



BARBARA BIANCHI
ELENA CARAFA

con le prefazioni della dott.ssa Michela De Petris,
Aida Vittoria Éltanin e del maestro Swami Joythimayananda

ESTRATTO
GRATUITO

AYURVEGAN

LA CUCINA VEGAN INCONTRA LA TRADIZIONE AYURVEDICA



150 RICETTE
50 MENU
PER LE 4 STAGIONI





PREFAZIONE

Maestro Swami Joythimayananda, Acharya (maestro spirituale) e Vaidya (sapiente Ayurvedico). Fondatore del “Joytinat-International College of Yoga Ayurveda” dell’Ashram Joytinat di Corinaldo (Italia) e Joytinat Foundation di Kalkudah in Sri Lanka.

Sono onorato di poter introdurre un libro che vede fra le autrici una mia Allieva, Elena, che contempla i principi secondo la visione Ayurvedica uniti ai principi di una filosofia più moderna quale il Veganesimo.

Inizialmente ero un po’ perplesso nel dover scrivere una prefazione che unisse questi due stili alimentari, non tanto perché non incontrassero il mio pensiero, ma soprattutto perché l’Ayurveda concepisce l’utilizzo di alimenti di derivazione animale quali il latte, il ghee gruta (burro chiarificato medicato) e le uova, che la dieta vegana non utilizza assolutamente.

L’Ayurveda in verità non esclude nemmeno la carne e il pesce, ma a mio avviso adottare una dieta vegetariana migliora la qualità della nostra vita sotto numerosi aspetti ed è una scelta adatta a tutti, soprattutto per chi desidera seguire un percorso spirituale. Secondo gli Yoga Sutra di Patañjali, il **primo dei 5 yama è Ahimsa (non fare del male): è uno dei principi fondamentale che lega lo yoga e il vegetarianesimo**. Pertanto è importante far crescere la consapevolezza dentro di noi che ogni forma di vita va rispettata e trattata con molto amore.

Io personalmente seguo una dieta vegetariana e non vegana, non sono contrario all’utilizzo di derivati animali, premettendo però che l’acquisto di questi ultimi va fatto in modo consapevole, scegliendo prodotti coltivati in maniera semplice e consapevole, soprattutto dove la vita viene rispettata in tutto il suo complesso.

L’ayurveda è per tutti: bambini, giovani e anziani, malati e in salute. Raccomanda di assumere il cibo in modo equilibrato, secondo la propria costituzione, secondo la stagione, l’età e le condizioni fisiche. Il cibo dev’essere sempre fresco, non raffinato, cucinato nel modo giusto con le corrette combinazioni e assunto con pace in un ambiente pulito e tranquillo.

L’Ayurveda propone un’alimentazione molto completa che tiene conto di numerosi aspetti, non limita e non predilige solo certi tipi di alimenti. Trovo che in questa filosofia sia presente una grande saggezza che vive da oltre 3000 anni.

Alimentatevi ascoltando le vostre necessità, non i vostri desideri, vizi o mode.

Alimentarsi è un atto sacro e va rispettato.

Vaidya maestro Swami Joythimayananda



PREFAZIONE

Michela De Petris, Medico chirurgo, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, esperta in alimentazione vegetariana, vegana, macrobiotica, crudista e nella terapia nutrizionale del paziente oncologico.

Mangiare cibi animali non fa bene!

A chi? Alle persone che li consumano, agli animali sfruttati e uccisi per produrli, al pianeta irrimediabilmente inquinato. Le evidenze scientifiche sono sempre più numerose e univoche: l'alimentazione del futuro è e dev'essere vegana per coniugare salute, etica e rispetto dell'ambiente. E noi vegani per fortuna siamo sempre di più!!!

