

PARAMAHANSA YOGANANDA

ALIMENTAZIONE YOGA

Per il benessere di corpo, mente e anima
con più di 400 ricette

PREFAZIONE

Paramahansa Yogananda fu un grande Yogi apparso su questa terra circa un secolo fa. Cosciente di Sé fin dalla nascita, per avere realizzato Dio già nelle vite passate, fu benedetto da numerosi incontri con grandi santi e Maestri. Infine l'ardente desiderio di conoscere Dio gli fece incontrare il suo Guru, Swami Sri Yukteswarji - un grande discepolo di Yogavatar Lahiri Mahasaya di Benares – che lo iniziò nell'antica scienza spirituale del Kriya Yoga. Sotto la sua guida egli raggiunse la piena realizzazione di Dio e la sua sete spirituale si placò per sempre alla fonte di vita eterna dell'infinito..

In obbedienza al comando del suo Guru e del Divino Babaji Maharaj, nel 1920 Yogananda andò in America per far conoscere in Occidente la sacra scienza dello Yoga e mostrare la perfetta unità esistente tra l'insegnamento di Gesù Cristo e quello di Sri Krishna. Per adempiere meglio la sua missione, Yogananda fondò un'organizzazione religiosa, chiamata prima Yogoda Satsanga e quindi Self-Realization Fellowship.

Dopo aver stabilito il suo quartier generale a Los Angeles, verso la metà degli anni venti Paramhansaji diede vita a una rivista spirituale che nel corso degli anni ebbe vari nomi: Inner Culture, East-West, Self-Realization. Dopo aver completato la sua missione, Paramhansa Yogananda entrò in mahasamadhi (la cosciente uscita finale dal corpo da parte di uno yogi) il 7 marzo 1952. Un avvincente resoconto della sua vita si può trovare nella sua Autobiografia di uno Yogi (Ed. Astrolabio).

Oltre allo spazio dedicato al commento del Vangelo e della Bhagavad Gita, le riviste pubblicavano spesso articoli di Yogananda e di altri sull'alimentazione, la dieta e la salute in generale, dando preziosi suggerimenti pratici per il benessere fisico, mentale e spirituale. Nelle rubriche 'Diet & Health' e 'Health Recipe' venivano proposte anche delle ricette.

La maggior parte di questo materiale venne poi a far parte dei Praecetta (Lezioni originali) dove, insieme alle preghiere, alle poesie e alle storie ispiranti, alle tecniche e ai principi scientifici Yoga, vi era una parte dedicata all'alimentazione (Health Culture) e un'altra dedicata alle ricette.

In questo libro abbiamo raccolto tutto questo materiale sparso negli anni, disponendolo in una forma il più possibile compiuta e omogenea, come si trattasse di un'opera organica, cercando nel contempo di mantenere lo spirito e, ove possibile, la successione degli originali. Si sa che alcuni di questi articoli erano curati da discepoli di Yogananda medici ed esperti di alimentazione.

I capitoli Metodi di Alimentazione Yoga, Dieta Magnetica e Come Ringiovanire provengono sicuramente da Yogananda in prima persona e vanno quindi considerati e studiati con maggiore attenzione. Sappiamo che la scienza dell'alimentazione ha fatto grandissimi passi in avanti negli ultimi decenni, ampliando ed approfondendo molte intuizioni magari solo accennate in queste pagine, che comunque hanno un valore di grande testimonianza. È straordinario notare la perenne attualità dell'insegnamento di Yogananda (che in questo caso risale agli anni '30) anche alla luce delle più recenti scoperte scientifiche in fatto di alimentazione.

Nel corso dell'opera si trovano molte ripetizioni o ricapitolazioni, dovute spesso alla necessità di riproporre in sintesi argomenti che Paramhansaji aveva trattato negli articoli precedenti, apparsi magari qualche anno prima. Inoltre questo è un metodo particolarmente usato dai Maestri indiani,

Alimentazione Yoga

provenienti da una cultura principalmente a trasmissione orale; la ricapitolazione serve a mettere in rilievo un particolare aspetto del discorso, o ad aiutare il lettore a capire o assorbire meglio un concetto per lui nuovo. Spesso abbiamo cambiato il termine "studenti" in "lettori". Per facilitare la consultazione, le ricette sono state raggruppate in Primi, Secondi, Contorni, ecc. Inoltre in esse si trovano alcuni ingredienti - come la bistecca di noci, l'abelmosco, la pastinaca e certi tipi di verdure - che in Italia non sono molto conosciuti.

In conclusione, come raccomandava Sri Yukteswarji, trovate la dieta più adatta alle vostre necessità e seguitemela. "Il corpo è il tempio di Dio. Dategli quanto gli è dovuto e dimenticatelo. Concentratevi sull'amore di Dio. In natura le virtù in ogni cibo variano come in tutte le cose. Non è il cibo che mangiamo che ci darà quelle qualità, ma il nostro sforzo personale fatto con la grazia di Dio. Cercate Dio e Dio soltanto".

L'Editore

La Scienza
dell'Alimentazione Yoga

DIETA E SALUTE

Leggi della Salute

Dio vuole che i Suoi figli godano di salute e felicità, ma infrangendo le Sue leggi essi creano malattia e dolore. Dio è armonia; quando però l'uomo, fatto a Sua immagine, cerca di condurre una vita disarmonica, si fa del male. Dio non punisce mai l'uomo. È l'uomo che si punisce da solo raccogliendo le conseguenze delle cattive azioni che compie.

Alcune malattie si manifestano perché s'infrangono le leggi dell'igiene, provocando di conseguenza un'invasione batterica. Certe malattie insorgono perché si disubbidisce alle leggi mentali, e di conseguenza si viene attaccati dai batteri mentali della paura, della collera, dell'ansietà, della cupidigia, della tentazione e della mancanza di autocontrollo. Vi sono malattie che nascono dall'ignoranza. Non dimenticate che l'ignoranza è la madre di tutte le malattie fisiche, mentali e spirituali. Abolite l'ignoranza contattando Dio e subito il corpo, la mente e l'anima guariranno da tutti i mali.

Non si dovrebbe mangiare seguendo le abitudini ereditarie nazionali e individuali. Dal punto di vista delle leggi dietetiche generali della combinazione o della chimica dei cibi, esistono delle abitudini alimentari ereditarie o personali che sono spesso dannose e dovrebbero essere gradualmente cambiate. Le pessime abitudini alimentari fanno sì che l'organismo richieda i cibi sbagliati. In questi casi, anche se poco gradito all'organismo, bisognerebbe cominciare a prendere il giusto cibo in modeste quantità, aumentando gradualmente finché il corpo non risponda in maniera normale.

Ubbidite alle leggi fisiche di Dio dell'igiene e della giusta alimentazione e mantenetevi mentalmente disinfettati con la grande fede che nulla può farvi del male, perché siete sempre protetti. C'è un proverbio siriano: "Il nemico dell'uomo è il suo stomaco". Ricordatevi che questo macchinario fisico vi è stato dato per permettervi di compiere certe opere su questo piano materiale e che dovete averne cura come fosse il vostro bene più prezioso. Si abusa principalmente del corpo quando lo si sovraccarica di cibo non necessario. Non pensate che appagare la fame significhi soddisfare i bisogni del corpo. E non bisogna trascurare neanche le giuste combinazioni e la qualità del cibo. È necessario includere nella dieta regolare una certa dose di noci, frutta e verdure crude. Cercate di digiunare un giorno a settimana con del succo di frutta non dolcificato.

ELIMINAZIONE

Per avere un corpo sano bisogna mantenerlo pulito sia all'interno che all'esterno. I veleni, le tossine e i prodotti di scarto devono essere eliminati; questo avviene per mezzo di quattro organi, ciascuno dei quali deve ricevere le giuste cure e attenzioni. I quattro organi di eliminazione sono la pelle, i polmoni, i reni e gli intestini. Essi saranno trattati separatamente.

La Pelle

Circa un quarto dell'acqua che il corpo assume viene eliminata, insieme a una grande quantità di prodotti di scarto, attraverso i pori della pelle. Per far sì che la pelle funzioni propriamente, indossate dei vestiti larghi e leggeri. Fate un bagno caldo ogni sera per eliminare le scorie accumulate durante il giorno e per permettere alla pelle di respirare durante la notte. La mattina fate una doccia tiepida o fredda per tonificarla e per aiutarla a reagire adeguatamente come un regolatore di calore.

LA VOSTRA PELLE

Una pelle veramente bella è un simbolo di pulizia interna. Essa integra il sistema di depurazione interno noto come apparato urinario e ne condivide il peso quando, per ignoranza e negligenza, commettiamo una violazione contro le leggi che governano l'equilibrio fisico.

I canali eliminatori che espellono i rifiuti del corpo possono essere paragonati al sistema fognario di una grande città. Immaginate quale rovinoso caos risulterebbe se l'intero sistema di scarico di New York city si congestionasse.

Tuttavia nello stesso modo in cui io assicuro frequentemente le anime che si risvegliano che non è mai troppo tardi per iniziare a crescere spiritualmente, allo stesso modo posso dire che non è mai troppo tardi per iniziare una dieta di ringiovanimento della pelle. Ricordate sempre che le innumerevoli cellule dell'intera superficie della pelle, come pure di tutto il corpo, sono sottoposte a un costante processo di nascita, crescita e decadenza; come il serpente, noi possiamo disfarcì o abbandonare completamente la vecchia pelle, anche se naturalmente con più gradualità, ricostruendo entro un anno l'intero tessuto.

I seguenti alimenti possono essere classificati come cibi specifici per la pelle; usateli abbondantemente nelle insalate e come cocktail vegetali: carote, crescione, prezzemolo, sedano, cetrioli e spinaci.

UNA BELLA PELLE

Mentre una bella pelle dipende soprattutto dalla buona salute e gli elementi essenziali per acquisirla e mantenerla partono dalla purificazione interna, vi sono numerosi suggerimenti per la carnagione che daremo di tanto in tanto nei Praecepta. I foruncoli stanno a indicare la presenza dei pori occlusi, una brutta crescita indica eccesso di carboidrati nella dieta (amidi e dolci), le rughe sono un grido d'allarme della natura che chiede alimenti vitalizzanti, iodio e olio. Una pelle secca si raggrinzisce più velocemente di una che è ben lubrificata.

L'olio, e in particolare l'olio d'oliva, è stato usato in tutte le epoche come coadiuvante nella bellezza della pelle. Si riporta che tra i principali segreti di bellezza e ringiovanimento di Cleopatra vi fosse l'uso generoso dell'olio d'oliva. Procuratevi una buona qualità d'olio d'oliva e mischiatelo a metà con del succo di limone filtrato. Il limone previene la crescita disdicevole dei peli e aiuta l'olio a penetrare. Un altro eccellente ricostituente della pelle del viso e una buona base per la cipria è l'olio di mandorle. Il viso di una persona normale è il riflesso totale di tutti i movimenti fisici ed emotivi che avvengono all'interno. Sappiamo che il resto della pelle del corpo non registra il grado di logoramento che avviene, almeno per l'occhio inesperto. Evidentemente tra l'uomo interno e quello esterno vi è un legame importante racchiuso entro i confini della pelle, il mezzo tramite cui "splende la nostra luce".

COSE DA FARE

Concedete ogni giorno alla vostra pelle un bagno d'aria e pure un bagno di sole. Frizionate ogni giorno il corpo con un asciugamano ruvido. Sviluppate una buona sudorazione facendo qualche tipo d'esercizio. Potete fare a casa un ottimo astringente: sbattete il bianco d'uovo finché non diventi denso; coprite con esso il viso e il collo e lasciatevelo sopra per quattro o cinque minuti. Sciacquatevi con acqua fredda. Dopo alcune applicazioni noterete l'effetto sui tessuti della pelle precedentemente flaccidi.

Un impiastro di farina d'avena è calmante, salutare e nutriente. Dona una vitalità e un lustro che nessun'altra cosa può dare. Siate certi di procurarvi l'avena integrale. Si può usare sia il cereale crudo lasciato nell'acqua, sia quello cotto.

COSE DA NON FARE

Se la pelle è troppo oleosa, a volte è consigliabile ridurre l'uso dei grassi, almeno per un periodo. Nel periodo in cui pelle e reni non funzionano bene, usate dell'acqua batteriologicamente pura. Essa scioglie e porta via, senza aumentare ulteriormente, quegli accumuli di depositi solidi già presenti nel sangue. Non fate a lungo il bagno nella vasca, se non esclusivamente per motivi terapeutici. Infatti mentre rilassa, tende anche a seccare la pelle, oltre ad essere smagnetizzante. Il periodo migliore per fare un bagno caldo è la sera, a meno che non vi sia un'emergenza.

Non indossate mai indumenti con l'elastico stretto, poiché rendono difficile la circolazione. Non usate mai i grassi a base di strutto che si vendono al mercato. Oggigiorno sono disponibili molti grassi alimentari a base vegetale. Oppure potete preparare il vostro. Usate come base olio di mandorle, oppure olio d'oliva e limone, o altri oli vegetali.

CIBO PER LA BELLEZZA DELLA PELLE

Dall' "East Bengal Times" del 13 febbraio 1932: "I cibi buoni sono tali in tutte le parti del mondo, per uomini bianchi e neri, per chi sta in casa e per chi viaggia". Naturalmente si richiede una conoscenza minima di quali alimenti siano utili a determinati scopi, per pianificare un menu che migliori la vostra carnagione e vi aiuti ad avere dei capelli sani e lucenti.

Prendete le carote, per esempio. Sappiate che mezzo chilo di carote al giorno non solo aiuterà la vostra carnagione a diventare magnificamente chiara e fine ma anche, attraverso qualche misterioso processo, potrà rendere i capelli lucenti e gli occhi brillanti e luminosi. Il sedano è infallibile nel rendere gli occhi luminosi; mentre le ciliegie, se mangiate quando sono dolci e completamente mature, hanno spesso un effetto ringiovanente. È confortante poter aggiungere che, con l'amento dell'industria conserviera, il prodotto in scatola è quasi come quello fresco. Datteri, uva passa e fichi aiutano a dare alla pelle un colorito chiaro e a tenere sotto controllo le macchie. I fichi sono particolarmente buoni ed hanno un effetto sbiancante sulla pelle (come i cetrioli), specialmente se si mangiano cotti a colazione.

Molti esperti alimentari ritengono che l'uva abbia un effetto decisamente tonificante sul sangue e che aiuti a prevenire quelle piccole vene sgradevoli e ingrossate. Per ottenere un pelle rosea e luminosa, senza macchie, integrate il vostro trattamento di bellezza mangiando lattuga cruda, o spinaci cotti senza bicarbonato. I pomodori aiutano a schiarire la pelle, mentre le cipolle sono splendide per dare colore alle guance pallide. Alcuni dei cibi maggiormente efficaci per la bellezza si possono prendere sotto forma di sandwich, come il crescione e il cetriolo (il quale si può anche applicare sulla pelle per accelerare il processo).

Insalata di Bellezza per la Pelle

Su un vassoio largo sistemate alcune foglie di lattuga romana grande e verde. Ponetevi sopra una generosa quantità di cetriolo grattugiato (con tutta la buccia), di prezzemolo tagliuzzato, di sedano tritato, di foglie di spinaci crudi e, sopra il tutto, rametti di crescione e carote grattugiate.

Tè di Bellezza per la Pelle

Aggiungete in un litro d'acqua un mazzetto di prezzemolo ben lavato. Fate bollire lentamente finché le foglie e i gambi siano ben appassiti. Lasciate raffreddare in una pentola coperta. Scolate. Bevetene alcuni bicchieri durante il giorno per diversi giorni consecutivi. Il prezzemolo vibra con i reni e favorisce la pulizia degli organi dell'eliminazione.

Un'altra idea eccellente è macinare separatamente carote, prezzemolo, sedano, cetrioli (usati sempre con la buccia), o spinaci. Spremetene il succo e bevetene durante il giorno. Se avete uno

Alimentazione Yoga

spremi verdure elettrico, o vivete dove ci sono molte bancarelle che vendono succhi di verdure fresche, siate certi di riceverne un beneficio. Non gettate mai le bucce delle patate. Fatene un brodo aggiungendo dell'acqua e facendole bollire lentamente per circa quarantacinque minuti. E' una fonte preziosa di importanti minerali.

Organi di Eliminazione

Adesso parleremo dei polmoni come organi di eliminazione. Per bruciare completamente il cibo ingerito dal corpo, dobbiamo avere un adeguato rifornimento di ossigeno. Se non prendiamo abbastanza ossigeno, parte del cibo rimane non consumato e si decompone, causando in tal modo molti disordini. Si capisce chiaramente che abbiamo bisogno di polmoni forti e abbondante aria fresca. Ogni giorno bisognerebbe fare degli esercizi per sviluppare i muscoli del petto e stimolare la respirazione profonda. Camminare a passo svelto, nuotare, Are del tennis e così via, sono attività molto buone.

Gli organi di eliminazione da considerare dopo sono i reni. I materiali di rifiuto a base d'azoto, che sono un derivato dei cibi proteici, vengono eliminati attraverso i reni; e quando i reni vengono sottoposti per qualche tempo a un eccessivo lavoro si producono condizioni serie. Molte persone mangiano troppe proteine e di conseguenza abusano dei loro reni e aumentano la reazione acida nei loro organismi. A meno che non si faccia un'attività fisica molto pesante, non bisogna mangiare più di cinquanta o sessanta grammi di proteine al giorno. Se i reni sono già deboli, la quantità non dovrebbe superare i trenta grammi. Come ricorderete, i cibi proteici comprendono la carne, il pesce, le uova, le noci, i legumi, ecc.

Gli intestini sono gli ultimi organi di eliminazione sulla nostra lista. Le cause più comuni di stitichezza sono l'uso di cibi raffinati e confezionati e la mancanza di esercizi appropriati. Tra i cibi che appartengono a questa classe vi sono la farina bianca, i dolci, l'eccessiva quantità di carne, amidi, spezie e condimenti.

L'alimentazione deve consistere per la maggior parte di cibi naturali non raffinati abbondanti di fibre. Usate tantissima frutta e verdura fresca. Fate molto esercizio all'aperto ed esercitate in particolare i muscoli addominali. Gli elementi chimici particolarmente utili per regolarizzare l'eliminazione sono il magnesio, il sodio, il cloro e il potassio.

RINGIOVANIRE

Cercando la verità si diventa più giovani. Se la ricerca è stata sincera e persistente, siamo destinati a trovare proprio la cosa necessaria alla nostra riabilitazione, che alla fine - quale che sia la strada percorsa - è la scoperta del regno interiore, e operare da quella base.

Noi cominciamo o dovremmo cominciare a vivere quand'è passata prima metà della vita. Le tempeste e le passioni della gioventù, che derivano dalle attività mal dirette dei sensi, si sono placate, seguite da un periodo più o meno equilibrato di maturità e da un uso conservativo delle forze vitali. L'istinto, la ricerca spasmodica del piacere e l'intenso sforzo per esprimere la propria personalità hanno dato luogo a una sorta di desiderio impersonale di dedicarsi al servizio degli esseri umani, in qualsiasi ambito veniamo posti dal destino. Con questa nuova attitudine si ha un cosciente desiderio di cercare di sviluppare quel "qualcosa dentro di sì".

Il giusto esercizio, frequenti periodi di rivitalizzazione, abbondanza di buona aria fresca di giorno e di notte, la meditazione, una corretta attitudine mentale - queste e molte altre cose devono essere incluse nel programma, ma l'alimentazione svolge un ruolo così importante nell'acquisizione e nel mantenimento della salute che non ci stanchiamo di sottolinearlo ripetendolo costantemente.

Spesso il semplice diminuire la quantità abituale di cibo quotidiano potrà alleviare il disagio e risolvere il vostro problema di salute. Mettete alla prova la vostra forza di volontà quando siete chiamati a rifiutare o ad accettare un eccesso di dolci e amidi; fate uso del vostro buon senso nella

frequenza con cui prendete cibo carneo. Mangiando in abbondanza alimenti alcalini possiamo fare molto per arrestare la decadenza fisica e restituire una condizione di giovinezza alle cellule del corpo che invecchiano prematuramente - se nello stesso tempo vengono eliminati per un certo periodo i cibi che formano acidità e se, una volta ripresi, vengono usati con parsimonia. Il fisionomista osserva e studia la bocca per determinare il carattere di una persona. Veramente può essere la nostra rovina se le permettiamo di colpirci con ciò che le va dentro come cibo quotidiano, con ciò che fuoriesce sotto forma di parole, con l'espressione che le rimane impressa di disprezzo e sconfitta o radiosità.

Coloro che cercano l'Autorealizzazione devono smettere di pensare in termini di compleanni o guardare indietro agli anni passati con rammarico. Come nell'ultimo giorno di scuola lo studente è in felice attesa - avendo imparato le sue lezioni - e passa a un altro livello, pronto per il prossimo passo nella sua formazione scolastica, Così nella seconda metà della vita dovremmo trovarci nel pieno possesso delle nostre facoltà e capacità: radiosi, vitalmente forti, efficienti, entusiasti per i nuovi mondi da conquistare, desiderosi di andare avanti con quella saggezza che abbiamo raccolto attraverso l'esperienza, lo studio, la meditazione e l'ispirazione. Purtroppo però, vediamo intorno a noi corpi decrepiti, un atteggiamento mentale disilluso e confuso nei confronti della vita e l'annebbiamento spirituale.

Il principio della giovinezza si trova in particolare in sei dei sedici elementi chimici organici di cui è composto principalmente il corpo: ferro, silicio, iodio, fluoro, sodio e potassio. Nel capitolo dedicato ai "Sali Minerali" elenchiamo i cibi ricchi di ciascuno di questi elementi. Fateli diventare parte delle vostre scelte dietetiche quotidiane.

LA SALUTE TRAMITE IL CAMBIAMENTO

Il vostro alibi è ancora: "Ciò che è stato buono per mio padre e per il padre di mio padre è certo buono anche per me"? La legge immutabile dell'universo è il mutamento. Lo stupendo spettacolo della natura fornisce allo scettico una prova schiacciante: il seme, la sua crescita, il suo sviluppo e l'eventuale aridità della pianta; il flusso e il riflusso della marea; le fasi della luna; l'alba, mezzogiorno, il crepuscolo, l'oscurità; le successive generazioni - o incarnazioni - dell'uomo; i continenti che raggiungono il loro zenit e scompaiono: Atlantide, Mu, ecc. Anche l'uomo, libero agente solo fino a un certo punto, deve conformarsi con rassegnazione all'ultimatum di questo decreto divino, oppure ferirsi stoltamente contro la ruota dell'inutile resistenza che serve solo a rallentare la velocità della propria vibrazione ed evoluzione.

Ma non possiamo raggiungere il nuovo se rimaniamo attaccati alle sottane del vecchio. Una volta consapevoli dell'errore di ieri, dobbiamo liberarci del suo residuo, sostituendolo con tutto ciò che il nostro potere di concezione presente ci suggerisce essere la via giusta. Che importa se il sogno di ieri sembrava uno stato perfetto? Solamente un esempio del fatto che era ciò per cui eravate pronti ieri. Oggi, quest'anno, vi trova il prodotto-essenza del raccolto di pensieri e azioni dell'anno passato, risultato di un costante cambiamento graduale. Oggi voi state sulla soglia di una maggiore comprensione, padronanza di sé e realizzazione del giorno prima; e tuttavia non v'aspettate, o meglio, non pregate silenziosamente, perché siano rimossi i numerosi veli che oscurano la vera visione dai vostri occhi?

Imbrigliare il potere elettrico che abbonda ovunque è stato un grande passo in avanti rispetto al fuoco acceso mediante lo sfregamento di due pietre; e i passi intermedi verso l'uso attuale di queste energie sono stati tutti necessari. Essi sono stati il massimo della capacità dell'uomo in quel periodo del suo progresso evolutivo. Altri tempi, altri modi e metodi, altri mezzi di locomozione, altre architetture, altre scoperte, applicazioni e così via. Nessuno sguardo al passato oppure siamo persi! La moglie di Lot guardò indietro con desiderio, ed ecco! Perciò ripeto che non ci è dato raggiungere il nuovo mentre rimaniamo aggrappati al vecchio. Lasciate stare! Ostate fare il prossimo passo in avanti.

Alimentazione Yoga

Tutto ciò dev'essere dimostrato sia nel campo della salute che in quello della comprensione spirituale. Spesso delle anime in pena m'informano: "Oh, l'asma, o la tubercolosi o il diabete, è entrato nella famiglia". Non ho bisogno che mi si dica ulteriormente dell'autoipnotica speranzosa rassegnazione a un identico destino funesto. Ma questo, cari lettori, non è la via che porta alla verità: è la filosofia della debolezza. La verità è che se continuerete a vivere come fece vostro padre, che morì di cancro, anche voi dovrete aspettarvi di seguire le sue orme. Nello studio della filosofia dei pianeti c'è una massima da ricordare, e cioè che "le stelle inclinano, ma non costringono".

Non sostengo che sia facile. Come ogni altra cosa che valga la pena ottenere, dovete lavorare per averla! Conoscete il detto: "Qualunque pesce morto può discendere la corrente, ma ce ne vuole uno vivo per risalirla". Il lavoro dell'individuo sta nel liberarsi dalle catene delle tendenze ereditarie indesiderabili, siano esse abitudini di cattivi pensieri o abitudini che portano alla cattiva salute.

Se le mie parole trovano terreno fertile in cui germogliare, fate l'inventario di ciò che avete, riorganizzate la vostra vita, cambiate le vostre abitudini di vivere e muovetevi fisicamente con la vostra comprensione spirituale sempre mutevole e il vostro potere mentale in evoluzione.

Se uova e pancetta, caffè, carne tritata, zucchero bianco, panini, hamburger, condimenti, prodotti a base di farina bianca, liquore, tabacco e tutte le altre imitazioni di cibo senza vita, devitalizzato, che sviluppa acidità ed è pieno di basse vibrazioni, costituisce ancora il combustibile con il quale tenete accesa la brace del vostro flusso sanguigno, allora siete ancora tenacemente attaccati ai vostri attrezzi rudimentali di ieri - attrezzi d'ignoranza - timorosi di cambiare il carro a buoi con la potenza del motore.

COME COMINCIARE

Per la persona in buona salute, la razione giornaliera dev'essere divisa come segue: 60% di frutta e vegetali, 20% di proteine e 20% di amidi e zuccheri. Immaginiamo che sia il giorno libero della domestica e che noi veniamo scaraventati in cucina dal salotto, dall'ufficio, dalla cattedra, dallo studio, dalla cassa del grande magazzino, dal campo, dal camion, dal luogo di culto del ministro, da dovunque, da ogni ceto sociale.

Ora abbiamo davanti a noi due piatti: uno è il grande piatto il cui compito fin qui è stato quello d'essere servito pieno zeppo di 'buoni cibi solidi e nutrienti' concentrati, causa d'acidità; l'altro più piccolo della metà, può appena contenere una sola foglia di lattuga e un pomodoro affettato, e risponde al nome di 'insalata'. Ora cambiamo, costruendo il pasto intorno all'insalata: con quelle fonti colorate di vitamine e minerali, altamente vibranti, come la lattuga verde, il crescione, il prezzemolo, gli spinaci, i peperoni verdi e rossi, il sedano, i pomodori, il cavolo, e così via.

Sul piatto piccolo avremo uno dei concentrati proteici scelti tra: carne (pollo o agnello, ma non maiale o manzo), pesce, latticini, uova, noci, legumi, funghi, o sostituti della carne. Se si usano le noci, da dieci a quindici si può considerare la porzione per un adulto; se si usa la carne, l'equivalente è circa cento grammi; il pesce un po' di più; due uova, e così via.

DUE ESEMPI DI PASTI SALUTARI

1) Una tazza di zuppa vegetale

Due uova bollite

Una grande insalata, condita con olio d'oliva

Uno o due vegetali cotti, burro dolce

Succo di frutta o dessert di gelatina vegetale

2) Un bicchiere di succo di sedano fresco

Bistecca o braciola o polpette di glutine con salsa di pomodoro

Vegetali cotti, burro
Una grande insalata

Pasti e Lavoro

Pranzo per persone con abitudini sedentarie:

Mangiate un'insalata di verdure crude, ogni giorno una diversa. Tagliate a pezzi i vegetali. Aggiungete all'insalata una manciata di qualsiasi tipo di noci macinate. Sei prugne secche, datteri o fichi costituiscono un'aggiunta appetitosa. Una porzione di verdure cotte o un po' di ricotta fresca arricchirà il pasto.

Pranzo per persone attive in buona salute:

Un'abbondante insalata di verdure crude ogni giorno condita con arance e panna o noci. Usate ogni giorno vegetali differenti, che possono essere affettati, fatti a pezzi o tritati. Una fetta di pane integrale o una focaccina di crusca e del burro; una verdura cotta; sei prugne secche o datteri o fichi costituiscono un sano dessert. A pranzo mangiate cinque cucchiaini di noci americane (pecan) macinate o mezzo avocado.

Consigli sulla Salute

Gli insegnamenti dell'Autorealizzazione non sostengono lo sviluppo dello spirituale a spese del benessere fisico e della bellezza personale. Invero avrete notato attraverso tutti i Praecepta l'enfasi sin qui posta sulla vera comprensione e la cura coscienziosa da dedicare al corpo in tutte le sue fasi. Contrariamente all'attitudine mentale assunta da molti insegnanti, noi crediamo che il lato estetico della vita debba essere ugualmente considerato come un supplemento al benessere fisico. In effetti la bellezza, in tutte le sue miriadi di forme, dev'essere stata inclusa nel piano divino dal principio, perché ne vediamo ovunque le prove: nei fiori e negli alberi, negli uccelli, nel cielo, nel volto di un bambino, nella voce e anche nelle arti creative. Allora perché, se a Dio è parso buono riconoscere il suo valore e la sua potenza, noi dovremmo fare lo sforzo di sradicare la bellezza dalle nostre vite nel nome della realizzazione spirituale?

La vecchia idea del missionario dal volto grave mandato a salvare e redimere le anime smarrite, che va tra i suoi fratelli vestito di brutti e scialbi abiti di un colore e un materiale non classificabile, non è la vera immagine dell'ideale di qualità spirituale che vogliamo instillare nei cuori dei lettori. La bellezza e la forza dell'espressione del corpo costituiscono l'eredità dell'uomo e della donna: un dono degli dei. Se è stata negata, o ritirata per mancanza di conoscenza su come mantenerla, dev'essere coltivata. E quindi lasciate che vi ricordi che non è mai troppo tardi per cominciare. C'è solo l'eterno presente, in questo come in ogni altra cosa. Mentre non è nostra intenzione dare formule per ottenere la bellezza, ammonisco i miei lettori a realizzare che Dio si manifesta sia sul piano fisico che su quello intellettuale e spirituale, e che non si guadagna nulla ignorando le leggi fisiche, o ciò che valorizza l'apparenza individuale, se sorretta sempre dal buon gusto. È mio desiderio destare il vostro amor proprio in questa direzione, così che voi dedichiate una ragionevole parte del vostro tempo quotidiano alla cura del corpo fisico, con il quale dovete convivere mentre rimanete su questo piano terreno.

È meglio avere fede in Dio e ubbidire alle Sue leggi dietetiche piuttosto che avere fede in Dio e disubbidire alle leggi della salute e della giusta dieta. La vita nel corpo dipende direttamente dall'energia cosmica che scende attraverso l'antenna del midollo allungato e viene immagazzinata nel cervello e nei plessi. In maniera indiretta, la vita nel corpo dipende dal cibo, dall'ossigeno, dalla luce del sole, e così via; ma l'anima che si è identificata con il corpo pensa che il cibo sia la sola fonte di vita. Quando uno impara a vivere sempre più con l'energia e la forza della volontà allora realizza, come fece Gesù, che la batteria corporea dell'uomo non dipende soltanto dal pane (cibi solidi, liquidi, gas e luce del sole) ma da ogni parola (energia vibrante) che proviene dalla bocca di

Alimentazione Yoga

Dio (midollo allungato) attraverso cui la volontà dell'operatore attira energia vibrante (Parola) nel corpo. Quando morirete, la vostra anima continuerà a vivere sostenuta dall'energia proveniente da Dio. Non dovrà vivere con tortine di fragole, uova, panini e tutti i cibi grossolani della terra. Non potrete portarvi in cielo zuppe e pacchi di crackers.

La prova concreta che il corpo può essere sostenuto gradualmente dall'energia cosmica è data da questo: ogni volta che siete stanco, potete recuperare energia bevendo del latte o mangiando del cibo; ma la prossima volta che siete stanco, fate gentilmente gli Esercizi di Ricarica per dieci minuti. Quando sarete abituati agli esercizi, vedrete che il senso di stanchezza vi lascerà senza bisogno che mangiate. Questo è un metodo infallibile per rimuovere la fatica attraverso l'energia cosmica, senza prendere cibo.

(a) Caricate fisicamente il vostro corpo risvegliando l'energia cosmica con la forza della volontà, come negli Esercizi di Ricarica.

(b) Percependo la Gioia sempre-nuova di Dio in meditazione, ponete l'impronta dell'immortalità sulla vostra mutevole vita e rendetela immutabile.

Come cambiano le onde, ma non l'oceano, così nascita, infanzia, gioventù, vecchiaia e morte danzeranno nella vostra coscienza come onde-di-sogno senza cambiare l'unico, indimenticabile oceano sempre-cosciente della Coscienza Cosmica. In effetti voi cominciate a vivere dopo i cinquant'anni, perciò vivete bene adesso affinché possiate godervi la vita dopo aver superato i cinquanta. Mangiate più cibi alcalini, eliminate come si deve e digiunate un giorno alla settimana con succo d'arancia.

Le abitudini di pensiero sono irresistibili, tuttavia dovete ricordare che siete stati voi che le avete create. Se potete creare cattive abitudini, potete sradicarle creando buone abitudini. Per rompere un'abitudine, dovete ricordare che essa si sviluppa con la ripetizione di un pensiero interno o in risposta a una certa compagnia esterna. Perciò, se volete infrangere una cattiva abitudine, cambiate le vostre cattive compagnie in buone compagnie e sostituite i buoni pensieri al posto dei cattivi pensieri. Non potete mai infrangere una cattiva abitudine, se continuate ad alimentarla con le cattive compagnie, i cattivi pensieri e le cattive azioni. Ricordate che le tentazioni dei piaceri fisici: mai alimentate, sono sempre appagate; sempre alimentate, non sono mai soddisfatte.

IL CUORE

Capita di sentire intorno a noi l'espressione "problemi cardiaci". In verità il povero, caro cuore di cui approfittiamo molto è l'ultima cosa a cedere, dopo che tutte "le Fondate e le frecce della beffarda fortuna" sono state scagliate contro il suo meccanismo meravigliosamente organizzato. Il cuore è il re del regno muscolare, e come tale pretende la giusta qualità e quantità di nutrimento e rilassamento, che evidentemente non ha ricevuto quando dà segni di anormalità. La verità è che non potete mai avere problemi di cuore senza un pessimo stomaco, un difettoso funzionamento dei reni, o gli intestini intasati. La causa principale dei problemi cardiaci è la pressione dei gas, risultato di un miscuglio di cibi incompatibili, frammenti dei quali si accumulano negli anni e formano croste dure di muco nei villi intestinali.

L'afflizione cardiaca è spesso accompagnata da gonfiore ai piedi; quando il cuore perde colpi, i piedi e le caviglie si gonfiano; e la causa è una condizione di ristagno che avrebbe dovuto essere eliminata dal fegato. I problemi del cuore e dei reni sono intimamente collegati; quando i reni non riescono ad eliminare come dovrebbero, il cuore ha un peso maggiore che grava sulle sue normali funzioni. Quando i globuli rossi non riescono a mantenere il cuore pieno, quest'ultimo si asciuga, raggrinzisce e il sangue fuoriesce dalle sue valvole.

Il caffè, il tè e le droghe che stimolano o reprimono l'azione del cuore devono essere evitati. Di regola, l'uso indiscriminato degli amidi è il nemico principale, mentre azoto e potassio sono le necessità di rifornimento speciale del cuore. I cibi che contengono azoto (da combinare sempre con frutti e vegetali non amidacei) sono: formaggio, pesce, pollame, noci, legumi, soia, latticini, funghi

e uova. L'anguria è molto ricca di potassio. Pompelmi e arance sono buoni; il miele ha la vibrazione del cuore.

Le cause principali delle difficoltà cardiache possono essere riassunte come segue: pressione dei gas, mancanza di azoto e potassio nella dieta, eccesso di amidi, rilassamento insufficiente, fumo, aderenze causate da prolapsi e operazioni, nodi intestinali, preoccupazioni, ansietà e nevrosi. Impacchi caldi sull'addome, seguiti da un leggero massaggio su tutta l'area, contribuiranno molto a rimuovere queste croste di vecchie occlusioni. Dei trattamenti leggeri sono spesso utili. Negli attacchi di cuore, inibire il lato sinistro della lingua a volte può essere d'aiuto.

Invero alcuni sembrano godere della cattiva salute: della paura che infondono nelle menti dei propri cari, della particolare attenzione, cura, ansietà e sollecitudine che ricevono dagli altri. Ed è un fatto fisiologico e psicologico riconosciuto che nessun gruppo di ammalati sembra manifestare con un senso d'identificazione simile a un orgoglioso attaccamento difensivo, come fanno quelli che ci dicono continuamente: "Non posso fare questo o quello; ho il cuore debole".

"Sei guarito - comandò il Maestro - prendi il tuo tettuccio e cammina". E io stimolo i miei studenti nell'Autorealizzazione a non rassegnarsi alla loro insufficienza fisica. Comunque, l'accettazione di questi suggerimenti dev'essere necessariamente e interamente lasciata all'individuo; per questo vi è stata data la volontà. Cristo lasciò a ogni individuo la libertà di prendere le proprie decisioni.

Quando il cuore cessa di battere, uno muore ovvero scopre la sua vita staccata dai cinque sensi-telefono di vista, tatto, udito, gusto e odorato. Anche nel sonno, a causa dell'azione rallentata del cuore, si realizza uno stato parziale di morte o sonno, o distacco dell'energia dai nervi-telefoni. La morte è il distacco permanente della forza vitale dai cinque sensi-telefoni attraverso un metodo inconscio. Il sonno è un distacco parziale della forza vitale dai cinque sensi-telefoni attraverso un metodo inconscio. Le tecniche della Fratellanza dell'Autorealizzazione insegnano un modo cosciente di ritirare parzialmente la forza vitale dai sensi, dai muscoli e dal cuore, o completamente dal corpo intero, come in caso di morte; facendola quindi tornare nei sensi, nei muscoli e nel cuore, o in tutto il corpo inanimato. Nel sonno, l'energia vitale si ritira dai nervi sensori motori e dai muscoli nel cuore e nella spina dorsale. Nella morte, la forza vitale e la coscienza lasciano il corpo.

Ma con questa tecnica particolare uno può staccare o attaccare la forza vitale a volontà da qualsiasi parte del corpo o dal corpo intero. Lo scopo delle tecniche è quello d'acquietare il cuore. Ricordate, non sono soltanto gli yogi dell'India (yoga significa unione, e yogi è colui che cerca di unire scientificamente la sua anima con Dio) che hanno provato questo. Infatti San Paolo disse: "Ve lo dico per la gioia che ho in Cristo (Coscienza Cristica), io muoio tutti i giorni (ritiro la forza vitale dal cuore, muoio e rivivo di nuovo a volontà)".

Domanda: Che cosa fa battere e lavorare il cuore velocemente?

Risposta: L'agitazione, le preoccupazioni, la cattiva alimentazione, l'eccessivo lavoro, l'attività incessante, il correre, le emozioni violente, i colpi e le paure improvvise e i prodotti chimici stimolanti. Per calmare il cuore, non bisogna essere agitati come un bimbo (a causa dell'agitazione il cuore dei bambini batte più velocemente). Correte ogni giorno? Se quando correte o salite le scale sentite un dolore nel petto o vi manca subito il respiro, state attenti. Avete un cuore pigro, che soffre della mancanza di un appropriato esercizio. Iniziate a fare delle passeggiate ogni giorno e aumentate la vostra velocità finché potete correre senza affanno. Poi correte ogni giorno.

Calmare il Cuore con la Concentrazione

La calma, il cibo che produce calma e delle attività regolari moderate contribuiscono a calmare il cuore.

1) Mangiate meno cibo ricco di carbonio, prendendo di preferenza frutta e verdura in

Alimentazione Yoga

abbondanza.

2) Sedete calmi e praticate la lezione di concentrazione, eliminando tutte le attività corporee.

3) Per rimuovere l'attività dal diaframma, dagli organi della circolazione, dai polmoni e così via, praticate la tecnica di osservare il respiro:

a) Quando il movimento viene rimosso dal corpo interno ed esterno;

b) la decadenza si arresta;

c) il sangue venoso cessa di aumentare;

d) Quando il sangue venoso cessa d'aumentare il cuore rallenta, perché non deve più mandare il sangue venoso scuro e impuro nei polmoni per essere purificato;

e) Quando il cuore non deve fare più il lavoro di pompare il sangue, l'energia che fa lavorare il cuore rallenta e comincia a rifluire verso il cervello invece che verso i sensi e i cinque sensi-telefoni;

f) Quando succede questo, allora, come nel sonno, la forza vitale si ritira automaticamente dai sensi, dai muscoli e dai cinque nervi-telefoni verso il cervello. La forza vitale viene disconnessa dai sensi di vista, udito, tatto, gusto e odorato;

g) A questo punto le sensazioni non sono più in grado di disturbare l'attenzione nel cervello;

h) Allora la sua attenzione è libera dai disturbi delle sensazioni e dei pensieri ed è pronta per essere usata al 100% sul materiale scelto o sugli oggetti spirituali.

Ogni giorno voi vi concentrate inconsciamente, nel sonno, acquietando il cuore. In aggiunta a questo, io vi chiedo di concentrarvi acquietando coscientemente il cuore, come s'insegna nella tecnica di osservazione del respiro.

Domanda: Che significa 'morire tutti i giorni'?

Risposta: Con la tecnica dell'Autorealizzazione, queste parole - scritte da San Paolo nella lettera ai Corinti - significano disconnettere coscientemente l'energia vitale dalla lampada del corpo nella dinamo dello Spirito, per poi ricollegare nuovamente la forza vitale nella lampada del corpo.

Questo Corpo "Il Tempio del Dio Vivente" (infatti l'Uomo non esprime Dio attraverso il suo veicolo fisico?). Come potrebbe svilupparsi verso il suo zenith l'Essenza Spirituale alloggiata dentro, se non si rendesse il corpo una degna dimora, un servo capace, ubbidiente e cooperante con quel Potere Invisibile che chiede una libertà illimitata per la sua Suprema Espressione Radiosa?

State facendo uno sforzo cosciente per comprendere le sue leggi, e quindi mettere in pratica quella comprensione? Perché chi aspira al reame della realizzazione psichica deve "comprendere con tutto ciò che ha" le fondamentali leggi fisiche, altrimenti si scontrerà con pericolose correnti elettriche che potrebbero scuoterlo in qualsiasi momento dai suoi ormeggi, non importa quale grado di capacità mentale egli possieda. L'antica saggezza dell'India insegnava la lezione in tappe graduali, educando il bambino a diventare un Superuomo: "Chi digiuna e chi mangia troppo; chi non dorme e chi dorme troppo; chi lavora troppo e chi non lavora affatto... nessuno di questi può essere un adepto".

La Natura Senza Aiuto Fallisce

C'è una massima occulta: "La Natura senza aiuto fallisce". Ciò che un uomo possiede, siano talenti o sostanza, deve ricevere la sua considerazione e amorevole cura, altrimenti languirà e appassirà, e infine gli sarà tolto. Questo è particolarmente vero per la ricchezza della salute. Una volta persa, ne conseguono inutili sofferenze e spesso anche danni irreparabili, vanificando di frequente tutti gli sforzi che si fanno per ricevere di nuovo le sue benedizioni. Il vostro corpo, il tempio in cui dimora lo Spirito Infinito, può essere paragonato a un apparecchio radio attraverso il quale Esso deve esprimersi su questo piano terreno. Ignorare o voler solo abusare delle necessità dello strumento vuoi dire non riconoscere le leggi eterne che governano il suo funzionamento

ritmico, aprendo la via a 'messaggi' statici, indistinti, confusi; in tal modo, gran parte della bellezza originaria della Voce viene perduta.

I tre elementi dell'Eterna Trinità dello Spirito (corpo, mente, anima) hanno uguale importanza. Una volta che la coscienza si è destata alle leggi di questa Trinità, e viene pianificato il giusto regime per il programma quotidiano, attenendosi ad esso, ne segue gradualmente un senso di benessere; come quando, dopo un lungo periodo di confinamento in quartieri soffocanti, si fa una gita in montagna e si respira l'aria inebriante degli spazi aperti.

Il Signor Uomo-Comune si preoccupa dei vestiti del suo guardaroba, senza curarsi di ciò che coprono. Man mano che lo studente progredisce nell'Autorealizzazione si spoglierà sempre più del torpore dell'ignoranza e dell'indifferenza. Non è nostro scopo o desiderio condannare l'indulgenza dei nostri studenti nei dettami della moda (entro certi limiti) influenzata naturalmente dal buon gusto, dall'ambiente e dalle condizioni climatiche, dalle necessità dello stato sociale, e così via. Invero la creatività artistica, l'armonia dei colori, la finezza e raffinatezza dei tessuti, e l'abito giusto per l'occasione, hanno un posto innegabile nello schema delle cose. Ciò che noi sosteniamo, o meglio caldeggiamo, è quanto meno il risveglio di un'uguale considerazione dei bisogni fondamentali dell'uomo interiore. E questo ci porta al nucleo del nostro attuale motivo ispiratore, e cioè che la giusta alimentazione e la giusta pulizia interna sono per il corpo ciò che la meditazione è per lo Spirito.

LEGGI DELLA SALUTE

Ho visto che l'origine della maggior parte delle malattie che ho curato mentalmente attraverso il potere di Dio, sta nell'eccessiva alimentazione, nel modo sbagliato di mangiare, nell'abuso della vita sessuale, nella mancanza d'esercizio fisico e soprattutto nelle cattive compagnie. La malattia avverte che si stanno violando le leggi fisiche della natura. La natura parla all'uomo attraverso le sue leggi. L'uomo attento, che segue le leggi della salute, soffre raramente rispetto alla persona trascurata che non si preoccupa di prestare attenzione alla sua dieta. Mangiate meno, mangiate noci finemente macinate, verdure crude e tanta frutta; fate esercizio fisico.

Camminate ogni giorno. Bagnate ogni giorno il vostro corpo nei raggi battericidi del sole. In inverno vi è l'opportunità di praticare sport salutari all'aperto; trovate il tempo di andare a pattinare, a sciare e a passeggiare. Respirate l'aria fresca, tonificante e rinvigorente dell'inverno. In questo modo non saranno necessari metodi di cura fisici e mentali, perché le malattie saranno disperse.

E ancora, i medici del corpo e della mente saranno molto occupati e prosperi se si concentreranno a mantenere sane le persone. Lasciate che i medici ricevano buoni onorari per mantenere sani i propri pazienti. I cinesi pagano i loro dottori perché li mantengano in salute e quando si ammalano smettono di pagare. Obbedite alle leggi fisiche di Dio sull'igiene e sulla corretta alimentazione e mantenetevi mentalmente disinfettati con la forte fede che nulla può nuocervi, perché siete sempre protetti.

Una delle cause principali di artriti, reumatismi e molte altre malattie è l'autointossicazione, causata da un'imperfetta eliminazione. Non eliminato, il cibo decomposto si attacca come una colla sulle pareti dell'intestino e viene assorbito dal sangue. Naturalmente ne derivano delle malattie. I medici progressisti approvano l'idea di bere succo di frutta o di fare un digiuno completo un giorno alla settimana. Un'altra saggia raccomandazione medica, che migliorerà la salute dell'uomo medio che vive con una dieta normale, è di evacuare gli intestini e ripulire completamente le budella una o due volte al mese bevendo per un giorno soltanto succhi di verdura oppure due o tre litri d'acqua. Questa pulizia generale della casa è utile. Ripulire ogni tanto i canali e i tubi di scarico delle arterie serve a prevenire che queste vengano ostruite dai veleni.

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

La malattia significa disagio, e per questo non ci piace. La malattia viene a noi perché consciamente o inconsciamente abbiamo trasgredito le leggi della salute e dell'igiene, e noi desideriamo liberarci dalla sofferenza e dal malessere che ci causa. Prevenire è meglio che curare, perché in un modo o nell'altro ogni malattia lascia il segno ed è solo seguendo le leggi della salute che l'uomo può essere felice. Senza salute, la felicità è quasi impossibile. Perciò se volete essere sani e felici imparate come vivere e mettete in pratica quella conoscenza.

Nessuno ha più desiderio di mandarvi vibrazioni risananti per la vostra salute, il vostro stato finanziario, la vostra condizione spirituale, di vostro Padre: Dio. Da quando vi ha dato l'indipendenza, non siete riusciti a ricevere i messaggi curativi di Dio. Inoltre avete confidato troppo nelle limitate leggi umane della guarigione, o nelle leggi umane della prosperità, o nell'immaginaria interpretazione teologica - concepita dall'uomo - della conoscenza di Dio.

Quando si perde soltanto la ricchezza, non si perde nulla di reale, poiché se uno possiede salute e abilità può ancora essere felice e può fare più soldi; ma se si perde la salute, allora si perde anche molta felicità; e quando viene perso il principio della vita, si perdono ogni tipo di felicità e di salute.

Riabilitazione Fisica

Se uno ha deciso di diventare, diciamo, un insegnante, senza dubbio tutte le sue attività tenderanno a realizzare questo scopo. La stessa cosa accade quando si sceglie qualsiasi altro ruolo nella vita. Non siamo obbligati a imparare tutte le varie parti, ma dobbiamo mirare alla perfezione in ciò che abbiamo cominciato a fare. E quindi, se vi siete ammalati fisicamente, non vi è ambizione più legittima, o che vi procurerà maggiori vantaggi, che riguadagnare la coscienza della salute e fare del suo raggiungimento il vostro unico grande scopo materiale.

Ponetevi l'ideale di riconquistare la salute che avete perduto per ignoranza o per debolezza di volontà e avrete cominciato a "ripulire il vostro piccolo cortile interno" di detriti accumulati, per cui ogni anima viene in questo mondo, visto che ognuno ha qualcosa da superare. Questo vi procurerà dei vantaggi ben al di là dei vostri sogni nel mondo degli affari materiali; e dal punto di vista esoterico, equivale a vincere un male: come vincere l'egoismo, la crudeltà o la disonestà.

