

RAW VEGAN CHEF

ELENA DAL FORNO

ESTRATTO  
GRATUITO

# LA CUCINA CRUDISTA ALCALINA

50 SQUISITE RICETTE PER VIVERE SANI  
CON LO STILE DI VITA ALCALINO



# Introduzione

## Come sono diventata vegana e crudista

**S**ono da sempre convinta che le cose ci accadano solo quando siamo pronti ad accoglierle, perché se ci fossero capitate prima non saremmo stati in grado né di comprenderle a fondo né di accettarle come trasformanti per noi.

Pur avendo un'amica vegetariana da quasi quindici anni sono rimasta nel "buio" della mia coscienza e del mio sentire fino all'età di 40 anni e oltre. Tuttavia si vede che qualcosa dentro di me evidentemente stava lavorando, se a un certo punto della mia vita è bastato un solo documentario di due ore scarse per cambiarla radicalmente.

Sono originaria del Veneto, una terra particolarmente vocata alla cultura enogastronomica e in cui sono cresciuta onnivora e inconsapevole. Per alcuni anni ho anche lavorato come giornalista per un quotidiano locale e oltre agli eventi sportivi seguivo quelli legati alla cultura culinaria e alle promozioni del territorio. Dopo sei mesi di cene e degustazioni avevo già visto l'ago della bilancia salire di parecchi chili ma non me ne curavo affatto. A quel tempo avevo un fidanzato che mi amava così com'ero e quindi lo specchio che egli rappresentava ai miei occhi mi rimandava un'immagine di tranquillità, amore e divertimento. Andavamo così alle cene insieme e ingrassavamo felici e inconsapevoli di qualunque problematica legata all'alimentazione. Il piacere era il nostro unico fine. Ho proseguito imperterrita in questa modalità sino al momento della svolta. Qualche piccolo cambiamento come l'eliminazione del burro, di alcuni tipi di biscotti e merendine o della crema al cioccolato (scelta determinata dall'acidità di stomaco che mi procuravano questi cibi) non influiva sul principio generale che mi orientava cioè sempre e comunque alla ricerca del piacere prima ancora che a quella del nutrimento. In questa ottica, organizzare cene con gli amici in pizzeria, fare una spaghetтата alle due di notte

dopo il lavoro o bere anche dieci-quindici caffè al giorno era più la norma che l'eccezione. Mangiare non costituiva nient'altro che un momento di socializzazione o di soddisfacimento dello stimolo della fame. Ciononostante, un bel giorno... bang! è accaduto l'imprevedibile: sono diventata vegana in due ore e crudista forse in dodici!

Ma come mi ero ridotta mangiando così? Ero arrivata a essere in sovrappeso (85 kg per 1,75 m di altezza), con gastrite cronica, psoriasi giudicata incurabile (che mi era costata tanto cortisone in crema per molti anni sulla pelle martoriata), emicranie infinite e quotidiane, stanchezza costante, attacchi di depressione leggeri ma a volte spaventosi, necessità di seguire diete su diete che funzionavano solo per i mesi in cui le facevo prima di riprendere tutti i chili persi se non di più. Non godevo quindi assolutamente di buona salute. Eppure non avevo ancora collegato nessuno dei miei malesseri all'alimentazione. I medici dicevano che era lo stress o che era normale che "dopo una certa età" si manifestasse qualche disturbo. Ora so che non è vero, so che lo stato naturale del corpo è la salute e quello della mente è la gioia, ma a quel tempo le spiegazioni mediche mi sembravano risposte sensate e coerenti. Nonostante non mi fossi mai fidata molto della medicina occidentale, utilizzare pomate o assumere pastiglie non mi sembrava poi così negativo né intossicante. In più mio padre mi aveva cresciuto nel mito della medicina, quindi non avevo informazioni o idee sulla tossicità o sul malfunzionamento di questa industria.

E comunque, essere diventata vegana non ha avuto niente a che vedere con la mia salute! Assolutamente nulla.

