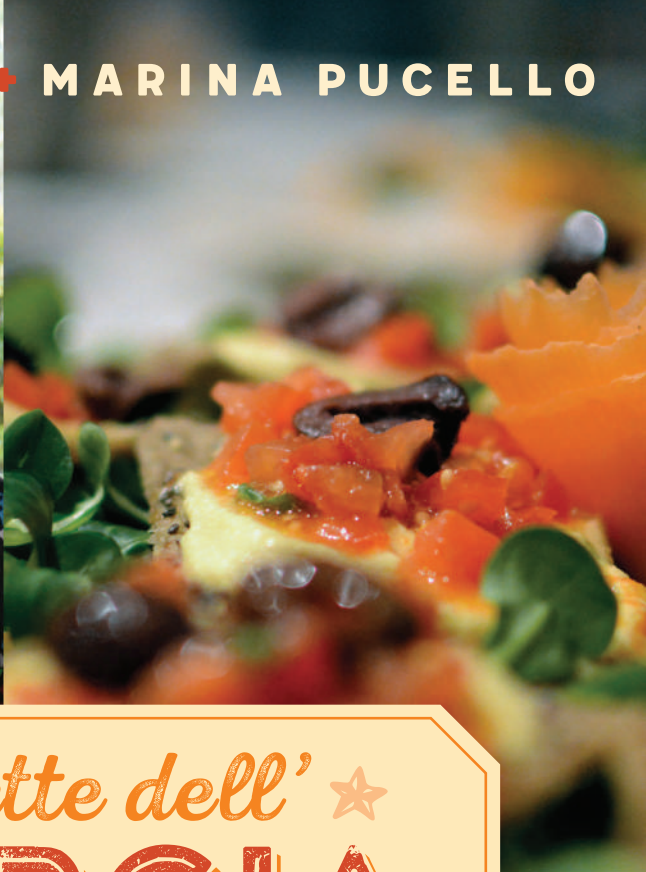


LAURA FIANDRA + MARINA PUCELLO



★ *Le Ricette dell'* ★
ENERGIA

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



«È INFINE ENERGIA PURA

quella che Laura e Marina riescono a sprigionare col loro entusiasmo, con amore e positività».

–Salvatore Specchia, ristorante vegano “Ma Va”, Roma



Quasi tutti noi mangiamo tre pasti al giorno, ma spesso ci sentiamo stanchi. Perché? Se veramente vogliamo vivere con più energia, chiarezza mentale e armonia, dobbiamo fare una ricerca seria, iniziando dalla tavola. Che cosa ci dà energia e ci sostiene durante il giorno? Che cosa ce la toglie?

A guidarci in questa ricerca sono due chef molto coraggiose, cuoche all'avanguardia nella ricerca del sacro graal del cibo: l'*energia*! In questo libro unico condividono con noi i frutti della loro avventura, un sentiero che ci porta in mondi inaspettati, incantati, incredibili! Mondi dove l'avocado diventa una mousse, le noci diventano formaggi e la frutta rimpiazza lo zucchero. Un mondo di fantasia e di gioia, ispirato dal loro entusiasmo contagioso e guarnito dagli insegnamenti sull'alimentazione e il suo potere sull'anima del grande maestro dello yoga *Paramhansa Yogananda*.

Tuffati dentro le oltre *140 ricette* deliziose e nutrienti che riempiranno i tuoi ospiti di meraviglia, gioia, e soprattutto di energia! Un tesoro per chiunque voglia esplorare il mondo crudo/vegano, che sia cuoco esperto o principiante. Queste ricette sono così facili da eseguire, così gioiose da creare e così gustose da mangiare che sorprenderai anche te stesso!



«Laura e Marina non hanno solo cambiato la mia alimentazione, ma il mio approccio fisico e psicologico al cibo ... perché la felicità e il benessere cominciano dalla tavola!».

–*Pina Li Petri, psicologa, psicoterapeuta e mental coach*



Ananda Edizioni

Le Ricette dell'
ENERGIA

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



**LAURA FIANDRA +
MARINA PUCELLO**

**DEDICATO a
SAMU e FILIPPO**

Con fotografie di Barbara A. De Nigris



© Copyright Ananda Edizioni 2017. Tutti i diritti riservati.

Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Notizie, preparazioni, ricette, esercizi, suggerimenti contenuti in questo volume non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto l'autore e l'editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico (autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via).



Grazie a Yogananda per tutto quello che ha creato,
per avere elevato migliaia di persone alla spiritualità,
alla meditazione, all'Amore... al cibo etico, crudo
e rispettoso della Natura. Per essere stato, insomma,
il nostro primo ispiratore per questo libro.



Indice

PREFAZIONE *di Tullio Solenghi* | 7

PREFAZIONE *di Renata Balducci* | 9

INTRODUZIONE | 11

Chi siamo | 12

CAPITOLO 1 • *Perché essere vegani?* | 15

Iniziamo per gradi | 18

I derivati animali | 21

Per farci riflettere | 23

I pesci | 24

CAPITOLO 2 • *La scelta crudista* | 27

Quindi, cos'è il crudismo? | 28

Come è entrato nella mia vita il crudismo? | 30

Il corpo umano è assolutamente fruttariano? | 30

CAPITOLO 3 • *Ogni alimento, come ogni essere umano, ha un potere vibrazionale* | 33

Cosa chiediamo a un cibo? | 35

Perché seguire la stagionalità? | 36

Perché cibo biologico? | 37

CAPITOLO 4 • *Il cibo ideale* | 39

Gli enzimi | 39

Il falso problema delle proteine | 40

Cosa mangiare allora? | 41

CAPITOLO 5 • *La malattia* | 43

Qual è la differenza tra medicina tradizionale e medicina olistica, integrativa? | 43