Visualizzate la perfezione fisica che raggiungerete. Non fatevi scoraggiare dall'apparente lentezza del progresso, poiché la guarigione naturale non è necessariamente una "cura" rapida come l'eliminazione dell'organo malato. Levare un'appendice non elimina mai le difficoltà funzionali addebitate al piccolo "serbatoio" congestionato (quale realmente è nell'economia fisica, nel punto di congiunzione tra l'intestino tenue e quello crasso). È solo scaricare altro peso su degli organi che di solito già lavorano troppo. Siate tenace. Pretendete e determinate di ricostruire il veicolo fisico di cui avete abusato, come ricostruireste il vostro carattere se foste una personalità dissociata destatasi improvvisamente da una vita di crimini alla consapevolezza della coscienza; come se foste stati portati a vedere la malvagità dei vostri modi e aveste deciso di fare dietro front e riparare il danno causato alla società e a voi stesso.

Lo zelo con il quale vi applicherete determinerà il grado di successo che otterrete. Pensateci durante il vostro periodo di concentrazione quotidiana. Impartite i vostri ordini ai servitori del corpo, che sono sull'attenti pronti a ricevere i vostri comandi. Quindi, dimenticate la cosa (come quando imbucate una lettera, confidando che il servizio postale esegua i vostri ordini) e continuate a occuparvi degli altri affari vostri. Dopo esservi concentrati sull'argomento (e aver presentato i vostri problemi all'onnipresente), chiedete l'aiuto necessario per svilupparvi fisicamente, mentalmente e spiritualmente e quindi lasciate la cosa nelle mani del Creatore, dandogli la possibilità di essere sviluppata a parte dalla mente cosciente.

Aggrapparci alle nostre disgrazie ritarda solamente la loro soluzione. Ricordate, il corpo è il legame tra la nostra natura superiore e quella inferiore, la carrozza che porta dentro di sé l'essenza

di tutto ciò che possiamo essere e che alla fine di fatto saremo. Perché non accelerare la transizione?

MODERAZIONE PER LA SALUTE

Ci viene detto: "Moderazione, in tutte le cose". Questo consiglio si applica alla salute nelle sue diverse fasi, nel lavoro, nel mangiare, nel riposo e nella ricreazione. Molti di noi esagerano, almeno in una direzione. Molti di noi mangiano troppo; pochi in verità lasciano la tavola con la sensazione che potevano prendere di più per arrivare alla sazietà; eppure questo è uno dei segreti principali per mantenere il corpo sano e ottenere dei benefici reali dal nostro cibo.

Altri amano talmente il loro lavoro che tutto il resto diventa secondario e la salute di conseguenza ne soffre. Le proprie prospettive si restringono, la spugna dell'energia viene spremuta, quando nelle proprie attività quotidiane non viene iniettata la diversità di interessi. Il lavoratore estremamente coscienzioso necessita di frequenti periodi di completo rilassamento, oltre a dei giochi e altre forme di divertimento, per allontanare totalmente l'attenzione dal lavoro. Tuttavia, mentre è bene indulgere in qualche forma di sano e semplice divertimento, anche qui bisogna praticare la moderazione.

Tutto ciò che mangiamo, pensiamo, facciamo e contattiamo reagisce sulla salute del corpo e una volta ogni tanto sarebbe bene fare un inventario personale. Dovremmo fare il controllo di noi stessi e vedere verso cosa stiamo mirando realmente. Dovremmo scoprire se stiamo progredendo onestamente verso quella meta, a spese della nostra salute, "guadagnando così il mondo intero, ma perdendo la nostra anima". Perché ricordate sempre che il corpo fisico è lo strumento di espressione dell'anima durante il suo soggiorno su questo piano terreno.

MENTE E DIGESTIONE

Nel processo alimentare e digestivo, la mente è più coinvolta di quanto non venga comunemente riconosciuto. Se si vuole mantenere un alto livello di salute ed efficienza, bisogna imparare e seguire prima di tutto alcune semplici leggi della nutrizione.

Di grande importanza è la giusta selezione e preparazione del cibo come pure la giusta atmosfera e l'ambiente in cui mangiarlo. Una presentazione attraente e l'odore delizioso del cibo prepara l'apparato digerente a riceverlo. Anche le emozioni svolgono un ruolo importante nel processo della digestione. Sia le impressioni piacevoli che quelle spiacevoli causano una reazione nel sistema nervoso simpatico che controlla la digestione.

Gli organi della digestione rispondono prontamente alle impressioni mentali, mediante la loro connessione col sistema nervoso simpatico, e perciò in nessun momento della giornata le impressioni spiacevoli fanno tanto danno come all'ora dei pasti. L'ansia, la depressione, la paura, la collera, ecc., ritardano la digestione; mentre il buon umore, la speranza, il coraggio e la serenità stimolano la buona digestione. Tutte le preoccupazioni, gli affanni e i pensieri delle difficoltà devono essere messi da parte, in particolare mentre si mangia. E si dovrebbe mangiare sempre con il cuore pieno di gioia e di gratitudine. Se l'apparato digerente deve funzionare normalmente, la mente deve assumere il controllo ed essere padrona dell'ambiente, per fare in modo che vi sia solo calma e affabilità quand'è ora di mangiare.

LA VOSTRA MEMORIA STRABILIANTE

L'arte di sviluppare la memoria è importante non solo per ricordare tutte le cose buone di questa vita, ma anche quelle di tutte le vite passate. Tramite essa potete ricordare il vostro puro Sé dimenticato, la vera immagine di Dio e il puro Spirito dimenticato dentro di voi.

La mente cosciente opera attraverso i sensi di vista, udito, odorato, gusto e tatto durante lo stato di veglia, ma la notte dorme. La mente subcosciente opera attraverso la memoria durante lo stato di

Alimentazione Yoga

veglia e di notte attraverso i sogni. Durante il giorno è sveglia e lavora nella mente cosciente facendo registrazioni per lei; e come un vecchio portiere rimane sveglia anche durante il sonno, la notte, badando alle funzioni del cuore, dei polmoni e di altri organi del motore umano, agendo nel contempo come direttore-operatore dei film mentali di sogno nella terra dei sogni. La supercoscienza opera dapprima nella mente subcosciente e poi nella mente cosciente, senza farsi irretire in esse.

Le stelle, i fiumi, gli oceani, le nebulose, le fornaci del sole, i cataclismi, i nubifragi, i lampi, gli spazi immensi, gli inverni nevosi, le primavere piene di fiori, le estati assolate, gli autunni ricoperti di foglie, la pioggia piangente e le nuvole tristi, sono tutti pronti ad aiutarci a rappresentare lo spettacolo della vita e della morte, di arrivi e partenze, di apparizioni e scomparse, e forse ricomparse.

PROVA DELL'ESISTENZA DI DIO

La grande prova dell'esistenza di Dio si può trovare solo dentro, praticando profondamente ogni giorno qualche giusto metodo di meditazione appreso da un guru competente. L'Autorealizzazione non verrà mai attraverso credi non verificati. La luce di Dio non potrà mai splendere attraverso le porte chiuse del cieco sentimento. Dio si può trovare spalancando le finestre della ricerca logica. La soddisfazione di credere in Dio senza stabilire un vero contatto con Lui è la morte della saggezza e del rapporto d'amicizia divina. Non rimanete oziosi e nascosti dietro il manto della religione confessionale, cessando così di fare un vero sforzo per conoscere Dio in questa vita. Non morite nell'ignoranza; al contrario, morite nella saggezza, per vivere per sempre in Dio.

La pratica sincera della meditazione porta profonda Beatitudine. Questa Beatitudine sempre nuova non nasce dal desiderio. Essa si manifesta nel momento in cui ogni inquietudine e tutte le altre qualità indesiderabili scompaiono al magico comando della vostra calma interiore, nata dall'intuizione. Manifestate sempre questa serenità. Quando la Beatitudine verrà a voi, la riconoscerete come l'Essere universale cosciente e intelligente al quale potrete rivolgervi, e non come un astratto stato mentale. Questa è la prova più sicura che Dio è Beatitudine Eterna, sempre cosciente e sempre nuova.

CIBI E METODI CURATIVI

"E Dio disse: "Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra, e ogni albero in cui vi è il frutto, che produce seme; saranno il vostro cibo. A tutte le bestie selvatiche, a tutti gli uccelli del cielo e a tutti gli esseri che strisciano sulla terra e nei quali è alito di vita, io do in cibo ogni erba verde" E così avvenne". - (Genesi 1: 29-30).

Non ho Tempo per Me Stesso. Spesso ricevo questa risposta dalle madri che si sacrificano e dai padri che lavorano duramente - persone buone e modeste cadute nella solita routine di pensiero e azione - che servono quelli che dipendono da loro per considerazione e sostentamento: "Ma, Maestro, praticamente io non ho tempo per me stesso". Questo è un punto di vista sbagliato, un alibi improvvisato e mostra una scarsissima organizzazione e utilizzazione delle ventiquattrore.

Non sto dicendo di trascurare i doveri che vanno adempiuti; ciò naturalmente sarebbe contrario alle leggi dello sviluppo spirituale. Io chiedo ai miei studenti, di qualsiasi ceto, di dedicare una parte del giorno allo sviluppo fisico personale. Solo così si può accelerare il progresso e sbocciare spiritualmente. Non si guadagna nulla trascurando la propria persona; anzi, in questo modo si ritarda l'evoluzione. La cura che prestiamo a noi stessi ci permette di rendere un più grande servizio all'umanità; altrimenti è come il caso di un cieco che conduce un altro cieco.

Possiamo ancora vederla in questo modo: la vita stessa ci è data da Dio; il nostro veicolo fisico proviene dalla stessa fonte; come possiamo quindi trascurare o abusare coscientemente di ciò che ci è stato dato in prestito per il limitato periodo del nostro soggiorno sulla terra? Mentre non possiamo

imporre a un altro la salvezza con la forza, possiamo fare del nostro meglio per dare un esempio di benessere; e poiché la salute fisica è un magnete che attira l'attenzione degli altri su di noi, in tal modo li si ispira di più.

Sia che ne siamo benedetti sin dall'inizio del nostro pellegrinaggio in questa vita, o che l'acquisiamo, la buona salute è un simbolo di progresso. Un tempo, da qualche parte, nell'eternità, noi ci siamo sforzati per averla, abbiamo lavorato per essa. Se adesso stiamo soffrendo, allora la salute è un tesoro che abbiamo perso - se non in questa vita, di certo nelle incarnazioni passate - e la sua assenza c'insegna una lezione importante, che siamo venuti qui ad imparare attraverso la strada della cattiva ereditarietà, dell'ignoranza, dell'ingordigia e dell'indifferenza. Nella vita non esiste il caso, solo l'azione provocata da una causa precedente.

Queste piccole pepite di salute sono state accumulate negli anni da informazioni raccolte attraverso l'ispirazione, l'osservazione, le applicazioni e gli esperimenti di laboratorio. La nostra speranza è che voi li facciate diventare parte della vostra campagna della salute. Prendete la decisione di guarirvi, quale che sia la difficoltà, sostituendo le cattive abitudini con le buone e attaccandovi ad esse con tutta la forza di volontà che potete raccogliere.

Combinare i Cibi Correttamente

Per ottenere dal vostro cibo i migliori risultati bisogna prestare un'attenta considerazione alla corretta combinazione degli alimenti usati in un pasto, riducendoli quanto più al minimo. Meno sono gli alimenti usati in un pasto, soprattutto se si hanno delle difficoltà di digestione, e meglio sarà. Anche riguardo ai frutti, è bene usarne solo un tipo alla volta. In effetti, pasti frequenti fatti di un solo frutto sono un'idea eccellente. Riempiono, soddisfano e hanno un grande valore nutritivo, oltre a essere una fonte importante di vitamine e sali minerali. Usate qualsiasi frutto di stagione.

Se consideriamo che nel corpo vi sono cinque diversi succhi gastrici, designati a risolvere il problema di trattare la varietà di cibi di cui abbiamo bisogno, comprenderemo facilmente il motivo della semplicità nei pasti. Il primo processo di digestione di amidi e zuccheri ha luogo nella bocca. Per questo è molto importante che mastichiamo bene i carboidrati. Nello stomaco ci si prende cura delle proteine. Inoltre, la bile prodotta dal fegato e dalla cistifellea si prende cura dei grassi. I succhi pancreatici aiutano a ben digerire i cibi che contengono carbonio, come pure le proteine e i grassi. I succhi intestinali operano su tutti i cibi, preparandoli per una più completa digestione e assimilazione.

Imparate a combinare i cibi propriamente. I cibi agiscono come veleni se non sono combinati come si deve. Un alimento innocuo e nutriente preso nella combinazione sbagliata diventa velenoso. Per esempio, l'olio d'oliva è buono e anche le noci sono buone, ma se frigate le noci nell'olio d'oliva, o in qualsiasi altro tipo di olio buono, diventano indigeste e agiscono nel corpo come veleni.

DA FARE

Di tanto in tanto usare una mono-dieta per dare agli organi vitali il riposo di cui hanno molto bisogno. Usare solo un tipo di amidaceo per pasto. Combinare le proteine con la frutta; i vegetali con il pane.

DA NON FARE

Non usare più di una proteina per pasto. Per esempio, pesce e formaggio, uova e latte. Non usare insieme amidi e agrumi. Per esempio, limonata e pane. Non usare proteine e amidi nello stesso pasto. Per esempio, pane e pesce; pane e formaggio.

BUONE COMBINAZIONI

Siero di latte e datteri. Latte e frutta. Vegetali e pane. Pesce e pomodori, e altri vegetali non amidacei.

Preparazione del Cibo

Certi cibi non si prestano a essere consumati e assimilati crudi dall'apparato digerente dell'uomo, almeno in questo stadio della sua evoluzione anatomica, al di là di quello che possa essere stato il suo potere e la sua capacità in un lontanissimo passato. Ciò è vero particolarmente per gli amidacei e i cereali. Raramente possiamo incontrare qualcuno che mangia con gusto una patata cruda. Le cellule degli amidi necessitano del processo di rottura che i denti umani e i succhi gastrici sembrano essere incapaci di compiere, specialmente quando il vigore giovanile ha cominciato a recedere. Perciò in queste lezioni diamo dei suggerimenti su come preparare il cibo mantenendo nello stesso tempo molte delle proprietà nutritive originarie, migliorando il sapore rispetto ai vecchi metodi di preparazione, aumentando la condizione igienica dei cibi serviti, migliorando l'apparenza del prodotto finito, e riducendo il tempo effettivamente necessario alla preparazione delle pietanze.

In questi giorni di fanatica evangelizzazione in numerosi altri campi, oltre che nella religione, desideriamo ammonire i nostri lettori contro la forte tendenza a seguire le proprie manie in materia di dieta. In genere queste sperimentazioni sono seguite da reazioni drastiche. Non è saggio fare cambiamenti radicali che siano in totale e improvviso contrasto con ciò che, in passato, ha formato il nucleo delle proprie abitudini alimentari, a meno che non siano fortificati da un adeguato addestramento e una globale comprensione dei principi implicati, come pure della loro relazione con l'individuo interessato.

Dobbiamo coltivare una calma, chiara e ponderata capacità di considerare l'argomento della preparazione del cibo. Si ha bisogno di forza di volontà per fare i sacrifici necessari quando si devono abbandonare alimenti e modi di preparare i cibi che una volta avevano esercitato un forte fascino. I cibi abituali e i metodi di preparazione devono essere sostituiti, e questi sostituti devono essere compresi accuratamente e adeguati alle necessità dell'individuo. Abbiamo detto prima che non tutti i cibi possono essere assimilati nel loro stato naturale (crudo). Inoltre bisogna ricordare che alcuni degli argomenti contro i cibi cucinati non sono più validi perché dei metodi più moderni di conservare, preparare e cucinare permettono alla brava donna di casa di mantenere integro il contenuto delle vitamine e dei minerali dei cibi.

Vegetali e frutta devono essere conservati in un posto fresco e con poca luce, e se possibile non devono essere preparati fino al momento in cui devono essere usati. Quando è necessario preparare i cibi prima, copriteli accuratamente per prevenire la perdita di vitamine e riponeteli nel frigorifero. Non è mai raccomandabile cuocere troppo le verdure e altri vegetali fino a renderli spappolati; anche il sapore rimane più appetitoso se vengono serviti quando sono ancora freschi e solidi e mantengono la loro forma. Il tempo di cottura varia per i diversi cibi e dipende dalla loro fibra, freschezza e tenerezza. La forte bollitura distrugge il vigore vitale che il vegetale ha catturato originariamente dall'ossigeno atmosferico durante la sua crescita e i sali minerali succhiati dal terreno attraverso le sue radici.

Lasciate che l'arrosto e il rosolare prendano parzialmente il posto dell'eccessiva frittura. La bollitura dev'essere fatta con un minimo d'acqua, per il più breve tempo possibile e con la pentola coperta. Per preparare salse, zuppe, minestrone o brodi vegetali bisognerebbe usare pentole speciali adatte a cucinare brodi e sughi. Tra tutti uno dei più grandi progressi è la pentola a pressione, nella quale i vegetali possono cuocersi in brevissimo tempo, così che gran parte delle vitamine e dei minerali rimangono intatti.

I Cibi Protettivi

Per mantenere un ottimo stato di salute e un'abbondante scorta d'energia, insieme a una forte resistenza alle malattie di ogni genere, è necessario fare un'adeguata provvista giornaliera di tutte le vitamine e i sali minerali. Fortunatamente vi sono dei cibi che forniscono entrambe le cose e vengono chiamati "cibi protettivi" perché ci proteggono dalle malattie da carenza che sono state discusse altrove, parlando delle diverse vitamine. Potete farvi la vostra lista di cibi protettivi prendendo in considerazione le liste fornite per le vitamine.

Il dovere della casalinga è di prevenire i problemi dovuti alle carenze nutrizionali programmando opportunamente dei menu che forniscano tutti gli elementi nutritivi necessari. Se nella vostra famiglia esiste una tale condizione non cercate di risolverla da solo, ma consultate un esperto che vi prescriverà l'alimentazione particolare necessaria al caso vostro. Naturalmente, ora che conoscete alcuni degli elementi basilari sulla nutrizione, programmerete i vostri menu rendendoli variegati, interessanti, appetitosi e nutrienti e manterrete la vostra famiglia in condizione perfetta.

Nutrimiento Vitale più Economia

Mentre il riconoscimento di un rifornimento inadeguato è negativo e quindi non dev'essere incoraggiato nella nostra coscienza spirituale che si sta destando e sviluppando, nelle nostre vite potrebbero presentarsi alcune circostanze estranee che pesano talmente sui nostri mezzi finanziari personali da compromettere il bilancio di spesa familiare. In questi periodi non è necessario ridurre il potere nutrizionale degli alimenti che usiamo, anche se dobbiamo praticare una stretta economia.

In effetti, accade spesso che proprio in questi periodi delle nostre vite ci vengano impartite le lezioni fondamentali. Ribellarsi oppure denunciare un fato apparentemente ingiusto che ha ridotto impietosamente le nostre condizioni finanziarie, non solo mostra poca fede e pessimo gusto, ma spinge indietro il nostro avanzamento, quando invece avremmo potuto imparare la lezione necessaria con grazia e compostezza.

La vecchia filastrocca per bambini: "Ricco, povero, mendicante, ladro; dottore, avvocato, primo mercante" suggerisce la filosofia che l'anima è destinata a, e deve, operare attraverso tutti gli stati di dimostrazione cosciente, trovando ciò che basta ai suoi bisogni e ideali solo quando essa lo cerca. E quindi, se è la salute fisica che state cercando, la si può riguadagnare solo facendo un grande sforzo. Il suo possesso è stato perso da qualche parte lungo la strada a causa della negligenza e dell'abuso delle leggi naturali esistenti. Perciò è bene essere fortificati dalla conoscenza che le cosiddette vivande di lusso, i cibi prelibati importati, conservati o fuori stagione, gli alimenti costosi, rari, raffinati e deperibili non sono le cose di cui il corpo ha bisogno per mantenersi sano, resistente alle malattie e piacevolmente soddisfatto.

Invero, alcuni degli alimenti maggiormente raccomandati, riconosciuti da scienziati dell'alimentazione di ogni paese, sono comuni prodotti contadini universalmente usati come le patate, la farina integrale e altri prodotti ricavati dai cereali integrali, le cipolle, i pomodori, i cavoli, la lattuga, i ravanelli, i fagioli, la ricotta, le uova, il siero del latte e i piselli. In effetti, la verità è che più noi dipendiamo da questa semplice classe di cibi per il nostro mantenimento fisico (usandoli sempre nel loro incontaminato stato di freschezza, nelle giuste combinazioni e in quantità misurate) maggiori possibilità abbiamo di evitare l'eventuale disturbo fisico a cui andremmo inevitabilmente incontro se rifiutassimo deliberatamente questa conoscenza illuminante.

Ora daremo degli esempi di pasti bilanciati e poco costosi. Questi possono essere ripetuti frequentemente, poiché forniscono un inestimabile contenuto di minerali e vitamine; e danno pure sostanza, nutrimento, colore e piacere di mangiare:

Una scodella di zuppa vegetale - Patate infornate e burro (mangiate la buccia delle patate) - Carote e piselli - Cipolle verdi, sedano e ravanelli. Le patate al forno si possono usare come il tema

Alimentazione Yoga

centrale intorno al quale si costruisce il pasto, con diversi accompagnamenti per soddisfare la famiglia, come pure con le cose che offre il mercato di stagione. Le patate le abbiamo sempre, praticamente ovunque e il loro contributo dietetico è alto. Le raccomandiamo fortemente quando c'è bisogno di moderare le spese senza abbassare il livello di nutrimento.

Un altro alimento a buon mercato che non ha bisogno d'introduzione nelle case, e ricco dei minerali di cui è composto il corpo, è la lenticchia. Ugualmente apprezzabile come ingrediente principale di una zuppa, un minestrone vegetale, pasticcini o più semplicemente lenticchie al forno. Si presta bene per numerosi piatti vegetariani, ed essendo una proteina leguminosa, è un eccellente sostituto delle proteine animali. Perciò le lenticchie devono essere usate come il piatto principale di un pasto, e quando sono preparate in maniera gustosa e accompagnate da un'abbondante insalata di verdure crude, con o senza pane integrale imburrito, rappresentano un ottimo cambiamento alle combinazioni abituali.

I fagioli lima offrono un'altra splendida prima portata, economica, popolare e altamente nutritiva e alcalina. Per la sua altissima alcalinità, molte persone che non possono tollerare i cereali possono usare benissimo il pane fatto con farina di fagioli, che è stato recentemente immesso sul mercato. La vecchia idea di un pasto bilanciato considerava la carne, il pesce o il formaggio come la portata centrale intorno alla quale organizzare il pranzo. Dal punto di vista economico, questi cibi sono i più costosi. Dal punto di vista nutrizionale e certamente dal punto di vista puramente esoterico, essi sono (ad eccezione del formaggio) un peso inutile per il corpo, causano malattie e ritardano l'evoluzione dell'individuo e della razza.

Erba Medica

Il mio studente e amico personale, il defunto Luther Burbank, famoso mago delle piante, diceva che l'erba medica contiene alcune delle più importanti sostanze nutritive conosciute, e che sarebbe diventata il futuro cibo dell'uomo. L'erba medica è chiamata anche alfalfa, che è un antico nome arabo che significa "padre di tutti i cibi". Sta scritto che centinaia d'anni prima di Cristo i Persiani invasero la Grecia servendosi di cavalli che avevano avuto per foraggio dell'erba medica.

Appare chiaro che il suo alto valore curativo e nutritivo può essere spiegato dal fatto che ha le radici più lunghe di qualsiasi altra pianta conosciuta, raggiungendo a volte i quindici metri di lunghezza. Perciò si capisce facilmente come una radice che si faccia strada così profondamente nelle viscere della terra sia destinata ad assorbire delle potenti qualità magnetiche, e ad estrarre probabilmente dei minerali di una forza più concentrata e intensa di quelli più prossimi alla superficie terrestre.

Questo fatto, unito al suo sistema di coltivazione simile a quello del fieno e al suo processo d'essiccazione in cumuli, che la saturano letteralmente di vitamina D (la vitamina della luce del sole) forma all'interno della sua fibra una polarizzazione elettro-magnetica che produce una pianta più potente di quanto si possa immaginare. Contrariamente a quanto si crede, non appartiene alla famiglia del fieno. Come il pisello e il fagiolo appartiene alla famiglia delle leguminose e si nutre dell'azoto dell'aria, ricevendo in tal modo la sua grande percentuale di proteine (il ricostituente). È il più ricco di tutti i vegetali a foglia.

Fino a poco tempo fa in America era usata solo per nutrire e fare ingrassare i maiali; quando si scoprì che produceva ottimi esemplari nella struttura ossea e nella crescita in generale, e si notò pure la scomparsa delle solite malattie dei suini, alcuni pionieri intraprendenti pensarono che ciò che era buono per i maialini poteva avere lo stesso effetto sui bambini. Da allora ha guadagnato fama come alimento dotato di miracolose proprietà curative e ricostituenti per gli esseri umani.

A causa del suo alto contenuto di potassio (37%) è particolarmente specifico per tutte le condizioni sfavorevoli femminili (come ricorderete, il potassio è l'elemento chimico femminile), e dev'essere usato liberamente dalla madre incinta e da quella che allatta, dalle ragazze mature e dalle donne di mezza età. Tuttavia le sue virtù non sono confinate a un solo sesso; ed è un rimedio

altamente raccomandato per molti altri disordini. Inoltre contiene una grande quantità di cloro, noto come il lavandaio del corpo, perché distrugge il pus, previene la costipazione, favorisce le secrezioni, assiste nella secrezione dei succhi gastrici, previene la piorrea e la cancrena, neutralizza l'acidità nel corpo e ha molte altre qualità purificanti.

Dall'alfalfa si può ricavare una bevanda deliziosa e molto salutare. Per ogni tazza desiderata, usate un cucchiaino di alfalfa. Mettetela nell'acqua fredda e portatela lentamente al punto di ebollizione. Lasciate in infusione. Scolate. Potete aggiungere del miele a piacere. Del succo d'arancia spremuto in essa gli dà un gusto e un aroma delizioso.

Si può prendere un cucchiaino di alfalfa secco in polvere ogni giorno, sia annaffiato con un bel bicchiere d'acqua, o cosparso sull'insalata, o aggiunto al succo d'arancia.

Il pomodoro è ritenuto uno dei vegetali più importanti, dal punto di vista dell'alcalinità e dell'abbondanza d'importanti vitamine di cui il corpo ha bisogno. È facilmente digeribile, attraente alla vista, piacevole al gusto e altamente raccomandato come alimento curativo. Periodicamente, è un eccellente sostituto del succo d'arancia. Il pomodoro è uno dei pochi cibi che non perde le sue proprietà minerali con la cottura o la conservazione. Tuttavia l'ideale è mantenere ogni cibo il più vicino possibile al suo stato naturale.

Uno dei laboratori più interessanti del mondo è situato all'interno di ciascun individuo: il fegato. Fra l'altro è l'organo più grande e deve svolgere un'immensa mole di lavoro e compiere molte funzioni importanti. Di solito arriva il momento in cui viene fatto lavorare troppo e quindi, come un cavallo o un essere umano che si è affaticato troppo, si ribella e non lavora più come dovrebbe. Nel fegato, come nella milza, si accumula il ferro che viene utilizzato per i normali bisogni o per un'emergenza, come quando c'è un'indebita perdita di sangue. Perciò è essenziale che si prenda in considerazione la salute del fegato, che si eviti l'eccesso di cibo e che di tanto in tanto sia dato a quest'organo importante un periodo di riposo. Quest'ultimo dovere viene ben svolto da un rigoroso digiuno a base di succhi di frutta o di vegetali, o di entrambi. Tra questi ve ne sono pochissimi, invero, che sembrano agire su quell'organo con la stessa efficacia dei pomodori. In verità il pomodoro è un rimedio curativo per molte disfunzioni del fegato. Il limone è un altro tonico per il fegato, ma sebbene il suo valore antisettico sia incomparabile, non può essere preso in grandi quantità come il pomodoro. I pomodori vibrano con il fegato. Le diete di succo di pomodoro sono molto utili per eliminare i veleni del corpo e rafforzare il potere della digestione.

COCKTAIL DELLA GIOVINEZZA

1. Macinate un cetriolo grande e succoso, buccia e tutto. Filtrate e bevete il succo. E' un potente ringiovanente. Rinfresca il sangue, schiarisce la pelle e forma le cellule dei capelli e delle unghie.

2. Passate un'anguria in uno schiacciapatate. Ogni tanto bevete un bicchiere appena preparato. Ha grandi qualità curative. Digiunate da uno a tre giorni con anguria. È molto deputante e salutare.

COCKTAIL TONICO PER IL FEGATO

Macinate dei pomodori interi in un trita verdure. Bevete la miscela densa alcune volte al giorno tra i pasti. Tonifica il fegato pigro e dà una sensazione di rinnovata energia.

UN BUON LAVAGGIO INTERNO MATTUTINO

Aggiungete il succo di un limone fresco a un bicchiere d'acqua pura. Fate questo la mattina dopo alzati; dopo aver bevuto, fate una specie d'esercizio di zangolatura nello stomaco, immaginando nel frattempo che nella regione dell'ombelico abbia luogo un processo di lavaggio.

Spinaci

Di tutti gli alimenti che sono stati screditati, nessuno eccelle come i comuni e piccoli spinaci. Poche altre verdure a foglia sono così ricche di vitamine e sali minerali (essendo specialmente ricche di ferro organico), che gli conferiscono quel suo potere magnetico come cibo vegetale. Gli elementi chimici che contiene però sono di tale natura che l'intensa cottura alla quale sono solitamente sottoposti ne distrugge quasi completamente le virtù. Provate a cuocerli a vapore da otto a dieci minuti, nel loro stesso liquido e nell'acqua che rimane sulle foglie dopo averli lavati accuratamente; quindi serviteli in qualsiasi modo vi piaccia. Un modo semplice è di spargervi sopra delle cipolle arrostiti.

Bere il Succo Crudo Frullate alcune giovani e tenere foglie di spinaci crudi, diluendo il succo metà e metà con acqua, o succo di sedano, e bevete. È un eccellente tonico primaverile e un buon sistema d'immettere succhi minerali nell'organismo in forma concentrata, tranne le fibre.

Crudi, sull'insalata: Tagliuzzate le foglie tenere di spinaci come si fa di solito con il cavolo e spargetele sull'insalata. Questo darà varietà e colore.

Polpette di Spinaci: Cuocete gli spinaci a vapore, come indicato sopra, e quindi tritateli per bene; aggiungete un po' di aglio in polvere e un po' di pane secco grattugiato (di grano o segale integrale). Formate delle polpette e immergetele nel pangrattato; quindi mettetele in un tegame con dell'olio caldo e friggetele rapidamente. A questa ricetta si possono apportare delle variazioni, come aggiungere uova crude o noci macinate.

Cereali

Nella preparazione dei cereali, cuocerli a vapore è meglio che bollirli, non solo per migliorarne il gusto e l'aspetto, ma per il mantenimento del valore nutritivo del cibo. La durata della cottura dipende dalla durezza del cereale usato. I cereali integrali e i prodotti affini si possono trovare in molti supermercati e negozi di cibo naturale.

CEREALI INTEGRALI

Mettete in ammollo i semi integrali o il grano spezzato per tutta la notte. Il giorno dopo, cuoceteli a vapore. Possono essere serviti con un po' di burro, o panna e miele, o banane, o frutti seccati al sole come fichi, datteri, uva passa, o prugne. Sono combinazioni gustose e nutrienti.

AVENA

Si trova nella varietà integrale o spezzata. La seconda è più facile da cucinare. Servite come sopra.

RISO SCURO NATURALE

Se avete usato sempre riso bianco bollito, c'è una sorpresa per voi. Non è necessario mettere in ammollo il riso tutta la notte, ma basta farlo cuocere a vapore il tempo necessario. Non aggiungete troppa acqua, non mescolate troppo frequentemente il riso che cuoce, così ciascun chicco si manterrà sodo, come sono soliti prepararlo i cinesi.

Gli americani preferiscono evadere occasionalmente dal riso asciutto della cucina cinese. Eccone un esempio: A una tazza di riso cotto a vapore, aggiungete due tazze di verdure cotte a vapore e tagliate a dadini, come sedano, carote, asparagi. Poco prima di servire, aggiungete un po' di timo e di aglio in polvere e, se desiderate, panna o latte. Del prezzemolo tritato aggiunge colore e valore minerale.

GRANO SARACENO

Questa è un'appetitosa variazione ai normali cereali o al grano saraceno macinato usato normalmente nelle frittelle. Il grano saraceno spezzato è il migliore.

ORZO

L'orzo spezzato è qualcosa di relativamente nuovo. La maggior parte di noi conosce solo l'orzo 'perlato'. Siate certi di acquistare orzo integrale.

MAIS

Il mais secco è un piatto delizioso durante i mesi invernali. Mettete in ammollo il mais per mezz'ora, poi cuocetelo a vapore nella stessa acqua. Quando è tenero, si può servire come contorno aggiungendo solo del burro o un po' di panna, o preparato in modi più pretenziosi aggiungendo erbe aromatiche e verdure tritate come il sedano, il peperone verde, ecc.

FARINA INTEGRALE

Pane di farina integrale o di segale, panini, focaccine, crostate, torte, biscotti, crackers, maccheroni, spaghetti e altri piatti in cui viene usata la farina: potete fare tutto secondo la vostra ricetta preferita, non dimenticando naturalmente di usare farina di cereali integrali e zucchero scuro naturale o miele.

Le Ricette della Salute

Cercate di ricordare le seguenti regole, da includere nella vostra alimentazione quotidiana e direte addio alla malattia. Questa è una ghirlanda di perle delle leggi della salute raccolte dall'immenso oceano di studi sulla dietetica:

1. Una carota al giorno (con una parte di fusto e radici, senza raschiarla, solo ben lavata). Masticatela bene. La natura l'ha resa dura per rafforzare i vostri denti con la masticazione. Una volta abituati al gusto vi sembrerà dolce e saporita. E presto scoprirete che le carote cotte sono completamente prive di gusto, oltre al fatto che sono soltanto il cadavere della carota, dal quale è dipartita l'anima-vitamina.

2. Un limone al giorno.

3. Un'arancia al giorno.

4. Una mela al giorno.

5. Un bicchiere di latte di mandorla o di qualche altro tipo di noce. (Macinate bene due cucchiari di noci e mischiateli con acqua).

6. Verdure a foglia verde tritate, ogni giorno.

7. Una manciata al giorno di datteri e uva passa non trattati.

8. Evitate la farina bianca e di mangiare troppo.

9. Tenete pulito il colon.

10. Pane integrale, formaggio fresco e un bicchiere di latte fanno bene a chi svolge un duro lavoro durante il giorno.

Ma non si deve morire di fame o mangiare meno del cibo di cui si ha bisogno. Un uomo di abitudini sedentarie, come uno scrittore o un impiegato, dovrebbe assumerne piccole quantità più volte al giorno piuttosto che fare pochi pasti abbondanti, e ogni tanto dovrebbe digiunare. Un uomo che lavora in miniera deve mangiare di più e prendere più sostituti della carne, noci, latte, ecc.

Alimentazione Yoga

Aggiungere uno o due uova sode o un litro di latte al giorno o sei cucchiaini di mandorle con acqua o latte servirà ad acquistare forza per poter affrontare un duro lavoro. Ogni volta che potete, bevete un bicchiere di succo d'arancia e noci.

Un errore comune dei vegetariani è quello di prendere una quantità insufficiente di cibo o di mangiare un cibo 'morto' di verdure cotte, privo di tutte le vitamine. Mangiare carne non è più dannoso che mangiare un pasticcio di verdure disintegrato dalla cottura. Mangiando verdure cotte i vegetariani perdono forza e dentro di loro vorrebbero tornare ad una dieta carnea. Il menu che ho indicato sopra contiene il nutrimento minimo per un individuo. Distribuite gli alimenti indicati tra colazione, pranzo e cena, ma non tralasciatene alcuno. Seguendo questo menu vi salverete dalla fatica di leggere complicati libri di dietetica e dall'invasione di malattie improvvise che nascono dalla mancanza di uno o più dei sedici elementi e delle vitamine che il corpo richiede per sostenersi.

Evitate erronee combinazioni di amidacei e carne, o di amidacei e latte. Le regole per vivere felici e in buona salute comprendono (oltre all'esercizio fisico, all'aria pura, al sole e alla corretta alimentazione) le abitudini mentali del sorriso sincero, dell'abilità creativa, della concentrazione, del buon carattere, della conservazione dell'energia sessuale e del frequentare buone compagnie.

Consigli sulla Dieta

1) Digiunate un giorno alla settimana con succo di frutta non dolcificato e prendete un lassativo appropriato - non un farmaco. Usate un lassativo a base di erbe, o uno che vi è stato prescritto dal vostro medico.

2) Osservate i seguenti suggerimenti come regime dietetico: la mattina prendete succo d'arancia e noci macinate. Il pranzo dev'essere il pasto più consistente della giornata. Per pranzo combinate un'insalata fresca, un tipo di verdura cotta (usando prevalentemente quelle verdi a foglia larga), un alimento ricco di proteine (eccetto la carne di manzo e di maiale), il pane integrale e il burro. Il latte bisognerebbe prenderlo tra un pasto e l'altro. La sera mangiate frutta e noci.

3) Un digiuno di tre giorni una volta al mese a base di succo di frutta non dolcificato, prendendo ogni giorno un lassativo, espellerà quasi tutte le tossine, e contribuirà molto a rendere il corpo forte, sano e giovane.

Masticare bene il cibo: mentre mangiate non bevete acqua ghiacciata perché raffredda di 30° la temperatura e può causare congestione. Non mischiate cibi amidacei con liquidi (non mangiate il pane con il latte, ecc.) poiché i liquidi diluiscono la saliva che serve a favorire la digestione. Non bevete una quantità eccessiva di succo di agrumi. Preparate il corpo prendendo prima dei succhi di vegetali. Sorseggiate i succhi di agrumi per assicurare l'insalivazione. La cottura distrugge il valore nutritivo degli agrumi. Mangiate un po' della buccia con l'arancia intera, e alcuni semi.

Se volete essere pieno di salute, la vostra alimentazione dev'essere composta per il 20% di proteine, il 60% di frutti e vegetali, e il 20% di zuccheri e amidi. Mangiate frutta la maggior parte del tempo e pochissime uova. Le carni migliori sono quelle di agnello, pollo e pesce. Mangiate sempre 250 grammi di lattuga per 100 grammi di carne. Non mangiate mai più di 100 grammi di carne in una volta. Mangiate grandi porzioni di verdure crude e piccole porzioni di cibo cotto e di proteine.

Le passeggiate quotidiane costituiscono un completo esercizio muscolare, stimolano la circolazione e favoriscono la respirazione profonda. Per accrescerne il beneficio, provate il seguente esercizio di respirazione: mentre camminate, inalate, contando da uno a dodici. Trattenete il respiro contando fino a dodici e quindi esalate contando da uno a dodici. Fatelo almeno ventiquattro volte ogni volta che uscite a passeggiare.

BAGNARSI OGNI GIORNO NELL'OCEANO DEI RAGGI X DI DIO

Quando il sole splende, tutto sembra sorridere con il suo alone di raggi dorati. I luoghi tetri e oscuri sembrano abbandonare la loro atmosfera misteriosa e terrificante. Il sole sembra rallegrare la mente ed è la vita di tutti i figli della natura: gli alberi, i fiori e gli esseri umani.

Noi siamo orgogliosi dei nostri grattacieli e spesso viviamo in essi con apparente soddisfazione, esiliati, prigionieri, come piccioni nei loro buchi, e camminiamo su cuscini di velluto, imbottiti di ricco cibo, senza fare esercizio fisico e soprattutto senza la luce del sole che dà la vita. Gli scienziati hanno messo alcune galline in comuni pollai di vetro ed altre in pollai più piccoli dotati di vetri al quarzo. Entro un mese le galline nei pollai con i vetri al quarzo erano due volte più sane delle galline che stavano nei pollai con i vetri comuni. Queste ultime cominciarono a deperire rapidamente. I vetri normali respingono i raggi ultravioletti, mentre i vetri al quarzo no. Non solo i raggi ultravioletti sono vivificanti, ma sono i migliori killer di tutte le forme di batteri. Come possiamo vivere al sicuro in stanze con vetri normali? Per questa ragione la maggior parte di coloro che stanno al chiuso prigionieri autoelettisi dell'oscurità, uomini e donne d'affari, soffrono di catarro e raffreddore e appaiono emaciati.

Un normale bagno lava i pori del corpo e fa sì che le ghiandole sudorifere lavorino bene, eliminando le impurità. I saggi indu dicono che la persona che fa il bagno ogni giorno e mantiene aperti i pori della pelle, favorisce la fuoriuscita dell'accresciuto calore del suo corpo. I bagni di sole e di raggi ultravioletti sono necessari anche a nutrire i tessuti e i pori con la vivificante energia esterna. Essi rendono rossa l'emoglobina del sangue, ricaricandola e rendendola più ricca e più sana. Come un bagno normale pulisce e spazza via i batteri e la sporcizia dal corpo umano, casi anche i raggi ultravioletti non solo puliscono il corpo dai batteri, ma li distruggono. I raggi ultravioletti sono raggi di morte che penetrano nelle case dei batteri nemici nascosti nelle unghie delle dita e nei pori della pelle, e li bruciano.

In ogni modo, se non avete tempo per una passeggiata, aprite le finestre e lasciate che la vostra vivificante, sollecita amica - la luce del sole - cada su di voi e vi bagni completamente. Se avete paura di prendere un raffreddore, continuate pure a muovervi su e giù, ma ogni giorno bagnatevi nell'oceano dei raggi X che Dio ha creato per voi. Senza un bagno quotidiano nel mare divino dei raggi X, non potete essere sani. E ricordate che solo le persone sane sono felici.

GUARIRE I RAFFREDDORI CON UNA DIETA APPROPRIATA

Quando prendete un raffreddore, digiunate per due giorni. Ricordate che durante un raffreddore devono essere espulse dal vostro corpo delle sostanze tossiche in eccesso. Se voi aggiungete ancora del cibo nel vostro organismo, contribuite ad ostruire il sistema d'eliminazione delle tossine della natura, ostacolando la circolazione con ulteriori alimenti chimici.

Se non potete sostenere un digiuno completo, mangiate mele, pere o uva, ma evitate di mangiare frutta acida. Non mangiate nulla la sera. Non bevete acqua calda o fredda. Bevete soltanto due bicchieri d'acqua tiepida al giorno. Non credo che bere troppa acqua quando si ha un raffreddore sia una cosa giusta perché l'acqua in più viene continuamente fuori dalla mucosa, facendo colare troppo il naso e causando in quel punto irritazione e accumulo di pus. Digiunare quando si ha un raffreddore è molto positivo, perché ciò aiuta la natura ad esercitare il proprio potere curativo senza ostacoli di alcun genere.

All'inizio di un raffreddore è bene usare qualche lassativo adatto al vostro organismo. Si sa che un buon bagno di sole di quattro ore con i raggi che cadono direttamente sulla pelle del corpo, cura il raffreddore in un giorno. Le persone che hanno una pelle sensibile, prima di esporsi al sole, dovrebbero proteggerla spalmando sul corpo olio d'oliva o qualcosa di simile. Le ore maggiormente

Alimentazione Yoga

consigliate per prendere il sole sono tra le 11,00 e le 15,00.

METODO YOGICO PER CURARE I RAFFREDDORI SENZA FARMACI

Fate questo trattamento immediatamente prima di andare a letto. Strizzate un asciugamano dopo averlo immerso in acqua molto calda. Con l'asciugamano umido e caldo, frizionate la gola e il petto finché i pori non siano aperti e l'asciugamano diventi freddo. Poi asciugatevi con un asciugamano asciutto. Ripetetele cinque volte. Quindi, con l'asciugamano preparato come sopra, frizionate e asciugate addome, spalle, mani e piedi per quattro volte. Mettete i piedi in acqua calda, che sia tanto calda quanto potete sopportare. Infine asciugate tutto il vostro corpo con un grande asciugamano asciutto. Poi mettetevi a letto e copritevi con molte coperte calde. Ripetetele ogni notte finché il raffreddore non se ne sia andato.

La mattina bevete succhi di frutta (a temperatura ambiente, non freddi). Mangiate una gran quantità di lattuga durante il vostro pasto principale, che dovrebbe essere a mezzogiorno. Alla sera mangiate frutta e noci macinate. Non bevete o mangiate nulla appena prima di andare a letto. Siate molto rigorosi nell'osservare le leggi della continenza.

Aprire i pori del corpo permette al calore in eccesso di uscire attraverso la superficie della pelle. Se non esce fuori, questo calore in più finisce nella mucosa della gola e nei polmoni e causa ulcere e formazioni di pus.

CONSIGLI PER IL MENU DELLA SETTIMANA

Questi sono i menu che consigliamo per un'intera settimana. Naturalmente bisognerà fare delle modifiche perché si adattino ai gusti personali, alla condizione fisica, alla località e ad altri requisiti. Se non mangiate le uova, allora omettetele e sostituitele con altre proteine; se soffrite di catarro, al posto della ricotta e degli altri latticini potete usare vari sostituti. Potete cambiare il vostro pasto personale indipendentemente da ciò che viene servito sulla tavola di famiglia, soprattutto se vi è abbondanza di frutti e vegetali, sia cucinati che crudi.

LUNEDÌ

Alzandovi: bevete un bicchiere pieno (circa 200 ml.) di succo d'arancia.

Colazione: Due uova in camicia, toast di farina integrale, cuoricini di sedano.

Pranzo: Avocado e uova sode mischiate al sedano, servite sulla lattuga romana. Quest'insalata può essere ricoperta di maionese.

Un bicchiere pieno di succo di pomodoro.

Cena: Una ciotola di zuppa vegetale, zucchine cotte, patate al forno, burro.

MARTEDÌ

Colazione: Siero di latte e datteri.

Pranzo: Focaccia di granoturco, tè di alfalfa, banane e panna.

Cena: Fagioli di soia in salsa di pomodoro, melanzane al forno, insalata mista, cipolle verdi.

MERCOLEDÌ

Colazione Due cucchiaini di noci macinate in un bicchiere pieno di succo d'arancia e alcuni fichi.

Pranzo: Fagioli americani al forno, spinaci cotti, insalata cruda, un bicchiere di limonata.

Cena: Cinque o sei vegetali cotti disposti su un grande vassoio, con della ricotta ammucciata al centro (sulla quale sono state sparse alcune noci) e olive mature.

GIOVEDÌ

Colazione Focaccine di farina integrale, burro, melica; mele infornato, sostituto del caffè.

Pranzo: Un bicchiere di succo di sedano crudo, mele crude.

Cena: Minestra di funghi tritati, tè di alfalfa, carote e piselli, ravanelli.

VENERDÌ

Colazione. Appena alzati, succo di limetta. Dopo, mele, noci, uvetta.

Pranzo: Asparagi cotti a vapore, crauti, insalata di crescione e lattuga.

Cena: Crocchette vegetali, fagiolini, insalata mista, torta di banana con farina integrale.

SABATO

Colazione Un tuorlo d'uovo nel succo d'arancia, un piattino di prugne secche.

Pranzo: Melanzane al forno, insalata abbondante, datteri farciti.

Cena: Zuppa di lenticchie, sandwich imburrati di farina integrale e crescione, carote e piselli.

DOMENICA

Colazione Una fetta di pane d'avena, panna; un piattino di uva passa e fichi cotti.

Cena: Zuppa vegetale; bistecca di glutine con cipolle arrostiti; insalata; budino di crema.

LA SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

Oggi si considera assolutamente essenziale che chiunque abbia qualcosa a che fare con l'organizzazione dei menu e la scelta e la preparazione del cibo abbia anche una conoscenza completa della dietetica, poiché si va realizzando sempre più quale grande e importante ruolo svolga il cibo nel favorire la giusta crescita e nello stabilire e mantenere una radiosa salute fatta di bellezza ed energia. Applicando un po' d'intelligenza si può evitare tantissima sofferenza e guadagnare tanta felicità e contentezza. Dei piccoli errori nella dieta o piccole carenze degli elementi necessari possono non produrre dei danni immediatamente visibili, ma le loro conseguenze sono cumulative e in seguito possono causare dei problemi irreparabili. Le madri e tutti quelli che programmano i menu sono responsabili del benessere presente e futuro di quelli che hanno a loro carico.

Il valore e l'importanza di un'alimentazione corretta vengono riconosciute ogni giorno di più. I più noti studiosi nel campo della dietetica e dell'alimentazione hanno dimostrato sperimentalmente che "una dieta accuratamente regolata formerà delle persone fisicamente e mentalmente migliori, con un sistema nervoso più stabile e un temperamento più felice". Dopo avere imparato alcuni di questi principi, la persona comune può programmare la sua dieta quotidiana senza molta fatica o calcolo. Coloro che invece cucinano per gli altri dovrebbero essere coscienti della loro grande responsabilità e cominciare subito ad acquisire le conoscenze necessarie per salvaguardare la salute e il benessere di tutti gli interessati.

Per scegliere saggiamente fra centinaia di tipi e di marche di alimenti in mostra nei supermercati moderni è indispensabile conoscere i valori nutritivi dei cibi. Non potete affidarvi all'istinto per farvi guidare: dovete sapere se con i soldi che spendete ottenete dei cibi non adulterati e non

Alimentazione Yoga

raffinati, del cibo sano e nutriente, oppure ricevete prodotti commerciali snaturati. La necessità d'inviare il cibo da grandi distanze ai mercati delle nostre città ha fatto sorgere seri problemi circa la cura e la conservazione degli alimenti.

Il governo ha fatto molto per proteggere il consumatore, vigilando affinché il cibo che si vende corrisponda a ciò che si dichiara, che sia in buone condizioni e che non abbia conservanti dannosi alla salute; ma al di là di questo, la saggia scelta spetta all'individuo. Se desiderate veramente avere del cibo puro, cereali e farine integrali, miele non adulterato, sciroppo d'acero, sale mineralizzato, frutta non trattata, zucchero grezzo e tutti gli altri prodotti alimentari naturali, cercate di conoscere meglio il vostro negozio di cibi naturali. Al giorno d'oggi quasi ogni centro, di qualsiasi dimensione, ne ha uno. Molti supermercati moderni vendono dei cibi naturali che potete prendere, se vi preoccuperete di scoprire le marche giuste e poi insisterete per averle.

