

PAMELA WEBER

# Yogafood

RICETTE E CONSIGLI ALIMENTARI PER GUADAGNARE ENERGIA E SERENITÀ

FOTOGRAFIE DI NATHALIE CARNET

STYLIST E REALIZZAZIONE DELLE RICETTE DI LUCIE DAUCHY

TRADUZIONE DI CHIARA IACOMUZIO

red!

# Sommario

## Programma

### 'OM' appetito!

LO YOGA DELL'ALIMENTAZIONE	10
Il corpo 'yogafood'	10
Yoga e diete	12
Yoga e vegetarianismo	12
I PRINCIPI DELLO YOGA DELL'ALIMENTAZIONE	14
'STIRATE' LE VOSTRE RICETTE!	20
L'ALIMENTAZIONE DEL SENTIRE	22
I MOMENTI CHIAVE DEL PASTO	24
LA DISPENSA IDEALE	31
A CHE COSA DIRE DI SÌ	32
A CHE COSA DIRE DI NO	36
UNA GIORNATA YOGAFOOD	38
FAQ	42

## Ricette

### COLAZIONE

Bevande mattutine	48
Porridge alla frutta secca	50
Granola con gocce di cioccolato	52
Zuppa di miso	55
Tartine al burro di mele	57

### PRANZO

Insalata tiepida con ceci, carciofi e pomodori secchi	60
Zuppa di lenticchie corallo	62
Insalata di tofu affumicato e quinoa con salsa al basilico	65
Noodles di riso, salsa thai e cetrioli	66
Sandwich al tempeh versione 'reuben' newyorkese	68
Torta salata di tofu e porri con pasta frolla ai pinoli	71
Lasagne di verdure e seitan	72
Mini frittelle 'ménage à trois' e salsa fresca	74

### SPUNTINI E MERENDE

Cracker di farro e alghe	78
Mini muffin senza glutine limone e papavero	81
Palline di sole al mango essiccato	82
Caramello croccante ai semi di sesamo	84

### CENA

Insalata 'green goddess'	88
Insalata di alga wakame, cetriolo e polpette di riso integrale al sesamo	91
Veggie burger	92
Ragù al miso	94
Nishime di verdure di stagione	97
Cavolini di Bruxelles tritati al limone	98
Sauté di cavolo nero ai funghi shiitake freschi	101
Fagioli azuki alla zucca	102
Tofu in crosta di noci, senape e miele	104

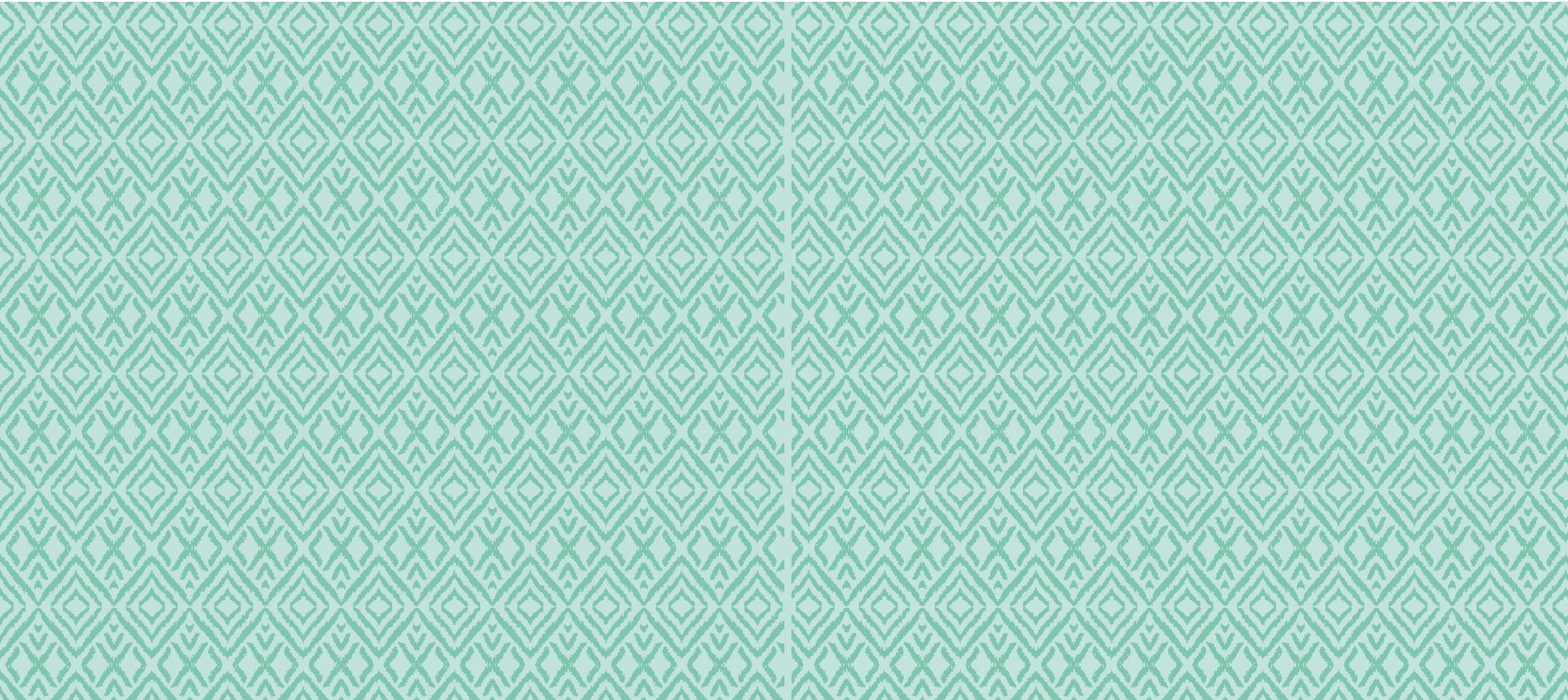
Crêpe ai ceci con curry di verdure	107
Risotto alla zucca butternut e piselli	108
Tartare di alghe	110
Fricassee di seitan ai funghi shiitake	113