La ben-attia | 44

CAPITOLO 6 • *Lo stile di vita* | 49

L'acqua | **50**

La luce del sole | **51**

L'attività fisica | **52**

La respirazione | **53**

Il riposo | **54**

Il potere della mente | **54**

L'alimentazione sana, alcalina | **55**

CAPITOLO 7 • *La giornata crudista* | 57

La paura delle carenze | **60**

Ferro, calcio, Omega-3, Omega-6 | **61**

I veleni | **61**

I "superfood" | **62**

Combinazione degli alimenti | **62**

Gli arnesi del cuoco crudista | **63**

La nostra dispensa: semi, noci, cacao, frutta secca... | **64**

Le alghe | **69**

I germogli | **71**

La fermentazione | **73**

Il digiuno | **74**

CAPITOLO 8 • *Alimentazione yogica* | 75

LA DIETA YOGICA E I TRE GUNA

(di Mahiya Zoé Matthews) | **79**

INDICE DELLE RICETTE | 85

Il crudo | **89**

Il cotto | **305**

BIBLIOGRAFIA | 371

RINGRAZIAMENTI | 373

Prefazione

di **TULLIO SOLENGHI**

Attore, marito di Laura

Esiste una letteratura infinita sulla riuscita di un rapporto matrimoniale: sul tema si sono espressi grandi psicologi, sociologi, opinionisti e pure qualche alto prelato. Io posso semplicemente testimoniare che il segreto di quarantadue anni di felice matrimonio con la mia Laura sono stati frutto principalmente di amore, intelligenza e condivisione. Quest'ultima stava per subire un duro colpo anni fa, quando Laura da un giorno all'altro, pur con una decisione maturata nel tempo, mi comunicò che non avrebbe più tollerato che in casa nostra si cucinasse alcun animale, e sopportato con molte riserve chi li mangiava attorno a lei. Per un carnivoro praticante come il sottoscritto, si prospettò un dilemma non da poco: continuare per conto mio senza colpo ferire o, in nome della condivisione di cui sopra, affacciarmi a curiosare nel nuovo mondo della mia dolce metà? Mi colpì subito la componente etica di questa sua scelta. Complice anche il nostro adorato Joker, un labrador considerato da sempre il maschietto di casa, realizzai che, fino ad allora, avevo inconsciamente discriminato gli animali di serie B, quelli con cui mi cibavo, dagli animali di serie A, quelli domestici come appunto il nostro quattrozampe. Il passo successivo riguardò l'aspetto della salute, che usciva vittoriosa e rinvigorita dall'abolizione di cibi di origine animale e derivati. Così, dopo qualche resistenza, qualche ironia di troppo, qualche nostalgia dei cibi del passato, feci anch'io il gran passo e oggi, a ormai sei anni di distanza, ne sono orgogliosamente fiero e riconosco alla mia Laura il ruolo di preziosa mentore. La nostra condivisione, ricucito quel possibile strappo, ha ripreso a farci saldamente navigare verso i prossimi quarantatré anni sempre insieme. Sarebbe però riduttivo attribuire a Laura solo questo ruolo. Il suo percorso da allora è stato prodigioso: con la passione che sempre la contraddistingue, coniugata allo studio e alla determinazione, è diventata via via una grande esperta di alimentazione e, sperimentandosi poi sul campo, anche una valente chef vegano-crudista. Questo libro, scritto con la sua preziosa amica e complice Marina, è l'ennesimo frutto del suo magico percorso, al quale ho avuto il privilegio di partecipare, parallelamente, come compagno di vita, come "allievo" e anche come suo primo, entusiasta, incrollabile fan.

voglio un
mondo
Vegan 

Perché cibo crudo?

Perché il cibo CRUDO è un cibo sano, ricco in acidi grassi essenziali e in fibre, digeribile e un cibo naturale, una buona fonte di vitamine e minerali. Il cibo CRUDO è un cibo sano, ricco in acidi grassi essenziali e in fibre, digeribile e un cibo naturale, una buona fonte di vitamine e minerali. Il cibo CRUDO è un cibo sano, ricco in acidi grassi essenziali e in fibre, digeribile e un cibo naturale, una buona fonte di vitamine e minerali.

CERCHI LA SALUTE, LA GIOIA, L'ENERGIA? SCEGLI IL CRUDISMO!



Prefazione

di **RENATA BALDUCCI**

*Presidente Associazione Vegani Italiani Onlus – AssoVegan
Co-fondatrice VEGANOK Network.*

La prima volta che vi ho incontrate, care Laura e Marina, le previsioni davano pioggia... ve lo ricordate? Ma ogni previsione fu quel giorno rovesciata dall'energia positiva del nostro "essere insieme", del nostro "essere vegan".

Essere vegan è una questione di giustizia. Ha a che fare con il diritto fondamentale a una vita libera e rispettata, e con il dovere di condurre una vita rispettosa. Libera, per i "non-umani", dalle catene dello sfruttamento; libera, per gli umani, dalle catene dei retaggi e dei condizionamenti.

Il cibo che assumiamo è energia, con cui nutriamo il nostro corpo, la nostra mente, il nostro spirito e perfino le nostre emozioni. È fondamentale conoscere l'energia del cibo, affinché ci doni vigore fisico e morale.

In questo lavoro avete racchiuso tutto il vostro amore, la vostra passione, il vostro essere così speciali. Attraverso la vostra dedizione in ciò in cui credete, aiuterete altri a incamminarsi su questo percorso di consapevolezza, per guarire il Pianeta.

Nel vostro lavoro c'è colore, c'è forma, c'è vita: c'è ENERGIA!

Introduzione

«Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo».

(GANDHI)

Perché un altro libro sul crudismo?

Perché un giorno, non certo per caso, due anime s'incontrano, si riconoscono e nasce l'intento di un libro. Un libro che vorrebbe essere speciale, un libro dove le ricette possano essere uno strumento per il cambiamento.

Nandini e io ci siamo incontrate due anni fa alla Fiera del Libro a Roma, presso lo stand di Ananda Edizioni di cui lei è responsabile. Ci siamo subito trovate: in un fiume di parole, di emozioni, di vibrazioni, di gioia, di progetti, d'intenti.

«Sarebbe bello se tu scrivessi un libro sul crudismo per le edizioni di Ananda» mi disse entusiasta Nandini. Io ero un po' intimidita: «Ma perché proprio io...», tentennavo. Lei non aveva dubbi: «Vorremmo un libro che parlasse di crudismo, e vorremmo che lo scrivessi tu, col cuore».

E così eccomi qua, con tanti fogli bianchi davanti e tanto materiale che mi gira in testa, emozionata e grata per questa opportunità. Voglio scrivere un libro che trasmetta tutta la gioia per la mia scelta etica e per il mio cibo vibrante. Voglio un libro che sia un viaggio, un viaggio nell'amore, nel divertimento, nel colore, nell'energia, nella salute: perché questo è per me il crudismo. Tutti noi vorremmo lasciare ai nostri figli, ai nostri nipoti, a tutti, un mondo migliore: più ricco di gentilezza, di sorrisi, di giustizia.

Così inizio: col cuore che detta e la mano che scorre per arrivare al cuore delle persone.

