

Marisa Scotto

CUCINA PER L'ANIMA



108 ricette per nutrire corpo, mente e spirito

TerraNuova



Marisa Scotto

Cucina per l'anima

108 ricette per nutrire
corpo, mente e spirito

Terra Nuova

Direzione editoriale: Nicholas Bawtree e Mimmo Tringale
Curatrice editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Marisa Scotto

Fotografie interni: Centro Studi Bhaktivedanta

Grafica e impaginazione: Studio Hamelin, Firenze
Copertina: Loris Reginato, foto di Roberto Zanzot

©2025, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranovalibri.it - www.terranovalibri.it

I edizione: novembre 2025

Ristampa

IV III II I 2029 2028 2027 2026 2025

Collana: Alimentazione naturale

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampato in Italia presso Lineagrafica, Città di Castello.



*Dedico questo libro al mio amato Maestro Spirituale A.C.
Bhaktivedanta Swami Prabhupada, che mi ha aiutato a capire
l'importanza di nutrirmi di cibo che non provenga da violenza, un
cibo che sia in armonia con le leggi della natura e che porti rispetto
a tutti gli esseri viventi, un cibo spirituale, offerto a Dio, che nutre il
corpo, la psiche e soprattutto l'anima.*



*“Ciò che distingue davvero un cuoco è l'amore
che mette nei suoi piatti e la capacità di farlo
arrivare al cuore di chi li gusta.”*



CUCINA PER L'ANIMA

C'È SEMPRE DA IMPARARE

di Pietro Leemann

Il titolo della mia prefazione potrebbe essere proprio C'è sempre da imparare. Così è stato per me leggendo questo libro di ricette, pratico e con spiegazioni chiare, applicate alla logica alimentare dell'Ayurveda.

Marisa Scotto, che stimo moltissimo per le sue qualità culinarie e umane, è una persona che ha grande dimestichezza in quel mondo affascinante che abbraccia la cultura plurimillenaria dei Veda. Questa dà strumenti per vivere in salute e in armonia, attraverso scelte opportune di igiene alimentare e spirituale.

Per quanto riguarda gli ingredienti, oltre a essere utili per preservare corpo e mente, come dichiarava Ippocrate, essi possono determinare lo stato di coscienza degli individui.

Noi davvero siamo ciò che mangiamo e diventiamo ciò che scegliamo di mangiare. Una differenza umana con il mondo degli amici animali è che questi ultimi agiscono seguendo un istinto legato alla loro caratteristica psico-fisico-spirituale. Una tigre non diventerà vegetariana, come una mucca non si ciberebbe mai di proteine animali.

Noi bipedi invece, una volta compresa la nostra natura alla sua radice sempre desiderosa di non nuocere, possiamo decidere di modificare la nostra dieta.

Questo atto così semplice da poter sembrare banale, ci renderà innanzitutto coerenti con i nostri principi e desideri. Spesso abbiamo acquisito delle abitudini che non ci corrispondono e che sono persino controproducenti, e che vale davvero la pena di modificare.

Magari ereditate da un passato meno consapevole e controproducenti per la nostra condizione, finalmente potremo liberarcene. Così facendo protenderemo alla pace interiore e alla felicità.

Un piccolo inciso: per libertà va inteso saper scegliere ciò che è utile e avere il coraggio di attuare dei cambiamenti abbandonando pesi inutili ereditati o costruiti nel tempo.

Una riflessione: è naturale essere sani e non il contrario, altrettanto essere felici, altrettanto essere amorevoli verso tutte le creature e il creato. Quanto non ci permette di esserlo è un incidente di percorso che è indispensabile correggere.

Da quell'equilibrio inizia il vero viaggio della vita. Se prima la vita era spinta dalla forza di inerzia delle cattive abitudini, in seguito finalmente è veicolata da scelte virtuose. Queste sono in primis a nostro beneficio e i frutti raccolti hanno un sapore straordinario.

Nel parco giochi dell'esistenza abbiamo molte opportunità di metterci alla prova e finalmente di risvegliarci.

L'allenamento più intenso è legato alle relazioni, quando queste fluiscono ci sentiamo bene, se si incrinano tutto si complica.

Il cibo è relazione: con gli altri quando lo condividiamo, con noi stessi per essere sani nel corpo e nello spirito, con gli altri abitanti del caro pianeta che ci ospita. È impossibile dichiararsi loro amici e non diventare vegetariani, una contraddizione che sempre più sta spingendo le persone a non cibarsi più di alimenti di origine animale.

