

150
ricette
VEGETARIANE
E VEGANE

Il gusto della **GIOIA**

Tutti i segreti per **UNA SANA ALIMENTAZIONE VEGETARIANA**



 Mahiya Zoé MATTHEWS

Introduzione



La storia del mio debutto come cuoca è molto divertente e darà speranza a chiunque! Vorrei condividerla con te.

Tutto iniziò poco prima di conoscere Ananda: ero vegetariana ormai da molti anni, ma non avevo nessuna cognizione su come cucinare. La mia cena tipica era un piatto di pasta con i pelati in scatola oppure dei fagioli, sempre in scatola, versati su una fetta di pane tostato (una “delizia” tipicamente inglese). Quando avevo qualche soldo in più, mi concedevo lo sfizio di una pizza, di una focaccina di patate o di qualche piatto pronto da infilare nel microonde. Non mi era mai passato per la testa il fatto che avrei potuto cucinare io stessa i miei pasti. Un giorno, tuttavia, non so cosa mi accadde, ma mi svegliai con il desiderio di imparare a cucinare. Andai al supermercato, acquistai tutte le spezie ed erbe aromatiche necessarie, alcuni ingredienti essenziali e da quel giorno in poi trascorsi la maggior parte delle mie serate in compagnia dei fornelli e di un libro di ricette!

Fra le pietanze che ricordo di aver preparato c'erano: minestra di carote e coriandolo, lasagne vegetali e humus (paté di ceci). Nonostante il mio entusiasmo, ero una principiante in cucina e quindi all'oscuro di tutto. Non sapevo neppure come usare il sale e, a quanto pare, i piatti che preparavo erano completamente insipidi. Non c'è bisogno di dire che, ovviamente, molti dei miei piatti erano insapori! I miei umili esperimenti serali non durarono a lungo, perché poco dopo la mia trasformazione culinaria partii per il ritiro di Ananda Village in California, chiamato “The Expanding Light” ovvero “La luce che si espande”, lasciandomi dietro la cucina... o almeno così pensavo!

Come molti altri ospiti, anziché pagare per la mia permanenza scelsi di partecipare a un programma di scambio lavoro. Le mie mansioni consistevano nel lavare i piatti dopo i pasti, pulire le stanze e... aiutare in cucina come assistente cuoca (con mia grande gioia)! Trascorsi molte settimane a tagliare felicemente insalata, a pelare carote, ad affettare cipolle. Poco dopo, però, accadde qualcosa che mi indusse a farmi avanti nella mia avventura culinaria. I due cuochi principali si ammalarono improvvisamente e non furono più in grado di cucinare. Ancora non mi spiego se fu l'entusiasmo che brillava nei miei occhi o se i responsabili della cucina erano davvero disperati, fatto sta che qualcuno ebbe la pazzia idea di chiedermi (assieme a un paio di altre persone) se fossi disposta ad assumermi la responsabilità di cucinare i pasti. Era un po' come chiedere di correre a qualcuno che non ha ancora imparato a camminare! Mi assicurarono che non



ci sarebbe stato nessun problema, perché tutto era già scritto e calcolato e l'unica cosa che avrei dovuto fare sarebbe stata seguire le ricette. Così, con tutto il coraggio che riuscii a raccogliere, decisi di accettare la sfida. Nel mese che seguì cucinai due o tre volte alla settimana per circa 60 persone e, come mi era stato assicurato, tutto sommato non fu così difficile: non feci altro che leggere le ricette e seguirle alla lettera. I piatti, in generale, riuscivano bene, e in caso contrario chiamavo Diksha, la responsabile della cucina, che "aggiustava" il sapore!

Quando mi trasferii nella comunità Ananda qui in Italia, fui subito assegnata alla cucina, non come cuoca ma come assistente. Anche a quei tempi Ananda era conosciuta per il suo buon cibo (anche se devo dire che adesso è perfino migliore!). Una delle cose che mi colpì sin dall'inizio era la differenza nella preparazione dei pasti: qui nessuno seguiva ricette né tanto meno pianificava i menù! Il cuoco semplicemente entrava nella cella frigorifera, guardava cosa c'era e inventava un menù lì su due piedi! Nessuno pesava mai niente né misurava gli ingredienti: niente, insomma, era calcolato in modo matematico. Era una cosa affascinante da osservare.

