



# Raw Energy

ENERGIA DEL CRUDO

124 ricette per  
barrette energetiche, smoothie e altri snack  
che danno al corpo una super carica



STEPHANIE TOURLES

TAITA  
PRES

## Introduzione

# I BENEFICI DI UNO SNACK CRUDISTA

**R**aw Energy è stato scritto in particolare per quelli tra voi che sono alla ricerca di alternative sane e sensibilmente diverse dagli spuntini ricchi di calorie vuote come ciambelle, muffin, *bagel* di farina bianca, le porcherie da distributore automatico, biscotti confezionati, torte, caramelle, cracker e patatine, i *milkshake* da fast-food, le bevande a base di latte con aromi artificiali e i succhi di frutta pastorizzati in lattina e in bottiglia; per non parlare delle cosiddette barrette energetiche che di solito contengono sciroppi di frutta raffinati e sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio.

La metodologia di preparazione del cibo in *Raw Energy* rappresenta un grande distacco dal modo di cucinare della gran parte degli americani. Il mio scopo, con questo libro, è di presentare un nuovo regno di preparazione del cibo: la "scucina"! Spero di insegnarvi e rendervi consapevoli, miei lettori attenti alla salute, del fatto che gli spuntini crudi possano essere molto più appaganti degli snack normali e contemporaneamente forniscano una carica intensa, prolungata e dinamica favorendo la salute,

l'energia e un bell'aspetto, stuzzicando allo stesso tempo le papille gustative. Le ricette a base di ingredienti crudi sono facili da preparare, buone, deliziose sia per gli occhi che per il palato. Ancora meglio, sono ricche di nutrimento e cariche di enzimi: i cibi crudi trattengono gli enzimi di cui sono dotati naturalmente, che li rendono più facili da digerire rispetto ai cibi cotti. Queste *delizie energetiche* sono cibi veri, integrali, e non sono per niente cotte o scaldate, così come

ogni singolo ingrediente. A differenza della maggior parte dei libri di cucina "senza cottura" pubblicati finora, le ricette di *Raw Energy* non contengono zuccheri, succhi di frutta concentrati, marmellate o gelatine, marshmallow o crema di marshmallow, sciroppo di mais, sciroppo di cioccolato, farina, latticini, sale raffinato, canditi, ingredienti

tostati o arrostiti, maltosio, scaglie di cioccolato o di caramello, frutta secca solforata o grassi idrogenati. Contengono, invece, noci e semi crudi, burro di noci, miele grezzo non processato, frutta secca e cocco non solforati, avena cruda, carrube crude e cacao crudo (sì, il cacao crudo in polvere esiste), succhi appena spremuti, latte di noci, e ogni genere di frutta fresca e surgelata. Uso perfino le patate dolci e le zucchine crude per fare delle peccaminose,quisite, croccanti chips vegetali disidratate. Questi spuntini fanno bene al corpo (sia per il nutrimento che per il gusto), alla mente (nessun senso di colpa) e allo spirito (danno soddisfazione).

Qual è la vera differenza per la salute tra i miei snack crudi e gli onnipresenti snack industriali? La maggior parte dei comuni snack sono composti da ingredienti processati, raffinati e vuoti da un punto di vista nutrizionale, con un pizzico di conservanti e aromi artificiali e un consistente contorno di zucchero bianco e di sodio. Sì, consumare questi prodotti vi darà una vera, anche se temporanea, carica di energia quando ne avrete più bisogno. Ma poiché non sono preparati con cibi integrali, ricchi di proteine

**I cibi crudi trattengono gli enzimi di cui sono naturalmente dotati, che li rendono più facili da digerire rispetto ai cibi cotti.**

non lavorate, grassi essenziali e carboidrati complessi che vengono digeriti lentamente fornendo al corpo un'energia duratura di vitamine e minerali, ma con [8] cibi raffinati, privati degli elementi rigeneranti originari, causeranno dei picchi di glicemia. Nel giro di circa un'ora, accade il contrario: la glicemia precipita, e la glicemia bassa comporta poca energia, un comportamento irritabile e una voglia matta di altro cibo spazzatura. Consumando regolarmente questo tipo di snack giorno dopo giorno, potreste inconsciamente essere scivolati in un ciclo alimentare poco sano, pieno di energia instabile, un appetito scatenato, salute e umore scarsi e un aspetto decisamente poco attraente.

È ora di scendere dalla giostra delle cattive decisioni sul cibo. Le preparazioni contenute in *Raw Energy* sono zeppe di riserve energetiche a lungo termine, con un gusto talmente incredibile che vi chiederete perché non abbiate sempre fatto spuntini di questo genere. Questi snack crudi contengono il fabbisogno nutritivo del corpo, innescano gli ormoni naturali che

**Questi snack crudi contengono il fabbisogno nutritivo del corpo, innescano gli ormoni naturali che regolano l'appetito e non vi lasceranno ancora affamati.**

regolano l'appetito e non vi lasceranno ancora affamati. Non tendiamo a mangiare troppo dei cibi che ci appagano a ogni livello.

Lo scopo di questo libro è semplice: presentarvi un nuovo modo di fare spuntini crudi e salutari. Le ricette contenute in questo libro eliminano gli aspetti negativi degli spuntini accentuando quelli positivi, aiutano a sfruttare al massimo le energie, la vitalità, la bellezza,

le forze fisiche e la resistenza in ogni fase della vita. Queste ricette, testate su famiglia e amici, aiuteranno a ottenere tutto il possibile da quello che la natura ha da offrire: una salute completa e resistente per tutto il corpo, occhi che brillano, capelli splendidi, pelle fresca, luminosa, idratata e liscia, unghie forti, organi che funzionano bene e lavorano in armonia l'uno con l'altro e (il beneficio maggiore, per quanto mi riguarda) energia

fisica e mentale da vendere. La via che porta alla salute può essere lastricata di magnifiche energie, nuovi gusti, colori vivaci, nuovi sapori squisiti che faranno danzare le vostre papille gustative e solleveranno il vostro spirito.

Chiunque abbia ancora qualche dubbio o non sia sicuro di quanto siano entusiasmanti i sapori degli snack di cibo crudo e integrale manderanno giù lo scetticismo con il primo morso della mia *fudge* gelata di carruba o un cucchiaino della mia zuppa *Papaya Sunset*. Girate le pagine, quindi, e assimilate qualche informazione sul fresco mondo del cibo crudo e sull'importanza di fare spuntini regolarmente. Imparate come rifornire la vostra cucina con i migliori ingredienti crudi e gli strumenti e attrezzi essenziali per la lavorazione degli alimenti, e leggete l'introduzione su come imparare a "scucinare". Poi tuffatevi, trovate una ricetta che stuzzichi il vostro interesse, imbrattatevi le mani e preparatevi a godere di qualche squisito snack nel mondo del crudo. Le ricette sono relativamente semplici da preparare ma entusiasmanti e soddisfacenti sia dal punto di vista visivo che da quello del gusto. Una volta presa la mano con la cucina cruda, spero che avrete l'ispirazione per attingere alla vostra creatività nel modificare queste ricette adattandole ai vostri gusti e alle necessità della vostra dieta.