La relazione più importante è con la dimensione trascendente, la quale è sostanza di ogni cosa materiale. Il cibo buono e giusto, attraverso un'attitudine amorevole nel cucinarlo e grazie alla recita di preghiere che lo offrono al Creatore, si trasforma e ci trasforma accarezzandoci dentro e armonizzandoci.

Con questi presupposti si capisce quanto senso di responsabilità ci sia nel cucinare per noi e per gli altri e quanto gli alimenti possano cambiare le persone.

Non c'è nulla di più facile, nella peggiore delle ipotesi bruciacchieremo qualche carciofo o metteremo poco sale nella pasta.

Quando però trasformeremo i preziosi nutrimenti con l'attitudine e l'amorevolezza necessarie, la vita sorridereà ai nostri ospiti e a noi che nello scambio raccoglieremo numerosi benefici.

Buona lettura dunque, e buon appetito!

Nel 1989, con un gruppo di amici, Pietro Leemann apre a Milano il proprio ristorante vegetariano gourmet: Joia. Ha scritto numerosi libri ed è figura di riferimento della cucina verde, etica e sostenibile.

PREFAZIONE

di Giada Guidi

Ci sono libri che nutrono il corpo, altri che nutrono la mente. Questo, con grazia rara, fa entrambe le cose. Cucina per l'Anima è molto più di una raccolta di ricette: è un invito a fermarsi, ad ascoltare, a riconnettersi. Marisa riesce a portare in cucina l'essenza della tradizione ayurvedica, intrecciando conoscenze antiche, spiritualità quotidiana e profondo rispetto per ogni essere vivente. Ogni piatto che propone nasce da una presenza amorevole, e questo si sente in ogni ricetta.

Conosco Marisa da molti anni. Siamo legate da un rapporto di profonda amicizia e da una visione comune: crediamo entrambe che il cibo possa essere uno strumento di cura, trasformazione e consapevolezza. Collaboro con la sua scuola di Cucina per l'Anima come nutrizionista esperta di alimentazione vegetale e ogni volta che entro nella sua cucina, sento che quel luogo è molto più di uno spazio fisico: è uno spazio sacro, dove il nutrimento passa attraverso il cuore, prima ancora che attraverso le mani. Marisa non si limita a cucinare. Lei prega con il cibo, ascolta attraverso il cibo, ama con il cibo. Chi ha avuto la fortuna di assistere a una sua lezione lo sa: ogni ricetta è un'occasione preziosa per tornare a sé, per scegliere ingredienti con cura, per coltivare una presenza gentile. Ed è proprio questo che troverete in queste pagine: non solo indicazioni pratiche ma uno stile di vita, una sensibilità profonda, una proposta etica e spirituale.

Le ricette vegetali di questo libro non sono mai semplici esecuzioni tecniche: sono vive, perché sono il frutto di anni di esperienza, di rispetto per gli ingredienti, di connessioni

ne con la natura e con la tradizione ayurvedica. Sono piatti semplici, accessibili, alla portata di chiunque, ma capaci di aprire mondi. Perché cucinare in modo vegetale e consapevole non significa solo evitare ingredienti di origine animale: significa anche scegliere ogni giorno la via della compassione, della responsabilità e della gioia.

In un tempo in cui mangiare è spesso un atto automatico, rapido, scollegato da tutto il resto, questo libro ci accompagna con delicatezza a riscoprire il valore del cucinare con intenzione. E ci ricorda che il cibo può davvero essere un ponte tra la materia e lo spirito, tra il quotidiano e il sacro.

Personalmente, sono profondamente grata a Marisa per aver condiviso questa parte di sé. E sono felice che chi leggerà questo libro potrà ricevere non solo ricette, ma anche ispirazione, calore e cura.

È un libro che attraverso il cibo parla al corpo, ma anche alla parte più sottile di noi. E sono certa che, una volta chiusa l'ultima pagina, sentirete – come me – il desiderio di mettervi ai fornelli con un po' più di amore, un po' più di ascolto, un po' più di anima.

Giada Guidi è dietista nutrizionista esperta di alimentazione vegetariana e vegana.

INTRODUZIONE

Questo libro nasce dal desiderio di condividere alcune delle ricette più belle, deliziose e salutari che ho realizzato durante i corsi di Cucina per l'Anima del Centro Studi Bhaktivedanta APS – Università Popolare degli Studi Indovedici. Ogni piatto riflette l'ispirazione e l'entusiasmo che ho avuto il privilegio di ricevere dalle straordinarie persone che hanno partecipato ai miei corsi. A ciascuna di loro va la mia più profonda gratitudine: il loro bagaglio di esperienze ha arricchito il mio cammino di insegnante e amante della cucina.

