimenti mostrano chiaramente che i pensieri umani, e persino le parole scritte, possono modificare drasticamente la struttura dei cristalli d'acqua. Quando si proiettano pensieri positivi, si formano composizioni di cristalli di grande bellezza e armonia mentre, quando si proiettano pensieri negativi, si formano cristalli sgraziati e disarmonici. Gli esperimenti di Dorothy Retallack, autrice del libro *The Sound of*

*Music and Plants (Il suono della musica e delle piante)* mostrano come le piante reagiscono ai diversi tipi di musica, poiché la musica è un'estensione delle emozioni e della coscienza umana. Quando veniva riprodotta musica rock, le piante crescevano allontanandosi dagli altoparlanti; quando invece veniva riprodotta musica classica o rilassante, le piante crescevano avvicinandosi agli altoparlanti.

Per verificare questa correlazione dall'altra prospettiva, pensa se ti è mai accaduto di entrare in una stanza, o in un edificio, e provare una sensazione inspiegabile che ti ha fatto desiderare di andartene subito. Ti è mai capitato, invece, di entrare in una chiesa o in un luogo sacro e sentirti subito più elevato, più leggero? Pensa alla scienza del Feng-Shui e all'effetto profondo che lo spostamento di mobili e oggetti della tua casa può avere sui tuoi cicli di sonno e sui tuoi stati d'animo. Per quanto riguarda le persone, ti è mai capitato di incontrare qualcuno dal quale ti sei sentito istantaneamente attratto, anche senza aver scambiato una parola? Al contrario, hai mai incontrato qualcuno che ha suscitato in te una repulsione immediata?

Tutte queste riflessioni suggeriscono che esiste indubbiamente una realtà che agisce al di là dei limiti delle nostre percezioni. Gli insegnamenti dello yoga affermano che i luoghi, gli oggetti, e tutto ciò che ci circonda, sono effettivamente portatori di vibrazioni di coscienza. Per la maggior parte del tempo interagiamo con il mondo intorno a noi, a livello vibrazionale, in modo inconscio. La musica che ascoltiamo, i libri che leggiamo, i luoghi che frequentiamo, i film che guardiamo, i colori che indossiamo... tutto ciò influenza il nostro comportamento e il modo in cui ci sentiamo e pensiamo. Divenire coscienti di queste vibrazioni sottili ci mette nella condizione non solo di scegliere le influenze che vogliamo nella nostra vita, ma anche di essere la persona che vogliamo essere.

Anche il cibo ci influenza con le sue sottili vibrazioni di coscienza. Alcuni alimenti (chiamati **SATTWICI**) elevano la coscienza e suscitano pensieri positivi, fatti di leggerezza e di calma; altri (**RAJASICI**) la stimolano e generano pensieri agitati, irrequieti e nervosi; altri ancora (**TAMASICI**) ci trascinano verso il basso e ci portano ad avere pensieri negativi, deprimenti e dominati dai problemi. In generale, **la frutta, la verdura e gli alimenti naturali** (cereali integrali, germogli, frutta secca, semi, legumi, miele, soia, alghe, erbe...) **hanno un effetto elevante sulla nostra coscienza**. Inserendo frutta o ortaggi nella tua dieta sotto forma di succhi e frullati, ti sentirai più felice e interiormente più calmo e più forte.

Un interessante studio condotto recentemente dalle università di Warwick e del Queensland<sup>1</sup> dimostra esattamente questo. La ricerca ha coinvolto circa 12.000 persone alle quali è stato chiesto di tenere un diario dettagliato delle loro abitudini alimentari, prestando particolare attenzione alla quantità di frutta e verdura che



**SATTWICO**



**RAJASICO**



**TAMASICO**

consumavano e ai loro stati d'animo. I soggetti che mangiavano fino a otto porzioni di frutta e verdura al giorno hanno visto aumentare la loro felicità e il loro benessere psicologico in proporzione alla quantità di frutta e verdura consumate.

In particolare, Yogananda attribuiva una qualità unica e ben precisa a numerosi alimenti, soprattutto ai frutti e agli ortaggi. Secondo lui, ad esempio, le ciliegie portano allegria, le arance entusiasmo, i pomodori coraggio e la lattuga ci dà la calma. L'elenco è affascinante e lo puoi trovare per intero alla fine di questa sezione del libro. Nella sezione dedicata alle ricette, faccio riferimento alle qualità di certi ingredienti citando le parole di Yogananda e Kriyananda e usando le fotografie per trasmettere meglio queste qualità.

Un aneddoto interessante: negli anni Settanta, Swami Kriyananda chiese a Lila Devi, membro di Ananda da molti anni, di produrre una linea di essenze floreali basate sulle qualità spirituali degli alimenti. I fiori delle piante possono essere utilizzati per produrre essenze ricche di vibrazioni elevate, che stimolano la qualità che si desidera sviluppare. Questa linea di essenze si chiama *Essenze "Spirit in Nature"* e su internet puoi trovare una quantità di informazioni sull'argomento.

Per riassumere la "notizia sensazionale" per lo spirito, prima di passare ai vantaggi per la salute: i succhi e i frullati servono per sentirsi bene fisicamente, mentalmente, emotivamente e spiritualmente. Di fatto, è probabile che, bevendo succhi e frullati per un po' di tempo, i cibi poco naturali non ti attirino più come prima, e questo perché essi non risuonano più con il nuovo te!

*“La nostra alimentazione incide notevolmente sul nostro temperamento. Può avere un influsso favorevole o sfavorevole sul nostro stato mentale, e tutto ciò che influenza il nostro stato mentale influenza anche il nostro temperamento. È necessario consumare il giusto cibo, allo scopo di formare la giusta mente e il giusto corpo. Ogni alimento ha qualche connessione con la mente”.*



## *Suddivisione degli alimenti in base alle loro influenze psicologiche*

### **SATTWICI**

*elevano i pensieri*

- Frutta fresca e essiccata
- Verdure
- Noci di vario tipo
- Noce di cocco
- Semi
- Germogli
- Soia
- Cereali integrali
- Latticini (tutti in piccole quantità e provenienti da mucche allevate con amore e saggezza)
- Legumi
- Oli spremuti a freddo
- Alghe
- Dolcificanti naturali
- Carruba
- Acqua naturale

### **RAJASICI**

*agitano i pensieri*

- Pollame
- Carne di agnello
- Pesce
- Uova
- Zucchero di canna
- Cioccolato
- Spezie piccanti
- Pepe
- Cipolla
- Aglio
- Tè nero
- Caffè

### **TAMASICI**

*oscurano i pensieri*

- Carne di manzo
- Carne di vitello
- Carne di maiale
- Cibo da "fast food"
- Cibo artificiale
- Cibo devitalizzato
- Cibo fritto
- Bibite gassate
- Formaggi stagionati
- Zucchero bianco
- Funghi



## BENEFICI SOPRENDENTI PER LA SALUTE

La frutta e la verdura sono fonti concentrate di vitamine e minerali, essenziali per la nostra salute... ma non si tratta solo di questo. **La frutta e la verdura contengono anche i fitonutrienti.** I fitonutrienti (dal greco *phytòn* = pianta) sono composti contenuti nelle piante che agiscono come protettori dai danni ambientali che la pianta può subire (insetti, germi, raggi ultravioletti, inquinamento, tossine, ecc.) e, quando consumiamo cibi o bevande ricchi di fitonutrienti, questi composti ci danno la stessa protezione. I fitonutrienti sono raccomandati soprattutto per le loro proprietà antiossidanti (poiché proteggono le cellule dai danni causati dai radicali liberi) e per le loro proprietà antinfiammatorie. Inoltre, contribuiscono a:

- rafforzare il nostro sistema immunitario
- migliorare la comunicazione tra le cellule
- riparare il DNA danneggiato dall'esposizione alle tossine
- detossificare dagli agenti cancerogeni
- proteggere dai disturbi cardiaci e dal diabete.

