

VEGAN RAW



Simona Vignali, Serena Babbo

VEGAN RAW





© 2015 red!
www.rededizioni.it

Fotografie: Giorgio Uccellini,
salvo a p. 8 e 17 (Fotolia) e 7, 15
19, 22, 24 (Istockphoto)

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

Sommario

- 6 Alimentazione cruda, perché?
- 14 Come prepararsi e organizzare la cucina

- 27 ESTRATTI E FRULLATI
- 43 RICETTE DI BASE E SALSE
- 75 PIATTI PRINCIPALI
- 109 ZUPPE E CREME
- 125 INSALATE E SNACK
- 147 DOLCI

- 176 Indice delle ricette

Alimentazione cruda, perché?

La cucina raw o crudista ha acquisito molta notorietà negli ultimi anni. Chi mangia crudo, tra cui molte star e celebrità, ne riferisce miracoli. In realtà tutti abbiamo seguito una dieta parzialmente raw, anche senza saperlo, e senza fare sensazionalismo. Ci riferiamo a quando mangiamo cibo non cotto, all'estate quando ci ritempiamo con il melone o l'anguria, a quando mangiamo un'insalata mista con tante verdure crude, a quando beviamo una spremuta d'arancia. Ecco, ci siamo sentiti rinfrescati e soddisfatti, grazie al cibo raw!

La cucina raw utilizza cibo crudo non surriscaldato oltre i 50 °C. In questo modo tutto quello che di buono la natura ha messo negli alimenti rimane intatto, a nostro favore, senza essere alterato dalla cottura. Il cibo raw procura una grande abbondanza di elementi nutritivi, in una quantità tale che il cibo cotto non può offrire. Quando si mangia cibo prevalentemente crudo, si sente subito molta più energia e vitalità. Ma il risultato vero, a lungo termine, è tanta più salute, radiosità e forma fisica.

Il cibo raw evita la cottura che annienta non solo i nutrienti contenuti nel cibo, ma anche – e forse è ancora più importante – le sostanze enzimatiche che servono per digerire e assimilare quegli stessi nutrienti. Infatti quando il calore della cottura supera i 49-50 °C, gli enzimi che servono ad attivare le reazioni biochimiche della digestione vengono distrutti completamente.

Enzimi. Gli enzimi sono forme di proteine, anche detti "catalizzatori", cioè attivatori delle principali funzioni fisiologiche legate alla digestione, al sistema immunitario, alla produzione di energia e alle attività del cervello. Gli enzimi sono sostanze fondamentali per la salute globale. Se ne parla poco, ma sono indispensabili al buon funzionamento di tutto l'organismo e necessari alla corretta assimilazione di tutti gli altri nutrienti. Tutti noi nasciamo con una dotazione

iniziale di enzimi, che nell'arco della vita viene utilizzata ogni giorno dall'organismo per compiere le sue funzioni fisiologiche. Bisognerebbe rimpiazzare le sue scorte quotidianamente.

Le uniche fonti di enzimi utili sono quelle provenienti dal cibo fresco, ma se consumiamo prevalentemente o esclusivamente cibi cotti, magari lavorati industrialmente, conservati a lungo o raffinati, l'organismo non riceve enzimi freschi e consuma buona parte della sua dotazione iniziale. La consuma paradossalmente anche per digerire cibo che non fornisce nulla in cambio. Ecco che la riserva di enzimi si esaurisce, il corpo non ha più vitalità né energia, la salute si guasta e la vita diventa un'esperienza difficile e faticosa. Se gli enzimi sono le sostanze attive che mantengono in vita il cervello, il sistema nervoso, il sistema immunitario, e sono alla base di tutte le funzioni cellulari, allora è fondamentale rifornirli con regolarità attraverso il cibo crudo.

Vitamine e minerali. La cottura non distrugge solo gli enzimi. Quando raggiunge i 60 °C, degrada dal 50 all'80% delle vitamine e dei minerali contenuti nel cibo, e metà degli antiossidanti e dei carotenoidi. Distrugge dal 50 al 96% della vitamine del gruppo B, tra cui il 97% dell'acido folico e il 72% della biotina. Per quanto riguarda la vitamina C, con la cottura se ne distrugge fino all'80%. Le vitamine destrutturate, cioè morte, non possono garantire all'organismo uno stato di salute. Diverse ricerche hanno dimostrato che l'assunzione di vitamine e minerali attraverso le giuste quantità di cibo crudo e fresco è più efficace rispetto all'assunzione di integratori di sintesi.