Questo libro non è solo una raccolta di ricette, ma un invito a esplorare una cucina che nutre corpo, mente e anima, risveglia la gioia e si fa strumento di trasformazione interiore. Abbracciare un'alimentazione a base vegetale significa aprirsi a un mondo ricco di colori, profumi e sapori, in cui ogni piatto diventa un'occasione per riconnettersi a se stessi in profondità.

È anche un gesto di rispetto verso la natura e tutti gli esseri viventi, un modo per ridurre il nostro impatto sul pianeta e riscoprire il legame autentico con ciò che mangiamo. Ora immagina di entrare in uno spazio dove ogni ingrediente è scelto con cura, ogni gesto ha un significato, e ogni piatto è un atto d'amore.

Le ricette che trovi nel libro sono pensate per chi desidera nutrirsi in modo sano ed equilibrato, con alimenti ricchi di vitalità, senza rinunciare al gusto.

Ti guideranno in un percorso di scoperta che va oltre la tecnica culinaria, invitandoti a sperimentare ingredienti, spezie ed erbe aromatiche con creatività e consapevolezza. Potrai preparare ogni ricetta con facilità e soddisfazione, sorprendendo amici e familiari con nuovi sapori e combinazioni.

Che tu sia un cuoco esperto o un principiante, spero che queste pagine ti ispirino a trasformare ogni preparazione in un gesto d'Amore, una preghiera silenziosa, un dono, per rendere ogni pasto un momento speciale, capace di portare armonia e benessere nella tua vita e in quella degli altri.

COS'È LA CUCINA PER L'ANIMA

È un'accademia di cucina vegetale e naturale, ispirata ai principi della millenaria scienza ayurvedica e che ha sede a Ponsacco in provincia di Pisa.

Cucina per l'Anima è il frutto maturo di un lungo percorso coltivato all'interno del Centro Studi Bhaktivedanta, che mio marito Marco Ferrini ha fondato nel 1995 per diffondere in Occidente il millenario sapere dello Yoga e dell'Ayurveda. Oggi è una realtà viva e quotidiana, accanto all'Accademia di Scienze Tradizionali dell'India, alla Scuola di Counseling e alla Scuola di formazione per insegnanti Yoga.

Chi sceglie di formarsi in questo contesto, non solo impara l'arte di preparare piatti sani, creativi e gustosi secondo i principi dell'alimentazione naturale e non violenta, ma può, in più, acquisire un bagaglio di conoscenze di valore filosofico-psicologico-spirituale, studiando la raffinata scienza dell'alimentazione elaborata dalla civiltà dei Veda e le altre discipline indo-vediche.

Il nostro intento è insegnare a preparare cibi che favoriscano la salute, sostengano l'equilibrio psico-fisico e favoriscano relazioni profonde e rispettose con se stessi e con tutti gli esseri viventi.

L'Ayurveda ci insegna che il nesso tra salute psico-fisica e alimentazione, tra cibo ed evoluzione coscienziale è strettissimo: lo stile alimentare scelto, come ci si pone nei confronti del cibo, come lo si condivide con gli altri, hanno la facoltà di trasformare la mente e il cuore, aprendo la via a una conoscenza sempre più profonda di noi stessi e a un autentico cammino evolutivo. I corsi di Cucina per l'Anima hanno proprio questo scopo: offrire non solo una formazione culinaria, ma

un'esperienza di crescita interiore, umana e spirituale. Attraverso il cibo, possiamo riarmonizzare tutte le sfere della nostra esistenza, trasformando ogni pasto in un atto di consapevolezza e amore per noi stessi, per gli altri e per l'intero universo.

LA MIA STORIA

Fin da piccola, provavo un istintivo rifiuto per la carne, di qualsiasi tipo. Non ne comprendevo il motivo, era semplicemente qualcosa che non riuscivo a mangiare. Il mio legame con gli animali era profondo, amichevole, intriso di rispetto e affetto. Per mio nonno allevatore, però, gli animali erano solo il nostro cibo. Mi diceva di non rattristarmi quando venivano uccisi, ma io non riuscivo a condividere quella visione. L'unica persona che mi ha compresa fin da subito è stata mia nonna. Ancora oggi le sono profondamente grata: condivideva il mio rifiuto per la carne e accoglieva le mie esigenze con amore. Ricordo con nitidezza le sue zuppe di fagioli, calde e confortanti, e la polenta arrostita nel camino, croccante fuori e morbida dentro. Ogni piatto che preparava era un abbraccio che mi avvolgeva al mio ritorno da scuola, un gesto semplice e potente che raccontava tutto il suo affetto..

Quelle memorie, ancora vive dentro di me, sono il filo che mi lega a una cucina che nutre non solo il corpo, ma anche l'anima.