### DESSERT

Torta al cioccolato senza glutine	116
Crostata ai mirtilli rossi e noci pecan	118
Parfait di arance marinate al cardamomo	120
Pere farcite alle mandorle	123
Crema di pesche alle mandorle con biscotti sablé all'avena	124

PARTE 1 >>>>>>

# Programma



## LO YOGA DELL'ALIMENTAZIONE

Se avete già fatto un po' di yoga, vi sarete forse sentiti diversi alla fine della lezione: in voi regnava la calma, ma una calma vitale, non sonnolenta. Il corpo era aperto, ricettivo, pieno di sensazioni, la mente vigile, libera dallo stress. Dev'essere questa la felicità!

E se si potesse rivivere la stessa esperienza alzandosi da tavola?

### Questo libro ha diversi obiettivi:

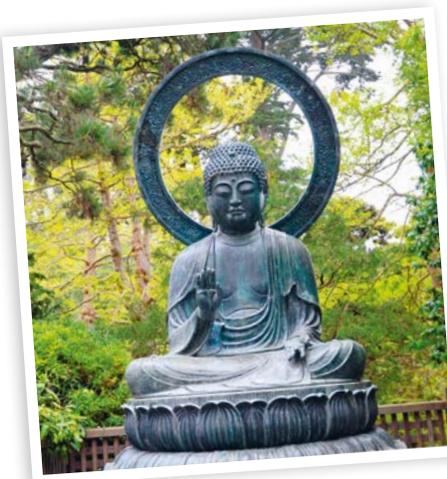
- Supportare la vostra pratica yoga proponendovi un'alimentazione adatta.
- Approfondire la vostra pratica grazie a una maggiore consapevolezza delle vostre abitudini alimentari.
- Rispondere a domande che potreste porvi sull'alimentazione.
- Sdrammatizzare e rassicurarvi circa il vostro rapporto con il cibo e i pasti.

La parola *yoga* deriva dalla radice sanscrita *yuj*, che significa 'legame', 'unione'. Spesso si parla di unire corpo e mente. Ma quale unione può essere più intima di quella che prevede di mettere in bocca un alimento e inghiottirlo? Ciò che era 'altro' diventa, letteralmente, la materia di ogni cellula del nostro corpo. A quanto pare, mangiare può essere un altro modo di praticare yoga, di esplorare quest'unione.

## Il corpo 'yogafood'

La pratica yoga consiste in sedute di posture associate a esercizi di respirazione, concentrazione e meditazione. Tale pratica fisica offre un metodo efficace per alleviare lo stress della vita contemporanea. Lo *yogi* (la persona che pratica yoga, *yogini* al femminile), liberatosi dalle sue affezioni, scopre allora una verità inaspettata: la felicità è dentro di lui.

Nella filosofia yoga, il corpo fisico con il quale si eseguono le posture è chiamato *annamayakosha* (il 'corpo dell'alimentazione'). Ma questo non è che uno dei tanti corpi da cui siamo formati...