Dopo aver assistito i cuochi per qualche mese, mi fu affidato il compito di preparare le cene. Mi sentii emozionata, ma anche terrorizzata. Benché durante la mia permanenza all'Expanding Light avessi imparato alcune ricette e avessi appreso diverse altre cose anche dai cuochi principali di Ananda Assisi (all'epoca Pasquale e Christina), le mie capacità culinarie erano ancora minime. Quello che mi faceva più paura era il pensiero di dover cucinare senza ricette. Per i primi mesi furono Pasquale e Christina a decidere i miei menù. Mi dicevano esattamente cosa fare e come farlo. Le loro istruzioni, tuttavia, spesso mi sembravano troppo vaghe. Cose che per loro erano scontate, tipo: «Aggiungi del sale», per me erano delle indicazioni fondamentali! Inoltre, non mi indicavano quasi mai quantità precise...

Man mano che acquisivo più esperienza in cucina, miglioravo costantemente. Ogni volta che Pasquale, Christina o un altro cuoco cucinava una pietanza che era di mio gradimento, mettevo per iscritto tutto quello che avevano fatto, nei minimi particolari. Poi cercavo di cucinare lo stesso piatto. Fu così che iniziai a comprendere come combinare i vari ingredienti e sapori. Ben presto acquisii la sicurezza e l'esperienza necessarie per inventare a mia volta delle ricette. Adesso per me è perfettamente normale entrare nella cella frigorifera e decidere il menù in base alle verdure disponibili. Come con ogni cosa che facciamo nella vita, più la pratichiamo e migliore diventa.

Allora, che tu sia un principiante in cucina o un cuoco vegetariano provetto, mi auguro che ti piacciono sia queste ricette sia... il gusto della gioia!

Con gioia, Mahiya

Introduzione



Il gusto della gioia è per tutti coloro che desiderano sperimentare più gioia nella loro vita. Che ne siamo consapevoli o meno, non è forse la gioia ciò che tutti stiamo cercando? Qualunque sia la nostra cultura o religione, nessuno cerca la sofferenza! Questo libro è basato sugli insegnamenti del grande Maestro indiano Paramhansa Yogananda (vedi p. 434), che è venuto in Occidente dall'India proprio per mostrarci come trovare questa gioia: una gioia che non dipende dalle circostanze esterne, ma che sgorga dal profondo del nostro essere.

Forse ti stai chiedendo: «Va bene parlare di gioia, ma che cos'ha a che fare con il cibo?». Iniziamo allora col definire che cosa significa essere felici. La felicità, contrariamente alla credenza comune, non si trova in qualcosa di esterno, come il successo materiale, il potere, la fama o l'appagamento di qualche desiderio. Tutto questo potrà farti sentire felice per un po', ma non potrà mai darti una soddisfazione duratura e ti lascerà ancora una volta con una sensazione di vuoto da colmare. La vera gioia viene dall'anima e dallo sviluppo delle qualità che la contraddistinguono, come l'amore, la calma, la saggezza e la dolcezza. L'anima è fatta di beatitudine e non ha bisogno di nulla al di fuori di sé per essere felice.

Gli antichi insegnamenti dell'India affermano che tutto ciò che fa parte di questo mondo è caratterizzato da una determinata qualità intrinseca, o vibrazione. Le vibrazioni di ciò che ti circonda ti influenzano in ogni momento. Anche il cibo, quindi, esercita un certo tipo di influsso su di te, o meglio sulla tua mente. Conoscere l'effetto che ogni cibo ha sulla mente e comprendere in che modo chi lo cucina e chi lo consuma possono *trasformare* tali vibrazioni, migliorandole, può condurti più vicino alla felicità e alla gioia che cerchi. La Seconda Parte del libro, intitolata "Nutrire l'anima", è dedicata proprio a questi aspetti spirituali e poco conosciuti del cibo, che hanno il potere di apportare cambiamenti a ogni livello della tua vita.

Limitarsi a parlare di questi aspetti, tuttavia, sarebbe incompleto. Per questo motivo il libro inizia considerando gli aspetti fisici dell'alimentazione, un argomento sul quale Yogananda ha scritto ampiamente. Nella Prima Parte, intitolata "Cominciamo dalle basi", scoprirai il modo corretto di equilibrare la tua dieta, l'importanza di assumere alimenti alcalini, il ruolo delle varie sostanze nutritive nella tua salute e nel tuo benessere, come ottenere sufficienti proteine da un'alimentazione vegetariana... e molto altro! Questa sezione illustra inoltre le proprietà energetiche e biodinamiche del cibo

(un altro argomento poco conosciuto), il principio dell'*Energia Vitale* e come scegliere alimenti capaci di accrescere l'immunità dalle malattie.

La Terza Parte, intitolata "Il livello successivo", tratta temi come il digiuno, le diete speciali e la pulizia del colon. Anche se inizialmente questi argomenti potranno sembrarti un passo troppo grande, essi costituiscono un aspetto importante della salute e del benessere e forse, dopo aver cambiato alcune abitudini alimentari, vorrai tornare a prenderli in considerazione.