Proteine. La cottura degrada anche la metà delle proteine disponibili nel cibo, fondamentali per la formazione e il mantenimento dei muscoli e la rigenerazione di tutti i tessuti. La loro digeribilità

diminuisce con la cottura (tranne che per l'albume dell'uovo), perché a 60 °C iniziano a flocculare, poi si agglomerano e diventano difficili da scomporre da parte dei succhi gastrici. Con l'arrostitimento e la tostatura le proteine si denaturano ancora di più a causa della "piroscissione" e producono sostanze tossiche, qualcuna addirittura cancerogena come il benzopirene. Il cibo crudo vegano evita l'assunzione di proteine animali, riconosciute ormai dall'Organizzazione mondiale della sanità come una delle cause principali delle più diffuse malattie sistemiche, metaboliche e degenerative. Il consumo ben organizzato di verdura, frutta, noci, semi e legumi fornisce una quantità di proteine sufficiente per sostenere un corpo e mantenerlo sano.

Oli. Gli oli naturali presenti nel cibo vengono denaturati dalla cottura e diventano difficili da digerire e da metabolizzare. La struttura molecolare si altera con il calore elevato, molti grassi si ossidano e alterano la loro composizione chimica, in certi casi liberano componenti tossiche, come la glicerina. La cottura altera la struttura dell'acido linoleico e linolenico, entrambi fondamentali per la sintesi dei fosfolipidi, rendendoli inattivi. Inoltre il grasso cotto interferisce con l'assorbimento di ferro, calcio e magnesio, ritardando il loro utilizzo.

Con la cottura i legumi e i semi perdono la capacità di germinazione, quindi si distrugge la loro vitalità. Dal punto di vista chimico hanno le stesse proprietà di quelli in grado di germinare, ma quando un seme non germina più, lo si può dire morto. Dopo la cottura, un uovo di gallina fecondato non può dare vita a un pulcino, una pianta cotta con le radici non può certo germinare.

L'organismo umano, anche dopo millenni di elaborazioni alimentari, distingue gli alimenti morti da quelli vivi che consentono di mantenere integro il patrimonio di vitalità. Lo dimostra in particolare il dottor Kouchakoff, medico di Losanna, che nel 1937 ha pubblicato il risultato delle sue ricerche nel saggio *Nouvelles lois de alimentation humaine*, basées sur la leucocytose digestive.



Secondo i risultati della sua sperimentazione, durata 25 anni, il cibo cotto subisce delle trasformazioni irreversibili per cui l'organismo non riconosce come compatibili le nuove molecole biochimiche generate dalla cottura. Anzi, le sue ricerche hanno dimostrato che dopo l'ingestione di cibo cotto l'organismo subisce un innalzamento dei globuli bianchi, da 5-600 per mm³ fino a 20-30.000, come se dovesse attivare delle difese per difendersi da corpi estranei dannosi. Questo fenomeno è stato definito "leucocitosi digestiva" e si verifica dopo 30-40 minuti dall'ingestione del cibo; rientra dopo 2-3 ore circa. Siccome normalmente si consumano da 3 a 5 pasti al giorno a base di cibo cotto, ne risulta che il corpo è sottoposto a un costante stress immunitario che lo indebolisce notevolmente. Anche alcuni ricercatori italiani, tra cui il dottor Lusignani dell'Università di Parma, hanno approfondito i meccanismi fisiologici che attivano la leucocitosi digestiva. Sembra che questa variazione sia dovuta a meccanismi nervosi centrali e periferici che agiscono sulla vasocostrizione o vasodilatazione. Solo il cibo crudo permette di mantenere uno stato di rilassamento delle pareti vasali e non viene considerato dannoso, per cui non fa aumentare i globuli bianchi a differenza del cibo cotto.

Questa reazione immunitaria e degenerativa non si manifesta quando si assumono cibi crudi, in particolare ortaggi freschi. La buona notizia è che se si consumano cibi crudi all'inizio del pasto, la leucocitosi digestiva si riduce notevolmente.

Dieci buoni motivi per mangiare raw

1. Se mangi crudo si vede: la bellezza ringrazia

Forse non sarà la prima motivazione per tutti, quella di apparire più giovani, belli, radiosi, tonici e in forma. Ma siccome questa accentuata bellezza è il risultato di tanti benefici interni e deriva da uno stato di salute più stabile e profondo, in realtà è una motivazione importantissima. Come dire, la bellezza è il risultato visibile dell'efficacia e della potenza del cibo raw. Il cibo crudo fornisce, intatti, tutti i nutrienti necessari al metabolismo, e li lascia immediatamente disponibili, perfettamente compatibili. Il cibo crudo contiene anche molta più acqua del cibo cotto, quindi favorisce l'idratazione del corpo e della pelle, l'assorbimento delle vitamine idrosolubili come la vitamina C e il complesso B, che aiutano ad avere una pelle pulita e luminosa. Queste vitamine devono essere continua-

mente reintegrate perché non si immagazzinano, e grazie agli alimenti crudi non se ne è mai carenti. Il cibo crudo fa sentire e apparire più giovani e vitali, più energici e positivi.

