

Sommario

Introduzione	6	<i>L'avocado</i>	56	Alimenti fermentati	150
		Zucche	58	Saper scegliere i cibi fermentati	152
Vivere crudo	8	Cipolle	60	<i>Sottaceti homemade</i>	157
Che cos'è il crudismo?	10	Ortaggi a radice	65		
Perché scegliere la dieta crudista?	12	Altri ortaggi	70	Oli e grassi benefici	160
<i>Potenziati vantaggi</i>		Alghe	74	<i>Il cocco</i>	168
<i>dell'alimentazione raw</i>	13				
La dispensa crudista	14	Superfood	80	La dispensa crudista	172
Considerazioni nutrizionali	16	I supergreen	82	Insaporitori e condimenti	174
<i>Seguire una dieta crudista sana</i>	17	<i>Le erbe</i>	84	<i>La cannella</i>	177
Carne cruda, pesce, prodotti		Erbe, supererbe e spezie	88	Dolcificanti	178
lattiero-caseari e uova	18	Funghi	96	<i>Tutti i prodotti delle api</i>	181
Organizzare la cucina	20				
Centrifugare, disidratare,		Legumi freschi, secchi		Bevande	186
fermentare...	24	e germogli	102	Acqua	188
<i>Come passare a una dieta</i>		La germinazione	104	Tè	189
<i>crudista</i>	31			Succhi	192
Pianificare i pasti	32	Frutta	108	<i>I green smoothie</i>	193
La dieta crudista è adatta a tutti?	34	Frutti rossi e ciliegie	110	Latti vegetali	194
Principi chiave per una sana		Agrumi	114	Bevande fermentate	196
alimentazione crudista	35	Frutta tropicale	118	<i>Perché evitare l'alcol?</i>	199
		Frutta per tutti i giorni	128		
Conoscere i cibi crudi	38	Superfrutti	132	Cibi crudi: sì e no	200
Ortaggi	40				
Foglie verdi e brassicaceae	42	Frutta a guscio e semi	138	Glossario	202
<i>Sostanze gozzigene o antitiroidee</i>	49	Frutta a guscio	140	Indice analitico	204
<i>La lattuga</i>	50	<i>Il cacao crudo</i>	142	Crediti fotografici	207
La frutta ortaggio	54	Semi	143		

Avvertenza

Questo libro ha carattere divulgativo e non raccomanda né promuove pratiche specifiche o metodi di cura. Non intende diagnosticare, curare o prevenire alcuna malattia o patologia e non sostituisce la consulenza di un professionista in ambito sanitario.

Si consiglia di consultare il proprio medico prima di iniziare una dieta, di praticare un digiuno, di fare dell'esercizio fisico, di assumere farmaci o integratori alimentari. Non utilizzate le informazioni contenute in questo libro per sostituire farmaci o cure prescritte dal vostro medico curante.

È possibile che l'utilizzo dei prodotti citati in questa pubblicazione provochi allergie o reazioni avverse. In particolare chi soffre di patologie o allergie, le persone giovani o anziane e le donne in gravidanza devono consultare il proprio medico prima di assumere qualsiasi farmaco o integratore nutrizionale o di apportare modifiche alla propria dieta.

L'editore e l'autore declinano qualsiasi responsabilità per eventuali infortuni, malattie o danni derivanti direttamente o indirettamente dalla messa in pratica del contenuto di questo libro. L'editore e l'autore non sono associati e non sponsorizzano né sostengono siti web, organizzazioni o altre fonti di informazione che facciano riferimento ai contenuti dell'opera.

Tutti i marchi e i prodotti commerciali citati sono utilizzati esclusivamente per identificare i prodotti o i servizi dei legittimi proprietari. L'editore e l'autore non sono legati ad alcun prodotto, servizio o fornitore citato nell'opera e il libro non è autorizzato né sponsorizzato da nessun proprietario di marchi o prodotti commerciali che compaiono nel volume. L'editore e l'autore non consigliano, approvano o sostengono l'uso di un qualsiasi prodotto citato in questo libro, né rilasciano alcuna dichiarazione o garanzia relative a eventuali reclami che il produttore o il distributore di tali prodotti possa effettuare nei confronti dei marchi e prodotti citati.

Introduzione

Negli ultimi dieci, quindici anni la dieta crudista ha ottenuto una certa popolarità grazie alle riviste di settore, ai libri, i blog, i siti web e i ristoranti ormai piuttosto diffusi. Se state seguendo una dieta raw o se semplicemente desiderate aumentare il consumo di cibi crudi, in questa guida troverete molti consigli pratici, suggerimenti nutrizionali e ricette che saranno fonte di ispirazione e motivazione.

