

Indice

| | |
|--|-----|
| Introduzione | 8 |
| Cibo biologico ed enzimi | 10 |
| Sapevate che anche il vostro corpo è dotato di fognature? | 13 |
| Come i nervi del colon influiscono su tutte le parti anatomiche | 18 |
| Gli elementi della nutrizione | 20 |
| I semi | 27 |
| I semi germogliati | 29 |
| Latti ricavati da semi oleosi | 32 |
| Come e perché mangiare in modo corretto | 33 |
| Come combinare gli alimenti | 36 |
| Come sapere cosa mangiare e come vivere | 37 |
| <i>Gli atomi di cui sono costituite le sostanze</i> | |
| <i>chimiche vitali nel corpo</i> | 44 |
| <i>Vitamine</i> | 48 |
| <i>Acqua</i> | 49 |
| <i>Associazioni di carboidrati e proteine</i> | 50 |
| <i>Succhi di verdura e frutta</i> | 53 |
| <i>Pane, cereali, dolci e altri amidi</i> | 55 |
| <i>Latte vaccino</i> | 59 |
| <i>Panna e altri grassi</i> | 66 |
| <i>Formaggio</i> | 67 |
| <i>Cibi surgelati</i> | 67 |
| <i>Proteine</i> | 68 |
| Insalate crude | 85 |
| <i>Come preparare verdure e frutti</i> | 86 |
| <i>Combinazioni per le insalate</i> | 88 |
| Menù | 134 |
| <i>Prima colazione</i> | 134 |
| <i>Pranzo</i> | 137 |
| <i>Cena</i> | 139 |
| <i>Menù crudivori – cena</i> | 140 |
| <i>Menù vegetariani delle feste</i> | 143 |
| Breve enciclopedia delle verdure, dei frutti ecc. | 151 |
| Indice analitico | 186 |

Insalate crude

Nelle insalate sono compatibili quasi tutte le combinazioni di verdure e frutta. Se un particolare tipo di verdura o frutta indicato nelle ricette che seguono non è disponibile nella vostra zona, usatene altri che potete trovare con più facilità.

Regolate la quantità di ogni ingrediente secondo il gusto e l'appetito di ognuno. Per un'insalata media saranno sufficienti 1 o 2 cucchiaini pieni di ciascun ingrediente in elenco, grattugiato o tritato. Utilizzando verdura e frutta disponibili *in loco* e mettendo in gioco il vostro spirito di iniziativa e la vostra ingegnosità, preparerete insalate sorprendentemente deliziose.

All'inizio seguite le ricette semplicemente come un modello e imparate come preparare e combinare gli ingredienti. Poi potrete anche farne a meno e rimarrete presto sorpresi di scoprire come si possa improvvisare con facilità un'insalata buona e originale.

Se vi piace usare un condimento, troverete deliziosa la ricetta della "Maionese sana", inserita alla voce "Condimenti per insalata", come pure il formaggio in fiocchi o il miele, o entrambi. I condimenti che contengono aceto, spezie e conservanti sono dannosi per l'organismo.

L'obiettivo in questo libro è indicarvi come queste differenti insalate possano essere consumate da sole o combinate con altri cibi. La cipolla è un'aggiunta

molto salubre all'insalata ma non dovrebbe mai essere grattugiata finemente; se ciò accade, gli eteri della cipolla possono prevaricare gli altri sapori e coprire tutto il resto. È meglio tagliarla a fette o a dadini non troppo piccoli.

Zucca estiva e zucchini sono vegetali che è meglio non grattugiare finemente se utilizzati come ingrediente per insalate, vanno tagliati a piccoli cubetti, anche se grattugiati possono comunque risultare un'aggiunta golosa alle mele grattugiate, come nella salsa di mele cruda, con magari anche un po' di miele per addolcirla. Zucca e zucchini dovrebbero essere freschi e teneri.

Se non trovate lattuga o altra verdura per le guarnizioni, l'insalata può essere disposta in maniera comunque efficace in una zuppiera o in un piatto fondo utilizzando semi oleosi o frutta essicata o fresca per decorarla.

Dopo avere letto e sperimentato le ricette che seguono dovrete essere in grado di imboccare una nuova strada che vi porterà a scoprire insalate deliziose.

COME PREPARARE VERDURE E FRUTTI

Carote
Barbabietole
Rape
Zucca
Daikon
Patate
Ecc.