2. Meno tempo in cucina, una vita semplificata

Cucinare è una pratica piacevole e rilassante, se vissuta nel modo giusto. Per esempio in Oriente, nei monasteri, le persone dedite alla cucina sono esseri molto evoluti, che mentre cucinano infondono nel cibo la loro energia spirituale. Sicuramente la preparazione del cibo può essere un momento positivo anche per noi, qui in Occidente, ma non possiamo negare che nei giorni lavorativi il tempo sia poco e la fatica già accumulata sulle spalle sia tanta, soprattutto a fine giornata. La cucina raw rappresenta una soluzione anche per questo: è veloce da preparare, non richiede cottura, non sporca le pentole, non unge le padelle, non lascia una montagna di stoviglie da lavare alla fine del pasto. Va solo organizzata bene per la reperibilità e preparazione degli ingredienti, se vanno messi in ammollo prima per esempio.

Quando si hanno tutti gli ingredienti pronti, è molto versatile e creativa, utilizza pochi utensili e pochi stru-

menti, che si lavano semplicemente con un getto di acqua tiepida. Se passiamo meno tempo a sistemare la cucina, abbiamo più tempo a disposizione per coltivare le nostre passioni e la crescita personale.

3. Stile di vita ecologico

L'alimentazione raw non è soltanto uno stile alimentare. Molte persone si sono accorte che includere cibo raw nell'alimentazione ha portato non solo numerosi benefici per la salute, ma anche una nuova consapevolezza personale e ambientale. L'alimentazione cruda vegana è rispettosa di tutti gli esseri viventi e dei diversi ecosistemi del pianeta. Rifiuta l'utilizzo di carne animale, pesce, uova, latticini. Il cibo raw si basa su prodotti freschi di stagione, possibilmente locali e a km zero, che richiedono meno consumo di carburante. Essendo freschi hanno meno imballaggio quindi producono meno rifiuti e riducono l'inquinamento. Gli alimenti non elaborati, che arrivano direttamente dalla terra, maturati al sole, ci fanno sentire più vicini a Madre Terra, creano un senso positivo di radicamento e gratitudine che si trasforma in un maggiore senso ecologico e minore impatto ambientale.

4. Fare tutto in casa

Non è solo una questione di risparmio, anche se oggi questo è un punto molto importante a favore della cucina raw. Fare tutto in casa è l'unico modo per avere il pieno controllo, la certezza di sapere cosa c'è nel nostro piatto e cosa stiamo mangiando veramente. Quanti ingredienti nascosti si trovano nel cibo industriale? Molti componenti degli alimenti confezionati sono scritti in piccolo nella lista degli ingredienti, spesso illeggibile, molti altri sono particelle chimiche non dichiarate, perché provenienti dai metodi di coltivazione o dall'alterazione della lavorazione industriale. In ogni caso ogni anno ingeriamo molti chili di materia chimica dannosa che intossica, affatica e indebolisce il nostro organismo. Quando facciamo tutto in casa, non abbiamo più bisogno di acquistare prodotti finiti di cui non conosciamo veramente la filiera di produzione e lavorazione. Proviamo la grande soddisfazione di utilizzare esclusivamente materie prime scelte da noi, fresche e biologiche.

5. Basta additivi, conservanti e coloranti

Oggi abbiamo la possibilità di conoscere diversi stili alimentari, forse addirittura troppi. Molti permettono di dimagrire, e procurano un certo benessere, ma dal punto di vista della salute possono arrivare solo fino a un certo punto. Perché raramente ci si preoccupa della qualità della materia prima degli alimenti, ovvero di impostare un regime dietetico che prima di tutto elimini le componenti chimiche dannose, e poi educi ai giusti abbinamenti nutrizionali. L'alimentazione raw a base di cibo fresco e biologico automaticamente ci tiene alla larga da additivi, conservanti e coloranti. Con l'alimentazione raw possiamo preparare spuntini più gustosi delle merendine confezionate, salse saporite senza nessun additivo, pane crudista senza lievito, latte di cereali senza conservanti, torte e biscotti invitanti senza zuccheri aggiunti, molte ricette gustose insaporite con erbe fresche e aromatiche. Così eliminiamo dalla nostra tavola qualunque componente chimica.

6. Depurarsi mangiando raw

La disintossicazione è un fatto serio, non va sottovalutata. Deve affrontare il carico di tutte le tossine, i conservanti, i coloranti e le sostanze tossiche contenuti nel cibo. E non solo, anche della chimica introdotta tramite l'aria e l'acqua, delle sostanze assorbite dalla pelle attraverso i saponi e i cosmetici industriali usati comunemente e dei radicali liberi provocati dallo stress. Sia le tossine interne che le tossine esterne verrebbero espulse naturalmente dal nostro organismo, se non incontrassero ostacoli accumulati nelle vie d'uscita, in particolare nell'intestino e nella vescica. L'alimentazione cruda ha il grande vantaggio di non aggiungere tossine chimiche e di fornire fibre naturali intatte con cui l'organismo può eliminare i vecchi accumuli tossinici, liberare le vie d'uscita e mantenersi sempre pulito con un'alimentazione che non intossica e anzi depura il corpo.

