

CAPITOLO 1 IL CRUDISMO VEGANO

Due parole sulla terminologia

In questo testo troverete due espressioni particolari: "spaghettonare" e "fruttortaggio".

- **Spaghettonare** è il termine usato, per ora soprattutto in rete, per gli spaghetti fatti di frutta e verdura, realizzati utilizzando attrezzi specifici, cioè le preparazioni di cui si occupa questo libro.
- **Fruttortaggio** è il termine tecnico più corretto, usato da crudisti e vegani, per certi tipi di ortaggi che sono in realtà frutti. I cetrioli, le melanzane, i pomodori, le zucche, le zucchine, i peperoni, avendo i semi, dovrebbero far parte della "famiglia" della frutta, ma sono riconosciuti da sempre come ortaggi. Con l'espressione "fruttortaggio" (o anche "frutta-ortaggio") si vuole definire meglio questo concetto.

Alimentarsi prevalentemente con cibi crudi, quindi vivi, secondo moltissimi studi medici, igienisti e di nutrizione, è il modo più sano e naturale che l'uomo abbia per nutrirsi.

Ma che cosa si intende per "crudismo"?

Il crudismo è un'alimentazione che si basa fondamentalmente su cibi non trattati sopra i 42°C, temperatura oltre la quale si iniziano a distruggere enzimi, vitamine, sali minerali e oligoelementi.

Mantenendo il cibo inalterato, si conservano tutte le proprietà delle sostanze necessarie all'organismo, che sono così pronte a forgiare, nutrire e difendere il nostro corpo dagli agenti esterni, garantendo una tempistica digestiva ottimale.

In particolare, nella digestione non c'è dispendio energetico ed enzimatico, e più è facile digerire più energia abbiamo subito a disposizione, rispettando intestino, reni, fegato e stomaco senza affaticarli.

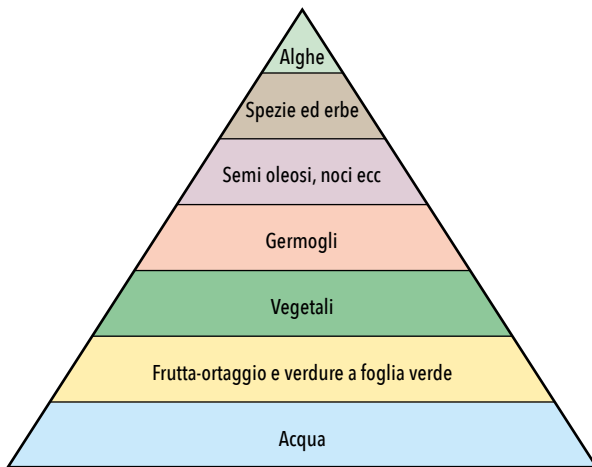
Assimilando i cibi nella modalità corretta otterremo il massimo rendimento con il minimo sforzo. Per assimilare al meglio, oltre che introdurre alimenti vivi e integrali, è importante tenere in considerazione le corrette combinazioni alimentari e la giusta sequenza di assunzione di ogni cibo.

L'alimentazione crudista è composta principalmente da frutta, fruttortaggio (pomodoro, zucca, zuccina, cetriolo, melanzana sono ritenuti ortaggi ma, data la presenza di semi, sono

anche frutti) e verdura, e in minor parte di frutta a guscio, semi oleosi, germogli, erbe aromatiche, alcuni tipi di funghi e spezie, alghe, cacao, senza dimenticare l'acqua (fondamentale!).

In poche parole, ci si nutre soprattutto di tutti quei cibi già naturalmente commestibili senza ulteriori processi di lavorazione e trattamenti di cottura e senza condimenti: gli alimenti più vivi e sani sono quelli che possiamo mangiare così come la Natura ci dona, senza bisogno di manipolarne il gusto per renderli appetibili.

La Piramide crudista



Nel crudismo quindi, anziché forni e fornelli, si utilizzeranno frullatori, estrattori, pelapatate, "spaghettafrutta" e "spaghettaverdura", ed eventualmente marinature e disidratazioni (meglio se quelle fatte direttamente dal sole).