Cosa dici, vale la pena berli? Direi proprio di sì! I fitonutrienti sono i pigmenti che danno ai frutti e agli ortaggi i loro colori brillanti: il giallo e l'arancio delle zucche, dei peperoni, dei meloni e delle carote; il rosso e il rosa dei pomodori, delle angurie, delle melagrane e delle fragole; il verde dei broccoli, degli spinaci, dei kiwi e degli avocado; e il viola intenso delle more, delle melanzane, dell'uva e delle prugne. Potrai così trasformare i succhi e i frullati che preparerai in un tripudio di colori! Ti potrai divertire includendo l'intero spettro di questi gruppi di colori in tutti i tuoi pasti (non solo nei succhi e nei frullati), così da assumere tutti i diversi fitonutrienti che contengono. Nel frattempo, potrai godere della piacevole sensazione di sentirti meglio: più giovane, più forte e quasi immune ai batteri e ai virus in circolazione.

## LA MASSIMA EFFICIENZA...

Hai mai sentito il detto: “Bevi quello che mangi e mangia quello che bevi”? Il cibo poco masticato tende a passare attraverso l'apparato digerente senza che i suoi nutrienti vengano assimilati. I succhi e i frullati, invece, sono stati “pre-masticati” dal frullatore, dall'estrattore o dalla centrifuga, dunque **i nutrienti che**

**contengono vengono assorbiti in percentuale ben più elevata** rispetto a quando consumiamo lo stesso alimento intero. Infatti, la ricerca ha dimostrato che, mediamente, solo il 17% dei nutrienti di un cibo intero viene assimilato, mentre nei succhi se ne può assimilare fino al 68%!<sup>2</sup> Non è forse un modo per dare più valore al tuo tempo e al tuo denaro?

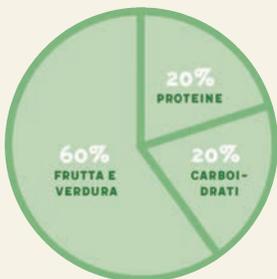


Inoltre, i nutrienti sono assorbiti molto più *rapidamente* se sono liquidi, rispetto agli alimenti solidi. Il corpo impiega solo 10-15 minuti per assorbire completamente e trarre beneficio dalle proprietà di un bicchiere di succo di frutta o di verdura, mentre per i cibi interi ci vogliono diverse ore. Questo fa dei succhi un ottimo mezzo per sentirsi bene quasi all'istante.

E c'è dell'altro! I succhi, in particolare, sono estremamente efficienti in termini di energia. I cibi solidi contengono le fibre. È proprio il processo di frazione di queste fibre, per poterne estrarre gli elementi nutritivi, che richiede così tanta energia durante la digestione. Buona parte dell'energia che ricaviamo dal cibo viene utilizzata per spezzarlo e digerirlo. Invece, i succhi (essendo privi di fibre) e i frullati (nei quali le fibre sono già state spezzate) forniscono il nutrimento in tempi rapidi con un dispendio di energia minimo; così tutto ciò che di buono vi è contenuto è destinato solo a te!

**...CON ESTREMA PRATICITÀ!**

Chi tra voi ha già letto il mio primo libro, *Il gusto della gioia*, ricorderà che l'equilibrio raccomandato tra i diversi gruppi di alimenti (secondo Paramhansa Yogananda) è: **60% di frutta e ortaggi**, 20% di carboidrati e 20% di proteine. Bere succhi e frullati è uno dei modi più pratici per raggiungere l'obiettivo del 60% di frutta e verdura. Un bicchiere di succo di carote contiene circa quattro o cinque carote. Avresti la pazienza, o il tempo, di sgranocchiare tutte quelle carote in una



volta sola? Come minimo ti annoieresti, o ti ritroveresti con la mandibola indolenzita! In ogni caso, probabilmente non vorresti più vedere carote per un bel pezzo. Ma un bicchiere di succo di carote... è tutta un'altra storia. Con i succhi e i frullati, tutta la bontà del frutto o dell'ortaggio interi è concentrata in un solo bicchiere di liquido, squisito e pronto da bere. Potresti pensare a un sistema più pratico?

## FELICEMENTE ALCALINI

I succhi e i frullati contribuiscono anche a **mantenere alcalino il tuo corpo**. Se la tua dieta è molto ricca di cereali raffinati, zuccheri, proteine animali, alimenti elaborati e grassi, si crea una quantità eccessiva di acidi che il corpo fatica a gestire e a smaltire. Questo accumulo di acidi ha effetto su ogni aspetto della tua salute e può generare squilibri quali stitichezza, mal di testa, stanchezza, tensione nervosa, rigidità articolare, letargia o insonnia. Può condurre anche a malattie croniche, al cancro, a disturbi cardiaci, osteoporosi, artrite e diabete. Per riuscire a mantenere il corpo in condizioni di alcalinità, almeno l'80% della dieta dovrebbe essere costituita da alimenti alcalinizzanti. Tutta la frutta e tutti gli ortaggi sono alcalinizzanti, alcuni lo sono in modo particolare (come i limoni e le verdure a foglia verde) e inserirli nella dieta attraverso i succhi e i frullati è il modo migliore (perlomeno il migliore che io abbia trovato) per aiutare l'organismo a mantenersi felicemente alcalino!

*“Consumando cibi alcalini in abbondanza – sia nel loro stato solido, sia trasformati in succo, sia essiccati al sole e ridotti in polvere – possiamo fare grandi passi nell’arrestare la degenerazione dell’organismo e ripristinare lo stato di giovinezza delle cellule invecchiate precocemente”.*

**PY**

## ENERGIA “NUDA E CRUDA”

Assumere succhi e frullati è uno dei modi migliori per aumentare la quantità di **cibi crudi** nella tua dieta. Sebbene una dieta composta al 100% da alimenti crudi non sia adatta alla maggior parte delle persone (se non per un periodo limitato), puntare a una dieta crudista almeno al 50% è una scelta sana. **La cottura distrugge fino all'85% dei nutrienti**, tutti gli enzimi e buona parte della forza vitale presente nel cibo. Questa forza vitale è essenziale per la tua salute, persino più delle vitamine, dei minerali, delle proteine e dei fitonutrienti. Gli esperimenti fatti dallo scienziato francese André Simoneton dimostrano che, se il livello della forza vitale scende sotto un certo limite, ci si ammala. Anche se è vero che assorbiamo la forza vitale dal sole e dall'ossigeno, il cibo gioca un ruolo fondamentale.

La frutta e la verdura crude, e i succhi che se ne ricavano, sono alimenti che contengono un livello di forza vitale tra i più alti. I succhi pastorizzati come quelli che troviamo sugli scaffali dei supermercati, invece, ne sono praticamente privi. Infatti, se ti è capitato di assaggiare un succo di mela appena estratto, ti sarai accorto che non c'è paragone. Passando ai succhi e ai frullati freschi sarai presto in grado di sopravvivere senza la faticosa tazza di caffè del risveglio e anche quella di salvataggio di metà mattina (e chissà quante altre!). L'energia che puoi ricavare bevendo quotidianamente succhi e frullati è più che sufficiente per sostenerti durante il giorno!

