

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
BIBLIOGRAFIA.....	110
SITOGRAFIA	111
TABELLE DEL PRAL (POTENTIAL RENAL ACID LOAD)	112