

La dieta

dell' **abbondanza**

100%
vegan



EDIZIONI
LSWR

Somer McCowan

Prefazione di Neal Barnard, M.D.

La dieta
*dell'***abbondanza**

100%
vegan



Lasagne di zucchine e melanzane grigliate (pag. 174)

La dieta *dell'***abbondanza**

100%
vegan

Il piano in 28 giorni
per ritrovare la salute, dimagrire
e scoprire il potere dei cibi vegetali

Somer McCowan

Prefazione di Neal Barnard, M.D.

EDIZIONI
LSWR



Titolo originale: *The Abundance Diet: The 28-Day Plan to Reinvent Your Health, Lose Weight, and Discover the Power of Whole Foods*

Published by Vegan Heritage Press (USA)

© 2015 by Somer McCowan)

Edizione italiana:

La dieta dell'abbondanza: il piano in 28 giorni per ritrovare la salute, dimagrire e scoprire il potere dei cibi vegetali

Traduzione di: Virginio B. Sala

Collana: Salute & benessere

Editor in Chief: Marco Aleotti

Design della copertina e foto delle ricette: Annie Oliverio

© 2016 Edizioni Lswr* – Tutti i diritti riservati

ISBN: 978-88-6895-284-6

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.

L'Editore ha compiuto ogni sforzo per ottenere e citare le fonti esatte delle illustrazioni. Qualora in qualche caso non fosse riuscito a reperire gli aventi diritto è a disposizione per rimediare a eventuali involontarie omissioni o errori nei riferimenti citati.

Tutti i marchi registrati citati appartengono ai legittimi proprietari.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini, 7

20141 Milano (MI)

Tel. 02 881841

www.edizionilswr.it

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di maggio 2016 presso "Printer Trento S.r.l.", Trento (TN)

(*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di **LSWR GROUP**.

Dedica

Ai miei genitori Boni e Milo McCowan, che mi hanno trasmesso l'amore per creare cose belle in cucina e mi hanno insegnato che condividere un buon pasto con gli altri è uno dei modi migliori per aprire il cuore e formare amicizie durature. Grazie perché il vostro cuore, la vostra casa e la vostra cucina sono sempre aperti per tutti coloro che conoscete e amate.



Insalata niçoise con tofu affumicato e condimento di miso cremoso (pag. 116)

Indice

Prefazione di Neal Barnarwd	ix
Introduzione	xi
<u>Parte 1 – Per cominciare</u>	
Uno: Il mio percorso personale	3
Due: La vostra relazione con il cibo	7
Tre: Reinventate la vostra cucina	11
<u>Parte 2 – Il programma in 28 giorni</u>	
Quattro: Semplificate il vostro menu	23
Cinque: Programmi dei pasti e liste della spesa	33
<u>Parte 3 – Le ricette</u>	
Sei: Frullati verdi	44
Sette: Colazione	67
Otto: Insalate e condimenti	85
Nove: Zuppe e minestroni	125
Dieci: Salse e spuntini	149
Undici: Piatti principali	163
Dodici: Dessert	185
Tredici: Bonus: Festa del succo (da 1, 3 o 5 giorni)	205
<u>Parte 4 – Rimanere in forma</u>	
Quattordici: Esercizio fisico e salute	219
Quindici: Il successo oltre i 28 giorni	225
Ringraziamenti	227
Bibliografia	227
L'autrice	228
Menu per 4 settimane	229
Indice analitico	233

Prefazione

QUANDO HO SAPUTO che il libro di Somer McCowan si sarebbe chiamato La dieta dell'abbondanza, ho pensato che era un titolo perfetto.

In senso letterale, una dieta vegana povera di grassi è abbondante perché permette di mangiare quantità abbondanti di cibo senza limitarsi nelle porzioni, senza stare a misurare carboidrati e calorie e senza patire la fame. Per molti, è un'esperienza nuova. Negli studi di ricerca clinica, che abbiamo condotto qui alla Commissione Medica, i nostri partecipanti si stupiscono sempre quando scoprono che non devono diminuire la quantità di quello che mangiano. Molti ci dicono che la dieta vegana povera di grassi è più facile di qualsiasi altra strategia abbiano provato per perdere peso o prendersi cura della propria salute. Scegliere i cibi giusti e mangiarne in abbondanza è più semplice e più divertente che contare calorie o ridurre le porzioni.

Questo perché i vegetali forniscono un nutrimento abbondante. Se state cercando i cibi più nutrienti della Terra, i vegetali guadagnano sicuramente il primo premio. Pieni di fibre, vitamine, minerali e fitonutrienti, sono le "centrali energetiche" della nutrizione. Inoltre sono privi di colesterolo e hanno poche calorie e grassi saturi. Una dieta basata sui vegetali aumenta la densità dei nutrienti dei vostri pasti mentre abbassa la densità calorica, e questa è la formula perfetta per la salute.

Di conseguenza, una dieta vegana povera di grassi porta grandi vantaggi per la salute. Nel "Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics" abbiamo recentemente pubblicato una grande meta-analisi che dimostra come passare alla dieta vegana porti a perdite di peso salutari – ma non è una cosa nuova per chiunque conosca bene le ricerche scientifiche che documentano gli effetti delle diete basate sui vegetali. Gli studi hanno sempre dimostrato che chi elimina i prodotti di origine animale dalla propria dieta ha un peso più sano di chi mangia carne e prodotti caseari (anche quando le porzioni aumentano). E i vantaggi non finiscono qui! Le diete a base di vegetali aiutano chi ha il diabete a ridurre o eliminare addirittura i farmaci. Questo modo di mangiare può far fronte alle radici delle malattie cardiovascolari – inverte i danni al rivestimento endoteliale e apre le arterie permettendo al sangue di scorrere di nuovo, senza problemi, nell'organismo. E mentre perdete peso e il diabete e le malattie cardiache regrediscono, potete anche abbassare la pressione sanguigna, ridurre o eliminare dolori da artrosi o emicranie, proteggere la vostra memoria dall'Alzheimer, aumentare l'energia e altro ancora. I vantaggi per la salute di un modello di dieta semplice sono davvero numerosi e piuttosto sorprendenti.