*“Fate sì che metà della vostra dieta sia composta da cibo crudo”.*



## PRENDITI UNA PAUSA

Il fatto che i succhi e i frullati siano “pre-masticati” significa anche **meno fatica per il tuo sistema digerente**. Pensa a come ti senti dopo un pranzo abbondante. È quasi impossibile riprendere a lavorare e svolgere la tua attività con la stessa concentrazione che avevi prima di pranzo, non è vero? Digerire i cibi solidi, anche quelli crudi, richiede un grande sforzo al sistema digerente, uno sforzo così intenso che non ci rimane energia sufficiente per fare altro. È per questo che gli atleti, i ballerini e i musicisti non mangiano mai prima di una gara o di uno spettacolo. Il tuo apparato digerente, proprio come te, si affatica e, proprio come te, apprezza davvero una pausa per riprendere le sue attività con rinnovato vigore. Anche se è giusto e necessario consumare cibi solidi, sostituire un pasto al giorno, o i pasti di qualche giorno, con un succo o un frullato è un'ottima pratica, che dà al corpo il riposo di cui ha bisogno. Adottando questa semplice abitudine, ti sentirai più leggero e pieno di energia e il tuo apparato digerente te ne sarà sicuramente grato.

## SOGNI D'ORO

Ho scoperto che sostituire una cena solida, a base di carboidrati o di proteine, con un succo o un frullato mi aiuta a **dormire molto meglio** di notte e, in effetti, per meno ore. Invece di svegliarmi un po' intontita e colta di sorpresa dalla sveglia,

mi sveglio da sola e mi sento ricaricata e piena di energia. La stessa cosa mi succede con la prima colazione: se la sostituisco con un succo o un frullato ho maggiore energia per svolgere le mie attività mattutine e sento che il mio corpo è più pulito, perché può proseguire il lavoro notturno di detossificazione.

## SII GENTILE CON IL TUO CORPO

A questo proposito, vorrei anche parlarti del digiuno. **Il digiuno è uno dei regali più preziosi che tu possa fare alla tua salute.** Oltre a concedere un meritato riposo ai tuoi organi interni (prova a immaginare quanto poco efficiente saresti se dovessi lavorare sette giorni alla settimana per anni, senza nemmeno un giorno di vacanza...), è anche il modo migliore per aiutare il corpo a sbarazzarsi delle tossine accumulate. Ci sono diverse tipologie di digiuno: niente acqua, solo acqua, solo tisane. Quello che preferisco è a base di succhi di frutta e verdura. Se mi concedo di bere dei succhi nel periodo di digiuno, non sento quasi per niente la mancanza del cibo. Inoltre, la frutta e la verdura hanno delle proprietà che, di fatto, *facilitano* il processo di purificazione. Yogananda raccomandava di praticare un giorno di digiuno la settimana e tre giorni di digiuno consecutivi al mese, e io posso confermare per esperienza diretta i numerosi vantaggi di questa semplice abitudine. I succhi più adatti al digiuno e descritti in questo libro sono quelli più liquidi, indicati nelle ricette con il simbolo di una sola barretta sul bicchiere. Per una spiegazione più approfondita su come e perché digiunare, ti invito a fare riferimento al mio primo libro, *Il gusto della gioia*.

*“Un digiuno di tre giorni una volta al mese ... espellerà quasi tutti i veleni e contribuirà notevolmente a rendere il corpo forte, sano e giovane fino agli ultimi giorni di vita”.*

**PY**

## NIENTE DI PIÙ FACILE

Non c'è bisogno di essere grandi chef né di avere a disposizione tanto tempo per iniziare a inserire succhi e frullati nella tua dieta abituale. **Sia i succhi sia i frullati richiedono solo 10-15 minuti... compreso il tempo necessario per lavare tutto.** Naturalmente, per seguire una ricetta ci vuole un po' più di tempo, ma è un inve-

stimento che vale la pena fare per partire con tante idee varie e creative e assicurarti un risultato assolutamente squisito. Dopo che avrai utilizzato le ricette per diverse volte, comincerai a ricordare gli abbinamenti e i trucchi preferiti, per arrivare ben presto a comporre le tue combinazioni!

## EFFETTO DOMINO

Scoprirai che la semplice aggiunta di succhi e frullati alla tua giornata produrrà un **effetto domino sulle tue abitudini alimentari in generale**. La parola chiave è “*aggiungere*”. Spesso, quando cerchiamo di apportare cambiamenti positivi alla nostra vita, iniziamo *togliendo* tutto quello che “non dovremmo” mangiare o bere. «Non dovrei mangiare lo zucchero, non dovrei mangiare grassi, non dovrei mangiare dolci, non dovrei mangiare la pasta». Tutta questa concentrazione su ciò che non dobbiamo assumere ci fa sentire limitati e deprivati e, inevitabilmente, infelici. Ben presto torniamo a mangiare il doppio di quello che stavamo cercando di evitare del tutto. Il trucco (e questo vale sempre nella vita) sta nel concentrarsi sul positivo e, così facendo, il negativo svanirà spontaneamente. Inizia introducendo un succo o un frullato nella tua routine giornaliera: avrai già fatto un bel pezzo di strada.

## CONDIVIDERE L'AMORE

Ti sentirai così bene, una volta iniziato a bere succhi e frullati, che ti verrà voglia di farli bere anche ai tuoi amici e alla tua famiglia. È contagioso! E perché non invitarli a sorseggiare con te un rinfrescante succo in un pomeriggio soleggiato o un frullato riscaldante in una sera autunnale? I succhi e i frullati sono un modo di prenderti cura non solo di te stesso,



ma anche delle persone che ti circondano. In questo libro troverai ricette così golose che conquisteranno anche gli altri con il loro buon sapore... e forse anche loro scopriranno presto, come è successo a te, che le ragioni per bere questi preziosi regali liquidi vanno ben oltre il gusto!



## *Dodici motivi per amare i succhi e i frullati*

1. Hanno un sapore fantastico!
2. Sono belli da vedere!
3. Hanno un effetto positivo sui tuoi pensieri e sulla tua disposizione d'animo!
4. Sono un concentrato di nutrimento in un bicchiere!
5. Aiutano a mantenere il tuo corpo felicemente alcalino!
6. Vengono digeriti e assorbiti facilmente e rapidamente!
7. Semplificano la pratica del digiuno!
8. Ti danno energia!
9. Ti aiutano a raggiungere il traguardo quotidiano del 60% di frutta e ortaggi!
10. Ti aiutano a modificare le tue abitudini alimentari!
11. Sono rapidi e semplici da preparare!
12. Sono un modo creativo per condividere momenti con la tua famiglia e con i tuoi amici!

