



INDICE

Ringraziamenti di Barbara	3	Frutta.....	40
Ringraziamenti di Elena	4	Semi oleosi.....	40
Prefazione del maestro Swami Joythimayananda	5	Spezie e aromi	40
Prefazione della dottoressa Michela De Petris	6	Bevande.....	42
Presentazione di Aida Vittoria Eltanin	7	Grassi e oli	43
La tradizionale e antica medicina indiana incontra il mondo vegano	8	Zuccheri	45
Il mangiare semplice	12	Dolci	46
Cibo come cura	13	Ricette	47
Ahar, la nutrizione ayurvedica	14	Primavera	49
Dai principi alla pratica	14	Primo menu	50
I cinque elementi e la costituzione fisica	14	Zuppa di asparagi e quinoa.....	50
Il Tridosha	15	Praline di piselli in scaglie di mandorla	52
I tre Dosha.....	15	Spiedini di sedano rapa in salsa di nocciole ...	53
La costituzione fisica (<i>Prakruti</i>).....	16	Secondo menu	54
Un principio fondamentale:		Hummus di asparagi	54
Dravya Guna Karma Vignan.....	19	Lenticchie, agretti e ravanelli.....	56
Rasa Panchaka: le cinque azioni		Terzo menu	57
fisiologiche delle sostanze.....	19	Crostini con spinaci e uva passa.....	57
Cibo per ogni dosha	24	Gnocchi di saraceno al pesto di ortica	58
Cibi per Vata costituzione predominante	24	Quarto menu	60
Cibi per Pita costituzione predominante.....	26	Zuppa di carote al cocco e mandorle	60
Cibi per Kapa costituzione predominante.....	29	Cassoncini con tapenade di olive.....	62
Gli alimenti	32	Insalata di avocado e radicchio.....	63
Cereali.....	32	Quinto menu	64
Verdure.....	33	Minestra amore mio	64
Legumi	38	Wada	66
		Insalata di songino, germogli	
		e cuori di carciofo	67
		Sesto menu	68
		Sformato di amaranto.....	68
		Puntarelle in salsa di capperi	71



Settimo menu	72	Quarto menu	102
Cecina alle erba amare.....	72	Minestra tiepida.....	102
Macedonia di verdure con maionese al latte di mandorle.....	74	Miglio con verdure estive.....	104
Ottavo menu	75	Quinto menu	105
Veg Pulao.....	75	Insalata fresca allo yogurt.....	105
Insalata del campo di primavera.....	76	Riso all'indiana con dahl di fagioli rossi.....	106
Nono menu	78	Sesto menu	108
Riso al limone con verdure.....	78	Farro al pesto di basilico.....	108
Fave marinate.....	80	Spezzatino di verdure al curry verde.....	110
Decimo menu	81	Settimo menu	111
Crema di spinaci con polpettine Hara Bhara....	81	Fagioli mung stufati.....	111
Undicesimo menu	84	Cuscus con verdure croccanti e menta fresca.....	112
Kichadi.....	84	Ottavo menu	114
Dodicesimo menu	86	Crema di carote.....	114
Zuppa di pastinaca.....	86	Insalata di germogli al coriandolo.....	116
Tredicesimo menu	88	Momos.....	116
Zuppa alle erbe spontanee.....	88	Nono menu	118
Gli ingredienti	89	Zucchine gratinate.....	118
Estate	91	Tartare di verza in salsa dolce.....	120
Primo menu	92	Purè di patate aromatico.....	120
Zuppa di sedano.....	92	Decimo menu	121
Arancini di riso Venere.....	94	Rappold Salad.....	121
Secondo menu	95	Quinoa con verdure e alga hijiki.....	122
Tris verde.....	95	Undicesimo menu	124
Parmigiana di zucchine e melanzane.....	96	Spaghetti integrali agli aromi e zafferano.....	124
Terzo menu	98	Polpettine di ceci e sesamo.....	126
Red wraps.....	98	Insalata di cetrioli alla menta.....	127
Fagioli allo zenzero con salsa di Tahina dolce.....	100	Dodicesimo menu	128
Fior di carote marinate.....	101	Zuppa all'acqua.....	128
		Tredicesimo menu	130
		Zuppa a strati.....	130