Quando in una ricetta questi ingredienti vanno grattugiati, di ciascuno di essi sono sufficienti dai 2 ai 4 cucchiaini colmi. Quando vanno tagliati a cubetti o a fettine, le dimensioni dovrebbero essere più piccole possibile.

| | |
|-------------------------|---|
| Verdure a foglia | <i>Quando le tritate usate un coltello o un tritaverdure e tagliatele più finemente possibile. Possono anche essere passate al tritatutto e per ogni porzione di ciascun ingrediente sono sufficienti da 1 a 4 cucchiaini colmi, secondo il numero di verdure che volete combinare insieme.</i> |
| Cavolfiore crudo | <i>Dovrebbe essere tagliato a fettine sottili o a cubetti piccoli; circa 1 cucchiaino colmo per insalata.</i> |
| Asparagi crudi | <i>Possono essere sminuzzati, usate solo le punte e la parte del gambo che non è fibrosa. Circa 1 cucchiaino colmo a porzione.</i> |
| Peperoni | <i>Possono essere grattugiati, tagliati a cubetti o a fettine, usatene circa 1 cucchiaino colmo se grattugiati o a cubetti o 4 rondelle se li affettate.</i> |
| Crescione | <i>Usatene dai 6 ai 10 gambi con le foglie per porzione.</i> |
| Avocado | <i>Pelatelolo, poi tagliatelo a mezze fette e posatelo sull'insalata. Solitamente sono sufficienti dalle 6 alle 10 fettine.</i> |
| Broccoli | <i>Usateli come gli asparagi.</i> |

Nota – Le proporzioni fornite per queste insalate rappresentano una quantità media per una porzione.

COMBINAZIONI PER LE INSALATE

Nota – Le insalate dal numero 1 al 70 sono per una porzione.

N. 1

- Carote, 2 cucchiaini colmi, grattugiate finemente
- Lattuga, 2 cucchiaini colmi, tritata a pezzettini
- Pomodoro, ½ medio, diviso in spicchi sottili
- Sedano, 2 cucchiaini colmi, finemente tritato
- Caco, ⅔ medio, pelato e tagliato a spicchi
- Uva passa, 2 cucchiaini colmi, preferibilmente Thompson senza semi
- Cavolo rosso, 2 cucchiaini colmi, tritato finemente
- Banana, ½ grande, a dadini
- Datteri, 2 grandi o 3 piccoli, tagliati a fettine
- Ravanelli, 5 piccoli, finemente tritati
- Mela, 1 grande, grattugiata (preferibilmente Delicious)
- Avocado, ½ medio, pelato e tagliato a fette per il lungo

Per guarnire: 1 dattero, noci tritate, ciliegie al maraschino, crescione.

Sistamate tutto a strati iniziando dalle carote, uno sull'altro fino ai datteri. Mettete i ravanelli ai lati del piatto, la mela grattugiata al centro, le fette di avocado sempre intorno ai lati, gli spicchi di dattero a forma di croce nel centro, noci cosparse sopra e le ciliegie al maraschino al centro. Guarnite con crescione.

N. 2

- Sedano, 2 cucchiaini colmi, tritato finemente
- Carote, 2 cucchiaini colmi, grattugiate finemente
- Lattuga, 2 cucchiaini colmi, tritata finemente
- Cipolla, 1 cucchiaino colmo, tritata finemente
- Pomodoro, ½ medio, tritato finemente
- Cavolo rosso, 2 cucchiaini colmi, tritato finemente
- Zucca Banana³, 1 cucchiaino colmo, grattugiata finemente
- Mela, 1 Delicious, sminuzzata
- Fico, 1 grande, tagliato a rondelle
- Miele, 2 cucchiaini colmi
- Noci, 2 cucchiaini colmi, tritate grossolanamente
- Avocado, ½ taglia media, pelato e tagliato a fettine per il lungo
- Ravanelli, 5 piccoli, usati interi
- Olive, ripiene
- Prezzemolo

} mescolati
insieme

} mescolati insieme

Sistematicamente in strati come di seguito: sedano, poi carote, il misto di lattuga, cipolla e pomodori, il cavolo rosso, poi al centro la zucca banana, la mela ecc. alternandole. Adagiate le fettine di avocado e i ravanelli ai lati, le olive ripiene al centro e guarnite con il prezzemolo.