Ogni persona ha bisogno di una dieta normale adeguata. La dieta normale varia con le circostanze, le persone, l'età, il clima, la razza e le condizioni economiche. Citiamo qui una buona definizione di dieta adeguata, dal libro "Dietetics and Nutrition" di M. A. Perry: "Una dieta adeguata può essere assicurata in molti modi e usando una gran varietà di cibi, fintanto che rimane conforme a certe condizioni fondamentali. Essa deve offrire nelle giuste proporzioni tutte le sostanze nutrienti, una quantità adeguata di vitamine, fibre sufficienti per regolare le funzioni del corpo, liquidi nella giusta misura, calorie per produrre e mantenere il peso normale, e abbastanza cibi alcalini per controbilanciare i cibi acidi e prevenire l'acidosi".

I cibi che compongono una dieta normale o completa si possono classificare a seconda delle proprietà fisiche, della fonte, della composizione chimica e della loro funzione. I cibi possono essere solidi, semi-solidi e liquidi. Essi provengono dal regno animale, vegetale e minerale e possono essere sia organici che inorganici.

I cibi inorganici, come per esempio l'acqua e i sali, sono quelli che non contengono ciò che comunemente viene chiamata vita. I cibi organici sono quelli che hanno la vita e possono essere sia animali che vegetali. I cibi organici vengono ulteriormente divisi in quelli che contengono azoto e quelli che non lo contengono.

Tutti i cibi sono inoltre classificati in cinque gruppi, a seconda delle loro proprietà chimiche: 1) proteine, 2) grassi, 3) carboidrati, 4) acqua e 5) minerali. Alcuni cibi costruiscono e riparano i tessuti, mentre altri forniscono materiale per la produzione di calore ed energia. Le proteine e i minerali appartengono alla prima classe; le proteine, i grassi e i carboidrati alla seconda. L'ossigeno, che entra nel corpo con l'aria che respiriamo, consuma il cibo e così produce calore ed energia.

PROTEINE

I cibi organici, ovvero quelli che hanno avuto la vita, sono divisi in due classi: quelli che contengono azoto e quelli che non lo contengono. Le proteine appartengono alla classe che contiene azoto e sono una combinazione chimica di carbonio, idrogeno, azoto, ossigeno, zolfo e a volte fosforo. Vi sono altri tipi di cibo che contengono alcuni di questi elementi, ma le proteine sono le sole a contenere azoto in una forma utilizzabile per i bisogni del corpo. Le proteine servono a costruire e riparare i tessuti e in qualche misura contribuiscono a creare calore ed energia stimolando i cambiamenti chimici nelle cellule.

TIPI DI PROTEINE

Le proteine differiscono l'una dall'altra nella loro struttura chimica, che è molto complicata, essendo composta di unità organiche che sono composti azotati altamente complessi chiamati aminoacidi. Le proteine vengono classificate come complete o incomplete "a seconda del tipo, del numero, della proporzione e dell'ordine di disposizione degli aminoacidi con cui sono costruite". Le proteine complete sono quelle che contengono parte di ogni tipo di aminoacido. Tutte le proteine

animali (incluso il latte, il formaggio e le uova) appartengono a questa classe.

Le proteine vegetali sono incomplete, ma si integrano l'una con l'altra. Poiché gli animali erbivori sono in grado di costruire delle proteine complete dal cibo vegetale, si presume che le proteine dei semi integrino quelle derivate dalle parti verdi o a foglia delle piante. Perciò è importante, soprattutto per i vegetariani, includere nelle loro diete entrambe le parti. I semi sono, naturalmente, i cereali, i piselli, i fagioli, le lenticchie, ecc. Dal punto di vista della provvista di proteine e anche di vitamine e minerali, è saggio per i vegetariani includere il latte, il siero del latte, il formaggio e le uova come parte regolare di una dieta ben organizzata, poiché il corpo umano sembra crescere molto meglio prendendo una combinazione di proteine sia dal regno animale che da quello vegetale.

"Le proteine complete sono quelle che promuoveranno la crescita e manterranno la salute; si trovano nel latte e nei latticini, nelle uova, nella carne e nel grano. Le proteine incomplete sono quelle che manterranno la vita, ma non promuoveranno la crescita né assicureranno la salute". Da questo si capisce quanto sia importante, soprattutto per i vegetariani, essere attenti e intelligenti nella scelta dei cibi, per includere nella propria dieta quotidiana tutte le sostanze alimentari necessarie. Ma non basta tenersi semplicemente in vita. I bambini hanno diritto a un cibo che favorisca la loro crescita normale e dia loro forza, e gli adulti dovrebbero ritenersi soddisfatti solo avendo vigore e salute radiosa. Molte conoscenze attendibili sono a disposizione di coloro che vorranno acquisirle e usarle.

Alcune proteine incomplete si trovano nella gelatina, nei cereali e nelle lenticchie. Questi alimenti dovrebbero essere usati come integratori proteici piuttosto che come unica fonte di proteine. Le più importanti proteine vegetali si trovano nelle noci, nei piselli, nei fagioli, nelle lenticchie, e in misura inferiore nei cereali. Il latte, il formaggio e le uova, oltre a contenere delle proteine complete, sono più ricche in proteine di quanto non lo siano gli alimenti vegetali; le loro proteine sono più facilmente digeribili e più completamente utilizzabili dal corpo. Le proteine vegetali non contengono tanto carbonio quanto i cibi animali, ma sono più ricche d'azoto. Siccome i legumi (piselli, fagioli e lenticchie) contengono grandi quantità sia di proteine che di carboidrati, cucinandoli con qualche alimento ricco di grassi il loro sapore viene esaltato e diventano più digeribili.

Le uova sono moderatamente ricche sia di proteine che di grassi. Sia il tuorlo che l'albume contengono delle proteine complete. Dopo il latte, sono la fonte più importante di proteine per i bambini. Le uova sono anche ricche di minerali che si trovano in composti organici e vengono assorbiti molto facilmente. I minerali più importanti presenti nelle uova sono il ferro e il fosforo, e per il loro contenuto di ferro sono un cibo prezioso per gli anemici. Le uova sono un ottimo alimento supplementare da usare con i carboidrati, perché non contengono né amidi né zucchero. Un uovo fornisce circa settanta calorie e il suo valore alimentare equivale a quello di un bicchiere di latte. "Le uova dovrebbero essere cotte a bassa temperatura. L'alta temperatura modifica la proteina o l'albumina nel bianco dell'uovo, e ne rallenta la digeribilità. Un uovo cotto a settanta gradi si digerisce e si assimila più facilmente di un uovo crudo, specialmente se si cuoce lentamente".

GRASSI E OLI

Grassi e oli costituiscono il secondo gruppo di cibi, secondo la classificazione chimica. I grassi forniscono il combustibile per provvedere calore ed energia al corpo. Essi contengono gli stessi elementi dei carboidrati, ma in proporzioni differenti. Dal punto di vista chimico sono molto più semplici delle proteine, poiché contengono solo carbonio, idrogeno e ossigeno. Quando viene consumato come cibo, il grasso emette una quantità di calore doppia rispetto a quella di proteine o carboidrati dello stesso peso.

Il grasso che eccede la quantità necessaria per procurare calore se assorbito, viene immagazzinato nei tessuti come combustibile di riserva. L'accumulo eccessivo di grasso ostacola

Alimentazione Yoga

l'efficienza chimica e meccanica dei tessuti.

Grassi Animali

Per i vegetariani, il burro e la panna sono i più importanti grassi animali. La panna contiene circa la stessa quantità di proteine e carboidrati del latte, ma è molto più ricca di grassi.

Grassi Vegetali

Negli alimenti vegetali, i grassi si trovano principalmente nei semi delle piante. Chimicamente sono uguali ai grassi animali. Contengono più oleina e quindi sono grassi liquidi; ciò li rende più facilmente digeribili dei grassi animali. L'olio d'oliva e il burro di cacao sono tra i grassi vegetali più preziosi. L'olio d'oliva è leggermente lassativo e aiuta nella digestione meccanica dei cibi. Quasi tutte le noci sono ricche di grassi".

CARBOIDRATI

I carboidrati sono cibi che producono calore ed energia. Essi contengono carbonio, idrogeno e ossigeno, ma non azoto e provengono principalmente dal regno vegetale. I cibi amidacei o farinacei e i diversi tipi di zuccheri, resine, pectine e cellulosa rientrano tutti sotto il termine generale di carboidrati. Siccome nei carboidrati l'idrogeno è già combinato con l'ossigeno, non può essere consumato come combustibile e, quindi, i carboidrati non danno tanto calore quanto i grassi. Qualsiasi carboidrato mangiato in eccesso di quelli che sono i bisogni energetici del corpo viene immagazzinato nei tessuti come grasso.

Non esiste un cibo naturale che sia un puro carboidrato. I migliori alimenti che contengono carboidrati sono gli amidi dei prodotti derivati da semi e vegetali non raffinati, perché contengono anche i preziosi e necessari minerali e vitamine. Usate lo zucchero grezzo o il miele, i cereali e le farine integrali, invece dei prodotti commerciali raffinati a cui è stata portata via gran parte della vita. Durante la digestione gli amidi sono gradualmente trasformati in zuccheri e così l'apparato digerente non viene inondato repentinamente da una soluzione concentrata di zucchero, come avviene quando si mangiano cibi raffinati e devitalizzati, che tendono a irritare la membrana interna dello stomaco e a fermentare prima d'essere assorbiti completamente.

"Le pareti cellulari dei vegetali sono composte principalmente di un carboidrato celluloso, che non viene digerito dall'apparato alimentare dell'uomo. Esso svolge un ruolo molto utile come crusca di cereali. Il materiale fibroso stimola meccanicamente la peristalsi e funge da tonico per lo stomaco pigro. Le fibre assorbono e portano via le tossine che si formano dalla putrefazione delle proteine".

L'ACQUA E LE SUE FUNZIONI

Senza acqua, le piante e gli animali non sarebbero in grado di utilizzare il loro cibo. Circa il sessanta per cento del corpo si compone di acqua, che è necessaria per tutti i tessuti e gli organi. Anche il tessuto osseo ha una grande percentuale d'acqua nella sua composizione, e l'acqua è necessaria per l'elasticità dei tendini e dei muscoli. La perdita della normale quantità d'acqua causa sempre una condizione molto seria e in alcuni casi porta in breve tempo alla morte.

"L'acqua pura è incolore, inodore e insapore, ma si trova raramente in natura, poiché in genere raccoglie minerali dal terreno in cui scorre" Questo però non significa che sia necessariamente contaminata o inquinata. La presenza di minerali può cambiare il sapore dell'acqua senza alterarne il valore. L'acqua viene fornita non solo dalle bevande, ma anche dai cibi vegetali e animali. Le verdure contengono fino al novanta per cento d'acqua, e il latte circa l'ottantasette per cento.

L'acqua adempie una funzione importante nell'organismo bagnando i tessuti e portando via i

materiali di rifiuto. Stimola meccanicamente l'azione peristaltica e accresce le secrezioni intestinali, favorendo in tal modo l'eliminazione, specialmente se presa a stomaco vuoto. Una gran quantità d'acqua viene persa ogni giorno attraverso i processi di eliminazione dei rifiuti da polmoni, pelle, reni e intestini. Per mantenere la salute e l'efficienza, quest'acqua dev'essere rimpiazzata ogni giorno dall'assunzione di liquidi sufficienti e cibi solidi. "Il corpo necessita di circa due litri e mezzo d'acqua al giorno, di cui circa due litri li prende in forma liquida e il resto dal cibo. L'acqua calda viene assorbita molto rapidamente e in molti casi è assai benefica all'apparato digerente debole. Inoltre rimuove rapidamente la sete. L'acqua tiepida è molto utile come emetico se presa in grandi quantità".

Quando uno non beve abbastanza liquidi, il corpo, sforzandosi di mantenere costante il suo contenuto fluido, trattiene l'acqua di cui ha bisogno dai reni e dalle ghiandole digestive. In tal modo possono avere origine stitichezza e possibili disturbi urinari. Molti medici ed esperti di alimentazione sono dell'opinione che "in molti casi la perdita d'appetito, emicrania, nervosismo e alcuni problemi digestivi derivano da un'insufficiente assunzione d'acqua". Visto che il giusto rifornimento d'acqua è così necessario al vostro benessere fisico, non vale la pena fare quel piccolo sforzo richiesto per formare l'abitudine di bere ogni giorno abbastanza acqua? Bere acqua è principalmente una questione d'abitudine. Ci vogliono solo pochi giorni per coltivarne il desiderio.

L'acqua viene eliminata dal corpo attraverso la respirazione, l'escrezione e la sudorazione. L'acqua è importante per la vita quasi come l'aria, e ogni giorno se ne deve bere una certa quantità, che varia da persona a persona. Coloro che includono nella loro dieta un'abbondante quantità di succhi di frutta e verdure a foglia non hanno bisogno di bere tanta acqua come quelli che si alimentano con una dieta più concentrata. Due litri d'acqua o succhi di frutta al giorno costituiscono il fabbisogno medio.

L'acqua è un incomparabile agente purificatore. Mediante la sua presenza nel flusso sanguigno, raggiunge tutte le parti del corpo, spazzando via le impurità, distribuendo il calore del corpo e agendo come il principale elemento di tutti i fluidi nel corpo.

TIPI DI ACQUA

L'acqua si può classificare come dura, leggera, piovana, di sorgente, acqua minerale e acqua addizionata con anidride carbonica. L'acqua dura contiene sali di magnesio e di calcio. Quando i minerali sono in quantità eccessive tendono a causare stitichezza e contribuiscono a formare nel corpo dei depositi calcarei duri. E poiché l'acqua leggera porta questi sali minerali in piccolissime quantità, è molto più sana da bere.

L'acqua piovana è per la maggior parte buona da bere soprattutto dopo che, scesa nel sottosuolo, defluisce attraverso letti di ghiaia e riappare come acqua sorgiva. In genere l'acqua di sorgente è molto pura. L'acqua minerale contiene sali di ferro, cloruro di sodio e calcio. L'acqua per uso generale non dovrebbe contenere più dell'un per cento di sali minerali. L'acqua che contiene un'alta percentuale di sali minerali irrita l'apparato digerente, e se viene usata a lungo causa disordini digestivi. Alcune di queste acque possono essere purificate facendole bollire. Se vi è qualche dubbio sulla fonte di provenienza dell'acqua, prima fatela bollire. Dopo averla bollita, l'acqua dev'essere riversata per alcune volte da un contenitore all'altro per pranzarla o ricaricarla d'aria. Se questo non viene fatto, l'acqua bollita è piatta. Molte acque minerali sono prodotte artificialmente e non dovrebbero essere usate a lungo.

Gli esperti di alimentazione non sono concordi tra loro se l'acqua debba essere presa durante i pasti oppure no, ma tutti sono d'accordo nell'affermare che il cibo non dev'essere mai innaffiato d'acqua. La condizione del cibo annaffiato diventa tale che lo stomaco non può digerirlo.

Oltre ai minerali, l'acqua può contenere altre sostanze impure. Spesso porta sostanze derivate da animali o materiali vegetali in decomposizione. Bisogna porre la massima attenzione sulla fonte di provenienza dell'acqua. Essa può essere resa impura dall'eccessiva quantità di sali minerali, da

Alimentazione Yoga

sostanze animali o vegetali in decomposizione e da virus e batteri.

FARINA INTEGRALE

In altre lezioni è stata sottolineata l'importanza d'includere nell'alimentazione quotidiana tutti i minerali e le vitamine. La farina integrale contiene tantissimi di questi elementi necessari alla buona salute e al benessere del corpo. Tra i minerali contiene potassio, sodio, calcio, magnesio, ferro, fosforo, silicio, zolfo e cloro. Inoltre è ricca di vitamine, in particolare di quella A, B, B-2 ed E. Durante il processo di macinazione e raffinazione per fare la farina bianca e gli altri prodotti derivati dai cereali, la maggioranza di questi elementi essenziali alla salute vengono rimossi e gettati via, e quello che voi comprate è un prodotto devitalizzato.

È possibile comprare del pane integrale al 100%, se solo insisterete per averlo, e anche della pasta e altri prodotti integrali. Inoltre è possibile procurarsi della farina integrale appena macinata - in qualsiasi misura desideriate, dal cereale a grana grossa alla farina per dolci - come pure la pasta di farina integrale, e altri prodotti ancora, nel vostro negozio di cibi naturali. Certamente vale la pena cercare un negozio del genere, anche se doveste fare un po' di strada in più per trovarlo.

Difficilmente al giorno d'oggi vi è una città di una certa grandezza che non abbia un negozio di cibi naturali. Non accontentatevi della vecchia farina integrale che è rimasta sugli scaffali del droghiere per mesi. Per farla mantenere più a lungo, il cuore o il germe è stato rimosso. È importante per voi trovare un posto dove possiate ottenere tutti i cereali macinati freschi e cioè, oltre al grano, l'orzo, il granturco e la segale.

LATTE

Molti autorevoli dietologi moderni considerano il latte uno degli elementi più importanti per una dieta ben bilanciata, sia per i bambini che per gli adulti. Sembra che per esso non vi sia alcun sostituto soddisfacente. Il latte fornisce una "forma di proteina particolarmente adatta a trasformarsi nella sostanza fisica" necessaria per la crescita del giovane e per il mantenimento e la vitalità dei tessuti degli adulti. La proteina presente nel latte costituisce un supplemento veramente efficace a quella dei cereali e dei farinacei, perché è ricca di quei particolari aminoacidi di cui essi mancano.

Inoltre il latte è molto importante per dare un contenuto minerale ben equilibrato alla dieta, quando le mucche ricevono il giusto cibo. Il calcio è il minerale che manca più di sovente nell'alimentazione comune e il latte fornisce un'alta percentuale di quest'elemento oltre a quantità di potassio, sodio, magnesio, fosforo, zolfo, silicio e cloro. Il latte è una ricca fonte di vitamine, quando le mucche vivono all'aperto sotto i raggi del sole e si nutrono su verdi pascoli. Il buon latte contiene piccole quantità di tutte le vitamine, ma è specialmente importante per le vitamine A e B-2.

Se possibile, usate come latte da bere quello fresco non pastorizzato; si tratta di una qualità un po' più costosa, ma sicura perché prodotta rispettando le accurate regole e le ispezioni governative. Se non potete usare del latte fresco, allora prendete quello pastorizzato, ma ricordate che - di qualunque tipo sia - il latte dev'essere tenuto sempre al fresco in frigorifero.

Sembra che vi sia una leggera differenza d'opinione circa l'esatta quantità di latte necessaria in una dieta bilanciata, ma varia da mezzo litro a un litro al giorno per ciascun adulto. Gli esperti sono d'accordo su almeno un litro di latte al giorno per i bambini. Il latte può essere usato come bevanda o in pietanze cucinate.

SIERO DI LATTE E LATTE SCREMATO

Il siero del latte contiene tutti gli elementi del latte intero eccetto il grasso del burro. Oltre a questo, il siero del latte contiene acido lattico che gli dà quel suo sapore particolare, lo rende più facile da digerire e lo protegge dai batteri nocivi. Quando viene servito come bevanda, durante lo

stesso pasto si dovrebbe mangiare anche del burro per assumere tutti gli elementi salutari del latte intero. Se si serve del burro, si potrebbe usare anche del latte scremato al posto del latte intero, poiché anch'esso contiene tutte le proprietà del latte intero eccetto il grasso del burro.

FORMAGGIO

Il formaggio viene classificato come un alimento proteico ed è perciò un importante sostituto della carne. Giacché è fatto di latte, contiene gli stessi preziosi elementi - come le vitamine A, B e B-2 - ed anche minerali come il sodio, il calcio, il fosforo, lo zolfo e il cloro. Il formaggio è un cibo molto importante per la sua ricchezza di grasso e proteine derivati dal latte. Tuttavia, siccome è molto concentrato, non se ne deve mangiare in grandi quantità. Ogni persona dovrebbe mangiare almeno duecento grammi di formaggio a settimana.

Di solito la ricotta si ricava o dal latte scremato o dal siero del latte, e di conseguenza non contiene il grasso del burro con le sue vitamine solubili nei grassi. È bene mischiare la panna con la ricotta. Anche la giuncata è un ottimo sostituto della carne. Viene fatta facendo cagliare 1 litro di latte riscaldato, aggiungendovi il succo di 1 arancia e di 1/2 limone nel momento in cui il latte inizia a bollire. Quando il latte si separa, la parte solida galleggerà leggermente sopra l'acqua verde sottostante. Scolate la giuncata con un panno da formaggio e lasciatela sgocciolare per mezz'ora.

UOVA

Le uova sono un cibo proteico e quindi un importante sostituto della carne. Il tuorlo è più prezioso dell'albume perché contiene tutti i grassi e la maggioranza dei minerali e delle vitamine. Inoltre le uova sono una splendida fonte di ferro e fosforo e sono ricche di vitamina A, B e D. Per la loro funzione naturale di fornire nutrimento al pulcino che deve nascere, le uova fungono molto bene da fonti che forniscono l'energia e i materiali necessari alla crescita e allo sviluppo.

NOCI

Botanicamente parlando le noci sono, per la maggior parte, semi di alberi, cespugli e piante. Di solito hanno una copertura dura e legnosa. Le noci, le mandorle, le noci americane (pecan), e così via, provengono da alberi che crescono nelle regioni temperate. Le noci di cocco e le noci del Brasile provengono da alberi tropicali. Altre noci, come le arachidi e i pistacchi, sono semi di piante leguminose e di arbusti.

Le noci sono ricche di fosforo, potassio e magnesio, ma sono carenti di sodio, calcio e cloro; per questo gli altri cibi che si mangiano insieme ad esse devono essere ben scelti. Macinate insieme a frutta secca come uvetta, fichi e datteri, le noci formano un eccellente dolce di frutta. La proporzione è cento grammi di noci per trecento grammi di frutta secca. Per accrescere la digeribilità delle noci, si dovrebbero consumare solo in piccole quantità e masticarle bene. Le noci si dovrebbero mangiare insieme a frutta e verdure ricche di sodio, e in particolare con ortaggi a foglia verde. Non dovrebbero mai essere usate come dessert dopo un pasto pesante, poiché richiedono la piena attività dei succhi gastrici. Nella maggioranza dei casi, la difficoltà di digerirle è dovuta a mancanza di saggezza nella scelta e nella quantità dei cibi che si mangiano con esse. Le noci dovrebbero costituire una parte sostanziale del menu e non essere usate come una semplice aggiunta. Si assumono meglio sotto forma di burro di noci non tostate; la dose sufficiente per un adulto è di circa cento grammi.

Le noci sono particolarmente preziose come sostituti della carne, poiché le proteine che contengono hanno un alto valore biologico. Devono essere masticate molto bene, oppure vanno macinate prima di mangiarle. I succhi gastrici non possono penetrare nemmeno i pezzi piccoli, che quindi attraversano il tubo digerente senza essere state digerite. Grazie alla sperimentazione si è

Alimentazione Yoga

scoperto che la digeribilità delle noci viene aumentata del dieci per cento circa se sono trasformate in burro di noci. Accertatevi di prendere solo la qualità migliore, né troppo salata né troppo tostata. Il calore eccessivo libera degli acidi grassi, che sovraccaricano fegato e reni, e aumentano oltremodo l'acidità nel sangue.

Per la preparazione dei diversi tipi di burro di noce, le noci devono essere seccate o disidratate a temperatura moderata, per renderle croccanti, ma non scaldate fino al punto da distruggere le vitamine. Il burro fatto con noci ben preparate, non tostate, ha un valore igienico e nutritivo superiore ai migliori tagli di carne. Se dovete usare del sale con le noci, che sia pochissimo.

Sono molto ricche di grassi; il pecan ne contiene più di tutti e la castagna meno di tutti. Sono anche un'ottima fonte di proteine. I pinoli ne contengono la più alta percentuale, il 33,9%, seguita dalle arachidi con il 25,8. Molte altre noci ne contengono più del venti per cento e in questo senso superano i migliori tagli di carne. La mandorla contiene il ventuno per cento di proteine e nessun amido, ed è buona in particolare sotto forma di latte di mandorla. Le castagne secche contengono solo il dieci per cento circa di proteine e il settanta per cento di amido, e spesso in Italia e Spagna vengono macinate per ricavarne farina per fare dolci.

CAFFÈ E TÈ (Azione Fisiologica)

L'effetto stimolante del tè e del caffè è dovuto alla caffeina, che è un alcaloide. Il senso d'eccitazione prodotto dalla caffeina somiglia moltissimo a una certa fase dell'azione dell'alcool. La caffeina accelera il polso, rimuove il senso di stanchezza e produce questi effetti senza portare alla depressione o ad un collasso.

Il caffè ha effetto sul cuore sia direttamente che attraverso il sistema nervoso centrale. "Dapprima il battito cardiaco viene indebolito e accelerato, infine è rallentato, ma la sua forza è aumentata. Quando uno che non è abituato alla caffeina prende il caffè, la pressione del sangue all'inizio sale, ma in seguito si abbassa. Quando uno si è abituato alla droga, la pressione sanguigna tende a rimanere alta dopo averla assunta. Vi è anche un effetto sui reni, perché aumenta la loro attività secretoria".

Anche il tè contiene caffeina, ma la quantità che si usa per una tazza è molto meno e quindi l'effetto non è così pronunciato come per il caffè. Né tè né caffè devono mai essere dati ai bambini. In realtà tè e caffè appartengono a quella classe di droghe che danno assuefazione, come gli alcaloidi dell'oppio. Di solito il motivo iniziale per cui si prendono queste droghe è il desiderio di sfuggire qualche tipo di sensazione spiacevole. Placano la sensazione della fame, alleviano il senso di fatica, calmano il sistema nervoso eccitato dalla paura e per un po' attenuano l'ansia mentale.

Al giorno d'oggi le bevande che contengono caffeina sono largamente usate per alleviare il senso di stanchezza e sonnolenza dovuti allo stress della vita moderna. Gli effetti di tè e caffè non sono così degradanti come quelli di altre droghe più potenti che danno assuefazione. Non tutte le persone sono influenzate allo stesso modo dall'uso di tè e caffè. Alcune bevono l'uno o l'altro, o a volte entrambi, per molti anni senza alcun effetto negativo apparente; ma questo non significa che tutti dovrebbero farlo.

Certamente la caffeina è meno dannosa alle persone con un sistema nervoso equilibrato che a quelle stanche di nervi. Queste ultime tendono a non riposare e sono facilmente irritabili. Poiché la caffeina stimola l'attività mentale e interferisce col sonno, tende ad aggravare lo stato nervoso. Siccome tè e caffè sono droghe che possono far male, se proprio non se ne può fare a meno dovrebbero essere almeno usate con moderazione.

Mentre tè e caffè alleviano temporaneamente il senso di stanchezza, sono soltanto uno stimolo artificiale e non danno vero riposo. L'effettiva condizione di stanchezza continua finché non si prende del riposo aggiuntivo. Lo stimolo artificiale dà solo una momentanea efficienza, ma in realtà non dà energia in più e lascia sfiniti, così che esaurito l'effetto si ha bisogno di maggiore riposo prima che ritorni lo stato normale.

Certamente è vero che la persona che si alimenta con una dieta soddisfacente (che fornisce tutte le vitamine, i minerali e gli altri elementi necessari alla crescita e alla salute) e che riposa a sufficienza sta molto meglio, sia fisicamente che mentalmente, senza prendere né tè né caffè. La persona normale deve desiderare cibo sano, fresco e pulito, e non stimolanti anomali e cibi molto conditi.

Chi cerca di calmare e controllare i processi fisici e mentali attraverso la meditazione yoga vedrà i suoi tentativi accresciuti dall'astinenza da stimolanti quali il caffè e il tè. La moderazione dovrebbe essere la regola. Ora sono disponibili alcune marche di caffè, dal quale è stata tolta la maggior parte della caffeina, così come ci sono altri prodotti con i quali si possono fare delle gustose bevande calde che non producono eccitazione o altro effetto nocivo al corpo.

MIELE - sua Natura e Usi

Il miele è uno degli alimenti più antichi che si conoscano ed è stato largamente usato da secoli da uomini di tutte le razze. Si produce praticamente in tutte le parti del mondo e sotto le condizioni climatiche più diverse, dall'Alaska nord alle pianure del sud, in deserti, montagne e vallate. Anticamente il miele era considerato così prezioso che veniva usato solo in feste e cerimonie della massima importanza. Era ritenuto così essenziale che veniva usato come offerta agli dei, e l'ape era considerata sacra. In India si pensava che portasse fortuna e se ne faceva cadere qualche goccia sulla lingua dei neonati.

Oltre ad essere un dolcificante naturale, il miele contiene molti ingredienti in più dello zucchero. Piccole quantità dei seguenti sali minerali lo rendono un alimento prezioso: silicio, ferro, rame, manganese, cloro, calcio, potassio, sodio, fosforo, zolfo, alluminio, magnesio. Potenzialmente il miele è un alimento alcalino e il suo sapore particolare lo fa apprezzare dappertutto. Il comune zucchero di canna o di barbabietola dev'essere frantumato in zuccheri più semplici dalla digestione, prima di poter essere assimilato. Questi zuccheri semplici, destrosio e fruttosio, sono presenti naturalmente nel miele, che perciò non richiede praticamente alcuna digestione perché i suoi zuccheri sono quasi completamente disponibili per essere assorbiti immediatamente dal corpo.

Per il suo intenso sapore e la grande dolcezza, il miele sazia più degli altri zuccheri e perciò si ha bisogno di una minore quantità. Il suo uso tende così a ridurre l'assunzione di zucchero. È un'ottima fonte di energia alimentare prontamente disponibile per i bambini che crescono. Ha molti gusti differenti perché le api raccolgono il nettare da molti tipi di fiori. Tutto il miele è buono, ma non tutti i sapori possono essere ugualmente piacevoli a tutte le persone.

Si può comprare liquido, nel favo e in forma solida o granulare. Quello granulare si può riportare in forma liquida mettendo il contenitore in acqua tiepida finché il miele non si scioglia. Per preservarne il vero sapore, non dev'essere bollito ad alte temperature. È della massima importanza mantenere la giusta temperatura nel cucinare col miele. Un posto o una superficie che scotta altererà il sapore dell'intero prodotto fatto col miele, specialmente se contiene farina. Le cose miste che lo contengono devono essere cotte lentamente e in modo uniforme, esattamente per il tempo dichiarato nelle istruzioni. Per cuocere in forno cose fatte col miele usate una temperatura lenta o moderata.

Quando una torta si ritira dai lati della teglia, toccate leggermente la crosta superiore e se non rimane alcun segno, la torta è pronta. Una mistura di miele cucinata sul fornello dev'essere fatta sobbollire lentamente e non bollire. La sola differenza tra il miele liquido e quello nel favo è l'assenza del favo. Per ottenere quello liquido i favi vengono scoperchiati e il miele è forzato a uscire dalle celle dalla forza centrifuga.

Si mischia molto facilmente con la frutta e altri alimenti perché è un dolcificante liquido. Quando si usa il miele, non è necessario mescolare la frutta per sciogliere i cristalli di zucchero, perché esso penetra e insaporisce rapidamente la frutta quando vi viene sparso leggermente sopra. Inoltre si combina molto facilmente con la frutta secca e le noci per preparare vari ripieni.

Il miele liquido è anche molto buono usato come sciroppo per gelati, focaccine, ecc. Se si

Alimentazione Yoga

desidera uno sciroppo più leggero, diluitelo con latte tiepido o panna montata. Quando quello liquido rimane per qualche tempo in un luogo freddo, si cristallizza. Vi sono molti usi per questo tipo granulato:

1. Torta Glassata: Scaldate leggermente il miele così che si possa versare facilmente, quindi aggiungete il cocco e le noci tritate. Si può fare un delizioso dolce glassato mischiando il miele solido con burro e cacao; due parti di miele, una parte di burro e sufficiente cacao per dare il sapore di cioccolato desiderato.

2. Condimento Duro: Mescolate il miele solido con il burro.

3. Canditi: Mischiate il miele solido con la frutta e le noci macinate.

4. Torte e Biscotti: Il miele solido può essere usato ugualmente come quello liquido per preparare torte e biscotti. Per liquefarlo, scioglietelo a bagnomaria oppure mettete il contenitore del miele in un tegame d'acqua tiepida. Sotto il contenitore bisognerebbe mettere un pezzo di legno o un piatto di metallo per impedire che venga a contatto con il tegame infuocato. Se viene scaldato troppo, il miele si può bruciare facilmente.

Sostituendo lo zucchero con il miele nella ricetta di una torta o di biscotti, la quantità di liquido dev'essere ridotta di un quinto per ogni tazza di miele usata. Per essere assolutamente certi della giusta quantità da usare, levate tre cucchiaini e mezzo di liquido per ogni tazza di miele usata. Nei casi in cui si usano ingredienti come la cioccolata, i datteri, l'uvetta, le noci e la frutta mista, si userà per la torta tanto miele liquido quanto lo zucchero a causa della qualità di assorbimento della frutta o del cioccolato. Per dolcificare la frutta fresca e quella secca è necessario meno miele dello zucchero.

A pioggia è il modo più semplice di usare il miele. Quello freddo si riversa in un flusso pesante, ma il miele tiepido si sparge facilmente a pioggia da una brocca con la punta stretta o da un bicchiere. Mettete il recipiente o la brocca nell'acqua tiepida - non calda - per dieci minuti circa, prima di usarlo. Allora assumerà la giusta consistenza per spargersi a pioggia in fili sottili e potrà essere controllato senza rendere il cibo troppo dolce. Per dolcificare cereali, glassare patate dolci o pastinaca, o preparare mele al forno e bevande di frutta è più conveniente usare il miele leggermente diluito. Un terzo di tazza d'acqua per una tazza di miele dà la densità dello sciroppo d'acero. Un quinto di tazza d'acqua per una tazza di miele dà la densità dello sciroppo di mais o di canna. Due cucchiaini d'acqua per una tazza di miele danno la densità della melassa.

Per l'uso generico, la densità dello sciroppo d'acero (una tazza d'acqua per tre tazze di miele) è molto soddisfacente. Il miele dev'essere mescolato con l'acqua calda e tenuto in un contenitore coperto in un posto freddo. È facile misurarlo se la tazza o il cucchiaino usato come misura viene prima ingrassato con olio. Tenete il miele liquido in un luogo temperato e asciutto dove la temperatura sia di 24 gradi o più, oppure in un posto freddo dove la temperatura sia al di sotto dei 10 gradi. Il congelamento non rovina il colore o il sapore, ma può affrettare la granulazione. Non riponete il favo col miele nel frigorifero; è meglio tenerlo a temperatura ambiente.

POMODORI

I pomodori sono tra i cibi più preziosi che ci siano. Sono molto ricchi di ferro, calcio, potassio e altri minerali, oltre ad avere le quattro più importanti vitamine: A, B, C e B-2. Come gli agrumi, i pomodori hanno una reazione alcalina e dopo gli agrumi sono la fonte più ricca di vitamina C. Per qualche motivo sconosciuto, la cottura non distrugge questa vitamina nei pomodori come avviene nella frutta e negli altri vegetali. Perciò i pomodori in scatola e il succo di pomodoro sono preziosi quasi quanto i pomodori freschi.

Allo stesso peso, i pomodori non danno tanta vitamina C quanto le arance e i pompelmi, ma in genere pomodori e succo di pomodoro costano molto meno degli agrumi, per cui se ne possono consumare di più. Un pomodoro fresco di medie dimensioni dovrebbe soddisfare il bisogno quotidiano di vitamina C di un adulto. I pomodori freschi dovrebbero essere serviti non appena affettati.

GELATINA

La gelatina vegetale dev'essere preferita di molto a qualsiasi tipo di gelatina animale, perché la base principale di quella animale è la colla. Questa viene estratta dalle ossa, dai tendini e qualche volta dalla pelle degli animali uccisi. Per sbiancarla e renderla più attraente la gelatina animale viene trattata con acido solforico e altri acidi. Piccole particelle di questi acidi possono rimanere nel prodotto finito. Considerata nel suo insieme, almeno dal punto di vista igienico, la gelatina animale non si presenta come un cibo molto sano. Visto, però, che vi sono molte deliziose insalate e dessert da preparare con la gelatina, sarà utile consultare il vostro negozio di cibi naturali e farvi consigliare una buona gelatina vegetale.

FRUTTA E VERDURE

Vi è una grande differenza nella quantità d'energia e proteine che frutta e verdure forniscono al corpo. Esse differiscono grandemente anche nei loro valori di vitamine e minerali. In genere le verdure possiedono una maggiore quantità di minerali della frutta. Le verdure e la frutta (con poche eccezioni) sono utili per mantenere la riserva alcalina del corpo. La maggior parte della frutta e delle verdure sono importanti per il loro effetto leggermente lassativo.

Generalmente, le verdure gialle e verdi sono ricche fonti di vitamina A. Le verdure e la frutta in gruppo sono fonti importanti di vitamina B e B-2; mentre gli agrumi, i pomodori, il cavolo crudo e le cipolle crude sono tra le fonti più ricche di vitamina C.

Quindi frutta e verdure si dovrebbero consumare più frequentemente e abbondantemente per molte buone ragioni. Spesso si potrebbero ridurre le spese di alimentazione e nello stesso tempo migliorare la dieta, risparmiando sulle proteine animali e i dolci e facendo un uso maggiore di frutta e verdure. Quando la frutta e le verdure vengono cucinate, il loro valore nutritivo viene alquanto diminuito. La vitamina C in particolare viene distrutta dalle alte temperature e dall'ossidazione. Per questo è auspicabile che almeno una parte della frutta e delle verdure venga mangiata cruda.

Nei pompelmi e nei pomodori in scatola, l'alto valore di vitamina C si conserva in maniera eccellente. Questi due, insieme agli agrumi crudi e ai loro succhi, sono considerati tra le fonti più ricche di vitamina C. Le banane mature e alcune varietà di mele sono buone fonti di questa vitamina, oltre alle patate cotte e al latte, che ne contengono una piccola quantità. Con tutte queste fonti comuni, si capisce che non è necessario ricorrere a un'alimentazione fatta interamente di cibi crudi per avere una quantità sufficiente di questa vitamina. Siccome contengono la maggiore percentuale di elementi alcalini, le foglie e i gambi teneri delle verdure devono costituire gran parte della nostra alimentazione. I vegetali verdi non contengono molto nutrimento solido, ma sono molto preziosi per la loro fibra e per la presenza dei minerali sodio, calcio e ferro, che sono tre degli elementi alcalini maggiormente necessari. Si può ottenere un grande beneficio bevendo cocktail salutari fatti col succo di verdure fresche. Il succo di carota, di sedano, di ravanelli e di cetriolo sono alcuni tra quelli più comunemente usati. Fatevi un cocktail salutare almeno una volta al giorno.

CLASSIFICAZIONE DELLE VERDURE

Le verdure si possono dividere in cinque classi, tra le quali vi sono quelle più conosciute:

1) Ortaggi che Portano Frutto: zucche, zucchine, zucchine centenarie, cetrioli, melanzane,

Alimentazione Yoga

meloni, abelmosco, peperoni, pomodori.

2) Ortaggi a Foglia Verde: carciofi, cime di barbabietola, cavolini di Bruxelles, cavolo, cavolfiore, sedano, bietola, foglie di tarassaco, ravizzone, erba cristallina, lattuga, foglie di senape, spinaci, prezzemolo, crescione.

3) Radici e Bulbi carnosi: asparagi, barbabietole, carote, radice di sedano, erba cipollino, aglio, porro, rafano, cavolo rapa, cipolle, pastinaca, ravanelli, navone, salsefica, rape.

4) Radici e Tuberi amidacei: patate, patate dolci, carciofi di Gerusalemme, arrowroot, manioca, taro, batata.

5) Funghi, alghe e licheni.

ORTAGGI E ALCALINITA'

Della prima classe, e cioè degli ortaggi che portano frutto, i più comunemente usati sono i cetrioli, i pomodori e i meloni. Essi contengono potassio, calcio, magnesio e ferro, e sono molto benefici se assunti nel loro stato naturale. I pomodori e i cetrioli, in particolare, sono preziosi per l'azione alcalina che esercitano sull'organismo.

Gli ortaggi a foglia verde sono essenziali nell'alimentazione normale, per la loro alta percentuale di sali alcalini, e la maggior parte di essi si può mangiare cruda. Alcune di queste verdure si dovrebbero consumare crude facendo ogni giorno delle insalate miste. Sebbene le radici e i bulbi non siano tanto ricchi di sali alcalini quanto gli ortaggi a foglia verde, tuttavia ne contengono quantità considerevoli, e purché preparati adeguatamente dovrebbero essere inclusi nella dieta. Le carote, le barbabietole, i ravanelli, il navone e le rape contengono potassio, sodio, calcio e ferro. Il cavolo rapa, i porri e le cipolle sono particolarmente ricchi di calcio, magnesio, ferro e zolfo. Gli asparagi sono ricchi sia di sali minerali che di vitamine.

CLOROFILLA

Qual è la prima cosa che viene in mente quando si pensa alla Primavera? Il colore verde, vero? Verde è il colore principale sulla tavolozza di decorazione esterna della natura, e perciò deve avere qualche significato d'estrema importanza per l'umanità. Noi associamo alla Primavera le foglie fresche di tarassaco, l'erba che cresce, il germogliare degli alberi, il ricoprirsi di foglie dei cespugli e della vite.

Nella scienza dei valori alimentari, questo agente colorante è noto come clorofilla, la sostanza verde della vita vegetale che ha assorbito certi elementi chimici dalla terra e a sua volta diventa l'emoglobina del sangue. Da tutto ciò non è difficile scorgere la potente interrelazione tra il verde e la vita stessa.

Il verde ha una vibrazione curativa; alcuni ospedali moderni ne usano una tenue sfumatura per le stanze dei malati ed è popolare per la decorazione interna di altri grandi edifici pubblici. Non vi è donna che non desideri istintivamente vicino a se qualche pianta verde da coltivare. Anche in inverno, quando i fiori sono scarsi e costosi, un vaso di geranio o di edera contribuisce a soddisfare quel bisogno di contatto visibile con la natura. Un po' di vasi di terracotta pieni di verde, un cesto di frutta, una composizione di foglie in una stanza altrimenti grigia la ravviveranno, così che entrando l'occhio ne sarà immediatamente attirato, come in cerca di un rifugio di pace, un posto dal quale raccogliere il magnetismo di un rinnovato vigore. Spesso, per coloro che fanno un lavoro intellettuale stressante, il solo fatto di uscire all'aperto e posare gli occhi su qualche macchia di verde lontana, calmerà e rilasserà istantaneamente l'intero sistema nervoso, soprattutto gli occhi... affaticati dall'applicazione ravvicinata agli oggetti.

Tutto questo ha un profondo significato! Come le parabole degli antichi Indù erano dei mezzi, una sfida stimolante per l'anima non risvegliata a vedere prima la verità attraverso l'esempio di una storia, allo stesso modo la saggia natura ci circonda con una pronunciata frequenza di colore per

incitarci a chiedere: 'Perché'? Ed infine, nel silenzio, il bisbiglio di un'ispirazione si presenterà alla coscienza, dichiarando che vi è un legame inscindibile tra il regno vegetale e quello umano.

I vegetali verdi contengono la più alta percentuale d'alcalinità. Le foglie verdi del cavolo, per esempio, contengono quattro volte più ferro delle foglie interne incolori. La lattuga romana è preferibile alla varietà di lattuga comune 'da giardino', perché in pratica ogni foglia fresca, vibrante di colore, rivela un'alta percentuale di quel fluido verde che chiamiamo clorofilla.

VERDURE

Una generazione fa, quasi tutta l'insalata che veniva usata nella famiglia media era l'allora popolare piatto di lattuga, cipolle verdi e cavolo tagliuzzati e fatti macerare in una forte soluzione di zucchero e aceto. In tal modo gli elementi buoni dei vegetali venivano distrutti dall'immersione nella soluzione acida che passava per condimento dell'insalata. Stiamo crescendo nella scienza dell'alimentazione e ciò si evince dal fatto che l'aceto, ritenuto dannoso da esperimenti di laboratorio, non viene più usato tanto dalle persone; mentre il limone, che ha un'alta vibrazione, sta diventando sempre più un sostituto naturale in quelle preparazioni dove in precedenza veniva usato l'aceto.

Un'altra attitudine sbagliata, demolita dai progressi relativamente recenti ottenuti nei reami della Nuova Nutrizione (una combinazione di leggi di vita naturale e moderna ricerca scientifica), è che le verdure debbano essere usate solo come una pietanza aggiuntiva o per contorno, da mangiare secondo i desideri del commensale. Quest'idea sbagliata ha ceduto il posto alla conoscenza, oggi comunemente accettata tra i biologi, che in un piatto di verdure c'è molto nutrimento e che, dal punto di vista dell'igiene e del contenuto dei minerali, le verdure sono necessarie nella dieta quotidiana, a motivo del loro effetto tonificante sul sangue.

Le verdure, specialmente quelle cosiddette da insalata, devono essere usate due volte al giorno; e in primavera, quando sono abbondanti e si possono procurare fresche appena colte in quasi tutte le parti abitate del mondo, devono formare la parte più consistente di ogni pasto. Questo fatto è degno della vostra massima attenzione, perché i bisogni dietetici hanno un'indiscutibile relazione con la salute del corpo grossolano, e quindi con la sua parte nel viaggio finale dell'anima verso la Divinità.

Un saggio Creatore ci ha fornito di erbe, frutti e vegetali con uno scopo preciso; e noi, che ci sforziamo di andare verso una meta definita di sviluppo dell'essere spirituale, non dobbiamo trascurare nemmeno un primo passo apparentemente insignificante, ma nondimeno importante, come quello di avere e mantenere in ordine la dimora fisica.

Quando non si può avere una masticazione adeguata dei vegetali crudi, perché si hanno problemi ai denti o un apparato digerente in disordine, si suggerisce di prepararli in maniera diversa: come macinarli finemente con il tritaverdure, o cuocerli leggermente a vapore per renderli più teneri, o anche estrarne il succo.

Quando comprate le verdure non limitate la vostra scelta solamente a quelle poche conosciute da tempo. Andate al mercato e provate alcune delle verdure meno usuali che potete trovare, quali: porro, bietola, ravizzone, crescione, indivia, tarassaco, cipolle, menta, acetosa, cime di barbabietola, ravanelli e relative cime, lattuga romana, anice, prezzemolo, nasturzio, cime di rapa, spinaci, sedano, cicoria, erba cipollino, cavolo rosso e bianco.

Altre, non classificate rigorosamente come 'verdure da insalata' sono nondimeno desiderabili nei menu, come ad esempio: asparagi, cavolini di Bruxelles, cavolo rapa, carciofi, radici di sedano, zucchine, peperone verde e molte altre spesso limitate esclusivamente ad una località particolare. Quelle che rientrano nella categoria delle erbe e delle radici vegetali appartengono a un altro soggetto, che sarà considerato in seguito. Probabilmente avrete notato che alcune verdure sono decisamente amare al palato. Ciò è dovuto all'alta percentuale di potassio che contengono. Questo è particolarmente vero nelle foglie di tarassaco, che sono composte al 50% di quest'ultimo elemento, che spiega la loro pronunciata alcalinità e la proprietà di purificare il sangue. Comunque, questa

Alimentazione Yoga

modesta pianticina si riesce a trovare raramente nei mercati delle città; tuttavia facendo un'escursione nei boschi, o perfino nel prato davanti casa, se ne potrà raccogliere spesso una quantità generosa, che si potrà mischiare con gli altri ingredienti dell'insalata. Questo è solo un altro esempio che molto di ciò che è buono ci costa soltanto lo sforzo necessario per prenderlo.

Cercate di ottenere sempre le verdure quanto più vicino possibile alla loro freschezza incontaminata, perché da più tempo sono state raccolte, meno potente è il prezioso nutrimento che contengono. Il processo di appassimento che ha luogo non è altro che una graduale evaporazione della loro sovrabbondante forza vitale, assorbita dalla terra dalla quale provengono. Chi commercia in conserve alimentari conosce bene questo fatto e cerca di risolvere il problema del rapido deterioramento situando le proprie fabbriche vicino al luogo di produzione, per preparare e inscatolare i prodotti il più presto possibile dopo averli raccolti.

Le verdure, soprattutto in primavera, agiscono come un potente tonico. "Il tuo cibo sarà la tua medicina". Perciò le proprietà medicinali dei vegetali rendono assai desiderabile, anzi imperativo per la casalinga, la cui coscienza risvegliata è consapevole del proprio dovere spirituale verso la famiglia, conoscere i valori degli alimenti che lei usa ogni giorno in casa. La cipolla comune, ad esempio, possiede una potente qualità antisettica che si è dimostrata d'immenso valore nel trattare il mal di gola, la laringite e la polmonite, quando usata come impacco o come succo.

Sarà bene ricordare che di regola più verde è la foglia e più ferro contiene, e certamente molti di noi sono deplorabilmente carenti di quest'elemento chimico veramente essenziale, che ha moltissimi doveri da assolvere nel corpo. Inoltre le foglie delle verdure sono più ricche di vitamina D, la vitamina della luce solare di cui sentiamo tanto parlare ovunque, la cui mancanza è la causa principale dell'anemia. Perciò se non provvediamo coscientemente a vivere più vicini alla natura, come prevedeva originariamente il piano divino, se non riusciamo a prendere bagni di sole ed esporre i nostri corpi all'aria, se passiamo la maggior parte delle nostre giornate dentro casa, le foglie di verdura nei nostri pasti costituiscono un mezzo importante per assicurarci questo prezioso elisir che serve a far funzionare la macchina fisica con maggiore efficienza e potenza di quella che avrebbe altrimenti.

Qui di seguito vi proponiamo un pasto soddisfacente, salutare e colorato, seguendo i principi del cibo vivo. Ponete su un piatto una lattuga fresca; al centro un mucchietto di tenere barbabietole crude grattugiate; intorno a questo mettete un miscuglio di verdure composto da cavolo tagliuzzato, foglie tenere di spinaci, tarassaco, cavolo rosso (tagliato finemente), ravanelli rossi con le sue cime, sedano e cipolle fresche tagliate a pezzettini, il tutto ben marinato con della maionese fatta in casa. L'insieme può essere ancora ricoperto con un leggero strato di maionese e cosparso di prezzemolo tritato. Questo per il piatto d'insalata. Insieme a questo potete servire un assortimento di carciofi cucinati, o di carote e piselli, asparagi, broccoli o patate al forno. Si possono servire delle olive nere, del pane di farina integrale o sandwich preparati con burro d'arachide (se omettete le patate), o della ricotta fresca, o delle uova presentate in qualsiasi modo desideriate. Se si ha voglia di una bevanda si può usare una tazza di tè alfalfa dolcificato con del miele, o una ciotola di zuppa vegetale. Qui avete un ricco pasto delizioso, salutare e nutriente che avrà un successo tale che vorrete ripeterlo spesso. Questo schema si presta a infinite variazioni sia per la casalinga che per l'individuo che pranza fuori, e la dieta limitata seguita fino ad ora fatta di carne, patate, caffè e dessert svanirà nell'oblio al quale giustamente appartiene.