Questo libro è totalmente dedicato alla "s" cucina (e in minor parte alla cucina vegetale cotta e senza glutine) degli spaghetti realizzati con verdura e frutta.

Tratteremo dell'attrezzatura per realizzarli in una parte del libro (vedi il Capitolo 5) e, per chi ancora non avesse gli strumenti "specifici", ogni ricetta sarà anche accompagnata da una versione semplificata per la realizzazione con gli strumenti che abbiamo già in casa.

Crudo è freddo?

Spesso si abbina l'alimentazione crudista a un'alimentazione fredda. Non è affatto così!

Tenere frutta e verdura a temperatura ambiente (o in casa se è inverno) almeno cinque-sei ore prima del consumo è molto salutare, oltre che essere gradevole al gusto, e le proprietà dei cibi rimangono del tutto inalterate (sia il congelamento sia la cottura ne alterano i micronutrienti, ovvero vitamine e sali minerali).

La cosa migliore è mangiare sempre frutta e verdura così come l'albero (o la terra) ce li offrono.

Ci sono a ogni modo diversi tipi di "trattamento" accettati nel crudismo e tra questi ricordiamo la marinatura, l'essiccazione e il riscaldamento sotto i 42 °C. Queste modalità non intaccano il corredo enzimatico, vitaminico e di sali minerali dei cibi.

Marinatura

La marinatura (che si può ottenere con succo di limone, arance, aceto di mele o sale da cucina) è un procedimento che ammorbidisce le fibre, rimuovendo l'acqua interna del vegetale e insaporendolo a seconda di quello che usiamo come "agente".

La troviamo usata in particolar modo per il "trattamento" di vegetali che hanno un contenuto piuttosto elevato di fibre "dure" (come nei cavoli) o di solanina (come nella melanzana; questo processo ne diminuisce notevolmente la quantità), o di amidi (come le zucche, piuttosto difficili da digerire al "naturale").

Essiccazione

L'essiccazione a temperatura inferiore ai 42 °C permette una "cottura" che conserva tutte le proprietà, privando l'alimento dell'acqua biologica e rendendolo quindi conservabile a lungo, accentuando il sapore dolce (se frutta) o salato (se frutta-ortaggio o verdura).

Spaghetti quasi veri!

Ecco un truccetto per ottenere un effetto realistico con i nostri "spaghetti di verdura" alle zucchine: marinateli per almeno trenta secondi, massaggiandoli dolcemente. I vegetali perderanno acqua e croccantezza, e si otterrà una consistenza del tutto simile allo spaghetti cotto a base di cereali.

Per ottenere questo risultato si possono usare l'essiccatore, un normale forno da cucina aperto e ventilato alla minima potenza, o più semplicemente il sole estivo e il termosifone invernale.

Riscaldamento

Il riscaldamento a temperatura inferiore ai 42 °C, cioè la possibilità di riscaldare al di sotto dei 42 °C a bagnomaria, o con il forno al minimo aperto è una soluzione disponibile in tutte le stagioni e tutt'altro che fredda!

Le spezie

Anche le spezie possono essere considerate "agenti riscaldanti", perché aumentano la circolazione, accelerando il metabolismo e attivando i termoricettori di bocca e stomaco. Una buonissima risorsa "calorifera" invernale! In generale, nei periodi freddi si può aumentare il consumo di zenzero, cannella, curcuma, pepe di Cayenna, spezie ed erbe riscaldanti. Tra l'altro, sono un'ottima alternativa al sale da cucina (vedi anche il Capitolo 2 "I sapori del crudismo: erbe aromatiche e spezie").

È a 42 °C?

Per sapere se la temperatura rimane sotto i 42 °C non c'è bisogno di termometri particolari: basta toccare con un dito. Se il calore è tollerato dal nostro corpo, la temperatura è quella giusta!