La Quarta Parte, intitolata "Ananda racconta", contiene le testimonianze di alcuni membri della comunità Ananda nei pressi di Assisi, i quali, per darti ispirazione e incoraggiamento, condividono le proprie esperienze personali in fatto di cibo e alimentazione. Ananda è una comunità spirituale fondata da Swami Kriyananda (vedi p. 435-436), discepolo diretto di Paramhansa Yogananda. *Ananda* in sanscrito significa "gioia": la gioia che ha ispirato il titolo di questo libro, la gioia che si respira in questo luogo di pace e serenità dove residenti e ospiti praticano quotidianamente i principi spirituali su cui è basato questo libro.

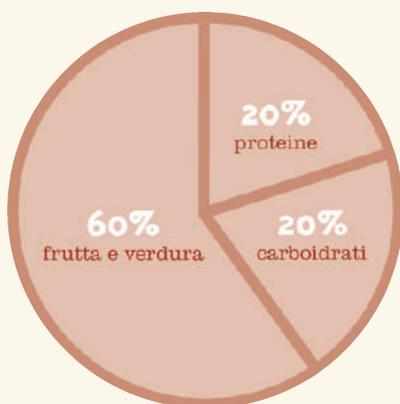
«Bene» mi sembra di sentirti dire. «Per quanto riguarda la teoria mi sembra abbastanza, ma le ricette?». *Il gusto della gioia* contiene una sezione (più della metà del libro) interamente dedicata alle ricette, in cui vengono svelati tutti i segreti della cucina di Ananda! Vi troverai tutto ciò di cui hai bisogno per mettere in pratica la teoria (come informazioni dettagliate per la coltivazione dei germogli o per la cottura di legumi e cereali) e **150 deliziose ricette vegetariane, quasi il novanta per cento delle quali sono adatte anche a chi, per scelta o intolleranza alimentare, ha adottato un'alimentazione vegana** (vedi l'indice a p. 383). Le ricette di questa sezione sono il risultato della creatività e dell'esperienza di molti cuochi di Ananda del passato e del presente e hanno procurato ad Ananda la sua reputazione di centro spirituale di yoga dove si mangia benissimo.

All'inizio di questa sezione troverai anche il racconto di come io stessa sono diventata cuoca: credo che la mia esperienza sarà sufficiente a dare speranza e incoraggiamento a chiunque!

Ho cercato di scrivere questo libro in modo tale da aiutarti ad apportare dei cambiamenti pratici nella tua alimentazione. Per questo motivo, troverai alla fine di ogni ricetta il simbolo "", che rimanda alle informazioni fornite nelle prime sezioni e indica i benefici salutari per **il corpo, la mente e l'anima**.

L'unica cosa che mi rimane da dirti è: «Buona fortuna e felice sperimentazione!». Mi auguro che *Il gusto della gioia* ispiri la tua vita tanto quanto ha ispirato la mia.

Che cos'è un'alimentazione equilibrata?



Paramhansa Yogananda raccomanda un'alimentazione basata sulle seguenti proporzioni:*

- 60% frutta e verdura
- 20% carboidrati
- 20% proteine

Adottando questa formula come linea guida del tuo regime alimentare, il cibo che assumerai consisterà soprattutto di frutta e verdura, con quantità più piccole di proteine e carboidrati. Nutrirsi soprattutto di frutta e verdura non comporta certo

dover patire la fame o smettere di mangiare un bel piatto di pasta a mezzogiorno! Vuol dire semplicemente *equilibrare* l'alimentazione, per esempio bilanciando quel piatto di pasta con una generosa porzione di insalata fresca; oppure facendo colazione con un frullato di frutta e noci anziché con una fetta di pane, burro e marmellata; o, ancora, stare leggeri a cena, preferendo una minestra, della frutta o della verdura cotta a cibi pesanti o ricchi di amido.

Nei capitoli seguenti scoprirai perché Yogananda raccomanda un'alimentazione basata su un abbondante consumo di frutta e verdura, con quantità limitate di carboidrati e proteine. Per ora ecco alcune idee su come includere più frutta e verdura nella tua alimentazione.

*Sebbene la frutta e la verdura siano solitamente classificate come carboidrati, Yogananda ha dedicato loro una categoria separata, per sottolineare la loro estrema importanza nell'alimentazione. In tutto il libro, quindi, qualunque riferimento alla categoria dei carboidrati escluderà la frutta e la verdura, riferendosi invece a pasta, riso, pane, patate, zucchero, dolcificanti ecc. (Per maggiori informazioni vedi il capitolo "Carboidrati e forza di gravità"). La categoria delle proteine comprende legumi, tofu, latticini, semi e noci di vario tipo, uova, ecc. (Vedi il capitolo "Il mito delle proteine").