In quelle due ore in cui sono cambiata vedendo il documentario *Earthlings*<sup>1</sup> è stato ben altro quello che si è attivato nel mio profondo: è ciò che si chiama sensibilità, empatia, compassione, *pathos* e che mi ha portata a una comprensione di una visione più ampia. Nella mia esperienza

---

1. *Earthlings* è un documentario uscito nel 2005, ideato e diretto da Shaun Monson e narrato dall'attore Joaquin Phoenix. Il film, di impostazione antispesista e animalista, descrive gli abusi cui gli esseri umani sottopongono gli animali sia per uso alimentare sia per intrattenimento o come risorse per materiali di abbigliamento, e infine come cavia per la sperimentazione scientifica.

questo si definisce anche dolore, morte, massacro, sofferenza, sangue e infinita pena. Mi ha colpito la ferocia che non avevo mai voluto vedere; è stato come prendere un pugno da Mike Tyson in pieno volto, un ko da restare secchi.

Noi, noi esseri umani, mi dicevo, siamo davvero questo? Facciamo davvero questo? Sì. Sì. Sì.

E la mia vocina interiore mi ricordava che io stessa intenta a guardare il film, ero anche colei che con il suo consumo di bistecche faceva da mandante a tutte quelle atrocità. Ma io volevo continuare a vivere in quel modo? Per una decina di minuti sono rimasta immobilizzata in quella domanda, inerte. Poi mi sono risposta di no. Da adesso io non voglio più fare parte di questo massacro quotidiano. Mi sono detta. Così. Da adesso. E l'ho fatto, e non sono più tornata indietro. E in un istante sono diventata vegana. Hanno deciso il cuore e la mente insieme, in un connubio perfetto di amore e rispetto. Un cambiamento radicale a volte può accadere nel giro di pochi secondi, una missione può nascere in un istante, bisogna ascoltarsi e non avere paura di affrontare la sfida che ci si para davanti. Se non andremo a fondo con coraggio nelle cose non sapremo mai dove potremmo arrivare.

A quel tempo dividevo l'appartamento con un'amica brasiliana con cui la sera prima ci eravamo mangiate pollo grigliato e salsicce. Quando tornò a casa dal lavoro la prima cosa che le dissi fu: «Sono diventata vegana da due ore e ho messo nel tuo frigo tutte le cose che non mangerò più, bresaola, mozzarella e quant'altro».

Lei rise, e sulle prime non mi credette, ma poi si arrese.

E come lei in seguito molti amici che all'inizio pensavano stessi facendo un'altra delle mie temporanee pazzie. Ma alcuni di quegli amici, naturalmente, oggi sono diventati vegani come me.

Questa è senza dubbio la decisione più importante e più giusta che abbia preso nella mia vita, per il pianeta e per me. E da allora non sono più tornata indietro. Anzi.

E il crudismo? È stato un passo assolutamente consequenziale, dato che in meno di ventiquattro ore ho letteralmente “sentito urlare” il mio corpo che mi pregava di mangiare crudo. Io allora non ho fatto altro che ubbidire, e a partire da quella esigenza ho cominciato a informarmi, a leggere quanto più possibile per sapere tutto quello a cui sarei andata incontro.

Ho iniziato così a pormi le domande giuste, a fare ricerca, e ad acquisire esperienza confrontandomi con chi queste cose le aveva già passate. Sono passati da allora quattro anni, dopo i quali ho preso solo l'essenza di tutto perché l'essenza funziona da esempio, semplicemente. E lungo tale percorso, ho avuto la soddisfazione di veder diventare vegani convinti amici che, da principio, avevano potuto solo parzialmente comprendere le mie scelte deridendole.

Ho iniziato leggendo gli autori principali in questo ambito, da Arnold Ehret a Graham passando per John H. Tilden, Herbert Shelton e Valdo Vaccaro. Poi ho cominciato a sperimentare su di me gli effetti del crudismo.

Per un corpo lontano dallo stile vegano e da ogni forma di alimentazione disintossicante, gli effetti da crisi eliminativa sono stati molto violenti e anche durevoli (approfondiremo nei prossimi capitoli l'argomento delle crisi di depurazione). Ricordo un mese intero a espellere quantità impossibili di muco, giorni in cui sono rimasta praticamente immobilizzata in casa.