Perché evitare il sale da cucina? *

- Il sale da cucina è un potente irritante. Non ci credete? Mettetene un granello su una ferita e vi renderete conto di quanto sia caustico. Provate ad aprire gli occhi nell'acqua di mare e sentirete quanto brucia. Il sale ingerito pizzica, punzecchia, pungola e corrode il corpo dall'interno.
- **Il sale da cucina sovraccarica di sodio il nostro organismo.** È stato calcolato che una persona media si "avveleni" con quantità di sodio 10 volte superiore alla norma.
- Il sale da cucina rovina i delicati equilibri ormonali tra ipofisi, tiroide, adrenali e reni.
- Il sale da cucina è la prima causa di ritenzione idrica. Fa gonfiare occhi, addome e caviglie.
- Il sale da cucina è causa di alta pressione.
- Il sale da cucina irrita e indurisce le delicate membrane del corpo umano.
- Il sale da cucina trasforma il corpo in un organismo "in salamoia". Rende il corpo salato, le lacrime salate, il sangue salato, il sudore salato, le urine salate. Il che è un fatto gravissimo.
- Il sale da cucina sovverte il perfetto equilibrio sodio-potassio che si crea nel corpo quando si mangia in armonia con la natura, cioè cibi vivi, cibi crudi, cibi organicati-vitaminizzati-mineralizzati, cibi carichi della loro acqua biologica ricevuta dalle radici ed elettrizzata dal sole mediante fotosintesi. Siccome non aggiungiamo potassio ai nostri cibi, non si capisce perché dovremmo aggiungervi sodio.
- Il sale da cucina è causa di insufficienza renale e dialisi.
- **Il sale da cucina perverte il senso del gusto e fa sembrare insipidi i cibi naturali anche quando non lo sono.**
- **Il sale da cucina inibisce la capacità percettiva del senso di sazietà, facendoci mangiare più del necessario, e spesso quel che in Natura eviteremmo.**
- Il sale da cucina raffinato, d'uso comune sulle tavole, è ricco di sostanze chimiche irritanti e aggressive, solventi, anti-umidificanti, schiarenti, anti-impaccanti.

* Direzione Tecnica AVA - Roma; Direzione Tecnica ABIN Bergamo (Associazione Bergamasca Igiene Naturale)

Sale Crudista (o sale di Sedano)

Ed ecco un'ottima e gustosissima alternativa al sale da cucina: il sale crudista. Facilissimo da preparare, saporito e "salato" quanto basta... E non è necessario limitarne la quantità essendo senza effetti collaterali. Il sedano è ottimo per diventare il nostro "sale" naturale, ricchissimo in sali minerali, sodio e potassio.

La preparazione è semplicissima: tagliate 7-8 gambi di sedano (o quantità a piacere) e frullateli fino ad ottenere un composto omogeneo. Consiglio di scolare la parte acquosa del sedano frullato con un colino a maglie strette per facilitarne l'essicazione. L'acqua biologica ottenuta si può bere ed è un ottimo integratore di sali minerali. Stendete in modo sottile la "mousse di sedano" aiutandovi con una spatola (o un cucchiaino) su della carta da forno, ed essiccate in forno aperto al minimo o nell'essiccatore per 8-10 ore (o al sole). Quando il composto sarà asciutto è pronto per essere macinato con il macinapepe o con un macinino da caffè o, semplicemente, sbriciolato con le mani.