Carne e salumi sono in testa alla classifica, ma ci fanno ammalare anche latte, formaggio, uova e pesce... e un vegano lo sa bene! Tutti gli alimenti di origine animale infatti contengono molecole molto dannose per la salute: come le proteine, acide (più di quelle vegetali), che abbassano il pH dell'organismo; i grassi saturi e il colesterolo, che lo infiammano; i metalli pesanti (soprattutto nel pesce), che lo intossicano; gli ormoni, gli antibiotici e i promotori della crescita, che lo indeboliscono.

Inoltre, consumare cibi animali è chiaramente associato a un netto aumento di svariati tipi di tumori, oltre che di tante malattie cronico-degenerative come sovrappeso, obesità, ipertensione arteriosa, cardiovasculopatie, infarti, ictus, osteoporosi, gotta, diabete, demenza, Alzheimer e Parkinson.

Perché quindi perseverare con un'alimentazione così rischiosa e dichiaratamente poco salutare se possiamo migliorarci?

Secondo il WCRF (World Cancer Research Fund, 2007) "la dieta è la variabile più potente nell'influenzare nel bene e nel male lo stato di salute", e il bello è che dipende solo da noi! Nessuno ci obbliga a consumare ciò che non vogliamo o a mettere nel piatto cibi che sappiamo farci male.

Perché allora non sfruttare gli alimenti a nostro favore e utilizzarli come arma per la prevenzione e la terapia delle malattie? Verdura, frutta, cereali integrali, legumi, semi oleaginosi, frutta a guscio e alghe sono gli ingredienti di una giusta alimentazione per mantenere o recuperare la salute, per rispettare gli esseri viventi e per non danneggiare l'ecosistema. Chi mangia carne e pesce partecipa allo sterminio di tanti animali innocenti allevati solo per finire cadaveri nel piatto; chi mangia latte, formaggio e uova sostiene lo sfruttamento legalizzato di mucche, capre, pecore e galline vergognosamente utilizzate come fabbriche di cibo. Ma perché tutta questa cattiveria, perché privare degli esseri senzienti del loro diritto alla vita, perché snaturarli, incarcerarli, ferirli, umiliarli e terrorizzarli solo per godere nel mangiare cibo che ben sappiamo ci fa male?

Senza contare che tutti gli allevamenti (anche quelli biologici!) inquinano, inaridiscono, desertificano, acidificano, alterano e distruggono il nostro unico pianeta. Diventare vegani



invece vuol dire prendere coscienza, farsi coraggio, andare contro il sistema, amare la vita ed essere liberi!

Basta circostanze, basta compromessi, basta conformismo: noi siamo il futuro e l'arma più potente che abbiamo per costruirlo come desideriamo è la nostra semplice, pacifica, inoffensiva, ma efficacissima forchetta! Non infilziamo più bistecche, ma gustiamo piatti di riso e lenticchie, sformati di verdura e dolci fatti con fagioli azuki e tahin: buoni, sani ed etici.

Un grande e ammirato grazie a Barbara, autrice di questo prezioso libro che con passione, competenza, amore e professionalità insegna a tutti a cucinare piatti equilibrati, nutrienti e salutari.

Questo è il momento giusto: abbandoniamo il passato e iniziamo a scrivere un futuro di salute, pace e... gusto!

Buona lettura e GO VEGAN a tutti ☺

PRESENTAZIONE

Aida Vittoria Eltanin (E.V.A.), nome di penna dell'autrice dei libri *La dieta di Eva* e *La salute di Eva*. È un'appassionata di cucina vegana, di diritti animali e del nesso tra società e benessere delle donne.

Barbara Bianchi: un nome, una garanzia.