I grandi vantaggi continuano se pensiamo agli effetti ambientali delle nostre scelte alimentari. L'industria della carne genera più gas serra di tutti i mezzi di trasporto del mondo, oltre a produrre altri guasti ambientali. Per fortuna, il fatto che ciò che mettiamo nel piatto può avere effetti sulla salute del pianeta (oltre che sulla nostra) comincia finalmente a essere noto a molti. Il "2015

Dietary Guidelines Advisory Committee” sostiene che: “Le maggiori scoperte riguardanti le diete sostenibili dicono che una dieta alimentare a più alto contenuto di vegetali, come verdura, frutta, cereali integrali, legumi, frutta secca e semi e con un contenuto più basso di calorie e alimenti di origine animale, è positiva per la salute ed è associata a un impatto ambientale più basso dell’attuale dieta americana.” Eliminando gli animali e i loro derivati dalla dieta, possiamo avere un ruolo significativo nel ridurre la nostra impronta ambientale e costruire un futuro sostenibile.

Molti sono felici di sapere che, seguendo una dieta vegana, salvano la vita di milioni di animali e sotto questo aspetto praticano anche uno stile di vita più etico.

Se vi state chiedendo da dove partire o come introdurre questa dieta nel vostro stile di vita attuale, Somer ha creato una meravigliosa guida passo passo per aiutarvi a cominciare. Per ora focalizzatevi sulle prossime quattro settimane. Leggete tutto il libro, lasciate che i consigli esperti di Somer vi aiutino a prepararvi, e quindi tuffatevi, completamente. Provate e vedete che cosa ne pensate alla fine delle quattro settimane. Credetemi, passeranno più in fretta di quanto pensate e sarete soddisfatti dei vostri risultati

Mangiate vegetali “in abbondanza” e godete i benefici “in abbondanza”. Non ve ne pentirete.

— Neal Barnard

Introduzione

DI SOLITO SI ASSOCIA la parola “dieta” a fame, limitazioni, privazioni, conteggio di calorie o punti, porzioni misere e cibi speciali. Ho scritto questo libro perché voglio aiutare la gente ad associare la parola “dieta” al nocciolo del suo significato: il genere di cibo che una persona mangia abitualmente. Seguendo *La dieta dell’abbondanza*, non dovrete contare calorie, pesare i cibi, sommare punti o mangiare entro una certa ora. Ho già fatto il lavoro per voi programmando e creando ricette salutari, deliziose e nutrienti che vi faranno sicuramente perdere peso.

Mangiare seguendo una “dieta dell’abbondanza” significa che dovrete mangiare spesso e mangiare porzioni sufficienti a farvi sentire soddisfatti. Gli alimenti vegetali integrali sono a basso contenuto di calorie ma forniscono un’alimentazione completa, perciò non dovrete preoccuparvi di ingerire proteine a sufficienza o bilanciare carboidrati e grassi e altri nutrienti. Dovete semplicemente godervi cibo delizioso che si dà il caso sia buono per voi. Nel mio programma di 28 giorni, il cibo è completamente vegano, naturalmente ricco di nutrienti e con poche calorie. Il cibo vegetale è il migliore per uno stile di vita senza sacrifici. Così, questo è in effetti un libro che parla di dieta, ma è importante capire come si distingue da altri libri che trattano lo stesso argomento.

Da quando sono diventata vegana, ho letto almeno un centinaio di libri sul modo di vivere vegano, molti dei quali ruotano attorno all’aspetto salutare della dieta. Di conseguenza, ho imparato i metodi giusti all’interno dei miei parametri di dieta, per equilibrare la mia vita, prendermi cura del mio corpo e mangiare in modo sano. In fin dei conti, ho perso circa 45 kg in un anno senza l’aiuto di nessuno (vi racconterò meglio questa storia più avanti). Ma anche se sono uscita dai binari di tanto in tanto, nel corso degli ultimi due anni, ho elaborato un piano per i momenti in cui la mia dieta deraglia. All’inizio l’ho chiamata “la sfida del frullato verde,” ma prevedeva molto più di un semplice frullato verde: il nome è rimasto, ma non descrive pienamente la sfida reale.

Quando ho condiviso per la prima volta il piano sul mio blog, *Vedged Out*, persone di tutto il mondo hanno preso parte alla missione settimanale per diventare più sane. La risposta è stata travolgente e commovente. Ho ascoltato storie di successo scritte da lettori o lettrici di quasi tutto il mondo. Articoli di giornale, rinomati siti web sulla salute, blogger e persone comuni hanno presentato la sfida o lasciato commenti sul mio sito, o mi hanno scritto per email le loro storie dettagliando i loro sorprendenti risultati.

La mia sfida originale era basata su un piano di sette giorni di dieta purificante, ma alcuni lettori volevano perdere più peso o amavano il modo in cui la loro dieta appena scoperta li faceva sentire, così la prolungavano per settimane e anche mesi con risultati sorprendenti. Con questo libro, ho creato una nuova sfida di 28 giorni per aiutarvi a rimettervi in forma e rimanerci. Questo piano è per tutti coloro che sentono il bisogno di mangiare in modo più salutare, perdere peso, star bene, ritornare in forma dopo una malattia o un infortunio e altro. Va bene per onnivori, vegetariani e vegani. La dieta dell’abbondanza è per voi, sia che abbiate iniziato un piano di alimentazione sana

e vogliate mantenerla con una svolta più salutare, sia che vogliate semplicemente essere pronti per l'estate, o vi serva una disintossicazione dopo un'alimentazione o una vacanza troppo indulgenti.

Nei prossimi 28 giorni, vi aiuterò a eliminare il cibo confezionato, i grassi raffinati, gli zuccheri e i cibi dannosi. Li sostituirete con vegetali integrali e "superalimenti" in abbondanza. Dovrete eliminare la caffeina e l'alcol per poter recuperare le vostre riserve energetiche. Mangerete ogni giorno più fibre di quelle che probabilmente mangiavate in una settimana della vostra dieta precedente. Vi prometto che il vostro colon e il vostro cuore vi ringrazieranno.