L'incontro con il mio Maestro Spirituale, Bhaktivedanta Swami Prabhupada, anche se non fisico, ha segnato una svolta profonda e trasformativa nella mia vita. I suoi insegnamenti mi hanno permesso di abbracciare valori essenziali, come l'ahimsa (non nuocere ad alcun essere vivente), che è divenuto il faro che guida ogni mio gesto e scelta quotidiana. Questo principio ha cambiato radicalmente il mio modo di relazionarmi con il mondo, accrescendo la mia sensibilità verso la sofferenza altrui e alimentando un impegno sincero a vivere in armonia con tutti gli esseri viventi, umani e animali. Grazie a lui ho iniziato a praticare il Bhakti Yoga, una antica forma di yoga che si fonda sull'amore e la devozione a Dio. Da allora ho scoperto



una connessione più profonda con la spiritualità, che ha portato luce e pace nel mio cuore. Pur avendo sempre avuto inclinazioni religiose, la Bhakti mi ha aperto orizzonti nuovi, donandomi una comprensione più chiara del mio posto nel mondo e un senso di appartenenza al Divino.

Da ormai cinquant'anni mi impegno a seguire gli insegnamenti del mio Maestro Spirituale aiutata e supportata da mio marito. Questo percorso ha trasformato ogni aspetto della mia esistenza: ho imparato a vivere con maggiore consapevolezza, compassione e serenità. Il mio rapporto con la vita e con gli altri si è arricchito, allineandosi ai principi di amore, rispetto e non violenza. Questa trasformazione interiore ha migliorato le mie relazioni, facendomi sentire più completa e in armonia con il creato.

Le mie prime esperienze come cuoca risalgono al 1976, subito dopo il matrimonio; subito dopo il matrimonio. Iniziai preparando pasti per la mia famiglia, ma presto la cucina divenne un momento di condivisione più ampio, accogliendo le tante persone che partecipavano agli incontri di filosofia vedica che mio marito teneva ogni sabato sera nella nostra casa.

Nel 1987, durante uno dei viaggi annuali della mia famiglia in India, attraversavo una fase in cui sentivo il bisogno di nuove prospettive per migliorare il mio benessere fisico e mentale. Fu lì che compresi come l'Ayurveda fosse radicata nella cultura indiana, intrecciata alla vita di ogni giorno e presente in tutto: dalla medicina ai gesti più semplici della quotidianità. Affascinata da questa antica scienza della vita, decisi di approfondirne i segreti.

Ebbi la fortuna di incontrare il Dott. Maheshvara Das, un Vaidya esperto (medico ayurvedico), che mi introdusse ai principi fondamentali dell'Ayurveda e mi svelò l'essenza di una cucina che ci nutre nel corpo,, ci ispira nella mente e ci eleva nello spirito. Quegli insegnamenti furono un punto di svolta e segnarono l'inizio di un percorso che avrei approfondito nei viaggi successivi, trasformando il mio modo di vedere il cibo e la vita stessa.

Il Vaidya mi spiegava che l'Ayurveda non è solo un insieme di pratiche mediche, ma un autentico stile di vita, che comprende la dieta, l'equilibrio dei tre dosha (vata, pitta e

kapha) e la connessione profonda tra dimensione fisica, emotiva e spirituale. Questa visione olistica della salute mi ha profondamente affascinato, ispirandomi a integrare i suoi insegnamenti nella mia quotidianità.

Quegli insegnamenti furono un punto di svolta e segnarono l'inizio di un percorso che avrei approfondito nei viaggi successivi, trasformando il mio modo di vedere il cibo e l'esistenza stessa. Il Vaidya mi spiegava che l'Ayurveda non è solo un insieme di pratiche mediche, ma un autentico stile di vita, che comprende la dieta, l'equilibrio dei tre dosha (vata, pitta e kapha) e la connessione profonda tra dimensione fisica, emotiva e spirituale. Questa visione olistica della salute mi ha profondamente affascinato e fin da subito ho iniziato ad integrare i suoi insegnamenti nella mia quotidianità.

Uno degli aspetti centrali dell'Ayurveda è l'importanza di un'alimentazione equilibrata, basata su ingredienti freschi, naturali e ricchi di energia vitale, indispensabili per mantenere il benessere e prevenire le malattie. Da quel momento, una cucina vegetale di alta qualità è diventata un pilastro del mio cammino professionale come cuoca.

Adottando questa scelta alimentare oggi riesco a gestire con equilibrio le mie diverse patologie, molte delle quali ereditate dalla mia famiglia, ottenendo benefici concreti e un profondo senso di benessere.