Un cuore romagnolo, un'anima internazionale. Una chef da cui ho mangiato e mangerei tutti i santi giorni, e la cui compagnia a tavola gradisco con altrettanto piacere dei suoi piatti. Donna coraggiosa che ha saputo aprire il primo ristorante con menu vegano in Italia, che sa farti trovare a colazione quattro tipi diversi di torte e brioche, a pranzo primi piatti all'italiana dalle porzioni generose come il suo spirito, e a cena piatti indiani speziati, raffinati e colorati. E tutto senza crudeltà. Miss Bianchi è una garanzia, una di quelle donne che quando fa qualcosa la fa con il cuore, con l'anima, con la passione tutta italiana e di chi da anni lavora con professionalità nel suo campo. Era da tempo che aspettavo un suo libro di cucina, e anche in quest'occasione ha dato il meglio di sé. Quando donne così condividono i loro tesori col mondo, noi vegani dobbiamo cantare, come Alanis Morissette: "Thank you India", dire grazie al cielo che le ha ispirate e prepararci a leccarci i baffi e tutto l'intero piatto... ☺ Non avanzerà una briciola...



INDICE

Ringraziamenti di Barbara	3	Frutta.....	40
Ringraziamenti di Elena	4	Semi oleosi.....	40
Prefazione del maestro		Spezie e aromi	40
Swami Joythimayananda.....	5	Bevande.....	42
Prefazione della dottoressa		Grassi e oli	43
Michela De Petris.....	6	Zuccheri	45
Presentazione di Aida Vittoria Eltanin	7	Dolci	46
La tradizionale e antica medicina indiana		Ricette.....	47
incontra il mondo vegano	8	Primavera	49
Il mangiare semplice	12	Primo menu.....	50
Cibo come cura	13	Zuppa di asparagi e quinoa.....	50
Ahar, la nutrizione ayurvedica	14	Praline di piselli in scaglie di mandorla	52
Dai principi alla pratica	14	Spiedini di sedano rapa in salsa di nocciole	53
I cinque elementi e la costituzione fisica	14	Secondo menu.....	54
Il Tridosha.....	15	Hummus di asparagi.....	54
I tre Dosha.....	15	Lenticchie, agretti e ravanelli.....	56
La costituzione fisica (<i>Prakruti</i>).....	16	Terzo menu.....	57
Un principio fondamentale:		Crostini con spinaci e uva passa.....	57
Dravya Guna Karma Vignan.....	19	Gnocchi di saraceno al pesto di ortica	58
Rasa Panchaka: le cinque azioni		Quarto menu	60
fisiologiche delle sostanze.....	19	Zuppa di carote al cocco e mandorle	60
Cibo per ogni dosha.....	24	Cassoncini con tapenade di olive.....	62
Cibi per Vata costituzione predominante	24	Insalata di avocado e radicchio.....	63
Cibi per Pita costituzione predominante	26	Quinto menu	64
Cibi per Kapa costituzione predominante.....	29	Minestra amore mio	64
Gli alimenti	32	Wada.....	66
Cereali.....	32	Insalata di songino, germogli	
Verdure.....	33	e cuori di carciofo	67
Legumi	38	Sesto menu	68
		Sformato di amaranto.....	68
		Puntarelle in salsa di capperi	71



Settimo menu	72	Quarto menu	102
Cecina alle erba amare	72	Minestra tiepida.....	102
Macedonia di verdure con maionese al latte di mandorle.....	74	Miglio con verdure estive	104
Ottavo menu	75	Quinto menu	105
Veg Pulao.....	75	Insalata fresca allo yogurt	105
Insalata del campo di primavera	76	Riso all'indiana con dahl di fagioli rossi.....	106
Nono menu	78	Sesto menu	108
Riso al limone con verdure.....	78	Farro al pesto di basilico	108
Fave marinate	80	Spezzatino di verdure al curry verde.....	110
Decimo menu	81	Settimo menu	111
Crema di spinaci con polpettine Hara Bhara....	81	Fagioli mung stufati	111
Undicesimo menu	84	Cuscus con verdure croccanti e menta fresca	112
Kichadi	84	Ottavo menu	114
Dodicesimo menu	86	Crema di carote.....	114
Zuppa di pastinaca.....	86	Insalata di germogli al coriandolo	116
Tredicesimo menu	88	Momos	116
Zuppa alle erbe spontanee	88	Nono menu	118
Gli ingredienti	89	Zucchine gratinate.....	118
Estate	91	Tartare di verza in salsa dolce.....	120
Primo menu	92	Purè di patate aromatico	120
Zuppa di sedano	92	Decimo menu	121
Arancini di riso Venere	94	Rappold Salad.....	121
Secondo menu	95	Quinoa con verdure e alga hijiki.....	122
Tris verde	95	Undicesimo menu	124
Parmigiana di zucchine e melanzane	96	Spaghetti integrali agli aromi e zafferano.....	124
Terzo menu	98	Polpettine di ceci e sesamo	126
Red wraps	98	Insalata di cetrioli alla menta.....	127
Fagioli allo zenzero con salsa di Tahina dolce	100	Dodicesimo menu	128
Fior di carote marinate	101	Zuppa all'acqua	128
		Tredicesimo menu	130
		Zuppa a strati	130