Quattordicesimo menu	132	Patate masala	164
Zuppa tiepida	132	Le coste del Belgio.....	165
Gli ingredienti	133	Decimo menu	166
Autunno	135	Tikki Meel	166
Primo menu	136	Olive nere al finocchietto.....	168
Kichadi Soup.....	136	Zucca semplice in padella	168
Secondo menu	138	Salsa alla senape.....	168
Frittatine di zucca e topinambur	138	Undicesimo menu	169
Minestra di barbabietole.....	140	Kadhi al cavolfiore e rosmarino.....	169
Indivia, pere e noci, con bonbon di anacardi..	141	Patate dolci con besciamella tandoori.....	170
Terzo menu	142	Dodicesimo menu	172
Insalata di finocchi e capperi al timo	142	Verza in brodo con azuki.....	172
Zuppa di fagioli, farro e castagne.....	144	Tredicesimo menu	174
Quarto menu	145	Zuppa al miso.....	174
Bulgur con bietole rosse al limone	145	Gli ingredienti	175
Crespelle farcite gratinate	146	Inverno	177
Quinto menu	148	Primo menu	178
Curry di verdure	148	Croccantine di ceci.....	178
Cicerchie profumate	150	Aloo Gobi	180
Riso semplice all'indiana.....	151	Secondo menu	181
Sesto menu	152	Tabulè con legumi germogliati.....	181
Riso dorato con dahl di carote al cocco	152	Orzo agli aromi.....	182
Rapa al tegame.....	154	Terzo menu	184
Settimo menu	155	Cavolfiore alle nocciole	184
Ceci Bryani.....	155	Arrosto vegetale con salsa di carote e composta di mirtilli neri.....	186
Grano saraceno tiepido con salsa tahina.....	156	Quarto menu	188
Ottavo menu	158	Finocchi con besciamella di avena e noce moscata.....	188
Riso profumato all'indiana.....	158	Cime di rapa e ceci, con orzo speziato	190
Malai Kofta	160	Quinto menu	191
Curry Nariyal	161	Sorgo al pesto di cavolo nero.....	191
Nono menu	162		
Masala Dosa	162		



Fagioli al cardamomo.....	192	Mousse di mandorla con frutti di bosco.....	228
Mousse di barbabietole.....	192	Praline di frutta secca alla cannella.....	230
Sesto menu.....	194	Gulab Jamun.....	232
Burger di patate e lenticchie.....	194	I condimenti.....	234
Frittelle di carciofi con salsa allo zenzero.....	196	Pineapple Chutney.....	235
Cicoria ripassata.....	197	Tomato Chutney.....	235
Carote al vapore.....	197	Salsa di tahina dolce.....	236
Settimo menu.....	198	Salsa di sesamo.....	236
Vellutata di zucca e legumi al curry.....	198	Crema di avena.....	236
Carciofini, rapa e riso alla curcuma.....	200	Pesto al basilico.....	237
Ottavo menu.....	201	Pasta di curry verde.....	237
Riso semplice all'indiana.....	201	Granola aromatica.....	238
Almonds Palak.....	202	Gomasio di anacardi e spezie indiane.....	238
Nono menu.....	204	Burro vegetale.....	239
Zuppa di verdure invernale.....	204	Burro vegetale al cocco.....	239
Decimo menu.....	206	Burro di mandorle e pinoli.....	239
Zuppa di scarola e cannellini.....	206	I pani.....	240
Undicesimo menu.....	208	Pane ai cereali e noci.....	241
Minestra di topinambur.....	208	Biscottini salat.....	241
Dodicesimo menu.....	210	Paratha agli stridoli.....	242
Zuppa speziata.....	210	Chapati.....	243
Gli ingredienti.....	211	Chapati di riso.....	244
Dolci e dessert.....	212	Banana Bread.....	244
Torta di carruba.....	212	Piadina integrale ai semi di cumino.....	245
Plumcake della palma.....	214	Le colazioni.....	246
Dosa dolce.....	216	Vipassana Porridge.....	247
Ciambelline di avena e mandorle.....	218	La prugna.....	247
Pere e cioccolato		Porridge estivo.....	248
con spuma alla mandorla.....	220	Porridge di saraceno.....	248
Crema al cocco e carruba.....	222	Amaranto porridge.....	249
Panna cotta con salsa di fragole.....	224	Bibliografia.....	250
Budino di riso al cardamomo.....	226	Indice.....	251