I vostri pasti giornalieri saranno ricchi di deliziosi frullati verdi, abbondanti alternative per la colazione, bellissime insalate, portate principali salutari e che saziano, snack gustosi e piatti speciali vegetali per festeggiare nel weekend. Il cibo salutare non è mai stato così buono. A meno che non abbiate un metabolismo lento o altri disturbi, potete fare i 4-6 pasti al giorno indicati in questo libro e perdere comunque peso. La parte migliore? Lo renderò facile. Perdere peso è quasi esclusivamente questione di "calorie ingerite contro calorie bruciate", ma ho semplificato il metodo, così che non dobbiate contare le calorie. Succede anche qualcosa di magico quando la vostra dieta consiste interamente di cibi vegetali: perdetevi peso rapidamente ma in modo più sostenibile rispetto al numero di calorie consumate. Sì, sto dicendo che 1200 calorie di cibo vegetale si comportano molto meglio di 1200 calorie di cibo raffinato, trasformato, animale. Troverete qui non solo un piano dietetico sintetico giornaliero, ma anche un "banchetto depurativo" facoltativo per iniziare nel modo migliore il percorso per la perdita di peso e per la salute. Il piano include più di 100 ricette ed è personalizzabile per adattarsi al vostro gusto. Tutte le ricette sono senza glutine, perciò sono adatte anche a chi è allergico o intollerante al glutine.

Se vi state chiedendo se ne vale la pena, i partecipanti alla mia sfida originale "frullato verde" hanno perso da 2 a 3 chili nella prima settimana, in alcuni casi di più. Un partecipante ha perso più di 7 chili dopo tre settimane della sfida. Non posso garantire quanto peso perderete – dipende da come è fatto il vostro organismo, da quanto siete in forma e da molti altri fattori – ma posso dirvi questo: il programma non è un piano della fame o del conteggio delle calorie. Dimenticatevi dei punti, buttate via il vostro sistema di monitoraggio del cibo, mangiate cibo vegetale nutriente, quanto più vi piace, e perderete comunque peso. I risultati saranno grandiosi!

La mia speranza è che sviluppate nuove abitudini attraverso questo percorso di 28 giorni che vi aiuterà a seguire modelli di alimentazione più sani per tutta la vita. La vostra salute, il vostro cuore, il vostro girovita e il mondo saranno felici che lo facciate. Se siete in grado di impegnarvi per 28 giorni, sono convinta che i risultati che raggiungerete seguendo questo programma cambieranno il vostro modo di mangiare.

Non dimenticate che l'aggiunta di un livello sano di attività fisica vi aiuterà a raggiungere questi obiettivi più velocemente. Ho incluso un capitolo sul fitness che può essere utile quasi per tutti. Cominciamo!



Parte 1
Per cominciare





UNO

Il mio percorso personale

ERO UN'ADOLESCENTE QUANDO per la prima volta mi sono avvicinata al vegetarianismo. Molti dei miei amici più cari erano vegetariani, e sembrava la cosa più di moda. Sfortunatamente, per noi adolescenti il termine “vegetariano” non era necessariamente associato ad alimenti vegetali e salutari come prodotti freschi, legumi, cereali integrali, frutta secca e semi. Invece, significava mangiare biscotti ricoperti di glassa rosa e nachos per pranzo, bevendo una cola. Chiaramente non sapevo nulla di nutrizione, né perché fossi vegetariana – stavo semplicemente cercando di essere alla moda. Ma ho mantenuto una dieta vegetariana per un paio d’anni e ho cominciato a sviluppare l’amore per la cucina.

Facciamo un salto avanti di qualche anno. Incontrai e sposai mio marito in Australia, e ci trasferimmo negli Stati Uniti. Lui studiava per laurearsi, e io lavoravo a tempo pieno come assistente amministrativa in un ufficio immobiliare. La nostra dieta era orribile, mangiavamo cose il meno costose possibile, viste le limitate disponibilità finanziarie: ramen giapponese e maccheroni al formaggio erano i piatti più frequenti.

Poche porte più in là rispetto al mio ufficio c’era un agente immobiliare chiamato Denley Fowlke, un vegano che seguiva una dieta a base di cibi crudi. Non avevo mai nemmeno sentito nominare una dieta a base di cibi crudi. Era l’immagine radiosa della salute: slanciato e abbronzato, con denti perfetti e una carnagione splendida. A quel tempo rimasi sorpresa che qualcuno potesse seguire costantemente una dieta a base di verdure crude, frutta, piante, germogli di grano, frutta secca e semi! Non mi ero mai posta veramente il problema di consumare carne o latticini. La carne non era ricca di proteine? Il latte non era ricco di calcio e utile per le ossa? Queste cose non fanno bene all’organismo? Non avevo ancora trovato le risposte a queste domande, circa carne e latticini, ma Denley ebbe una profonda influenza su di me.

Su suo suggerimento, provai la mia prima dieta disintossicante. Uscii e comprai il miglior frullatore disponibile (lo possiedo ancora e funziona ancora perfettamente). Attraversai un periodo in cui provai a mangiare crudo e vegano per circa 6 mesi, ma gettai la spugna quando tutto cominciava a sapere di erba. Lo stavo semplicemente facendo nel modo sbagliato. Probabilmente non stavo ingerendo i giusti livelli di nutrienti. Non avevo proprio gli strumenti né le risorse per avere successo, e non avevo ancora il quadro completo.

In seguito, le mie abitudini alimentari peggiorarono e così anche la mia salute. Dopo diversi fatti stressanti, tra cui alcuni aborti spontanei, la mia salute peggiorò in assoluto. A 28 anni, mi fu diagnosticato un cancro del colon al primo stadio, oltre a una colite ulcerosa, una forma di malattia infiammatoria intestinale. Questa malattia è caratterizzata da moderati a gravi dolori addominali, sanguinamento rettale e così via. Il mio medico rimosse le cellule precancerose e mi prescrisse una schiera di farmaci, fra cui un corticosteroide chiamato prednisone, che dovevo assumere a dosi elevate. Durante la cura con il prednisone, cominciai a metter su peso, e molto rapidamente.

Quando alla fine arrivai al punto in cui non dovevo più assumere steroidi, ero aumentata di 45 kg in nove mesi. Chiesi al medico se il peso se ne sarebbe andato come ritenzione idrica. Mi disse che avrei dovuto eliminarlo con l'attività fisica, come se avessi mangiato enormi hamburger al formaggio per nove mesi mentre ero sotto farmaci.

Fino a quel punto, non ero mai stata una persona particolarmente in forma o attiva. Finché ero molto snella, sembrava che dei geni buoni mi facessero rimanere magra. Quei geni buoni non mi avrebbero aiutato a perdere il peso in più che mi portavo addosso, perciò capii che dovevo fare qualcosa di più drastico per riprendere il controllo della mia salute e del mio corpo.

Mi iscrissi a una palestra. È stata una delle esperienze più umilianti della mia vita, dover andare in palestra e al lavoro, mentre ero meno in forma di quanto non fossi mai stata, ma sapevo che dovevo perdere peso. Facevo un'ora di cardio e un'ora di pesi quasi ogni giorno. Cominciai anche a tenere il conto delle calorie, cosa antipaticissima, come può confermare chiunque abbia provato.