## I CINQUE CORPI DELLO YOGA

Pensate di avere soltanto un corpo di cui prendervi cura? Ebbene, no. La filosofia indiana, che è alla base dello yoga e dell'ayurveda (il sistema medico tradizionale utilizzato in India fin dall'antichità), ci insegna che ne abbiamo cinque!

- *Annumayakosha*: il corpo fatto di alimentazione
- *Pranamayakosha*: il corpo fatto di energia vitale
- *Manumayakosha*: il corpo fatto di processi mentali
- *Vijnanamayakosha*: il corpo fatto di intelletto (giudizio, discernimento)
- *Anandamayakosha*: il corpo fatto di felicità e gioia

Ogni corpo ha la sua 'alimentazione': cibo per *annamayakosha*; boccate d'aria fresca, una buona respirazione ed esposizione al sole per *pranamayakosha*; musica, bellezza estetica e naturale, meditazione per *manumayakosha*; studio dei testi filosofici, spirituali e/o etici per *vijnanamayakosha*. Infine, azione benevola, devozione e rilassamento profondo nutrono *anandamayakosha*.

La nostra alimentazione diventa il nostro corpo: gli organi digestivi trattengono, del cibo, tutto ciò di cui il corpo ha bisogno per vivere. Il corpo immagazzina scorte più o meno grandi di cibo, a seconda delle quantità che si ingeriscono, per avere una riserva vitale (non si sa mai) ed elimina il resto. O almeno, si spera che lo elimini. E come un'automobile cammina male se le diamo benzina cattiva, o una presa elettrica rischia di non andare bene per il nostro computer in un paese straniero, allo stesso modo il nostro corpo, con tutte le sue mansioni diverse, funzionerà più o meno bene a seconda del carburante che gli forniamo.

**Come armonizzare l'alimentazione in modo che ci aiuti nel nostro tentativo di liberarci dalla sofferenza?**



## I MOMENTI CHIAVE DEL PASTO

Lo yoga ci invita a considerare i fenomeni nel loro complesso, nella loro globalità. Dopo tutto, il fine ultimo dello yoga è appunto l'unione di cui abbiamo parlato in precedenza. Unificare i gesti concreti del pasto, dalla selezione e preparazione del cibo fino al consumo, creerà una coerenza globale: ecco lo yoga dell'alimentazione messo in pratica!

### 1 • Selezione: che cosa mangerò?

Quando mangiamo un alimento, il nostro corpo si ciba non soltanto della sua materia, ma anche del suo *prana* o energia vitale. Di qui l'importanza di scegliere ingredienti freschi e di mangiarli crudi o leggermente cotti. Non appena si comincia a trasformarlo, l'alimento perde il suo prana. Verdure industriali in scatola? I mesi che separano la fase del raccolto, confezionamento e acquisto dal vostro consumo fanno sì che non ci sia quasi più traccia di prana in questi prodotti. Vi possono fornire qualche sostanza nutritiva, ma non quell'energia vitale che rafforza la vostra salute.

## IL VOSTRO NUOVO MANTRA

Nello yoga, la ripetizione di un mantra libera una forma di energia unica grazie alle vibrazioni sonore delle sillabe; inoltre, favorisce la concentrazione e calma la mente. Quando vi sentite travolti dalla complessità dell'universo dell'alimentazione e sommersi dalle informazioni contraddittorie diffuse dai media, ripetete queste frasi tratte dall'interessante lavoro di Michael Pollan, giornalista e saggista statunitense: «Mangiare cibo fresco e naturale. In prevalenza vegetale. Non troppo».

### ESPERIMENTO PER VEDERE IL PRANA

Potete facilmente vedere il prana con i vostri occhi. Prendete una carota freschissima e tagliatela in due per il lungo: le due metà cominciano quasi subito a incurvarsi. Perché?

C'era una forza che teneva la carota unita, densa, compatta. È il suo prana. Non appena tagliamo la carota in due, questo prana comincia a disperdersi e la materia di cui è fatta la carota non ha più la forza di rimanere diritta come prima. La perdita del prana è cominciata e vi conviene mangiare la carota relativamente in fretta se volete trasferire ciò che resta del suo prana nel vostro corpo.





# Porridge alla frutta secca

Come gli anglosassoni, che consumano una grande varietà di cereali, non esitate a mangiare un porridge caldo al mattino! Guarnite con noci, frutta fresca o secca per variare i gusti.

