

FANTASTICHE RICETTE PER UNA VITA LUNGA E IN SALUTE

Swami Yogananda



Ricette e menu ideali per sostituire la carne

1. Un cucchiaino di pinoli, non salati, non fritti, tritati o interi con un bicchiere di succo d'arancia.
2. Un cucchiaino di anacardi con un bicchiere di succo d'arancia.
3. Un cucchiaino di noce pecan con un bicchiere di succo d'arancia.
4. Un cucchiaino di pistacchi con un bicchiere di succo d'arancia.
5. Un cucchiaino di mandorle con un bicchiere di succo d'arancia.
6. Un cucchiaino di noci del Brasile o di burro d'arachidi con un bicchiere di succo d'arancia.
7. Uova sode con mezzo cespo di lattuga.
8. Ricotta fresca con mezzo cespo di lattuga.
9. Pane a base di frutta secca e, in generale, tutti i prodotti a base di frutta secca.
10. Olio di fegato di merluzzo.

Le mandorle danno Forza Vitale; i pistacchi forniscono i grassi e favoriscono lo sviluppo cerebrale e della memoria; i pinoli e gli anacardi contribuiscono allo sviluppo armonioso di tutto il corpo; le arachidi aiutano l'eliminazione e danno forza in generale.

Non far diventare il consumo di carne una pratica abituale, mangiala solo occasionalmente.

Meglio l'agnello, seguito dal pollo e dal pesce.

Non mangiare mai la carne assieme al pane, ma accompagna 90 g di carne con 250 g di insalata 3 volte a settimana.

L'insalata impedisce che le proteine subiscano un'eccessiva reazione acida, evitando così di sovraccaricare e danneggiare i reni.



Per l'insalata utilizza condimenti a base di frutta secca

Quattro cucchiaini di succo di pompelmo, 4 cucchiaini di panna e 1 cucchiaino di zucchero o di miele costituiscono un delizioso condimento per l'insalata.

Come fare la salsa gravy

È possibile preparare la salsa *gravy* con farina bianca, o con anacardi o pinoli macinati. Preparala come faresti per la salsa *gravy* tradizionale.

Lassativi

Il migliore di tutti i lassativi nutritivi è quello naturale, che non dà assuefazione. Tutta la frutta ha un effetto lassativo, e in particolare, in questo ordine:

- | | | |
|---------------------------|--------------|-------------------------------------|
| 1. Prugne secche. | 2. Anguria. | 3. Melone. |
| 4. Frutto della passione. | 5. Pomodoro. | 6. Fico. |
| 7. Uva passa. | 8. Uva. | 9. Olio d'oliva, che è molto buono. |

Purificante del sangue

Taglia le castagne d'acqua cinesi a dadini grandi come fagioli e aggiungi $\frac{1}{4}$ di cuore di lattuga tagliato finemente. Versa il seguente condimento per insalata:

- 4 cucchiaini di panna.
- Succo di un'arancia.
- 1 cucchiaino di miele o zucchero.

Nutriente e lassativo

A due cachi sbucciati e schiacciati, aggiungi 4 cucchiaini di panna e 1 cucchiaino di miele e sbatti con un frullino. Servi su 1 foglia di lattuga e aggiungi sulla superficie le bucce dei cachi finemente tritate. Completa con un cucchiaino abbondante di panna montata.

Eliminazione e salute

Mescola 1 cucchiaino di crusca con 1 cucchiaino di miele e il succo di $\frac{1}{2}$ arancia. Schiaccia un avocado. Servi su 1 foglia di lattuga.

Insalata dimagrante.

Taglia a cubetti $\frac{1}{4}$ di anguria. Mescola con $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di succo di limone e $\frac{1}{8}$ di cucchiaino di miele. Servi su una foglia di lattuga.

Dessert

Inzuppa 2 pezzi di pane integrale in una miscela di $\frac{1}{4}$ di bicchiere di latte, 2 cucchiaini di panna e 2 cucchiaini di miele. Aggiungi 1 cucchiaino di burro e 1 banana schiacciata e servi.