Un anno più tardi, avevo perso i 45 kg e avevo corso due mezze maratone. Ero super allenata e mi sentivo in cima al mondo. Sfortunatamente, nonostante il potenziamento cardiovascolare e muscolare che avevo raggiunto con la corsa e il sollevamento pesi, il mio corpo era ancora alle prese con la malattia e quando questa decideva di farsi di nuovo viva non avevo alcun mezzo per controllarla. Iniziai ad allenarmi per una corsa, ma dovetti dare forfait per una brutta recrudescenza.

Tornai ai farmaci steroidi ancora, e ancora, e continuavo a combattere l'aumento di peso. Pensavo proprio che non sarebbe mai finita e che avrei dovuto combattere e soffrire per tutta la vita. A quel punto, mi sentivo letteralmente come spazzatura. Ero debole e senza energia.

Poi, un weekend, mio fratello Abe mi propose di andare a vedere insieme il documentario "Forks over Knives". Rimasi sbalordita dai dati scientifici sulla dieta e la salute che venivano presentati nel film da medici ed esperti. I soggetti sottoposti al test nel film avevano sperimentato notevoli cambiamenti di salute e si erano liberati dalle loro patologie, in un periodo di tempo sorprendentemente breve.

All'improvviso tutto mi sembrava quadrare e avere un senso. Compresi che avrei potuto guarire da sola dalla malattia che mi aveva tormentato per quasi un decennio, semplicemente cambiando la mia dieta. Pensavo fosse una soluzione incredibilmente semplice.

Mio marito e io decidemmo di fare un esperimento insieme e di provare una dieta a base di vegetali e cibi integrali, per 30 giorni, proprio per vedere come avrebbe influenzato la mia salute. Incredibilmente, dopo un paio di settimane soltanto di alimentazione a base di vegetali, sono stata in grado di eliminare tutti i farmaci.

In questo momento, ho completamente smesso con tutti i farmaci, e la mia colite ulcerosa è in piena remissione da più di tre anni, da quando ho iniziato la mia dieta basata sui cibi vegetali.

L'unica volta che ho avuto problemi di stomaco, a parte l'occasionale infezione, è stata all'inizio del mio percorso a base di vegetali, quando in un ristorante, accidentalmente, ho mangiato dei latticini. Dopo quella volta il mio corpo si è ribellato. Ho imparato a informarmi meglio, a fare più domande e a chiedere di vedere le etichette dei prodotti quando mangiavo fuori casa, per evitare di ammalarmi.

Adesso mi è molto chiaro che i prodotti animali scatenano la mia malattia autoimmune e finché seguirò una dieta vegana pura, a basso contenuto di grassi raffinati e zuccheri e ad alto contenuto di sostanze nutritive, la mia malattia rimarrà in remissione.

Mi piace il modo in cui mangio e come fa sentire il mio corpo, e so che il mio successo è il risultato del mangiare vegano. È divertente il fatto che la cura che cercavo venisse dal mangiare vegetali. Avrei voluto sapere anni prima che potevo curare il mio corpo con ciò che mettevo in bocca..

Perché ha senso una dieta basata sui vegetali

Mi rendo conto che a volte perdere peso non è sufficiente per tenere impegnato qualcuno con una dieta a base di vegetali, perciò ecco alcune informazioni su altre ragioni importanti per prendere in considerazione una dieta vegana.

Prove fattuali sempre più numerose, di ordine medico e scientifico, sono a sostegno della validità di una dieta a base vegetale. Interi libri e decenni di studi sugli effetti diretti e collaterali di produzione e consumo di alimenti animali ci hanno fornito dati che sono ormai di dominio comune. Ecco alcuni fatti che si ricavano da questi studi:

- Mangiare carne significa aumentare le probabilità di sviluppare diversi tipi di cancro (Campbell, 2006).
- Le popolazioni che mangiano meno carne, hanno vita più lunga e più libera da malattie (Fuhrman, 2013).
- Seguire una dieta a base di vegetali può prevenire e far regredire le malattie cardiache (Esselstyn, 2008).
- Non solo i vegani tendono ad essere più magri e a vivere più a lungo rispetto a chi mangia carne, ma presentano anche un'incidenza sensibilmente più bassa di diabete, attacchi di

cuore, cancro e molte altre malattie collegate all'alimentazione (www.adventisthealthstudy.org).

Una dieta vegana integrale non è solo la dieta migliore per il vostro organismo, è anche la più indicata per migliorare la salute del nostro pianeta e ridurre il nostro impatto ambientale.

Un importante cambiamento

Mi ci sono voluti mesi per capire come alimentarmi esclusivamente con una dieta basata sui vegetali, dopo aver organizzato i miei pasti per lo più attorno alla carne per così tanto tempo. Ho impiegato gli ultimi tre anni ad affinare il mio talento in cucina per creare cibi che fossero più squisiti e nutrienti di qualsiasi cosa avessi mangiato prima. In breve, ho fatto tutto il lavoro in modo che possiate semplicemente usare le ricette in questo libro e cominciare con successo nella vostra cucina saltando l'apprendimento.

Poco dopo aver iniziato il blog, il sito web "Forks over Knives" ha presentato una testimonianza dei miei drastici cambiamenti di salute, che ho attribuito a una dieta basata su vegetali e cibi integrali. Un paio di mesi più tardi, ChooseVeg.org ha pubblicato la mia foto e la mia storia e mi ha incluso in un opuscolo. Sono apparsa sul sito di "Food Network" come esperta di cibo vegano. Molte delle mie ricette sono disponibili su siti o su pubblicazioni di grande diffusione, da OneGreenPlanet.org, a Sunwarrior.com, ToneltUp.com, *Vegan Lifestyle Magazine* e BuzzFeed.com. Ho organizzato il catering di eventi vegani per più di 200 persone e per pranzi più intimi con meno commensali. Ho ricevuto migliaia di visite quotidiane sul mio sito web, VededOut.com, e tutti i giorni attraverso i social media offro consigli su come cambiare la propria dieta per recuperare la salute, perdere peso e mangiare cibi deliziosi.