Vorrei fosse un libro dedicato ai più deboli, per essere la voce di chi non ce l'ha; dedicato a chi è in cammino; a chi è ancora nel torpore perché ha paura del cambiamento; a chi cerca un nuovo significato da dare alla propria vita; a chi ha già trovato questo nuovo scopo e ha l'anima più leggera e felice. Lo scriverò

assieme a Marina: mia compagna di viaggio. Lei mi affiancherà nella scelta delle ricette; io mi “perderò”, anche, a condividere con voi la bellezza della scelta vegana e la sua importanza. Vi racconterò della nostra benzina ideale: il cibo crudo, grande protagonista della nostra alimentazione, e vi parlerò di vibrazioni, di energia, di micronutrienti, di stagionalità, di armonia, di sorrisi, di gioia, di forza vitale. La materia è vastissima e affascinante, perché cosa c'è di più bello del prendersi cura di sé, senza essere complici di alcuna sofferenza? Aggiungerò via via pensieri, riflessioni, informazioni e racconti, tracciando qua e là piccoli affreschi personali prima delle ricette: per accompagnarle, in punta di piedi, fin nelle vostre cucine.

Ma partiamo dall'inizio...

CHI SIAMO

Parlavamo prima di incontri.

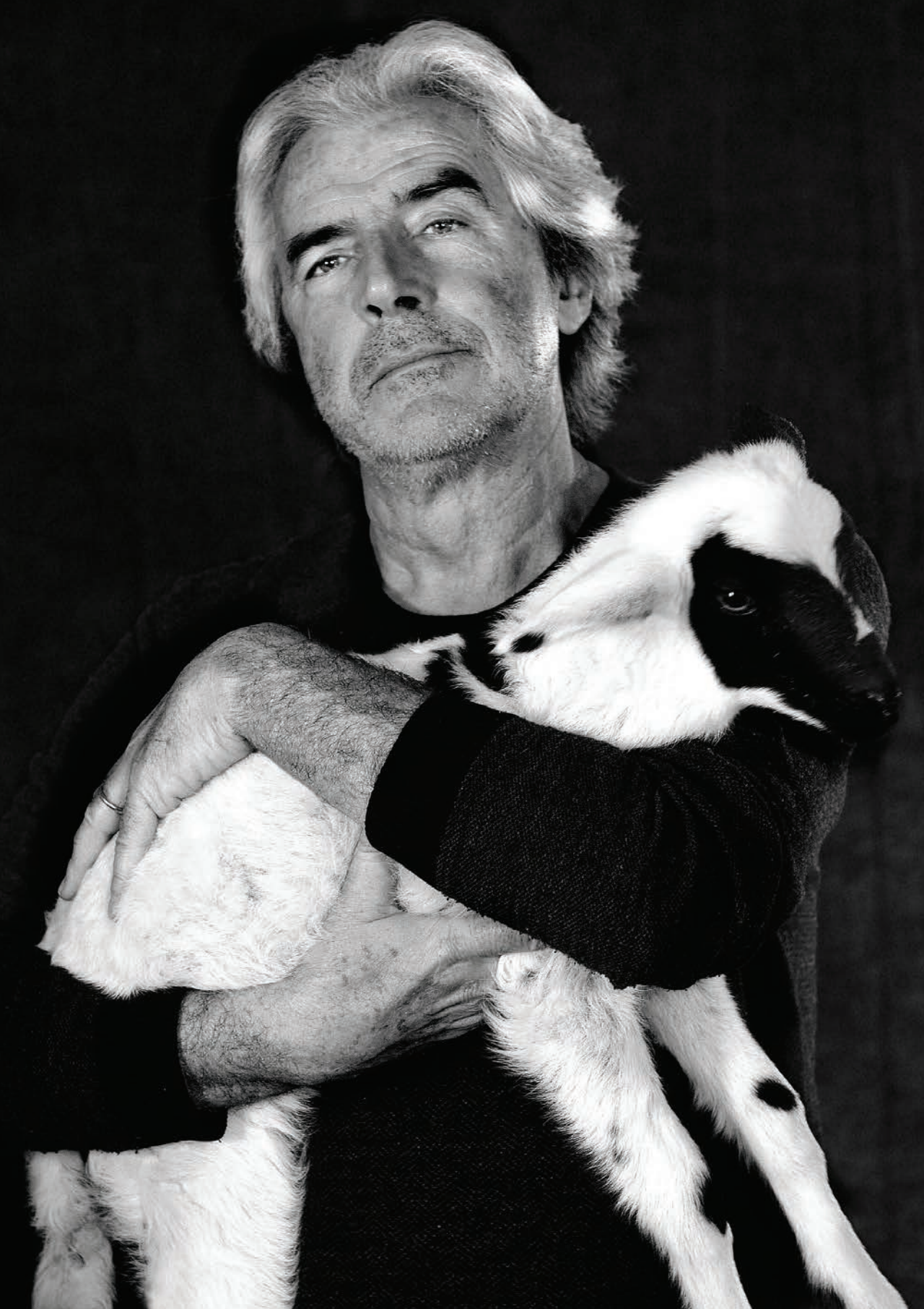
Niente succede per caso e così, nel 2013, quando mi parlarono di una certa Marina Pucello, appassionata di crudismo, la cercai.

La invitai a cena da me e... nacque questa sorellanza che ci fa piangere assieme per i nostri fratelli animali relegati in veri e propri lager, che ci fa ridere fino alle lacrime quando ci prendiamo in giro o registriamo i nostri video da chef, che ci fa leggere gli stessi libri, iscriverci agli stessi corsi, entusiasmarci per le stesse scelte. Noi ci siamo sempre, l'una per l'altra, unite da questo potente cammino etico.

Marina e io, insieme, siamo una forza: trasudiamo passione, entusiasmo, gentilezza, sorrisi: è la carta vincente dei nostri laboratori crudisti, dei nostri show-cooking, delle nostre interviste. Trasmettiamo la gioia del nostro cibo vegano, perché è stata questa la nostra partenza, una partenza che non ha via di ritorno: avere scelto l'amore per i più deboli, un amore a 360 gradi. Poi, in un secondo tempo, abbiamo scelto di divenire chef, ed è nata la nostra associazione culturale *Naturalmente Crudo*. Cercavamo uno strumento per diffondere il veganismo che nello stesso tempo ci rispecchiasse.