Succhi freschi di frutta o di verdura

Uno dei modi migliori di iniziare consiste nel bere succhi freschi di frutta o verdura. L'estrazione avviene tramite la *centrifuga* o *estrattore di succo* che, nel giro di pochi minuti, separa il succo dalla componente fibrosa del frutto o del vegetale. Un bicchiere di succo ti fornisce il nutrimento contenuto in un quantitativo di frutta e verdura che non assumeresti tutto in una volta nella sua forma solida (un bicchiere piccolo di succo fresco di carota, per esempio, contiene ben quattro o cinque carote). I succhi, quindi, sono un modo semplice di mantenere la tua proporzione ideale di frutta e verdura pari al 60% del consumo totale giornaliero di cibo. I succhi verdi (estratti da verdure come sedano, bietola, prezzemolo, spinaci ecc.) e quello di carote sono da considerarsi fra i più salutari.

«SI POSSONO OTTENERE GRANDI BENEFICI dal consumo di cocktail salutari a base di verdura fresca. I più comunemente usati sono quelli di carote, sedano, ravanello e cetriolo. Bevi un cocktail salutare almeno una volta al giorno». PY

I succhi freschi di frutta e verdura rappresentano una fonte di nutrimento concentrata e facilmente assimilabile: è stupefacente come il nostro organismo assimili il 95% del nutrimento in essi contenuto nell'arco di 20-25 minuti!

Oltre a ciò, i succhi sono disintossicanti e rigenerano le cellule dell'organismo. Questo è stato dimostrato da un esperimento condotto dal dott. Alexis Carrel (Premio Nobel per la medicina nel 1912), che è riuscito a mantenere in vita per trent'anni delle cellule immerse in un succo di verdura! Alla fine dell'esperimento erano ancora perfettamente attive e in ottimo stato di salute. Il dottor Carrel ha affermato che tale esperimento avrebbe potuto continuare per altri cento anni, o addirittura per un millennio, senza che le cellule dimostrassero alcun segno di degenerazione o invecchiamento.*

Nella sezione delle ricette troverai un intero capitolo dedicato alla creazione di deliziose combinazioni di frutta e verdura, con istruzioni e consigli per preparare i tuoi succhi. Cerca di berne almeno uno al giorno.

Frullati

I frullati si preparano frullando assieme della frutta e un liquido come latte di soia, succo di frutta, yogurt o semplicemente acqua. Si possono aggiungere anche vari tipi di noci, spezie e dolcificanti. Fatta eccezione per le mele e i limoni, la frutta dolce non dovrebbe mai essere mescolata a quella acida. Nella sezione delle ricette troverai un intero capitolo dedicato ai frullati.

*Gala D.R.; Gala, Dhiren; Gala, Sanjay. *Nature Cure for Common Diseases*. Navneet Publications (India) Limited, p. 62.



Insalate

Includere insalate fresche nella tua alimentazione è un altro modo di aumentare il consumo di frutta e verdura. Ci sono molte deliziose combinazioni di vegetali crudi che, unite a diversi condimenti, possono rendere più appetibile il tuo piatto di insalata. Nella sezione delle ricette potrai trovare molte idee e ispirazioni.

Zuppe di verdura

Una buona zuppa di verdura per cena: ecco un altro espediente per aumentare il tuo consumo giornaliero di vegetali. La gradevolezza delle zuppe sta nella loro incredibile versatilità. Secondo la stagione e la tua inclinazione del momento, puoi preparare zuppe dense o liquide, sostanziose o leggere, calde o fredde, a pezzi o cremose ecc. C'è una vasta scelta di spezie che possono dare alla stessa zuppa tanti sapori diversi. Anche se, idealmente, l'ingrediente principale dovrebbe essere la verdura, se desideri un pasto un po' più consistente puoi aggiungere legumi, pasta o un qualsiasi cereale integrale. Nella sezione delle ricette troverai un capitolo interamente dedicato alle zuppe.



La dieta giornaliera

Per aiutarti a mantenere il corretto equilibrio alimentare, Yogananda consiglia di includere nella dieta giornaliera alcuni o tutti i cibi elencati di seguito. Questi alimenti – egli afferma – contengono tutti gli elementi necessari al buon mantenimento dell'organismo. Le quantità indicate possono essere aumentate o diminuite secondo il fabbisogno personale.