## *Elenco delle qualità spirituali di alcuni alimenti secondo Yogananda*

Ananas

Arance, limoni

Avocado

Banane

Barbabietole

Cereali

Ciliegie

Datteri

Fichi

Fragole

Frumento

Frutti di bosco

Lamponi

Latte

Lattuga

Mais

Mandorle

Mele

Miele

More

Noce di cocco

Pere

Pesche

Pomodori

Riso integrale

Sciroppo d'acero

Spinaci

Uva

Fiducia in se stessi

Entusiasmo, speranza

**Buona memoria, concentrazione**

Umiltà radicata nella calma

**Il coraggio del guerriero**

Forza di carattere

**Allegria**

Tenera dolcezza

**Flessibilità, accettazione di sé**

Dignità

**Perfezionamento dei buoni principi**

Aiutano a calmare i pensieri

**Gentilezza, compassione**

Entusiasmo, energia fresca

**Calma**

Vitalità mentale

**Autocontrollo, vigore morale**

Pacifica chiarezza mentale, pensieri sani

**Autocontrollo**

Purezza di pensiero

**Elevazione della consapevolezza spirituale**

Pace

**Altruismo**

Coraggio, forza mentale, resistenza

**Dolcezza, mitezza**

Freschezza mentale

**Semplicità, innocenza**

Devozione, amore divino

The word "Ricette" is written in a white, elegant cursive font. It is centered within a horizontal rectangular graphic. This graphic consists of a central lime green rectangle, which is flanked on both the left and right sides by narrower, vertical yellow bars. The entire graphic is set against a light, muted green background.

*Ricette*



# Primavera

marzo, aprile, maggio

## Cosa c'è in giro?

La primavera è molto probabilmente il periodo dell'anno che preferisco, forse perché sono nata in primavera! Penso che tutti amino svegliarsi con il cinguettio degli uccellini fuori dalla finestra e che sperimentino un senso di felicità e gratitudine al primo apparire dei crochi, seguiti dai narcisi, dai giacinti e dai tulipani. E che dire di tutto quel VERDE? Dovunque si posi lo sguardo c'è del verde! Si può proprio dire che la primavera è la stagione dell'esplosione del verde! È anche la stagione del lasciar andare, del lasciarsi alle spalle le cose vecchie e iniziare un nuovo ciclo con speranza e nuova energia. Non è una coincidenza, dunque, che la primavera sia uno dei periodi migliori per la disintossicazione e il digiuno; e non sorprende che la natura metta insieme queste due cose, donandoci in primavera una grande abbondanza di foglie verdi, che hanno eccellenti proprietà depurative sia del sangue, sia del fegato. Ortica, menta, consolida, dente di leone e borragine entrano regolarmente nei miei succhi e frullati primaverili. Queste piante ed erbe verdi, comunemente considerate erbacce, sono forme di nutrimento altamente concentrate, incredibilmente alcalinizzanti e ricche di clorofilla (il pigmento che conferisce loro il colore) che, tra le molte altre cose, è conosciuta per la sua capacità di legarsi ai metalli pesanti e cancerogeni e di eliminarli dal nostro organismo senza rischi. Quindi, in questa tipica stagione di "pulizie", interne ed esterne, il fatto che il nostro giardino ci rifornisca di piante verdi si adatta perfettamente a questo scopo.

*"Noi associamo alla primavera le foglie fresche del tarassaco, l'erba tenera, l'albero con le gemme, il bosco e le foglie di vite. Da tutto ciò non è difficile constatare la potente interrelazione che esiste fra il verde e la Vita stessa".*

**PY**

Sapendo, tuttavia, che molte persone non possiedono un giardino dove trovare tutte queste erbe straordinarie, in queste ricette non ho incluso le specie più rare. Alcune foglie verdi che ho comunque pensato di includere sono:

**Ortica:** chiunque sa riconoscere le ortiche, e chiunque può cercarne una macchia vicino a casa. Le ortiche amano il suolo ricco e nutriente e tendono a crescere vicino agli insediamenti umani. Assicurati che il cespuglio che hai individuato si trovi lontano da strade o aree contaminate da scarichi tossici o inquinamento del terreno. Sebbene l'irritazione cutanea causata dal contatto con le ortiche sia in realtà benefica per le articolazioni irrigidite (grazie ai neurotrasmettitori che inviano segnali attraverso il nostro sistema nervoso), probabilmente preferirai indossare dei guanti... e non toglierli fino al momento di mettere le ortiche nel tuo succo o frullato.

Ti invito a non farti scoraggiare dal fatto che le ortiche non siano reperibili al supermercato: includere le ortiche nella tua dieta giornaliera ti cambierà la vita! A me è successo. L'ortica possiede molte proprietà benefiche: è disintossicante, stimola la funzione metabolica, aumenta le difese immunitarie, aiuta in caso di affezioni cutanee, migliora la capacità respiratoria, attenua i sintomi del periodo mestruale e della menopausa, regola l'attività ormonale, ha proprietà antinfiammatorie, previene il diabete, abbassa la pressione sanguigna e dà sollievo alle emorroidi!

**Tarassaco (dente di leone):** come l'ortica, è un altro dono della natura. Se ti guardi attentamente intorno in primavera, lo vedrai apparire in molti prati o lungo i sentieri. Il mio giardino ne è completamente coperto. Le foglie di tarassaco sono amare, ed è questa caratteristica che ne fa un ottimo purificatore del sangue. La **cicoria** è la versione coltivata del dente di leone.

**Menta:** cresce selvatica in primavera e in estate, ed è un altro ingrediente caratteristico di queste ricette primaverili. Oltre ad avere una concentrazione incredibilmente alta di antiossidanti e a essere un valido aiuto nel combattere le allergie primaverili, la menta aggiunge un sapore meraviglioso a succhi e frullati.

Restando in tema di verde, ho incluso in questi succhi e frullati anche la **lattuga**, gli **spinaci** e il **prezzemolo**, anche se non sono esclusivamente primaverili.

La primavera è uno strano periodo per quanto riguarda la frutta e la verdura di stagione. Piante e alberi cominciano a svegliarsi dopo il loro lungo sonno invernale, ma dovranno passare parecchi mesi prima che molti di loro ci donino l'abbondanza di frutti di cui godremo per tutta l'estate. Tuttavia, anche se la scelta in questa stagione non è così ampia, oltre alle foglie verdi ci sono due o tre altre possibilità per i nostri succhi e frullati di primavera:

**Fragole!** Questo frutto squisito e succulento matura verso la fine della primavera, in maggio e giugno, ma si può trovare in commercio già in marzo e aprile (proveniente da coltivazioni in tunnel o in serre fredde o climatizzate). Cerca, se puoi, di acquistare solo fragole provenienti da agricoltura biologica, poiché questi poveri piccoli frutti sono solitamente vittime di una grande quantità residua di pesticidi. Se non ti è possibile reperire fragole biologiche, lavale con bicarbonato e aceto, come spiegato nell'introduzione a pagina 61.

**Fiori di Sambuco:** questi fiori dolcemente profumati, che appaiono ovunque a primavera inoltrata, non sono particolarmente indicati nei succhi e nei frullati, ma possono essere usati per preparare lo sciroppo di sambuco, una delle golosità primaverili che preferisco.

**Barbabietola:** nel Meridione la sua stagione comincia verso aprile, mentre al Centro e al Nord Italia inizia in estate. Dato che le barbabietole non sono facilmente reperibili nei supermercati e solitamente vengono commercializzate solo localmente, ho deciso di inserire le ricette contenenti questo ortaggio nei capitoli sull'estate e sull'autunno, quando trovarle è più facile per tutti. Tuttavia, se vivi nel Sud Italia, dai un'occhiata anche in primavera alle ricette con la barbabietola nei capitoli dedicati all'estate e all'autunno.

Le **carote**, disponibili tutto l'anno, sono un ortaggio perfetto in questo tempo primaverile, in cui non c'è in giro molto altro. Grazie, carote!