Sottaceti salutari

Apri 4 baccelli di tamarindo ed elimina i semi. Aggiungi 1 tazza d'acqua e fai bollire e restringere fino a che ne resta circa $\frac{1}{4}$ di tazza. Mescola il tutto con il condimento dell'insalata.

Bevanda al tamarindo (ottima per la digestione)

Metti a bagno in un bicchiere d'acqua 4 baccelli di tamarindo per una notte. Mescola con 2 cucchiaini di zucchero e il succo di $\frac{1}{4}$ di lime. Agita bene. Aggiungi 1 cubetto di ghiaccio per raffreddare il preparato. Sorseggia lentamente a stomaco vuoto.

Zuppa

A $\frac{1}{2}$ tazza di latticello o latte acido aggiungi 1 spicchio d'aglio tritato, 16 foglie di spinaci, qualche pisello fresco, punte di asparagi e $\frac{1}{4}$ di tazza di ceci (messi a bagno per una notte). Aggiungi 2 tazze di acqua calda, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale, 1 cucchiaino e $\frac{1}{2}$ di zucchero.

Fai bollire e restringere fino a che ne resta una tazza. Servi con $\frac{1}{4}$ di cespo di cuori di lattuga tagliati finemente o 8 foglie di prezzemolo tritate o 6 foglie di spinaci crudi tritati. Usa sempre sale marino o mescola dell'alga *kelp* con il sale comune. Puoi anche mescolare verdure essiccate in polvere con il sale.

La colazione ideale

1. Succo d'arancia e noci tritate, oppure succo d'arancia con un tuorlo d'uovo sbattuto.
2. Pompelmo e frutta secca tritata.
3. Due tuorli d'uovo in un succo d'arancia.
4. Succo di pomodoro e tuorlo d'uovo.
5. Succo d'anguria e frutta secca tritata (per un effetto lassativo).
6. Crusca, latte, miele e frutta secca tritata.
7. Melone, crusca, latte e frutta secca tritata.
8. Frutti di bosco, frutta secca tritata, panna e miele.
9. Succo d'ananas, panna e miele, frutta secca tritata e ananas a pezzetti.
10. Un bicchiere di latte e miele.
11. Mandorle tritate e miele mescolati in un bicchiere d'acqua.

Consuma la quantità desiderata di questi alimenti a seconda del tuo appetito.

Pranzo

16 foglie di spinaci.
90 g di noci pecan tritate.
Qualsiasi verdura tagliata a pezzi
(cruda, con condimento per insalata).
1 verdura cotta.
1 pietanza proteica.
Pane integrale con burro, se di gradimento.
oppure
 $\frac{1}{2}$ cespo di lattuga con uova sode.
1 insalatona.
1 cioccolata calda.
oppure
Pesce, pollo o agnello.*

Dovrebbe essere il pasto più consistente della giornata

Cena (La sera è consigliabile consumare frutta di ogni tipo e frutta secca)

Prugne secche con miele. *oppure*
1 frutto qualsiasi. Latte e miele.
 $\frac{1}{4}$ di bicchiere di panna. *oppure*
oppure Succo d'arancia, frutta secca e 1 uovo.
Cena a base di verdure leggermente bollite. *oppure*
1 verdura leggermente cotta.
oppure 2 bicchieri di succo di pompelmo,
Cena a base di alimenti crudi. miele e frutta secca tritata.

* Yogananda ha precisato che pollo, agnello e pesce devono essere cotti al forno, in umido o alla griglia. Ha anche aggiunto che le uova devono essere bollite prima di essere mangiate, per distruggere gli eventuali batteri nocivi che possano esservi contenuti. **Nota dell'Editore:** Yogananda aveva sempre più caldeggiato, nel corso degli anni, un'alimentazione esclusivamente vegetariana. Nei primi tempi, tuttavia, aveva incluso alcune indicazioni e ricette anche per coloro che non erano ancora pronti a praticare il vegetarianesimo, in modo che potessero affrontare il passaggio in modo graduale. L'autrice ha scelto di mantenere una di queste indicazioni originali come testimonianza dell'apertura e sensibilità del Maestro nell'abbracciare ogni situazione di vita e necessità dei suoi studenti, mentre li accompagnava verso una più piena aderenza agli insegnamenti dello Yoga per la loro massima evoluzione spirituale.