Quando ho eliminato il caffè ho passato una settimana con emicranie talmente violente da non poter tenere gli occhi aperti.

La cosa assolutamente fondamentale era però sapere a cosa stavo andando incontro. Non ho preso farmaci, non sono andata dal medico nonostante la febbre altissima e non ho fatto altro che lasciar sfogare un corpo devastato da decenni di alimentazione scorretta. E dopo ogni crisi mi sono rialzata forte come un leone. Con sensazioni di libertà, chiarezza di mente, visione lucida e connessione non solo con la Terra e i suoi abitanti, ma anche con il divino. Qualcosa di nuovo e mai provato prima.

E così ho perso 20 kg in modo molto naturale e semplice: seguendo una dieta quasi esclusivamente fruttariana da cui il mio corpo ha tratto benefici straordinari. Eliminando sale e olio, nutrendomi solo di frutta a km 0, quella matura che cade dagli alberi e bevendo estratti di succhi vivi ho sentito il corpo e la mente rinascere a nuova vita.

Dopo quattro anni di crudismo vegano sento che solo ora il fisico è approdato all'assetamento e al peso corretto. I livelli energetici sono incredibili e spesso gli amici più giovani non tengono il mio passo. Sono completamente guarita dalla gastrite, qualunque problema di natura gastrointestinale è scomparso e la psoriasi se n'è andata. Ho una diversa sensibilità al caldo e al freddo e anche il sudore è cambiato, più pulito, quasi inodore. La mia digestione oggi la chiamo "silenziosa", perché davvero non la percepisco mai. L'energia interna non viene



più impiegata per disgregare per ore e ore alimenti putrefattivi e acidi nel mio corpo. Lungo il percorso ho avuto la visione chiara che questa sarebbe stata per me una nuova vita, con una nuova missione, un nuovo compito nel mondo.

Così ho incontrato nuovi amici con la stessa mia mentalità e ho scoperto che la migliore scuola del mondo per imparare la cucina crudista era la Matthew Kenney Academy negli Stati Uniti e... sono partita! Senza sapere dove sarei approdata, ma con la chiara intenzione di percorrere questa strada.

E ora eccomi qui. Sono fermamente convinta che la strada la percorriamo insieme con intenzione, moralità, etica e rispetto per l'altro da sé. Una strada che abbraccia naturalmente tutti i campi dell'essere vegani, non solo il cibo, ma spazia dall'abbigliamento al trucco, alle scarpe.

Trovo nella frutta, nella verdura, nella frutta a guscio, nei cereali integrali germogliati crudi, nei semi e negli oli spremuti a freddo tutto ciò di cui ho bisogno per vivere in grandissima salute.

Possiamo sovvertire l'ordine meccanico delle cose, possiamo sovvertire tradizioni di cattiva alimentazione, possiamo riprenderci in mano il nostro destino, dialogare con la gola e l'appetito, non farci dominare e ascoltare la reale necessità del nostro sistema psicofisico, che è complesso ma che richiede cure semplici.

Possiamo spezzare le catene che ci vogliono mantenere malaticci costantemente, possiamo tornare al nostro stato naturale che è gioia e salute, senza nemmeno disturbare l'etica che comunque dovrebbe sempre essere il primo passo di un percorso di amore e rispetto.

# Indice

## INTRODUZIONE

Come sono diventata vegana e crudista.....	5
--	---

## LA TEORIA NUTRIZIONISTA

Cos'è il crudismo vegano .....	10
Quali sono i benefici del crudismo? .....	11
Le crisi di depurazione.....	11
La filosofia.....	12
Alimenti e ingredienti di base .....	13
Le spezie.....	14
Gli strumenti della cucina crudista .....	15
Le basi storiche di uno stile di vita alcalino .....	16
I tre elementi del nostro esistere.....	17
La teoria della tossiemia di John Henry Tilden .....	19
Il pH del sangue .....	20
Quali sono i cibi acidificanti e quelli alcalinizzanti? .....	24
Indici e valori del PRAL .....	25
Otto Warburg e una scoperta utile per capire il tumore .....	25
Arnold Ehret e l'acidificazione .....	26
Paul Kouchakoff e il fenomeno della "leucocitosi digestiva" .....	27
I "living food enzymes" di Edward Howell .....	29
Adré Simoneton e la vibrazione energetica curativa e salutare degli alimenti .....	29
Alimenti superiori che vibrano da 6500 a 10.000 Å.....	31
L'impatto acidificante su alcuni organi interni .....	33