Grazie agli insegnamenti del mio Maestro Spirituale e all'Ayurveda, ho vissuto una trasformazione profonda che non avrei mai potuto immaginare. Ho imparato a creare piatti che non solo nutrono, ma diventano un atto d'amore. Continuo a esplorare con entusiasmo questa millenaria scienza della vita, trovando nuove ispirazioni per vivere in armonia con me stessa e con l'ambiente che mi circonda.

Nel 2004 ho conosciuto Simone Salvini, ex chef executive del prestigioso ristorante Joia di Milano, durante un seminario residenziale del Centro Studi Bhaktivedanta condotto da mio marito. Quell'esperienza ci ha portato a condividere momenti preziosi in cucina, dove la sua raffinata competenza ha rappresentato per me una fonte inesauribile di ispirazione. Negli anni successivi, abbiamo cucinato insieme per centinaia di persone, trasformando ogni incontro in un viaggio ricco di significato e crescita. Nel 2007 Simone invitò lo chef stellato Pietro Leemann, fondatore del Joia, a partecipare a un seminario. Fu in quell'occasione

che ebbi l'onore di scoprire la sua visione straordinaria della tradizione vegetariana: non solo un'arte, ma una vera e propria filosofia di vita. Da qui l'inizio di una stima reciproca e di una collaborazione arricchente da tutti i punti di vista.

Pietro, autentico pioniere nel suo campo, mi ha trasmesso insegnamenti preziosi, offrendomi una nuova prospettiva sulla cucina a base vegetale, intesa come mezzo per creare bellezza, equilibrio interiore e connessione. La sua creatività e il suo approccio innovativo hanno arricchito il mio modo di vivere la cucina e la nutrizione, intrecciandosi naturalmente con la filosofia indo-vedica.

Quel momento ha rappresentato una tappa fondamentale, dando vita a un'amicizia sincera e duratura, fondata su rispetto, condivisione di valori e un dialogo costante che continua ancora oggi a nutrire entrambi, sul piano umano, professionale e spirituale. Dal 2016, grazie a Pietro Leemann, il Centro Studi Bhaktivedanta ha un altro importante punto di riferimento: , primo chef e direttore della Joia Academy, oggi alla guida del Joia. Da allora è nato un legame profondo e una cooperazione preziosa.

Oltre a essere un raffinato chef, Sauro è antropologo ed esperto di macrobiotica. Grazie alle sue competenze ho potuto allargare lo sguardo e approfondire la comprensione del cibo e della sua funzione.

La sua sensibilità, l'approccio rispettoso e la visione integrata dell'alimentazione mi hanno reso più consapevole e completa, favorendo un continuo scambio di idee e conoscenze.

NUTRIZIONE COME YOGA: CIBO PER CORPO, MENTE E ANIMA

Prima di immergerci nelle ricette, è essenziale comprendere come il cibo possa diventare un alleato prezioso per migliorare la qualità della nostra alimentazione, rafforzando la salute e promuovendo un autentico benessere bio-psico-spirituale.

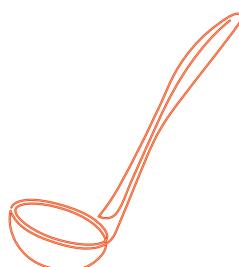
Ogni alimento, oltre a trasmettere vita, porta con sé vibrazioni energetiche. Perché siano in sintonia con chi le riceve, occorre cucinare, offrire e onorare il cibo con amore, rispetto e gratitudine. Solo così esso entra in risonanza con noi e ci dona il massimo nutri-

mento su tutti i piani: fisico, mentale e spirituale. Nella visione vedica, “onorare” il cibo va ben oltre il semplice atto di nutrirsi: è un gesto di profonda consapevolezza e gratitudine, un riconoscimento del suo valore sacro e della sua origine divina.

Questo approccio si radica nel principio di ahimsa, la non-violenza, che invita a scegliere alimenti che riducano al minimo la sofferenza di altri esseri viventi e consumare solo ciò che è davvero necessario, evitando ogni forma di eccesso o distruzione della vita. Contrapposto all’atteggiamento superficiale che vede il cibo come oggetto di consumo, questo approccio ci connette alla sua origine, alla sua essenza spirituale e al suo potere trasformativo.

Come possiamo coltivare questa consapevolezza mentre cuciniamo?

Lo Yoga della Bhakti ci insegna che la nutrizione è essa stessa una pratica di yoga, che richiede alcune qualità fondamentali.



- **Attenzione**, per cogliere ogni dettaglio con presenza.
- **Volontà**, per agire con scopo e dedizione.
- **Concentrazione**, per infondere energia in ogni gesto.
- **Compassione ed empatia**, per rispettare ogni forma di vita.
- **Intelligenza**, per scegliere con discernimento.
- **Amore**, per se stessi, per il creato, le creature e il Creatore.