L'alimentazione è certamente ancora un grosso tabù: le persone hanno paura di cambiare, di perdere le ricette dell'infanzia; hanno paura di perdere gusti cono-

sciuti, temono che la nostra sia una scelta triste, restrittiva; hanno paura di non socializzare... Vorrei, invece, sussurrar loro come si socializza meglio, con l'anima felice. Molti ragionano più col palato e con lo stomaco che col cuore e, così, eccoci: "chef per amore", entrate in campo per aiutare chi vuole cambiare, ma non sa da che parte iniziare. *Naturalmente Crudo* organizza laboratori di cucina crudista che sono vere e proprie feste, dove condividere emozioni, entusiasmo e, soprattutto, informazione. Perché, ahimè, ancora oggi, in tv o sui giornali, di informazione vera e propria non ce n'è molta, anche se qualcosa sta cambiando. Spesso, grossi interessi economici non permettono di fare un sano giornalismo che dia, appunto, informazione e non sia, invece, in balia degli sponsor. Così la nostra mission, il nostro contributo per un mondo fatto di scelte e non di omologazione, è informare. Ci sentiamo "portatrici di compassione" e "seminiamo", sempre e ovunque, per cercare di arrivare al cuore delle persone.



CAPITOLO 1

Perché essere vegani?

«È necessario che la gente moderna mangi più cibo crudo, non ucciso».

(P. YOGANANDA)

Dicevamo che la nostra partenza è stata assolutamente etica, una scelta di amore, di non violenza: non volevamo più essere complici di nessuna morte.

Dentro di me mi considero, virtualmente, vegana da sempre perché fin da bambina, a tavola, piangevo davanti alla carne: avevo già capito che quello non era “cibo”, ma pezzi di animali meravigliosi che meritano amore e rispetto, come il nostro cane o il nostro gatto. Ma, a quei tempi, era impensabile che un bambino potesse crescere senza proteine animali. «Dove prenderai il calcio? E il ferro?» mi dicevano, tutti preoccupati. Ascoltavo attorno a me i loro commenti: «Lauretta è troppo sensibile»; mi sentivo sballata e inadeguata e, sebbene non mangiassi la fettina o la bistecca, mi lasciai convincere a mangiare un po' di carne “camuffata” da polpette, da ripieni, da ragù. Poi un giorno decisi: «Da oggi sono vegana». È come se, finalmente, mi fossi tolta dal cuore un macigno che da troppo tempo me lo opprimeva. Diventare vegana è stato un momento meraviglioso della mia vita, gioia pura... finalmente io non uccidevo!

Perché si diventa vegani?

E come si vive da vegani?

A dire il vero, la domanda che farei è: perché non siamo tutti vegani? Io penso che, se fossimo tutti più consapevoli, se lasciassimo libero il sentimento della compassione, faremmo questa scelta in modo naturale e spontaneo.

Essere vegani è la gioia di venire a contatto con valori profondi, vissuti con intensità, coerenza e profondità; cercando in ogni gesto la giustizia nei confronti di ogni essere perché, se l'altro non è felice, non puoi esserlo neanche tu.

Il nostro credo etico, che si fa progetto, è che i nostri diritti terminano dove comincia la vita di un altro.

Il termine “vegan” fu coniato nel 1944 da Donald Watson, il quale intendeva una scelta di vita che escludesse sfruttamento e crudeltà verso gli animali. Per quanto riguarda il cibo, niente carne, né pesce, né derivati animali, né miele; nell’abbigliamento non sono vegani: pelle, piume, lana e seta; per ciò che concerne gli svaghi, niente zoo, circhi, delfinari e così via e, naturalmente, niente cosmetici o farmaci testati su animali! Essere vegani è la bellezza di sentire che, anche se fossimo esseri superiori, non ci dovremmo arrogare il diritto di uccidere, anzi: ci dovremmo prendere cura dei più deboli e difenderli.

Molti pensano che il veganismo sia una scelta impegnativa, di rinuncia. È tutto l’opposto: è una scelta di gioia immensa; la gioia di essersi svegliati dal torpore, la gioia di essere la voce di chi non ce l’ha; la gioia di fermare le proprie azioni là dove potremmo portare sofferenza e morte. Si diventa vegani per un percorso di presa di coscienza della sofferenza altrui, sofferenza determinata da una nuova, aberrante forma di schiavismo che si è propagata a dismisura, a causa dei grossi interessi economici, ed è diventata abitudine, normalità.

Che cosa è “normale”?

Ciò che fanno tutti, ciò che è abitudine, ciò che ci insegna la televisione, la pubblicità? Ricordiamoci il film *Matrix*: una storia raccontata a tante persone, per tante volte, alla fine diventa parte della loro cultura, diventa tradizione. Diventa, appunto, abitudine, “normalità”. Noi vegani ci chiamiamo fuori dal coro; abbiamo preso coscienza prima di altri e sentito forte il bisogno di evolverci, senza più avallare tradizioni moralmente inaccettabili come gli allevamenti intensivi, veri e propri lager di cui non vogliamo essere complici.

È un cammino personale, che si compie solitamente per gradi, ma che subito “prende”, profondamente; lo scopo diventa allora quello di “fare meno danni possibili”, sia in termini di impatto ambientale, sia nei confronti di ogni creatura.

È un momento di grande risveglio e c’è bisogno di diffondere tale sentire: si avvertono la responsabilità e la necessità di agire per eliminare (o, almeno, diminuire) questo carico di orrore che noi stessi, come esseri umani, abbiamo creato. Non è un caso che gli allevamenti intensivi, così come i mattatoi, siano ben lontani dalle nostre case, dalle nostre orecchie, dai nostri occhi, dai no-

stri cuori: affinché possiamo vivere tranquilli, senza sensi di colpa; come se non esistessero.

La prima definizione che mi viene da dare, essendo questo un libro di cucina e quindi inerente al cibo, è semplice: diventi vegano quando decidi di non mangiare più né carne, né pesce, né uova, né latte, né formaggi, né miele. Qui iniziano allora i primi giudizi: «Addirittura siete così estremi?!». Questa è la prima reazione di chi non conosce o non comprende quanta sofferenza porti agli animali tutto ciò, e ancora non sa che anche i derivati animali portano morte. Ricordiamoci che, bevendo il latte, condanniamo a morte un vitellino; mangiando uova siamo complici della morte di milioni di pulcini maschi, nati da galline ovaiole. Insomma: nel nostro sistema produttivo gli animali maschi sono “prodotti” che non rendono e, quindi, sono destinati alla morte. Le femmine ritardano un po’ la loro fine: prima vengono ampiamente sfruttate e poi, ormai a rischio cancro, sfinite, vanno al macello.

Spesso si dice che, se i mattatoi fossero trasparenti e, magari, posizionati dentro le città, visibili agli occhi di tutti, ci sarebbero molti più vegani... i bambini per primi.

A proposito di bambini, conoscete la provocazione dello scrittore americano Harvey Diamond? «Prova a mettere un bambino in una culla con una mela e un coniglio. Se mangia il coniglio e gioca con la mela, ti regalo un’auto nuova».