Il crudismo è più di una semplice dieta. Per molti è una vera e propria filosofia, un modo di vivere.

Aumentare l'assunzione di ingredienti freschi e biologici influenza il nostro modo di guardare, sentire e interagire con l'ambiente circostante. Molte persone che seguono una dieta crudista adottano anche uno stile di vita più ecologico – per esempio scelgono prodotti per la pulizia privi di sostanze chimiche, cosmetici e prodotti di bellezza biologici, sistemi idraulici filtranti e vivono a basso impatto ambientale – riciclando e utilizzando i prodotti locali di stagione.

L'autrice

Christine Bailey, stimata nutrizionista e chef appassionata, ha maturato un'esperienza quasi ventennale nel settore sanitario. È autrice e giornalista specializzata nei temi della salute, dell'alimentazione naturale e del fitness.



Ortaggi

Le verdure sono indispensabili nella dieta crudista, perché contengono un'ampia gamma di fitonutrienti, antiossidanti, vitamine, minerali e fibre necessari per mantenere il corpo sano. Cercate di mangiare tante verdure diverse ogni giorno per stare in forma e in salute.

Le proprietà salutistiche (fattori protettivi) della verdura si devono alla presenza di tanti e diversi fitonutrienti. Essendo degli antiossidanti potenti, gli ortaggi aiutano a proteggere il corpo dagli effetti nocivi dei radicali liberi, contribuendo a ridurre l'infiammazione, spesso un precursore di malattie croniche. Il loro contenuto di fibre è importante anche per mantenere sano il sistema digerente e regolare la glicemia. Alcuni ortaggi sono anche ricchi di proteine e per questo sono importanti nella dieta crudista.

Alcune verdure, però, non devono essere mangiate crude. Le patate – in particolare quelle verdi – contengono la solanina, un alcaloide tossico. Anche la yucca, conosciuta anche come manioca, non dovrebbe essere consumata cruda.

Le crucifere e le verdure a foglia verde sono particolarmente nutrienti, quindi cercate di mangiarne almeno dai 75 g ai 150 g al giorno. Questi ortaggi sono famosi per le loro proprietà potenzialmente anticancerogene e disintossicanti e quindi sono ottime per la salute e la longevità.



I benefici degli ortaggi sulla salute



Salute degli occhi: molte verdure sono buone fonti di vitamina A, carotenoidi, luteina e zeaxantina. Luteina e zeaxantina sono antiossidanti primari che funzionano in diverse zone dell'occhio, comprese retina e macula. Una dieta ricca di verdure può aiutare a ridurre il rischio di degenerazione maculare senile e la cataratta. La vitamina A è importante anche per migliorare la visione notturna.



Salute del cuore: Le verdure a foglia sono ricche di vitamine del gruppo B, che abbassano i livelli di omocisteina e aiutano a prevenire ictus e infarto. Contengono anche magnesio per mantenere il cuore sano.



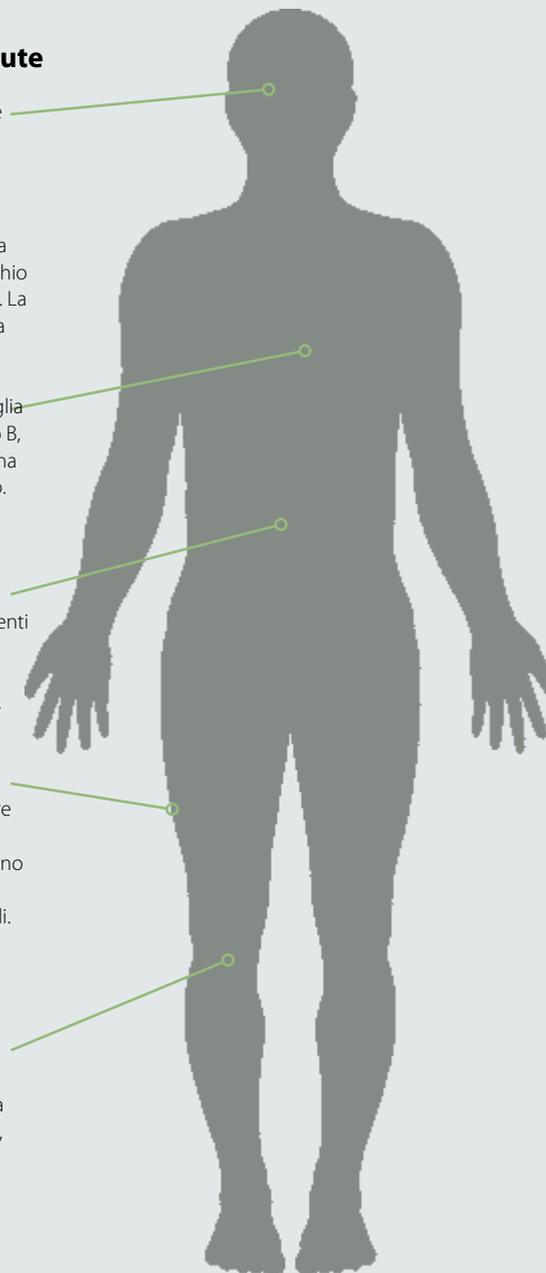
Stress: le verdure, in particolare quelle verdi, forniscono molti nutrienti - che aiutano a far fronte a stress, tensione e ansia - come vitamine del gruppo B, acido folico, acidi grassi omega-3, magnesio, potassio e glutazione.