Qualche anno fa questa lista è stata sottoposta all'analisi di un'importante pubblicazione salutistica americana. Nel rapporto stilato dai suoi esperti, è risultato che questa alimentazione, dal punto di vista nutrizionale, era la più completa che avessero mai conosciuto!

- ❖ ½ mela
- ❖ 1 lime
- ❖ 6 foglie di spinaci crudi
- ❖ 6 fichi o datteri o prugne
- ❖ 1 cucchiaino di miele
- ❖ ¼ di cuore di lattuga
- ❖ 1 bicchiere di latte
- ❖ 1 cucchiaio di cagliata*
- ❖ 1 verdura al forno, oppure cotta per metà alla griglia o al vapore con la sua acqua di cottura
- ❖ ¼ di pompelmo
- ❖ 1 arancio
- ❖ 1 pezzettino di ananas
- ❖ 1 manciata di uvetta
- ❖ 1 limone
- ❖ 1 cucchiaino di olio d'oliva
- ❖ 1 cucchiaio di formaggio fresco in fiocchi
- ❖ 1 carota cruda, inclusa la sommità verde
- ❖ 1 bicchiere di succo d'arancia con un cucchiaio di noci tritate finemente

*Latte che è stato lasciato riposare in un posto caldo per uno o due giorni, preferibilmente in un contenitore di terracotta, finché inacidisce e si caglia. (In alternativa, può andar bene anche dello yogurt.)

Suggerimenti utili

Acquista una centrifuga: è uno dei migliori investimenti per la tua salute.

Bevi ogni giorno un bicchiere di succo fresco di carote o di verdure verdi. Per dargli un “tocco vivace”, puoi aggiungere un po’ di limone o zenzero.

Fai colazione con un frullato. Aggiungi delle noci e ti sentirai sazio per ore.

Crea il tuo pasto considerando i vegetali crudi la portata principale. Inizia con una porzione abbondante di insalata verde, aggiungendo alcuni succosi pomodorini o delle olive. Poi pensa a cosa mangiare come “contorno” della tua insalata mista: un po’ di

pasta, del riso oppure del formaggio fresco. Ciò che conta è che l’insalata e la verdura costituiscano la parte principale del tuo pasto.

A cena, consuma una minestra di verdure e/o delle verdure cotte.

Lo chef consiglia...

Succo di carote, mela
e finocchio / **203**

Succo di mela, limone
e zenzero / **204**

Frullato di frutta secca / **210**

Insalata di cavolo e ananas / **217**

Vellutata di zucca al curry / **240**

Come usare le ricette... ed essere creativi



Tutte le ricette contenute in questo libro sono nate in modo creativo. Ad Ananda, quando cuciniamo, ci piace sempre sperimentare nuovi ingredienti, nuovi stili e nuovi gusti. Quando utilizziamo una ricetta, solitamente lo facciamo per trarne ispirazione e nuove idee, per poi cambiarle in base al nostro gusto e stile personale.

A seconda della tua esperienza in cucina, ti incoraggio a fare la stessa cosa. Se sei un principiante, è bene che tu segua le ricette così come sono state scritte, finché gli ingredienti, i gusti e i metodi di cottura ti saranno diventati familiari. A poco a poco, quando avrai acquistato maggior sicurezza, potrai iniziare a fare qualche esperimento. Se una ricetta richiede un ingrediente che non hai, prova a usarne uno simile; per esempio, potrai scegliere i broccoli anziché i cavolfiori o il miglio al posto della quinoa e così via. Se la ricetta richiede una verdura o delle spezie che non ti piacciono, prova a sostituirle con quelle che sono di tuo gradimento. Pian piano, con l'esperienza, vedrai che al momento giusto e con facilità ti verranno nuove idee. Anche se hai già una certa dimestichezza con la cucina vegetariana, ti suggerisco di seguire almeno una volta la ricetta così come è stata scritta, per farti un'idea del risultato voluto e poi apportare tutti i cambiamenti che desideri, secondo il tuo gusto e la tua ispirazione.

Benché tutte le ricette presenti in questo libro siano state accuratamente sperimentate, ci sono molti fattori che possono alterare il risultato finale di una pietanza: l'altitudine alla quale si vive, gli utensili da cucina usati, la freschezza degli ingredienti. Persino la persona che cucina "mette" nel cibo una certa dose di unicità. Non è raro che la stessa pietanza preparata nella stessa cucina, con gli stessi ingredienti e seguendo la stessa ricetta, risulti diversa a seconda di chi l'ha cucinata. Usa quindi il tuo buon senso e la tua esperienza. Abituati ad assaggiare il cibo mentre lo stai preparando, per vedere se c'è bisogno di aggiungere o correggere qualcosa. Col tempo, svilupperai una certa sensibilità e saprai esattamente che cosa bisogna cambiare affinché il risultato sia perfetto.