3 La Zucca Banana è tipica degli Stati Uniti, in cui è nota come Banana Squash. Ne esistono diverse varietà. Ha forma allungata e cilindrica, ha gusto dolce e intenso.

N. 3

- Asparagi (crudi), 1 o 2 gambi, tritati finemente freschi e croccanti
- Fagiolini (crudi), 6 freschi e croccanti, tritati finemente
- Lattuga, $\frac{1}{4}$ di cespo, fresca e croccante, tritata grossolanamente
- Prezzemolo, 2 cucchiaini colmi, sminuzzato finemente
- Carota, 1 piccola, grattugiata finemente
- Formaggio in fiocchi, preferibilmente di produzione artigianale, circa 60 g
- Noci Pecan e noci normali, 4 o 5 mezzi gherigli
- Pesche, $\frac{1}{2}$ grande, fresca
- Avocado, $\frac{1}{2}$ taglia media, pelato e affettato
- Foglie di lattuga

Mescolate tutti gli ingredienti in una terrina, a eccezione della pesca, dell'avocado, di alcune noci e di un po' di formaggio. Adagiate sul piatto le foglie croccanti di lattuga e sistemateci sopra gli ingredienti miscelati formando una sorta di sformato, poi copritelo con le fettine di pesca e guarnite con fettine sottili di avocado. Sistemate il formaggio rimanente al centro e cospargete con i gherigli di noce tritati finemente.

N. 4

- Lattuga, $\frac{1}{4}$ di cespo, croccante e fresca, tritata grossolanamente
- Sedano, 2 o 3 gambi, tritato finemente
- Cetriolo, $\frac{1}{2}$ grande, non pelato, grattugiato finemente
- Prezzemolo, 1 cucchiaino colmo, sminuzzato finemente

- Cipolla, 3 o 4 piccole, verdi, tritate finemente
- Asparagi (crudi), 2 o 3 gambi, freschi e croccanti, tritati finemente
- Cavolfiore, 2 cucchiaini scarsi, grattugiato finemente
- Barbabietole, 2 taglia media, fresche e di prima raccolta, grattugiate finemente
- Piselli, verdi, teneri e freschi, 1 o 2 cucchiaini colmi, usati interi
- Avocado, ½ taglia media
- Foglie di lattuga

Adagiate le foglie croccanti di lattuga sul piatto e sistemateci sopra le verdure a strati, tutte nello stesso verso, spargendo i piselli interi sulle barbabietole e guarnendo con le fettine di avocado.

N. 5

- Lattuga, ¼ di cespo croccante e fresco
- Sedano, 1 o 2 gambi, tritato fine
- Patata (cruda con la buccia), ½ piccola, tagliata a dadini molto piccoli
- Carota, 1 di taglia media, grattugiata finemente
- Cipolla, varietà Sweet Spanish, ½ grande, tritata finemente
- Peperone verde, 1 cucchiaino colmo, tritato finemente
- Pomodori, 2 piccoli o 1 grande, maturo, pelato e tagliato a fettine sottili
- Formaggio in fiocchi, preferibilmente di produzione artigianale, circa 60 g
- Avocado, ½ taglia media, pelato, tagliato per il lungo
- Foglie di lattuga o indivia

Sistamate tutte le verdure tritate o grattugiate su un letto di foglie croccanti di lattuga o indivia, coprite con le fettine di pomodoro, guarnite con striscioline di avocado e cospargete con il formaggio in fiocchi con una spolverata di paprika.

N. 6

- Lattuga, ½ cespo croccante e compatto, tritato
- Avocado, ½ grande, pelato e tagliato per il lungo
- Ananas, 4 fette (preferibilmente fresco o se in scatola non zuccherato)
- Formaggio in fiocchi, circa 85 g (preferibilmente di produzione artigianale)
- Prezzemolo, 1 cucchiaino colmo, sminuzzato molto finemente
- Peperone rosso, poche striscioline
- Foglie di indivia o lattuga

Sistamate la lattuga tritata su un letto di foglie di indivia o lattuga e coprite con uno strato di formaggio in fiocchi. Mettete le striscioline di avocado (che può essere tagliato a fettine con un affetta-uovo) nel centro del piatto e ai lati sistemate l'ananas a striscioline. Cospargete di prezzemolo tritato molto finemente e guarnite con le striscioline di peperone rosso.