L'effetto emozionale e dello stress.....	34
Il meccanismo fame e sazietà e la prospettiva crudista .....	35

## LE RICETTE

L'essiccatore .....	36
Le misurazioni.....	36
L'ammollo e la germogliazione.....	37
Tabella dei tempi di ammollo e germogliazione frutta a guscio e semi.....	38

## RICETTE SALATE

Caponata .....	40
“Cous cous” .....	41
Fiori di zuccina ripieni .....	42
Gazpacho di mais .....	44
Gnocchi di carota e daikon all'aneto .....	45
“Hamburger e patatine” .....	46
Maionese crudista.....	47
Ketchup crudista .....	48
Cipolle “fritte” .....	49
Pizza crudista.....	50
Polpette al sugo .....	52
Spaghetti di topinambur al radicchio rosso .....	53
Spaghetti di sedano rapa e chips di topinambur.....	54
Quiche con spinaci e zucchine .....	55
Ribollita .....	57
“Risotto” “panna”, porcini e zafferano.....	58
Tacos alla messicana .....	59
Guacamole: ricetta base .....	60



Insalata greca con “feta” e salsa “tzatziki” .....	61
Zuppa di funghi .....	63
Vellutata di piselli, menta e olio nero .....	64

## SNACK

Chips al cavolo nero .....	66
Cialda allo za’atar .....	67
Crackers cocco e curry .....	68
Crackers all’origano .....	69
Pesto di sedano .....	70
Sfoglia di pomodoro ripiena .....	70
Granola cocco e banana .....	72
L’olio di cocco (inserto) .....	73
“Yogurt” ai frutti di bosco .....	79

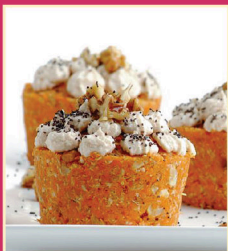
## BEVANDE

Frullato alta energia .....	82
I semi di chia (inserto).....	83
Succo di anguria .....	84
Frullato alta energia 2 .....	86
Milk shake al melone.....	87
Succo per la pulizia di colon e fegato .....	88
Succo d’uva .....	89
Succo disintossicante ed energizzante .....	90

## DOLCI

Biscotti al limone e zenzero .....	92
Budino ai semi di chia, pesca e zenzero .....	93

Crêpe di cachi con marmellata di clementine.....	94
Castagnaccio con semifreddo di mandorle al rosmarino.....	96
Cheesecake alla lavanda con coulis alle more.....	98
Pancake .....	99
Pere caramellate con mousse e salsa di cioccolato .....	100
“Torrone” al mandarino.....	102
Torta di carote con frosting alla vaniglia .....	104
Torta di mele .....	106
Torta di nocciole e cioccolato .....	108
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>110</b>
<b>SITOGRAFIA .....</b>	<b>111</b>
<b>TABELLE DEL PRAL (POTENTIAL RENAL ACID LOAD) .....</b>	<b>112</b>



# RAW VEGAN CHEF ELENA DAL FORNO

## LA CUCINA CRUDISTA ALCALINA

Dalla famosa **Raw Vegan Chef Elena Dal Forno**, uno splendido libro per seguire uno **stile di vita alcalino**.

Scopri i consigli dell'autrice sugli ingredienti da utilizzare, quali piatti preparare e come cucinarli. Le ricette crudiste di Elena sono facili, adatte all'alimentazione di tutti i giorni e **rispettano il naturale equilibrio acido/basico del pH del sangue**, l'unico valore che ci mantiene in vita e in salute.

Gli argomenti trattati nel libro:

- cos'è il crudismo
- la mia storia personale: come sono passata da un'alimentazione completamente onnivora a una vegana crudista
- ricette alcaline e crudiste dall'antipasto al dolce
- i vantaggi di uno stile di vita alcalino
- come le emozioni e i pensieri influenzino enormemente l'acidità del corpo.