Nella preparazione dei vegetali dimenticate i condimenti grassi e cremosi e quelli fatti con farina bianca, come pure il sale e il pepe. È meglio mangiare i vegetali il più vicino possibile allo stato naturale in cui ce li presenta la saggia madre natura, aggiungendo semplicemente un po' di burro dolce fresco, olio d'oliva, del condimento fatto in casa, aglio tritato o schiacciato, timo o qualsiasi altra erba aromatica preferiate. Invece di dare, come prima, tutti gli onori al vassoio della frutta, date il centro della tavola al grande piatto dell'insalata e fatene il pezzo forte.

Rimarrete sorpresi nel vedere quanto può essere bella una tavola adornata con i numerosi colori dei vegetali. A questo proposito possiamo sottolineare che è bene prestare sempre la giusta

attenzione al colore nel presentare un pasto alla vostra famiglia o nello sceglierlo da soli quando pranzate fuori, così come fate quando comprate dei vestiti o pensate alla decorazione interna della vostra casa.

Un altro punto di vitale importanza che ci deve spingere a fare un grande uso di verdure e vegetali è per la fibra che forniscono, e che ogni pasto deve contenere per agevolare la digestione, l'azione peristaltica, l'assimilazione, l'eliminazione e altri processi che avvengono nel meccanismo del corpo. La mancanza di fibre vegetali nella dieta, che queste cellulose forniscono, è una delle cause principali della stitichezza, la madre di tutte le malattie. Disgraziatamente queste fibre sono carenti nella dieta ordinaria fatta di cibi molli e spappolati che non danno agli intestini un vero lavoro da fare, e da tutto questo deriva una debolezza interna nota come stasi intestinale. Anche lo strato esterno dei cereali (o crusca, com'è chiamato) possiede questa cellulosa; un altro motivo in più per usare i cereali integrali, invece della farina bianca raffinata e devitalizzata, del riso bianco, e così via.

Non stiamo consigliando che i nostri lettori si convertano a una dieta a base di verdure crude; i tuberi e i cereali crudi non possono essere assimilati bene dall'uomo, almeno nello stadio attuale del suo sviluppo. Se era così nell'era preistorica, e se sarà una cosa che si ripeterà nel futuro, rimane da vedere; ma da tutte le indicazioni raccolte nei laboratori dove i risultati ottenuti mostrano altrimenti, le capacità di assimilazione dell'uomo lo rendono idoneo a una dieta mista di cibi cotti e crudi. Anche la struttura dei denti dell'uomo indica la stessa cosa.

Con l'uso di verdure e vegetali, rivitalizziamo il corpo e manteniamo la sua elasticità e giovinezza. Una foglia occasionale di lattuga aggiunta ad un pasto non servirà a nulla. Bisogna fare un costante rifornimento dei diversi frutti del giardino che il Maestro Chimico ha preparato per il nostro nutrimento, e i nostri studenti sono pregati di riconciliarsi con questo fatto, rivedendo le proprie abitudini alimentari per includervi queste cose importantissime. I termini forza e salute non sono sinonimi. Una persona può aver coltivato grande forza nei suoi arti o in certi muscoli con l'uso di congegni meccanici, e tuttavia potrebbe non godere di buona salute. Per esempio, l'azione salutare dei polmoni e dello stomaco è molto più importante di una forza superiore al normale nelle braccia, nelle gambe o nella schiena. Le lezioni dell'Autorealizzazione praticate fedelmente saranno un mezzo sicuro ed efficace per combattere le malattie fisiche e le condizioni disarmoniche della mente, agendo come un balsamo curativo nei confronti delle anomalie e delle affezioni nervose.

Con l'aiuto di queste lezioni si può certamente aumentare la vitalità generale, con un meraviglioso sviluppo della forza dei tessuti e un eccezionale rinvigorimento dei nervi, assicurandosi una vita più lunga. Anche la memoria e le potenzialità del cervello possono essere aumentate con un maggiore afflusso di sangue. Queste lezioni insegnano come mandare coscientemente l'energia vitale curativa in qualsiasi parte malata del corpo.

LA SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE Fattori che Riguardano il Bisogno di Cibo

DIETA MISTA

Non esiste un cibo perfetto per l'adulto, non un alimento che possa soddisfare tutti i bisogni del corpo. Per essere perfetto "un alimento deve contenere tutte le proprietà nutritive nelle giuste proporzioni e in misura moderata, essere facilmente digeribile e assimilabile e fornire anche fibra per l'intestino". Siccome nessun cibo può offrire tutte queste cose a un adulto, è necessaria una dieta mista. Il cibo dev'essere scelto e preparato in maniera tale che la dieta di ogni giorno fornisca nelle giuste proporzioni tutti gli elementi necessari alla crescita e alla buona salute.

FIBRA

Perché vi sia una giusta eliminazione è necessario che la dieta quotidiana includa una quantità adeguata di fibra. Questa viene fornita per la maggior parte dalle verdure e dalla frutta fresca.

Liquidi

Una quantità sufficiente di liquidi è di grande importanza per il giusto funzionamento del corpo. Spesso la mancanza della giusta quantità di liquidi causa la stitichezza cronica.

Dietetica

La dietetica è la scienza che insegna la corretta alimentazione alle persone nei loro diversi stati di salute e malattia. L'alimentazione giusta ci rende resistenti alle malattie e ci permette di combattere con le condizioni fisiche sfavorevoli che possiamo man mano incontrare. È stato esaurientemente dimostrato dai ricercatori nel campo della nutrizione che una dieta attentamente regolata che fornisca tutti gli elementi essenziali, inclusi i sali minerali e le vitamine, produce dei corpi più forti e ben formati e tipi mentali superiori, psicologicamente più stabili e con caratteri più equilibrati. Gli esperti dell'alimentazione sono d'accordo che: "Nel perseguimento e nel mantenimento della salute, nella medicina preventiva e nel trattamento correttivo e terapeutico di quasi tutte le condizioni anomale e le malattie, il valore della dietetica è oggi considerato più grande di qualsiasi altro fattore".

LA DIETA

È difficile convincere la gente della grande importanza di una dieta adeguata perché la mancanza di alcuni elementi essenziali non è sempre evidente subito e le cattive conseguenze potrebbero non manifestarsi immediatamente. Comunque: "Una dieta che manca dell'essenziale non può essere seguita a lungo senza produrre effetti anomali e spesso danni irreparabili. Il deterioramento non solo è visibile, ma colpisce anche gli organi vitali interni così che ne soffre l'intero organismo".

Per seguire la giusta dieta mista non è necessario servirsi in grande abbondanza di tutti i cibi protettivi. I cibi protettivi sono il latte, le uova, la frutta, i vegetali a foglia e i prodotti che contengono la vitamina D. Tutte le nuove scoperte nel campo dell'alimentazione sottolineano l'importanza di questi cibi, che dovrebbero essere inclusi nella dieta quotidiana di ogni persona; e non vi è scusa, eccetto la pigrizia e l'ignoranza, per chiunque ne faccia a meno.

L'Eccesso di Minerali

Gli elementi minerali assunti in eccesso dei fabbisogni del corpo devono essere eliminati, altrimenti possono causare dei problemi. Alcuni minerali producono un surplus acido mentre altri l'opposto, cioè alcalino. Ambedue, nella giusta proporzione, sono necessari al benessere dell'individuo. Una pari quantità di acidi e alcali presenti nello stesso tempo si neutralizzano l'un l'altro. Formano un sale, la cui reazione non è né acida né alcalina. Se vi è una preponderanza di uno dei due nel formare il sale, la miscela che ne risulta è salata e alcalina oppure salata e acida. L'eccedenza di alcali nell'organismo è piuttosto rara giacché il surplus alcalino viene prontamente eliminato dal corpo. Il surplus di acido viene ugualmente espulso, se non è troppo grande.

Un eccesso di acido è sicuramente dannoso, specialmente se continua per lungo tempo. Stanchezza prolungata, un senso d'affaticamento svegliandosi la mattina e raffreddori frequenti sono alcuni dei sintomi che indicano troppo acido nell'organismo. Perciò la necessità di una dieta ben bilanciata è evidente. Oltre che al consumo di eccessive quantità di cibi che formano acido, il suo

eccesso nel corpo può essere causato dal troppo lavoro, dalla mancanza di riposo, dalla mancanza di sufficiente aria fresca o luce del sole, ecc.

Generalmente si conviene che per mantenere l'equilibrio chimico del corpo è necessario che la persona comune consumi l'ottanta per cento di cibi alcalini e il venti per cento di quelli che formano acido. I principali elementi chimici che formano acido sono cloro, zolfo e fosforo; mentre quelli che formano alcali sono sodio, potassio, calcio e magnesio.

In generale i cibi che contengono una preponderanza di elementi che formano acido sono la carne, il pesce, le uova e i prodotti cerealicoli, come i cereali per la colazione, il pane e la pasta. La maggioranza delle verdure e della frutta contengono più elementi che formano alcali. Anche se i limoni, le arance, i pompelmi e le limette hanno un sapore acido, il loro risultato finale è alcalino. Questo perché l'acido che si assapora è organico e viene così completamente trasformato dall'ossidazione durante il processo di digestione e assimilazione che la loro reazione finale è dovuta al loro contenuto minerale, che è prevalentemente alcalino.

L'uso abbondante di latte, frutta e verdure manterrà bilanciata la dieta della persona normale. Tuttavia è bene sottolineare cosa significhi 'abbondante' perché ci vuole "il surplus alcalino derivato da un litro di latte, quattro o cinque verdure e due o tre frutti per bilanciare il surplus di acido derivato da un uovo, un piatto di cereali, una porzione di carne e due o tre fette di pane". Oltre ad avere una dieta quotidiana bilanciata, i dietologi moderni considerano saggio per la gente normale sottoporsi per alcuni giorni ogni tanto a una dieta alcalinizzante. Ciò significa usare soltanto succhi di frutta e vegetali, brodo minerale, frutta e verdura fresca, per lo più cruda.

Questo può essere fatto adeguandosi alle esigenze personali. Un buon programma è prendere soltanto succhi di frutta per un giorno a settimana. Alcune persone preferiscono assumere cibi alcalinizzanti e purificanti per alcuni giorni all'inizio di ogni mese. Se un tale schema non è mai stato una pratica regolare, molti dietologi raccomandano di seguire una dieta rigorosamente alcalinizzante e purificante per una settimana o dieci giorni. Questa può essere ripetuta una o due volte all'anno, o più spesso, a seconda delle proprie condizioni. È importante che si presti sempre la massima attenzione nel mantenere una dieta bilanciata.

Quasi tutta la frutta fresca ha una reazione alcalina, eccetto le susine, le prugne secche e i mirtilli, se mangiati al naturale senza l'aggiunta di zucchero. Alcuni dei migliori cibi alcalinizzanti sono: mele fresche, albicocche, fagioli lima freschi, fagioli verdi, barbabietole fresche, tutti i tipi di bacche, il siero del latte, cavolo, Cantalupo, carote, cavolfiore, sedano, bietola, ciliege, cetrioli, tarassaco, datteri, fichi, uva, limoni, lattuga, latte, arance, pastinaca, pesche, pere, piselli freschi, ananas, patate con la buccia, spinaci, zucca estiva, pomodori freschi o in scatola e anguria.

Il mais dolce ha una reazione neutra non appena viene raccolto, ma dopo ventiquattr'ore ha una reazione acida. Quando al frutto si aggiunge dello zucchero forma acido, da qui la necessità di mangiarlo nel suo stato naturale.

PROLUNGARE LA VITA CON LA DIETA

La ricerca scientifica ha dimostrato che è possibile non solo prolungare la vita, ma allungare la durata della giovinezza e mantenere il massimo di salute e vigore per un periodo di tempo più lungo, esercitando la dovuta attenzione e intelligenza nella scelta e nella preparazione dei cibi. È stato dimostrato che la dieta può accrescere la normale 'aspettativa di vita' che si è ereditata. Naturalmente bisogna vivere in maniera sana, con il giusto esercizio e riposo, divertimento, amici e lavoro interessante. Inoltre la dieta è importante in tutte queste attività perché il cibo incide sia sulla disposizione mentale che sul corpo fisico.

È assolutamente necessario per chiunque assumere in abbondanza latte, uova, verdure a foglia, arance, pomodori o succo di pomodoro, e altra frutta e verdura fresca tutti i giorni. Fate in modo che questi alimenti siano preparati in maniera così attraente che se ne desiderino grandi porzioni. Tenendo questi come base - sempre obbligatoriamente nella lista - si possono aggiungere altri cibi

Alimentazione Yoga

per appagare i propri desideri. Ogni giorno servite delle verdure crude in insalata e badate che il vostro pane e i cereali siano integrali.

DIETA E DENTI FORTI

Oggi nessuno dubita che le malattie dei denti possano essere prevenute o che il mantenimento dei denti fino a tarda età dipenda dalla loro cura durante l'infanzia e dalla dieta seguita per tutta la vita, a partire anche dal periodo prenatale. Se i denti devono essere di buona qualità, e se devono durare fino all'età matura senza deteriorarsi, devono essere composti dei giusti materiali e devono ricevere le cure adeguate fin dall'inizio; e ciò vale sia per i primi denti (temporanei) che per quelli permanenti che si sviluppano in seguito.

I denti cominciano a svilupparsi nell'ottava settimana di vita prenatale. Perciò è chiaro che qualsiasi cosa influenzi lo sviluppo delle ossa e dei denti è molto importante sin quasi dal momento del concepimento. Inoltre è vero che qualsiasi influenza contraria durante il periodo prenatale avrà per tutta la vita profonde ripercussioni sulla storia dentale.

Il sostentamento del bambino che deve nascere viene ricevuto dalla madre; per questo la dieta della madre deve fornire tutto il calcio necessario per costruire ossa e denti forti. Se l'assunzione quotidiana di cibo non ne fornisce abbastanza, viene preso per quanto è possibile dal corpo stesso della madre. Questo spiega perché tante donne che hanno dato recentemente alla luce dei bambini hanno bisogno delle cure del dentista.

Per lo sviluppo della vitalità nel bambino, e perché abbia denti e ossa forti, è ugualmente necessario che l'alimentazione della madre in attesa includa tutte le altre sostanze nutrienti essenziali che si trovano nei 'cibi protettivi': latte e latticini, frutta fresca e vegetali freschi. Per avere ossa e denti forti e ben formati è necessario che il tipo di alimentazione sia più che appropriato: che vi sia un'abbondanza di calcio, fosforo e vitamina D - durante il periodo in cui si formano i denti (prima della nascita e nell'infanzia). Per costruire un'eccellente struttura ossea e dentaria, l'alimentazione della madre e del bambino durante questi periodi è della massima importanza. Per mantenere i denti in buono stato per tutta la vita è necessario mantenere uno stato di buona salute generale. L'apparato digerente in particolare dev'essere mantenuto in condizione igienica.

Naturalmente è essenziale che la bocca e i denti siano tenuti puliti e che al corpo vengano forniti tutti gli elementi necessari per avere salute e vitalità. Calcio, fosforo e vitamina D sono i tre elementi particolarmente necessari per far crescere e mantenere ossa e denti forti. Essi adempiono anche altre funzioni. I cibi che hanno un alto contenuto di calcio sono: crescione, ravizzone, formaggio, cime di rapa, latte, pomodori, cavoli, tarassaco, lattuga romana, abelmosco, spinaci, burro, ricotta, agrumi e limoni.

I cibi che più di altri contengono fosforo sono: tuorlo d'uovo, latte, formaggio, cereali integrali, fagioli secchi, noci, ravanelli, zucche, funghi, crescione, cavolini di Bruxelles, lattuga, cavolfiore, spinaci, fagioli di soia secchi, porri, asparagi e orzo. Per avere buona salute, denti e ossa forti e un benessere generale, è essenziale che bambini e adulti facciano un'adeguata provvista di vitamina D. La sua mancanza è considerata la carenza più seria nella dieta. A differenza di altre, la vitamina D non si trova in molti cibi. La fonte migliore è la luce del sole sulla pelle nuda. Quand'è possibile è saggio che ognuno faccia un bagno di sole quotidiano. La più ricca fonte conosciuta nelle sostanze alimentari è l'olio di fegato di merluzzo. La vitamina D viene ora aggiunta a molti cibi confezionati, in particolare al latte in scatola e al lievito di birra, con un procedimento chiamato irradiazione.

DIETA E SALUTE

Al giorno d'oggi tutti gli esperti di alimentazione riconoscono che per promuovere la giusta crescita e lo sviluppo del giovane, e per mantenere la salute, la vitalità e le caratteristiche della gioventù, la dieta quotidiana deve contenere una quantità sufficiente di vitamine, sali minerali e

proteine. È stato provato con certezza che una dieta carente in qualche modo produce sempre risultati anormali "come giunture deboli, denti difettosi, sviluppo generale inferiore alla media, scarsa qualità dei capelli, nervosismo, paura ingiustificata, ecc. I sintomi particolari dipendono dalla natura del difetto dietetico. Se la dieta non è sufficientemente carente da impedire la crescita, potrebbe tuttavia non riuscire a sostenere la normale fertilità. Le carenze nella dieta possono manifestarsi principalmente come nervosismo, irritabilità e la tendenza a invecchiare in età prematura". (Dr. E.V. McCollun, della John Hopkins University).

Generalmente si riconosce che vi è una strettissima relazione tra cibo e buona salute. Molti dottori di oggi dicono che la dieta da sola è il fattore più grande per ottenere e mantenere la salute. Un grande chirurgo moderno (Sr William Osler) dice, riguardo al rapporto esistente tra l'alimentazione e la salute, che "il novanta per cento di tutte le malattie, a parte le infezioni acute, le malattie contagiose e quelle traumatiche, sono direttamente ricollegabili alla dieta".

Per funzionare armoniosamente e avere perfetta salute ed efficienza, il corpo deve contenere la giusta quantità di tutti gli elementi richiesti. Un'alimentazione normale e un'adeguata eliminazione dei rifiuti permettono al corpo di mantenere l'equilibrio fisico.

Non vi è più alcuna scusa per nutrire le famiglie con diete carenti di alcuni elementi necessari. Tutto ciò che è necessario è intelligenza e attenzione nella scelta e nella preparazione del cibo. Un'informazione attendibile viene offerta gratuitamente a tutti coloro che vorranno seguirla, e si può avere un'alimentazione appropriata con i cibi meno costosi.

DIETA E LONGEVITÀ

Non solo la dieta è uno dei fattori più importanti per ottenere e mantenere la salute, ma è stato provato recentemente da esperimenti sugli animali che la giusta dieta può posporre la vecchiaia di dieci o quindici anni. Tale dieta contiene grandi quantità di calcio e le giuste quantità di proteine, vitamina A e vitamina B-2.

Gli esperimenti hanno mostrato che non solo la durata della vita è stata allungata, ma che il periodo conosciuto come 'il fiore degli anni' è stato esteso anche più in proporzione. Segni di senilità che nelle persone che si alimentano con una dieta normale sarebbero apparsi a 65 anni sarebbero stati posposti da una dieta più appropriata a 75 o 80 anni. Secondo la conoscenza attuale, si crede che la vita e la vitalità possano essere estese con un moderato incremento del calcio nella dieta, non mangiando più del doppio della quantità minima di proteine, e prendendo circa quattro volte la quantità di vitamine A e B-2 necessarie alla normale alimentazione.

EMOZIONI

Per tante ragioni è veramente importante che le emozioni siano sempre controllate, ma qui ci occupiamo essenzialmente dell'effetto delle principali emozioni sui processi della digestione. Paura, collera e dolore tendono a interferire fortemente con il regolare funzionamento dei processi digestivi e possono causare seri disturbi. Impeti di collera causano spesso emicranie, produzione di gas e torpore mentale oltre a tante altre condizioni anormali.

Quand'è ora di mangiare è importantissimo avere emozioni piacevoli e stare in piacevole compagnia. "Il piacere del cibo mette l'apparato digerente in condizione di funzionare propriamente e a tavola la conversazione gradevole con una simpatica compagnia permette alle ghiandole della digestione di lavorare liberamente senza interferenze da parte del sistema nervoso centrale".

I processi digestivi vengono seriamente ostacolati dalle emozioni spiacevoli, perciò i bambini non devono mai essere rimproverati o disciplinati a tavola o per almeno due ore dopo aver mangiato. Tutte le questioni che causano preoccupazione e ansietà devono essere lasciate da parte quand'è ora di mangiare. La paura, la collera, il dolore e lo shock ostacolano l'azione secretoria delle ghiandole digestive e inoltre interferiscono con l'azione muscolare dello stomaco e degli intestini.

Alimentazione Yoga

Soprattutto mentre si mangia, l'attenzione dev'essere distolta dal sè e dai suoi problemi e rivolta ad argomenti lieti e felici. Naturalmente, pensare in maniera corretta dev'essere un'abitudine di sempre, ma è assolutamente necessario a tavola. Per il vostro bene e per quello della vostra famiglia sforzatevi sempre di essere piacevole, simpatico e interessante, almeno all'ora dei pasti.

FRUTTI

I frutti sono tra i più attraenti tipi di cibo, sia per il loro aspetto e i bellissimi colori, sia per la gran varietà dei loro deliziosi sapori. Per molte ragioni sono anche tra i cibi più preziosi. Quasi tutti i frutti, ma specialmente gli agrumi, sono ricchi di vitamina C. Inoltre forniscono i sali minerali in una forma prontamente assimilabile, stimolano l'appetito, procurano in varia misura alcune delle altre vitamine e aiutano a ripulire il corpo dagli accumuli che formano ostruzione, favorendo l'eliminazione intestinale. I meloni devono essere classificati con la frutta per le loro proprietà dietetiche. In genere la parte commestibile di gran parte della frutta è priva di batteri, se maneggiata con cura. Ognuno dovrebbe mangiare tanta frutta fresca ogni giorno.

VEGETALI A FOGLIA

Soltanto di recente si è cominciato ad apprezzare il valore dietetico delle foglie delle piante, quando sono commestibili. I principali vegetali a foglia sono: cavolo, lattuga, spinaci, cime di rapa, cime di barbabietola, cavolini di Bruxelles, indivia, tarassaco, ravizzone e crescione. Asparagi e fagiolini non sono foglie, ma siccome possiedono le stesse preziose qualità, sono classificati come vegetali a foglia. Questi vegetali sono eccezionalmente ricchi di vitamina A, B e C e sono pure una buona fonte di calcio. Tuttavia la vitamina C viene distrutta dalla cottura e questa è una delle tante ragioni per cui bisognerebbe mangiare ogni giorno dei cibi crudi. Un'altra buona ragione per mangiare tanti vegetali a foglia è perché contengono una notevole quantità di sostanze indigeribili, che tendono a facilitare l'eliminazione. Diversamente dalla crusca, questa materia indigeribile è soffice e non irritante per l'apparato digerente. Bisognerebbe mangiare ogni giorno una buona porzione di questi vegetali a foglia.

BILANCIARE LA DIETA

Abbiamo parlato separatamente di vitamine, minerali e altri elementi fisici (con gli alimenti che sono le loro più ricche fonti di approvvigionamento) necessari allo sviluppo, alla crescita e al mantenimento della perfetta salute. Molti cibi sono stati considerati separatamente e abbiamo elencato le loro particolari proprietà. Ora sarebbe bene ricordare che la dieta va considerata per il giorno piuttosto che per ogni singolo pasto. Questo vale pure per bilanciare la dieta o per limitare le calorie a seconda dei bisogni individuali.

Per esempio: un litro di latte, che molti esperti di alimentazione considerano necessario ogni giorno per ogni persona, sarebbe difficile da consumare tutto in una volta. Se però una parte è usata con i cereali, una parte per bere e una parte in un dolce, in un condimento alla panna o come formaggio, sarà facile fornire alla famiglia il calcio, il fosforo e gli altri elementi contenuti in questo cibo veramente prezioso. Allo stesso modo, se a colazione avete cereali e pane in una qualsiasi forma, avrete bisogno di meno amidacei per gli altri pasti.

SALI MINERALI

Il corpo ha bisogno di sedici elementi minerali e se nella dieta ne manca qualcuno, verrà turbato l'equilibrio chimico del corpo e in qualche sua parte vi sarà una carenza. I sali minerali si trovano in tutti gli alimenti naturali non raffinati, specialmente nella frutta fresca e nei vegetali freschi, e sono

d'aiuto nei processi di digestione, assimilazione e secrezione. L'elemento normale in cui il corpo svolge le sue funzioni è alcalino. Quando a causa di una dieta sbagliata, dell'eccessivo lavoro, della mancanza di riposo, di mancanza d'aria fresca e così via, il corpo diventa acido, diventiamo chimicamente squilibrati e da questo deriva qualche forma di disagio o di malattia. L'alcale di cui a questo punto il corpo ha bisogno per neutralizzare la condizione acida è fornito dal cibo e dalle bevande. Gli elementi chimici alcalini neutralizzano ed eliminano gli acidi formati dall'acidità e dall'eccesso di cibi che producono acidità. Alcalinità significa salute migliore e maggiore immunità contro le malattie.

Per mantenere il corpo in una condizione alcalina, almeno l'ottanta per cento della nostra alimentazione dev'essere scelta da cibi che hanno una reazione alcalina o che lasciano un residuo dopo essere stati bruciati durante il processo della digestione. Alcuni dei cibi che hanno una reazione alcalina sono: pomodori, lattuga, sedano, crescione, cetrioli, barbabietole, melanzane, spinaci, fragole, asparagi, carote, pere, soia, porri, bietola, fichi, Cantalupo, agrumi, pesche, albicocche, zucche, angurie, siero del latte, latticini, mele, uva e datteri.

Ora considereremo separatamente i sali minerali, cominciando dapprima con quei sei che sono particolarmente utili nel processo alcalinizzante. Essi sono: calcio, magnesio, ferro, potassio, sodio e manganese.

Calcio

Il calcio è un sale minerale importante nella lista degli alcalinizzanti. Serve a costituire la struttura scheletrica e i denti. Spesso viene considerato come il sostegno della vita, la Gibilterra dell'uomo e così via; e può essere benissimo considerato tale, perché esso è per il corpo quello che le travi d'acciaio rivettate sono per un grattacielo: le fondamenta. L'uomo fisico dipende da una struttura solida; ma la grande tragedia di quest'era è che durante la gravidanza, l'infanzia e la pubertà, quando sono in formazione le fondamenta della struttura umana, nella dieta mancano le sostanze che dovrebbero fornire gli elementi chimici, e il ragazzo potenziale viene nutrito con alimenti di fortuna tristemente poveri di questo materiale indispensabile alla crescita.

Tutto ciò costituisce una prova vergognosa dell'ignoranza della razza umana. Il mondo animale non è colpevole di una simile perversione dell'appetito, che lo priva del potere della discriminazione datogli da Dio nel provvedere ai suoi veri bisogni, nel totale rispetto delle preferenze acquisite. Come siamo andati distanti sulle autostrade dell'ignoranza e dell'indifferenza, lontano dalla natura e dalla verità, e in una materia che dovrebbe essere di considerazione primaria - perché il corpo ospita lo Spirito indeperibile! La madre in attesa deve avere calcio in abbondanza affinché il feto non attinga dalla provvista del suo corpo. Questo spiega perché, sia durante che dopo la gravidanza, le donne siano una sicura e crescente fonte di guadagno per il dentista.

Non dovete correre il rischio di omettere il calcio dalla vostra dieta. Non pensate che ciò che sa di buono sia buono. Questo non significa però che ciò che è buono dev'essere necessariamente poco attraente alle papille gustative della bocca. La persona comune associa la parola calcio esclusivamente al latte. Mentre il latte è una fonte importante di questo elemento chimico, non è assolutamente l'unica, né in molti casi la migliore, dipendendo naturalmente dalla qualità del prodotto, il modo in cui è usato e la condizione fisica dell'individuo che lo usa.

Come si vede dalla seguente lista, vi sono molti cibi ricchi di quest'elemento essenziale: noce nera, crescione, tuorlo d'uovo, verdure a foglia larga, agrumi, sedano, prezzemolo, abelmosco, tarassaco, ravanelli, rabarbaro, rape. Oltre a latte, formaggio, ricotta, burro, ravizzone, cavolo, lattuga, lattuga romana, spinaci, bietola, porri, limoni, pomodori, fichi secchi, fagioli secchi, mandorle, fiocchi d'avena, albicocche, datteri, uvetta. La mancanza di calcio è responsabile di un gran numero di mali: denti cariati, rachitismo, catarro, tubercolosi, problemi e difficoltà agli arti e ai tendini, ecc. "I bambini che hanno una dieta carente di calcio hanno problemi con le ossa, i tendini, i piedi, i denti, rachitismo, catarro e tubercolosi". Secondo le più recenti scoperte dei dietologi e dei

Alimentazione Yoga

biochimici, i seguenti sintomi indicano un bisogno di cibi che contengono calcio: emorragie, tremori, ossatura debole, deformità, geloni, cisti, brutte ferite, catarro, obesità e piaghe che non guariscono. Invero l'intera struttura del corpo dipende dal calcio come materiale per la sua crescita.

La persona che si preoccupa costantemente è un esempio vivente di carenza di calcio; perché quand'è fornito a sufficienza, il calcio ci dà qualità come il coraggio, la forza, la volontà, la resistenza e l'affidabilità. Il sangue ha bisogno di calcio per coagulare. Se non fosse per questo elemento, quando ci viene estratto un dente sanguineremmo fino alla morte.

È molto più probabile che la dieta comune sia carente di calcio più che di qualsiasi altro elemento minerale. La sua presenza aiuta nella contrazione dei muscoli e nella digestione dei grassi. Insieme ad altri minerali, il calcio contribuisce a regolare la ritmicità del battito cardiaco e la risposta del tessuto nervoso agli stimoli. La sua presenza è talmente imperativa per la formazione del corpo, che una sua quantità insufficiente durante gli anni della crescita costituisce un serio problema. Perciò, madri, fate in modo che gli alimenti ricchi di calcio siano ben presenti nella dieta quotidiana dei vostri figli.

È bene sottolineare che affinché il calcio sia assimilato, non devono mancare dalla dieta né il fosforo né l'elemento della luce del sole, la vitamina D. Sembra inoltre che lo zucchero ostacoli l'assorbimento del calcio; per cui non è difficile trarre delle conclusioni sulle cause principali dei problemi di denti. Coloro che in maniera subconscia hanno paura di malattie ereditarie, si rincuorino con l'assicurazione che non devono aver timore finché il loro corpo riceve i necessari elementi chimici.

Menù ricchi di Calcio

L'elenco degli alimenti ricchi di calcio presenta un'ampia gamma di possibilità da cui scegliere un pasto salutare per il palato più esigente. Per esempio, ricotta e ananas costituiscono una combinazione eccellente per coloro che desiderano arricchire di calcio la propria dieta. Vi si possono spargere sopra delle noci macinate. Aggiungete olive nere, un'abbondante insalata condita con maionese fatta in casa o salsa francese, una o due verdure bollite non amidacee, e avrete un bellissimo pasto bilanciato, nello stesso tempo salutare, appagante, nutriente e relativamente poco caro.

La ricotta è un'ottima fonte di minerali e vitamine essenziali alla salute, inoltre viene prodotta e si trova quasi dappertutto e il suo costo è minimo. Se preferite potete sostituire alla ricotta altre buone varietà di formaggio fresco. Quando usate l'ananas, se non si può ottenere il frutto fresco, prendete quello in scatola senza zucchero.

Un altro pasto eccellente ricco di calcio è un bel bicchiere di siero di latte e una manciata di datteri. Provatelo a colazione, a pranzo o a cena, e vedrete che tipo di combinazione totalmente appagante si ottiene. Il siero del latte è spesso accettabile per chi non può prendere il latte dolce. I datteri forniscono fibre e sono un nutrimento equilibrato, che dà energia senza per questo richiedere molto sforzo per essere digeriti.

Se si desidera una maggiore varietà, si può ampliare aggiungendo un'insalata. Si possono usare anche vegetali come barbabietole, abelmosco, cavolfiore, spinaci, pastinaca o asparagi.

Le noci costituiscono una ricchissima e potente fonte di calcio di qualità. Per esempio, le noci nere (servite sempre con un bel bicchiere di succo di frutta, preferibilmente succo d'arancia) sono un ottimo cibo per il bambino che cresce. Una piccola manciata, l'equivalente di due cucchiaini, si può considerare una porzione; considerando sempre, naturalmente, l'età e la condizione fisica dell'individuo. Sappiamo che il noce è uno degli alberi più duri e resistenti del regno vegetale e naturalmente il suo frutto condivide queste qualità.

Magnesio

È giusto che la storia del magnesio sia analizzata subito dopo la presentazione dello studio del calcio, per il fatto che in tutte le manifestazioni della natura il calcio è accompagnato dalla sua minuscola parte di magnesio. Il fatto che vi sia un'immensa disparità nelle quantità esistenti nel corpo umano (il rapporto è di circa 50 a 1) non sminuisce assolutamente l'importanza anche di questa piccola percentuale. In un individuo che pesa, diciamo, circa settanta chili, il contenuto di magnesio presente nella normale e completa armonia del corpo sarà circa cento grammi. Sembrerebbe una quantità trascurabile, è vero? Se però lo ignoriamo come elemento costituente del laboratorio fisico otterremo come risultato quelle malattie-problemi come l'acidità, la stitichezza, una capacità ridotta nel sistema ghiandolare, nel cervello e nei polmoni, e molte altre evidenti manifestazioni di degenerazione fisica.

Come per il calcio (con il quale ha una relazione simile a quella della serva efficiente che accompagna la sua padrona impegnata, e senza la quale non si potrebbero fare tante cose) è della massima importanza accertarsi che il magnesio sia adeguatamente rappresentato nella dieta, sia nella qualità che nella quantità, soprattutto durante l'infanzia, quando è in via di formazione la struttura scheletrica.

Una carenza di questa preziosa sostanza rende le ossa meno flessibili, facendo sì che si fratturino più facilmente, perché il magnesio possiede la qualità di cementare. Rafforza le ossa, e questa quantità relativamente piccola segna la differenza tra quelli che hanno una solida struttura ossea e una dentatura forte e resistente, e quelli che sono tristi testimonianze dell'ignoranza o della mancanza di disciplina.

Madri, se volete che i vostri bambini abbiano un dolce temperamento non mancate di prendere in considerazione gli alimenti che contengono magnesio, quando programmate i loro pasti. La sua mancanza è responsabile del nervosismo e dell'irritazione mentale che intacca il carattere, e incide sul cosiddetto problema 'nervoso' del bambino. Ha un effetto rinfrescante, calma i nervi e la tensione emotiva, perché si contrappone all'acidità corporea che satura il cervello.

Il magnesio è un elemento chimico alcalino molto importante che aiuta a neutralizzare ed eliminare dal corpo tutto il materiale di rifiuto acido accumulato. Aiuta ad alcalinizzare il sangue, a rilassare i muscoli e a favorire la flessibilità delle giunture. Se l'individuo è teso, i muscoli tirati, i legamenti fragili, con le giunture che scricchiolano, questi sono segni inequivocabili di mancanza di magnesio. L'ernia e la rottura possono essere prevenute prendendo, attraverso il cibo, una sufficiente quantità di quest'elemento chimico nel sangue. Il fegato recalcitrante manca di magnesio.

È necessario in abbondanza in caso di intossicazione intestinale e di stitichezza, poiché, insieme allo zolfo, dà un notevole effetto lassativo; infatti è conosciuto come il 'lassativo della natura'. Tutti gli alimenti in cui si trova il magnesio hanno un carattere lassativo. La verità è che questo elemento, necessario tra quelli che contribuiscono alla costituzione del sangue, possiede così tante virtù che molte situazioni difficili che rimangono misteri irrisolti nella scienza medica si potrebbero risolvere senza sforzo con un incremento temporaneo della quantità di magnesio nella dieta. Un apporto abbondante agirebbe come una pozione magnetica.

Il magnesio si trova nella maggioranza dei cibi che contengono calcio e nella clorofilla (il pigmento verde delle piante). La presenza di magnesio e potassio è così ampiamente diffusa che una loro carenza è improbabile in una dieta ben equilibrata. Molti alimenti contengono magnesio, in vari gradi. Ecco di seguito una lista parziale: frutta aspra, mele, mandorle, noci, lattuga, spinaci, lattuga romana, tuorlo d'uovo crudo, pesche, ciliege, ceci, fichi neri, verza, noce del Brasile, susine, fagiolini, indivia, pomodori, crescione, bietola, fagioli, semi di cumino e di senape, sorgo, tarassaco, navone, mirtilli, avocado, uvetta, anguria, noce pecan, asparagi, barbabietole, cavoli bianchi e rossi, cavolini di Bruxelles, carote, cavolfiore, sedano e radici di sedano, erba cipollina, cetrioli, ravizzone, porro, melanzane, abelmosco, cipolle, pastinaca, fagioli e piselli secchi, latte di capra, latte scremato, siero di latte, cibi di mare come il salmone e le ostriche, ravanelli, e cereali integrali

Alimentazione Yoga

come grano, avena, granturco, grano saraceno, segale e orzo.

I cibi pieni di semi, come i pomodori, l'abelmosco, le more, i piselli e i fagioli secchi, e i cetrioli, sono particolarmente ricchi di questo elemento. Naturalmente la frutta e i vegetali si possono usare abbondantemente e con meno discriminazione. Quando però si passa all'azoto e al carbonio (ricostituenti e produttori d'energia, come il tuorlo d'uovo crudo, il pesce, le noci, il latte, i fagioli secchi e i cereali) bisogna usare delle quantità più modeste, considerandoli con maggiore attenzione nel programmare un pasto bilanciato.

Ferro

Il tema del ferro assume grande importanza quando consideriamo gli elementi chimici di cui è composto il corpo; dobbiamo dedicargli considerevole spazio per cercare di spiegarlo chiaramente ai nostri lettori, perché possano acquisire una chiara visione mentale di come si potrebbe classificare questo principio all'interno dei confini della costituzione individuale dell'essere umano.

Fin dall'infanzia molti di noi hanno udito l'espressione "Non ha ferro nel sangue", di solito riferita a qualcuno di nostra conoscenza che veniva indicato come tristemente carente di questo importante elemento. Di fatto, da molto tempo è stato l'argomento preferito ovunque si prendesse in considerazione il tema della salute e che ha lasciato perplessa l'intera classe medica; è stato al centro di molta informazione, buona e cattiva, che viene disseminata tra le persone comuni come si trattasse di nuove "scoperte" destinate a rivoluzionare tutto il regno della chimica fisiologica. Molti di noi possono ricordare la sbandierata popolarità della carne di fegato che all'inizio veniva data ai pazienti che soffrivano d'anemia. Questo è solo un esempio dell'apice periodicamente raggiunto dall'eccitazione su ciò che si supponeva fosse l'inafferrabile 'Elisir di lunga vita', seguito da un periodo quasi parallelo di completa indifferenza.

Se consideriamo che il processo di produzione del sangue è di straordinaria importanza per l'uomo, c'è poco da stupirsi se da tempo immemorabile si sia fatto tanto rumore sull'argomento; perché è il ferro che giustifica espressioni popolari come 'vigore'. È il ferro che contraddistingue il pessimista dall'ottimista vitale e attivo, dal sangue caldo. È il ferro che ci protegge e ci impedisce di cadere in un esaurimento nervoso. È il ferro che nella giusta quantità richiesta crea l'ambizione. La scarsità di ferro nei tessuti – e l'assenza del suo collaboratore, l'ossigeno – è responsabile di gran parte delle malattie di deperimento, mancanza di vitalità e svogliatezza.

Inoltre la mancanza di questo principio chimico è responsabile di una delle più antiche forme di debolezza fisica: l'anemia. Le emorragie e altre condizioni di difficile diagnosi sono spesso semplicemente il risultato di una scarsità di ferro nella composizione del sangue.

Proposta di un Pasto Attraente a base di Ferro:

Un tuorlo d'uovo crudo sbattuto in un bicchiere di succo d'arancia o succo d'uva. Un piatto di spinaci cotti a vapore; barbabietole. Insalata di cavolo rosso e carote. Amarene; uva passa.

Dopo aver preso in considerazione tutti i doveri che Madre Natura ha assegnato all'elemento chimico del ferro, è difficile accettare la realtà scientifica che una persona sana e normale del peso medio di settanta chili possieda circa cinque grammi di ferro! Comunque, questa piccola quantità non diminuisce minimamente l'importanza palese delle sue numerose funzioni nell'organismo umano. L'assenza, o la quantità insufficiente di uno qualsiasi degli elementi chimici principali che compongono il corpo, uno dei quali è il ferro, causa una condizione inferiore, anormale, di qualche parte del corpo e del suo funzionamento.

I sedici elementi non sono l'ultima parola nel mondo della chimica fisiologica, nel momento in cui lo studente desidera ricercare negli strati più profondi del mondo affascinante dell'alchimia. Diversi scienziati hanno stimato che i sedici elementi principali, che sono le basi sulle quali la scienza moderna lavora e fa le sue deduzioni, si estendono a trentaquattro, e poi ancora a circa ottantaquattro, in residui variabili di quantità infinitesimali, molti dei quali l'uomo non possiede più.

Nel corso del tempo vi sono state molte discussioni tra gli studenti avanzati circa il come e il

dove si siano persi questi attributi, prerogativa di una razza superiore. Siccome l'attuale razza umana deve strisciare prima di poter camminare e poi correre, impegniamoci seriamente a far nostra la lezione che ci viene presentata portando dapprima questo corpo all'armonioso equilibrio dei sedici elementi, guadagnandoci con ciò il diritto di andare a conquistare nuovi mondi.

Ora, poiché l'elemento ferro costituisce quel qualcosa che procura energia o 'vigore', abbiamo il dovere di considerarlo quando affrontiamo la questione del nutrimento del corpo, o l'alimentazione della fornace umana. Una delle verità importanti che lo riguardano e di cui dobbiamo sempre ricordarci, è che trattandosi di un elemento così straordinariamente attivo nell'economia umana, è necessario assumerlo a intervalli frequenti; anche se nel fegato e nella milza vi sono delle scorte d'emergenza. La mattina un bicchiere di succo di agrumi con miele e mandorle è ottimo per il cervello e la memoria.

Scordatevi di mangiare tutte le forme di carne di maiale: pancetta, prosciutto, salsiccia, braciola, e anche la carne di vitello e di manzo, che contengono acido urico e altri veleni. Menziono tutte le diverse forme di carne di maiale perché quando in passato ho detto alla gente di non mangiare prosciutto, mangiavano pancetta. Quando ho detto loro di non mangiare nessuna delle due cose, mangiavano salsicce. E quando ho detto loro di smettere anche questo, mangiavano braciola!

Quando all'inizio arrivai in America e andai in una stazione balneare in riva al mare, vidi le insegne degli hot dog. Tremavo al pensiero di cani chow-chow, delicati pechinesi, feroci bulldog, fedeli san bernardo, cani bastardi ululanti, scarni segugi scattanti, e tutti i tipi di cani, che passavano attraverso la tagliatrice e finivano nella pentola bollente per poi essere trasformati in hot dog. Immaginate il mio sollievo quando scoprii che gli Americani non mangiavano cagnolini stufati, bolliti di cani e bulldog allo spiedo.

Evitate l'uso regolare di tutti gli stimolanti leggeri come il caffè, il tè e il tabacco, che contengono caffeina, teina e nicotina. Evitate rigorosamente l'uso di forti stimolanti come i liquori. Tutti i forti stimolanti intossicano, drogano e danneggiano l'intelligenza del cervello e le cellule della memoria, impedendo loro di registrare nobili idee e le impressioni dei sensi in generale. Le cellule della memoria costantemente anestetizzate perdono il loro potere di ritenere e diventano pigre e apatiche. L'intossicazione offusca le funzioni della mente cosciente con delle sostanze chimiche dannose, che fanno male al cervello: l'organo della memoria. Un cervello debole causa l'indebolimento della memoria.

Isacco Newton, che aveva una memoria straordinaria, era celibe. L'essenza vitale è piena di cellule cerebrali microscopiche. La moderazione nella vita coniugale e la trasmutazione della forza vitale in energia muscolare e cerebrale, sviluppa positivamente le potenzialità del cervello. Con l'accrescimento della forza del cervello, aumenta il potere della memoria. Soprattutto, che siate sposati o meno, non permettete mai che la vostra ragione spirituale sia dominata dall'impulso creativo animale. Ricordate, maggiore sarà la vostra disciplina spirituale e la limitazione del sesso al suo scopo stabilito - la procreazione - più grande sarà il potere della vostra memoria, dell'intelligenza e della percezione spirituale.

Imparare tutti questi fatti fondamentali sulla chimica del corpo quando si è già adulti potrebbe sembrare l'imposizione di un compito piuttosto duro e faticoso, ma noi assicuriamo ai nostri lettori che queste antiche verità serviranno a prevenire innumerevoli sofferenze nella vita presente, nonché l'accumulo di debiti karmici che dovranno essere affrontati e saldati attraverso le reincarnazioni progressive dell'anima.

Perciò raccomandiamo che ci si volga con grande concentrazione e attento studio al soggetto della Chimica degli Alimenti e ai suoi effetti non solo sul benessere del corpo, ma sull'eventuale rallentamento o accelerazione dell'evoluzione dell'individuo. Coloro che hanno progredito fin qui non possono accontentarsi semplicemente di "mangiare ciò che piace" o limitarsi alle pietanze che "mamma era solita fare". Noi abbiamo raggiunto una pietra miliare dove il mero appetito cede il posto alla considerazione del giusto nutrimento per il corpo. Siamo stati risvegliati all'importanza d'imparare la vera arte di selezionare, preparare, combinare, cucinare e servire cibi dinamici a

Alimentazione Yoga

coloro che dipendono da noi come madri, guide, cuochi, compagni. È un argomento che riguarda ugualmente tutti noi, di entrambi i sessi, di tutti i paesi, le età, le posizioni sociali, indipendentemente dal grado spirituale realizzato o a cui si aspira.

Ogni atto, pensiero e movimento del corpo fa uso di certi elementi chimici. Chi lavora con il cervello utilizza il "succo" che alimenta e nutre pacificamente la batteria umana; le attività muscolari consumano certi altri elementi immagazzinati nel reparto domanda e offerta. E sempre, Così come la vostra automobile ha bisogno di 'gas' per mantenere una certa velocità, allo stesso modo i nostri corpi hanno bisogno della combustione che deriva dal necessario rifornimento di ferro e ossigeno. Oltre a portare l'ossigeno a tutte le parti del corpo, il ferro aumenta il calore e l'energia vitale nel corpo. Dà colorito alle guance, calore a mani e piedi e aiuta a guarire rapidamente tagli e contusioni. Il ferro è necessario per i globuli rossi che portano l'ossigeno a tutte le parti del corpo. Avendone in quantità sufficiente, il bambino ha gli occhi luminosi, le guance rosse, le labbra colorate, è attivo, scoppiettante di salute e mentalmente sveglio.

È uno dei sali minerali alcalinizzanti; necessario nei processi fondamentali della nutrizione ed essenziale nell'emoglobina del sangue che dai polmoni porta ossigeno a tutte le cellule e i tessuti del corpo.

Questi sono alcuni degli alimenti che contengono ferro: spinaci, lattuga, porri, tuorlo d'uovo, crusca, cereali integrali, barbabietole, olive mature, carote, fragole, asparagi, ravanelli, verza, lattuga romana, melassa biologica, prugne, uva, cipolle, bietola, ciliege scure, amarene, more, uvetta, uva spina, succhi di frutta scuri, anguria, zucca, cavolo, sedano, cetrioli, mele, noci, pomodori, piselli, legumi secchi e tarassaco.

Potassio

Il potassio è uno degli elementi essenziali nella dieta alcalinizzante. È chiamato il "Guaritore"; è stimolante ed energizzante; favorisce la circolazione e l'assimilazione di zuccheri e amidi; è necessario nei casi d'affaticamento cronico; ha un'azione lassativa; affretta la guarigione di tagli e ferite; promuove un sonno riposante e regolarizza la funzione della pelle; contribuisce a mantenere la salute dei capelli e stimola la circolazione. È molto attivo nel fegato, nella milza, nel cervello, nel sistema nervoso e nella formazione dei globuli rossi.

I cibi che contengono un'alta percentuale di potassio sono: pomodori, lattuga, sedano, rabarbaro, rape, tarassaco, cavolo, crescione, lattuga romana, piselli, carote, asparagi, bietola, cetrioli, cavolfiore, barbabietole, melanzane, ravanelli, pastinaca, lenticchie, fagioli lima verdi, prezzemolo, fichi, prugne, fragole, pesche, olive, cocco, mandorle, cereali integrali, bucce di patate ed erbe aromatiche.

Sodio

Un altro minerale particolarmente utile nella dieta alcalinizzante è il sodio. Vi sono soltanto cento grammi circa di sodio in un corpo medio, ma esso ha una funzione molto importante da compiere. Anche se la quantità richiesta sembra piccola, molte persone prendono poco sodio. Insieme al silicio, nutre i legamenti. Dà resistenza, energia e rapidità di movimento. Una delle sue funzioni è di tenere il calcio in soluzione ed è perciò prezioso come solvente per i depositi duri che si formano nel corpo. Il calcio è molto duro e se è presente in quantità eccessiva nel corpo, si possono formare dei calcoli, le giunture s'irrigidiscono oppure si possono indurire le pareti dei vasi sanguigni. Un'abbondanza di sodio, riducendo i depositi solidi nel flusso sanguigno, impedirà che il calcio s'indurisca e faccia qualche danno.

Il sodio è un potente alcalinizzante e aiuta a secernere ed eliminare l'ossido di carbonio. Siccome è altamente alcalino, neutralizza tutti gli elementi chimici acidi. E giacché molte persone mangiano tantissimi cibi che formano acido, è per loro estremamente importante prendere abbastanza elementi

alcalini per mantenere l'equilibrio chimico nel corpo. Inoltre il sodio ha un effetto molto calmante.