Salute della pelle: gli ortaggi, idratando la pelle e aiutano a ridurre la comparsa delle rughe. Essendo ricchi di fitonutrienti che combattono l'invecchiamento, prevengono i danni cellulari dovuti a raggi ultravioletti e a tossine ambientali. Le verdure contengono anche buone quantità di vitamina C che aiuta nella produzione di collagene, essenziale per una pelle luminosa.



Salute delle ossa: gli ortaggi, soprattutto quelli a foglia verde, forniscono minerali essenziali per la salute delle ossa compreso il calcio, il magnesio, la vitamina K e il fosforo.



Frutti rossi e ciliegie

I frutti rossi e le ciliegie sono potenti alleati della salute. Contengono antiossidanti che aiutano a proteggere l'organismo dagli effetti dannosi dei radicali liberi, così come a ridurre il rischio di malattie cardiache e a migliorare i livelli di zucchero nel sangue. Sono eccellenti per mantenere il cervello sano e la memoria attiva.

Nutrizione: frutti rossi e ciliegie contengono elevate quantità di antiossidanti, tra cui i flavonoidi.

Benefici: mantengono la mente viva, riducono il rischio di infarto e abbassano la pressione sanguigna.



Lamponi

I lamponi sono non solo deliziosi, ma anche una buona fonte di fibra che aiuta la digestione e bilancia la glicemia.

- Con un basso contenuto di zuccheri, i lamponi sono ricchi di polifenoli, quali antociani, flavonoli e acido ellagico che hanno proprietà anticancro.
- Contengono molta vitamina C e aiutano ad avere un sistema immunitario sano.

More

Le more hanno poche calorie, praticamente nessun grasso e sono ricche di fibre: ideali per chiunque stia cercando di mantenere o perdere peso.

- Sono ricche di antiossidanti, tra cui bioflavonoidi e vitamina C e possono proteggere contro il declino cognitivo.
- Il loro contenuto di tannini può alleviare la diarrea e ridurre l'infiammazione.



Mirtilli

Ricchi di sostanze fitochimiche tra cui gli antociani, con vitamina C, vitamina E e carotenoidi, i mirtilli stimolano il sistema immunitario.

- L'alto contenuto di antociani, che dà loro il colore blu, riduce il rischio di malattie cardiache.
- I mirtilli, ricchi di fibre, aiutano a prevenire la stipsi.

Fragole

Per sfruttare al massimo le proprietà delle fragole, scegliete frutti sodi, polposi e rossi.

- Fonte eccellente di vitamina C e polifenoli antiossidanti, le fragole stimolano il sistema immunitario e mantengono sani la pelle e gli occhi.
- Grazie agli antiossidanti, le fragole proteggono dalle malattie cardiovascolari.



Ciliegie

Dolci o aspre, le ciliegie sono ricche di sostanze nutritive salutari.

- Le ciliegie dolci sono piene di vitamina C, carotenoidi e antociani, che proteggono contro alcuni tipi di cancro.
- Le visciole contengono melatonina, utile per contrastare i disturbi del sonno.
- Le ciliegie hanno proprietà antinfiammatorie.

Cheesecake di frutti rossi



Questo delizioso dessert vegan raw è ricco di grassi sani e proteine. Servito come dolce ghiacciato è ancora più buono. È sufficiente toglierlo dal congelatore 30 minuti prima di servire.