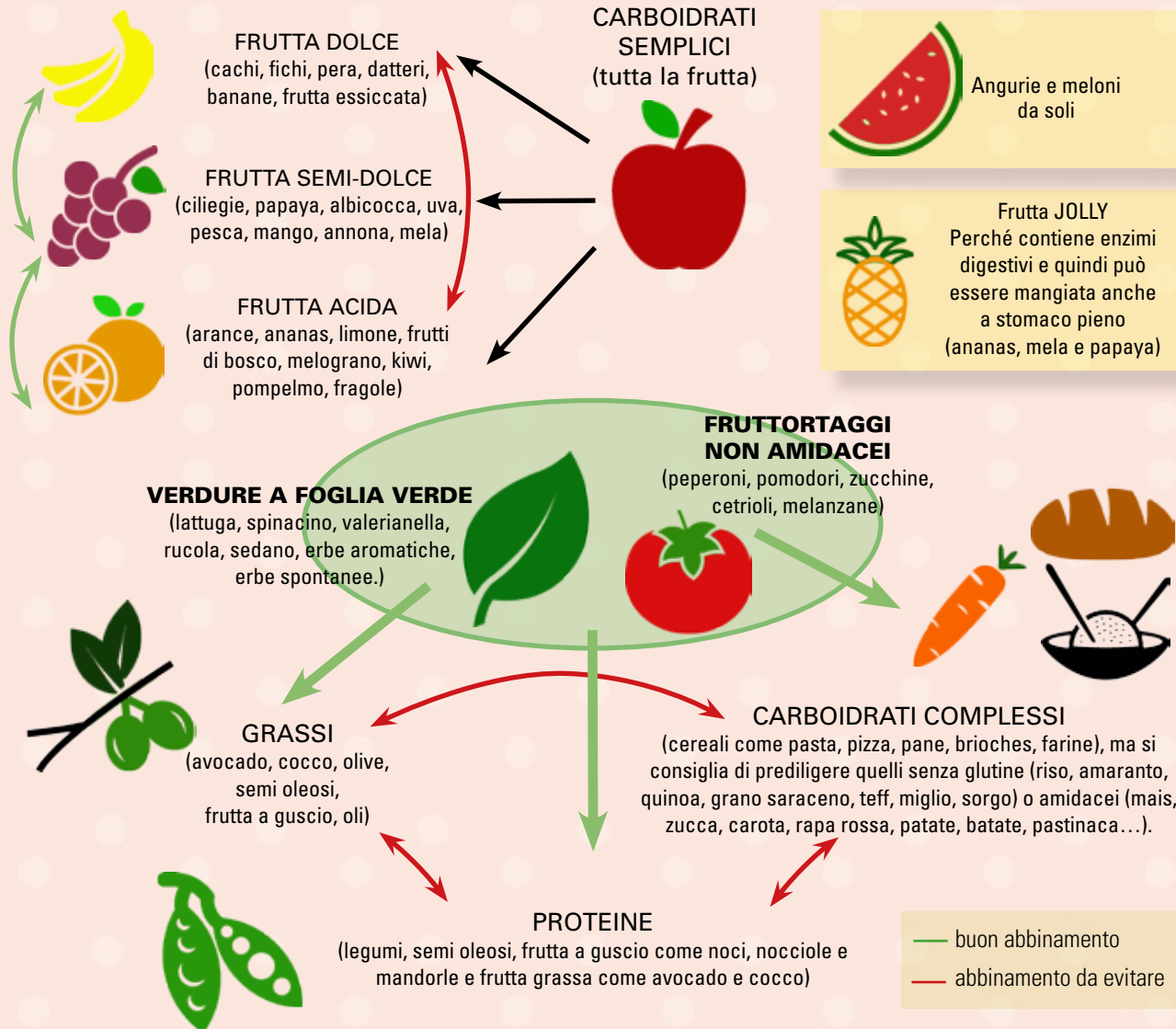
Combinazioni corrette e sequenza alimentare

Gli alimenti, a seconda delle loro caratteristiche, hanno modalità di assimilazione differenti che è bene rispettare per avere un miglioramento digestivo e di assimilazione delle sostanze utili per il nostro corpo e per evitare la fermentazione negli apparati digerente ed escretore.

Brevemente ne riassumo i concetti principali:

1. In linea generale, è bene mangiare la frutta sempre da sola e a stomaco vuoto o, prima dei pasti perché è l'alimento più rapido a essere digerito (richiede circa mezz'ora al massimo).
2. È consigliato non mischiare la frutta acida (limoni, arance, pompelmi, kiwi, frutti di bosco) con la frutta dolce (cachi, banane, datteri, pere).
3. È preferibile consumare i meloni e i cocomeri sempre da soli non mischiandoli quindi con altra frutta e né tra di loro (hanno una velocità digestiva davvero rapida, di quindici-venti minuti).
4. La frutta si combina bene (specialmente se "monofrutto", cioè una sola tipologia di frutto) con la verdura a foglia verde tenera (insalate, spinaci, sedano).

Frutta da consumare sempre a stomaco vuoto
a parte la frutta Jolly e la frutta grassa



5. La verdura si combina bene con i grassi (oli, olive, avocado, cocco, semi, frutta a guscio).
6. La verdura si combina bene con i legumi (se non si utilizzano grassi).
7. La verdura si combina bene con i cereali (se non si utilizzano grassi).
8. I legumi non si combinano bene con i cereali (evitare l'abbinamento).
9. I grassi si combinano piuttosto bene con la frutta acida e le verdure.
10. I grassi si combinano bene con la verdura.