I bambini sono frastornati dalle scelte dei genitori, della società, delle pubblicità. Non sanno che il prosciutto, la fettina o la bistecca non sono cibo ma sono il corpo di un animale che è stato ucciso, peraltro quasi sempre molto giovane: un cucciolo, come loro. Impariamo a dire la verità ai nostri bambini. Portiamoli nei rifugi dove salvano gli animali da macello e facciamo loro accarezzare un vitellino, tenere tra le braccia un coniglietto o una capretta. Poi poniamoci in ascolto, entriamo in sintonia col loro sentire e rispettiamo la loro scelta. Dubito che accetteranno ancora quel “cibo”, impregnato di dolore.

Molti giovani stanno diventando sensibili a questo argomento. Sapete perché? Perché si inizia a parlarne. Perché internet e i social network possono essere preziosi canali d’informazione, divulgando foto, documentari, inchieste, interviste.

Spesso, chi non vuol sapere ci accusa di divulgare immagini troppo cruente.

Ciò che dobbiamo vergognarci di mostrare non sono le immagini, ma la realtà che queste ci raccontano.

CAPITOLO 2

La scelta crudista

«Le persone non ottengono risultati perché non sono regolari. Un giorno digiunano, il seguente banchettano. Per ottenere risultati apprezzabili, seguite la dieta del cibo crudo scrupolosamente e costantemente per mesi».

(P. YOGANANDA)

Mi piace pensare alla scelta crudista come a un viaggio, un meraviglioso viaggio nell'amore, nel colore, nel divertimento, nelle vibrazioni, nell'energia, nella gioia e, nondimeno, nella salute. Queste sono le emozioni che ho vissuto passando da un'alimentazione cotta, che per me era comunque già vegana, a un'alimentazione tendenzialmente cruda.

Ci hanno abituato a ragionare in termini di diete, di calorie, di proteine. Ci hanno coinvolti in una vita frenetica, dove il cibo deve essere pratico, veloce, saziarci (mi viene da dire: "intasarci"), essere saporito (fin troppo; in molti casi perdiamo il sapore genuino, originario degli alimenti, mistificato da cotture eccessive e da una sovrabbondanza di grassi e sale) e, soprattutto, deve soddisfare il nostro palato. Senza porci troppe domande. Sovente si pranza e si cena con la televisione accesa, col suo carico di brutte notizie che si mischiano alle nostre emozioni, negandosi al contempo l'opportunità di quella comunicazione familiare, così importante quando ci si incontra a tavola.

Ci siamo convinti che le malattie sono pericoli da debellare, sono malanni fastidiosi, che vanno eliminati coi farmaci. Si cura il sintomo, si "tampona la situazione" senza preoccuparsi dei danni futuri, delle conseguenze a lungo termine, perché l'essenziale è "mandare via" il disturbo, nel minor tempo possibile. Nella società d'oggi, ci siamo ritrovati a essere parte di un ingranaggio che ci schiaccia: viviamo come robot, vittime di quella nostra stessa vita di cui crediamo, invece, di essere padroni. Viviamo freneticamente tra malcontento

e malattie e, troppo spesso, pensiamo che tutto questo sia normale o, comunque, che non possiamo far nulla per cambiarlo. Ci stiamo dunque abituando a “restare ammalati”, a sottovalutare un insieme di disturbi, quasi fossero necessari: un corollario dell’età e dello stress che viviamo. Spesso siamo proprio noi, per nostra ignoranza e non aiutati da certa classe medica, a nutrire le nostre malattie. E così, un giorno, scopriamo che non siamo felici, che abbiamo voglia di un mondo nuovo. Un mondo che parta anche dall’alimentazione perché, come vedremo meglio in seguito, solo con un’armonia tra corpo, mente e spirito possiamo ritrovare noi stessi. E questo può avvenire solo nutrendosi con un cibo vibrante, ricco di forza vitale.

Proprio da tale desiderio di cambiamento è nata una rivoluzione alternativa, che si sta espandendo sempre più. Noi vogliamo ascoltare il nostro corpo, vogliamo prenderci cura della nostra salute, non meno che dei nostri pensieri, delle nostre emozioni, della nostra anima. Il crudismo ci riporta nel mondo dell’ascolto, dell’energia, delle vibrazioni, della forza vitale.

QUINDI, COS’È IL CRUDISMO?

Il crudismo è un risveglio delle coscienze, nato dal bisogno di un mondo diverso.

Ne abbiamo abbastanza di essere un numero, di essere in balia di false informazioni, di chi ci vuole malati per grossi interessi economici. Crudismo è la voglia di riappropriarci della nostra salute e di quella del pianeta. È la voglia di vivere, nel profondo, sentimenti come la compassione, l’empatia, il rispetto per ciascuna forma vivente. È la voglia di un mondo in cui gli “ingredienti” principali siano la gentilezza, il sorriso, la solidarietà, la collaborazione, l’amore.

C’è tuttavia uno scoglio grandissimo da superare: la paura del cambiamento. Cambiare significa scegliere, informarsi, attivarsi, prendersi cura di sé. Responsabilizzarsi. Significa essere fuori dal coro, ritrovarsi spesso soli, isolati, criticati. È più facile, più “protettivo” stare nella cosiddetta “zona comfort”. È più facile affidare la propria salute agli altri, subire l’ingannevole pubblicità, la malafede di una parte della classe medica, le false informazioni dettate dalle logiche di mercato.

In questo modo non comprendiamo che siamo noi, attraverso ogni nostra singola scelta, al supermercato, al ristorante, nei negozi di abbigliamento, a creare il cambiamento.

Molte amiche mi dicono: «Ma cosa lotti a fare? Cosa vuoi cambiare tu, da sola? Il mondo va così, noi non possiamo fare niente!». Non sono d'accordo. Noi abbiamo, invece, un potere enorme. Ciascuno di noi è una goccia dell'oceano, ma l'oceano è fatto di gocce e ogni goccia è l'oceano stesso. Abbiamo rivoluzionato, con le nostre richieste, il mondo alimentare. Basta guardare oggi i supermercati: offrono un'ampia scelta di prodotti biologici e vegani. Tutto questo sembrava un'utopia solo poco tempo fa. E lo abbiamo creato noi.

Mi raccomando, dunque! Non subiamo mai la vita, le scelte imposte da altri; non adagiamoci ma chiediamo, scegliamo, pretendiamo: sempre. Il nostro obiettivo è un mondo dove l'alimentazione riacquisti il suo giusto valore come base di salute e benessere, dove non manchi l'etica; dove, attraverso il consumo di un cibo "vivo", si potenzi il completo sviluppo di ognuno grazie all'abbondanza di nutrienti, ossigeno e proteine, e grazie all'assenza di componenti deleteri per la nostra salute.