N. 7

- Lattuga, ½ cespo croccante e compatto, tritato finemente

- Carote, 1 o 2 grandi, croccanti, grattugiate finemente
- Uva passa, senza semi, ¼ di tazza
- Formaggio in fiocchi, 85 g
- Miele

Sistemate la lattuga tritata sul piatto, coprite con le carote grattugiate e metà dell'uva passa poi mescolate il tutto. Cospargete con un cucchiaino colmo o più di miele, ricoprite con il formaggio in fiocchi e guarnite con il resto dell'uva passa.

N. 8

- Cavolo, ½ tazza, fresco e croccante, tritato finemente
- Sedano, ½ tazza, a dadini
- Prezzemolo, 1 cucchiaino colmo, tritato molto fine
- Spinaci, 3 o 4 foglie, tritate finemente
- Carota, 1 grande, grattugiata finemente
- Miele, 1 cucchiaino colmo
- Formaggio in fiocchi, dai 60 agli 85 g
- Mele, 1 grande grattugiata oppure ananas non zuccherato grattugiato
- Prezzemolo, peperone rosso o ravanelli per guarnire

Disponete a strati il cavolo, il sedano e gli spinaci sul piatto. Coprite con le carote grattugiate e cospargete più uniformemente possibile con il cucchiaino di miele. Coprite con il formaggio e poi con la mela o l'ananas grattugiati. Guarnite con rametti di prezzemolo e striscioline di peperone rosso o ravanelli a rondelle.

N. 9

- Fagiolini (crudi e freschi), 6 o 7, grattugiati finemente
- Asparagi (crudi e freschi), 4 o 5 gambi, tritati finemente
- Cetriolo, ½ grande (compresa la buccia), grattugiato finemente
- Peperone verde, 1 cucchiaino colmo, grattugiato
- Sedano, 2 o 3 gambi, croccante, grattugiato o tritato finemente
- Carote, 1 o 2 grandi, croccanti, grattugiate finemente
- Gherigli di noci Pecan, ¼ di tazza, tritati finemente
- Uva, Thompson senza semi, ½ tazza, gli acini tagliati a metà o in quattro
- Pesche, 1 grande, fresca e matura, tagliata a fettine sottili per il lungo

Mescolate tutti gli ingredienti insieme in una terrina, a eccezione della pesca, delle noci e di qualche acino di uva. Sistemate il tutto sulle foglie di lattuga croccanti, coprite con le fettine di pesca e guarnite con le noci e gli acini di uva a pezzetti. Potete aggiungere miele se lo desiderate.

N. 10

- Lattuga, ¼ di cespo, tritata
- Asparagi (crudi e freschi), 2 o 3 gambi, tritati finemente
- Cipollotti, 4 o 5 oppure cipolla varietà Sweet Spanish, ½ grande, tritata finemente
- Peperone verde, 1 cucchiaio colmo, tritato finemente
- Sedano, 2 o 3 gambi, croccante, tritato finemente
- Pomodori, 2 di taglia media, compatti e maturi,

- pelati e tagliati a fettine
- Formaggio in fiocchi, 60 g

Mescolate insieme tutti gli ingredienti a eccezione dei pomodori e di un po' di formaggio in fiocchi. Disponete il composto in un mucchietto sopra le foglie croccanti di lattuga e ricoprite con le fettine di pomodoro. Sopra mettete il formaggio in fiocchi e un pizzico di paprika.

N. 11

- Patata (cruda con la buccia), ½ di taglia media, grattugiata finemente
- Carota, 1 piccola, grattugiata finemente
- Sedano, 2 o 3 gambi, croccante, tritato finemente
- Prezzemolo, 1 cucchiaino colmo, tritato molto fine
- Peperone verde, 1 cucchiaino colmo, tritato molto fine
- Mela, 1 grande e succosa, grattugiata
- Barbabietole, 2 di taglia media e di prima raccolta, grattugiate finemente
- Noci (del tipo Pecan o normali), ¼ di tazza, tritate finemente

Mescolate insieme tutti gli ingredienti a eccezione della mela e delle barbabietole, trattenete anche qualche noce. Disponete il composto sulle foglie croccanti di lattuga, ricoprite con uno strato di mela grattugiata e poi di barbabietola e cospargete con le noci a pezzettini.