Ho aiutato persone con ogni tipo di dieta a migliorare le proprie abitudini alimentari e la propria salute: onnivori che hanno eliminato la maggior parte della carne e dei latticini dalla loro dieta, vegetariani che hanno lasciato perdere il latte e il formaggio, e anche vegani di lungo corso che stavano mangiando troppo cibo vegano confezionato e avevano bisogno di rimettere in carreggiata la loro dieta.

Credo che, se provate la dieta per questi soli 28 giorni, il vostro peso comincerà a normalizzarsi, perché l'alimentazione basata sui vegetali vi sazierà più velocemente senza sovraccaricarvi di calorie e di grassi. La vostra pelle apparirà più sana e più pulita, perché avrete messo nel vostro organismo il carburante giusto.

Sono convinta che potrete iniziare a ridurre o eliminare i sintomi di molte malattie. Se fornite al vostro corpo tutto ciò di cui ha bisogno per funzionare bene e autoguarirsi, possono succedere cose sorprendenti. Non vedo l'ora di aiutarvi a raggiungere il vostro obiettivo.



DUE

La vostra relazione con il cibo

È RISAPUTO CHE MOLTI americani sono sovrappeso. Per tentare di perdere peso, provano qualche forma di dieta Atkins o Paleo ed evitano i carboidrati come se si trattasse del diavolo. Un'alta percentuale di queste persone crede che persino la frutta non vada bene per loro! Evitare i carboidrati per un lungo periodo, naturalmente, porta a una dieta a yo-yo, perché fare a meno dei carboidrati per sempre non è sostenibile. Non appena vengono reintrodotti nella dieta, le persone ritornano subito al loro peso originale, o peggio.

Molte persone che hanno bisogno di perdere peso generalmente incontrano sulla loro strada ostacoli o barriere perché hanno sviluppato modelli di alimentazione negativi. L'elemento fondamentale per perdere davvero peso è identificare le proprie barriere specifiche, quindi trovare una soluzione per superarle. Potete farlo sviluppando uno o più comportamenti alimentari positivi. (Vedete il grafico a pagina 9.)

I modelli alimentari negativi si possono identificare anche in più seri comportamenti alimentari, come anoressia, crisi di alimentazione incontrollata, dipendenza da cibo. La crisi di alimentazione incontrollata è il consumo di enormi quantità di cibo in un breve lasso di tempo. Questo tipo di alimentazione non va bene per nessuno, non importa quale cibo consumi. Le persone affette da crisi di alimentazione incontrollata possono mangiare l'equivalente di due o più pasti ogni volta che si mettono a tavola, per esempio una pizza intera, due litri di soda, e mezzo chilo o più di gelato.

Avere una dipendenza da cibo non è diverso da essere dipendenti da droghe, sigarette, alcol, pornografia, sesso, gioco, shopping o gioco d'azzardo. I risultati finali sono normalmente obesità e vari problemi di salute. Le persone che soffrono di dipendenza dal cibo ricorrono al cibo quando sono annoiate, stressate, tristi, arrabbiate o stanche. Anche altre emozioni possono scatenare il desiderio di mangiare: dipende dalla persona e dalla gravità della malattia. Chi è dipendente dal cibo si muove con fatica negli ambienti sociali, preoccupato che gli altri lo vedano sovralimentarsi e lo giudichino. Non è raro perciò che chi ha questa dipendenza tenda a mangiare in privato. Malati gravi possono avere scorte segrete di cibo spazzatura ipercalorico. Queste persone possono non essere consapevoli della loro dipendenza. Magari pensano solo di essere fatte diversamente, destinate dai loro geni a essere sovrappeso, o che mangiano molto solo perché li fa sentire meglio.

È importante che facciate il passo successivo per prendervi cura di voi stessi rendendovi conto che i modelli di alimentazione negativi non portano da nessuna parte. L'essere cresciuti in un ambiente dove il cibo salutare non era una priorità, essere stressati dal dover imparare a cucinare pasti salutare, amare la comodità dei fast food e del cibo take away sono tutti componenti di modelli di alimentazione negativi. Il cibo diventa come una coperta di conforto, che anestetizza la maggior parte delle emozioni e dà una gratificazione istantanea.

Invertire i modelli di alimentazione negativi

Forse non siete in grado di cambiare gli stimoli del vostro modello di alimentazione negativo, ma potete invertire la tendenza sostituendo il comportamento alimentare negativo con uno positivo. Ecco alcuni metodi affidabili con i quali potete far fronte a qualsiasi ostacolo vi si pari davanti.

Attività fisica al posto del cibo. Sembra facile, vero? Poiché molti modelli di alimentazione negativi derivano dal bisogno di mangiare innescato da noia, stress e altre emozioni difficili da sostenere, ha senso nutrire queste emozioni con l'attività fisica anziché con un dolcetto. L'attività fisica, se fatta regolarmente, rilascia le endorfine, allevia lo stress e ha un effetto antidepressivo nel tempo, ed è potente come un farmaco. Agisce anche come soppressore anziché come stimolante dell'appetito. Inoltre avrete tutti i benefici del movimento fisico, che possono annullare molti effetti e problemi negativi associati alla dipendenza da cibo.

Siate sempre ben idratati. È corretto: bere acqua, e anche tanta, aiuta il corpo a sentirsi più completo. È un semplice trucco. Afferrate un bicchiere d'acqua prima di prendere qualcos'altro. Dieci minuti dopo aver bevuto il bicchiere d'acqua, valutate se siete davvero affamati o se stavate reagendo a qualcosa. Se davvero siete affamati, mangiate il prossimo pasto o snack programmato.

Programmate i momenti in cui mangiare. Consiglio di mangiare più volte al giorno per allontanare la fame (vedrete più avanti nel libro che mangiare di frequente non significa necessariamente mangiare piccole porzioni; cerco di insegnarvi a mangiare in modo più intelligente, non a rendervi la cosa più difficile con tattiche da carestia). Alcune persone hanno bisogno di mangiare ogni due ore, altre ogni tre. Scegliete il programma più adatto per voi e attenetevi a quello. Avrete più probabilità di successo se non sarete preoccupati di ciò che mangerete la prossima volta.

Cambiate il vostro sistema di ricompense. Fatelo per voi e per la vostra famiglia. Molte persone che combattono col proprio peso mostrano comportamenti in cui il cibo è sempre la ricompensa per successi e risultati. Non sto dicendo che il cibo non debba essere un piacere, ma perché non ricompensarsi con un weekend fuori casa, un abito nuovo, o una giornata in una spa invece che con un pasto ipercalorico?