Ricorda, infine, che quando il cibo è preparato con amore, con l'intenzione di donare e di servire gli altri, assorbirà vibrazioni cariche di dolcezza e devozione. Queste vibrazioni, alla fine, sono l'ingrediente più importante: persino quando si fa un errore, se il cibo è preparato con amore diventerà *prasad* (cibo benedetto) per coloro che lo mangeranno.

Yogurt di soia | VGR*

Grazie al suo contenuto di fermenti lattici vivi, lo yogurt di soia è ottimo per mantenere in buona salute l'intestino. Lo yogurt di soia è molto semplice da preparare. Ha una consistenza densa e cremosa ed è ottimo nei frullati, nelle macedonie o versato sui dessert. Lo yogurt di soia riesce meglio se usi latte di soia fatto in casa (la ricetta si trova nel capitolo "Bevande"). Se usi il latte che si trova nei negozi, assicurati che non contenga ingredienti aggiunti, nemmeno il sale.

Scalda fino a 45-50°C:

un litro di latte di soia

Le prime volte avrai bisogno di un termometro per trovare la temperatura giusta, ma poi, con la pratica, potrai regolarti usando semplicemente il dito indice. Il latte di soia dovrebbe essere un po' più caldo della temperatura del tuo indice.

Nel latte di soia caldo mescola:

1 C di yogurt di soia o yogurt naturale fatto con latte di mucca

Versa il latte caldo in un barattolo di vetro da un litro. Chiudi con un coperchio e poi avvolgi il barattolo con una sciarpa o un panno di lana. La temperatura del latte di soia rimarrà costante, creando l'ambiente ideale affinché i fermenti presenti nello yogurt possano moltiplicarsi e trasformare il latte in yogurt.

Questo processo richiede circa 8-12 ore, a seconda della stagione e di altre variabili. Per tutta la durata del processo, il barattolo non dovrebbe essere toccato né mosso. L'ideale, quindi, sarebbe fare lo yogurt la sera e lasciarlo riposare indisturbato tutta la notte.

Per sapere se lo yogurt di soia è pronto, inclina il barattolo. Se si stacca dai bordi del barattolo, allora è pronto. A questo punto deve essere messo in frigorifero.

Prima di consumare tutto lo yogurt, ricorda di metterne un po' da parte per la prossima preparazione. Questa è la tua "madre".

N.B.: Lo yogurt di soia ha una consistenza quasi solida, ma si forma anche molto siero. È del tutto normale. A volte frullo il mio yogurt di soia, per dargli una consistenza più omogenea.



Lo yogurt di soia è alcalino, ricco di proteine e, a differenza di quello preparato con il latte di mucca, ha un basso contenuto di grassi saturi.



Tofu | VGR

Anche se il tofu può essere facilmente acquistato nei negozi, alcuni preferiscono farlo in casa. Se preparato con latte di soia (p. 381) di buona qualità, il risultato sarà lo stesso. Il procedimento per la preparazione del tofu è quasi identico a quello del panir (p. 195).

Porta a ebollizione almeno un litro di latte di soia, mescolandolo di tanto in tanto per evitare che si formi una pellicola in superficie.

Quando il latte di soia bolle, abbassa la fiamma e aggiungi un po' di succo di limone. Ti accorgerai della giusta quantità dalla reazione del latte: se hai aggiunto abbastanza succo di limone, il latte di soia si coagulerà dividendosi in tofu e siero. Il siero dovrebbe essere di color giallo chiaro; se non lo è, aggiungi un altro po' di succo di limone.

Spegni il fuoco e lascia riposare per qualche minuto, poi filtra il tofu usando un colino foderato con una garza. Ancora meglio: se ce l'hai, filtralo con uno stampo rettangolare per tofu e otterrai un blocco di tofu come quello che trovi nei negozi.

Se lasci il tofu nella garza, pressalo delicatamente per un paio di minuti per far fuoriuscire un po' del liquido in eccesso. Non pressarlo con forza o troppo a lungo, altrimenti risulterà troppo secco.

N.B.: Per ottenere un tofu già saporito, poco prima di aggiungere il succo di limone puoi aggiungere al latte di soia delle erbe aromatiche e spezie. Ecco alcune idee: foglie di coriandolo fresco tritate, zenzero tritato, cipollotto fresco, peperoncino verde fresco, aglio schiacciato.