Come alcalinizzante, oppure ogni volta che viene prescritto il sodio per correggere uno stato fisico, si può ottenere in una forma concentrata e nello stesso tempo naturale, nel concentrato di sedano. Questo è soltanto sedano disidratato e polverizzato e contiene circa diciannove volte più sodio di quello fresco.

Il cloruro di sodio (il comune sale da cucina) è il sale minerale più familiare; richiesto dallo stomaco per formare l'acido cloridrico nel succo gastrico. Quest'acido serve per la "digestione delle proteine, per uccidere i germi di malattie e impedire la fermentazione delle sostanze contenute nello stomaco. Il sale si trova in soluzione nel plasma e nella linfa. In genere tutto il cloruro di sodio necessario al corpo viene preso dal normale cibo quotidiano e il suo utilizzo come condimento a parte non è necessario".

Gli alimenti che contengono più sodio sono: sedano, carote, spinaci, bietola, lattuga romana, pomodori, ravanelli, barbabietole, fragole, formaggio, crescione, zucca, noci, mandorle, fagiolini, lenticchie, mele, pesche, olive, fichi, asparagi, tarassaco, porri, lattuga, cavolo, abelmosco, cetrioli, tuorlo d'uovo, meloni, latte e burro. Il succo di carote crude e il succo di sedano crudo sono degli alimenti molto preziosi. Il succo di carote crude è considerato eccellente per i reni, per il fegato, per la digestione e per gli intestini. Si dice che i sali sanguigni siano presenti nelle carote nelle stesse proporzioni che si ritrovano nel normale sangue sano. Anche il succo di sedano crudo è considerato molto benefico, soprattutto quando vi è indigestione o formazione di gas.

Manganese

Il manganese è l'ultimo nella nostra lista di sali alcalinizzanti. In qualche modo rassomiglia al ferro per le sue proprietà fisiche e chimiche. È per natura antisettico e germicida ed è efficace nel rivestimento dei diversi organi interni. "Il manganese è un tonico dei nervi e del cervello ed è benefico nei casi di debolezza degli occhi; svolge un certo ruolo nei processi di riproduzione, allattamento e crescita.

Gli alimenti che contengono manganese sono: crescione, tuorlo d'uovo, indivia, nasturzio, mandorle, noci, prezzemolo, cereali integrali e foglie di menta piperita.

Altri Elementi Necessari al Corpo

Fosforo

Nella dieta di tutti gli esseri umani è necessario un adeguato rifornimento quotidiano di fosforo, ma i bambini in fase di sviluppo ne hanno bisogno più degli adulti. essenziale al normale funzionamento e alla riproduzione delle cellule e insieme al calcio lavora per costruire la struttura ossea del corpo. Si trova anche nel liquido che porta il cibo alle cellule e aiuta i processi delle ghiandole prive di dotti. È ampiamente distribuito in tutto il corpo, dunque è facile realizzare quanto sia importante il fosforo nella dieta. È necessario alla vita delle cellule, ai tessuti nervosi e alle ossa.

Alcuni cibi ricchi di fosforo sono: ravanelli, ravizzone, zucche, crescione, funghi, cavolini di Bruxelles, siero di latte, formaggio, cetrioli, lattuga, cavolo, cavolfiore, spinaci, rape, fagioli di soia, porri, asparagi, cereali integrali, orzo, fagioli secchi, noci uova e latte.

Zolfo

Lo zolfo si trova nell'emoglobina del sangue, dove agisce come agente ossidante. Inoltre è uno degli elementi che compongono l'albumina, la gelatina, ecc. in tutti i tessuti. Favorisce il potere di resistenza del corpo poiché i suoi sali organizzati hanno un'influenza purificante e antisettica nel

Alimentazione Yoga

tubo digerente. Possiede un buon potere isolante, che contribuisce a mantenere l'elettricità del corpo impedendole di disperdersi in maniera troppo rapida e prematura. Inoltre dà a quelle parti del corpo che lo contengono morbidezza, elasticità e flessibilità.

I migliori cibi che contengono zolfo sono: crescione, ravizzone, cavolini di Bruxelles, cavolo, fagiolini freschi, spinaci, cavolfiore, lampone, mirtilli, rape, cavolo rosso, verza, pastinaca, porri, formaggio, lattuga romana, ravanelli e cetrioli.

Iodio

Ogni giorno è necessaria solo una piccola quantità di iodio, ma è veramente essenziale per il corretto funzionamento della tiroide. Le secrezioni della tiroide sono preziose per la normale attività del cervello e il metabolismo dei grassi nel corpo. Aiutano ad assimilare il calcio, il silicio, il fluoro, il cloro e altri sali. Lo iodio è necessario per avere un buon sviluppo e mantenere la salute. Nutre le ghiandole e ne accresce l'attività. Impedisce ai veleni del corpo di danneggiare il cervello. Contribuisce a mantenere il normale stato di salute della pelle e dei capelli. La sua carenza danneggia le arterie, causa le rughe, le vene varicose e contribuisce a sviluppare certe forme di gozzo. Le donne sembrano più predisposte degli uomini a questa malattia. In questo paese vi sono delle regioni cosiddette "del gozzo" dove il suolo è estremamente povero di iodio; di conseguenza i cibi coltivati in quelle zone mancano di questo sale indispensabile, che viene fornito dai prodotti di mare, dal sale iodato e così via.

Gli alimenti in cui si trova lo iodio sono il muschio irlandese, la lattuga di mare, le alghe marine, tutti i frutti e i cibi di mare, e i vegetali coltivati in terreni che contengono iodio. Di solito ne sono ricchi i terreni vicini al mare.

Cloro

Il cloro svolge parecchie funzioni importanti nel corpo umano. È una parte essenziale dell'acido cloridrico nello stomaco, che stimola il flusso del succo pancreatico che è necessario per la digestione dei grassi. Gran parte della sostanza minerale nel siero del sangue è cloruro di sodio e questo "favorisce e sostiene la generazione e la conduzione delle correnti elettriche". Il fatto che il latte contenga una gran quantità di cloro sembra indicare che i cloruri vengano usati sia per lo sviluppo degli organi che per la preparazione delle secrezioni digestive. I cloruri sono importanti per la secrezione renale e sono necessari per l'eliminazione dei rifiuti azotati del metabolismo.

Gli alimenti migliori che contengono cloro sono: formaggio, pomodori, latte, siero del latte, sedano, finocchio, lattuga, albume d'uovo, spinaci, burro, ravizzone, cavolo bianco e rosso, pastinaca, verza, barbabietole, acetosa e rape.

Fluoro

Il fluoro contiene le proprietà che cementano la struttura ossea e dentaria. È essenziale in tutte le malattie di deperimento ed è un potente antisettico. Piccolissime quantità di fluoro si trovano nella struttura ossea del corpo e secondo Henry C. Sherman, professore di chimica alla Columbia University, il significato della sua presenza nel corpo non è ancora chiaro. Che sia necessario o meno al benessere fisico, non c'è bisogno di preoccuparsi per la sua assunzione, perché la dieta diversificata che fornisce gli altri sali minerali e le vitamine conterrà sicuramente tracce di fluoro.

I seguenti cibi contengono fluoro: cavolo, formaggio svizzero, aglio, latte e formaggio di capra, avena, crauti, tuorlo d'uovo, spinaci e crescione.

Silicio

Questo elemento chimico ha molto a che fare con il nutrimento e la crescita di unghie e capelli (insieme allo zolfo) e si combina con il sodio per fornire ai legamenti il loro fabbisogno essenziale, rafforzandoli. Il silicio svolge molte altre funzioni importanti nel corpo. Alcuni esperti di alimentazione lo classificano con il fluoro come proprietà e distribuzione, mentre altri dicono abbia una parte importante nella composizione della pelle, dei tendini, dei capelli e delle unghie; inoltre serve a rendere i muscoli più fermi, il sangue più caldo e i capelli più rigogliosi e lucenti. Dicono inoltre che rafforzi le membrane, i legamenti e i rivestimenti interni degli organi.

Ricordate che nel mantenere l'equilibrio fisico vi è il peccato di omissione come pure di perpetrazione. Sebbene, come per il ferro, la quantità di silicio nell'organismo sia apparentemente infinitesimale paragonata agli altri elementi chimici di cui si compone il corpo, la sua riduzione in quantità e qualità produce un'enorme differenza nell'intero sistema. Il normale bisogno medio di silicio è di circa sette grammi. La sua presenza è una salvaguardia contro la scarsa vitalità - che affligge l'individuo che spesso non ne è consapevole - perciò corrisponde a sette potenti e preziosi grammi d'energia magnetica.

È un forte alcalinizzante, necessario sia alla persona malata di tubercolosi che in molte altre malattie logoranti. In effetti possiede un potere antisettico talmente forte che la sua assenza è causa rilevante di epidemie e terribili malattie. I disordini nervosi e molte condizioni negative del sangue si possono far risalire a una mancanza di silicio nel cibo, poiché questo elemento previene la fermentazione interna e la putrefazione dentro le cellule del sangue. Scalda il sangue e forma un legame importante tra questo e il sistema nervoso.

Altra caratteristica rilevante: il silicio rafforza la vista e accelera l'attività cerebrale; di certo allora, in un mondo impegnato, dove il ritmo della vita è già abbastanza stressante e costantemente in aumento, basterebbe questo punto da solo per farcelo prendere in considerazione e provvedere a farne continuo rifornimento. Ovunque, senza eccezioni, tra la popolazione civile del mondo, abbiamo inequivocabile evidenza di mancanza di silicio.

La prova più palese del fatto che il silicio è carente nella struttura chimica dell'uomo medio sono i litri di tonici per capelli che si vendono ogni anno, senza limitare in maniera rilevante la tragedia della calvizie, del prematuro ingrigimento, della mancanza di colore e di lustro - tutti segni inequivocabili di fenomeni degenerativi che non sembrano essere soggetti alle limitazioni di razza, sesso, colore, età o clima. Dove cercare la risposta a questo mistero apparentemente insolubile? Soltanto il diagnostico esperto in chimica fisiologica ne conosce il segreto! Soltanto in tempi relativamente recenti, da quando l'argomento della chimica del flusso sanguigno e del mantenimento di un vero equilibrio nella sua composizione è diventata una scienza riconosciuta è venuto in mente ad alcuni ricercatori nel campo della

Dietetica e delle sue relazioni con la salute che i capelli e le unghie dipendono da certi elementi contenuti nei cibi che assicurano la loro crescita, per la stessa legge che denti e ossa estraggono il calcio dal cibo per rifornirsi adeguatamente di nutrimento. Tutti i tonici per capelli del mondo non faranno il lavoro delle bucce dei frutti, dei vegetali e della crusca esterna dei cereali che noi ogni giorno scartiamo. Il rivestimento esterno del riso, per esempio, o dell'avena, è una fonte copiosa di questo prezioso minerale. Quando usate il riso bianco raffinato, state facendo entrare con forza nel vostro apparato digerente un prodotto impoverito che è solo un peso concentrato di amido; e quando comprate l'avena rullata bianca e senza vita diffusamente pubblicizzata e distribuita, state privando i vostri bambini degli elementi che favoriscono la crescita, gettando le basi per future malattie fisiche, mentali e nervose, diminuendo di conseguenza la capacità della suprema e autentica espressione spirituale che deve manifestarsi attraverso un veicolo fisico.

Quando arriva la stagione delle fragole, fatene un pasto prendendone un'intera scatola, lavandole semplicemente per bene, dimenticando la panna, lo zucchero e i biscotti che di solito l'accompagnano, annullando qualsiasi vero bene le fragole possano altrimenti fare. I cetrioli sono un'altra splendida fonte naturale di silicio, a condizione che non si sbuccino e non si inzuppino in una salamoia di aceto e sale. Provate questo nuovo modo di prepararli: scegliete un bel cetriolo ben

Alimentazione Yoga

matturo, grattugiatelo, con tutta la buccia, ricavandone un cumulo in un piatto d'insalata. Potete aggiungere intorno a questo cumulo qualsiasi altro vegetale desideriate. Se volete potete aggiungere un condimento di olio e limone (metà e metà) con un po' di miele per addolcirlo.

Alcuni alimenti che contengono silicio sono: cereali integrali, lattuga, asparagi, tarassaco, pastinaca, fragole, carote, cetrioli, cipolle, spinaci, barbabietole, ravanelli, lenticchie, pere, olive, noci, fichi, verza, zucca e lattuga romana.

Ossigeno

Le sue caratteristiche principali sono azione e velocità. L'ossigeno è instabile, molto attivo e si unisce con ogni altro elemento conosciuto eccetto il fluoro. Il processo della sua combinazione con gli altri elementi è chiamato ossidazione. Alcuni studiosi dicono che "l'ossigeno stimola il sistema muscolare, risveglia l'impulso circolatorio, aumenta i processi vitali, sostiene la vita, rinvigorisce le funzioni, costruisce i tessuti, accresce il potere di trasmissione, ossidizza sangue e tessuto, scalda il corpo, ripara le fratture e alimenta ogni organo del corpo".

Alimenti che contengono ossigeno sono: aria, tutti i carboidrati, succhi di frutta e acqua. Per aumentare la quantità di ossigeno nel corpo, prendete più cibi ricchi di ferro e sodio. Inoltre fate esercizio fisico e praticate la respirazione profonda.

Idrogeno

Anche i cibi sono soggetti alla legge della vibrazione ed è nostro dovere, come studenti dell'Autorealizzazione, coltivare la qualità della discriminazione, facendo la nostra scelta tra quelli che hanno il più alto grado di vibrazione, strappando così il nostro destino dalle mani del caso. I cibi che provengono dagli alberi sono quelli che vibrano maggiormente e i più spirituali fra tutti, e almeno il sessanta per cento della nostra dieta dovrebbe essere fatta di frutta e noci.

Un altro elemento assolutamente necessario al corpo umano è l'idrogeno. Se ne ha bisogno nei processi di eliminazione, sudorazione, salivazione, circolazione sanguigna e digestione. L'umanità ha bisogno di abbondanza d'idrogeno, che ha il potere di penetrare in ogni minuscola cellula, prevenendo la congestione, l'infiammazione, il pus, la cattiva circolazione, influenzando le secrezioni e la conduzione nervosa, favorendo la traspirazione, agendo come rinfrescante e come solvente in tutte le funzioni fisiologiche del corpo. In effetti, qualunque possa essere la condizione acida, può essere neutralizzata dall'idrogeno propriamente somministrato, poiché l'eliminazione delle tossine è impossibile senza la presenza di questo elemento chimico. Nel regno delle cure naturali è una potente medicina, che dà vita, vigore e splendore.

L'idrogeno - il più radioso e altamente vibrante di tutti gli elementi chimici organici, che ci dà il potere di vivere sui piani più alti - si trova negli agrumi, nell'ananas, nelle pesche fresche, in tutti i succhi di frutta e i succhi vegetali, nei meloni e negli ortaggi succosi come i pomodori, nei liquidi e nell'acqua. I limoni in particolare sono davvero un dono supremo degli dei e i loro usi sono innumerevoli. Come antisettico non hanno pari, essendo estremamente efficaci e superiori alle diverse misture che si vendono allo scopo. (Le seguenti cure naturali si sono dimostrate efficaci e sono sostenute da parecchi guaritori naturali affermati di oggi, da biochimici, naturopati, osteopati e chiropratici).

Alcune autorità consigliano di mettere una fetta di limone sulla parte infiammata quando avete mal di denti; l'acqua dura di città può essere resa più leggera aggiungendovi un po' di succo di limone; un attacco di collera spesso risponderà rapidamente a un'aspra limonata; gli impacchi di limone hanno dato ottimi risultati in casi di necrosi delle ossa, e anche in attacchi di appendicite; se avete un giradito, mettetelo nel limone; se avete una ferita, usate acqua e limone, applicando prima dell'olio d'oliva se la pelle è spaccata, considerando che la potenza della soluzione limonata deve variare a seconda della gravità della ferita e della forza d'animo del paziente.

Quando non è disponibile alcuna medicina specifica, le scottature possono essere trattate prima con applicazioni d'olio d'oliva, e quindi con un po' di succo di limone filtrato. Si dice che a volte le cataratte rispondano positivamente agli impacchi di limone sugli occhi: metà di succo di limone e metà d'acqua distillata (spalmando prima sulla pelle dell'olio d'oliva). In questo caso gli impacchi di limone devono essere alternati con impacchi a base di sale inglese. In cucina, il limone deve sempre sostituire l'aceto, poiché quest'ultimo prosciuga i globuli rossi.

Considerando che tutte le cose sono buone al loro posto, naturalmente potrebbero esservi dei casi in cui prendere molti agrumi è controindicato, almeno temporaneamente. Questo è particolarmente vero per il limone, che rende il sangue fluido. Nel caso di un anemico, di una persona molto magra, di un anziano, o dovunque vi sia una tendenza a forti emorragie, o ulcere allo stomaco e in pochi altri casi, dev'essere usato con moderazione e solo sotto la sorveglianza di una guida esperta.

Quando si prende una considerevole quantità di agrumi, come in una dieta deputante e nei digiuni - quando sono l'unico cibo che si assume - è consigliabile bere da uno a tre bicchieri d'acqua salata al giorno per prevenire l'irritazione interna. Normalmente è compito dello stomaco produrre acido cloridrico, ma spesso questo potere viene diminuito da anni di vita sbagliata e il sale e gli agrumi presi ad intervalli neutralizzeranno i veleni smossi; perché questo è il potere dell'idrogeno, penetrare e smuovere.

Coloro che visitano la California e gli altri posti dove si coltivano agrumi, di solito commettono l'errore di bere troppo liberamente il succo di questi frutti (smuovendo improvvisamente le troppe tossine accumulate) senza alcuna idea di come combinarlo propriamente, eliminando certi cibi, o facendo le preparazioni necessarie per un tale cambiamento di dieta. Di conseguenza sperimentano una forte reazione e ne danno la colpa all'agrume, che invece non ha colpa. Se dapprima uno ha difficoltà ad assimilare gli agrumi, consigliamo di mangiare una grande quantità di vegetali per preparare il corpo all'uso futuro dei frutti. I vegetali si possono prendere come succhi crudi, brodi, insalate oppure cotti a vapore. Il succo di agrume dev'essere sempre sorseggiato lentamente per assicurare l'insalivazione.

La cottura diminuisce il valore antisettico e nutritivo degli agrumi. L'idrogeno è un elemento sottile, impalpabile e inafferrabile, e svanisce facilmente nell'etere. Dobbiamo ammonire i nostri studenti a non preparare una grande quantità di succo di frutta e metterlo da parte per usarlo in futuro. Negli Stati Uniti, dove gli agrumi sono abbondanti e costano poco, facciamo troppo uso del succo di frutta con l'esclusione della polpa e della pelle. L'ideale sarebbe fare un pasto basato su un solo frutto, per esempio l'arancia, mangiando anche un po' della buccia, che possiede un olio volatile che in piccole quantità è assai benefico.

LIMETTA

Costituisce un antidoto alla fatica mentale e all'eccitazione del cervello. Ogni tanto fatevi una bevanda di limetta, addolcita con un po' di miele; è un potente depurante.

ARANCIA

Contiene calcio; inoltre, poiché contiene anche zucchero, dev'essere usata dalle persone deboli al posto degli altri agrumi. Il succo d'arancia è meraviglioso nel trattamento di tutte le malattie nervose; infonde coraggio e aiuta a rimuovere l'infiammazione dal cervello. Quando avete tanto lavoro da fare, bevete tanto succo di arancia.

POMPELMO

Combina le qualità dei limoni e delle arance e contiene chinino naturale.

ANANAS

Ha la stessa vibrazione del cuore. Non contiene tanto acido come i limoni, le arance, le limette e i pompelmi, ma possiede molti attributi meravigliosi. Avendo iodio, nutre le ghiandole; è un antisettico naturale per gli intestini, la gola irritata, le tonsille infiammate e la febbre. L'anas contiene del cloro, perciò ha grandi qualità depurative. Le sue proprietà di solubilità accrescono il suo valore come alimento dimagrante. Si può ottenere facilmente conservato in scatola, senza zucchero, preparato per il mercato nelle stesse piantagioni dove viene fatto maturare.

Carbonio

Il carbonio è un elemento piuttosto inattivo, negativo. Dove vi è una carenza di carbonio, è probabile che il corpo sia magro ed emaciato e che l'appetito sia più o meno alterato e desideroso di condimenti, stimolanti e tonici. Quando il carbonio si combina con l'ossigeno "si genera del calore, vi è crescita e si forma ossido di carbonio". Questo processo di ossidazione produce il calore normale del corpo. Poiché il carbonio è praticamente la base di tutti gli acidi del corpo, troppo carbonio dà vita a un eccesso di acidi causando molti disagi.

Tutti i cibi contengono del carbonio, poiché è l'amido che tiene insieme tutti gli altri elementi; ma la percentuale varia ed è questa che determina la classificazione alla quale appartiene il prodotto. Nella seguente lista vengono classificati come carboidrati: tutte le granaglie integrali (cereali, farina e le preparazioni a base di farina) che sono grano, segale, avena, mais, orzo, grano saraceno; i legumi, che includono ceci, lenticchie, piselli e fagioli secchi; zucchero, miele, sciroppo d'acero, melassa, melica; tuberi come le patate bianche e quelle dolci; tapioca, sagù; gran parte della frutta secca, specialmente l'uvetta, i datteri e i fichi; le banane e la frutta ricca di zuccheri.

I legami sono una combinazione di amido e proteine, alimenti molto buoni per coloro che possono mangiarli senza problemi; ma se vi è una tendenza alla flatulenza, e in certe malattie dove vi è un'intolleranza all'amido o dove le combinazioni degli elementi chimici sono d'estrema importanza nella dieta individuale, il loro uso dev'essere almeno temporaneamente sospeso. In circostanze normali, i carboidrati sono un gruppo di alimenti necessari, ma devono essere usati nel loro stato naturale, cioè non raffinato. Allo stesso modo, lo zucchero dev'essere del tipo naturale non raffinato. Se chiedete questi alimenti naturali, col tempo la richiesta crescerà e darà vita a una catena infinita di benefici per noi stessi e per l'umanità.

"Un terzo di ciò che mangiamo ci fa vivere; gli altri due terzi fanno vivere i medici". Se mai una verità possa essere applicata a qualche componente della dieta umana, questa certamente si può applicare al consumo che la persona comune fa dei carboidrati: amidacei e dolci. In effetti raramente è possibile mettere in guardia qualcuno perché ignori questo tipo di cibo. Anzi, generalmente avviene il contrario, anche se vi sono poche eccezioni; l'ammonimento contro il suo uso indiscriminato costituisce uno dei primi comandi che gli studiosi dell'alimentazione impongono di rispettare al malato, o al discepolo di mentalità aperta che ha voglia di precedere di un passo la malattia imparando come prevenirla.

Un gusto acquisito dall'infanzia, quando una farinata di cereali spappolati generosamente coperta di zucchero costituiva gran parte del programma d'alimentazione del bambino, ha creato nel suo sistema quest'ardente desiderio per questo tipo di cibo, ed è diventato parte integrante della sua disposizione naturale, certamente allo stesso modo di come la sua educazione ambientale è responsabile delle sue manifestazioni religiose. Come gusto, d'accordo, non si può dire nulla contro la gradevolezza di leccornie come frittelle, torte, pasticcini, dolciumi, budini e tutta la lista di dolci e dessert che servono a soddisfare la fame di dolci.

Noi non siamo contro i dolci naturali e i cereali, nelle giuste proporzioni. In circostanze normali e sane, hanno il loro posto innegabile nella dieta. Il nostro solo desiderio è dare ai nostri lettori una chiara visione fotografica del tradimento della tentazione alimentare, gli effetti disastrosi

dell'eccessiva stimolazione dovuta al mangiare troppo certi cibi, in particolar modo i carboidrati, ricordando che la maniera di vivere sta cambiando continuamente e richiede rapidi riaggiustamenti delle nostre abitudini alimentari e delle altre attività. Altri tempi e altri metodi: ogni giorno constatiamo l'inaffidabilità delle vecchie usanze nella vita moderna.

La sottigliezza della scelta individuale e il controllo (che lo studente sviluppa gradualmente con l'intuizione, se è un sincero ricercatore) della quantità utilizzata, malgrado le simpatie e antipatie personali, costituiscono un fattore importante nella direzione ed espressione ultima di quell'innata realizzazione spirituale. Finora, eccetto per alcuni saggi che hanno compreso la legge, questo è stato quasi un argomento sconosciuto; tuttavia vi assicuriamo che si tratta di un immenso reame di possibilità inesplorate nel campo dello sviluppo dell'anima e che l'abuso alimentare è pericoloso come la dissipazione di qualsiasi altro potere dei sensi. L'uomo è designato a comprendere e quindi a maneggiare e controllare i suoi desideri. Altrimenti sarà controllato da essi. Il desiderio di mangiare è uno di quelli che può diventare una via verso la salvezza o verso la schiavitù.

Azoto

L'azoto agisce come vitalizzatore e costruttore di tessuti. Le persone che hanno una dose eccessiva d'azoto hanno una bassa ossidazione, perché l'azoto non sopporta la combustione. Si trova in molti cibi proteici. L'azoto assorbe i pigmenti scuri dal cibo vegetale e quindi le persone che hanno un'abbondanza di azoto nel loro organismo sono sempre di carnagione scura.

Alcuni alimenti che contengono azoto sono: germe di grano, noci, soia, burro, lenticchie, fagioli secchi, formaggio, pistacchio, burro di mandorle, piselli secchi, ricotta, tuorlo d'uovo e noci pecan.

Composizione Chimica del Corpo

Tutti questi elementi chimici fanno parte della composizione del corpo, e a volte se ne trovano pochi altri in piccole quantità. Quelli sempre presenti sono: ferro, azoto, zolfo, ossigeno, idrogeno, fosforo, oro, potassio, iodio, carbonio, fluoro, calcio, sodio, magnesio, silicio, manganese e rame. Gli elementi chimici di cui il corpo ha bisogno sono forniti dal cibo che si mangia e dall'aria che si respira. Per mantenersi in buona salute, questi elementi devono essere forniti e mantenuti nella loro giusta proporzione. Poiché il corpo è un prodotto di combinazioni chimiche, con le sue secrezioni che agiscono e reagiscono l'una sull'altra, tutte largamente dipendenti dal materiale fornito al corpo, è facile capire l'importanza della giusta scelta del cibo. Non ci si può aspettare la giusta reazione chimica se non viene fornito il giusto materiale.

Le sostanze minerali sono elementi costitutivi essenziali di tutti i tessuti corporei; sono però distribuiti nel corpo in maniera assai disuguale. Essi danno rigidità e durezza alle ossa e ai denti, mentre nei tessuti morbidi e nei fluidi partecipano al controllo dei processi corporei. Controllano l'acidità e l'alcalinità dei succhi gastrici, mantengono la neutralità del sangue e determinano la capacità di trasportare ossigeno dei globuli rossi del sangue. Poiché le sostanze minerali diventano residui, dopo che la sostanza organica del cibo è stato bruciata completamente nel corpo, non contribuiscono al valore energetico dei cibi. "Sciolti nei fluidi del corpo, i sali minerali aiutano a regolare il battito cardiaco, le attività dei tessuti, e in alcuni casi (ossa e denti) entrano nella vera e propria struttura".

Mentre i sali minerali formano soltanto il quattro per cento circa della composizione del corpo, sono veramente essenziali alla sua crescita e alla sua salute. "Senza sali minerali, le proteine e i carboidrati non possono essere utilizzati dal corpo, perché questi sali svolgono tutte le funzioni fisiologiche dell'organismo nel processo di digestione, assimilazione e secrezione, e nella purificazione del sangue dai materiali di scarto".

I sali minerali si trovano in abbondanza in tutti i cibi naturali non raffinati. I processi devitalizzanti di raffinazione, conservazione ed eccessiva cottura dei cibi li priva del loro contenuto

Alimentazione Yoga

naturale di vitamine e minerali. Ogni persona intelligente dovrebbe far sì che i propri bisogni alimentari siano soddisfatti da "cibi protettivi". Un'alimentazione mista fatta di latte, uova, formaggio, verdure a foglia, frutta fresca, e prodotti di cereali integrali fornirà tutte le vitamine e i minerali essenziali.

Alcuni elementi minerali funzionano "principalmente come parti strutturali dei tessuti viventi mentre altri principalmente come costituenti dei regolatori del corpo". Tutti quanti sono necessari per mantenere i processi vitali. Dopo aver completato le loro funzioni particolari vengono eliminati come rifiuti. Perciò è necessario che la dieta fornisca ogni giorno la giusta quantità di minerali di cui il nostro corpo ha bisogno.

La maggior parte dei minerali essenziali sono forniti in quantità sufficiente nella dieta comune variata, ma è probabile che il ferro, il calcio, il fosforo, lo iodio e il rame siano presenti in quantità troppo piccole per soddisfare le necessità del corpo. Per questa ragione bisogna aver cura d'accertarsi che nell'assunzione quotidiana di cibo sia inclusa una quantità sufficiente di questi elementi.

Ossigeno, carbonio e idrogeno, si trovano in ogni alimento; mentre l'azoto è fornito dalle proteine. Il calcio e il fosforo sono necessari, specialmente per i neonati e i bambini in crescita, perché lavorano insieme per formare una forte struttura ossea e una buona dentatura. "Anche con un'abbondante presenza di questi due elementi non avremo dei corpi forti e buoni denti se non aggiungiamo una dose cospicua di vitamina D. Le deformità fisiche hanno un certo effetto sul carattere e la disposizione d'animo. Ogni bambino ha il diritto di avere pari opportunità rispetto a tutti gli altri bambini. Una dieta appropriata farà molto per assicurare questa parità".

Il rame si trova nei cibi in piccolissime quantità, ma è ampiamente presente tra i cibi naturali sia d'origine animale che vegetale. Si trova nelle uova, nel latte, nei semi, nelle verdure a foglia, nelle radici, nei tuberi, nella frutta, nella carne, nel pollame e nel pesce. Nei cibi è sempre associato a ferro, calcio, fosforo e altri minerali. In condizioni normali una dieta variata che fornisce abbastanza ferro, calcio e fosforo fornirà anche abbastanza rame per i bisogni del corpo. La funzione principale del rame nel corpo è quella di promuovere la formazione dell'emoglobina.

LE VITAMINE

Ora cominciamo a parlare delle vitamine, che cosa sono, qual è la loro funzione nel corpo, l'azione di ciascuna, le conseguenze della carenza vitaminica e in quali alimenti si possono trovare. La presenza delle vitamine, nelle giuste quantità, è assolutamente necessaria per la crescita e per mantenere salute e vitalità. Esperti autorevoli sembrano convenire che le vitamine si producono nelle piante, ma che non si possono produrre nel corpo umano, perciò è necessario ottenerle dai cibi naturali. Le vitamine sono state descritte come "elementi sottili che danno la vita e che agiscono in modo misterioso sui tessuti e gli organi del corpo".

Se volete avere una sana costituzione, aumentare la vostra immunità alle malattie e alle infezioni e accrescere la vostra riserva di energia, fate in modo di avere un'abbondante provvista di vitamine nella vostra dieta quotidiana. Sono elementi nutritivi essenziali - e non medicine - e una deficienza cronica di una o di molte di esse causa parecchi stati limite di cattiva salute, tra cui: capelli radi e privi di lucentezza, pelle secca, mancanza d'energia, nervosismo, predisposizione alla malattia e all'infezione, pessimismo e una condizione generale di debolezza.

I vegetali e la frutta forniscono la maggior parte delle vitamine più note: A, B, B-2, C, D ed E; ma si trovano anche nel latte e nelle uova. Per accrescere la vitalità e mantenere la salute, bisogna includere nella dieta un'abbondante quantità di tutti i cibi che contengono vitamine. Le vitamine sono elementi di tale vitale importanza che se anche qualcuna di esse venisse a mancare completamente nell'alimentazione per alcuni mesi, il corpo ne sarebbe gravemente colpito. Ogni vitamina deve svolgere un suo compito specifico e distinto e quindi non può essere sostituita con nessun'altra. Le vitamine si producono principalmente nelle piante e pertanto è necessario assumerle

con il cibo. Esse sono diverse dai sali minerali, benché talvolta vengano confuse con questi data la loro simultanea presenza in certe parti di animali, vegetali e cereali.

La vitamina A

Aiuta a prevenire le infezioni, stimola la crescita e vi aiuta ad evitare i raffreddori. La sua presenza è indispensabile per generare vitalità, indipendentemente dall'età. Se la quantità di vitamina A nell'alimentazione è insufficiente, la salute ne soffre. I bambini alimentati con tale dieta perdono peso e sono estremamente soggetti a ogni sorta d'infezioni. Mentre gli adulti hanno bisogno di un minor quantitativo di vitamina A rispetto ai bambini che crescono, essa è comunque indispensabile nella loro alimentazione per prevenire l'abbassamento della resistenza alle infezioni, soprattutto quelle delle vie respiratorie e dei polmoni. Esiste una malattia chiamata 'nictalopia' dovuta alla mancanza di vitamina A.

La vitamina A si trova in abbondanza nei vegetali gialli, come le carote, le zucche e il mais. Si trova anche nelle verdure a foglie verdi come la lattuga, cavoli, gli spinaci e la bietola. Inoltre si trova nei pomodori, nell'ananás, nelle banane e nei latticini freschi. Il calore distrugge la vitamina A solo quando il cibo viene cotto a contatto con l'aria. La vitamina A è solubile nei grassi. Quando avete bisogno di una gran quantità di vitamina A ricordatevi delle carote, del tuorlo d'uovo, degli spinaci, della panna, del burro e dell'olio di fegato di merluzzo.

Prendete delle carote fresche novelle e usatele per la maggior parte crude. Grattugiatele e combinatele con altri cibi nelle insalate. Frullatele, prendetene il succo e bevete questo cocktail rivitalizzante. Tagliate finemente le foglie tenere e fresche degli spinaci per fare un'ottima insalata.

La vitamina B

Si trova principalmente nei semi delle piante, nelle uova e negli organi interni degli animali. Soltanto due alimenti, il germe di grano e il lievito di birra, sono molto ricchi di vitamina B. Inoltre essa è presente nei cereali integrali come il frumento, il riso, l'orzo, la segale, l'avena e il mais; nel germe di grano, nelle noci e nei legumi; nelle verdure a foglia e a radice, negli spinaci, nei pomodori e nella frutta, in particolare nelle banane e negli avocado; e anche nel tuorlo d'uovo e nel latte.

Poiché è solubile in acqua, si dovrebbe utilizzare anche l'acqua in cui vengono cotti i vegetali, che sarebbe meglio cuocere a vapore o consumare crudi ogniqualvolta sia possibile. In generale è necessario usare nell'alimentazione un gran numero di cibi che contengano vitamina B, poiché essa è presente nei cibi solo in piccole quantità. Secondo il colonnello McCarrison, nel suo libro "Malattie da Carezza", la carezza di vitamina B causa: 1) mancanza di appetito, o un appetito depravato, cioè il desiderio di cibi innaturali. 2) Indigestione. 3) Attacchi di diarrea alternati a stitichezza. 4) Colite. 5) Perdita di peso, debolezza, emicranie, anemia, malattie della pelle, temperatura corporea al di sotto del normale, disturbi cardiaci.

La carezza di vitamina B causa problemi gastro-intestinali, perdita di peso, neurite, anemia e nei casi estremi il beri-beri. Altre conseguenze meno definite sono: nervosismo, inappetenza, stitichezza, senso di stanchezza e debolezza generale. Nei bambini potrebbe causare un arresto della crescita. Spesso nell'alimentazione vi è probabilmente maggiore carezza di vitamina B che di qualsiasi altra vitamina. Poiché il corpo non ne fa provvista, alcuni cibi che ne sono ricchi dovrebbero essere inclusi in ogni pasto. Una dose maggiore è indispensabile nell'alimentazione delle madri in attesa e di quelle che allattano, per evitare gran parte dei disturbi della gravidanza e per fornire gli elementi necessari alla crescita del bambino.

Ricordate sempre che il processo di raffinazione dei cereali distrugge questa vitamina, poiché sono il rivestimento e il germe che contengono la preziosa sostanza. Inoltre, essendo solubile in acqua, la vitamina B viene distrutta dalla cottura prolungata. Le verdure dovrebbero essere

Alimentazione Yoga

mangiate crude o appena cotte a vapore.

La vitamina B si dissolve nell'acqua, nelle soluzioni acide o alcaline e nell'alcool. Il normale calore della cottura non le nuoce, mentre viene distrutta dalla soda e da un'eccessiva quantità di sale.

La vitamina B-2

E' necessaria alle persone di tutte le età. Uno dei sintomi della sua mancanza è la vecchiaia prematura. La sua presenza nell'alimentazione aiuta a prevenire e curare la pellagra. Adesso si pensa che molti dei più comuni disordini della pelle, come psoriasi ed eczema, possano essere dovuti a mancanza di una quantità sufficiente di questa vitamina nell'alimentazione quotidiana. La sua carenza potrebbe anche essere la causa sottile di disturbi digestivi, depressione nervosa e di un senso di debolezza generale.

La vitamina B-2 è intimamente associata alla vitamina B e non viene distrutta dal calore. Siccome è solubile in acqua, non gettate l'acqua in cui avete cucinato le verdure, ma usatela per fare zuppe e salse. Buone fonti di vitamina B-2 sono: panna, latte, tuorlo d'uovo, riso integrale, lievito di birra, germe di grano, foglie di barbabietole, cavolo, cavolfiore, lattuga, piselli secchi, spinaci, pomodori, cime di rapa, crescione, avocado, banane, agrumi, pere e uva passa.

La vitamina C

E' stata chiamata vitamina antiscorbutica, perché la sua presenza nell'alimentazione previene lo scorbuto, che si sviluppa lentamente quando la dieta è del tutto carente di vitamina C per parecchi mesi. Un'alimentazione povera di questa vitamina causa irritabilità, cefalee, pallore, mancanza d'energia e dolori alla giunture e agli arti che possono essere scambiati per reumatismi. In uno stadio più avanzato le gengive sanguinano, i denti si muovono e le giunture diventano gonfie e doloranti. La vitamina C è necessaria ogni giorno per avere buona salute, energia e gengive forti e sane.

La vitamina C è idrosolubile e tra tutte le vitamine è quella maggiormente sensibile al calore. La perdita è più seria in presenza di ossigeno e minore in presenza di acido. Per esempio, nel latte la vitamina C viene distrutta bollendolo, mentre viene in massima parte mantenuta nel succo di pomodoro in cui è presente il medium dell'acido. Anche la frutta e le verdure che sono state conservate a lungo perdono parte del loro contenuto di vitamina C. I pomodori in scatola e il succo di ananas non zuccherato sono i migliori prodotti in scatola per questa vitamina. Prendete l'abitudine di mangiare ogni giorno insalate crude e bere succhi di arance, di pomodori e di ananas, se volete una robusta salute e un pieno di bellezza ed energia.

Le fonti migliori di vitamina C sono: i succhi di arance, limoni, pomodori, ananas e uva. Altre buone fonti sono: cavoli, carote, cetrioli, cipolle, piselli freschi, pepe, patate, ravanelli, navone, spinaci, rape e cime di rape, crescione, lattuga, sedano. Quasi tutti i frutti contengono questa vitamina in buona quantità, specialmente il Cantalupo, gli agrumi, i mango, i lamponi e le fragole. I grassi e gli oli sembrano essere quasi interamente privi di vitamina C.

Vitamina D

Perché il corpo possa assimilare calcio e fosforo per formare ossa e denti robusti, deve avere un'adeguata provvista di vitamina D, che aiuta anche a mantenere i muscoli forti e i nervi saldi. La conseguenza estrema di un'alimentazione carente di vitamina D è il rachitismo. La malattia colpisce tutto il corpo come pure le ossa. I muscoli diventano flaccidi, i legamenti rilassati. Tutto il sistema nervoso è in disordine, com'è dimostrato dalle frequenti convulsioni cui sono soggetti i bambini colpiti da questa malattia. Anche nei primi stadi di carenza vitaminica la vitalità diminuisce, mentre

aumenta grandemente la vulnerabilità ad infezioni di ogni genere.

La vitamina D è solubile nei grassi, ed è la vitamina della 'luce del sole'. È la più limitata di tutte le vitamine. Diversamente dalle altre, la vitamina D non si trova in molti cibi. La più ricca fonte conosciuta è l'olio di fegato di merluzzo. Altre fonti sono: pesce, oli e tuorlo d'uovo. Si trova in discreta quantità nel latte crudo, nel burro, nelle foglie di lattuga, negli spinaci freschi e nelle banane. L'olio di cocco e quello di oliva ne contengono una piccola quantità. Si è visto che la luce del sole è assai benefica perché attiva nella pelle una sostanza chiamata "provitamina D" o ergosterolo; quindi la vitamina D viene portata per tutto il corpo dal sangue. Per questa ragione, se possibile, sarebbe bene prendere ogni giorno un bagno di sole.

Perché bambini e adulti abbiano buona salute, denti e ossatura robusti e stiano bene in generale, è essenziale che assumano una quantità adeguata di vitamina D. La sua mancanza è considerata la più seria carenza alimentare. È utile ricordare che il tuorlo d'uovo, il latte crudo, le foglie di lattuga, gli spinaci freschi e le banane sono considerati da alcune autorità cibi che in varia misura contengono tutte le vitamine.

La vitamina E

E' considerata la vitamina anti-sterilità perché la sua mancanza nell'alimentazione di alcuni animali causa l'incapacità di generare. Essa si trova distribuita abbastanza bene nei cibi naturali ed è improbabile che possiamo avere un'alimentazione che ne sia carente, come può avvenire con le altre vitamine. La vitamina E è solubile nei grassi; la sua fonte principale è il germe di grano. Altre fonti sono: formaggio svizzero, tuorlo d'uovo, latte crudo, avena integrale, segale integrale, grano integrale, foglie di lattuga, spinaci freschi, crescione, banane; e molti oli, come quelli di cocco, di mais, d'oliva, d'arachide, di sesamo, di soia e specialmente quello di germe di grano.

Ecco qui alcuni punti generali da ricordare riguardo le vitamine. Esse sono il vero elemento vitale presente nel cibo, l' "elisir della vita". Potreste fare un pranzo intero, trovandolo molto appetitoso, soddisfacente e appagante, eppure potreste aver mangiato del cibo morto. Degli esperimenti mostrano che i topi possono vivere otto settimane bevendo solo acqua, ma soltanto sei settimane mangiando pane bianco. Senza la presenza delle vitamine nel cibo, il vostro pasto è morto. Mangiandolo voi vi autoingannate, perché invece del nutrimento invitate la malattia.

Le malattie nascono dalla nostra ignoranza delle leggi del corpo e della mente. La giusta alimentazione, la moderazione e l'esercizio fisico bandiranno di fatto la malattia dalla faccia della terra. Le vitamine sono i cervelli del cibo che mangiate. Esse dirigono la digestione e l'assorbimento del cibo mentre il cibo stesso costruisce i diversi tessuti. Qualunque cosa mangiate, non dimenticate mai d'includere le vitamine nel vostro menu. Le vitamine sono condensati di forza vitale. Sono elettricità sottile accumulata per ricaricare la batteria del corpo con nuova energia. Sono concentrati di energia. Non mangiate cibi cotti, che sono pieni di vitamine morte. I vegetali sono stati maturati e cotti nella cucina della natura dal fuoco cosmico: i raggi ultravioletti. Perché volete cuocerli ancora? Esperimenti scientifici dimostrano senza alcun dubbio che la cottura distrugge le vitamine. Privo di vitamine, il cibo ingoiato va nello stomaco senza alcuna direzione. Le vitamine dirigono la crescita dei vari tessuti e sono necessarie per la giusta crescita e lo sviluppo del corpo; per mantenere la salute e l'energia e per proteggersi dalle infezioni di vario genere, inclusi i raffreddori.

Per ottenere la normale provvista di vitamine, i vostri menu devono essere fatti principalmente di frutta e verdura fresca, cereali e farine integrali, e latticini.

METODI DI ALIMENTAZIONE YOGA

I menu che seguono sono dati per promuovere la salute generale, l'espulsione dal corpo dei veleni nascosti, per ridurre o sviluppare i tessuti e contribuire a curare le malattie con una dieta

Alimentazione Yoga

appropriata. Facendone un uso razionale, essi elimineranno i veleni dal corpo e vi daranno perfetta salute, forza e vitalità. Provate le varie ricette per colazione, pranzo e cena, e seguite quelle che meglio si adattano alla vostra salute individuale. Dovreste nutrirvi come una persona normale, rispettando e modificando gradualmente le particolari abitudini alimentari che avete ereditato. I vegetariani abituali, o quelli che hanno ereditato un'abitudine vegetariana, possono fare a meno della carne, del pesce e del pollo, mangiando al loro posto abbastanza noci e formaggio; oppure latte, uova e prodotti a base di glutine. Ma tutti gli studenti di Yoga devono assolutamente smettere di mangiare ogni tipo o preparazione di carne di manzo, di vitello e di maiale. Non formate l'abitudine di mangiare qualsiasi tipo di carne. Imparate ad abituarvi gradualmente a mangiare più noci, banane, frutta, latte e verdure crude.

Ricordate però che non è sempre ciò che entra in voi, ma ciò che esce da voi, che vi rende quello che siete. Alcune persone possono mangiar carne e tuttavia essere sane e autocontrollate, mentre altre possono mangiare solo frutta e verdura e tuttavia essere furfanti e vivere senza alcun autocontrollo. Mangiare per cena solo verdure cotte senza cibi crudi non è buono, piuttosto è devitalizzante e rende deboli. Mangiate decisamente più cibi "cotti dalla natura" come le verdure crude, la frutta, i datteri e le noci. Soprattutto nutritevi nella maniera giusta, pensate nella maniera giusta e meditate e vivete nella gioia divina giorno e notte.

COLAZIONI IDEALI

- 1) Succo d'arancia e noci macinate.
- 2) Pompelmo e noci macinate.
- 3) Due tuorli d'uova sode con spremuta d'arancia.
- 4) Succo di pomodoro e tuorlo d'uovo.
- 5) Succo d'anguria e noci macinate.
- 6) Per ottenere un effetto lassativo: crusca, latte, miele e noci macinate.
- 7) Melone, crusca, latte e noci macinate.
- 8) Frutti di bosco, noci macinate, panna e miele.
- 9) Succo d'ananas, miele, panna, noci macinate e fette di ananas.
- 10) Un bicchiere di latte con miele.
- 11) Mandorle tritate e miele mischiati in un bicchiere d'acqua.

COLAZIONE PER LE PERSONE MAGRE

Bevete circa mezzo litro di latte fresco non pastorizzato o un grande bicchiere di succo d'arancia con quattro cucchiaini di noci americane macinate. Oppure prendete tre tuorli di uova sode in un grande bicchiere di succo d'arancia; o bevete circa mezzo litro di latte con due cucchiaini di miele. Oppure mangiate una ciotola di fiocchi d'avena con panna e due banane, e un cucchiaino di miele. A colazione bevete un bicchiere d'acqua, o un bicchiere di panna con due banane e un cucchiaino di miele, oppure prendete una manciata d'uvetta non trattata e un bicchiere di panna misto a un cucchiaino di noci americane macinate.

DUE PRANZI IDEALI

1. Insalata fatta con sedici foglie di spinaci, cento grammi circa di noci americane macinate, verdure crude tritate (con condimento per insalata).
2. Insalata fatta con mezza lattuga e carote grattugiate condite.

PRANZO PER LE PERSONE MAGRE

Un cucchiaino d'olio d'oliva tra i pasti, oppure un cucchiaino d'olio di fegato di merluzzo dopo i pasti. Mangiate un'abbondante insalata cruda condita con panna, succo d'arancia e noci macinate. Una buona porzione di cibi cotti. Dieci fichi non trattati o dieci prugne secche o dieci datteri, oppure una manciata di uvetta. Mangiate quattro cucchiaini di noci americane macinate insieme alla vostra insalata di verdure. Una grande porzione di ricotta fresca. Bevete un bicchiere di panna o di latte fra il pranzo e la cena. Mangiate due fette di pane integrale o delle focaccine di crusca con molto burro.

PRANZO PER LE PERSONE GRASSE

Mangiate un'abbondante insalata di verdure tagliuzzate ben condite con succo d'arancia. Dieci foglie di spinaci condite. Sei prugne secche o fichi secchi ammorbidenti nell'acqua, oppure sei datteri. Mangiate pochissima verdura cotta, o meglio niente. Non mangiate uova. Non bevete acqua durante i pasti. Consumate il pasto più abbondante a mezzogiorno, ma non mangiate troppo. Mangiate un'insalata di verdure ogni giorno diversa. Tagliate a pezzettini le verdure crude e conditele col succo d'arancia. Non mangiate né pane né burro.

CONSIGLI PER LA CENA SOSTITUTI DELLA CARNE

- 1) Un cucchiaino di pinoli crudi macinati con un bicchiere di succo d'arancia.
- 2) Un cucchiaino di anacardi crudi macinati con un bicchiere di succo d'arancia. (Allo stesso modo si può usare qualsiasi altro tipo di noci).
- 3) Uova sode con mezza lattuga.
- 4) Ricotta fresca con mezza lattuga.
- 5) Pan di noci e, in generale, tutti i prodotti a base di noci.
- 6) Prodotti a base di glutine.
- 7) Piatti a base di formaggi freschi.
- 8) Fagioli o lenticchie.
- 9) Avocado o banane.

DIETA PER LA FORZA VITALE

Mangiate quattro cucchiaini di mandorle ben macinate e due arance, o tre fette di ananas fresco più una manciata di noci americane macinate. Oppure bevete un bicchiere di latte con una manciata d'uvetta messa a mollo. Oppure mangiate una banana con un cucchiaino di noci macinate, o sei prugne secche non trattate (ammorbidite nell'acqua), cui si può aggiungere un cucchiaino di noci macinate. Ogni giorno mangiate un'arancia o una carota cruda. Masticate bene le carote.

DIGIUNO REGOLARE

Digiunare è necessario in relazione al mangiare. Una volta la settimana, o almeno due volte al mese, dovrete fare una pulizia completa della casa corporea. Digiunate un giorno alla settimana bevendo solo succo d'arancia o latte, e prendete un lassativo adatto a voi. Ogni mese digiunate tre giorni di seguito prendendo solo succo d'arancia, e usando un lassativo adatto. Oppure digiunate tre giorni, bevendo tanta acqua e mangiando cibi crudi (se il vostro organismo li tollera). Provate il digiuno parziale, eliminando colazione e pranzo; vedrete che dopo il digiuno mangerete meno.