## Ingredienti per 2 tazze

80 g di cereali (vedi tabella)  
50 cl di liquido (vedi tabella)  
1 pizzico di sale

## Per guarnire

Frutta secca  
Frutta fresca  
Frutta candita  
Frutta secca e semi oleosi tostati (noci, mandorle, anacardi, pistacchi, semi di girasole, semi di sesamo...)  
Noce di cocco  
Panna di soia o d'avena  
Sciroppo d'acero...

In una pentola, mescolate a freddo il cereale con il liquido scelto per la cottura e aggiungete un pizzico di sale. Portate a ebollizione, mescolando continuamente: il composto si addenserà. Aggiungete altro liquido, se necessario, quindi coprite e cuocete a fuoco basso.

Potete provare con diversi tipi di latte vegetale, finché non trovate il vostro gusto preferito. Ce ne sono molti e l'industria del cibo biologico continua a inventare nuove e gustose miscele. Scegliete latte semplice, senza aromi o dolcificanti aggiunti. La legge impedisce la vendita con la parola 'latte' di bevande diverse dal latte di animali (mucca, capra, pecora...); quindi, il latte di mandorla lo troverete indicato sulle confezioni con la parola 'bevanda'.

CEREALI	LIQUIDO DI COTTURA	RAPPORTO CEREALI/LIQUIDO	TEMPI DI COTTURA
Grano saraceno (farina *)	Acqua bollente	1 : 3-4	Istantanea
Quinoa (farina, fiocchi)	Acqua, latte di riso	1 : 4	4-6 minuti
Polenta (istantanea)	Acqua, latte di soia, brodo vegetale	1 : 4	4-6 minuti
Miglio (fiocchi)	Acqua, latte di riso, brodo vegetale	1 : 3	4-6 minuti
Avena (farina, fiocchi **)	Acqua	1 : 2,5	4-6 minuti
Riso (farina)	Acqua, latte di riso	1 : 5	15-20 minuti
Miglio (farina)	Acqua, brodo vegetale	1 : 5	15-20 minuti

\* Per la preparazione con farina di grano saraceno, mettete 2 o 3 cucchiaini di farina di grano saraceno in una ciotola. Versateci sopra l'acqua bollente salata e mescolate energicamente con una forchetta o frusta. Aggiungete altra acqua in base alla consistenza desiderata. La farina di grano saraceno non si presta all'impiego con latte vegetale.

\*\* Per un risultato più cremoso con i fiocchi d'avena, mescolate continuamente durante la cottura senza coperchio.



# Zuppa di lenticchie corallo

Questa zuppa è deliziosa da sola, ma, per avere un piatto completo, la si può servire anche su un letto di cereali integrali.

## Ingredienti per 6 persone

400 g di lenticchie corallo  
2 cipolle  
4 spicchi d'aglio  
½ cucchiaino di cumino macinato  
½ cucchiaino di curcuma in polvere  
2 dadi da brodo vegetale  
Il succo di 1 limone  
2 cucchiari di olio d'oliva  
Sale, pepe macinato fresco

Risciacquate le lenticchie più volte con acqua fredda, poi trasferitele in una pentola. Ricopritele con 2-2,5 litri di acqua fredda. Portate a ebollizione, schiumate e lasciate bollire senza coperchio per 5 minuti, continuando a schiumare, se necessario. Coprite, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 20 minuti, mescolando regolarmente.

Nel frattempo, sbucciate e affettate aglio e cipolle, poi rosolateli in una padella con l'olio d'oliva per 4-5 minuti.

Dopo 20 minuti di cottura delle lenticchie, aggiungete le spezie e i dadi da brodo. Proseguite la cottura per altri 10 minuti a fuoco lento. Incorporate il composto aglio-cipolla e lasciate sobbollire ancora per 10 minuti. Spegnete il fuoco e aggiungete il succo di limone; salate e pepate a piacere.

Servite la zuppa ben calda, guarnendola con semi di sesamo nero o erbe aromatiche tritate.

**VARIANTE** Potete aggiungere 20 cl di salsa di pomodoro insieme alle spezie. Poco prima di servire, incorporate un po' di panna di soia o di panna acida.



## Nishime di verdure di stagione

*Nishime*, in giapponese, significa 'cotto a fuoco lento'. In Giappone, è un piatto tradizionale, che dona al tempo stesso energia e nutrimento. Potete variare le verdure, ma privilegiate comunque quelle a radice o a polpa dura. Il principio di questo piatto è di tagliare le verdure in pezzi grossi (4-6 cm) e stufarle in una pentola pesante con il fondo spesso.