Infine, se le erbe a foglia verde, le fragole, le carote e il sambuco non sono abbastanza per mantenere vivo il tuo interesse mentre aspetti l'abbondanza dell'estate, la buona notizia è che la maggior parte degli agrumi – **arance, pompelmi rosa e mandarini** – prolunga la propria stagione fino ai primi mesi della primavera, per cui, nel frattempo, puoi continuare a utilizzare le ricette dell'inverno.

# Orticamente vivo



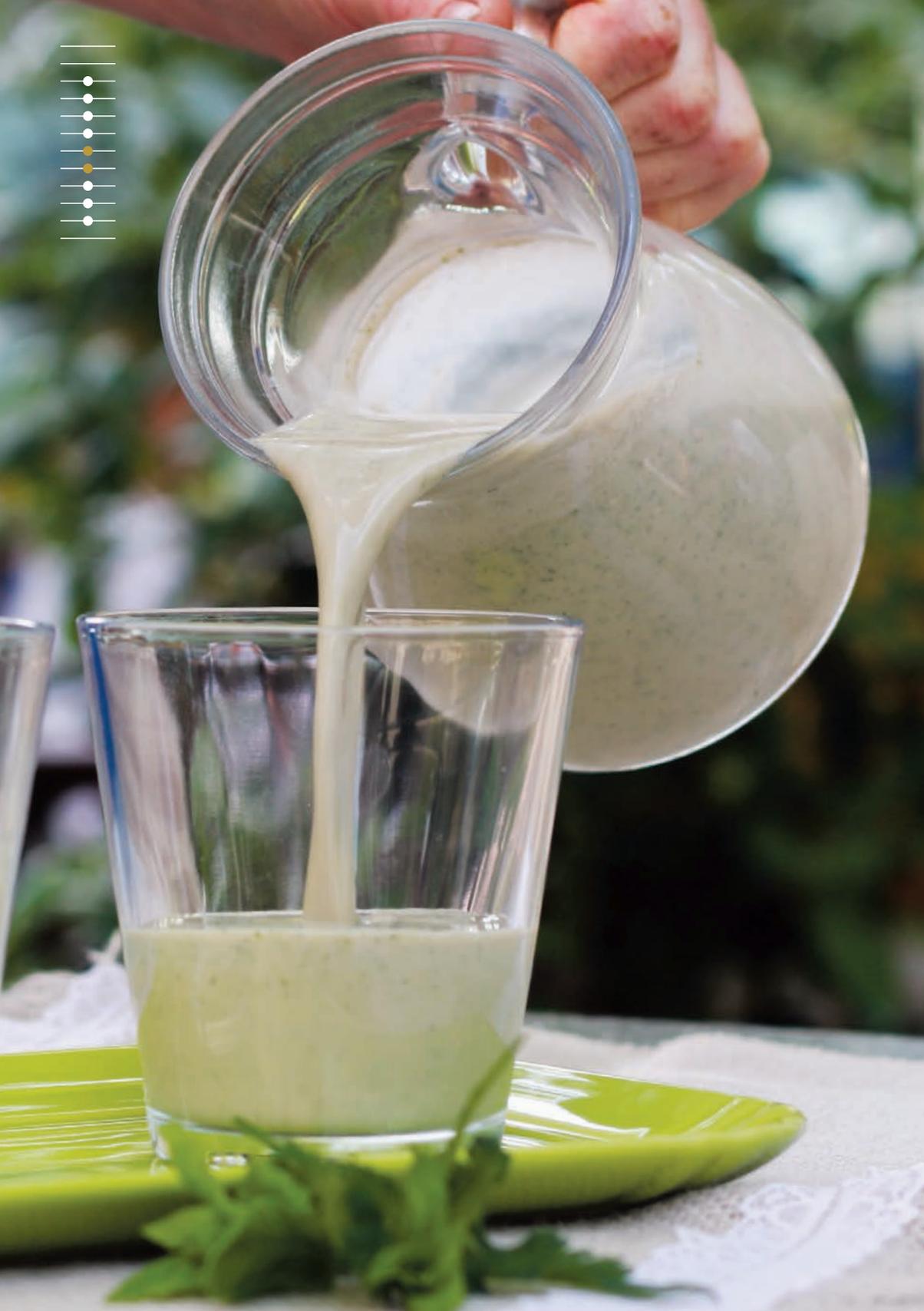
*Un bicchiere di puro nutrimento verde! Il sapore dell'ortica è difficilmente individuabile, perché viene mascherato dal gusto dolce della banana, da quello acidulo dello yogurt e dal sapore deciso della menta fresca, ma i benefici che reca alla nostra salute ci sono tutti!*

- 20 foglie di ortica
- 4 foglie di menta
- 1 banana
- 350 ml di yogurt di soia
- ¼ c di estratto di vaniglia
- 1 C di sciroppo di agave



Separa le foglie di ortica dal gambo usando i guanti. Frulla tutti gli ingredienti finché il composto non diventa omogeneo. Goditi il nutrimento verde!

**Nonostante la loro reputazione “pungente”, le ortiche** vengono utilizzate per aiutare a curare diversi disturbi. Sono state impiegate sin dall’ antichità come diuretico e per il trattamento di dolori muscolari e articolari, eczema, artrite, gotta e anemia. Oggi le ortiche vengono utilizzate principalmente per trattare problemi urinari, nonché allergie e dolori alle articolazioni.





# Latti vegetali



## Latte di soia

Il latte di soia fatto in casa è sicuramente più naturale, più denso e più nutriente di quello acquistato nei negozi.

Per preparare poco meno di 2 litri di latte di soia, lascia a bagno per circa 12 ore in abbondante acqua 2 tazze (da 250 ml) di fagioli di soia gialla biologica. Scola i fagioli di soia e sciacquali accuratamente.



In una pentola grande (5 litri) porta a ebollizione un litro e mezzo d'acqua. Quindi frulla i fagioli di soia con 750 ml di acqua, fino a ottenere una crema omogenea (potrebbe essere necessario farlo in due riprese). Aggiungi la crema all'acqua bollente. Fai bollire per circa 10 minuti, eliminando la schiuma che potrebbe formarsi in superficie.

Togli dal fuoco. Filtra il latte attraverso un telo a trama fine direttamente in una pentola. Lascia raffreddare e conserva in frigorifero; consumalo entro 5 giorni.

## A proposito di Ananda

Ananda è un gruppo internazionale di persone che condividono la ricerca di una coscienza più elevata e l'ideale del servizio al prossimo, e che esprimono questo servizio offrendo a tutti coloro che lo desiderano



valori e tecniche elevanti per raggiungere la pace mentale e la felicità interiore. Ananda, che in sanscrito significa “gioia”, è stata fondata nel 1968 da Swami Kriyananda (J. Donald Walters) per offrire sostegno al prossimo nella ricerca di una crescita spirituale.

La Comunità Ananda nei pressi di Assisi, insieme alle altre sei Comunità Ananda sparse nel mondo, è stata fondata da Swami Kriyananda per realizzare il sogno del suo Maestro, Paramhansa Yogananda, di costruire “colonie di fratellanza mondiale” in molte nazioni. Ananda è riconosciuta come una delle comunità di maggiore successo al mondo. In queste comunità, situate sia in centri urbani che in zone rurali, vivono attualmente più di mille persone, tra adulti e bambini.

Il centro di Assisi gestisce un ritiro conosciuto a livello internazionale, che ospita ogni anno migliaia di visitatori e offre corsi di meditazione, yoga e altri argomenti legati alla spiritualità nel quotidiano. La comunità Ananda Assisi sostiene anche altri gruppi di meditazione sparsi in tutta Europa.

