



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'apassionata 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...