Attraverso questa visione, il cibo diventa un ponte che unisce corpo, mente e spirito, trasformandosi in un’arte sacra capace di nutrire la nostra essenza più profonda.

Quando ero bambina, era comune che le famiglie si nutrissero dei frutti del proprio orto. Ogni pianta era coltivata con dedizione e amore, e questa attenzione creava un legame profondo con il cibo, ancor prima che venisse portato in tavola. Il cibo così curato era amato, e nell’essere condiviso, sapeva restituire amore a chi lo accoglieva. Oggi, invece, diventa sempre più difficile e impegnativo trovare alimenti di buona qualità. La spesa, spesso frettolosa nei grandi supermercati, ci porta a riempire i carrelli con prodotti che arrivano da luoghi lontani, trattati e manipolati. Così, ci ritroviamo a cucinare cibi che ci sono estranei, privi di vita e talvolta dannosi per il nostro equilibrio, che ci condizionano e ci avvelenano.

Per cui è importante che ciò di cui ci nutriamo ci diventi amico e il modo migliore per farlo è benedirlo con un'offerta, una preghiera di ringraziamento per ciò che ci è stato messo a disposizione. Il cibo offerto entrerà in armonia con la nostra stessa esistenza.

Il cibo, dunque, possiede un potere straordinario: non solo nutre il corpo, ma incide profondamente sulla mente, sulle emozioni e sull'umore. Non è sufficiente, quindi, che sia semplicemente sano. Deve essere preparato con amore, empatia, compassione e gioia, perché solo così può nutrire completamente corpo e anima, donando serenità alla mente e pace al cuore.

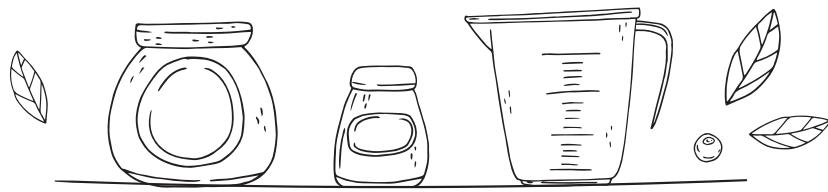
Chi cucina ha dunque una responsabilità immensa nei confronti del proprio e altrui benessere: le emozioni, i pensieri, i desideri e persino le parole che ci accompagnano durante le preparazioni lasciano un'impronta invisibile nei piatti che offriamo. Questa impronta energetica, spesso silenziosa ma potente, influisce su chi consuma quel cibo, anche senza che ne sia consapevole.

Per prepararci a cucinare con la migliore predisposizione, elevare la nostra coscienza e trasformare la cucina in un atto sacro, possiamo seguire alcune semplici pratiche:

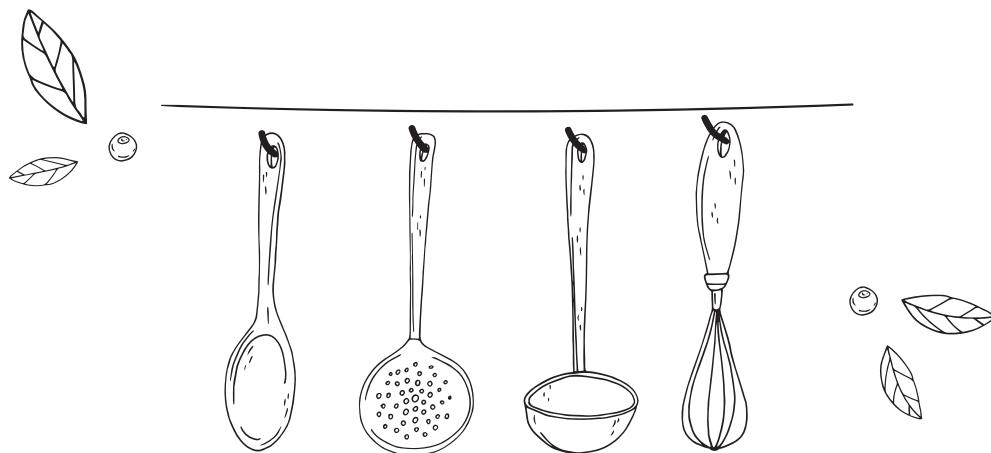
- fare una doccia per purificarsi e rinnovare la nostra energia;
- indossare abiti puliti, che favoriscano un senso di freschezza e ordine;
- calmare la mente, liberandola da pensieri disturbanti attraverso preghiere o mantra;
- coltivare uno stato di serenità e gioia, per infondere vibrazioni positive in ogni piatto.