La vita ad Ananda è basata sugli insegnamenti del grande Maestro indiano Paramhansa Yogananda (autore del classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*), che danno risalto all'esperienza diretta e interiore di Dio, definita da Yogananda “realizzazione del Sé”. L'insegnamento di Yogananda non è settario e offre soluzioni pratiche per affrontare le sfide della vita di oggi.

*Se desideri maggiori informazioni su Ananda puoi visitare il nostro sito [www.ananda.it](http://www.ananda.it) oppure telefonare allo 0742 81 36 20.*

# Paramhansa Yogananda



Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande Maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Yogananda arrivò in America nel 1920 e viaggiò in tutti gli Stati Uniti, compiendo quella che egli definì una “campagna spirituale”. Il suo pubblico entusiasta gremiva le sale da convegno più grandi di tutta l’America. Erano centinaia di migliaia coloro che accorrevano a vedere lo yogi venuto dall’India. Yogananda continuò a tenere discorsi e a scrivere fino al suo trapasso, avvenuto nel 1952.

Il suo impatto iniziale fu davvero impressionante e continua fino a oggi; la sua *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, ha contribuito ad avviare una vera e propria rivoluzione spirituale in Occidente. Il messaggio di Yogananda era non settario e universale. Fu il suo Maestro a mandarlo in Occidente, dicendogli: «L’Occidente ha conseguito grandi traguardi materiali, ma è carente nella comprensione spirituale. È volontà di Dio che tu rivesta un ruolo nell’insegnare all’uomo l’importanza di equilibrare la vita materiale con quella interiore e spirituale».

Quella che Yogananda divulgò in Occidente non fu una religione, ma una spiritualità pratica. Le tecniche che insegnò sono utili in tutti i campi dell’attività umana. Si basano su metodi di autoconsapevolezza e di riscoperta di se stessi e sono utilizzate da millenni dagli aspiranti spirituali. Queste pratiche comprendono tecniche per incrementare il flusso di energia vitale nell’organismo, per armonizzare il corpo e la mente con l’anima e lo spirito e per entrare in uno stato più elevato di consapevolezza spirituale, chiamato “supercoscienza”.

## *Swami Kriyananda*



Discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, guida spirituale e fondatore del movimento internazionale delle comunità Ananda, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) per oltre sessant'anni ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti della più alta tradizione della realizzazione del Sé. Divenuto discepolo di

Yogananda nel 1948, ha dedicato tutta la sua vita a diffondere il messaggio del suo maestro, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza. Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventotto lingue in novanta Paesi.

È stato il fondatore delle comunità Ananda – in America, Europa e India – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali e meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo nel 2013, nella comunità di Ananda nei pressi di Assisi. La sua luce e il suo messaggio continueranno sempre a splendere e a ispirare tantissime anime, ovunque.

## Mahiya Zoé Matthews



Mahiya Zoé Matthews, autrice dell'amato best-seller *Il gusto della gioia* (edito da Ananda Edizioni nel 2009), vive dal 2000 nella comunità Ananda Assisi, dove si è trasferita all'età di 22 anni (dall'Inghilterra, il suo paese d'origine). Per oltre quindici anni, Mahiya ha servito nella nota cucina di Ananda come chef e manager, ed è proprio lì che, assieme ad altri cuochi dinamici e creativi, ha imparato a cucinare nel modo particolare che ha reso famosa Ananda non solo per i corsi di yoga e meditazione ma anche per il cibo!

Mahiya è un'esperta di arte culinaria multiculturale, di cucina vegetariana-vegana e di alimentazione yogica, con una profonda conoscenza sia dell'aspetto pratico, sia di quello nutrizionale e spirituale del cibo. I suoi libri e i corsi di cucina che tiene regolarmente ad Ananda, stanno ispirando migliaia di persone a uno stile di vita più sano e naturale.

Di recente, Mahiya ha lasciato la cucina per ricoprire nuovi ruoli manageriali all'interno della comunità e, nonostante tante nuove responsabilità, continua a dedicarsi alla sua passione di diffondere l'alimentazione vegetariana-vegana e yogica in Italia e all'estero.



Ananda Edizioni ti propone altre letture

## LIBRI DI *Cucina*

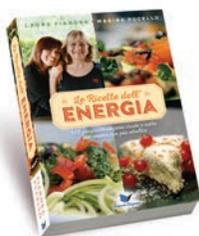


### Il gusto della gioia

*Tutti i segreti per una sana alimentazione vegetariana*

MAHIYA ZOÉ MATTHEWS

Per essere o diventare vegetariano non occorre soltanto sapere come bilanciare la propria dieta, ma anche come cucinare pietanze deliziose e salutari per il benessere fisico. Ispirato ai consigli di Yogananda sull'alimentazione, questo libro ci accompagna in un'avventura gioiosa nel mondo della nutrizione. Include 150 ricette deliziose, accompagnate da bellissime foto, facili da seguire, gioiose da creare e gustose da mangiare. 448 pagine, con fotografie a colori.



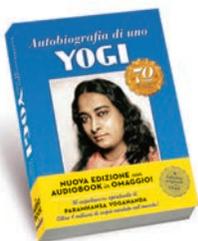
### Le ricette dell'energia

*140 proposte vegane crude e cotte per vivere con più vitalità*

LAURA FIANDRA E MARINA PUCELLO

“Mangia più cibo crudo”, diceva Yogananda. Il grande regalo della cucina cruda è l'energia vitale! Le due famose chef crudiste di *Naturalmente crudo* ci portano nel loro laboratorio per proporci 140 deliziose ricette raw-vegan, ricche di vitalità: dai succhi green ai frullati; dalle colazioni crudiste ai formaggi vegani, dagli spaghetti alle lasagne crudiste, ai falafel, al sushi. Dulcis in fundo: i dessert, sani e colorati, dal tiramisù alle mousse, dai cioccolatini alle cheese cake... un vero trionfo di sapori per nutrire le nostre cellule di forza vitale! 392 pagine, con fotografie a colori.

## LIBRI DI *Paramhansa Yogananda*



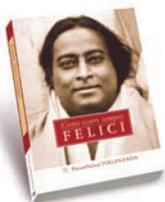
### Autobiografia di uno yogi, *edizione originale del 1946*

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani finora sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo così come Yogananda lo consegnò al mondo per la prima volta, e di poter godere in modo diretto e puro dello spirito universale del grande Maestro. **Con CD Audiolibro:** Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. Oltre 5 ore.

## COLLANA *Eterna Saggerza* di PARAMHANSA YOGANANDA

---

In questa collana di scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci guida passo dopo passo verso la comprensione e il raggiungimento delle più alte vette della coscienza. Con il suo stile amichevole, i suoi racconti coinvolgenti e i consigli pratici ed efficaci, Yogananda è l'insegnante perfetto per ogni tema, dalla felicità al successo, per tutti i ricercatori spirituali.



*Come essere sempre felici:* In questo libro sono svelati i segreti, semplici ma profondi, per portare la felicità in ogni momento della tua vita. Imparerai a cercare la felicità là dove realmente si trova, per raggiungere il vero successo e la gioia duratura.

*Come vincere le sfide della vita:* Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, ecco una raccolta di brani inediti che ci aiuterà a trasformare le sfide in vittorie. Con indicazioni efficaci per attingere alle invincibili qualità dell'anima e superare gli ostacoli più grandi.