Ogni alimento ha una sua forza vitale, che può darci più o meno energia. Sta a noi, quindi, vivere con amore un momento così importante della nostra giornata quale è il pasto; sta a noi scegliere i cibi giusti, che siano in armonia con la natura e le sue leggi, come la stagionalità; sta a noi riacquistare quel momento di raccoglimento a tavola, in armonia e serenità o, anche, in un silenzio di consapevolezza: tutto ciò che è in grado di nutrire nel modo giusto il nostro corpo, ma anche la nostra anima. Ritroviamo così la gioia di un cibo cucinato e servito con amore; che sia naturale, etico, vibrante e, anche, ottimo. Un cibo che riempia quel vuoto nutrizionale, spesso inconsapevole, che sottende a buona parte della nostra alimentazione, quando crediamo di nutrirci e invece ci riempiamo di chimica travestita da cibo, per poi meravigliarci se ne conseguono così tante malattie.

La fisica quantistica ci ha ormai insegnato quanto siano importanti i pensieri: sono loro a creare la nostra realtà, ad avere l'enorme potere di impregnare di vitalità e armonia o di negatività e rabbia tutto ciò che toccano. Ecco perché è buona abitudine, al momento del pasto, ricordarsi di elevare anche pensieri d'amore, di gioia, di gratitudine. Tutto ciò che esiste è intriso di energia; c'è uno scambio continuo, anche tra noi e il nostro cibo, scambio che può elevarci o "portarci in basso". La sfida sta nel destreggiarci e "salvarci" in supermercati strapieni di cibo-spazzatura, di cibi industriali privi di nutrimento, privi di forza vitale.



respect
NATURE

Indice delle ricette

IL CRUDO | 89

ACQUA AROMATIZZATA | 91

FRULLATI GREEN | 93

Frullato di banana e spinaci | 97

Frullato bianco | 99

Frullato rosa | 99

Frullato viola | 99

Mousse di cachi | 100

Frappè di pesca | 103

Frappè di fragole | 103

Melone e lattuga | 104

Anguria e menta | 104

SUCCHI GREEN | 107

Il colore della salute | 108

Energia pura | 111

Succo all'ananas | 112

Succo alle fragole | 115

Lattuga e kiwi | 116

Succo al cavolo nero | 117

Succo di mela verde | 118

Succo d'uva | 119

LATTI E COLAZIONI | 121

Latte di mandorle | 122

Yogurt di mandorle | 124

Granola (muesli) | 127

Porridge di grano saraceno | 128

Crocantino pera e zenzero | 130

Marmellata albicocche e datteri | 131

Strudel con sfoglia crudista e marmellata | 132

Variante della *Crema Budwig* | 134

LA ZUPPA CRUDISTA | 137

Zuppa di finocchi | 138

Zuppa di carote | 140

Zuppa di funghi | 142

Gazpacho | 145

Gazpacho bianco | 146

Zuppa di miso | 148

INSALATE, CHE PASSIONE! | 151

Tacos crudisti | 152

Spinaci, uvetta e pinoli | 154

Kiwi, goji e broccoletti | 157

Spinaci, mela, goji e olive | 158

Insalata di cavolo cappuccio | 160

Misticanza e arance | 162

Insalata di radicchio | 165

Insalata arlecchino | 166

LE SALSE CRUDISTE | 169

Paté di olive | 170

Pesto di pistacchi e basilico | 172

Salsa alla puttanesca | 175

Maionese di semi di girasole (*3 colori*) | 176

Tzatziki | 179

Maionese di lupini | 180

Dressing al limone | 183

Dressing tahin e arancia | 183

Pesto di cavolo nero | 185

Pesto di carciofi | 186

Salsa di peperoni | 189

Salsa di pomodori secchi | 191

Crema di aglio | 191

Guacamole "a modo nostro" | 192

PIATTI PRINCIPALI | 195

- Lasagne invernali | 196
- Lasagne estive | 198
- Spaghetti e fettuccine | 200
- Spaghetti di zucchine al pesto di pistacchi e basilico | 202
- Spaghetti di daikon “in viola” | 204
- Spaghetti di carote ai peperoni | 207
- Spaghetti di rapa rossa al pesto di cavolo nero | 208
- Fettuccine di carote viola al pesto di carciofi | 211
- Pizza crudista alla rucola | 212
- Hamburger crudisti | 214
- Polpettine | 216
- “Falafel” con salsa di peperoni | 218
- Sushi crudista | 220

FORMAGGI CRUDISTI | 223

- Ricotta di macadamia | 224
- Formaggio di anacardi fermentato | 226
- Formaggio stagionato | 228
- Formaggio di mandorle e noci | 231

I CRACKER CRUDISTI | 233

- Cracker speziati | 234
- Cracker alle cipolle | 236
- Cracker alla pizzaiola | 239

HAPPY HOUR | 241

- Carpaccio di zucca | 242
- Carpaccio di daikon | 244
- Bruschette con broccoletti e goji | 246
- Bruschette ai pomodorini | 247
- Bruschette con cipolle caramellate | 247
- Cipolle caramellate | 249
- Sushi crudista | 250
- Maionese con crudités | 251

- Chips di cavolo nero | 252
- Chips di zucchine e di patate | 254
- Involtini di zucchine con formaggio di mandorle | 256

I DOLCI CRUDISTI | 259

- Budino di semi di chia | 260
- Pere speziate | 262
- Cheesecake bianca alla frutta | 264
- Tartufi ai semi di sesamo | 266
- Mousse al cioccolato | 268
- Mousse al cioccolato e fragole | 271
- Millefoglie di mela | 272
- Cioccolatini | 274
- Cioccolatini bianchi | 276
- Cioccolatini “cuore di cocco” | 278
- Biscotti “fiori di mandorla” | 280
- Budino al cocco | 282
- Biscottini barbabietola e lamponi | 284
- Mirtilli, che delizia! | 286
- Stracciatella | 288
- Biscotti di cocco e banana | 290
- Sesamini di Samu | 292
- Tiramisù | 294
- Crema di datteri | 296
- I gelati crudisti | 297
- Gelato alla pesca | 298
- Gelato agli spinaci | 300
- Gelato alla nocciola | 302