Identificate i vostri modelli di alimentazione negativi e positivi

Modello di alimentazione positivo significa:

- mangiare quando si ha veramente fame;
- mangiare finché ci si sente soddisfatti ma non troppo pieni;
- mangiare cibi che piacciono e che sono nutrienti per l'organismo;
- mangiare da un minimo di tre a un massimo di sei pasti al giorno;
- non pensare sempre al cibo;
- rendersi conto che mangiare è piacevole, ma serve innanzitutto a fornire energia all'organismo.

Modello di alimentazione negativa significa:

- mangiare quando ci si sente emotivi, annoiati o stressati, anche se non si ha fame;
- mangiare spesso fino al punto di sentirsi a disagio;
- sentirsi in colpa per il cibo e nei confronti del proprio corpo per la maggior parte del tempo;
- saltare i pasti o, invece, mangiucchiare tutto il giorno;
- pensare sempre al cibo; il cibo ha la priorità su qualsiasi altro bisogno o desiderio nella vostra vita;
- mangiare per lo più cibi che non sono nutrienti. Se paragonate il vostro corpo a una macchina, ha bisogno di carburante del tipo giusto per funzionare bene. Usare il carburante sbagliato nel vostro corpo porta a lentezza, scarso rendimento e così via.

Tenete un diario alimentare. Anche se sembra un cliché, questo metodo funziona veramente! Scrivete semplicemente proprio tutto quello che mangiate in un giorno. Alcuni giorni saranno per voi uno shock. Il modo migliore per controllare un modello alimentare negativo è mangiare consapevolmente e fare attenzione a ciò che state mangiando. Documentare ciò che mangiate vi farà sentire più responsabili e vi terrà lontani dai modelli di alimentazione negativi.

Identificate le vostre sensazioni. Questo è importante se sentite spesso l'impulso di mettere in bocca qualcosa. Siete veramente affamati o siete annoiati, stanchi, arrabbiati o stressati? Molto spesso troverete che, a parte i pasti programmati, afferrate uno snack perché vi sentite annoiati o

provate altre emozioni e state cercando di soffocarle con cibo di cui non avete veramente bisogno. Se identificate l'emozione, potete fare qualcos'altro, come occupare il vostro tempo con cose produttive invece di mangiucchiare soltanto.

Imparate ad amare voi stessi. Amare voi stessi e il vostro corpo vi aiuterà a raggiungere il vostro peso ideale in maniera più efficace di tutti gli altri suggerimenti messi insieme. Rendetevi conto che avete un corpo che può muoversi ed è bello, non importa quale sia la sua forma o la sua misura. Usate dei dialoghi interiori positivi. Ciò che può sembrare un po' sciocco all'inizio, come farvi i complimenti per una caratteristica o una qualità che avete, comincerà a sembrarvi più naturale a mano a mano che vi allenate. Non dite cose negative su voi stessi, perché rinforzerebbero questo tipo di pensieri. Emanate invece gioia e pensieri positivi e vi sentirete fisicamente più attraenti, sarete meno depressi e sarete maggiormente in grado di usare quelle sensazioni positive per illuminare la vita di altre persone.



Ci saranno giorni in cui la vostra forma o i numeri sulla bilancia non vi piaceranno particolarmente, ma non c'è ragione di rimproverare voi stessi o trattar male il vostro corpo mangiando cibi poco salutari. Mangiate consapevolmente cibi che nutrono e guariscono il corpo, gustateli con calma e apprezzate il fatto che potete mettere cibi salutari sulla tavola.

Questo significa che non potete avere un pasto sfizioso o un'occasione speciale? Certamente no. Se vi condannate a una vita dove non potete festeggiare e divertirvi col cibo, sarà una vita arida. Una volta che riuscirete a gestire le cose, farete meglio a praticare l'arte della moderazione. Va bene mangiare un cupcake o un biscotto vegani ogni tanto o un pasto più ricco di quello che fareste occasionalmente a casa. Trattate questi eventi per quello che sono: occasioni speciali. In genere, dovrete scegliere di non tenere in casa piatti speciali o cibo spazzatura, perché, se sono lì, è probabile che finireste per mangiarli senza uno scopo preciso. Dovete creare le fondamenta di un'abitudine a mangiar sano che vi sostenga sul lungo periodo. Sarò lì per aiutarvi.

Fortunatamente, le ricette de *La dieta dell'abbondanza* sono basate interamente su alimenti vegetali ricchi di fibre e vi sazieranno più in fretta dei cibi che non contengono fibre, cioè quelli animali. Inoltre gli alimenti vegetali generalmente contengono meno calorie e molte più sostanze nutritive. Per questo le piante sono fantastiche nell'aiutare a controllare l'appetito! Se, oltre alla portata principale del vostro pranzo, mangiate insalata in abbondanza, cereali integrali, frutta, verdura, frutta secca e semi con moderazione, sarà più probabile che raggiungete il vostro peso forma e lo manteniate.

Frullato verde alla torta di mele

Questo frullato richiama incredibilmente alla mente la torta di mele. È veramente delizioso e penso diventerà presto uno dei vostri preferiti. Le fibre dalla mela mantengono lo stomaco sazio a lungo: ecco perché è uno dei frullati che porto spesso con me quando esco a fare commissioni per tutta la mattina e ho bisogno di qualcosa che mi aiuti a resistere finché torno a casa.

1 tazza di acqua

2 tazze di spinaci baby biologici

1 banana media

2 piccole mele, senza torsolo, tagliate in quattro

1 cucchiaino di burro di mele biologico o 1 dattero snocciolato e tagliato in piccoli pezzi,
o 2 cucchiaini di pasta di datteri (pag.16)

1 cucchiaino di cannella in polvere

1 tazza e mezza di cubetti di ghiaccio

1 cucchiaino di semi di lino, semi di chia o semi di canapa in polvere (facoltativo)

stevia liquida, a piacere (facoltativa)

In un frullatore, versate acqua, spinaci, banana, mele, burro di mele, cannella, ghiaccio e semi di lino se li usate. Frullate la miscela finché non è completamente cremosa e ben amalgamata, 1 o 2 minuti. Aggiungete eventualmente la stevia liquida e usate la funzione a impulsi per incorporarla.