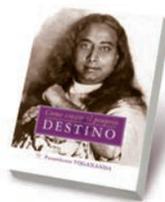
*Come amare ed essere amati:* Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il vero amore verso gli altri senza paura di essere respinti. Questo libro è una guida pratica per espandere i confini del nostro amore e sperimentare l'Amore Universale dietro tutte le nostre relazioni.



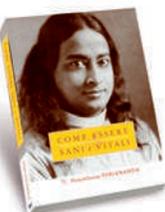
*Come creare il proprio destino:* Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza, come la legge del karma e la reincarnazione.



*Come essere una persona di successo:* La nostra definizione del successo si limita di solito alla prosperità monetaria e al potere, ma esistono aspetti del successo molto più vitali e spirituali, che sono spesso trascurati.



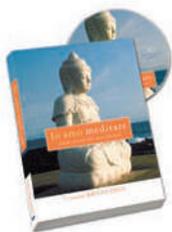
*Come essere sani e vitali:* Ricarica il corpo con l'Energia Vitale! Questa raccolta di brani inediti, estremamente attuali per i nostri tempi di grande dispersione energetica, malattia e scarsa concentrazione, ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale tramite i meravigliosi *Esercizi di ricarica*.



*Come risvegliare il tuo vero potenziale:* In questo libro scoprirai che dentro di te si nasconde un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quotidiane per vivere la vita con più gioia e significato. Una preziosa fonte di strumenti e consigli pratici, con molte tecniche per raggiungere la calma della mente e la felicità del cuore.



## ALTRI LIBRI DI *Ananda Edizioni*



### Io amo meditare ~ CON CD

*Guida pratica alla pace interiore*

SWAMI KRIYANANDA

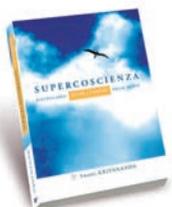
È un fatto: in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! La meditazione non è affatto difficile da imparare. In questo prezioso libro sarai guidato da uno dei massimi esperti contemporanei. 144 pagine. Nel CD in allegato: 10 meditazioni guidate con un ispirante sottofondo musicale. 66 minuti.



### Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche

PARAMHANSA YOGANANDA

Per la prima volta riuniti in un unico volume, due dei libri più popolari di Yogananda, da utilizzare per la meditazione, la preghiera e la trasformazione personale. Yogananda ci rivela le leggi per conseguire la salute e il successo materiale e spirituale in oltre 300 meditazioni, preghiere, affermazioni e visualizzazioni. 192 pagine.



### Supercoscienza

*Risvegliarsi oltre i confini della mente*

SWAMI KRIYANANDA

Una guida completa alla meditazione profonda, indispensabile per tutti. Attraverso semplici meditazioni, canti, affermazioni e preghiere, Kriyananda ci guida a esplorare gli stati di consapevolezza più elevati, per imparare a raggiungerli con successo e regolarità. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.

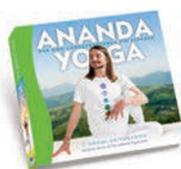


### Educare alla Vita

*Il sistema educativo che prepara bambini e adulti a trovare la vera gioia*

SWAMI KRIYANANDA

Ispirato agli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, *Educare alla Vita* è un sistema educativo olistico in cui apprendimento, gioia ed esperienza si fondono. Questo sistema, sperimentato da oltre quarant'anni in numerose scuole negli Stati Uniti e in Italia, valorizza il potenziale unico di bambini e ragazzi, aiutandoli a sviluppare gli strumenti per acquisire la vera maturità. 304 pagine, con fotografie.

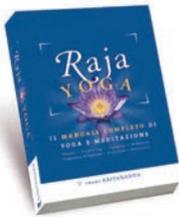


### Ananda Yoga

*Per una consapevolezza più elevata*

SWAMI KRIYANANDA

Basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, l'*Ananda Yoga* ci offre l'*Hatha Yoga* così come era originariamente inteso: come strumento per elevare la coscienza e contribuire allo sviluppo spirituale. 252 pagine con fotografie a colori.

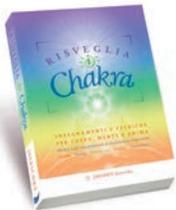


## Raja Yoga

*Il manuale completo di yoga e meditazione*

SWAMI KRIYANANDA

*Raja Yoga* è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione. Assolutamente unico nel suo genere, questo manuale contiene tutto ciò che serve per ispirare il ricercatore spirituale con entusiasmo e determinazione. Il corso, con spiegazioni dettagliate sull'essenza del *Raja Yoga* (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per studenti di ogni livello. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.

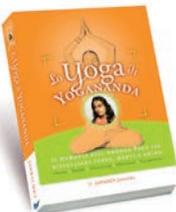


## Risveglia i chakra

*Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima*

JAYADEV JAERSCHKY

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, *Risveglia i Chakra* è ricchissimo di informazioni, spesso inedite e sorprendenti. Con profondità e chiarezza, Jayadev descrive il potere dei chakra a tutti i livelli della nostra vita: per i nostri rapporti; per l'armonia con la natura e l'universo; per la musica e l'arte; nelle posizioni yoga. 304 pagine, con fotografie a colori.



## Lo yoga di Yogananda

*Il manuale dell'Ananda Yoga per risvegliare corpo, mente e anima*

JAYADEV JAERSCHKY

È il primo manuale completo dell'*Ananda Yoga*, con tutte le posizioni dettagliate, a colori, un compendio unico e inedito degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda sullo Yoga. Nel libro troverai: • 84 posizioni yoga con affermazioni • 7 sequenze di pratica • l'arte del pranayama • la pratica degli asana secondo Patanjali • pratiche di meditazione • l'arte di portare lo yoga nel quotidiano. Un tesoro assoluto per tutti coloro che praticano yoga. 368 pagine, con foto.

«Un testo prezioso, un vero gioiello ... importante ed essenziale per tutti coloro che sono nella strada della ricerca».

—Wanda Vanni, presidente della Federazione Mediterranea Yoga



## Yoga che ti passa!

*Liberi dal mal di schiena - CON DVD*

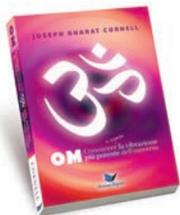
JAYADEV JAERSCHKY e DEVIKA CAMEDDA

La scienza ha dimostrato che le posizioni yoga possono rivelarsi efficaci per guarire numerosi disturbi, incluso il mal di schiena cronico. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e sulle moderne conoscenze fisiologiche, offre una solida comprensione dello yoga come prevenzione e rimedio per il mal di schiena. Pratica con il DVD allegato: sequenze e 30 posizioni per una schiena felice, divertente e facile da seguire! DVD 2 ORE, LIBRO 256 pagine a colori.



## Gli Esercizi di Ricarica di Paramhansa Yogananda - DVD e LIBRO *A cura di JAYADEV JAERSCHKY*

Gli Esercizi di ricarica, il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, in uno splendido DVD completo di libretto illustrato. Il DVD contiene diversi modi di eseguire la pratica (classico, lento, a terra, ecc.), sempre secondo le indicazioni di Yogananda tratte dalle sue lezioni Yogoda. Gli esercizi sono guidati da Jayadev Jaerschky, direttore della Scuola Europea di *Ananda Yoga* e autore di numerosi libri sullo yoga. Una pratica potente per rivitalizzare corpo, mente e spirito e ricaricarti con l'Energia Vitale cosmica. DVD 2 ORE, LIBRETTO 64 pagine.