Fagioli al cardamomo.....	192	Mousse di mandorla con frutti di bosco.....	228
Mousse di barbabietole.....	192	Praline di frutta secca alla cannella.....	230
Sesto menu.....	194	Gulab Jamun.....	232
Burger di patate e lenticchie.....	194	I condimenti.....	234
Frittelle di carciofi con salsa allo zenzero.....	196	Pineapple Chutney.....	235
Cicoria ripassata.....	197	Tomato Chutney.....	235
Carote al vapore.....	197	Salsa di tahina dolce.....	236
Settimo menu.....	198	Salsa di sesamo.....	236
Vellutata di zucca e legumi al curry.....	198	Crema di avena.....	236
Carciofini, rapa e riso alla curcuma.....	200	Pesto al basilico.....	237
Ottavo menu.....	201	Pasta di curry verde.....	237
Riso semplice all'indiana.....	201	Granola aromatica.....	238
Almonds Palak.....	202	Gomasio di anacardi e spezie indiane.....	238
Nono menu.....	204	Burro vegetale.....	239
Zuppa di verdure invernale.....	204	Burro vegetale al cocco.....	239
Decimo menu.....	206	Burro di mandorle e pinoli.....	239
Zuppa di scarola e cannellini.....	206	I pani.....	240
Undicesimo menu.....	208	Pane ai cereali e noci.....	241
Minestra di topinambur.....	208	Biscottini salat.....	241
Dodicesimo menu.....	210	Paratha agli stridoli.....	242
Zuppa speziata.....	210	Chapati.....	243
Gli ingredienti.....	211	Chapati di riso.....	244
Dolci e dessert.....	212	Banana Bread.....	244
Torta di carruba.....	212	Piadina integrale ai semi di cumino.....	245
Plumcake della palma.....	214	Le colazioni.....	246
Dosa dolce.....	216	Vipassana Porridge.....	247
Ciambelline di avena e mandorle.....	218	La prugna.....	247
Pere e cioccolato		Porridge estivo.....	248
con spuma alla mandorla.....	220	Porridge di saraceno.....	248
Crema al cocco e carruba.....	222	Amaranto porridge.....	249
Panna cotta con salsa di fragole.....	224	Bibliografia.....	250
Budino di riso al cardamomo.....	226	Indice.....	251



AYURVEGAN

SCOPRI IL FAVOLOSO INCONTRO
TRA LA TRADIZIONE AYURVEDICA
E LA CUCINA VEGANA

CON 50 DELIZIOSI MENU PER MANGIARE
CON GUSTO E IN MANIERA SANA

La chef vegana Barbara Bianchi e la studiosa
di nutrizione ayurvedica Elena Carafa
ci propongono un'alimentazione nuova
che nasce da un mix di culture, di sapori
e di materie prime differenti.

OLTRE 150 RICETTE CON BELLISSIME FOTOGRAFIE

CON L'ACQUISTO DEL LIBRO IN OMAGGIO PER TE:



i test per identificare la costituzione ayurvedica



le ricette di tisane, bevande e latti vegetali

ISBN: 978-8828526896



9 788828 526896

€ 23,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com