Le dosi sono per 1 litro circa



Frullato verde ultra-alcalinizzante

Questo frullato è una vera potenza, un frullato di sole verdure verdi alcalinizzante, senza frutta (eccetto il lime). Non è un frullato per chi non ha coraggio, ma vi assicuro che vi farà sentire benissimo. Se vi alzate la mattina con la mente annebbiata, o soffrite di candida ricorrente, questo frullato fa per voi! Per la natura degli ingredienti, dovrete frullare a lungo, se non avete un frullatore potente, per ottenere un composto omogeneo e senza pezzi.

1 tazza di acqua

1 cetriolo di 15 cm tagliato in fette di un paio di cm

2 gambi di sedano, tagliati in pezzi di un paio di cm (inclusa la parte alta con le foglie)

1 pezzo di zenzero di 2 cm circa, raschiato ma non pelato

2 tazze di spinaci baby

1 lime piccolo sbucciato e tagliato in quarti

1/4 di tazza di prezzemolo tagliato grossolanamente

2 cucchiaini di burro di mandorle

1 tazza di ghiaccio

stevia liquida, a piacere (io ne uso 2 gocce, in questa ricetta)

In un frullatore, versate acqua, cetriolo, sedano, zenzero, spinaci, lime, prezzemolo e burro di mandorle. Frullate la miscela finché non è completamente cremosa e ben amalgamata, 1 o 2 minuti. Aggiungete ghiaccio e stevia liquida e frullate finché il composto non è omogeneo.

Le dosi sono per 1 litro circa

Variante: Per un frullato più dolce, aggiungete una piccola mela verde aspra.

Muesli alla mela e spezia chai

Conviene preparare questo muesli in modo che resti a macerare durante la notte e sia pronto al mattino. Se non vi piace la spezia chai, potete sostituire il mix di spezie chai con 2 cucchiaini di cannella in polvere per un muesli mela-cannella. Potete anche usare noci pecan o noci triturate al posto delle mandorle e delle nocciole.

- 2 tazze di fiocchi d'avena (eventualmente senza glutine)
- 2 cucchiaini di spezia chai in polvere
- 1/4 di tazza di mandorle o nocciole tritate grossolanamente
- 4 mele grandi con la buccia, senza torsolo, spezzettate
- 2 tazze di latte di mandorla non zuccherato
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1/4 di tazza di pasta di datteri (pag. 16)
- un pizzico di sale marino fine

In una grande ciotola, versate fiocchi d'avena, spezia chai, mandorle o nocciole e mele. Aggiungete il latte di mandorla, il succo di limone, la pasta di datteri e il sale marino. Mescolate per amalgamare tutti gli ingredienti. Si può lasciare a macerare per 20 o 30 minuti e poi mangiare, o mettere in frigorifero per tutta la notte.

Dosi per 4 persone

Nota: Se non trovate facilmente la spezia chai, potrete cercare un tè alle erbe chai. Fate bollire semplicemente il latte di mandorla, immergete da 2 a 4 bustine nel latte per 5/10 minuti, quindi seguite la ricetta.



Insalata di uova vegane su insalatina baby con cracker “al formaggio”

La nostra famiglia amava le tradizionali insalate di uova, ma ora non mangiamo più uova e non vogliamo aggiungere colesterolo alla nostra dieta. È stata una sfida capire come fare un'insalata di uova vegana convincente col sapore giusto, ma penso che questa ricetta ci sia riuscita. Dovete servirla su un letto di verdura baby e mangiarla con cracker al formaggio croccanti. Uno dei segreti della buona riuscita di questa insalata sta nell'uso del kala namak (sale nero). Questo sale, in realtà, è di colore rosa. Ha l'odore pungente dello zolfo e un sapore che fa pensare alle uova. Potete trovare il kala namak nelle drogherie indiane o online. Comunque, se non riuscite a trovarlo, potete semplicemente sostituirlo con il sale marino, ma il risultato finale non avrà il gusto di uovo.

1 piccola patata (circa 100 g)

1 cucchiaio di lievito in scaglie

1/2 cucchiaino di kala namak (sale nero)

1/4 cucchiaino di curcuma macinata

1 cucchiaino di senape macinata in polvere

1 tazza di panna acida di anacardi (pag. 154)

400 g di tofu extra-duro, sgocciolato e pressato, tagliato a cubetti di circa 1 cm

1 cucchiaio di erba cipollina fresca o secca

1 cucchiaino di aneto secco

da 1 cucchiaino a 1 cucchiaio di sottaceti all'aneto (a piacere)

sale e pepe nero macinato, a piacere (facoltativo)

230 g di insalatina baby

cracker senza glutine al formaggio (pag. 156)

verdure per guarnire (ravanelli, carote, cetrioli, ecc.)

Fate bollire le patate finché non diventano tenere. O, per risparmiare tempo, cuocete le patate al microonde per pochi minuti. Raffreddate le patate e pelatele, quindi trasferitele in una ciotola di media grandezza e schiacciatele con una forchetta fino a ottenere un sottile purè. Aggiungete lievito in scaglie, kala namak, curcuma, senape in polvere e 2 cucchiaini di panna acida. Schiacciate e mescolate il composto per amalgamare bene gli ingredienti. Aggiungete nella ciotola il tofu a cubetti e la panna acida rimanente, mescolate delicatamente. Incorporate erba cipollina, aneto e sottaceti. Condite con sale e pepe a piacere, se desiderate. Servite su un letto di insalatina baby con i cracker al formaggio e la guarnizione di verdure a vostra scelta.

Dosi per 4 persone



Pad Thai crudo

Pad Thai è il piatto di noodles preferito da tutti al ristorante thailandese. Mi è mancato il cibo thailandese quando sono diventata vegana, perché i ristoranti thailandesi nelle vicinanze usano la salsa di pesce. Ho preparato qui una versione naturale di Pad Thai con una salsa super gustosa senza pesce. Questo piatto è una perfetta cena leggera per l'estate. In inverno, potete soffriggere e mescolare brevemente le verdure e scaldare leggermente la salsa. Il piatto non sarà più crudo, ovviamente, ma sarà ancora nutriente. Cercate la pasta di tamarindo nel reparto orientale del vostro negozio di alimentari, nei mercati orientali, o online.