7. Finalmente cibo alcalino che dona energia

Il cibo crudo influisce positivamente sul pH del corpo rendendolo globalmente più alcalino. Non agisce solo



formaggio cremoso di noci macadamia

Ingredienti per 4 persone:

2 tazze di noci macadamia
2 cucchiai di olio
extravergine di oliva
1/2 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di limone
1/4 di tazza di acqua

Mettere l'acqua e le noci macadamia nel frullatore.

Aggiungere il sale e il limone.

Frullare a lungo fino a ottenere una crema assolutamente liscia.

Usare subito o versare in un vasetto di vetro.

Si conserva in frigorifero per 1 settimana.

NOTE NUTRIZIONALI

Le noci macadamia sono molto versatili, nutrienti e permettono di ottenere creme bianche e morbide sia dolci che salate. In questo caso la ricetta rappresenta una gradevole alternativa raw ai tanto amati formaggi spalmabili.





Piatti principali

I pasti principali devono saziare e dare soddisfazione, senza appesantire. Tutti i primi e i secondi piatti crudisti apportano il giusto nutrimento lasciando una piacevole sensazione di leggerezza ed energia. Non sono mai troppo ricchi di grassi o carboidrati raffinati così non squilibrano la biochimica del metabolismo.

spaghetti di zucchine al pomodoro

Ingredienti **per 4 persone:**

4 zucchine medie
2 tazze di salsa di
pomodoro raw (vedi p.
62)
2 cucchiaini di lievito di birra
(opzionale)

Sbucciare le zucchine con un pelapatate.

Affettarle a forma di spaghetti con la mandolina.

Aggiungere la salsa di pomodoro raw.

A piacere spolverare con il lievito di birra in scaglie.

NOTE NUTRIZIONALI

Ecco un'alternativa veloce, gustosa e nutriente ai tradizionali spaghetti. Ne ricordano la forma ma non hanno farina raffinata né glutine, e lasciano un senso di sazietà e leggerezza, senza appesantire. Possono essere conditi in vario modo, con il parmigiano crudista rappresentano un primo piatto completo.



pappardelle di carote alle noci

Ingredienti per 4 persone:

4 carote
2 tazze di salsa di noci
 (vedi p. 61)
1 cucchiaio di olio
 extravergine di oliva
2 cucchiaini di lievito di birra
 (opzionale)
1 cucchiaino di sale

Con il pelapatate affettare le carote a strisciole sottili.

Disporle su un piatto e condirle con l'olio e il sale.

Insaporirle con la salsa di noci.

Decorare con alcune noci.

A piacere spolverare con il lievito di birra in scaglie.

NOTE NUTRIZIONALI

Una ricetta tradizionale di alta classe trasformata in un delizioso primo piatto crudista. La dolcezza delle carote si sposa felicemente con il gusto pieno e stuzzicante delle noci. Perfetta in autunno quando le noci sono fresche, biologiche e a chilometri zero.



raw tiramisù

Ingredienti **per 4 persone:**

Per la base

2 tazze di mandorle
1/2 tazza di uva passa
1 tazza di datteri

Per lo strato al caffè

1 tazza e 1/2 di anacardi
ammollati per 4 ore
1 tazza di datteri
2 cucchiaini di olio di cocco
2 cucchiaini di cacao crudo
2 cucchiaini di estratto
naturale di vaniglia
3 cucchiaini di infuso di caffè
di cereali

Per lo strato di crema

1 tazza e 1/2 di anacardi
ammollati per 4 ore
1/4 di tazza di acqua
2 cucchiaini di sciroppo
d'agave
1 cucchiaino di estratto di
vaniglia

cacao crudo in polvere per
guarnire

Tritare le mandorle fino a ridurle in farina.

Aggiungere l'uva passa e i datteri fino a formare una palla omogenea e appiccicosa.

Stendere questo impasto e lasciarlo riposare in frigorifero per 2 ore.

Frullare gli anacardi, i datteri, l'olio di cocco, il cacao crudo, l'estratto di vaniglia e il caffè di cereali fino a ottenere una crema.

Spalmare la crema di caffè sulla base e mettere di nuovo tutto in frigorifero.

Frullare gli anacardi con l'acqua, lo sciroppo d'agave e l'estratto di vaniglia fino a ottenere una consistenza liscia.

Spalmare quest'ultima crema sullo strato di caffè.

Mettere in frigorifero o nel congelatore.

Guarnire con una spolverata di cacao in polvere.

Tagliare a forma di quadrotti.