IL COTTO | 305

Vellutata di zucca alle spezie | **306**
Crema di broccoli e zenzero | **309**
Crema di carciofi agli scalogni con
salsa di noci | **310**
Minestra di azuki | **312**
Minestra di farro, fagioli e
castagne | **314**
Girelle con paté di olive | **317**
Pasticcio di amaranto e finocchi | **319**
Quinoa all'orientale | **320**
Pizza di miglio | **322**
Ciambella di riso basmati alle
mandorle con crema di
lenticchie rosse | **324**
Crema di lenticchie rosse e
anacardi | **326**
Besciamella vegana | **327**
Lasagnette alle noci con crema di
porri e trevigiana | **329**
Polenta con trevigiana | **330**
Involtini di verza | **333**
Polpettine di ceci e mandorle | **334**

Muffin salati | **337**
Seitan alla veneta | **338**
Tofu al rosmarino e sesamo | **340**
Polpettine "di riciclo" | **342**
Caponata | **344**
Verdure estive al cartoccio con yogurt
ed erba cipollina | **346**
Finocchi al tahin | **349**
Cavolini di Bruxelles gratinati | **350**
Bastoncini di zucchine e carote
con maionese veg | **353**

DOLCI

Sfogliata di mele tiepida | **354**
Cake di miglio | **357**
Dolce di latte | **358**
Salame di cioccolato | **360**
Budino di azuki | **362**
Tiramisù alle nocciole | **364**
Muffin mele e uvetta | **367**
Castagnaccio | **368**



FRULLATO *di*
BANANA *e* SPINACI



QUALITÀ SPIRITUALI SECONDO YOGANANDA
COCCO

*Elevazione della
consapevolezza
spirituale*

BANANE

*Umiltà radicata
nella calma*



FRULLATO
ENERGIZZANTE



BIANCO

INGREDIENTI

- **3 TAZZE DI ACQUA DI COCCO**
- **3 BANANE**
- **1 TAZZA DI COCCO grattugiato**

PREPARAZIONE

Sbucciate le banane, tagliatele a rondelle e frullate tutti gli ingredienti.

ROSA

INGREDIENTI

- **3 TAZZE DI LATTE DI NOCCIOLA (p.123)**
- **2 TAZZE DI FRAGOLE**
- **1 BANANA**

PREPARAZIONE

Lavate e asciugate con cura le fragole, sbucciate la banana e frullate.

VIOLA

INGREDIENTI

- **3 TAZZE DI LATTE DI MANDORLA (p.122)**
- **2 TAZZE DI MIRTILLI**
- **4 DATTERI denocciolati e reidratati**

PREPARAZIONE

Frullare come prima cosa i datteri con poco latte, in modo da formare una crema soffice. Aggiungete gli altri ingredienti e frullate fino ad ottenere un composto liscio.



INGREDIENTI

- **200 G DI LUPINI**
in salamoia
- **80 G DI ACQUA**
- **1/2 CUCCHIAINO DI
SENAPE**
- **SUCCO DI LIMONE** *q.b.*
- **SALE DELL'HIMALAYA**
- **PAPRIKA** *q.b.*
- **OLIO E.V.O.** *q.b.*



I lupini sono legumi

che amiamo moltissimo, tanto che ormai li abbiamo promossi a “cibo crudo”, anche se in realtà non lo sono. Legume dimenticato per troppi anni, relegato a snack da passeggio nelle bancarelle delle fiere paesane, ha trovato la giusta collocazione ora sulla nostra tavola vegetariana.

MAIONESE *di* LUPINI

PREPARAZIONE

Tenete i lupini in ammollo almeno per mezz'ora, poi togliete le bucce. Frullateli ad alta velocità con l'acqua e con tutti gli altri ingredienti, fino a ottenere una crema spumosa, senza grumi. Essendo una maionese, la quantità di olio sarà abbondante.

Sono innanzitutto legumi privi di colesterolo e di glutine, di grande digeribilità, ricchi di Omega-3 e Omega-6 e molto proteici.

Insomma, vale la pena beneficiare di questa spettacolare maionese, velocissima da preparare, ottima e assai versatile.

La presentiamo qui in versione antipasto, assieme alle crudité e ai nostri cracker, in bella mostra di sé in un meraviglioso cuore, spruzzata di paprika.



Ogni vibrazione che ci giunge
provoca in noi un'altra vibrazione.
I colori del nostro cibo crudo,
come questo colore viola, risuonano
a livello emozionale e ci nutrono
già solo a guardarli.



INGREDIENTI

- **2 DAIKON**
- **400 G DI CAVOLO VERZA ROSSO**
- **80 G DI NOCI**
- **40 G DI PINOLI**
- **OLIO E.V.O.**
- **AGLIO q.b.**
- **1 SCALOGNO**
- **SALE ROSA DELL'HIMALAYA**
- **SUCCO DI 1/2 LIMONE**

SPAGHETTI *di* DAIKON *“in viola”*

PREPARAZIONE

Dopo aver preparato gli spaghetti di daikon con lo spiromat, passiamo al pesto, che sarà di un bellissimo colore viola.

Frullate tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema omogenea e condite gli spaghetti massaggiandoli, come sempre, con le mani. Spolverizzate col prezzemolo tritato.

Volendo, si possono preparare porzioni singole con l'aiuto di un coppapasta.



NATURALMENTE CRUDO

Naturalmente Crudo, di Laura Fiandra e Marina Pucello, è un'Associazione Culturale, nata circa tre anni fa, per divulgare il veganismo, con laboratori di cucina tendenzialmente crudista, show cooking, interviste televisive e radio-

foniche, eventi, pubblicazioni di libri e DVD.

È anche un'omonima pagina Facebook, ricca di foto, ricette, articoli, video, pensieri, informazione etica e salutistica: per ispirarci e prenderci cura di noi a trecentosessanta gradi.





ANANDA

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono oltre centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di *Ananda Yoga*, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

Numerosi i corsi di *Ananda Yoga* offerti, a tutti i livelli: dai weekend introduttivi ai programmi intensivi, fino alla formazione per insegnanti e ai corsi di specializzazione. *Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi visitare il sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.*



Ananda Edizioni ti propone altre letture

LIBRI DI *Cucina*

Il gusto della gioia

Cucina sana e naturale per il corpo, la mente e l'anima

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.

Frullati di Gioia!

Ama te stesso con leggerezza

MAHIYA ZOÉ MATTHEWS



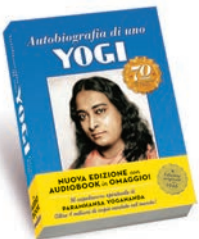
Inizia ad amare il tuo corpo in modo nuovo e leggero. Con più cibo crudo nella tua dieta, si alza l'alcalinità del tuo corpo e sentirai subito di avere più energia e meno pesantezza. Ispirandosi agli insegnamenti di Paramhansa Yogananda sull'alimentazione, Mahiya – autrice dell'amato bestseller *Il gusto della gioia* – ci porta nel mondo dei frullati con oltre 70 ricette ricercate e bilanciate, con attenzione speciale agli effetti sul corpo (e sull'anima!), alle frutta e verdure in stagione, e alla vita naturale e piena di energia! 160 pagine con fotografie a colori.