La frutta impiega davvero poco a essere digerita se mangiata a stomaco vuoto e con le corrette combinazioni. Se assumiamo cibi che richiedono un maggior lavoro dal nostro apparato (per esempio i cibi cotti) prima di un alimento che non richiede quasi alcuno sforzo da parte degli organi digestivi (per esempio frutta), andremo a ingolfarne e a diminuirne l'assorbimento nutritivo, creando fermentazione e gonfiori.

La sequenza ottimale è

1. Frutta (aspettando poi almeno mezz'ora prima di mangiare altro).
2. Verdure crude.
3. Eventuali ortaggi e verdura cotta.


4. Eventuale piatto cotto di cereali (preferibilmente senza glutine) o in alternativa di legumi (senza quindi abbinare legumi e cereali).

Oltre alla corretta sequenza, ci sono altri fattori molto importanti da considerare per assimilare al meglio i nutrienti.

- **Alimentarsi in serenità** (se siete arrabbiati o stressati aspettate di essere tranquilli per mangiare).
- **Masticare lentamente e a lungo** (un saggio proverbio orientale dice: «Bevi il riso e mangia il tè»).
- Stare al sole (una delle nostre fonti di nutrimento maggiori).
- Spegnerne la televisione e allontanare il telefono cellulare.
- Per approfondire questi aspetti, consiglio la lettura del libro *Lo yoga della Nutrizione* di Omraam Mikhaël Aïvanhov (Prosveta Edizioni, Tavernelle - Perugia 2000).

Nel prossimo capitolo approfondiremo erbe aromatiche, spezie, semi oleosi, noci e germogli: li useremo nelle nostre ricette sia per insaporire e aromatizzare, sia come ottima integrazione nutrizionale. Andiamo a conoscerli più da vicino.

AUTUNNO

A rustic wooden table with fresh ingredients. In the foreground, a whole orange and a sliced orange are visible. In the background, there is a bunch of green herbs. On the left side, a white bowl containing a brown, textured substance is partially visible.

Se siete in autunno inoltrato e non trovate più zucchine o cetrioli, potete sostituirli nelle ricette con rape bianche, barbabietole, carote e zucche.



Involtini di fruttortaggio al paté di mandorle e pomodori secchi

● Ingredienti (per 2 persone)

½ melanzana tagliata a fette sottili con la mandolina dalla parte lunga, e marinata una notte nel succo di 1 limone
1 zuccina
10 pomodori secchi ammollati
30 g di mandorle ammollate
una manciata di germogli di girasole
erba cipollina
aceto di mele q.b. per la marinatura
1 cucchiaino di tahina, salsa di sesamo (vedi p. 70)

● Procedimento

Tagliare la melanzana a fette sottili dalla parte lunga con una mandolina, e lasciarle marinare in poco aceto di mele per un paio d'ore.
Sciacquare la melanzana dal liquido di marinatura, e asciugarla con un canovaccio.
Attuare lo stesso procedimento con la zuccina, lasciandola marinare per 5 minuti.
Tritare le mandorle ammollate con i pomodori secchi e i germogli di girasole, fino a ottenere la consistenza di un paté, e spalmarlo su ogni fetta.
Se si preferisce una consistenza più cremosa si può aggiungere un cucchiaino di tahina.
Spalmare il paté sulle fette di zuccina e melanzana, e avvolgerle a mo' di involtino.

PATÉ: È CORRETTO USARE QUESTO ETIMO RIFERENDOSI A SALSE VEGETALI?

L'origine della parola "paté" è francese e non ha a che fare con alcun tipo di animale... tantomeno con la splendida anatra! L'etimo deriva dall'antico "pasté", ovvero un composto di farina. Pertinente, quindi, utilizzare questo termine per composti vegetali.