Sperimenta anche tu la possibilità di **autoguarigione**, di **digestione silenziosa** e di **benessere totale** con la cucina crudista e alcalina.



**RAW VEGAN CHEF ELENA DAL FORNO.** Crudista e Vegana dal 2011 ha frequentato la più importante e prestigiosa Accademia Mondiale di Crudismo, la "Matthew Kenney Academy" diplomandosi con il massimo dei voti e completando entrambi i livelli ottenendo il titolo di "Certified Gourmet Raw Chef". Unica donna in Italia, per il momento, ad avere questo titolo. Ha fondato *Adorawable* nel 2012 per portare sulle vostre tavole il cibo crudo, vivo, vegano, biologico, senza glutine e salutare. È la prima azienda in Italia a produrre cibo crudo finito con prodotti italiani.

ISBN: 978-8862299190



9 788862 299190

€ 9,80

DISPONIBILE ANCHE  
IN VERSIONE



GRUPPO MACRO

1987-2017

30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

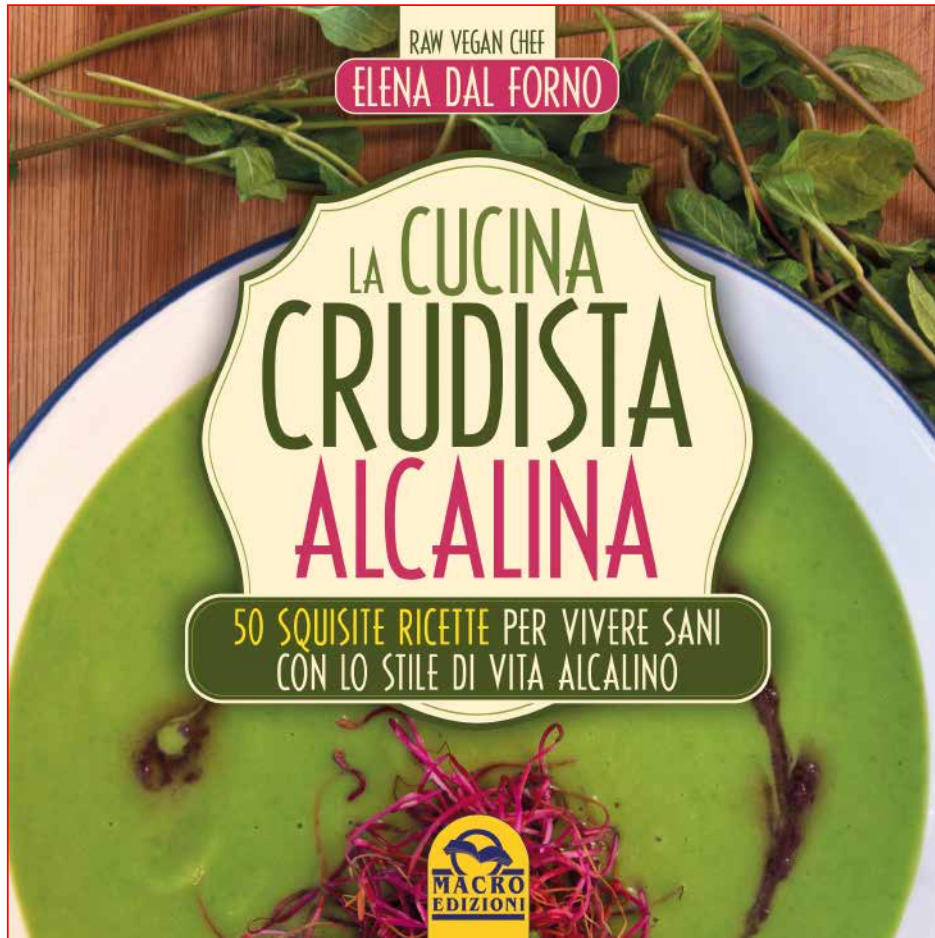
[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)

Tratto da:

---

## LA CUCINA CRUDISTA ALCALINA

Autrice: Elena Dal Forno



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)