Alimentazione Yoga

Dormite sei ore ogni notte. Dopo la meditazione fate colazione da solo o in pacifica compagnia. Mangiate pochissimi amidacei e cereali. Non mangiate mai troppo in nessuna circostanza. Ogni tanto saltate la colazione. Fate un paio di chilometri al giorno camminando svelti. State in compagnia di gente allegra.

INFORMAZIONI GENERALI LASSATIVI

Tutti i frutti sono lassativi, nel seguente ordine: prugne, anguria, Cantalupo, pomodori, fichi, uva passa, uva; l'olio d'oliva è molto efficace.

INSALATE

Per Depurare il Sangue

Tagliate a dadini delle castagne d'acqua riducendole alle dimensioni dei fagioli lima ed aggiungetevi un quarto di cuore di lattuga tritata finemente. Mischiate ad essa il seguente condimento per insalata: 4 cucchiaini di panna, il succo di un'arancia, 1 cucchiaino di miele o zucchero. Nutritive e Lassative Schiacciate due cachi a cui è stata tolta la buccia, aggiungete 4 cucchiaini di panna, un cucchiaino di miele e sbattete con uno sbattitore per uova. Prendete una foglia di lattuga e mettetevi sopra il composto più la buccia dei cachi finemente tritata e un cucchiaino pieno di panna montata.

Eliminazione e Salute

Mischiate un cucchiaio di crusca con un cucchiaino di miele e il succo di mezza arancia. Schiacciate un avocado. Mettete su una foglia di lattuga e servite.

Insalata Dimagrante

Tagliate a dadini un quarto di anguria. Mischiate con 1/4 di cucchiaino di succo di limone e un poco di miele. Servite sulla lattuga. Condimento per Insalata Quattro cucchiaini di succo di pompelmo, quattro cucchiaini di panna e un cucchiaino di miele o zucchero formano un delizioso condimento per insalata.

ZUPPE

Aggiungete a mezza tazza di siero di latte uno spicchio d'aglio tritato; sedici foglie di spinaci, un po' di piselli freschi, di punte di asparagi e un quarto di tazza di ceci (messi a bagno la sera prima); aggiungete due tazze d'acqua calda; mezzo cucchiaino di sale più uno e mezzo di zucchero. Fate bollire finché l'acqua non si riduca della metà. Servite con un quarto di cuore di lattuga tritata oppure otto foglie di prezzemolo tritato, o sei foglie di spinaci crudi tritati. Usate sempre sale marino ricco di iodio. Potete anche mischiare al sale dei vegetali essiccati al sole, macinati e polverizzati.

DESSERT

Immergete due fette di pane integrale in una miscela composta da 1/4 di bicchiere di latte, due cucchiaini di panna e due cucchiaini di miele. Aggiungete un cucchiaio di burro e una banana schiacciata. Servite.

Bevanda al Tamarindo

Mettete a bagno tutta la notte quattro pezzi di tamarindo in un bicchiere d'acqua. Mischiatevi due cucchiari di zucchero e il succo di mezza limetta. Agitate bene. Aggiungete un po' di ghiaccio per rinfrescarla. Sorsetegiate lentamente a stomaco vuoto. È un'ottima bevanda per la digestione.

DIETA PER DIMAGRIRE

Una grande insalata di vegetali crudi condita con succo d'arancia; niente burro, niente amidacei e farinacei, niente cibo cotto. Sei cucchiari di noci macinate. Sei datteri, prugne biologiche. Niente formaggio, niente zucchero, niente uova né pesce né carne.

PER LO STOMACO

Aggiungete a un bicchiere d'acqua un cucchiaino di zucchero e sette o quattordici gocce di succo di limone. Questa bevanda ha una meravigliosa vibrazione spirituale e tonifica magnificamente lo stomaco. Non fatela troppo dolce o troppo aspra. Per l'acidità, se uno non può tollerare il succo d'arancia, usata dell'acqua con dentro un po' di mandorle. Altrimenti si può prendere anche del succo d'anguria. Una bevanda yogica benefica per lo stomaco è formata da un quarto di bicchiere di latte acido con un pizzico di sale e il succo di un quarto di limetta. Un cucchiaino di pistacchi macinati mescolati in un bicchiere d'acqua costituisce un'ottima bevanda, buona per i nervi e la vitalità in generale, e in qualsiasi tipo di problema sessuale.

Le mandorle danno forza vitale; il pistacchio dà grasso; i pinoli e gli anacardi favoriscono lo sviluppo armonioso di tutte le parti del corpo; le arachidi sono buone per l'eliminazione e il vigore in generale. Potete preparare una salsa con la farina integrale, usando anacardi o pinoli macinati; fatela nello stesso modo in cui si fa una salsa normale.

Queste regole alimentari e queste liste di cibi sono quelle raccomandate dagli antichi e dai moderni yogi dell'India. Sia nell'India moderna che in Occidente, molti eminenti medici e dietologi raccomandano le stesse regole per la salute. Mentre si è visto che una dieta di alimenti crudi è benefica sia per dimagrire che per mantenere uno stato di buona salute, non è però consigliabile passare bruscamente dall'uso di cibi cotti all'uso di cibi crudi. Chi è abituato ai cibi cotti dovrebbe introdurre gradualmente i cibi crudi nella propria alimentazione, permettendo in tal modo al suo apparato digerente di abituarsi ai cibi crudi senza alcun problema. Cominciate prendendo un pasto al giorno di cibi crudi e l'altro pasto (o due) al giorno di cibi cotti. Come raccomandava Sri Yukteswar, trovate la dieta più adatta alle vostre necessità e seguitemela.

GUARIRE CON LE AFFERMAZIONI SPIRITUALI E IL CIBO ASTRALE

Le parole sono vibrazioni di pensiero. I pensieri sono vibrazioni di potere ed energia. Parole forti o ordini, come per esempio "svegliati", pronunciate debolmente senza il sostegno di una vigorosa forza di fondo, sono insignificanti.

Perciò quando affermate meccanicamente: "Sono prospero" e nel sottofondo della vostra mente pensate: "Sono sempre povero e tale rimarrò" oppure "A che servono comunque le affermazioni di prosperità", naturalmente non avrete alcun risultato.

Quando fate delle affermazioni, per qualsiasi scopo desideriate, dovete svuotarvi continuamente di tutti i devastanti pensieri negativi. Il pensiero è la forza che muove la complessa macchina cellulare del corpo come pure il meccanismo del destino umano e dell'intero universo. I pensieri svolgono tutte le funzioni chimiche, psicologiche e metaboliche del corpo. I pensieri della gente in generale, e dei politici in particolare, plasmano il destino delle nazioni.

Alimentazione Yoga

Pensare a Dio mantiene l'universo in equilibrio e ritmo. I giusti pensieri, espressi con parole pronunciate correttamente, causeranno vibrazioni eteriche ritmiche e daranno inizio ad azioni appropriate nell'individuo che fa le affermazioni e in tutte le circostanze collegate con l'effettiva realizzazione del risultato desiderato.

In una storia raccontata in un'antica scrittura sacra un uomo affermava: "Signore, distruggi Indra satru" invece di "Signore, distruggi Indra satru", causando in tal modo delle vibrazioni che uccisero lui invece del suo nemico. Ponendo enfasi su satru in "Indra satru" (che significa Indra, il nemico), l'uomo indicò "Indrasya satru", cioè il nemico di Indra, ovvero lui stesso. Se solo avesse pronunciato "Indra satru", avrebbe significato Indra, il nemico.

Perciò se siete arrabbiato e con l'ira nel cuore affermate: "Sono pace, sono pace", questa ripetizione meccanica di pace non significherà nulla, anzi al contrario svilupperete più collera; e se affermate: "Sono ricco" credendo che non sarete mai ricco, resterete povero, perché i vostri pensieri negativi vi manterranno paralizzato, impotente e incapace d'iniziare il giusto modus operandi che vi darà il risultato desiderato.

Primo, sedete calmo. Acquietate l'immaginosa mente subcosciente. Placate l'agitazione della mente cosciente. Inducete in voi l'onnipotente supercoscienza con la meditazione profonda. Quindi fate le seguenti affermazioni, in gruppo o singolarmente, a voce alta o sussurrando o mentalmente. Tutte le affermazioni, pronunciate mentalmente o a voce alta o sussurate, devono essere impregnate ad ogni ripetizione con concentrazione e devozione sempre-crescente. Una ripetizione meccanica vuoi dire nominare il nome di Dio invano; cioè, come se pensaste di andare al cinema mentre pronunciate continuamente la parola "Dio".

Pronunciare una volta "Dio" con devozione e aumentare la devozione con ciascuna ripetizione, vuoi dire immergersi sempre più profondamente nell'oceano della potenza, fino a raggiungere il fondo della percezione di Dio. Quando pronunciate "Dio" continuamente, dimentichi del tempo e con devozione sempre-crescente, e quando la vostra coscienza dimentica se stessa nell'affermare, a quel punto sentirete la presenza di Dio.

Nelle affermazioni di gruppo è meglio prendere una frase. Che un uomo la pronuncii o spieghi il suo significato, e ammonisca i presenti del pericolo della ripetizione meccanica delle parole senza pensare al significato che corrisponde loro.

Molta gente nel coro della chiesa canta concentrandosi sulla musica e sulla gloria di affascinare gli ascoltatori e ricevere da essi lodi e congratulazioni, ma pensando poco a quell'Uno al quale stanno rivolgendo il canto. Questi cantanti non pensano mai a Dio, a cui è rivolto il canto o l'inno. Perciò nel canto di gruppo, chi dirige deve badare che i suoi colleghi non gradiscano meccanicamente una canzone sempre più forte, presi dall'emotività e con la mente distratta. Le parole del canto non devono essere cantate senza devozione. Anzi, lo spirito devozionale dev'essere predominante, mentre il suono delle parole cantate deve seguire umilmente, dolcemente e pacatamente il pensiero sempre infervorato.

Tutte le affermazioni a voce alta da parte di un gruppo possono cominciare forte o dolcemente, ma devono finire cantate per qualche tempo mentalmente, in silenzio, finché le parole si trasformino in messaggeri vibratorii del pensiero lasciati liberi nell'etere per eseguire gli scopi desiderati.

I singoli farebbero meglio a cominciare le affermazioni sussurrandole – o pronunciandole mentalmente - e con profonda e sempre crescente concentrazione. Prima di tutto chiedete saggezza e beatitudine, quindi armonia, poi salute e dopo vera felicità per tutta l'umanità. Le affermazioni ricordano all'anima ciò che essa ha già, e ciò che non ha perché ha dimenticato. Sono parole di Verità, e perciò differenti dalle preghiere che chiedono l'elemosina. Raramente i mendicanti ottengono ciò che desiderano dal Padre, ma un figlio che si è ravveduto e cerca di ricordare che è un "Figlio di Dio", può - per mezzo delle affermazioni - avere tutto mediante la giusta applicazione della legge vibratoria.

ALCUNI ESEMPI DI AFFERMAZIONI

"Io sono Tuo figlio. Io sono saggio". "Tu sei felice; io sono Tuo figlio, perciò sono un figlio felice". "Padre, Tu hai tutto. Io sono Tuo figlio; io ho tutto".

"Tu stai sempre bene; io sto bene, io sto bene". "Noi siamo Tuoi figli; desidero che tutti siano felici".

"Tu sei potenza; Io sono potenza".

CIBO NEL FUTURO

L'alimentazione futura del mondo avverrà ricevendo differenti raggi dall'Energia Cosmica, dai raggi cosmici, da elettroni, atomi ed aria, attirati dalle diverse aperture del corpo.

Dall'Energia Cosmica

Se uno tenesse la propria mente costantemente concentrata nel punto fra le sopracciglia (nel Centro Cristico), vedesse l'occhio spirituale e gli comandasse di ricaricare il corpo d'energia, esso lo farebbe. Facendo questo, la gente smetterebbe d'invecchiare. Gli yogi molto avanzati traggono energia dal cervello e dal midollo allungato, collegando la punta della grande lingua con la 'piccola lingua' (ugola).

Dal Sole

Si può attirare energia dal sole coprendo tutto il corpo con un pesante tessuto di seta blu o una coperta, mantenendo il midollo allungato esposto ai raggi del sole, sul retro della testa. Concentratevi sulla parte posteriore della testa e sentite che diventa sempre più calda. Sentite che l'energia viene accumulata nel cervello e distribuita in tutto il corpo.

Fate un bagno di sole e concentratevi profondamente sulla superficie del corpo esposta; bevete la luce del sole attraverso ogni poro del corpo. La concentrazione sui raggi solari darà un risultato cento volte maggiore che fare un bagno di sole con la mente distratta.

Dagli Elettroni

Quando usate una lampada solare su una parte malata del corpo, concentrate tutto il vostro pensiero sulla sensazione di calore e sappiate che state assorbendo energia nella struttura atomica del corpo, elettrizzando in tal modo le batterie delle cellule. Per ricevere energia elettronica dall'etere, espirate; rimanete calmo, seduto nella posizione eretta, e percepite l'energia elettronica che vi circonda ed entra attraverso le cellule del vostro corpo; oppure ricevete energia dalle vostre dita mentre tenete le mani alzate sopra la testa.

Dall'Ossigeno

Sedete dritti su una sedia. Chiudete gli occhi. Espirate rapidamente e cominciate a inalare molto lentamente dalle narici, pensando che il vostro cervello, i polmoni, il cuore, la spina dorsale, lo stomaco, l'addome, le cosce, le gambe, le braccia e così via, si stiano riempiendo d'aria. Potete anche inalare rapidamente e saturare il corpo intero con il potere atomico presente nell'ossigeno.

Paramahansa Yogananda disse che ogni alimento possiede certe qualità intrinseche.

Ananas: Sicurezza di se, buono contro il complesso d'inferiorità

Arance, Limoni: Bando la malinconia e stimolano il cervello

Avocado: Memoria

Banane: Conferiscono calma, umiltà

Alimentazione Yoga

Barbabietole: Coraggio marziale
Cereali: Forza di carattere
Ciliegie: Vibrano gioia
Datteri: Tenerezza e dolcezza
Fichi: Ammorbidiscono il rigido senso di disciplina
Frutti di bosco: Aiutano a calmare il pensiero
Grano: Ostinato nei principi; raffinato quando i principi sono buoni
Lampone: Gentilezza di cuore
Latte e Uova: Entusiasmo, energia fresca
Lattuga: Calma
Mais, Pomodori: Coraggio, vitalità e forza mentale
Mandorle, Miele: Favoriscono l'autocontrollo
Pere: Tranquillità
Pesche: Altruismo, pensare al bene degli altri
Riso integrale: Mitezza, dolcezza
Sciroppo d'Aceto: Freschezza mentale
Spinaci: Semplicità
Uva: Vibra amore divino

Il corpo è il tempio di Dio. Dategli quanto gli è dovuto e dimenticatelo. Concentratevi sull'amore di Dio. Questa tavola mostra che in natura le virtù variano in maniera differente in ciascun tipo di cibo, come pure in ogni altra cosa. Non è il cibo che mangiamo che ci darà quelle qualità, ma il nostro sforzo personale con la grazia di Dio. Cercate Dio e Dio soltanto.

DIETA MAGNETICA DIVINA

Metodi Fisici e Mentali per Ringiovanire le Cellule del Corpo e Risvegliare i Poteri Latenti della Mente e le Forze Interiori dell'Anima

Per il sostentamento del corpo sono necessari cibi adatti nelle giuste combinazioni, che esercitino un'influenza ben definita anche sulla mente. La qualità sattvica o spirituale, la qualità rajasica o attiva e la qualità tamasica o materiale della mente sono tutte influenzate dal cibo che mangiamo, e possono formare diverse combinazioni. La qualità attivante (rajasica) può dominare e combinarsi con le altre due qualità per formare diverse tendenze mentali:

- 1) Mente spiritualmente attiva.
- 2) Mente intellettualmente attiva.
- 3) Mente materialmente attiva.

Ogni cibo che mangiamo produce una sensazione sul palato, come pure certi effetti chimici sul corpo e sul cervello. Le sensazioni create dal cibo determinano una mentalità specifica. Gli alimenti come la carne producono reazioni materiali grossolane che sviluppano il cervello materiale e la mente animale, mentre mangiare frutta fresca e verdure crude sviluppa una mente e un cervello spirituale e accresce le qualità spirituali di chi le consuma.

La qualità del gusto e del colore del cibo viene riportata al cervello attraverso i nervi gustativi e ottici ed è sperimentata come sensazioni specifiche piacevoli o spiacevoli. Queste sensazioni vengono elaborate in percezioni e concetti. Con la ripetizione di determinati concetti sui cibi si formano precise abitudini mentali che si manifestano come qualità materiali, attive o spirituali.

La giusta dieta è molto importante per accrescere la vitalità. Mangiare molte noci macinate e verdure fresche e bere succhi di frutta sarà di grande aiuto. Per ottenere dei risultati benefici, mangiate ogni giorno delle verdure a foglia verde, compresa una carota con parte del suo fusto; e bevete un bicchiere di succo d'arancia (inclusa la polpa) con un cucchiaino di noci finemente

macinate.

Fate un buon condimento per insalata mischiando con cura noci macinate, panna e alcune gocce di succo di limone, succo d'arancia e miele, da usare su molte insalate. Una volta ogni tanto, un po' di salsa di curry con verdure o uova sode è un ottimo stimolante della salivazione.

Ciascuna dei molti miliardi di cellule del corpo umano è una piccola bocca che prende nutrimento. La forza vitale, identificata con il corpo, crea in noi il desiderio di trarre energia dalla circolazione, dalla carne e dagli altri cibi mandati giù nello stomaco. Bisogna addestrare la forza vitale a trarre energia da fonti più sottili. I bisogni energetici del corpo possono essere forniti in parte dalla luce del sole e dall'ossigeno, che vengono assorbiti dai pori. Per questo motivo, la superficie della pelle dev'essere tenuta sempre scrupolosamente pulita.

COME RINGIOVANIRE DIGIUNO E DIETE PARTICOLARI

Gli antichi yogi dicevano che la maggior parte delle malattie si può curare con un digiuno giudizioso fatto sotto la guida di uno specialista. Il digiuno può essere diviso in due tipi principali: digiuno parziale e digiuno completo.

DIGIUNO PARZIALE

In questo gruppo si possono menzionare quattro suddivisioni generali.

- 1) Limitare la dieta a certi cibi.
- 2) Astenersi da certi cibi.
- 3) Limitare la quantità del cibo assunto.
- 4) Limitare il numero dei pasti a uno o due al giorno.

Alcune di queste forme di digiuno si possono combinare. Per esempio, per curare una malattia o per diminuire di peso, una persona potrebbe astenersi completamente da certi cibi, limitare l'assunzione di altri e Così via.

Suddivisioni più specifiche sono:

DIETA LIQUIDA

Digiuno 'liquido'. Molte persone traggono vantaggio da una dieta liquida Per uno o due giorni alla settimana, e ogni volta che non si sente fame, l'assunzione di cibo può essere limitata solamente al latte, o al succo d'arancia, o a qualsiasi altro succo di frutta non zuccherato.

DIETA RISTRETTA

Digiuno 'solido'. Questo tipo di digiuno parziale si limita a:

- 1) frutta cruda,
- 2) vegetali crudi,
- 3) verdure appena cotte e mangiate con tutto il liquido nel quale sono state bollite (possibilmente a vapore).

Niente pane o altri cibi amidacei né zucchero; niente carne, uova o pesce. Nient'altro che i cibi menzionati nei punti 1, 2 e 3, e solo un pasto al dì, a mezzogiorno. Mentre seguite questa dieta ricordatevi di bere molta acqua.

DIETA DI OSSIGENO

Inalate ed esalate profondamente da sei a dodici volte ogni ora, riempiendo i polmoni d'aria fresca fino ai lobi inferiori. Questo metodo si può praticare all'aperto, mentre alternamente si cammina piano e ci si riposa. Quando le condizioni del tempo ci obbligano a praticare dentro, le finestre devono essere tenute spalancate. Naturalmente durante la stagione invernale bisogna indossare vestiti caldi per proteggersi dal freddo. Questo tipo di digiuno favorisce la crescita spirituale. Il digiuno a base di ossigeno non dev'essere fatto da persone deboli o invalide.

DIGIUNO COMPLETO

Un periodo di digiuno completo non dovrebbe, di regola, superare i dieci giorni; e non si dovrebbe tentare per più di tre giorni, a meno che non si faccia sotto l'opportuna sorveglianza di uno specialista. Comunque, astenersi dal cibo per un giorno alla settimana, o per tre giorni consecutivi al mese, ha prodotto risultati benefici. Durante il digiuno completo bisogna bere acqua in abbondanza, per sostituire i fluidi che si perdono con l'evaporazione attraverso i pori e in altri modi.

Dieta (purificante) di Nove Giorni

La dieta purificante e rivitalizzante di nove giorni si è dimostrata un metodo molto efficace per liberare l'organismo dai veleni. Essa consiste nel prendere ogni giorno i seguenti cibi.

Agrumi: un pompelmo e mezzo, un limone e mezzo, cinque arance. Una verdura cotta con il suo liquido (quantità a scelta). Tre tazze di bevanda della vitalità (una tazza ad ogni pasto). Un'insalata di verdure crude. Un bicchiere di succo d'arancia con un cucchiaino di un lassativo a base di erbe (foglie di senna). Da prendere ogni sera prima d'andare a letto, per tutto il periodo della dieta. Per avere dei risultati migliori, prenderne dapprima mezzo cucchiaino e poi aumentare la dose fino a un cucchiaino.

BEVANDA DELLA VITALITÀ

Ingredienti per preparare la bevanda: Due gambi di sedano tritati, cinque carote tritate (inclusa parte del fusto), un mazzetto di prezzemolo tritato, una quantità di tarassaco, o di cime di rapa, o di spinaci tritati pari a un recipiente di mezzo litro di capacità. Tutto cucinato in un litro d'acqua, senza sali o condimenti di alcun genere.

La bevanda della vitalità può essere preparata in due modi, tenendo presente che è preferibile il primo:

1) Dopo aver passato il sedano e le carote in un tritaverdure, fateli bollire leggermente nell'acqua per dieci minuti. Poi aggiungete il prezzemolo e le altre verdure scelte e fate bollire ancora per dieci minuti. Infine scolate.

2) Usate gli stessi ingredienti, ma senza cuocerli. Dopo averli passati con il tritaverdure, filtrateli. Bevete una tazza della bevanda, preparata con l'uno o l'altro metodo, ad ognuno dei tre pasti.

Questa bevanda si è dimostrata un tonico molto efficace di reumatismo, di vari disturbi di stomaco, inclusa l'indigestione acuta, il catarro cronico, la bronchite e l'esaurimento nervoso. Mentre state facendo la dieta purificante, astenetevi rigorosamente da tutte le spezie, i dolci, le paste, carne, uova, pesce, formaggio, latte, burro, pane, cibi fritti, olio, fagioli - insomma, da tutti i cibi non menzionati sopra. Se uno sentisse la necessità di ulteriore nutrimento, potrebbe prendere un cucchiaino di noci finemente macinate in mezzo bicchiere di succo d'arancia.

Dopo aver seguito la dieta di nove giorni, bisogna essere particolarmente attenti nella scelta e nella quantità di cibo da assumere nei primi giorni, e ritornare gradualmente a una dieta normale. Bisognerebbe cominciare aggiungendo al pasto una porzione di ricotta. Mandorle, tuorlo d'uovo,

patate al forno sono tra i primi cibi da aggiungere. Non mangiate troppo, ma aumentate gradualmente la quantità e la varietà finché non ritornate alla dieta normale. Ci dovrebbero volere almeno quattro giorni per ritornare alla propria alimentazione normale.

Se uno non riesce a liberare il corpo da tutte le tossine con il primo tentativo, può ripetere la dieta purificante dopo un intervallo di due o tre settimane. Si è visto che, mentre si segue la dieta purificante, è benefico ogni sera prima di andare a dormire rimanere immersi per venti minuti in una vasca piena a metà d'acqua calda in cui siano state sciolte cinque tazze di sale inglese. Inoltre, dopo aver concluso la dieta purificante, è utile di tanto in tanto per parecchie settimane fare un bagno di sali.

Le diete e i consigli dietetici che seguono, praticati sotto la guida indispensabile di uno specialista, saranno molto utili per chi è nelle condizioni descritte.

DIETA DIMAGRANTE

Praticate gli Esercizi di Ricarica esposti nel Praeceptum n°34 sei volte, due volte al giorno, e gli esercizi per lo stomaco venti volte ciascuno, tre volte al giorno. Mentre fate la tensione, comandate alla vostra volontà di bruciare i tessuti superflui. Praticate l'esercizio della corsa da cinquanta a duecento volte al giorno.

Mangiate prevalentemente verdure crude e un tuorlo d'uovo bollito al giorno. Astenetevi dagli amidacei, dai cibi fritti e dai dolci. Non bevete acqua durante i pasti. Ogni tre giorni, digiunate per un giorno bevendo solo succo d'arancia. Delle persone molto grasse hanno tratto immenso beneficio digiunando per sette giorni, prendendo soltanto del succo d'arancia, e iniziando poi la dieta purificante di nove giorni; riprendendo in seguito gradualmente una dieta normale. Se vi fosse bisogno di ridurre ulteriormente il peso, la stessa procedura si potrebbe ripetere dopo un intervallo di due settimane.

DIETA INGRASSANTE

I seguenti cibi hanno un alto valore nutritivo e si sono dimostrati benefici per coloro che desiderano aumentare di peso. Alcuni di questi dovrebbero essere aggiunti alla dieta consueta di tutti i giorni. Banane con panna. Fiocchi d'avena con panna. Un quarto di bicchiere di panna. Due fette di pane integrale. Due uova. Un'abbondante insalata di verdure crude. Un cucchiaino d'olio d'oliva. Cento grammi di burro. Inoltre si può guadagnare peso mangiando molte banane e bevendo, per un mese, due bicchieri d'acqua (moderatamente calda o fredda, mai ghiacciata) ad ogni pasto.

LA COMBINAZIONE DEI CIBI

Per ottenere i risultati migliori, ci si dovrebbe astenere da tutti i prodotti ricavati dalla carne di manzo o di maiale. Non prendete neppure l'abitudine di mangiare pollo, agnello o pesce. Le noci, la ricotta, gli avocado, le uova, il latte, la panna e le banane sono degli ottimi sostituti della carne e del pesce. Comunque, se mangiate pollo, agnello o pesce, prendete con essi un'abbondante insalata di verdure.

Non mangiate troppo zucchero raffinato. È preferibile lo zucchero grezzo, e il miele è la cosa migliore. Mangiate soltanto i dolci della natura, come le prugne secche, l'uvetta e i fichi non trattati. Mangiare quantità eccessive di dolci causa la fermentazione intestinale. Ricordate inoltre che i cibi preparati con la farina bianca, ed anche il riso raffinato e i troppi fritti, sono dannosi alla vostra salute. I cibi molto raffinati, come il riso bianco, sono stati privati della maggior parte del loro valore nutritivo; di regola, i cibi naturali integrali sono più sani.

Cercate d'includere nella vostra dieta quotidiana quanta più frutta e verdura cruda è possibile. Se siete abituati prevalentemente ai cibi cotti, cominciate a introdurre gradualmente quelli crudi, finché

Alimentazione Yoga

l'organismo non si abitui. Le verdure cotte si dovrebbero mangiare con il liquido nel quale sono state bollite.

Digiunate regolarmente, usando al massimo il vostro discernimento per scegliere la dieta appropriata, in conformità alle istruzioni riportate sopra. Mangiate meno; e quando mangiate seguite le regole dietetiche. Fate che la luce del sole, l'ossigeno e gli Esercizi di Ricarica diventino parte della vostra regolare alimentazione quotidiana.

Aver fede con la mente nel potere risanante di Dio e tuttavia obbedire alle leggi dietetiche, è molto meglio che avere solo fede in Dio e nella mente e non rispettare le leggi dietetiche.

ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

Il cibo di ogni giorno dovrebbe includere quante più voci possibili tra quelle della seguente lista, che contiene tutti gli elementi necessari per il buon mantenimento del corpo. Se non includete tutti i frutti menzionati nella dieta di un giorno, fate delle porzioni più abbondanti di quelle che servite. Mangiate ogni giorno frutta diversa: Una mela - Un pompelmo - Un limone - Una limetta - Un'arancia - Un bicchiere di succo d'arancia (compresa la polpa) - Un cucchiaino di noci macinate - Una fetta di ananas - Sei fichi o datteri o prugne secche - Una manciata d'uva passa - Tre vegetali gialli o verdi al forno o cotti a vapore con il loro liquido - Una carota cruda - Sei foglie di spinaci crude - Un quarto di lattuga - Un cucchiaino d'olio d'oliva - Un bicchiere di latte - Un cucchiaino di ricotta - Un uovo - Un cucchiaino di miele.

Ogni giorno mangiate almeno alcuni dei cibi elencati nella lista "Alimentazione Quotidiana", distribuendoli nei vostri tre pasti. Per esempio, potete prendere il latte a colazione; pane, uova e insalata di verdure a pranzo; e noci macinate e frutta la sera.

Spesso il catarro del tubo digerente deriva dal mangiare troppo la sera e anche dall'uso eccessivo di dolci e altri cibi che hanno un effetto irritante sulla mucosa dello stomaco, del duodeno, ecc. Bisogna prendere in considerazione le abitudini alimentari personali, ma se sono cattive cambiatele gradualmente. Ad ogni modo, aggiungete alcuni dei cibi compresi nella lista di "Alimentazione Quotidiana" a quelli che siete abituati a mangiare. Tra i cibi menzionati sopra tralasciate quelli che non sono adatti a voi, mangiando solo in modo leggero quando sentite il bisogno di nutrirvi, e abituandovi gradatamente a una dieta più sana.

Potete aumentare o diminuire le quantità riportate nella lista a seconda delle vostre necessità individuali. È ovvio che la persona che fa un duro lavoro muscolare ha bisogno di più cibo di chi svolge un lavoro sedentario. Ogni volta che avete fame, potete mangiare un'abbondante cucchiainata di noci finemente macinate in mezzo bicchiere d'acqua o in un bicchiere di succo d'arancia. Quando avete sete, bevete un bicchiere di succo d'arancia o d'acqua (preferibilmente bollita, se non è possibile avere dell'acqua pura). Comunque, l'acqua distillata dall'Energia Cosmica Naturale - il succo di frutta non diluito - è la bevanda migliore.

Non bevete troppa acqua durante i pasti. L'acqua ghiacciata si dovrebbe usare sempre con molta moderazione, specialmente durante e dopo i pasti, poiché abbassa la temperatura dello stomaco e diluisce i succhi gastrici, ritardando in tal modo la digestione. Non bevete mai acqua ghiacciata quando siete accaldati.

DIETA MAGNETICA

Di regola la parola "cibo" viene usata soltanto in relazione al nutrimento fisico; ma vi sono altri tipi di cibo e cioè l'energia mentale, o la concentrazione, e la saggezza divina. Il primo (il cibo materiale) ricarica la batteria del corpo; il secondo (la concentrazione) ricarica la batteria della mente; il terzo (la saggezza divina) la batteria dell'anima.

Avete mai analizzato la vostra dieta magnetica mentale? Di solito è formata dai vostri pensieri e pure dai pensieri che ricevete vivendo a stretto contatto con i vostri amici. Gli amici pacifici aiutano

sempre ad avere una sana mente magnetica. È facile dire se una persona si nutre di ambienti litigiosi o pacifici. Le preoccupazioni e le inquietudini interiori, dovute agli amici sbagliati o ai parenti stretti che non sanno apprezzarvi, producono una mente tetra e malata.

Ciò che l'acqua distillata è per una batteria, il cibo è per la batteria del corpo. Nella batteria del corpo l'energia vitale viene presa dall'Energia Cosmica attraverso il midollo allungato e il cibo. Inoltre l'energia vitale presente nel corpo elabora i cibi e li trasforma in energia. È compito della forza vitale distillare ulteriore forza vitale dal nutrimento assunto dal corpo. Perciò la propria dieta dovrebbe essere limitata a cibi che siano facilmente convertibili in energia o che producano energia fresca.

L'ossigeno e la luce del sole dovrebbero avere un ruolo importantissimo nella vita delle persone, per la loro diretta qualità di produrre energia. Più dipendete dalla volontà e dall'Energia Cosmica per sostenervi, meno sarà il vostro bisogno di cibo; più dipendete dal cibo, più debole sarà la vostra volontà e meno il vostro ricorso.

La dieta magnetica consiste anche di sostituti del cibo come raggi ed ossigeno, che possono essere facilmente assimilati e trasformati in energia dalle forze vitali latenti. I cibi magnetici danno energia più rapidamente di quelli solidi e liquidi, che sono meno facilmente convertibili in forza vitale. Un'ora di bagno di sole fa anche parte della dieta magnetica.

Le vitamine sono come raggi di specie diverse. Quando mangiate, state ingerendo energia. I raggi ultravioletti che si assorbono stando un giorno intero sulla spiaggia producono sul corpo un effetto benefico vitalizzante che dura circa tre mesi. Piaghe e ferite si possono curare esponendole per mezz'ora al giorno alla luce del sole. Anche un trattamento di raggi infrarossi e ultravioletti artificiali fornisce al corpo un nutrimento magnetico; e se viene fatto sotto la guida di uno specialista, si può trarre da esso molto beneficio.

I comuni vetri per finestre impediscono ai raggi ultravioletti del sole di penetrare nelle stanze. Vivere in una stanza assolata che ha dei vetri gialli al quarzo, attraverso cui penetrano i raggi ultravioletti del sole, rifornirebbe il corpo umano di nutrimento spirituale magnetico e lo renderebbe a sua volta spiritualmente magnetico. Un uomo che vivesse in una stanza con vetri al quarzo rossi vedrebbe svilupparsi la forza brutta dentro di sé.

Fare esercizio con volontà e concentrazione produce risultati eccellenti perché crea energia direttamente, con lo sviluppo della volontà. Quest'energia viene assorbita rapidamente da muscoli, sangue, ossa e nervi, per il ringiovanimento delle cellule. Per questo si ottiene il massimo grado di energia accompagnato dalla minore distruzione dei tessuti dagli esercizi per la volontà Yogoda.

Per ricevere energia elettronica dall'etere, mandate fuori il respiro, rimanete tranquillamente seduti, con la schiena eretta, e percepite l'energia elettronica che circonda il vostro corpo ed entra nelle vostre cellule; oppure ricevete l'energia attraverso le dita mentre tenete le mani alzate sopra la testa.

Frizionare vigorosamente e rapidamente tutto il corpo nudo con le palme delle mani prima di fare un bagno genera forza vitale ed è molto salutare. Un buon metodo per rifornire il corpo di libera energia consiste nel ricaricarlo di tanto in tanto d'elettricità tenendo i due elettrodi di una batteria: la corrente elettrica dev'essere molto debole. Fare il bagno nell'acqua riscaldata dal sole o satura di raggi ultravioletti è ugualmente molto benefico.

Quando usate una lampada solare su una parte ammalata del corpo, concentrate tutto il vostro pensiero sulla sensazione di calore e sappiate che state assorbendo energia immettendola nella composizione atomica del corpo, elettrizzando in tal modo le batterie delle vostre cellule.

Se un uomo debole lottasse o vivesse nella stessa stanza con un individuo forte e vitale, assorbirebbe parte del magnetismo mentale e vitale di quest'ultimo. Per questa ragione giovani ed anziani dovrebbero frequentarsi, scambiando così i loro magnetismi. Persone differenti hanno diversi tipi di vitalità. Cercate di scoprire sempre nuovi metodi per ottenere dirette qualità d'energia da persone differenti.

Mentre sappiamo che gli alimenti materiali forniscono il corpo di energia, dobbiamo anche

Alimentazione Yoga

ricordare che i buoni pensieri sono cibo nutriente per la mente, e che i pensieri di qualsiasi altra natura sono velenosi per la salute del corpo e della mente.

LIBERARE LA MENTE DAI VELENI DELLE PREOCCUPAZIONI

Se soffrite di cattiva salute mentale, praticate una dieta mentale. Un digiuno mentale vi darà salute, chiarirà la mente e la libererà dai veleni accumulati per una dieta mentale trascurata e difettosa. Prima di tutto, imparate a rimuovere le cause delle vostre preoccupazioni senza permettere loro di darvi fastidio. Non alimentate la vostra mente con i veleni mentali di nuove preoccupazioni create ogni giorno.

Spesso l'ansietà deriva dal cercare di fare troppe cose in fretta. Non "inghiottite velocemente" i vostri doveri mentali, bensì masticateli per bene, uno alla volta, con i denti dell'attenzione e saturateli con la saliva del buon giudizio. In tal modo eviterete di fare un'indigestione di preoccupazioni.

DIGIUNO DI PREOCCUPAZIONI

Allora dovete fare un digiuno di preoccupazioni. Tre volte al giorno scuotetevele tutte di dosso. Alle sette di mattina dite a voi stesso: "Tutte le mie preoccupazioni della notte sono state spazzate via e dalle 7 alle 8 rifiuto di preoccuparmi, non importa quanto siano pesanti i doveri che mi aspettano. Sto facendo un digiuno di preoccupazioni.

Dalle 12 alle 13 dite: "Sono contento! Non mi farò prendere dalle preoccupazioni.

La sera, tra le 18 e le 21, mentre siete in compagnia di vostra moglie o di vostro marito o con parenti o amici con cui è 'difficile andare d'accordo', prendete mentalmente una forte decisione e dite: "Durante queste tre ore non mi preoccuperò, mi rifiuto di seccarmi, anche se sarò infastidito. Per quanto possa essere allettante indulgere in un banchetto di preoccupazioni, resisterò alla tentazione. Sono stato molto malato di ansietà; il mio cuore di pace si è ammalato. Ho avuto parecchi attacchi di cuore. Non devo paralizzarmi e uccidere il mio cuore e la mia pace con gli shock delle preoccupazioni. Sto facendo un digiuno di preoccupazioni. Non posso permettermi di preoccuparmi".

Quando siete riusciti a portare a termine tale digiuno durante certe ore del giorno, cercate di farlo per una o due settimane di seguito, e quindi cercate d'impedire completamente l'accumulo dei veleni delle preoccupazioni nel vostro organismo. Ogni volta che vi scoprite a indulgere in un banchetto di pensieri che vi turbano, cominciate un digiuno di preoccupazioni parziale o completo per un giorno o una settimana.

Ogni volta che determinate di non preoccuparvi, cioè di fare un digiuno di preoccupazioni, mantenete la vostra decisione. Potete smettere completamente di preoccuparvi. Potete risolvere serenamente i vostri problemi più difficili, mettendovi il massimo impegno, e nello stesso tempo rifiutando assolutamente di preoccuparvi. Dite alla vostra mente: "Posso fare solo del mio meglio, non di più. Sono soddisfatto e felice perché sto facendo del mio meglio per risolvere il mio problema; non vi è assolutamente alcun motivo per cui debba preoccuparmi a morte".

Quando state facendo un digiuno di preoccupazioni, non dovete essere in uno stato mentale negativo. Bevete copiosamente le acque fresche della pace che provengono dalla sorgente di ogni avvenimento, vivificato dalla vostra determinazione di essere allegro. Se avete deciso di essere contento, nulla può rendervi infelice. Se non scegliete di distruggere la vostra pace mentale accettando gli spunti delle infelici circostanze, nessuno può rendervi depresso. Voi siete coinvolto soltanto nell'instancabile esecuzione delle giuste azioni, e non con i loro risultati. Lasciate questi ultimi a Dio, dicendo: "Ho fatto del mio meglio in quelle circostanze, perciò sono felice".

LA GIOIA COME CURA DELLA PREOCCUPAZIONE

Il metodo in negativo per vincere l'avvelenamento da preoccupazioni è il digiuno di preoccupazioni. Vi sono anche dei metodi positivi. Chi è infetto dai germi della preoccupazione deve sottoporsi a una rigida dieta mentale. Deve banchettare sobriamente, ma regolarmente, in compagnia di menti allegre. Ogni giorno deve associarsi, anche solo per poco, con persone "infette di gioia". Vi sono alcune persone alle quali nulla può arrestare il canto della risata. Cercatele e banchettate con loro con il cibo estremamente vitalizzante della gioia. Continuate la dieta di risate per un mese o due. Cibatevi di risate in compagnia di persone veramente gioiose. Digeritele completamente masticando di tutto cuore le risate con i denti della vostra attenzione. Continuate fermamente la vostra dieta di risate una volta che l'avete iniziata, e alla fine di un mese o due vedrete il cambiamento: la vostra mente sarà piena di luce solare. Ricordate, abitudini specifiche possono essere coltivate soltanto con azioni specifiche che le formino (le abitudini).

LA DIETA DI CORAGGIO

Dopo aver beneficiato del digiuno di preoccupazioni, provate dopo il digiuno di paura, facendo per certe ore, giorni o settimane una dieta di coraggio. Per essere spirituale dovete agire spiritualmente.

LA DIETA DI SAGGEZZA

Per distruggere l'ignoranza, fate una dieta di saggezza. Bevete il tonico della saggezza dalle labbra dell'intuizione. Potete imparare dall'intuizione quando la incontrate nella stanza della meditazione profonda. Leggete buoni libri di natura devozionale e spirituale, prendendo da essi ciò di cui avete bisogno. Consultate uno specialista spirituale. Se la vostra malattia dell'ignoranza è cronica, fatevi guidare interamente da lui. Il paziente che dipende solo dal proprio giudizio, che può essere affetto dal suo stato di cattiva salute mentale, non può essere curato.

Fate un digiuno di eliminazione dell'ignoranza. Rifiutate di essere fatto schiavo dalle abitudini ignoranti e dalle azioni sconsiderate. Intraprendete un intenso studio spirituale e un'intensa dieta spirituale e rifiutatevi di soffrire ancora per l'infezione dell'ignoranza.

VINCERE IL RISTAGNO MENTALE

Il ristagno mentale è "tubercolosi mentale". Uscite dalla stanza chiusa della ristrettezza [mentale]. Bevete l'aria fresca dei pensieri vitali e delle opinioni altrui. Bevete vitalità; ricevete nutrimento mentale dalle menti materialmente e spiritualmente progressiste. Nutritevi abbondantemente del pensiero creativo dentro di voi e gli altri. Fate delle lunghe passeggiate mentali sui sentieri della fiducia in sé. Esercitatevi con gli strumenti del discernimento, dell'introspezione e dell'iniziativa. Esalate i pensieri velenosi dello scoraggiamento, della scontentezza e della disperazione. Inalate l'ossigeno fresco del successo e sappiate che con l'aiuto di Dio state progredendo. Questo ricaricherà la batteria della vostra anima. Sperimentando consapevolmente la Beatitudine di Dio attraverso la meditazione, potete distruggere coscientemente il torpore mentale e acquisire progressivamente salute e saggezza spirituale.

ACQUISIRE LA PERFEZIONE FISICA, MENTALE E SPIRITUALE

Così, giorno per giorno, mangiando cibi che producono magnetismo spirituale e assorbendo la

Alimentazione Yoga

luce del sole che produce vitalità, rifletterete fisicamente l'eterna gioventù di Dio. Eliminando tutti i veleni mentali e prendendo il nutrimento divino della determinazione, del coraggio, del continuo e inesauribile sforzo mentale e della concentrazione, imparerete a vincere con facilità i problemi più difficili. Eliminando l'ignoranza con la meditazione costante su Dio e seguendo i precetti Yogoda e il vostro insegnante spirituale, otterrete una perfetta salute spirituale. Una volta acquisita questa salute spirituale, darete la vostra vita a e per gli altri, per mostrare anche a loro la via alla suprema e inebriante salute spirituale.

Una volta che imparate a mangiare i giusti cibi, a concepire i giusti pensieri, essendo pieni di saggezza e di gioia, il vostro corpo, mente e anima saranno spiritualizzati e percepiti come dinamo di energia magnetica. Il vostro corpo e la vostra mente, purificati da questa energia, assumeranno la bellezza dello Spirito. Quando vi realizzerete come anima, saprete che siete dello Spirito, rimanendo ugualmente ovunque nella gioia, in tutto lo spazio, in tutte le cose, uno con tutte le cose.

La persona il cui corpo, mente e anima sono diventati un magnete ricaricato da buon cibo, raggi solari, potenza, saggezza e beatitudine, attira a sè tutte le anime materiali e spirituali che sono profondamente e spiritualmente magnetiche come lei stessa. Un magnete spirituale è caricato dalla vita di Dio, e rende Dio chiunque tocca.

INFLUENZA DELL'ALIMENTAZIONE SUL CARATTERE

Il tipo di cibo che ingeriamo ha una grande influenza sullo sviluppo di una buona o cattiva disposizione d'animo. Non è facile avere una buona disposizione se siete malati, e voi v'ammalate principalmente perché mangiate il cibo sbagliato; perciò studiate attentamente l'argomento della nutrizione in relazione alle vostre particolari necessità.

Il corpo ha bisogno di sedici elementi per il suo sostentamento, ma ogni giorno la gente omette almeno da sei a dieci di questi elementi nella propria dieta. Per questa ragione la malattia domina incontrastata dappertutto. Dio non creò la malattia. L'abbiamo creata noi vivendo continuamente in maniera errata. Una casa decorata e stuccata perde l'intonaco per il deterioramento causato dalle condizioni atmosferiche. Allo stesso modo anche il corpo deperisce costantemente e per questo ha bisogno di opportune riparazioni mediante il giusto tipo di sostanze alimentari.

Ogni giorno i tessuti devono essere riforniti con il giusto tipo di materiali ricostituenti. Se nell'intonacare una casa mettete meno calce nella sabbia oppure fate un intonaco usando soltanto sabbia e acqua e quindi lo stendete sulle pareti, poco dopo l'intonaco comincerà a cadere, anche se all'inizio potreste non aver notato nulla di strano in apparenza. Similmente i nostri corpi deperiscono quando non vengono 'intonacati' con il giusto tipo di sangue, contenente le giuste qualità e quantità di elementi adatti alla loro costruzione. Il corpo comincia a perdere vigore, i tessuti diventano flaccidi, la pelle comincia a raggrinzirsi e le cellule cominciano a perdere il loro potere costruttivo. Perciò dovete stare molto attenti e combinare colazione, pranzo e cena in maniera tale da avere sempre la certezza di stare fornendo al corpo le sostanze nutritive appropriate.

Così com'è importante rifornire l'organismo con il giusto cibo, ancora più importante è sviluppare e mantenere i poteri che presiedono alla digestione, ossigenazione, chimica, eliminazione, cristallizzazione, metabolismo e assimilazione.

Perciò, riguardo all'igiene alimentare dobbiamo considerare due cose:

- a) La scelta del cibo più adatto.
- b) Il risveglio delle forze vitali mediante il giusto esercizio.

Le informazioni che seguono sono basate sulle scoperte di eminenti dietologi e sugli insegnamenti degli yogi indiani. Tutti i buoni elementi nutritivi si possono classificare come appartenenti a diversi gruppi: vitamine, sali minerali, carboidrati, proteine, acqua e grassi. Perciò il vostro cibo quotidiano deve comprendere i suddetti elementi nelle giuste proporzioni, più quegli alimenti particolari di cui avete bisogno per la ricostruzione dei tessuti. Diamo di seguito esempi di

tali gruppi e dei cibi che offrono speciali valori nutritivi.

SALI MINERALI

Hanno grandi proprietà ricostruttive per i tessuti. Si trovano in tutti i tipi di frutta e verdura, e specialmente nelle verdure a foglia.

CARBOIDRATI

Sono formati da composti che comprendono zucchero, amidi e cellulosa. Contengono anche carbonio, idrogeno e ossigeno. Si trovano nei cereali (pane integrale, crusca), nelle patate nei legumi (piselli e fagioli), nel mais, nella zucca invernale, nella tapioca, nel miele, nello zucchero e nella frutta dolce (fichi, datteri).

PROTEINE

Sono combinazioni estremamente complesse di aminoacidi che contengono in particolare carbonio, idrogeno, azoto, ossigeno e zolfo. Le proteine possono essere animali e vegetali, e sono necessarie per la crescita di tutte le cellule viventi. Fonti di proteine animali sono la carne, il pesce, il latte, la ricotta, lo yogurt, il formaggio e le uova. Le proteine vegetali si trovano nella farina proteica, nei legumi e nelle noci.

GRASSI

Sono costituiti da sostanze oleose che si trovano sia nei cibi vegetali che in quelli animali. Sono estremamente necessari per oliare le giunture e lubrificare le cellule e gli arti, per evitarne il logoramento e la spiacevole frizione. I grassi animali si trovano nel burro, nella panna, nel lardo e nelle carni grasse; quelli vegetali si trovano nell'olio d'oliva e di mais, nelle noci (oli di noci, burro di arachidi, burro di mandorle), nei legami (oli di arachide e di soia), nell'avocado.

L'ACQUA

L'acqua è il mezzo di trasporto degli elementi nutritivi delle cellule e porta via i materiali di rifiuto.

VITAMINE

Regolano il metabolismo e sono essenziali alla nostra nutrizione. Vi sono grandi quantità di vitamine, produttrici di energia, in tutta la frutta e la verdura cruda. Quando le assumete in questa forma, tutta l'energia e le sostanze chimiche entrano direttamente nel vostro sangue senza andare perdute. Talvolta è consigliabile una leggera cottura a vapore, ma ricordate che la natura è la cuoca migliore. Essa prepara tutta la verdura e la frutta con i raggi ultravioletti e l'acqua distillata.

CIBI PREZIOSI PER IL CORPO

Pomodori, pompelmi, banane, spinaci crudi, fichi non trattati, carote, mele, limoni, arance, noci, burro, pane integrale, olio d'oliva, burro di noci e di arachidi, lattuga, datteri, uova, latte e panna.

CIBI DEPURATIVI ED EMOPOIETICI

Succo di pomodoro, succo d'arancia e succo di limone o di limetta. Il limone è il miglior disinfettante: uccide molti germi nello stomaco.

CIBI PER RINFORZARE LE OSSA

Latte, ricotta, noce di cocco, zucca, ananas e noci.

CIBI LUBRIFICANTI

Non si dovrebbe prendere più di un cucchiaino d'olio d'oliva al giorno per lubrificare le giunture del corpo. L'uso di troppo olio d'oliva nelle insalate le rende grasse e poco digeribili. Usate anche burro di mandorle e di noci, margarina di noci, panna e burro.

CIBI PER IL CERVELLO

Tutte le specie di noci, acqua di cocco, latte e pesce.