Risotto di rapa bianca alle verdure

● Ingredienti (per 2 persone)

2 rape bianche
1 zuccina
½ peperone
½ carota
6 pomodori secchi
1 cm di porro
1 cucchiaio di tahina (salsa di sesamo; vedi ricetta sottostante)
½ cucchiaino di aceto di mele

● Procedimento

Mondare e spaghettonare le rape; tagliarle poi a pezzettini della grandezza di chicchi di riso.
Tagliare a julienne zuccina, peperone, carota, porri (in alternativa, tagliarli a pezzetti piccoli).
Amalgamare con le mani la salsa di sesamo e ½ cucchiaino d'aceto di mele con il risotto, e aggiungere anche tutte le verdure tagliate e i pomodori secchi tagliati a fettine sottili (o con le forbici).

Ricetta tahina fai da te

Per fare in casa questa squisita salsa, il rapporto ottimale è 200 g di semi di sesamo e 100 g di liquido (acqua, olio di sesamo, olio di vinaccioli).

Frullare i semi con il liquido che si preferisce, e aggiungere, all'occorrenza, un pizzico di sale crudista (vedi p. 10).



Spaghetti di cetriolo alla carbonara di carote e noci

● Ingredienti (per 2 persone)

2 cetrioli
2 carote
10 pomodori secchi ammollati
30 g di noci sgusciate (od olio di semi di girasole q.b.)
½ gambo di sedano
erba cipollina a piacere
¼ di cucchiaino di curcuma
un pizzico di pepe di Cayenna

● Procedimento

Spaghettonare i cetrioli e tenerli in un colapasta mentre perdono un po' della loro acqua.

Tagliate a pezzi piccoli le carote (o se avete l'attrezzo giusto, tagliatele alla julienne), e frullatele con i pomodori secchi, le noci e ½ gambo di sedano, curcuma ed erba cipollina aggiungendo poca acqua, q.b. per rendere il composto cremoso.

Unire il tutto amalgamando con le mani, spolverare con un pizzico di pepe di Cayenna.

CONTRO LE SCOTTATURE

Il cetriolo è ricchissimo d'acqua (quasi per il 98% della sua composizione) e di sali minerali, ed è indicatissimo per la cura della pelle e le scottature.

Provate a frullarlo e a spalmarlo sulle parti irritate... Il sollievo sarà immediato.



Spaghetti di zuccchina al profumo di mare

● **Ingredienti (per 2 persone)**

2 zucchine grandi (o 1 daikon
marinato nel limone e lasciato
riposare per almeno 15 minuti)
500 g di pomodori datterini ben
maturi
7-8 pomodori secchi reidratati
una manciata di capperi dissalati
30 g di olive nere al naturale
½ spicchio d'aglio privato del
germoglio
un mazzetto di erba cipollina
un ciuffetto di prezzemolo
succo di ½ limone
½ cm di zenzero fresco grattugiato
noce moscata a piacere
1 foglio di alga nori (facoltativo)

● **Procedimento**

Spaghettonare le zucchine.

Frullare pomodorini, pomodori secchi, capperi, olive, aglio
e, per ultimi, prezzemolo, erba cipollina e il succo di
½ limone.

Amalgamare la salsa ottenuta con gli spaghetti di zuccina
(meglio se con le mani) e aggiungere pezzetti di alga
nori mentre si mescola (darà un sapore di mare parti-
colarmente accentuato).

Spolverare alla fine con un po' di zenzero grattugiato e
noce moscata.

LE ALGHE

Le alghe marine sono un alimento dalle eccellenti proprietà disintossicanti, antiossidanti e antinfiammatorie, nonché acceleratrici del metabolismo. Hanno un'alta percentuale di iodio, quindi è consigliabile consumarle con moderazione.

OLIVE VERDI O NERE?

Le olive verdi sono lo stesso frutto di quelle nere: cambia solo il livello di maturazione. Le olive verdi sono acerbe, mentre le nere sono state raccolte mature.

Si consiglia comunque sempre il consumo del frutto al giusto grado di sviluppo.

La frutta acerba contiene polisaccaridi molto difficili da digerire (causa di molti problemi intestinali, dai gas a svariate irritazioni). Maturando, questi polisaccaridi diventano zuccheri semplici, molto più assimilabili dal nostro corpo.