Prep: 45 min/Congelamento: 3-4 ore

Ingredienti (per 10 persone)

Base

- 150 g di anacardi
- 90 g di cocco disidratato, qualche frutto in più per decorare
- 1 pizzico di sale marino
- 1 limone (succo e scorza grattugiata)
- 2 cucchiaini di olio di cocco

Ripieno

- 250 g di anacardi
- 60 g di xilitolo
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia

- 100 g di olio di cocco mischiato a 225 g di frutti rossi a scelta
- 100 ml di succo di melagrana
- ½ limone (il succo)

Preparazione

1 Preparate la base macinando gli anacardi e il cocco fino a ottenere un composto omogeneo. Mescolate gli ingredienti di base rimanenti, formate un impasto appiccicoso e premetelo bene sul fondo di una tortiera dal diametro di 20 cm. Riponetela nel frigorifero per 30 minuti per farla indurire.

2 Mettete tutti gli ingredienti del ripieno in un mixer, fino a ottenere un composto liscio. Versatelo sulla base e fate raffreddare il tutto per 3-4 ore fino a che si sarà solidificato. Potete anche congelarlo in questa fase.

3 Togliete la cheesecake dal congelatore e decoratela con i frutti rossi e un po' di cocco essiccato.

AIUTA A STABILIZZARE LA GLICEMIA

Calorie per porzione	425
Proteine	7,9 g
Grassi totali	37,9 g
di cui grassi saturi	19,9 g
Carboidrati	15,4 g
di cui zuccheri	4,5 g
Vitamine / minerali	C, B6, K1, rame, zinco



Green smoothie tropicale



Questo smoothie è ideale per cominciare la giornata. Congelare la banana prima di frullarla permette di ottenere una consistenza densa e cremosa. Aggiungete un cucchiaino di proteine in polvere vegan per aumentare il contenuto proteico nella vostra dieta e dare all'organismo una spinta in più.

Prep: 10 minuti

Ingredienti (per 1 persona)

100 g di mango fresco tritato
 ½ banana, tritata e congelata
 1 manciata di foglie di spinaci
 1 cucchiaino di polvere di erba di grano
 250 ml di acqua di cocco o di acqua
 4 cubetti di ghiaccio

Preparazione

- 1 Mettete tutti gli ingredienti, tranne il ghiaccio, in un frullatore e azionate fino ad avere un composto liscio e cremoso.
- 2 Aggiungete il ghiaccio e frullate velocemente per amalgamare, poi versate in un bicchiere e servite subito.

PURIFICANTE E ALCALINIZZANTE

Calorie per porzione	233
Proteine	6,5 g
Grassi totali	14,1 g
di cui grassi saturi	1,1 g
Carboidrati	19,4 g
di cui zuccheri	8,7 g
Vitamine / minerali	A, C, K ₁ , potassio



Barrette crude di fichi



Queste golose barrette sono ricche di fibre e proteine che contribuiscono a mantenere alto a lungo il livello di energia. Le barrette si conservano in frigorifero per una settimana al massimo, se congelate un mese.

Prep: 20 min/Congelamento: 30 min

Ingredienti (per 16 fette)

150 g di fichi disidratati

Per la base friabile

250 g di mandorle

125 g di noci pecan

25 g di cocco essiccato

50 g di semi di lino macinati

150 g di datteri disidratati

1 cucchiaino di succo di arancia

1 cucchiaino di cannella in polvere

Preparazione

1 Mettete i fichi in una ciotola con acqua tiepida e lasciateli in ammollo per 15 minuti. Scolateli, frullateli nel mixer fino a formare una pasta spessa e liscia. Tenete da parte.

2 Per la base e la copertura, mettete nel mixer le noci, il cocco e i semi di lino macinati, e frullate fino a polverizzare il tutto. Aggiungete i datteri, il succo di arancia, la cannella e frullate ancora fino a ottenere un composto omogeneo. Se fosse troppo asciutto, aggiungete un po' di succo di arancia.

3 Rivestite di pellicola trasparente una tortiera quadrata (20 cm). Premete i due terzi del composto nella tortiera e poi stendete sopra il puré di fichi. Sbriciolate sui fichi il rimanente composto e premete con delicatezza.

4 Mettete la tortiera in freezer per 30 minuti per far indurire il tutto. Poi togliete la torta con cautela dalla teglia e tagliatela in barrette. Conservate in frigorifero o congelate se necessario.