CIBI PER I NERVI

Latte di mandorla: un cucchiaino di mandorle finemente macinate in un bicchiere d'acqua. Noci macinate con succo d'arancia. Siero di latte diluito (metà acqua e metà siero). Succo di limone o di limetta ghiacciato e acqua zuccherata, il tutto né troppo aspro né troppo dolce.

BEVANDA SPECIALE PER I NERVI

Aggiungete a un bicchiere d'acqua fredda il succo di mezzo limone fresco, e zucchero. Il sapore dello zucchero e del limone devono essere perfettamente bilanciati. Aggiungete sempre del ghiaccio tritato. Questa è una delle bevande preferite degli yogi, ed ha una particolare vibrazione spirituale.

CIBI PER LA BELLEZZA DELLA PELLE

Nutrire i pori della pelle con panna fresca o usare del latte di cocco (appena tolto dal guscio) sul viso, le mani e le braccia, poco prima di coricarsi, si è dimostrato straordinariamente efficace nel risanare le cicatrici del viso lasciate da morbillo, vaiolo ed altre malattie. Usare con eccessiva indulgenza l'energia sessuale distruggerà la bellezza della pelle; maggiore sarà l'autocontrollo, tanto maggiore sarà la bellezza della pelle e l'amabilità del volto.

PER MANTENERE LA LINEA

Bevete pochissimi liquidi durante i pasti. Fare un pasto eccessivo, seguito dalla mancanza di esercizio fisico, distrugge l'armonia delle forme del corpo. Evitate l'uso eccessivo di zuccheri e amidacei, sostanze grasse e cibi fritti. È facile mangiare, allettati dal senso del gusto, ma poi sarà difficile liberarsi del grasso accumulato, che distrugge l'energia.

CIBI PER I VARI ORGANI

Si è constatato che gli occhi si rafforzano bevendo latte di capra o succo di carota e mangiando ricotta fresca, o carote crude. Le orecchie si rafforzano mangiando con moderazione cibi amidacei e

mangiando quasi interamente cibi crudi. Si pensa che bere latte di capra e mangiare formaggio di capra sia benefico per i polmoni. Lo stomaco è talvolta aiutato dal cibo crudo, o dalle verdure cotte leggermente a vapore, senza sale o spezie. Fa bene bere un bicchiere di siero di latte con il succo di un quarto di limone. È risaputo che il succo di un limone o limetta diluito in acqua calda, senza zucchero, e bevuto da solo, fa molto bene al fegato, alla milza, agli intestini e ai reni. Si sa che il succo di limone preso ogni giorno disinfetta gli organi fisici. L'acido del limone distrugge i batteri nocivi che entrano nel corpo. È noto anche che il cuore si mantiene in condizioni migliori quando il corpo è magro; meno carne c'è, meno sforzo per il cuore. Non bevete troppa acqua o altri liquidi (da sei a otto bicchieri al giorno).

CIBI PER ESPELLERE LE TOSSINE

Bere soltanto succo di frutta non zuccherato per un giorno intero, una volta alla settimana, oppure bere solo succhi per due o tre giorni di seguito una volta ogni due mesi, eliminerà molte tossine dall'organismo. Durante il digiuno a base di succhi di frutta prendete un lassativo "naturale" adatto. Evitate i cibi fatti con farine bianche, perché agiscono come colla nell'intestino e ostacolano l'espulsione dei materiali di rifiuto dal corpo. I cibi non raffinati, come ad esempio la crusca, sono molto buoni per liberarvi dalla stitichezza, se il vostro apparato intestinale non è facilmente irritabile.

Ricordate che la stitichezza è una malattia estremamente pericolosa. Se siete abituati a mangiare carne, pesce, pollame o qualsiasi altra forma di carne e pensate che il vostro organismo lo richieda, ogni tanto potete mangiare agnello, pollo o pesce. Se possibile, cercate d'includere pochissima o nessuna carne nella vostra dieta. L'alto valore proteico di questi cibi è superato o annullato dal loro effetto deteriorante sul corpo (accumulo di tossine, ecc.); è quindi meglio rivolgersi ad altri cibi che forniscano le proteine necessarie: latte, formaggi, uova, legami, ecc.

CIBI STIMOLANTI PER LA MENTE E LA VITALITÀ

Potete sviluppare qualità spirituali traendo energia da banane, noci, burro, latte, panna, frutta fresca e secca. La vitalità si può sviluppare mangiando pomodori, noci, succo d'arancia, mandorle, latte di capra, ricotta, prodotti di cereali integrali, frutta fresca e secca.

PER DESTARE L'ENERGIA

Come l'elettricità passa attraverso una barra fatta di un materiale conduttore e la elettrizza, così la batteria del corpo viene ricaricata completamente con la forza vitale derivata dall'ossigeno. Quando siete stanco o affamato, fate un bagno di sole e vi sentirete ricaricato e rivitalizzato dai raggi ultravioletti; oppure inalate ed esalate parecchie volte all'aperto o in prossimità di una finestra aperta e la vostra stanchezza svanirà. La persona che sta facendo un digiuno e inspira ed espira profondamente dodici volte, tre volte al giorno, ricarica il suo corpo di elettroni e libera energia dall'aria e dall'etere. Il contatto del cibo e dell'ossigeno con l'organismo fisico interno è necessario, se la forza vitale deve convertire cibo e ossigeno in energia. La forza vitale può assimilare l'ossigeno più rapidamente di quanto non possa assimilare cibi solidi e liquidi.

Le persone che praticano esercizi di respirazione hanno sempre occhi splendidi e magnetici. Praticate il seguente esercizio tre volte al giorno. Espirate lentamente, contando da uno a sei. Ora, mentre i polmoni sono vuoti, contate mentalmente da uno a sei. Inspirate lentamente, contando da uno a sei. Quindi trattenete il respiro, contando da uno a sei. Ripetete undici volte. Non trattenete mai il respiro più a lungo di quanto si impiega per contare lentamente da uno a sei, o al massimo da uno a dodici.

ESERCIZI DI RINGIOVANIMENTO

1) State eretti con le braccia allungate sopra la testa. Mentre rimanete in questa posizione rilassatevi. Espellete il respiro e tenetelo fuori finché non contate fino a dodici. Inalate e sentite che dalle punte delle dita state attirando energia che si riversa nel midollo allungato e in tutte le parti del corpo.

2) Poggiate il mento sul petto, tendendo i muscoli della gola. Inalate lentamente, sollevando la testa in alto e piegandola all'indietro. Rilassatevi, lasciate cadere il mento sul petto ed espirate.

3) Fate ruotare le vostre mani come se steste facendo roteare una corda, e saltate sulla corda immaginaria.

4) Espirate e accovacciatevi, sedendo sui calcagni. Alzatevi, inalate e trattenete il respiro, contando da uno a dieci. Quindi espirate e, mentre lo fate, ritornate nella posizione accovacciata. Le ginocchia non devono toccare terra e la schiena deve rimanere dritta per tutta la durata dell'esercizio. Ripetete cinque volte.

5) Alzate le braccia di lato, tenendo le spalle alte. Fatele ruotare in avanti, toccando le palme di fronte a voi, quindi fatele ruotare indietro nella posizione laterale. Ripetete dieci volte.

6) Chiudete gli occhi. Contraete gentilmente il petto; e mentre lo contraete, ponete tutta la vostra attenzione. Mantenete la contrazione, contando da uno a trenta. Quindi rilassate la tensione. Ripetete sei volte, mattina, mezzogiorno e sera.

7) Si è constatato che esporre il petto alla luce diretta del sole è molto benefico. Passeggiate lentamente per due miglia al giorno. Rimanete fuori casa quanto più possibile. Mangiate tante verdure verdi crude e noci americane finemente macinate. Si è appurato che pulirsi la gola e il naso con una miscela fatta di un bicchiere d'acqua in cui è stato sciolto mezzo cucchiaino di sale, la mattina presto, a mezzogiorno e poco prima d'andare a letto, è una cosa molto efficace.

METODO PER CONTATTARE IL SILENZIO

Sedete con la colonna vertebrale dritta. Espirate rapidamente e mantenete fuori il respiro, mentre contate mentalmente da uno a dieci. Inalate lentamente, trattenete il respiro, contando da uno a dieci. Ripetete dieci volte. Poi espirate e dimenticatevi del respiro, senza preoccuparvi se ritorna di nuovo oppure no. Concentratevi sulle dita del piede sinistro e dite mentalmente "Om" su ciascun dito. Fate la stessa cosa con le dita del piede destro. Quindi concentratevi sulla pianta del piede sinistro. Dite "Om". Fate la stessa cosa con il piede destro. Concentratevi sulle caviglie destra e sinistra, dicendo mentalmente "Om". Continuate con le due cosce, le due natiche, l'ombelico, l'addome, il fegato, la milza, lo stomaco, il pancreas, il cuore, i polmoni destro e sinistro, la mano destra e quella sinistra, le due braccia, il lato sinistro e destro del collo, la gola e la parte posteriore del collo. Dite mentalmente "Om", concentrandovi sulla ghiandola pituitaria, la ghiandola pineale, il midollo allungato, il punto tra le sopracciglia, la bocca, la lingua e l'ugola, la narice destra e sinistra, l'occhio destro e sinistro, l'orecchio destro e sinistro, il cervello e il cervelletto. Quindi andate su e giù per i centri coccigeo, sacrale, lombare, dorsale, cervicale, il midollo allungato e il centro cristico nel punto tra le sopracciglia, cantando mentalmente "Om". Cercate di sentire che il corpo intero è circondato dentro e fuori dalla sacra vibrazione "Om".

Sedete tranquilli e meditate sulla gioia del silenzio. Pensate a questa gioia come comunione con Dio. Più meditate, più realizzerete che soltanto la gioia crescente del silenzio può darvi la gioia pura. Il contatto della gioia in meditazione è il contatto di Dio. Pregate intensamente con devozione, prima per l'amore di Dio, poi per la saggezza, la felicità, la salute, la prosperità e infine per la realizzazione di qualche desiderio specifico e lecito.

Le Ricette della Salute

PRIMI PIATTI

BRODO MINERALE

Tagliate a dadini, tagliuzzate o macinate un po' di prezzemolo, spinaci, sedano, carote, indivia e bucce di patate. Aggiungete acqua per la quantità desiderata. Portate lentamente al punto di ebollizione, poi lasciate sobbollire. Scolate e bevete. Si possono aggiungere altre verdure verdi e abelmosco.

CASSERUOLA DI MAIS E PASTA

2 tazze di pasta integrale cotta - 1 tazza di salsa al formaggio - 3 cucchiaini di peperone verde tritato - 1/2 cucchiaino di sale aromatico - 1 tazza di mais cotto. Mischiate tutti gli ingredienti e metteteli in una casseruola imburrata. Coprite con pane grattugiato integrale e burro e cuocete in forno per trenta minuti a circa 180° C.

CASSERUOLA D'ORO

1/2 tazza di farina gialla di granturco - 1/2 cucchiaino sale aromatico - 2 tazze e 1/2 di acqua - 250 grammi circa di formaggio stagionato - 1/2 tazza di latte paprika. Fate una polenta di farina di granturco alla vecchia maniera con la farina gialla, il sale e l'acqua. Fate raffreddare in una teglia bassa e tagliate in cubi di circa tre centimetri. Sciogliete il formaggio in un pentolino a bagnomaria a fuoco dolce. Aggiungete il latte e mescolate finché la salsa sia liscia. Fate strati alterni di cubi di polenta e di salsa al formaggio in una casseruola e cuocete per venti minuti a forno molto basso. Spolverizzate con paprika.

CREMA DI ASPARAGI

500 grammi di asparagi cotti tagliati in pezzi di dieci centimetri - 3 cucchiaini di burro - 3 cucchiaini di farina - 1 tazza di latte - 4 uova sbattute - 1/2 cucchiaino di sale aromatico - 1/2 cucchiaino di succo di cipolla paprika - sale al sedano. Mettete gli asparagi in una casseruola spalmata di burro. Fate una salsa cremosa con burro, farina, latte e condimenti. Aggiungete le uova sbattute dopo che la salsa si sarà raffreddata. Versate sugli asparagi. Sistemate in una pentola di acqua calda e cuocete in forno a 180° C per circa un'ora, finché la crema sia ferma. (Al posto degli asparagi si possono usare altre verdure come il sedano, i broccoli, il cavolfiore, i piselli o le cipolle).

CREMA DI BARBABIETOLA

1 tazza di barbabietole cotte tritate finemente - 1 cucchiaino di burro fuso - 2 tazze di brodo vegetale bollente - 1/4 di tazza di pomodoro - 1 cipolla piccola tritata fine - 2/3 di tazza di latte in polvere sale aromatico. Cuocete le cipolle nel burro finché siano soffici e gialle. Aggiungete il brodo alle cipolle, poi unite gli altri ingredienti. Coprite e fate bollire lentamente per dieci minuti.

CREMA DI FUNGHI

1/2 chilo di funghi - 1/4 di tazza di burro fuso - 1 litro di latte - 2 fette di cipolla - 2 cucchiaini di farina integrale - 1 tazza di panna sale aromatico. Lavate i funghi, tagliateli finemente e saltateli in padella per circa dieci minuti in 2 cucchiaini di burro. Riscaldare il latte dolcemente con la cipolla.

Alimentazione Yoga

Mescolate il burro rimasto con la farina, aggiungetelo al latte e cuocete finché si addensi. Togliete la cipolla e mischiatevi i funghi, la panna e il sale. Servite calda con sopra del prezzemolo tritato.

CREMA DI MAIS E POMODORO

1 scatola di mais - 1 tazza di panna - 1 cipolla tritata - burro - 2 tazze di pomodoro - 1 cucchiaino di farina integrale. Rosolate la cipolla nel burro, aggiungete il mais e i pomodori e cuocete per circa venti minuti. Passate tutto. Mescolate la farina ad un po' di burro fuso, unite la panna. Mischiate tutto insieme, insaporite con sale aromatico e tenete sul fuoco il tempo necessario a cuocere la farina.

CREMA DI UOVA E FUNGHI

4 cucchiaini di farina integrale - 1 cucchiaino di pepe macinato - 1/4 di cucchiaino di paprica - 1 tazza e 1/2 di latte - 1 tazza e 1/2 di riso lessato caldo (integrale) - 3 cucchiaini di burro - 1/2 tazza di funghi tagliati a dadini - 1/2 cucchiaino di cipolla tritata - 1/4 di cucchiaino di sale - 2 uova sode tagliate a dadini - 1/2 cucchiaino di prezzemolo tritato. Sciogliete il burro, aggiungete i funghi e rosolate. Unite la farina e mescolate bene. Aggiungete i condimenti, le uova e il latte. Fate bollire lentamente per cinque minuti. Versate sul riso integrale caldo.

"CUTHIRI"

250 grammi di riso - 250 grammi di piselli secchi spezzati - 1/4 di cucchiaino di zenzero - 1/8 di cucchiaino di noce moscata e sale - 4 uova sode - 12 cipolle piccole lesse o affettate e fritte. Mettete in ammollo i piselli per tutta la notte, poi lavateli bene e lavate anche il riso. Coprite i piselli con acqua, unite lo zenzero, la noce moscata e il sale a piacere; a metà cottura aggiungete il riso. Coprite ermeticamente e fate cuocere lentamente finché il riso sia gonfio e tenero, mescolando frequentemente verso la fine della cottura, quando quasi tutta l'acqua sarà evaporata. Servite guarnendo con uova sode tagliate a metà e circondate il piatto di piccole cipolle lesse o di anelli di cipolla fritta.

LENTICCHIE AL GRATIN

1 tazza di lenticchie - 1 cipolla piccola tritata - 1/2 tazza di pane grattugiato - 2 pomodori maturi tritati - 50 grammi di burro - 50 grammi di formaggio grattugiato - noce moscata - sale aromatico. Cuocete le lenticchie per venti minuti in 2 tazze di acqua bollente e scolate. Rosolate la cipolla nel burro, aggiungete pomodori, sale, noce moscata e lenticchie. Mettete la miscela in una teglia profonda. Coprite con pan grattato e formaggio grattugiato e cuocete in forno finché la superficie non sarà dorata.

MAIS STRAPAZZATO

4 cucchiaini di burro o di olio vegetale - 1 cucchiaio di cipolla tritata - 1 cucchiaio di peperone verde tagliuzzati - 1 o 2 scatole di semi interi di mais - 1 scatola di pomodoro concentrato - 3 uova sbattute - 1/2 cucchiaino di sale aromatico - 6 fette di toast integrali caldi imburrati. Scaldate il burro, aggiungete la cipolla, il peperone verde, il mais e la salsa di pomodoro e portate ad ebollizione. Abbassate la fiamma, unite le uova sbattute, il sale e cuocete mescolando continuamente finché sia denso ma non solido. Servite subito su toast caldi. Spolverizzate con formaggio grattugiato, se desiderate. Dose per sei persone.

MINESTRONE

6 patate sbucciate e tagliate a dadini - 3 cipolle tritate - 3 carote tritate - 1 tazza di sedano tagliato a dadini - 1 scatola di pomodori - 2 litri d'acqua - aromi - 2 cucchiaini di burro. Rosolate tutte le verdure nel burro, eccetto i pomodori. Aggiungete l'acqua e fate bollire per circa quaranta minuti. Poi unite i pomodori e gli aromi, fate cuocere ancora dieci minuti e servite.

MINESTRONE FRANCESE

2 carote grandi - 1 cipolla grande - 1 porro piccolo - 1 gambo di sedano - 4 tazze d'acqua calda - 2 rape - 3 cucchiaini di piselli - 1 cucchiaino di fagioli - burro e sale aromatico. Tagliate le verdure a dadini e mettetele tutte, eccetto i piselli e i fagioli, in una casseruola con un po' di burro. Cuocete a fiamma bassa finché le verdure siano ben rosolate. Poi aggiungete l'acqua e il sale aromatico, portate al punto di ebollizione e fate bollire lentamente per un'ora e mezza. Unite i fagioli e i piselli un quarto d'ora prima di servire.

PASSATO DI LENTICCHIE

1 tazza di lenticchie - 2 tazze di brodo vegetale - 2 tazze d'acqua - 1/2 tazza di carote affettate - 2 cucchiaini di burro - 1 cipolla grande affettata - 1 cucchiaino di sale aromatico - 1/4 di cucchiaino di noce moscata - 2 tazze di latte spezie. Mettete in ammollo le lenticchie in acqua fredda per alcune ore e scolate. Versate le lenticchie, il brodo, l'acqua, le carote, la cipolla e le spezie in una casseruola. Cuocete lentamente per due ore. Passate, immettete nella casseruola e aggiungete il burro e il latte. Riscaldare fino al punto di ebollizione e servite.

PASSATO DI SEDANO

1 tazza di sedano tagliato a dadini - 3 cucchiaini di cipolla tritata - 2 cucchiaini di peperone verde tritato - 2 cucchiaini di peperone rosso tritato - 1 cucchiaino di sale aromatico - 3 tazze d'acqua - 3 tazze di latte - 4 cucchiaini di burro - 4 cucchiaini di farina integrale. Mettete il sedano, la cipolla, i peperoni e il sale nell'acqua e fate bollire lentamente per venticinque minuti. Passate. Sciogliete il burro, aggiungete la farina e versatevi il latte. Alla fine unite la miscela di sedano. Cuocete per cinque minuti e servite.

PASTA AL FORNO CON ASPARAGI

1 tazza di pasta integrale - 4 cucchiaini di burro - 3 cucchiaini di farina integrale - 1 cucchiaino di sale aromatico - 2 tazze e 1/4 di latte - 2 tazze di asparagi freschi cotti tagliati in pezzi di 3 centimetri - 100 grammi circa di formaggio grattugiato - 1/2 tazza di maionese fresca - 3/4 di tazza di pane grattugiato integrale imburrito. Lessate la pasta in acqua salata fino a cottura e scolatela. Sciogliete il burro, aggiungete la farina e il sale; mischiate bene. Unite lentamente il latte. Cuocete finché sia denso, mescolando continuamente. Aggiungete il formaggio e girate finché sia sciolto. Togliete dal fuoco, unite la maionese, continuando a mescolare. Sistemate in una casseruola oleata degli strati alterni di pasta scolata e di asparagi cotti. Coprite con la salsa al formaggio, poi con il pane grattugiato imburrito. Cuocete in forno a temperatura bassa (150° C) finché sia dorato. Dose per otto persone.

PASTICCIO DI BROCCOLI E PASTA

150 grammi di pasta integrale - 1 tazza di formaggio grattugiato - 1 mazzo di broccoli - 1 tazza e

Alimentazione Yoga

1/2 di salsa bianca piccante - 1 tazza di pane grattugiato integrale imburrito sale aromatico. Bollite la pasta in acqua salata, scolate e tagliatela a pezzetti. Versate un po' di salsa bianca al centro di una casseruola imburrita, poi aggiungete uno strato di broccoli, uno strato di pasta, uno strato di formaggio. Ripetete gli strati e spolverizzate la parte superiore con pane grattugiato imburrito. Mettete in forno finché la superficie non sia dorata e servite.

PRIMO PIATTO ALLE NOCI E AL FORMAGGIO

3 tazze di riso integrale bollito e caldo - 2 tazze di latte - 1/2 tazza di noci tritate - 1/2 tazza di formaggio grattugiato - 2 cucchiaini di peperone verde tritato - 4 cucchiaini di burro - 4 cucchiaini di farina integrale - 1 cucchiaino di sale mineralizzato - un po' di pepe rosso tritato. Rosolate il peperone nel burro finché sia tenero, aggiungete la farina e il sale. Unite lentamente il latte. Cuocete a fiamma bassa fin quando sia liscio e denso. Aggiungete le noci tritate, il formaggio e il pepe rosso. Versate sul riso caldo e servite.

RICETTA CREOLA

Unite 1 tazza di abelmosco a fette con 1 tazza di peperoni verdi affettati - 1/2 tazza di riso - 1 litro d'acqua - 1 foglia d'alloro - 1/2 tazza di pomodori freschi o di pelati in scatola, e sale e pepe a piacere. Fate giungere al punto di ebollizione, poi fate bollire lentamente per tre quarti d'ora. Togliete dal fuoco e aggiungete 1 cucchiaino di burro e 1 cucchiaino di aromi. Mettete in tazze da tè e lasciate in frigorifero tutta la notte. Da servire con insalata per un pranzo freddo. Dose per cinque persone.

RISO AI FUNGHI E SALSIA DI MANDORLE

2 tazze di riso bollito - 2 cucchiaini di burro - 2 fette di cipolla - 2 tazze di brodo vegetale - 1 etto o una scatola di funghi - 1/4 di tazza di mandorle tostate - 2 cucchiaini di farina integrale - 1/2 cucchiaino di sale aromatico. Cuocete la cipolla e i funghi nel burro finché siano morbidi, aggiungete la farina e il sale e fate rosolare. Unite il brodo vegetale e fate bollire per due minuti. Aggiungete le mandorle affettate e servite sul riso caldo.

RISOTTO CON FUNGHI

2 etti e 1/2 circa di riso scuro - 1 litro di brodo vegetale ricco - 6 funghi freschi affettati - 1 tazza di pomodori - 1 cipolla media tritata - 1/2 spicchio d'aglio tritato fine - un pizzico di rosmarino - 1 etto circa di burro - 1 tazza di formaggio parmigiano - dado per insaporire. Dorate leggermente la cipolla in 3 cucchiaini di burro, aggiungete l'aglio e i funghi e cuocete per due minuti. Unite i pomodori tritati e fate cuocere ancora due minuti. Mettete il riso e il brodo vegetale. Cuocete lentamente per venticinque minuti, girando di frequente. Aggiungete i condimenti, il resto del burro, il formaggio grattugiato, e servite.

TAGLIATELLE AL FORMAGGIO CON BROCCOLETTI

1 confezione di tagliatelle integrali da 500 grammi - 1 tazza e 1/2 di formaggio grattugiato - 1 tazza di latte caldo - 1 cucchiaino di sale aromatico - 3 uova. Rompete le tagliatelle in pezzi di tre centimetri circa e cuocetele in acqua bollente salata finché non siano morbide. Scolate e sciacquate con acqua fredda. Aggiungete il formaggio, il sale, le uova sbattute, il latte e mescolate bene. Versate in uno stampo tondo unto, mettete in una teglia di acqua calda e cuocete a forno moderato per circa quarantacinque minuti. Formate un centro e riempitelo di broccoletti passati al burro.

TIMBALLI

Riscaldare 1 tazza e 1/3 di pomodori in scatola con 3/4 di cucchiaino di sale, 1/4 di cucchiaino di pepe e un po' di zucchero. Aggiungete 8 cracker salati schiacciati (2/3 di tazza) e mischiate bene. Togliete dal fuoco e unitevi 2 uova leggermente sbattute. Mescolate e versate in stampi individuali ingrassati. Sistemate in un tegame di acqua calda e cuocete a forno moderato per quaranta minuti.

UOVA AL CURRY CON BANANE

2 cucchiaini di burro - 1/2 cucchiaino di cipolla tritata finemente - 2 cucchiaini di farina - 1 cucchiaino di curry - 1/2 cucchiaino di sale - 1/8 di cucchiaino di pepe - 1/2 mela piccola macinata - 1 tazza e 1/3 di latte caldo - 4 uova sode - 2 banane - cocco grattugiato - 2 tazze di riso bollito. Sciogliete il burro, aggiungete la cipolla e fate cuocere per tre minuti. Unite la farina mischiata con curry, sale e pepe. Quando è liscio, mettete la mela, mescolate e cuocete per tre minuti. Unite il latte caldo, girate finché la salsa arrivi ad ebollizione, versate sopra dell'acqua calda e aggiungete le uova sode tagliate in otto. Sbucciate e raschiate le banane, tagliatele trasversalmente in quattro fette e saltatele nel burro finché siano dorate. Spolverizzate con cocco grattugiato fresco o in scatola. Servite su ciascun piatto un mestolo di riso caldo bollito, una porzione delle uova al curry e due fette di banana. Con questo menu le banane prendono il posto di una verdura. Dose per quattro persone.

ZUPPA CALDA DI NOCI

Mischiate 2 cucchiaini di noci macinate finemente (mandorle o arachidi o altro tipo di noci) con 1/2 bicchiere d'acqua calda. Aggiungete un po' di sale, 1/2 cucchiaino di zucchero, un pizzico di pepe nero e 1 cucchiaino di cipolla frita, 1 cucchiaino di panna, tre gocce di limone. Mettete dei piccoli quadrati di pane integrale tostato sopra la zuppa e servite in scodelle.

ZUPPA DI CAVOLO E POMODORO

1 scatola di pomodori o 6 pomodori grandi e freschi - 1 cipolla grande affettata - 1 cavolo medio tagliato - 1 litro d'acqua bollente - 4 cucchiaini di burro 1/2 cucchiaino di sale aromatico - spezie per affumicare. Rosolate leggermente il cavolo e la cipolla nel burro fuso. Aggiungete i condimenti, i pomodori e l'acqua. Fate bollire lentamente in una pentola coperta per circa un'ora.

ZUPPA DI CIPOLLE

2 cipolle grandi affettate sottilmente - 2 cucchiaini di burro - 1 cucchiaino di prezzemolo tritato - 1/2 litro di brodo vegetale (acqua nella quale sono state cotte le verdure) - formaggio grattugiato - toast. Rosolate le cipolle nel burro, unite il brodo e il prezzemolo. Fate bollire lentamente per mezz'ora e insaporite a piacere. Mettete una fetta di toast in ciascun piatto, spolverizzate con formaggio grattugiato e versatevi sopra la zuppa calda.

ZUPPA ITALIANA

In 3 cucchiaini di burro fate cuocere per cinque minuti - 1 cipolla tritata - 1/4 di tazza di carota tritata e 1/4 di tazza di sedano ugualmente tritato. Aggiungete 1/3 di tazza di farina bianca, 1/2 cucchiaino di pepe nero, 1 piccola foglia di alloro, 3 rametti di timo e 3 chiodi di garofano. Fate cuocere per tre minuti, unite 1 scatola di pomodori e continuate lentamente la cottura per un'ora. Passate, poi aggiungete 1 litro di brodo vegetale, un po' di sale e pepe e 1 tazza di pasta tagliata a pezzi, già cotta e scolata.

ZUPPA DI MAIS

1 tazza di mais - 1 tazza di acqua - 4 cucchiaini di burro - 2 tazze di latte - 1/2 tazza di sedano tritato - 1/4 di tazza di cipolla tritata - 2 cucchiaini di peperoni tritati - 2 cucchiaini di farina integrale - 1 cucchiaino di prezzemolo tritato - sale aromatico. Rosolate il sedano e la cipolla in un cucchiaino di burro, aggiungete i peperoni, il mais, l'acqua. Coprite e fate bollire lentamente per venti minuti. Sciogliete il resto del burro, mescolatevi la farina e il latte e cuocete finché non sia leggermente denso; aggiungete alla miscela di mais. Mettete il prezzemolo prima di servire.

ZUPPA SPECIALE DI MAIS

1 gambo di sedano tagliato a dadini - 1 cipolla media tagliata a dadini - 1/2 chilo di piselli verdi (o una scatola piccola) - 1 tazza di pomodori cotti (o succo di pomodoro) - 1 patata tagliata a cubetti (questa si usa per addensare) - 1 scatola di mais (usate mais fresco di stagione) - 1 cucchiaino di burro - aromi a piacere e 1/2 litro di acqua bollente. Mettete il sedano, la cipolla, i piselli (se freschi), la patata e gli aromi nell'acqua bollente e fate cuocere finché le verdure siano quasi tenere. Poi aggiungete il mais e i pomodori e fate bollire lentamente per circa quindici minuti. Unite il burro alla fine.

FINTA ZUPPA DI MOLLUSCHI

2 cucchiaini di olio per insalata - 1 tazza di pomodori freschi o in scatola - 1 tazza di patate tagliate a dadini - 1 tazza di sedano con molta parte verde tagliato fine - 2 tazze di cipolle verdi - 1 litro di acqua fredda - 2 cucchiaini di sale marino - 1 cucchiaino di sale - 1/4 di cucchiaino di pepe. Mettete tutto in una casseruola, portate ad ebollizione e poi fate bollire lentamente per un'ora. Aggiungete 2 uova sode tagliate sottilmente, 1 scatola piccola di funghi affettati, 250 ml di panna. Dose per otto persone.

ZUPPA NUTRIENTE

Preparate i pomodori (freschi o in scatola) come per uno stufato o una zuppa; fate bollire lentamente e scolate. Sbattetevi il tuorlo di un uovo. È un meraviglioso 'tirami sù', nutriente e facilmente digeribile, per chi ha il cosiddetto mal di cuore.

ZUPPA DI PISELLI SPEZZATI

2 tazze di piselli verdi spezzati secchi - 2 litri d'acqua - 4 gambi di sedano - 2 carote - 1 cipolla - 1/4 di cucchiaino di timo - 1 foglia d'alloro - sale mineralizzato. Pulite e lavate i piselli e tagliate a dadini i vegetali. Ponete tutti gli ingredienti in una pentola. Fate bollire a fiamma alta per venti minuti, poi lentamente per più di un'ora, finché i piselli siano cotti. Scolate e servite.

ZUPPA DI POMODORO AL BURRO DI ARACHIDI

Mettete la quantità di 3 tazze di succo di pomodoro sul fuoco e riscaldate. Mescolate un'altra tazza con 1/2 tazza di burro di arachidi, sale e 1 cucchiaino di farina integrale. Cuocete lentamente 1 cipolla tritata in 1 cucchiaino di burro. Unite tutto e servite con crostini integrali.

ZUPPA DI POMODORO ALLA CINESE

1 chilo di pomodori cotti in umido - 1 cipolla piccola - 2 gambi di sedano tritati - 1 cucchiaino di

concentrato vegetale sale aromatico - 1 uovo leggermente sbattuto - 2 cucchiaini di prezzemolo tritato. Mettete i pomodori, la cipolla, il sedano e il sale in una pentola e cuocete per venti minuti. Scolate, aggiungete il concentrato vegetale e riscaldate ancora. Quando la zuppa comincia a bollire rapidamente, versatevi l'uovo attraverso un comune setaccio in modo che formi dei lunghi fili quando tocca la zuppa. Unite il prezzemolo. Fate bollire lentamente alcuni minuti senza mescolare, così l'uovo può cuocere. Servite.

ZUPPA DI POMODORO E FARINA D'AVENA

Unite 2 tazze di succo di pomodoro, 2 tazze d'acqua, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di sale aromatico e 1/2 cipolla affettata. Portate al punto di ebollizione, aggiungete 4 cucchiaini di farina d'avena già cotta e continuate la cottura per trenta minuti. Aggiungete un po' di burro e servite.

ZUPPA DI POMODORO FREDDA

1 scatola o 1/2 chilo di pomodori maturi - 1 foglia d'alloro - 1 cipolla tritata - 2 chiodi di garofano - 3 granelli di pepe nero - 2 cucchiaini di farina integrale - 1 tazza di panna acida - 1 uovo sodo - 3 tazze d'acqua un pizzico di zenzero. Unite i pomodori, la foglia d'alloro, la cipolla, le spezie e l'acqua, fate bollire lentamente per venticinque minuti e scolate. Mischiate la farina con un po' d'acqua fredda e aggiungete al liquido del pomodoro. Fate raffreddare bene la zuppa in frigorifero e servite con 2 cucchiaini di panna acida e una fetta di uovo sodo in ciascun piatto.

ZUPPA DI POMODORO E SEDANO

Cuocete lentamente 3 tazze di sedano tagliato a dadini e 1 cucchiaio di cipolla tritata in 3 tazze di acqua finché il sedano sia tenero. Aggiungete 3 tazze di succo di pomodoro, 1 piccola foglia d'alloro, 1 cucchiaino di aromi, 1 cucchiaio grande di burro e sale a piacere. Fate giungere ad ebollizione e servite.

ZUPPA DI PORRO

2 tazze di porro affettato - 4 cucchiaini di burro - 2 uova - 1 cipolla piccola - 1 tazza di latte - 1 cucchiaino di sale aromatico - 2 cucchiaini di prezzemolo tritato - 3 tazze di acqua bollente. Tagliate la cipolla e rosolatela nel burro. Aggiungete i porri e l'acqua bollente e cuocete piano finché i porri siano morbidi. Insaporite e versatevi lentamente sopra le uova sbattute. Aggiungete il latte freddo e riscaldate per servire a temperatura. Cospargete di prezzemolo tritato e servite.

ZUPPA DI PORRI E PATATE

4 patate medie - 4 porri - 3 tazze d'acqua - 1 cucchiaino di sale aromatico - 1 tazza di latte o di panna - 2 cucchiaini di burro - prezzemolo tritato. Pelate e tagliate a dadini le patate. Pulite, lavate e tagliate i porri a fette sottili. Unite i porri, le patate e l'acqua e cuocete lentamente finché le verdure siano tenere; aggiungete il sale, il latte, il burro e scaldate di nuovo. Spolverizzate con prezzemolo e servite con pane di segale tostato.

ZUPPA PRIMAVERA

Sciogliete 1 cucchiaio di burro in una pentola e mettetevi dentro 1 cucchiaio ciascuno di tarassaco, cipolla verde e prezzemolo. Lasciate cuocere nel burro per due minuti, ma non fate rosolare. Spolveratevi 1 cucchiaino di farina e aggiungete lentamente 2 tazze di latte. Quando il

Alimentazione Yoga

tutto è ben amalgamato, aggiungete 2 tazze di spinaci cotti leggermente a vapore. Insaporite poco. Fate cuocere lentamente (non bollire) per tre minuti e servite.

ZUPPA DEL SUD

Mettete in ammollo 1/4 di tazza d'orzo perlato in 1/2 tazza d'acqua per tutta la notte. Ad un quarto d'acqua aggiungete 2 tazze di cipolla tagliata a dadini di circa un centimetro e mezzo; 1 tazza di cipolla verde tagliata a dadini di circa un centimetro e mezzo; 1/2 tazza di pomodori freschi o in scatola; 1/2 tazza di sedano; 2 foglie d'alloro; 1/2 cucchiaino d'aglio, tagliato fine; 1/2 cucchiaino di timo. Fate bollire lentamente per un'ora, poi aggiungete 50 grammi di burro fuso e dorato e 1/4 di tazza di panna. Salate e pepate a piacere. In ciascun piatto mettete dei pezzi di pane di soia. Dose per cinque persone.

ZUPPA VEGETALE SAPORITA

Cuocete 2 cucchiai di orzo finché sia tenero. Tritate 1 cipolla, 2 carote e 6 pomodori. Aggiungetevi 1 scatola di pomodori e 1 peperone rosso tritato. Cuocete per due ore, poi unite 1 testa di sedano tritato, 1 cucchiaio di olio e sale a piacere. Unite l'orzo cotto e passate tutti gli ingredienti al passaverdura. Aggiungete una foglia d'alloro quindici minuti prima di servire. Cinque minuti prima aggiungete un po' di prezzemolo tritato finemente.

ZUPPA VERDE

Coprite 1 chilo di spinaci con 1 tazza di acqua fredda e fate bollire per cinque minuti; togliete dal fuoco e scolate. Passate in uno schiacciapatate 2 tazze di piselli cotti. A 2 tazze di succo e polpa di piselli aggiungete 1 tazza di succo di spinaci. Insaporite con burro e lattuga di mare. Portate ad ebollizione e fate sobbollire per cinque minuti.

ZUPPA DI VERDURE

8 carote - 4 cipolle - 8 pomodori - 14 gambi di sedano - 1 grosso mazzo di prezzemolo - 5 peperoni verdi - 1 barattolo di abelmosco o la stessa quantità fresca - 3 peperoncini secchi sale aromatico - 5 litri d'acqua. Mettete il prezzemolo pulito nella pentola con i pomodori tagliati e i peperoncini. Tagliate carote, cipolle, sedano e peperoni verdi e unite tutti gli ingredienti. Aggiungete l'acqua fredda e fate bollire, coperta, fino a cottura.

ZUPPA DI VERDURE DELIZIOSA

Cuocete 1 cipolla, 1/4 di tazza di carote, 1/4 di tazza di sedano in 3 cucchiai di burro per cinque minuti. Unite 1/3 di tazza di farina, 1/2 cucchiaino di pepe nero, una piccola foglia d'alloro, 3 chiodi di garofano, 3 rametti di timo. Cuocete per tre minuti, aggiungete dei pomodori in scatola e fate bollire lentamente per un'ora. Filtrate, aggiungete un litro di brodo vegetale caldo, sale, pepe e pasta.

ZUPPA DI VERDURE FRESCHE

2 cucchiai di burro - 1 mazzetto di crescione - 1/2 testa di lattuga verde - 3 cipolle piccole con le cime verdi - foglie verdi da 4 gambi di sedano - 1 foglia di cavolo verde - 1 rametto di timo - 3 rametti di prezzemolo - 1/2 litro di brodo fresco o di acqua - 1 tuorlo d'uovo - 1/2 tazza di panna - sale e pepe. Lavate bene tutte le verdure, poi scolatele. Tritatele finemente. Riscaldare il burro in un

tegame. Aggiungete le verdure tritate. Fate bollire lentamente per otto minuti muovendole delicatamente con un cucchiaino di legno per prevenire bruciature. Aggiungete il brodo. Coprite e fate bollire piano per un'ora. Sbattete insieme il tuorlo e la panna. Uniteli alla zuppa appena un minuto prima di togliere dal fuoco. Insaporite con sale e pepe prima di servire.

SECONDI
e Piatti Unici

ANELLO DI CAVOLFIORE CON BARBABIETOLE

1 cavolfiore - 1 tazza di pan grattato integrale - 1 tazza e 1/2 di latte - 1/2 cucchiaino di sale aromatico - 1/4 di tazza di formaggio grattugiato - 4 cucchiaini di burro fuso - 4 uova - 1 scatola o la stessa quantità di barbabietole cotte tagliate a dadini. Cuocete il cavolfiore in acqua salata bollente. Schiacciatelo e misuratene 2 tazze. Mettete in ammollo il pan grattato nel latte caldo. Aggiungete sale, burro, formaggio, i tuorli leggermente sbattuti e il cavolfiore alla mistura di pane. Incorporate gli albumi d'uovo montati e versate in uno stampo a forma di anello ben ingrassato. Ponete in una pentola d'acqua calda e cuocete a forno moderato per circa quarantacinque minuti. Togliete dallo stampo e riempite il centro con le barbabietole al burro.

ANELLO DI SPINACI CON UOVA

2 tazze di spinaci cotti - 4 tuorli d'uovo ben sbattuti - 1 cucchiaino di succo di limone - 1 cucchiaino di succo di cipolla - 1/2 cucchiaino di sale - un pizzico di noce moscata. Mischiate tutti gli ingredienti e mettete in uno stampo ad anello ben imburrito. Collocate in un tegame di acqua calda e cuocete a forno moderato per circa trenta minuti. Rovesciate sul piatto da portata e riempite il centro con uova sode e panna.

ARROSTO DI NOCI BRASILIANE

1 pagnotta di pane integrale - 1 etto di burro - 2 cipolle tritate - 1 uovo - 1 cucchiaino di dado vegetale - 2 etti e 1/2 di noci brasiliane macinate - 1 cucchiaino di salvia fresca - brodo vegetale. Tagliate il pane a cubetti e tostatelo in forno finché sia dorato. Rosolate le cipolle nel burro fuso. Unite tutti gli ingredienti, mischiate bene, coprite e lasciate riposare per mezz'ora. Mettete il composto in una teglia da forno ben unta e cuocete per venticinque minuti. Servite con salsa bianca o con salsa di pomodori maturi.

ARROSTO DI NOCI SAPORITO

Tritate finemente abbastanza noci da farne 1 tazza e 1/2, poi aggiungetevi 4 tazze di pan grattato, 1/2 tazza di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di pepe, 1/2 tazza di cipolla tritata, 1 scatola di pomodori, 1 cucchiaino di sale, 2 tazze di sedano tritato, 2 uova, 2 cucchiaini di grasso e il succo di 1 limone. Cuocete al forno e servite con una tazza di salsa di pomodoro.

ARROSTO VEGETALE

1 tazza di noci tritate - 1 tazza di sedano tagliato a dadini - 1 tazza di carote crude grattugiate - 1 tazza e 1/2 di pomodori pelati - 2 cipolle medie tritate - 1 tazza e 1/2 di pane grattugiato - 1 tazza e 1/2 di fiocchi d'avena integrali - 2 cucchiaini di aromi per arrosto - 2 cucchiaini di sale aromatico. Mischiate tutti gli ingredienti e metteteli in uno stampo imburrito o in uno - stampo per il pane e cuocete a forno moderato per quarantacinque minuti. Servite con salsa scura.

ARROSTO VEGETALE CON SALSA

Cospargete leggermente delle fette di bistecca di glutine (un prodotto vegetale ora disponibile nelle maggiori drogherie) con del dado e sistematele uno strato in una teglia imburrata. Coprite con salsa di frumento spezzato, o con la vostra salsa preferita, ben saporita. Ripetete strati di bistecca di glutine e strati di salsa. Versate un sugo ai funghi sopra il tutto e cuocete a forno moderato. Guarnite con pesche alle spezie o con fette di ananas grigliata.

ARROSTO DI VERDURE

Mettete una generosa quantità di burro in una teglia grande e riscaldatelo. Aggiungete cipolle tagliate a metà e poi, in successione, sedano tritato, patate affettate, carote affettate, foglie di cavolo e pomodori affettati. Insaporite le verdure e rivoltatele nel burro caldo finché siano il più rosolate possibile. Aggiungete una piccola quantità d'acqua. Coprite e mettete in forno. Quando la cottura è ben avviata, abbassate la temperatura e lasciate bollire lentamente. Servite con salsa. Questo arrosto si può servire così come esce dal forno, ma è molto buono servito con una salsa cremosa fatta mescolando un cucchiaino di farina in un po' del liquido rimasto nella teglia dopo aver tolto le verdure. Si dovrebbe aggiungere un po' di burro se il liquido non è abbastanza ricco. Dopo che la farina vi è stata amalgamata, unite un po' di panna o di latte per dare alla salsa la giusta consistenza, poi insaporite. Versate la salsa sulle verdure calde.

ASPARAGI AL TEGAME

2 cucchiaini di burro - 1/2 tazza di latte - 1/2 tazza di formaggio grattugiato - sale aromatico - 2 tazze di asparagi cotti - 1/2 tazza di brodo di asparagi - 1/2 tazza di crackers integrali sbriciolati - 1/2 tazza aggiuntiva di crackers sbriciolati mischiati a - 1 cucchiaino e 1/2 di burro fuso. Sciogliete il burro in un tegame, aggiungete 1/2 tazza di crackers sbriciolati e il sale. Mescolate bene, unite il latte e il liquido degli asparagi e cuocete a fiamma bassa finché il tutto sia liscio e denso. Aggiungete il formaggio grattugiato e cuocete fino a che sia sciolto. Scolate e tagliate gli asparagi in pezzi di due centimetri e mezzo circa e amalgamate accuratamente al composto di cui sopra. Mettete metà dei crackers imburrati sul fondo di una casseruola imburrata, riversatevi il composto di asparagi e ricoprite con i rimanenti crackers imburrati. Cuocete in forno caldo finché non sia dorato.

BISTECCA DI NOCI CON CIPOLLE

Fate a fette la bistecca di noci e ponetela in un tegame ben imburrato. Coprite con cipolle affettate, insaporite con aromi e cuocete al forno finché le cipolle siano cotte (circa un'ora). Aggiungete della cipolla fritta tagliuzzata e del peperone verde per schiarire la salsa scura.

BISTECCA DI NOCI AL FORNO CON SALSA

Affettate sottilmente la bistecca di noci e fatene uno strato in una teglia imburrata. Coprite con la vostra salsa preferita ben insaporita. Ripetete uno strato di carne di noci e uno strato di salsa. Versatevi sopra della salsa di soia e cuocete a forno moderato.

FINTA BISTECCA DEL SUD

250 grammi di bistecca di noci affettata - 4 cucchiaini di farina integrale - 2 cucchiaini di salsa di soia aromi per insaporire - 1 tazza e 1/2 di acqua - 5 cucchiaini di burro. Insaporite ciascuna fettina di

noci con un po' di aromi su entrambi i lati e passate nella farina. Dorate le pettine in olio caldo. Unite lentamente l'acqua e la salsa di soia alla farina, fino a che sia ben amalgamata e liscia e versate nella pentola con le pettine. Coprite e lasciate sobbollire per dieci minuti.

BRACIOLE AL BURRO DI ARACHIDI

Mischiate 1/2 tazza di burro di arachidi con una tazza di riso cotto caldo, farina d'avena integrale o farina grossa di granturco, 1/2 tazza di Pan grattato, 1/2 cucchiaino di sale, 1 uovo, 1/2 cucchiaino di sale al sedano, 3 cucchiaini di ketchup e 1 cipolla grattugiata o 1/2 cucchiaino di succo di cipolla. Unite il tutto e formate delle braciole. Ponete in una teglia ben imburata e cuocete al forno dai quindici ai venti minuti.

BROCCOLI AL FORNO CON SALSA AL FORMAGGIO

Lavate bene 1 chilo di broccoli e cuocete a vapore o in acqua salata bollente per circa venti minuti. Salsa: fate una salsa cremosa e liscia con 3 cucchiaini di burro, 3 cucchiaini di farina integrale, 1 tazza e 1/2 di latte, 1/2 cucchiaino di sale, 1/4 di cucchiaino di paprika e 1/2 tazza di formaggio grattugiato. Mettete i broccoli in un vassoio da forno e versatevi sopra la salsa. Coprite con pane grattugiato integrale imburato e cuocete in forno per circa venti minuti.

CASSERUOLA DI FAGIOLI AL FORNO

2 tazze di fagioli cotti (di qualunque tipo) - 1 cipolla tritata - 2 cucchiaini di burro - 1 peperone verde tritato - 1/2 tazza di formaggio grattugiato - 1/4 di tazza di pane grattugiato imburato. Rosolate la cipolla e il peperone nel burro a fiamma bassa e aggiungete i fagioli. Mettete uno strato di fagioli in una casseruola imburata e cospargete di formaggio grattugiato. Ripetete gli strati e terminate con il pane grattugiato. Cuocete a forno moderato per circa venti minuti.

CASSERUOLA DI VERDURE E FORMAGGIO

Scaldare 2 tazze di latte, versatelo su 1 tazza e 1/2 di morbido Pan grattato e aggiungete i seguenti ingredienti: 1 tazza scarsa di burro fuso, 3 scatole di peperoni tritati, 1 cucchiaino e 1/2 di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di cipolla tritata, 2 tazze di formaggio grattugiato, 1 cucchiaino e 1/2 di sale, un po' di pepe, 1/2 cucchiaino di paprika, 4 uova sbattute e 1 tazza e 1/2 di verdure cotte, come fagiolini, funghi, sedano e fagioli lima. Versate in una casseruola imburata e cuocete a forno basso per circa quaranta minuti, o fino a quando inserendovi la lama del coltello non verrà fuori pulita e liscia. Servite con una salsa di piselli fatta come segue. La salsa: Scolate il liquido di una scatola di piselli e aggiungete abbastanza acqua da formare 1 tazza. Unite ai piselli e al liquido del pepe nero, 2 chiodi di garofano, una fetta grande di cipolla, 2 dadi vegetali e 1/2 cucchiaino di sale. Fate sobbollire per quindici minuti. Passate al frullatore e riscaldate. Dose per sei persone.

CASTAGNE IN UMIDO

2 cucchiaini di burro - 5 cipolle medie affettate - 8 carote piccole - 1 tazza di acqua calda - sale aromatico - 8 pezzi di zucca - 1/2 chilo di castagne sgusciate - 1 chilo di patate piccole sbucciate - 1 mazzo di prezzemolo - timo e 1/2 foglia di alloro. Sciogliete il burro, aggiungete cipolle e carote e lasciate rosolare lentamente. Unite la tazza d'acqua calda e il mazzetto di erbe, la zucca e le castagne. Più tardi mettete le patate e il sale. Fate bollire lentamente con il coperchio per circa due ore, aggiungendo acqua, se necessario. Se volete, potete aggiungere sedano e funghi.

CAVOLFIORE ALLA SPAGNOLA

Rosolate nel burro 2 cucchiaini di cipolla e prezzemolo tritati. Aggiungete 2 tazze di pomodori rossi e fate cuocere. Mettete il cavolfiore cotto a vapore in una teglia e versatevi sopra il pomodoro. Cuocete in forno prima di servire.