Seguendo queste indicazioni, il cibo che prepariamo sarà ricco di energia positiva, più gustoso e apprezzato da chi lo riceve.

Ma possiamo andare oltre. Possiamo dare ai nostri piatti un inestimabile valore, ovvero trasformarli in cibo spirituale, un nutrimento che non si limita a sostenere il corpo, ma eleva la mente e nutre profondamente l'anima, donando benefici inaspettati e duraturi a chiunque lo condivida con noi.



INDICE



C'È SEMPRE DA IMPARARE

Pag. 7

PREFAZIONE

Pag. 10

INTRODUZIONE

Pag. 12

Cos'è la cucina per l'anima

pag. 13

La mia storia

pag. 14

Nutrizione come yoga: cibo per corpo, mente e anima

pag. 17

Alimentazione e spiritualità

pag. 20

Il significato spirituale del cibo nella tradizione vaishnava

pag. 21

Ahimsa: l'arte di esercitare la compassione tutti i giorni

pag. 23

Perché scegliere un'alimentazione vegetale e naturale (non processata)

pag. 26

Alimentazione a base vegetale: consigli per iniziare

pag. 27

108 Ricette

pag. 29

I. ANTIPASTI SFIZI E DELIZIE PER INIZIARE

Pag. 31

Crostoni rustici alle erbe e hummus di castagne

pag. 33

Spiedini di ananas con tofu affumicato e olive

pag. 35

Samosa, fagottini d'oriente con verdure

pag. 38

Crespelle primaverili con asparagi

pag. 40

La mia salsa tahini

pag. 42

Omlette gustosa ai carciofi

pag. 44

Strudel salato alle erbe selvatiche e mandorle

pag. 46

Salsa aromatica di melanzane

pag. 48

Involtini di zucchine con crema di noci e pomodori secchi

pag. 49

Dip di barbabietole e frutta secca	pag. 50
Polpettine di lenticchie rosse alla curcuma con salsa di yogurt di soia	pag. 52
Maionese vegetale n° 1	pag. 54
Maionese vegetale n° 2	pag. 54

2. INSALATE CREATIVE E NUTRIENTI pag. 57

Semi oleosi: piccoli tesori di nutrimento e vitalità	pag. 58
Insalata primaverile di asparagi, ravanelli e fave	pag. 63
Insalata autunnale di indivia con mele, noci e vinaigrette alla senape	pag. 65
Insalata estiva di anguria, tofu e menta	pag. 66
Insalata esotica di carote e daikon	pag. 68
Insalata invernale di radicchio, arancia e melagrano	pag. 69
Insalata di lenticchie, finocchi, arance e noci	pag. 72
Insalata di quinoa, avocado, cetriolo e pompelmo rosa	pag. 73
Insalata di cavolo viola e mela verde con semi di zucca e zenzero	pag. 75
Pere farcite con tofu aromatico e valeriana	pag. 76
Insalata di patate novelle e rucola con crema di anacardi	pag. 78
Insalata di zucchine con mirtilli, basilico e mandorle	pag. 79

3. MANI IN PASTA LIEVITO E AMORE pag. 81

L'arte della panificazione	pag. 82
Le farine e l'evoluzione del grano	pag. 83
Tre vie per fare il pane	pag. 83

Le tecniche di panificazione	pag. 84
Le farine	pag. 86
Pane con lievito di birra fresco (ricetta base)	pag. 90
Pane semi integrale	pag. 91
Pane di grano duro	pag. 91
La pasta madre	pag. 92
Pane con pasta madre	pag. 93
Pan bauletto per tramezzini e tartine	pag. 96
Crackers integrali con semi	pag. 99
Pan brioche	pag. 100
Crackers di mais (senza glutine)	pag. 101
Pane delle feste (dolce)	pag. 102

4. ZUPPE E VELLUTATE CHE ABBRACCIANO pag. 105

Brodo speziato	pag. 107
Crema di zucchine aromatizzata al basilico	pag. 109
Vellutata di broccoli al latte di cocco	pag. 110
Crema rossa di barbabietola	pag. 111
Crema di cavolo cappuccio viola	pag. 114
Vellutata di pomodori arrostiti e basilico	pag. 118
Crema di zucca all'anice stellato e arancia	pag. 120
Vellutata di asparagi e tofu	pag. 123
Vellutata di broccoli e mandorle	pag. 125

Zuppa di avena con zucca e cavolfiore	pag. 128
Vellutata di piselli	pag. 131
Zuppa di cavolfiore e ceci alla curcuma	pag. 132
Minestra di lenticchie e grano saraceno	pag. 136
Minestrone toscano	pag. 138