### Ingredienti per 6 persone

2 carote  
2 rape o rutabaghe  
½ sedano rapa  
1 porro  
1 pezzo di alga kombu di  
8-10 cm  
2 funghi shiitake secchi  
1 cucchiaino di shoyu  
Sale

In una ciotola d'acqua calda, reidratate l'alga kombu per 5-10 minuti e i funghi shiitake per 15-20.

Nel frattempo, sbucciate e tagliate in grossi pezzi (4-6 cm) le verdure.

Scolate kombu e shiitake e tagliateli a striscioline sottili.

Mettete le strisce di kombu e shiitake in una casseruola pesante dal fondo spesso. Disponeteci sopra le altre verdure, mischiandole o raggruppandole per tipo (la casseruola dovrebbe essere piena per tre quarti). Versate dell'acqua sulle verdure all'altezza di 1 cm. Cuocete a fuoco medio, senza coperchio. Quando dalle verdure sale un bel vapore, cospargetele con 1 pizzico di sale senza mescolare. Coprite la casseruola con un coperchio pesante e abbassate la fiamma. Fate cuocere per 10-30 minuti finché le verdure non saranno tenere, controllando che ci sia sempre un po' di liquido sul fondo della casseruola (aggiungete acqua, se necessario).

Quando le verdure sono cotte, versateci sopra qualche goccia di shoyu e rimettete il coperchio. Continuate la cottura per 3-5 minuti. Togliete il coperchio, alzate la fiamma e lasciate evaporare il liquido. Spegnete, coprite e lasciate riposare 2 o 3 minuti prima di miscelare. Servite caldo con dei cereali.

# Crostata ai mirtilli rossi e noci pecan

Questa torta non è solo bella, è anche un'esplosione di gusto. Il mirtillo rosso è un frutto invernale che si trova fresco nel periodo delle festività di fine anno. Le noci pecan rendono la torta un vero e proprio dolce delle feste; le si può sostituire con noci, nocciole o mandorle.

## Ingredienti per 8 persone

### Per la pasta frolla

245 g di farina di frumento tipo 0  
1 cucchiaino di lievito in polvere  
8 cl di sciroppo d'acero  
8 cl di olio di girasole  
1 pizzico di sale  
Olio per ungere lo stampo

### Per la copertura di frutta

250 g di noci pecan  
300 g di mirtilli rossi secchi  
75 g di crema di mandorle  
30 cl di succo di mirtilli rossi  
6 cl succo di mela  
8 cl di succo d'arancia  
1 cucchiaino di arrowroot  
1 cucchiaino di scorza d'arancia  
1 cucchiaino di fiocchi o di scaglie di agar-agar  
1 cucchiaino di cannella in polvere  
20 cl sciroppo d'acero

Preparate la pasta frolla: scaldare il forno a 180 °C. Stendete la farina su carta pergamena e tostatela in forno per 20 minuti in modo che diventi fragrante. Lasciatela raffreddare per qualche minuto, poi setacciatela in una ciotola. Aggiungete il lievito e mescolate.

In un'altra ciotola, servendovi di una frusta, emulsionate l'olio con lo sciroppo d'acero e il sale. Versate la miscela nella ciotola della farina e incorporate con le dita quel tanto che basta per compattare l'impasto (se è troppo secco, aggiungete del succo di mela o acqua).

Stendete la frolla in una teglia unta d'olio, facendo attenzione a non lasciare i bordi troppo spessi. Togliete la pasta in eccesso con un coltello. Infornate e cuocete per 15 minuti.

Preparate la copertura di frutta: tostate le noci pecan in una padella senza condimento. Lasciatele raffreddare e tritatele.

In una pentola, fate bollire il succo di mirtilli, quindi aggiungete i mirtilli e lasciateli macerare per 30 minuti. Unite il succo di mela, lo sciroppo d'acero, la cannella, la scorza d'arancia e l'agar-agar. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 8-10 minuti in modo da sciogliere l'agar-agar. In una ciotola, mescolate l'arrowroot con il succo d'arancia, quindi incorporate i mirtilli e rimestate. Portate a ebollizione in modo che il composto si addensi. Spegnete il fuoco e mettetelo da parte.

Stendete la crema di mandorle sul fondo della torta e distribuite le noci pecan su tutta la superficie. Versateci sopra con cautela il composto di mirtilli. Tenete la torta in frigorifero dai 30 ai 45 minuti prima di servire o lasciatela per 2-3 ore a temperatura ambiente.