NOODLES NATURALI E VERDURE

- 4 zucchine medie, affettate con un pelaverdure in strisce molto sottili, tagliate a fiammifero, o a spirale.
- 4 carote medie, affettate con un pelaverdure in strisce molto sottili, tagliate a fiammifero, o a spirale.
- 1 tazza di cavolo rosso
- 2 tazze di fiori di broccolo piccoli
- 1 peperone rosso, tagliato a fette di 1/2 cm
- 1 tazza di germogli di fagiolo freschi
- 1/4 di tazza di coriandolo fresco tritato
- 1/4 di tazza di basilico fresco tritato
- 1/4 di tazza di menta fresca tritata
- 1 piccolo mazzo di scalogni, tagliati a fette di 1/2 cm

1 piccolo jalapeño tritato

- 1/4 di tazza di anacardi naturali tritati finemente, per guarnire

SALSA PAD THAI

- 1/4 di tazza di tahina naturale
- 1/2 tazza di succo d'arancia fresco
- 2 cucchiaini di succo di lime
- 1/4 di tazza di pasta di datteri (pag.16)
- 1/4 di tazza di tamari o aminoacidi liquidi
- 3 cucchiaini di zenzero tritato finemente
- 1 spicchio d'aglio medio tritato
- 1/4 di tazza di pasta di tamarindo (facoltativa)

Sistamate zucchine, carote, cavolo rosso, fiori di broccoli, peperone rosso, germogli di fagiolo, coriandolo, basilico, menta, scalogno e jalapeño in 4 piatti piani o in grandi ciotole poco profonde. Spolverate con gli anacardi.

In un frullatore, versate tahina, succo d'arancia, succo di lime, pasta di datteri, tamari, zenzero, aglio e pasta di tamarindo, se la usate. Frullate gli ingredienti circa 1 minuto, finché sono amalgamati e cremosi.

Spruzzate in parti uguali la salsa sulle verdure e servite subito.

Dosi per 4 persone



Patate e cavolfiore “al formaggio” al forno

Nello Utah, soprattutto nella cultura dei Mormoni, esiste un piatto, le “patate del funerale” che viene servito in occasione di quasi tutte le cerimonie funebri. La ricetta originale delle patate del funerale contiene patate grattugiate o a cubetti, panna acida, formaggio, burro, zuppa gelatinosa di non so cosa, cornflake spalmati di burro, e ancora formaggio. Il piatto ha abbastanza colesterolo da intasare le arterie e portare chiunque alla tomba, specialmente se considerate che è generalmente abbinato a prosciutto e vari altri cibi pesanti e pieni di grassi. Non fatemi parlare anche delle spaventose insalate di gelatina verde che lo accompagnano come dessert. Sono la prima ad ammettere che questo piatto non ha proprio lo stesso sapore delle patate del funerale, ma è una versione più fresca e più leggera che non vi fa sentire come se aveste bisogno di fare un pisolino post-prandiale.

RIPIENO

2 grandi patate Russet (450 g), pelate e tagliate a dadini di circa 1 cm

1 piccola testa di cavolfiore, tagliata in piccoli fiori (4 tazze colme)

SALSA

1/4 di tazza di anacardi naturali (lasciati ammollo 4-6 ore)

1 tazza di latte di mandorla non zuccherato

3 cucchiari di fecola di tapioca

1 cucchiaino di miso bianco dolce

1 cucchiaino di paprica affumicata

1 piccolo spicchio d'aglio tritato

1 cucchiaino di sale marino (a piacere)

1 cucchiaino di cipolla in polvere

1 cucchiaino di aceto di sidro di mele

2 cucchiari di polpa di pomodoro

1 cucchiaino di sherry secco (facoltativo)

1/2 cucchiaino di senape macinata in polvere

3 cucchiari di lievito in scaglie

un pizzico di pepe di Cayenna

Preriscaldate il forno a 190 °C. In una grande pentola, portate a bollire 6-8 tazze di acqua salata, a fuoco alto. Aggiungete patate e cavolfiore, riducete il calore a medio, e lasciate bollire per 10 minuti. Non vi preoccupate se le verdure sono ancora un po' dure, perché continueranno a cuocere nel forno.

Mentre le verdure stanno cuocendo, preparate la salsa al formaggio: In un frullatore o in un robot da cucina, versate anacardi, latte di mandorla, fecola di tapioca, miso, paprica affumicata, aglio, sale, cipolla in polvere, aceto, polpa di pomodoro, sherry, senape in polvere, lievito in scaglie e pepe di Cayenna e frullate 1 o 2 minuti, fino a ottenere un composto soffice e cremoso.

Scolate le patate e il cavolfiore in uno scolapasta. Sistemate le verdure cotte in una casseruola da forno quadrata 22,5 x 22,5 cm leggermente unta. Versate la salsa al formaggio sulle verdure, mescolate gentilmente, se necessario.

Cuocete in forno 45-50 minuti, finché la superficie è croccante e dorata, la salsa si è addensata, e le verdure sono completamente cotte all'interno.

Dosi per 4 persone



Torta di limone cremosa deliziosa

I dessert con il limone mi mandano in estasi e questo non fa eccezione. L'aspro rinfrescante del limone unito alla delizia e alla cremosità del ripieno su una pasta frolla sana rende la vita così dolce!

PASTA FROLLA

1/2 tazza di miscela di farine senza glutine (pag. 14)

1/4 di tazza di anacardi in pezzi

1/4 di tazza di ananas secco

un pizzico di sale marino

2 cucchiaini di acqua, o più, se necessario

RIPIENO

Succo e buccia di 1 limone medio

420 g di tofu vellutato

1/4 di tazza di burro di cocco, a temperatura ambiente (non olio di cocco)

1/4 di tazza di nettare di agave o sciroppo di riso integrale

1/4 di cucchiaino di stevia in polvere, a piacere

Preriscaldate il forno a 180 °C. In un frullatore ad alta velocità, o in un mini-robot da cucina, versate farina, anacardi, ananas secco e sale. Usate la funzione a impulsi e frullate la miscela finché è finemente sbriciolata. Aggiungete acqua se necessario per un impasto compatto.

Dividete l'impasto tra quattro pirottine o formine per mini torte da 1/2 tazza, premendo l'impasto con le dita per formare la base.

Mettete le pirottine in una pirofila e cuocete la pasta frolla per 12-15 minuti, finché diventa leggermente dorata.

Mentre la pasta cuoce, preparate il ripieno. In un robot da cucina o in un frullatore ad alta velocità, versate bucce di limone, succo di limone, tofu, burro di cocco, agave e stevia in polvere. Frullate finché la miscela è soffice e cremosa. Assaggiate per verificare che sia dolce come desiderate. Dividete il ripieno tra le 4 pirottine o i piattini da torta. Raffreddate per 1 ora o 2, finché sono pronti

Dosi per 4 persone