5. CEREALI INTEGRALI L'ESSENZA DELLA NATURA

Pag. 143

Come si cucina il riso integrale	pag. 150
Come si cucina il riso basmati ii livello	pag. 152
L'avena si presenta in diverse forme.	pag. 157
Tempi di ammollo e cottura dei principali cereali	pag. 159
Riso al forno con carciofi, patate e prezzemolo	pag. 162
Orzo con verdure aromatizzato alla menta	pag. 164
Riso alla maniera asiatica	pag. 165
Risotto al pesto di zucchine e noci	pag. 168
Pasta con ragù di granulare di soia e verdure	pag. 169
Insalata estiva di farro, borlotti freschi e verdure	pag. 170
Riso integrale al pesto di cavolo nero	pag. 172
Tortino di quinoa al pesto di spinaci e nocciole	pag. 175
Insalata di quinoa	pag. 179
Lasagna estiva alle verdure grigliate	pag. 180
Orzo allo zafferano con pomodorini arrostiti	pag. 182
Tortini di cous cous ripieni di verdure	pag. 184
Ravioli colorati alla zucca	pag. 188

6. LEGUMI E PROTEINE VEGETALI

pag. 191

Come preparare i legumi per migliorarne la digeribilità	pag. 193
Tempi di ammollo e cottura dei principali cereali	pag. 201
Ravioli colorati alla zucca con polpettone di lenticchie	pag. 204
Falafel in salsa tahini	pag. 206
Lenticchie con spinacino e tofu	pag. 207
Tempeh in salsa di melanzane e latte di cocco	pag. 208
Arrosto di seitan alle erbe di campo in salsa di zenzero	pag. 210
Bocconcini di soia con verdure julienne	pag. 212
Chilli con fagioli e mais	pag. 214
Ceci con rucola, zucca e semi croccanti	pag. 216
Stufato di fave e piselli freschi	pag. 218
Burger di ceci al sugo di datterini	pag. 220
Tofu teriyaki	pag. 222

7. VERDURE: COLORI, SAPORI E BENESSERE NEL PIATTO

pag. 225

Cottura delle verdure	pag. 245
Arrosto di verdure julienne	pag. 249
Verdure glassate al burro di cocco	pag. 250
Spaghetti di zucchine al pesto di mandorle	pag. 251
Cavolfiore al forno con salsa verde piccante	pag. 252
Lasagne di verza con pesto di cavolo nero	pag. 254
Paté agrodolce di cavolfiore e tofu allo zenzero	pag. 256

Arcobaleno di verdure in salsa agrodolce	pag. 258
Fagiolini allo zenzero e mela	pag. 260
Carpaccio di zucchine	pag. 262
Sformatini di zucca con crema di silk tofu	pag. 263
Carpaccio di carciofi	pag. 266
Crumble di zucca	pag. 267
Sformatini di sedano rapa con salsa di noci	pag. 270
Finocchi all'arancia	pag. 272

8. IL DOLCE CHE NUTRE

pag. 275

Introduzione al dolce	pag. 276
I dolcificanti naturali	pag. 277
Pasta frolla	pag. 283
Pan di spagna	pag. 284
Crema pasticciera al cioccolato	pag. 285
Crema pasticcera con vaniglia e limone	pag. 287
Crostata morbida al cacao	pag. 288
Biscotti speziati	pag. 289
Biscotti con gocce di cioccolato fondente	pag. 292
Budino di latte di mandorla con coulis di more	pag. 293
Crostata di grano saraceno, mele e datteri	pag. 294
Crostata alla marmellata	pag. 296
Torta di arance e carote	pag. 298

Crostata morbida alla frutta fresca	pag. 300
Chutney crudo di frutta secca e fresca	pag. 303
Muffin di carruba	pag. 304

9. LA SAGGEZZA AYURVEDICA E L'ARMONIA DEI SAPORI NEL PIATTO pag. 307

La cucina ispirata all'ayurveda	pag. 308
Le spezie: un tesoro per il benessere e il gusto	pag. 308
Il thali ayurvedico: un esempio di equilibrio e varietà	pag. 309
Garam masala	pag. 314
Lassi	pag. 316
Riso basmati	pag. 317
Chapati	pag. 318
La mia pasta di curry	pag. 320
Dhal tridoshico	pag. 322
Subji di verdure al cocco	pag. 324
Raita di cetrioli	pag. 326
Chutney di ananas	pag. 328
Indice	pag. 331



APPUNTI





«Ogni piatto può diventare un atto d'amore, un dono capace di portare armonia e benessere nella nostra vita e in quella degli altri»

Karen Sotto

9791257000691



9 791257 000691 >

€ 28,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it