TANTA FIBRA E MINERALI

Calorie (per fetta)	223
Proteine	5,3 g
Grassi totali	16,6 g
di cui grassi saturi	2,1 g
Carboidrati	13 g
di cui zuccheri	12 g
Vitamine / minerali	E, B, K, potassio



Kombucha



Una bevanda rinfrescante deliziosa. Potete usare qualsiasi tipo di tè per il vostro kombucha, anche se il tè verde è l'ideale. Provate a variarne l'aroma, per esempio aggiungendo limone o lime. Non utilizzate utensili di metallo quando fate il kombucha perché i fermenti morirebbero. La colonia simbiotica di batteri e lieviti (SCOBY) di avviamento può essere acquistata anche online. Il livello di zuccheri e calorie varia secondo il tempo di fermentazione.

Prep: 10 min/Raffreddamento: 1 ora
Fermentazione: da 3 a 14 giorni

Ingredienti

4-6 bustine di tè verde o 1½ cucchiaino di foglie di tè
 170 g di zucchero semolato finissimo o zucchero di cocco
 1 bustina di coltura iniziale di kombucha (SCOBY)
 Fette di arancia o limone, opzionale

FACILITA LA DIGESTIONE E LA DISINTOSSICAZIONE

Calorie (per 100 g)	13
Proteine	0 g
Grassi totali	0 g
di cui grassi saturi	0 g
Carboidrati	3,0 g
di cui zuccheri	1,0 g
Batteri benefici	

Preparazione

1 Mettete le bustine del tè in un grande contenitore di vetro sterilizzato (vedi pagina 154) e aggiungete lo zucchero. Versatevi 750 ml di acqua bollente, mescolate bene e lasciate raffreddare per 1 ora, o fino a raggiungere la temperatura ambiente.

2 Aggiungete la coltura iniziale (SCOBY), coprite il recipiente con un panno di cotone e lasciate in un luogo caldo da 3 a 14 giorni, dipende dalla temperatura della stanza. Il liquido diventerà torbido quando è pronto. Dopo 3 giorni, assaggiate. Se il sapore è fruttato e non sa di tè, è pronto, altrimenti lasciate riposare per un altro giorno e poi riassaggiate.

3 Filtrate la bevanda, ma lasciatene un po' nel vaso con la coltura iniziale, per preparare dell'altro kombucha. La bevanda si mantiene in frigorifero per 3-4 giorni.



Tortino vegan con ripieno di frutta secca e pomodorini



Questi deliziosi tortini, nutrienti e cremosi, sono un'ottima cena se accompagnati da un'insalata. Al ripieno si possono aggiungere spezie o olive per un sapore più marcato.

Prep: 30 min/Ammollo: 2 ore
Disidratazione: 4 ore

Ingredienti (per 4 tortini)

115 g di semi di lino
125 g di anacardi, messi in ammollo per 2 ore poi scolati
1 zuccina piccola, tritata
½ cucchiaino di sale marino
2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
4 cucchiaini di olio di cocco, fuso

Ripieno

60 g di noci di macadamia
60 g di anacardi
2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
1 cucchiaino di tamari o nama shoyu
2 cucchiaini di succo di limone
3 o 4 cucchiaini di acqua
1 scalogno, tagliato finemente
4 pomodori secchi, tritati finemente
Fette di pomodorini, cipolla a dadini e prezzemolo tritato, per guarnire

Preparazione

1 Tritate molto bene i semi di lino e gli anacardi con un frullatore o in un mixer.

2 Poi mettete nel mixer la zuccina, il sale marino, il lievito e l'olio e frullate fino a ottenere un composto liscio. Incorporate gli anacardi e i semi di lino e mescolate per formare un impasto, aggiungendo un po' di acqua se necessario. Rivestite 4 stampi per tartellette con la pellicola trasparente e poi versate il composto premendo bene.

3 Mettete gli stampi nell'essiccatore o in forno caldo a 45 °C ed essiccate per 4 ore o fino a quando i bordi sono secchi.

STABILIZZA LA GLICEMIA

Calorie (per tortino)	675
Proteine	19,4 g
Grassi totali	58,0 g
di cui grassi saturi	15,4 g
Carboidrati	20,9 g
di cui zuccheri	4,4 g
Vitamine / minerali	B, C, zinco, rame



4 Per il ripieno: mettete nel mixer noci, anacardi, lievito, tamari, succo di limone e acqua e frullate fino a formare una pasta consistente. Se seve, aggiungete un po' d'acqua. Unite scalogno e pomodori.

5 Con un cucchiaino mettete il ripieno nella base delle tartellette e decorate con fettine di pomodoro, cipolla a dadini e prezzemolo tritato prima di servire.