## OM

*Conoscere e usare la vibrazione più potente dell'universo*

JOSEPH BHARAT CORNELL

Che cos'è l'OM, e che cosa significa? Si tratta dell'essenza vibratoria del creato, nota a tutte le religioni e chiamata in vari modi: "Verbo", "Amen", "il Consolatore", o "OM". È menzionato nel Vecchio e nel Nuovo Testamento, nei Veda indiani, nei testi buddisti e Sufi. Il libro è ricco di tecniche, esercizi, racconti ispiranti e pratiche per sentire il suono dell'OM. 192 pagine, con fotografie.



## OM CD

L'OM, il mantra più sacro e potente, è utilizzato per armonizzare corpo, mente e spirito. Contiene splendide meditazioni guidate secondo gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, accompagnate da cori, campane tibetane, flauti. Ideale per la guarigione, la meditazione, l'intuizione e contro lo stress. CD 72 MIN, LIBRETTO 12 pagine

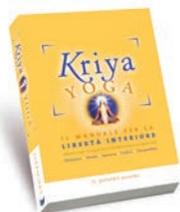


## Respira che ti passa - CON CD

*Tecniche di respirazione per l'autoguarigione*

JAYADEV JAERSCHKY

L'"arte del respiro" è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro, e contiene una sequenza di *Ananda Yoga* per approfondire il respiro. 168 pagine con foto a colori. IN ALLEGATO: un CD con respirazioni guidate per corpo, mente e anima.



## Kriya Yoga

*Il manuale per la libertà interiore*

JAYADEV JAERSCHKY

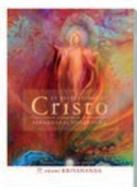
Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya Yoga* ("la rotta aerea verso l'Infinito") e parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo. Spiega l'effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza e illustra come questa tecnica porti alla completa libertà interiore, accelerando la nostra evoluzione in maniera stupefacente e influenzando il nostro corpo energetico. 224 pagine, con fotografie a colori.



Il tunnel  
nel tempo



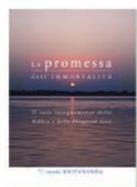
Affermazioni per  
l'autoguarigione



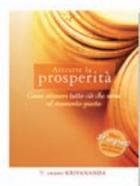
Le rivelazioni  
di Cristo



Il prossimo passo  
della tua vita



La promessa  
dell'immortalità



Attrarre la  
prosperità



Perché non  
adesso?



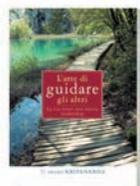
Dio è per tutti



Esercizi di felicità



Il matrimonio come  
espansione del Sé



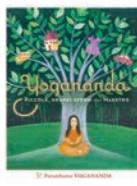
L'arte di guidare  
gli altri



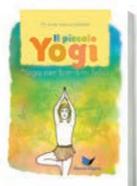
L'intelligenza  
intuitiva



Yoga in  
gravidanza



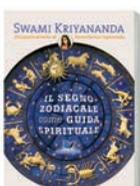
Yogananda  
*Piccole, grandi storie*



Il piccolo yogi



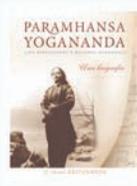
Il nuovo Sentiero



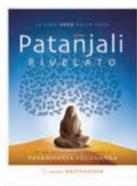
Il segno zodiacale  
come guida spirituale



Conversazioni  
con Yogananda



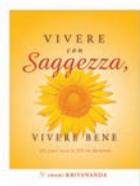
Paramhansa Yogananda.  
Una biografia



Patanjali rivelato



La religione  
nella nuova era



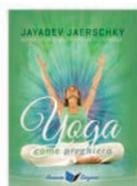
Vivere con saggezza,  
vivere bene



La realizzazione  
del Sé



Educare  
con gioia



Yoga come  
preghiera

Prima edizione italiana: settembre 2017

Grafica di Tejindra Scott Tully

Fotografie di Ruby Stoppe

Revisione editoriale di Alessandra Akshaya Limetti, Doriana Di Santo

*Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato spiritualmente  
e finanziariamente alla realizzazione di quest'opera.*

ISBN: 97 88897586 043



Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop.

Frazione Morano Madonnucchia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375 / fax 075-9148374

[amicideilibri@anandaedizioni.it](mailto:amicideilibri@anandaedizioni.it)

[www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it)

*Finito di stampare nel settembre 2017 presso CSR Tipolitografia, Roma*

# Ritrova la vitalità!

**F**rullati di gioia anche tu con questo libro ricco di gusto e colore, che spiega non solo come preparare squisiti succhi e frullati per far felice il tuo palato e quello dei tuoi amici, ma anche la meravigliosa influenza che frutti e ortaggi hanno sul nostro stato d'animo e sulla nostra centratura interiore, aiutandoci a essere più calmi e più positivi, oltre che energici e vitali!

Impara a prenderti cura di te stesso in modo nuovo e scopri come queste bibite deliziose possono diventare parte di un stile di vita più sano e consapevole, portandoti benessere e trasformazione a tutti i livelli!

L'autrice, nel suo stile frizzante e immediato, condivide qui il frutto delle sue conoscenze e delle sue scoperte "sul campo" in **oltre 70 ricette**, sperimentate e assaggiate per te dai membri e dagli amici della comunità Ananda Assisi. Pratico e divertente, pieno di saggezza antica e di freschi trucchi, questo libro ti invita a introdurre nuove salutari abitudini nel tuo quotidiano e a provare combinazioni insolite, riempiendo le tue giornate di nuova ispirazione, di nuovo gusto, di nuovi profumi, di nuova gioia!



CHE BUONO!

«Questo libro è una cura per l'anima».

–*Elena Losi, insegnante e cuoca macrobiovegan*

«Aprendo le pagine di questo libro mi sembra di entrare in un Paese fantastico, chiamato Frullandia: è un Paese dove si va volentieri, perché è sano, divertente, colorato e interessante ovunque si guardi».

–*Jayadev Jaerschky, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga*

«Credo profondamente nei significati che Mahiya attribuisce al cibo; amo e ammiro il suo lavoro e mi diverto guardando il suo modo di trasformare gli ingredienti in una pozione magica che agisce su tutta la persona». –*Amalia Devi Nichetti, chef, ristoratrice, partecipante a Hell's Kitchen 2016*



Disponibile anche in  e-book

  
Ananda Edizioni

ISBN 978-88-975-8604-3



9 788897 586043

69514H

€ 19,90

# Mahiya Zoé Matthews

**P**er oltre quindici anni, Mahiya ha servito nella nota cucina di Ananda come chef e manager ed è proprio lì che, assieme ad altri cuochi dinamici e creativi, ha imparato a cucinare nel modo particolare che ha reso famosa Ananda non solo per i corsi di yoga e meditazione, ma anche per il cibo!

Mahiya è un'esperta di arte culinaria multiculturale, di cucina vegetariana-vegana e di alimentazione yogica, con una profonda conoscenza sia dell'aspetto pratico, sia di quello nutrizionale e spirituale del cibo. I suoi libri e i corsi di cucina che tiene regolarmente ad Ananda stanno ispirando migliaia di persone a uno stile di vita più sano e naturale.



## I TRE TIPI

*I succhi e i frullati del libro sono di tre categorie:*



**SUCCO**  
(per i digiuni  
e per stare  
leggeri)



**SUCCO DENSO**  
(succo con qualche ingrediente  
frullato, come avocado e  
banana, o frullato liquido)



**FRULLATO**  
(denso e molto  
sostanzioso)



Ananda Edizioni