 *Il tofu è un'eccellente fonte di proteine vegetali. È alcalino, nutriente e a basso contenuto di grassi saturi.*

Bevanda della vitalità di Yogananda | V G R

Questa bevanda rivitalizzante si basa su una ricetta che fa parte del programma di disintossicazione di nove giorni di Yogananda (che puoi trovare nella Terza Parte di questo libro). Se il sapore del prezzemolo è troppo forte, prova ad aggiungere un po' di mela.

2 gambi di sedano
4 carote medie, inclusa la parte verde sulla sommità
150 g di foglie di tarassaco, cime di rapa o spinaci
40 g/una piccola manciata di prezzemolo, *senza i gambi più grossi*

-  *Fra tutte le verdure, quelle a foglia verde hanno il più alto contenuto di Energia Vitale.*



Succo di mela, limone e zenzero | V G R

D'estate, questo succo è veramente rinfrescante e alzerà immediatamente il tuo livello di energia.

3 mele
2 limoni (*solo la polpa*)
1 ½ cm di zenzero fresco, *sbucciato*

-  *I limoni trasmettono le qualità spirituali di entusiasmo e speranza!*



Succo di frutta tropicale | V G R

Un succo fresco dal gusto speciale, denso e delizioso, pieno di bontà!

6 albicocche, *senza nocciolo*
1 kiwi, *sbucciato*
2 arance (*solo la polpa*)
2 mele

-  *Fra tutti i cibi sattwici, la frutta manifesta il sattwa guna nella sua forma più pura.*



Insalata di avocado, kiwi e noci | VGR

Grazie alla bellezza delle fette di avocado e kiwi disposte sulle foglie di lattuga, questa insalata è ideale per cene e occasioni speciali. ► Per 2-4 porzioni

Su delle foglie di lattuga (interi o tagliate a striscioline) alterna:

3 kiwi, sbucciati e tagliati a fette sottili di ½ cm

1 avocado, sbucciato e tagliato a fette di ½ cm

Cospargi i kiwi e l'avocado di:

20 noci, sminuzzate

Servi questa insalata con panna fresca, panna di soia o semplicemente al naturale, con un po' di olio e sale.

 *Le noci sono una delle fonti migliori di acidi grassi omega-3. Solo 25 g forniscono il 90,8% del fabbisogno giornaliero. Aggiungere le noci alla tua alimentazione può essere un passo importante per la tua salute cardiovascolare.*

Condimento alle foglie di sedano e arachidi tostate | V G R

Questo è il condimento che serviamo ogni giorno ad Ananda. È diventato subito una delle ricette più richieste. È un condimento economico e facile da preparare ed è un buon modo per usare le foglie di sedano in sovrappiù. ► Per circa 500 ml

Frulla assieme:

- 40 g di foglie e gambi sottili di sedano
- 115 g di arachidi tostate salate
- 150 ml di olio extra-vergine di oliva o olio di girasole
- 150 ml di acqua
- 20 ml di succo di limone
- ½ C di senape
- ½ c di sale

Conserva in frigorifero.

 *Le foglie di sedano sono ricche di sali alcalini e ti aiutano a mantenere l'equilibrio 80:20 fra sostanze alcaline e acide.*

*«DATO CHE CONTENGONO il maggiore quantitativo di elementi alcalini, le foglie verdi e i gambi delle verdure dovrebbero costituire una buona parte della nostra alimentazione. Le verdure verdi... hanno molto valore grazie ai... minerali di sodio, calcio e ferro, che sono tre degli elementi alcalini più essenziali». **PY.***





Babaganoush (crema di melanzane) | **v g**

Una ricetta mediorientale. Ottima su bruschette o cracker. ► Per circa 700 ml

Taglia a cubetti di 2 ½ cm:

1 kg di melanzane, *pelate* (circa 3 melanzane grandi)

Metti le melanzane in una teglia da forno e condiscile con:

3 ½ C di olio d'oliva

1 c di sale

Cuoci in forno a 180°C, mescolando di tanto in tanto, finché saranno completamente morbide. Ci vorranno circa 40 minuti.

Frulla le melanzane cotte al forno con:

2 ½ C di tahini

1 ½ c di succo di limone

1 C di olio di oliva

½ c di pasta di aglio (p. 199) o circa

sale q.b.

¼ di spicchio d'aglio, *schacciato*

fino a ottenere un composto quasi cremoso (*qualche pezzetto è sempre gradito!*)

Aggiungi alla crema di melanzane e mescola:

1 ½ C di prezzemolo fresco,

1 pomodoro, *tagliato a cubetti piccoli*

tritato finemente



Le melanzane contengono importanti fitonutrienti. Molti di questi hanno proprietà antiossidanti. Ricorda che le verdure biologiche, essendo state coltivate senza l'uso di fertilizzanti chimici e insetticidi, sviluppano più antiossidanti delle verdure non biologiche.