LIBRI DI *Paramhansa Yogananda*

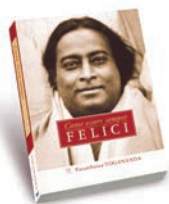
Autobiografia di uno yogi, *edizione originale del 1946*

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 ha scritto, e di poter godere in modo diretto e puro dello spirito universale del grande Maestro. Yogananda affermò che sarebbe stata l'opera più importante della sua vita, il suo "portavoce". Così è, perché non si tratta di un semplice libro, ma di una vibrazione di coscienza. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con fotografie.

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 Saggierza* 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.



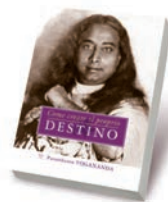
Come creare il proprio destino: Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi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





Io amo meditare ~ CON CD

Guida pratica alla pace interiore

SWAMI KRIYANANDA

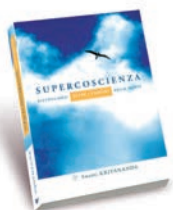
È un fatto: in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! La meditazione non è affatto difficile da imparare. In questo prezioso libro sarai guidato da uno dei massimi esperti contemporanei. 144 pagine. Nel CD in allegato: 10 meditazioni guidate con un ispirante sottofondo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

Molte persone hanno sperimentato momenti di coscienza elevata, ma non sanno come accedere volontariamente a questi stati supercoscienti. 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. Un libro utile e indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.

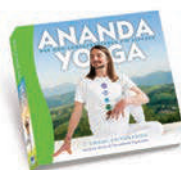


Educare alla Vita

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

SWAMI KRIYANANDA

Ispirato agli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, *Educare alla Vita* è un sistema educativo olistico in cui apprendimento, gioia ed esperienza si fondono. Questo sistema, sperimentato da oltre trent'anni in numerose scuole negli Stati Uniti e in Italia, valorizza il potenziale unico di bambini e ragazzi, aiutandoli a sviluppare gli strumenti per essere più felici nella vita e 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.

«I PENSIERI, LE AZIONI E LA SALUTE DELLE PERSONE SONO DETERMINATI DAI CIBI CHE MANGIANO».

Paramhansa Yogananda

Per portare nuova vitalità nelle nostre cellule e nella nostre cucine, occorre capire cosa ci fa stare *veramente* bene, fisicamente, mentalmente e spiritualmente. E il trucco è trovarlo non a scapito del gusto e dell'esplosione di colori. Per questo ci vuole non soltanto chiarezza, ma molta fantasia.



Con questo libro di ricette unico nel suo genere impariamo ad avvicinarci a ingredienti forse insoliti ma squisiti, a organizzare pranzi e cene in poco tempo, a mantenerci in salute anche a tavola. Il merito è delle straordinarie autrici, la chef vegana **Laura Fiandra** coadiuvata da **Marina Pucello**, che ci aprono a una nuova filosofia di vita e ci aiutano a scoprire:

- i segreti della cucina prevalentemente crudista;
- i migliori abbinamenti per riempire i nostri piatti di salute e vitalità;
- le ricette ricche di sapori che garantiscono vitamine, minerali e oligo-elementi, necessari a mantenere un'ottima forma fisica;
- l'utilità di semplici attrezzi da cucina che ci aiutano a non sprecare nutrienti preziosi;
- gli alimenti con buone vibrazioni per una coscienza più elevata.

Le ricette di questo manuale – le più semplici come le più elaborate – sono di facile preparazione, di sicuro effetto e soddisfano anche i gusti più raffinati. Dagli antipasti ai dolci, dai succhi green al gelato raw, avrete a portata di mano una carrellata di meraviglie gourmet – crude e cotte – che faranno felice il vostro palato e quello dei vostri ospiti.

«Si ha la sensazione di fare del bene al tuo organismo, di volergli bene... Ero convinto che il vegano dovesse rinunciare a qualcosa, e che ciò potesse essere traumatico. Niente di tutto ciò! In più si scopre una varietà infinita di piatti che oltre a essere salutari, soddisfanno pienamente le esigenze del palato. Varietà e allegria in tavola». –**Massimo Lopez, attore**

«Auguro a questo libro di cogliere molti onnivori sulla via di Damasco e di convertirli alla magia del vangelo vegano». –**Tullio Solenghi, attore**



**140 RICETTE
SORPRENDENTI!**



Ciocolatini raw



Pizza vegana



Cracker crudisti



Insalate magiche



Sushi vegani



Zuppe crudiste



Succhi & Frullati



Pasta crudista



Gelati crudisti



Salse e pesti



Happy Hour



Formaggi crudisti



ISBN 978-88-975-8685-2



9 788897 586852

69155S

€24,90

LE AUTRICI



Laura Fiandra

Chef crudista di grande talento, passione e creatività.

Nata a Gorizia nel 1949, vive a Roma, insieme al marito Tullio Solenghi.

Nel 1994 fonda *Sotto il Ciliegio* un centro di medicina naturale, omeopatia, fiori di Bach, osteopatia, medicina ayurvedica e yoga. Qui iniziano i suoi percorsi spirituali ed etici e diventa felicemente vegana coronando il sogno di quella bimba che già piccolina piangeva davanti alla carne. Nel 2013 approda al crudismo e con Marina Pucello fonda l'associazione "Naturalmente Crudo", la cui mission è diffondere il veganismo attraverso laboratori di cucina, eventi, show-cooking e una pagina Facebook ricca di ricette, articoli e saggezza etica.

È autrice, con Marina Pucello, del libro *Il vegano per le feste*, ed. My Life.

Marina Pucello

Vive a Roma dove svolge la sua attività di insegnante di musica alle scuole medie e di chef crudista appassionata di alimentazione sana e naturale.

Felicemente vegana per amore degli animali, della natura e del pianeta, si accosta al crudismo nel 2011. Assieme a Laura, fonda l'associazione "Naturalmente Crudo", e con lei scrive il libro *Il vegano per le feste*. Con la sua personalità gioiosa e positiva, si adopera attivamente attraverso corsi di cucina, show-cooking e conferenze a rendere facile, gioiosa ed etica la cucina quotidiana.



Raggi di Luce è una collana di Ananda Edizioni



Ananda Edizioni