Trofie al sugo estivo di ricotta | G* R

Un altro piatto estivo: un'insalata di pasta davvero gustosa. ► Per 4-6 porzioni

Frulla assieme:

250 g di ricotta

¼ c di noce moscata

50 ml di acqua

½ c di sale

e metti tutto da parte.

In un contenitore separato, frulla assieme:

1 manciata di foglie di basilico fresco

75 ml di olio d'oliva

½ spicchio di aglio

un pizzico di sale

Cuoci in acqua salata, al dente:

400 g di trofie

Versa il sugo alla ricotta sulle trofie e poi mescola aggiungendo la pasta di basilico.

Poi aggiungi:

15 noci, *tagliate a pezzi*

8 pomodori essiccati, *tagliati a striscioline*

25 olive nere, *tagliate a metà*

1 manciata abbondante di rucola, *sminuzzata*

Aggiusta di sale e servi a temperatura ambiente.

 *Includere vari tipi di noci nella tua alimentazione può rivelarsi un passo importante per la tua salute cardiovascolare.*

Polenta e cavolo rosso arrosto | v g*

Grazie a Tony per questa ricetta a base di polenta, deliziosa e unica. Questo piatto si abbina molto bene con un sugo di pomodoro a pezzettoni. ► Per 4-6 porzioni

Metti in un tegame

- 300 g di cavolo rosso, tagliato a strisce lunghe di 2 cm
- 3 C di ghi (p. 194) o margarina non-idrogenata
- ½ c di sale

Copri e cuoci a fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto finché il cavolo si sarà ammorbidito. Ci vorranno 20-30 minuti.

In un tegame separato metti:

- 200 g di polenta bramata
- 1 c di olio d'oliva
- 1 c di sale

e cuoci seguendo le istruzioni indicate sulla confezione.

Aggiungi alla polenta cotta, mescolando:

- il cavolo rosso cotto
- un pizzico di pepe nero

Aggiusta il condimento. Poi metti la polenta insieme al cavolo rosso in una teglia oliata di cm 20 x 30 e cuoci in forno a 180°C per circa 30-45 minuti, finché la superficie sarà diventata croccante (i tempi di cottura e la temperatura variano a seconda del tipo di forno).

Quando la polenta sarà croccante, togliila dal forno e tagliala a fette.

Servi caldo, con l'aggiunta di una salsa di pomodoro a pezzettoni. Puoi trovare una ricetta per la salsa di pomodoro sotto "Tagliatelle alla bolognese con ragù di seitan" nel capitolo dedicato alla pasta (p. 260). Puoi anche aggiungere ai pomodori alcuni pezzetti di zucchina, e lasciare gli ingredienti in pezzi invece di frullarli.

 *Il mais conferisce la qualità spirituale della vitalità mentale.*

BENVENUTO NELLA CUCINA DI ANANDA!

*La cucina
vegetariana per tutti,
con i segreti per:*

CORPO ALCALINO
EQUILIBRIO
ENERGIA VITALE
ALTA COSCIENZA



Ecco il grande segreto svelato in questo libro illuminante: il cibo che mangiamo è strettamente collegato al nostro umore e a *come ci sentiamo*. Basato sugli insegnamenti del grande Maestro indiano Paramhansa Yogananda, *Il gusto della gioia* ci spiega in termini chiari e coinvolgenti il legame tra il cibo e lo spirito, e come tutti noi, fin da oggi, possiamo creare abitudini alimentari sane e gustose che ci faranno diventare più felici! L'autrice, nel suo stile semplice e genuino, condivide con noi il frutto delle sue esaustive ricerche, nonché i segreti e i trucchi – frutto di lunghi anni di esperienza – che hanno creato la fama culinaria del noto ritiro di yoga Ananda.



In questo libro troverai:

- ❖ 150 ricette appetitose, facili da preparare!
- ❖ informazioni utili sull'Energia Vitale nel cibo
- ❖ consigli pratici per una dieta equilibrata
- ❖ il segreto dell'equilibrio acido-alcalino
- ❖ il mito delle proteine in una dieta vegetariana
- ❖ diete yogiche per la purificazione
- ❖ e tanto, tanto altro...

Un libro indispensabile per vegetariani, vegani e chiunque cerchi una dieta più equilibrata!

ISBN 978-88-975-8609-8



9 788897 586098

56464C

€22,00



Ananda Edizioni