CECI AL FORMAGGIO

Cuocete 2 tazze di ceci finché non siano morbidi e scolate. Mettetene uno strato in una teglia imburrata e spolverate con 3/4 di tazza di formaggio grattugiato, 1 cucchiaino di cipolla tritata, e pepe verde. Ripetete con altro strato e cospargete di burro. Cuocete in forno caldo finché il formaggio sia sciolto e completamente fuso.

CECI ALLA SPAGNOLA

1 tazza di peperoni verdi 1 tazza di cipolle spagnole. Affettate e friggete nel burro finché siano quasi teneri; poi aggiungete 1 tazza di pomodori freschi o in scatola, 1 cucchiaino di chili in polvere e 1/4 di cucchiaino di sale. Fate bollire lentamente per cinque minuti, poi unite 1 scatola di ceci. Cuocete piano per dieci minuti. Servite caldo. Dose approssimativa per cinque persone.

"CHITCHKI"

2 cipolle affettate 1 chilo e 1/2 di verdure cotte: cavolfiore, rape, carote, fagioli verdi, patate o altre verdure di stagione 1 cucchiaino di curry 1 tazza di riso bollito, o più se necessario 1 etto circa di burro. Scaldate il burro, friggete le cipolle, spolverizzatele con il curry e fate cuocere dai dieci ai quindici minuti. Unite le verdure tagliate a dadini e completate la cottura. Aggiungete un po' d'acqua, se necessario. Servite il curry con il riso bollito.

CIPOLLE AL FORNO CON FORMAGGIO

Affettate 1 chilo di cipolle bianche in cerchi sottili, poi cuocetele in acqua salata bollente finché siano tenere. Ponete 4 fette di toast sul fondo di una teglia. Sistematevi sopra uno strato di cerchi di cipolle, poi uno strato di formaggio grattugiato. Ripetete, usando ancora 4 fette di toast, il resto delle cipolle e il resto del formaggio. Per questa ricetta avrete bisogno di 1 etto di formaggio e di 8 fette di toast imburrate. Sbattete leggermente 2 uova, aggiungete 2 tazze di latte, 1/2 cucchiaino di sale e un pizzico di pepe. Versatelo sopra la teglia. Cospargete di burro e spolverizzate con paprica, se volete. Cuocete a forno moderato (180°) per circa quaranta minuti. Dose per 8 persone.

CIPOLLE AL FORNO RIPIENE

6 cipolle spagnole grandi - 4 funghi grandi tagliuzzati - 1 peperone rosso dolce o pimento - 1/2 tazza di pan grattato integrale - 4 cucchiaini di burro - sale aromatico - (al posto dei funghi si può usare del formaggio, del sedano tritato e 2 cucchiaini di panna). Lavate le cipolle, copritele con abbondante acqua fredda, portate lentamente ad ebollizione; scolate, sciacquate con acqua fredda, fate raffreddare e scavatele al centro. Bollite parzialmente il peperone e togliete la pelle e i semi. Saltate in padella i funghi tagliuzzati e il peperone, aggiungete i condimenti e il pan grattato. Sistemate le cipolle in una teglia, riempite i centri con il composto di funghi e versate circa tre centimetri d'acqua nel recipiente. Coprite e cuocete a forno moderato per quarantacinque minuti. Fate dorare la superficie e servite.

CIPOLLE AL FORNO ALLA SPAGNOLA

4 cipolle grandi - 1 tazza di brodo vegetale ben insaporito - sale aromatico. Sbucciate le cipolle, spolveratele di sale e mettetele in una teglia. Versate il brodo vegetale sul fondo. Coprite e cuocete in forno per circa trenta minuti finché siano tenere. Ungete con il succo della teglia, dorate sotto il grill e servite.

CIPOLLE RIPIENE SAPORITE

Fate bollire parzialmente 12 cipolle bianche grandi e scavate i centri. Tritateli e aggiungetevi 1 tazza e 1/2 di mais in scatola scolato, 2 uova, 1 cucchiaio di peperone verde tritato, 1 cucchiaino di sale e un pizzico di pepe. Mettete le cipolle strette insieme in una teglia e riempitene i centri con questo composto di mais. Spolverizzatevi sopra 4 cucchiai di formaggio grattugiato e cuocete a forno moderato per circa venticinque minuti.

CIPOLLE SAPORITE

Tagliate alcune cipolle a fette di un centimetro e mezzo e cuocetele in una pentola a pressione per dieci minuti. Tagliatele a dadini. A 2 tazze di cipolle aggiungete 1/2 tazza di panna, 1 cucchiaio di burro, 3 tuorli d'uovo e alcuni aromi. Cuocete in una teglia imburata per circa quaranta minuti.

CIPOLLE AL TEGAME

1 chilo di cipolle bianche grandi - 1 tazza e 1/2 di latte - 2 cucchiai di burro - 1/3 di tazza di farina integrale - 1 tazza di formaggio grattugiato - sale aromatico. Pelate e affettate le cipolle. Cuocetele in acqua salata bollente poi scolatele bene. Fate una salsa bianca densa con burro, farina e latte. In un tegame basso imburato mettete uno strato di cipolle, uno strato di salsa bianca e uno strato di formaggio. Continuate fino ad usare tutto, terminando con il formaggio. Lasciate riposare alcune ore e riscaldare in forno per trenta minuti prima di servire.

COTOLETTE DI NOCI

Tritate finemente 1 tazza di noci. Sciogliete 2 cucchiai di burro, aggiungete 2 cucchiai di farina e mescolate bene. Unite 1/4 di cucchiaino di sale e un po' di paprika. Versate gradualmente 1 tazza di latte e girate continuamente finché sia liscio e cremoso. Amalgamatevi 1 uovo ben sbattuto e continuate a girare finché l'uovo sia fermo. Poi unite 1 cucchiaio di succo di cipolla, 2 tazze di Pan grattato e 1 tazza di noci tritate. Mettete da parte finché non sia freddo. Poi formate delle cotolette, passatele nell'uovo e nel Pan grattato e friggetele in molto olio. Scolatele su carta da cucina e, se volete, servite con salsa di pomodoro.

COTOLETTE DI OLIVE E FAGIOLI

1 tazza di olive mature affettate - 2 tazze e 1/2 di fagioli bianchi grandi o purè di fagioli di soia - 7 o 8 tazze di pane integrale grattugiato - lievito - 2 uova - 1/3 di tazza di latte - grasso vegetale - 8 grossi anelli di mela non sbucciata cotti. Unite le olive al pure di fagioli di soia, a 1 tazza e 1/2 di pane grattugiato e al lievito e mischiate bene. Formate 8 cotolette. Passatele nel pane grattugiato, bagnatele nell'uovo sbattuto e nel latte e di nuovo nel pane grattugiato per formare uno strato spesso. Friggete in abbondante grasso vegetale fino a che siano dorate. Servite con anelli di mela.

COTOLETTE DI PISELLI

2 tazze di piselli secchi - 1 uovo - 1 cipolla tritata prezzemolo tritato pane grattugiato. Cuocete a vapore i piselli finché siano teneri e passateli al frullatore. Quando saranno freddi aggiungete l'uovo, la cipolla e il prezzemolo e abbastanza pane grattugiato da formare un composto solido. Versate in un piatto e formate delle piccole cotolette. Passatele nell'uovo e nel pane grattugiato e poi friggete.

CREMA DI FUNGHI E UOVA

2 cucchiaini di burro - 4 uova sode (tagliate a dadini i bianchi e passate al setaccio i tuorli) - 3 cucchiaini di farina integrale - 1 confezione di crema di funghi - aromi. Sciogliete il burro e rosolatevi gli aromi. Mischiate la farina con il burro. Versate nella minestra e cuocete lentamente finché sia densa. Aggiungete i bianchi delle uova tagliati a dadini. Servite su biscotti o toast integrali caldi. Spolverizzatevi sopra i tuorli d'uovo e guarnite con crescione.

CROCCHETTE DI ZUCCHINA CENTENARIA

Dividete a metà, togliete i semi e cuocete a vapore delle zucchine centenarie. Quando sono tenere, grattate via la pelle e macinatele; aggiungete 1 uovo sbattuto, dell'aglio tritato, un po' di sale e pane grattugiato. Formate delle crocchette e passatele nel pane grattugiato. Friggete per poco tempo in olio vegetale. Si possono servire con una salsa o delle cipolle fritte. E' una verdura relativamente nuova, ricca di ferro.

DAHL (lenticchie all'indiana)

1 tazza di lenticchie - 1 tazza di riso grezzo - 2 cucchiaini di burro - 1 cipolla grande - 2 spicchi d'aglio - 1 cucchiaino di curry - 1/2 cucchiaino di spezie miste - 6 semi di cardamomo schiacciati - 2 cucchiaini di sale - 1/4 di cucchiaino di paprika - 1 limone per guarnire. Mettete in ammollo le lenticchie per una notte, salate e cuocete lentamente. Bollite o cuocete a vapore il riso. Rosolate la cipolla e l'aglio nel burro fuso, aggiungete il curry, le spezie e i semi di cardamomo legati in una garza. Unite il tutto alle lenticchie e bollite lentamente per dieci minuti, poi togliete le spezie. Con il riso formate un anello su un piatto caldo e versate le lenticchie nel centro. Tagliate il limone in otto parti o più e guarnite. Servite con un'insalata verde.

FAGIOLI LIMA AL CURRY

2 tazze di fagioli cotti - 4 pomodori affettati - 2 cucchiaini di burro - 1 cipolla - 1/4 di tazza di salsa di pomodoro - 1 piccola mela acerba tagliuzzata - sale aromatico e un pizzico di paprika - 1 cucchiaino di curry. Cuocete i pomodori nel burro finché siano rosolati e poneteli in cerchio in una teglia con i fagioli al centro. Ricoprite con la salsa e gli altri ingredienti. Cuocete a forno moderato per dieci minuti.

FAGIOLI LIMA E FUNGHI

4 cucchiaini di burro - 2 cucchiaini di sedano tritato - 2 cucchiaini di cipolla tritata - 1 tazza di funghi tagliati a dadini - 1 tazza e 1/2 di fagioli lima cotti - 3 cucchiaini di panna da cucina - 1 cucchiaino di prezzemolo tritato - 1/4 di cucchiaino di sale - 1/3 di cucchiaino di paprika. Rosolate leggermente il sedano e la cipolla nel burro fuso. Aggiungete i funghi, cuocete per cinque minuti e unite gli altri ingredienti. Mischiate bene e fate bollire lentamente per altri cinque minuti prima di servire.

FAGIOLI LIMA E POMODORI

Bollite parzialmente 2 tazze di fagioli lima freschi e scolateli. Pelate 3 pomodori grandi, affettateli e aggiungeteli ai fagioli. Fate bollire lentamente in una pentola coperta finché siano morbidi. Insaporite con sale e burro fuso e servite.

FAGIOLI DI SOIA AL FORNO

2 tazze di fagioli di soia - 1 tazza di polpa di pomodoro scolata - 1 cucchiaio di farina integrale - 1 cucchiaio di cipolla tritata - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - sale aromatico - paprica - zucchero scuro o miele. Fate una salsa mischiando la farina e la polpa di pomodoro e le verdure e fate cuocere finché la mistura si addensi. Aggiungete il dolcificante, se vi piace, e versate sui fagioli in una casseruola. Cuocete a forno moderato (180° C) fino a doratura.

FAGIOLI DI SOIA E MAIS

2 tazze di fagioli di soia con i - 2 tazze di mais cono in scatola o fresco - 1 tazza di formaggio grattugiato - 2 tazze di pomodori - 2 cucchiai di sale aromatico - 1 tazza scarsa di pane grattugiato integrale imburrito. Ponete strati alterni di fagioli, mais, formaggio e pomodori scolati in una teglia unta d'olio. Mescolate il sale con il succo dei pomodori e versate sulla mistura. Coprite con il pane grattugiato imburrito e cuocete a forno moderato (180° C) per trenta minuti, o finché il pane sia dorato.

FARE UN CURRY INDU'

Quando il curry in polvere viene mischiato con pesce, uova, verdure ecc., si chiama curry di pesce o curry di uova o curry di verdure. La polvere di curry è una mistura di cuccuma e altre spezie. Non bisogna mangiare curry ogni giorno poiché provoca sete e troppo amore per il gusto. E' bene usarlo ogni tanto perché stimola la produzione di saliva e la diluizione dei succhi gastrici. Prendete 1 cucchiaio di curry e mischiatelo bene con 1 cucchiaio d'acqua. Poi friggetelo in 1 cucchiaio di burro fuso caldo per alcuni minuti finché diventi un po' scuro e l'acqua sia pressoché evaporata. Ora mescolate questo in 1 bicchiere d'acqua calda. Bollite l'acqua con il curry per dieci minuti. Aggiungete 2 cucchiai di farina integrale e fate bollire per quattro o cinque minuti. Unite 1 cucchiaio di burro fuso e 1/4 di cucchiaino di sale. Versatelo sulle uova sode affettate o sulle verdure cotte o fritte e poi riscaldate il curry con uova o verdure sul fuoco per cinque minuti.

FRITTELLINE CON RICOTTA

2 uova - 1 tazza di acqua fredda - 1/2 cucchiaino di sale - 1 tazza e 1/2 di ricotta - 1 uovo - 1 tazza di farina integrale per dolci. Sbattete molto bene 2 uova, aggiungete la tazza d'acqua fredda, il sale e la farina. Sbattete finché la pastella sia liscia. Versate la pasta su una padella di ferro unta e calda inclinandola su tutti i lati per coprire il fondo con uno strato sottile di pasta. Cuocete su ogni lato fin quando la frittella sottile comincia a gonfiarsi, poi rovesciatela intera su una tavola di legno. Mischiate 1 tazza e 1/2 di ricotta con 1 uovo e il sale. Tagliate la frittella in quadrati, mettete l'impasto al centro di ogni quadrato, ripiegando sopra gli angoli opposti per formare un rettangolo o un quadrato. Ponete in una casseruola imburrita e cuocete finché siano croccanti e dorate. Servite con zucchero a velo, cannella, panna acida, o formaggio grattugiato.

FUNGHI AL FORNO

Togliete la crosta ad alcune fette di pane integrale e imburratele. Sistemate su una teglia piana e mettete i funghi, dopo aver tagliato il lato superiore, sul pane. Ponete il vassoio nel forno caldo per cinque minuti. Poi mettete un po' di burro e sale su ciascun cappello di fungo. Rimettete in forno per altri cinque minuti e dopo servite su un piatto da portata molto caldo.

FUNGHI RIPIENI

24 funghi grandi e freschi - 2 cipolle medie - 2 peperoni verdi - 2 tazze di pane grattugiato integrale - burro e formaggio grattugiato. Lavate bene i funghi ma non spellateli. Togliete i gambi e tagliateli lini. Tritate le cipolle e i peperoni verdi (senza semi) molto finemente. Rosolate leggermente la cipolla e il peperone, aggiungete i gambi dei funghi tritati e il pan grattato. Dorate delicatamente e insaporite bene. Riempite i cappelli dei funghi con questo composto e spolverizzate con formaggio grattugiato. Mettete in una teglia bassa e versatevi un po' d'acqua calda intorno. Aggiungete 2 cucchiaini di burro all'acqua calda e cuocete in forno caldo per circa quindici minuti. Servite su toast integrali imburrati. Per variare, il ripieno può essere fatto anche con i tuorli di due uova sode e di due uova crude mischiati con il pane grattugiato, i gambi dei funghi e il burro fuso.

GOULASH DI FORMAGGIO

3/4 di tazza di cipolla tritata - 3/4 di tazza di peperone verde tritato - 3 cucchiaini di burro - 3/4 di tazza di succo di pomodoro ristretto - toast o crackers integrali - 3/4 di tazza di latte - 1 tazza e 1/2 di formaggio grattugiato - 3 tuorli d'uovo sbattuti. Cuocete la cipolla e il peperone verde nel burro fino a che siano teneri. Aggiungete il pomodoro e il latte, mescolando fin quando non sta completamente caldo. Unite il formaggio e girate finché sarà sciolto. Incorporatevi i tuorli d'uovo e servite sui toast.

HAMBURGER VEGETALE

1 tazza di lenticchie - 4 tazze d'acqua. Fate bollire per un'ora. Poi passate le lenticchie. Aggiungete 2 tazze di cipolla tritata finemente, 2 uova sbattute, 2 cucchiaini di aromi, 1 cucchiaino di sale, 1/2 cucchiaino di pepe e 2 cucchiaini di barbabietola cotta, schiacciata con una forchetta. Con questo composto formate delle piccole focaccine e friggetele lentamente nel burro. Dose per cinque persone.

LENTICCHIE ALLA SPAGNOLA

1/2 chilo di lenticchie - 1 cipolla grande tagliata a dadini - 1 tazza di pomodori in scatola - 1 cucchiaino di miele - 4 cucchiaini di burro o olio - un po' di prezzemolo tritato - 1 spicchio d'aglio tritato - 1 arancia (solo il succo) - sale - 4 gambi di sedano - succo di 1/2 limone. Coprite le lenticchie con l'acqua, aggiungete il succo di limone e il burro o l'olio e lasciate bollire lentamente finché le lenticchie non siano tenere. Unite le verdure e gli aromi e finite di cuocere.

MAIS AL CURRY

? scatole o una quantità uguale di mais appena cotto - cucchiaini di burro - pomodori grandi - cucchiaino di curry - tuorlo d'uovo - tazza di panna - sale aromatico - paprica. Sbattete il tuorlo d'uovo, aggiungete la panna e il burro fuso. Insaporite con sale aromatico, paprika e curry. Cuocete a fuoco molto basso. Lavate, pelate e tagliate in otto i pomodori. In una casseruola larga, di

terracotta, mettete uno strato di mais, poi uno strato di pomodori. Ripetete gli strati fino ad usare tutto e finite con uno strato di mais. Versate sopra il tutto la miscela cremosa e cuocete a forno basso per trenta minuti. Servite dalla casseruola. Se volete, potete aggiungere a questo piatto dei funghi insaporiti.

MAIS ALLA MESSICANA

2 tazze di mais cotto - 1 tazza e 3/4 di pomodori cotti in umido - 1 cipolla tritata - 2 cucchiaini di olio - 1/4 di tazza di sedano tritato - 1/2 tazza di formaggio grattugiato - 1/2 tazza di pane grattugiato - 2 cucchiaini di chili in polvere – sale. Unite gli ingredienti e metteteli in una teglia imburrata. Cuocete a forno moderato per trenta minuti.

MAIS STRAPAZZATO E FORMAGGIO

Sciogliete 1 tazza di formaggio grattugiato in 2 cucchiaini di burro. Aggiungete 1 tazza di mais cotto e 2 cucchiaini di peperone verde tritato. Mescolate finché sia tutto ben amalgamato e molto caldo.

MELANZANE ALLA PARMIGIANA

1 melanzana - Pan grattato - 1 uovo, sbattuto e diluito con - 2 cucchiaini d'acqua - 1/2 scatola di bistecca di noci – aromi - 1 cipolla tritata - 2 tazze e 1/2 di pomodori cotti - 1 cucchiaino di zucchero non raffinato - 1 tazza di formaggio parmigiano grattugiato - 1 cucchiaino di sale aromatico - burro o olio da cucina. Tagliate a fette la melanzana e sbucciatela, passate nel pan grattato, poi nell'uovo e poi di nuovo nel pan grattato. Fate dorare su entrambi i lati nel burro o nell'olio. Tagliuzzate la bistecca di noci, formate delle palline e friggetele nel burro. Rosolate la cipolla in un po' di burro, aggiungete i pomodori, il sale e lo zucchero. Ponete uno strato di melanzana sul fondo di una casseruola unta, poi tutta la bistecca di noci. Spolverizzate con metà del formaggio e unite metà della miscela di pomodoro. Coprite con il resto della melanzana, del formaggio e pomodoro. Cuocete a forno moderato per un'ora.

OMELETTE DI BROCCOLI

2 cucchiaini di burro - 1 tazza di broccoli cotti tagliuzzati - 1 tazza di riso cotto - 1 tazza di pane integrale sbriciolato - formaggio grattugiato (facoltativo) - 1 cucchiaino di succo di cipolla - 1 cucchiaino di sale aromatico - 1 cucchiaino di prezzemolo tritato - lievito in polvere. Sciogliete il burro in una padella. Unite tutti gli ingredienti, versate nella padella e cuocete lentamente finché il lato inferiore sia dorato. Piegate come un'omelette. Rovesciate su un vassoio caldo e guarnite con prezzemolo.

OMELETTE CINESE

3 tazze di cipolla tritata - 1/2 cucchiaino di zucchero - 4 cucchiaini di burro – 3 cucchiaini di amido di mais - 4 uova sale aromatico o salsa di soia. Scogliere lo zucchero in una padella grande. Quando comincia a brunire, aggiungete il burro e la cipolla. Cuocete lentamente finché le cipolle siano morbide e gialle. Insaporite con sale o salsa di soia e aggiungete l'amido di mais. Sbattete le uova finché siano dense e leggere. Versate sulla miscela di cipolla calda. Lasciate cadere a cucchiainate in un tegame unto e caldo e fate dorare leggermente su entrambi i lati. Servite con prezzemolo.

OMELETTE DI FUNGHI E POMODORI

6 uova - 1 tazza di funghi affettati molto finemente - 3 tazze di pomodori colati – 2 cucchiaini di cipolla tritata - 1/2 tazza di latte - 2 cucchiaini di zucchero non raffinato - sale aromatizzato. Unite pomodori, cipolla, zucchero e sale. Fate bollire lentamente per cinque minuti. Aggiungete i funghi. Cuocete ancora per cinque minuti. Se i funghi freschi sono un po' avvizziti, insaporiteli nel burro prima di aggiungerli alla salsa. Fate una semplice omelette con uova e latte. Versate parte della salsa sull'omelette appena prima di rigirla. Girate, ponete su un piatto caldo. Versate la salsa rimanente intorno all'omelette e servite.

PANE ALLE CAROTE E NOCI

1 tazza di carote crude grattugiate finemente - 1 cucchiaino di cipolla tritata – 3 cucchiaini di formaggio grattugiato - 2 cucchiaini di burro fuso - 1/2 tazza di noci tritate - 1 tazza di pan grattato. Mischiate bene ciascun ingrediente nell'ordine dato. Formate un pane. Cuocete per quarantacinque minuti in una casseruola imburrata a forno moderato.

PANE AL FORMAGGIO E NOCI

Rosolate 2 cucchiaini di cipolla tritata in 2 cucchiaini di burro per quattro minuti. Mischiate 1 tazza di formaggio grattugiato con 1 tazza di noci tritate e 1 tazza di Pan grattato integrale. Aggiungete 2 o 3 tazze di acqua calda, la cipolla e il burro nel quale è stata cotta, il succo di 1/2 limone, 2 uova sbattute, 1/2 cucchiaino di sale e un pizzico di pepe. Mescolate bene e cuocete per trenta minuti a forno moderato. Quando è pronto da servire, cospargetelo di salsa di pomodoro e guarnite con prezzemolo.

PANE DI NOCI

1 tazza di noci inglesi - 1 patata grande - 1 cipolla - 1 carota - 1 tazza di riso lessato - 1 tazza di latte - 1/2 tazza di succo di pomodoro - 1/2 tazza di salsa al chili - 1/2 tazza di prezzemolo tritato - 4 cucchiaini di burro - 1 cucchiaino di curcuma - 1/2 cucchiaino di sale. Passate le noci, la patata, la cipolla e la carota nel tritaverdure. Aggiungete il riso, il latte, il succo di pomodoro, la salsa di chili e i condimenti. Mischiate bene. Versate in una teglia ben imburrata e cuocete per un'ora a forno moderato (180° C).

PANE DI RICOTTA

1 tazza di fagioli cotti - 1 tazza di ricotta - 1/2 tazza di noci macinate - 1 tazza di pane grattugiato integrale - 1 tazza di riso integrale bollito - 1 cucchiaino di cipolla tritata - 1 cucchiaino di burro fuso. Mischiate gli ingredienti e formate un pane. Pennellatelo con salsa di pomodoro e salate e pepate a piacere. Fate cuocere a forno basso per trentacinque minuti. Servite con salsa bianca alla quale aggiungerete a piacere del peperone rosso dolce tritato.

PANE DI SPINACI E NOCI

Mischiate insieme 1 cipolla tritata finemente, un mazzo di spinaci tritati, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato e cuocete a vapore finché siano teneri. Aggiungete 1 tazza di noci macinate finemente, 1 uovo sbattuto, 1 tazza di pane grattugiato e lavorate a forma di pane. Mettete in una teglia ben imburrata, coprite con pane grattugiato e cospargete di burro. Cuocete in forno per circa venti minuti.

PANE TOSTATO RICOPERTO DI FORMAGGIO E BURRO DI ARACHIDI

1 cucchiaio di burro - 1 cucchiaio di farina integrale - 2 tře di latte o succo di pomodoro - 1/2 tra di burro di arachidi - 1/2 cucchiaino di sale aromatico – 5 cucchiari di formaggio grattugiato - 2 cucchiari di succo di limone - 1/2 cucchiaino di mostarda. Mischiate il burro di arachidi con il latte finché sia liscio. Sciogliete il burro, aggiungete la farina, poi unite lentamente la miscela di burro di arachidi e latte, girando costantemente finché non diventi cremoso. Aggiungete il formaggio e i condimenti e mescolate fin quando il formaggio sarà sciolto. Servite immediatamente su toast integrali imburrati.

PASTICCIO DI UOVA

6 uova sode affettate - 3 pomodori tagliati - 1/2 tazza di formaggio grattugiato - 12 crackers integrali sbriciolati - 1 cucchiaino di burro- 1 tazza e - 1/2 di brodo vegetale. Sistemate degli strati alterni di uova e pomodori affettati in una teglia imburrata e salate. Sciogliete la quantità desiderata di dado vegetale in acqua bollente. Versate questo brodo sopra 3 crackers sbriciolati, aggiungete 1 cucchiaino di burro e mescolate finché non sia ben amalgamato. Aggiungete 1/2 tazza di formaggio grattugiato e versate questa miscela su uova e pomodori. Spolverizzate con briciole di crackers, cospargete di burro e cuocete per venti minuti in un forno ben caldo.

PEPERONI AL FORNO CON FUNGHI

2 cucchiari di cipolla tagliata a dadini - 5 peperoni medi - 1 tazza di funghi tagliati a dadini - 1 tazza di fagioli lima cotti - 1 tazza di piselli cotti – 1 cucchiaino di sale mineralizzato - 1/2 tazza di burro - 1/2 tazza di pane integrale grattugiato. Lavate i peperoni, tagliate le cime e levate i semi e la membrana bianca. Saltate i funghi e la cipolla nel burro. Aggiungete ai funghi la metà del pane grattugiato, i fagioli lima, i piselli, 1/4 di tazza del liquido dei piselli, il sale e scaldate il tutto. Riempite i funghi, coprite con pane grattugiato e burro e cuocete per trenta minuti in forno moderatamente caldo. I peperoni devono essere posti in una teglia contenente circa un centimetro e mezzo di liquido dei piselli. Bagnateli con questo liquido ogni dieci minuti: manterrà teneri i peperoni. Alcune volte è meglio farli bollire parzialmente prima di riempirli.

PEPERONI RIPIENI CON SPINACI

Tagliate la cima di ogni peperone rosso dolce e fresco e togliete i semi. Cuoceteli in olio d'oliva o in olio di semi di sesamo, finché siano teneri e poi riempiteli con gli spinaci preparati così: lavate bene gli spinaci e metteteli in una casseruola grande senza acqua. Aggiungete un po' di sale aromatico, coprite e cuocete a fuoco lento per circa cinque minuti. Scolate e spremete fuori tutta l'acqua. Poi mettete gli spinaci in una padella con un po' d'olio e uno spicchio d'aglio tritato. Mescolate bene e continuate la cottura per altri cinque minuti. Riempite i peperoni con gli spinaci e metteteli in una teglia. Inumiditeli con un po' di brodo vegetale saporito e cuocete in forno per dieci minuti.

PESCE FINTO

Lavate e sbucciate 3 o 4 patate bianche grandi e fatele bollire sino a metà cottura. Grattatele e usate solo la parte grattugiata. Pesatene circa 2 etti e 1/2; sbattete leggermente 3 tuorli d'uovo con 1/4 di tazza di panna, mischiateli con le patate, aggiungete 6 cucchiari di burro fuso, 1/2 cucchiaino

Alimentazione Yoga

di cipolla bianca grattugiata, un po' di pepe di Caienna e salate a piacere. Imburrate uno stampo, spolverizzate con pan grattato, mettetevi il composto e sistemate in forno, su un recipiente di acqua bollente. Coprite e fate cuocere per un'ora. Rovesciate attentamente su un piatto, versatevi intorno della salsa olandese e guarnite con prezzemolo. Servite molto caldo con insalata di cetrioli con salsa francese.

POLPETTE DI CAVOLFIORE

Cuocete a vapore 1 cavolfiore, togliendolo dal fuoco mentre è ancora sodo. Macinatelo in un tritaverdure, nel quale è stata aggiunta 1 cipolla, 1 peperone verde e alcune cime di sedano. Per insaporire potete mettere un po' delle vostre erbe secche preferite. Formate delle polpette, immergetele nell'uovo sbattuto, poi passatele nel pan grattato. Friggete rapidamente. Cospargete di prezzemolo.

POLPETTE DI RISO

Alla quantità desiderata di riso cotto a vapore, unite delle verdure cotte a vapore macinate o tritate bene. Se volete, potete aggiungere un uovo. Formate delle polpette, passatele su delle erbe in polvere e poi nel Pan grattato. Fatele scendere in una pentola oleata e tenetele sulla fiamma per poco tempo, giusto il tempo necessario a friggerle leggermente.

FINTO POLPETTONE D'AGNELLO

Mettete in ammollo 1/4 di tazza di orzo in 3/4 di tazza di acqua per tutta la notte. Poi aggiungete 3 tazze d'acqua, 1/4 di tazza di noci macinate, 1 foglia d'alloro, 1 cucchiaino di sale, 1/2 cucchiaino di pepe, 1/2 spicchio d'aglio, 1/4 di cucchiaino di timo e 1 cucchiaio di burro. Fate bollire lentamente per circa due ore. Poi scolate, lasciando il liquido per la salsa. Alla mistura densa aggiungete 3/4 di tazza di cipolla macinata e 1 uovo. Date la forma di un polpettone, ponete in una teglia ben imburrata e cuocete in forno per un'ora. Dose per circa quattro persone.

RAGÙ ALLA SPAGNOLA

1 cavolo piccolo - 1 cipolla spagnola grande - burro - 250 grammi circa di pomodori tagliati a dadini - 2 cipolle medie cotte - 1 piccolo gambo di sedano tagliato a dadini - 1 peperone verde tagliato a dadini - 2 spicchi d'aglio tagliati finemente - olio d'oliva - paprica - 2 uova sode. Tagliate il cavolo in quattro e cuocetelo lentamente in pochissima acqua (senza sale) per venti minuti. Affettate e cuocete le cipolle nel burro finché siano gialle, ma non rosolate. Mettete tutti gli ingredienti, eccetto le uova, in una casseruola con circa 50 grammi di burro e 2 cucchiai di olio d'oliva; unite 1/2 tazza d'acqua. Cuocete per un'ora, aggiungendo un po' d'acqua quando è necessario. Servite su un vassoio piano, ricoperto e guarnito di triangoli di toast integrali. Servite con patate dolci o bianche cotte in forno.

"RINK TUM DIDDY"

1 tazza di pomodoro in scatola - 2 cucchiai di cipolla tritata - 3 cucchiai di ketchup - 4 toast integrali - 1/8 di cucchiaino di paprika - 3 cucchiai di burro - 1 uovo sbattuto - 1/2 tazza di formaggio grattugiato. Cuocete la cipolla nel burro, aggiungete gli altri ingredienti escluso l'uovo, e cuocete lentamente usando uno spargifiamma finché il formaggio sia completamente sciolto e fuso. Mescolatevi l'uovo sbattuto e servite su toast integrali imburati.

ROTOLO DI SPINACI E FORMAGGIO AL FORNO

Cuocete per cinque minuti 3 chili di spinaci lavati, senza aggiungere acqua. Sarà sufficiente il coperchio e l'umidità delle foglie. Scolate, tritateli finemente, aggiungete 1 cucchiaio di burro, unite 1 etto e 1/2 di formaggio grattugiato, il condimento ed abbastanza pane grattugiato integrale da rendere il composto duro. Formate un rotolo e cuocete a forno moderato finché sia dorato. Ungete ogni tanto con burro fuso e acqua.

SALSICCIA VEGETALE

Sbucciate e tagliate a dadini 1 melanzana grande. Cuocetela in acqua bollente salata finché sia tenera; scolate, lasciate raffreddare e schiacciatela. Aggiungete 1 uovo leggermente sbattuto, 1 cipolla grattugiata, 1/2 cucchiaino di aromi per arrosto e un po' di sale aromatico. Unite abbastanza farina integrale da formare una pasta dura. Date la forma di piccoli salamini. Friggete in poco olio o mettete in una teglia imburrata e cuocete a forno caldo finché sia dorata.

SFORMATO DI ASPARAGI

25 o 30 cime di asparagi cotti 1 tazza e 1/2 di latte caldo 4 uova 1 cucchiaio di prezzemolo tritato 3/4 di cucchiaino di sale aromatico 1/2 cucchiaino di paprika 1/8 di cucchiaino di sale al sedano alcune gocce di succo di limone. Ungete cinque tazze grandi da dessert e ponetevi 5 o 6 cime di asparagi ben scolate, a testa in giù, intorno ai lati. Unite gli altri ingredienti, escluso il prezzemolo e battete con un frustino. Versate la miscela cremosa sulle tazze rivestite di asparagi; mettete in una pentola di acqua calda e cuocete a bagnomaria finché sia solida, per circa venti minuti a forno basso (150° C). Rovesciate gli sformati cotti su un piatto caldo, stretti insieme, guarnite con salsa olandese e prezzemolo e servite.

SOUFFLE' DI CAVOLFIORRE

1 tazza di salsa bianca densa fatta con latte o acqua di cavolfiore - 4 tuorli d'uovo sbattuti - 1 tazza di cavolfiore cotto tagliato finemente - 4 albumi montati. Unite la salsa bianca, i tuorli e il cavolfiore. Fate raffreddare e incorporatevi gli albumi montati. Versate in una casseruola imburrata e cuocete per venti minuti a forno caldo (200° C).

SOUFFLE' DI FAGIOLI DI SOIA

1 tazza di fagioli di soia - 2 cucchiaini di burro - 4 cucchiaini di farina integrale - 1 tazza di latte - 1 cucchiaino di sale aromatico - 3 uova separate - 1/8 di cucchiaino di paprica - 1/4 di tazza di cipolla tritata - 1/8 di cucchiaino di maggiorana - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato o di foglie di sedano. Lessate i fagioli di soia secondo le istruzioni, poi passateli al frullatore. Sciogliete il burro, mischiatevi la farina, aggiungete lentamente il latte e cuocete un minuto, mescolando continuamente. Unite il passato di fagioli e lasciate raffreddare. Aggiungete poi i tuorli d'uovo sbattuti e i condimenti. Amalgamatevi gli albumi montati. Mettete in una teglia imburrata e cuocete in forno per trenta minuti a circa 180° C.

SOUFFLE' DI FORMAGGIO E POMODORO

Mischiate 3 tazze di fiocchi d'avena integrali caldi 1 tazza di formaggio grattugiato 1 uovo sbattuto separatamente 1 tazza e 1/2 di succo di pomodoro colato. Cuocete in forno in una teglia imburrata per quindici o venti minuti a temperatura bassa.

SOUFFLE' DI FUNGHI

Tritate finemente 1/2 chilo di funghi, cuoceteli in 2 cucchiai di burro. Mischiate con 4 cucchiai di farina per dolci e 1 tazza di panna finché il composto sia liscio. Cuocete lentamente finché si addensano. Versatevi piano 4 tuorli d'uovo sbattuti. Incorporate gli albumi battuti a parte. Versate la miscela in una teglia ben imburata e mettetela in un tegame di acqua calda. Cuocete a forno moderato dai venti ai trenta minuti. Servite con le vostre verdure preferite.

SOUFFLE' DI FUNGHI E FORMAGGIO

3 cucchiai di burro - 4 cucchiai di farina integrale - 1 tazza e 1/2 di latte - 1 tazza di formaggio grattugiato - 1/2 cucchiaino di sale mineralizzato - 1/4 di cucchiaino di paprica - 1/2 cucchiaino di sale al sedano - 1 cucchiaio di peperone tritato - 1 tazza di funghi cotti - 3 tuorli d'uovo - 3 albumi d'uovo sbattuti. Sciogliete il burro, aggiungete la farina e mescolatevi lentamente il latte. Girate costantemente e quando è denso aggiungete il formaggio, gli aromi, i funghi e i tuorli d'uovo. Sbattete per due minuti, incorporate gli albumi e versate in una teglia imburata. Cuocete in una pentola di acqua calda a forno moderato per trentacinque minuti.

SOUFFLE' DI SPINACI

Passate 2 tazze di spinaci cotti, consentando 1/3 di tazza d'acqua. Sciogliete 4 cucchiai di burro, aggiungete 4 cucchiai di farina e poi unite gradualmente l'acqua degli spinaci e 1/3 di tazza di latte o panna. Mescolate finché la salsa bolla, poi aggiungete gli spinaci. Insaporite a piacere. Sbattete 3 albumi d'uovo finché siano densi. A parte sbattete 3 tuorli finché siano molto leggeri e uniteli alla mistura di spinaci. Incorporatevi gli albumi montati. Versate in una teglia imburata e cuocete a forno moderatamente basso per venticinque minuti o a 180°.

STUFATO DI CAROTE

1 cipolla piccola affettata - 2 cucchiai di burro - 1 tazza di mais in scatola - 3 tazze di latte - 1 tazza di carote affettate sottili. Sciogliete il burro in una pentola grande, aggiungete le carote e la cipolla. Cuocete a fiamma bassa finché le carote siano tenere. Unite il mais e il latte e insaporite. Portate al punto di ebollizione e servite.

TOAST AL FORMAGGIO

Grattugiate o tagliuzzate circa 2 etti e 1/2 di formaggio fresco. Mettete 3 fette di toast imburate sul fondo di una teglia, coprite con la metà del formaggio, spolverizzate leggermente con sale e pepe, e mettetevi sopra altre fette di toast e il resto del formaggio. Versate sul tutto 2 tazze di latte e lasciate riposare per cinque minuti. Cuocete a forno caldo per venti minuti.

TOAST AL POMODORO

Sciogliete 1 cucchiaio di burro in una casseruola e aggiungete 1 cucchiaino di cipolla tritata. Sbattete e salate 4 uova, poi versatele nella pentola, girando tutto insieme a fiamma media. Unite 1/4 circa di una scatola di pomodori e un po' di pepe. Riscaldare bene e servite su toast imburato.

TORTA DI VERDURE CON SFOGLIA AL BURRO DI ARACHIDI

12 cipolle bianche piccole già cotte - 1 tazza di sedano cotto tagliato a dadini - 2 tazze di piselli cotti - 3 tazze di carote cotte a pezzetti - 1 tazza di fagiolini cotti - 3 cucchiaini di burro - 5 cucchiaini di farina integrale - 1 cucchiaino di sale aromatico - un pizzico di paprika - 3 tazze di latte - aromi. Fate una salsa bianca con burro, latte, farina e aromi, aggiungete le verdure versate in una teglia larga. Coprite con una sfoglia al burro di arachidi.

SFOGLIA AL BURRO DI ARACHIDI

1 tazza e 1/2 di farina per dolci integrale - 3 cucchiaini di lievito in polvere - 1 cucchiaino di sale aromatico - 4 cucchiaini di burro di arachidi - 1/2 tazza di latte. Mescolate gli ingredienti secchi, unite il burro di arachidi e aggiungete latte per ottenere una pasta morbida. Lavoratela delicatamente su una tavola e stendetela adattandola alla teglia. Fate dei piccoli tagli sulla sfoglia per far uscire il vapore e ponetela sulle verdure. Cospargete la superficie con dei pezzetti di burro e fate cuocere a forno caldo per circa venti minuti.

TORTINO DI PATATE E FUNGHI

3 tazze di funghi freschi tagliuzzati - 3 cucchiaini di burro - 1 tazza e 1/2 di salsa cremosa fatta con il liquido della cottura dei gambi dei funghi - 3/4 di tazza di piselli verdi - 1 uovo sbattuto - 4 tazze di purè di patate. Saltate i funghi nel burro, aggiungete la salsa e i piselli e scaldate di nuovo. Unite l'uovo sbattuto al purè di patate. Coprite una teglia oleata con le patate e versate la miscela di funghi e piselli nel centro. Coprite con uno strato di patate e cuocete per venti minuti a 200° C circa finché sia leggermente dorato.

TORTINO DI VERDURE

Scaldate 3 cucchiaini di burro, aggiungete 3 cucchiaini di farina integrale, 2 cucchiaini di sale aromatico e 1 cucchiaino di zucchero. Unite lentamente 1 tazza e 1/2 di brodo vegetale che è stato insaporito con un po' di dado. Cuocete finché sia liscio e denso, mescolando continuamente, aggiungete 1 tazza di carote tagliate a dadini e 2 tazze e 1/2 di fagioli lima cotti. Versate in una teglia da forno, coprite con un soffice purè di patate e cuocete in forno caldo finché sia dorato. Volendo si possono usare altre combinazioni di verdure.

UOVA ALLA CINESE

2 cucchiaini di cipolla tritata - 1/3 di tazza di sedano tritato - 4 cucchiaini di burro - 2 uova sode affettate - 1/2 tazza di panna - 1/4 di cucchiaino di paprika - 4 cucchiaini di farina integrale - 1 tazza di latte - 1 tazza e 1/2 di formaggio grattugiato - riso o tagliatelle cotti. Rosolate la cipolla e il sedano nel burro. Aggiungete la farina e mischiate bene. Unite lentamente il latte e girate finché sia denso. Mettete il formaggio, le uova, la panna, il sale e la paprika. Cuocete lentamente per cinque minuti mescolando continuamente e servite su riso o tagliatelle.

UOVA E CIPOLLE AL TEGAME

2 tazze di cipolla affettata finemente - 2 cucchiaini di grasso vegetale - 6 uova sbattute - 1/2 tazza di latte - 3/4 di cucchiaino di sale aromatico - prezzemolo tritato. Cuocete la cipolla (coperta) nel grasso finché sia morbida ma non rosolata. Ponetela in una teglia imburata. Mischiate le uova

Alimentazione Yoga

sbattute, il latte e il sale e versate sulle cipolle. Cuocete in forno a 180° C in una pentola di acqua calda, finché sia fermo al centro, per circa trenta minuti. Guarnite con prezzemolo tritato. Servite semplice o con una salsa saporita. Dose per quattro o sei persone.

UOVA ALLA CREMA

1 tazza di riso integrale - 2 tazze di salsa bianca ben insaporita - 1 tazza di piselli cotti - 6 uova sode, divise in 4 parti - 2 cucchiaini di prezzemolo tritato - 1/4 di cucchiaino di sale e paprika. Cuocete il riso e sistematelo ad anello intorno ad un piatto da portata. Aggiungete gli altri ingredienti alla salsa bianca calda e versate la miscela al centro dell'anello di riso.

UOVA "DIXIE"

3 cucchiaini di burro - 3 cucchiaini di farina integrale - 1 tazza e 1/2 di latte - 3 uova sode tagliate a dadini - 1 cucchiaino di cipolla tritata - 1 cucchiaino di peperone tritato - 1/4 di cucchiaino di sale aromatico - 1/4 di cucchiaino di sale al sedano - 1/4 di cucchiaino di paprika - 1 tuorlo d'uovo sbattuto - 1 cucchiaino di peperone verde tritato. Sciogliete il burro e mescolatevi la farina. Aggiungete lentamente il latte e i condimenti e girate costantemente finché sia denso. Unite il resto degli ingredienti, cuocete per un minuto. Versate su dei toast integrali imburrati e servite.

UOVA E FUNGHI

3 cucchiaini di burro - 1 tazza di funghi tagliati a dadini - 4 cucchiaini di farina integrale - 3 uova sode affettate - 1/4 di cucchiaino di sale aromatico - 1/4 di cucchiaino di paprika - 1/4 di cucchiaino di sale al sedano - 2 tazze di latte - 1 cucchiaino di peperone dolce tritato. Rosolate lentamente i funghi nel burro fuso. Spargete la farina sui funghi e mischiate bene. Aggiungete il resto degli ingredienti. Cuocete piano e mescolate continuamente finché la miscela sia liscia e cremosa. Versate su toast integrali imburrati e mettetevi sopra del prezzemolo tritato.

UOVA ALL'ITALIANA

2 cucchiaini di olio d'oliva - 2 cucchiaini di cipolla tritata - 2 cucchiaini di peperone verde tritato 2 cucchiaini di sedano tritati - 3 cucchiaini di farina integrale - 1 tazza e 1/2 di latte - 1/2 cucchiaino di sale mineralizzato - 1/4 di cucchiaino di paprika - 4 uova sode affettate - 1 uovo sbattuto. Rosolate le cipolle, il peperone e il sedano nell'olio. Mescolatevi la farina, aggiungete il latte, girando sempre lentamente, continuando la cottura finché la salsa sia liscia e cremosa. Unite la paprika e le uova affettate, poi sbattete l'uovo e servite immediatamente su toast integrali.

UOVA RIPIENE E FRITTE CON SALSAL AL CURRY

6 uova sode - 1/2 tazza di pane grattugiato morbido - 2 cucchiaini di burro sale, pepe, mostarda, panna - 2 cucchiaini d'acqua - 1 uovo crudo - pane bianco grattato. Spellate le uova e tagliatele a metà nel senso della lunghezza. Passate i tuorli al setaccio. Spolverizzate con mostarda secca, pepe e sale a piacere. Aggiungete il pan grattato, il burro e abbastanza panna da formare un composto di una consistenza maneggevole. Riempite i bianchi e rimettete insieme le metà. Sbattete l'acqua e l'uovo crudo, bagnatevi le uova ripiene e poi passatele nel pane bianco grattato. Friggete in molto olio. Servite con una salsa di panna al curry, fatta aggiungendo ad una normale salsa bianca 1 cucchiaino di curry ed 1 cucchiaino di burro nel quale è stata fritta una cipolla.

UOVA VEGETALI

Formate delle piccole palline, imitando i tuorli d'uovo, con dei piselli gialli spezzati bolliti e passati, o con del mais cotto a vapore, mischiati con un pizzico di zucchero, sale, mostarda in polvere e succo di cipolla o una cipolla cruda tritata finemente. Coprite il 'tuorlo' con purè di patate, rotolandolo nel vostro palmo per farlo sembrare un uovo. Immergete queste uova vegetali in una pentola profonda di olio caldo. Quando sono cotte, ponetele su una carta assorbente per scolare l'olio. Con queste uova qualche volta si serve una pasta di mostarda inglese. La cagliata fresca e solida, mischiata con un po' di farina (per sostenere), è anche migliore del purè di patate come copertura dei 'tuorli'. La cagliata sembra il bianco di un uovo e il mais, o specialmente i piselli spezzati gialli, sembrano il tuorlo e formano un perfetto 'uovo' vegetale.

VERDURE ARROSTO

cipolle tagliate in quattro - carote tagliate in quattro per la lunghezza - sedano tagliato a pezzi - patate tagliate in quattro - cavolo - pomodori - burro. Mischiate tutte le verdure insieme e insaporite con sale aromatico. Sistemate in una casseruola per l'arrosto e versatevi sopra molto burro fuso. Aggiungete un po' d'acqua e coprite. Mettete in forno caldo e quando le verdure iniziano a cuocere, abbassate la temperatura e lasciate arrostitire lentamente finché siano pronte.

VERDURE IN UMIDO

Preparate e tagliate a quadratini una certa quantità di carote, sedano, zucca, patate dolci, fagiolini, abelmosco, piselli, asparagi, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, pastinaca. Cuocete leggermente a vapore; aggiungete olio d'oliva, aglio tritato, le vostre erbe preferite. Mettete in forno caldo, e fate cuocere. Spolverizzate con prezzemolo tritato al momento di servire.

ZUCCA ALLA SPAGNOLA

Tagliate 5 o 6 zucche tenere cotte senza sbucciarle. Affettatevi sopra 1 cipolla media, 1 pomodoro e 1 peperone dolce piccolo. Aggiungete sale a piacere. Cuocete tutto insieme in acqua salata appena sufficiente a non farli bruciare. Dieci minuti prima di servire unite il granturco dolce di 3 o 4 pannocchie o 1 tazza circa di mais in scatola e 1 cucchiaino di burro. Ci dovrebbe essere rimasto abbastanza liquido per cuocere il mais. Riscaldare bene e servite. Non cuocete troppo a lungo. Al posto delle zucche potete usare le zucchine.

ZUCCA INVERNALE RIPIENA

Tagliate 1 chilo e 1/2 circa di zucca invernale nel senso della lunghezza, scartate i semi e cuocete a forno moderato finché sia morbido. Separate la polpa dal guscio, schiacciatela e aggiungete 3 cucchiaini di burro, 2 cucchiaini di panna e 1/4 di cucchiaino di sale. Rimettete nel guscio e fate cuocere per quindici minuti nel forno.

CONTORNI ABELMOSCO E POMODORI IN UMIDO

Affettate degli abelmosco, versatevi sopra alcuni pomodori in scatola; fate bollire lentamente. Aggiungete una foglia di alloro, spolverizzate leggermente con aglio in polvere. Alcuni semi di cumino aggiungeranno gusto. Si può servire come contorno o come zuppa.

ABELMOSCO SAPORITO

Cuocete 1 chilo circa di abelmosco lavato ed affettato in acqua salata bollente per 3 minuti. Salate e sciacquate in acqua fredda. Rosolate 1 cipolla piccola tritata nel burro fuso finché sia soffice e dorata. Aggiungete 3 cucchiaini di succo di limone, 1 tazza di pomodori colati, qualche erba preferita e mescolate leggermente. Rovesciate in una teglia, coprite e cuocete a forno moderato per circa un'ora.

ASPARAGI CON FORMAGGIO

1 scatola di cime di asparagi tagliati corti o una stessa quantità di asparagi freschi cotti - 1 tazza di mandorle spellate tagliate a strisce - 3 cucchiaini di burro - 3 cucchiaini di farina integrale - 1 tazza di latte e liquido degli asparagi - 1 tazza di formaggio grattugiato. Fate una crema bianca con burro, farina, latte e il liquido degli asparagi. Insaporite bene e aggiungete gli asparagi, le mandorle e il formaggio. Lasciate sopra dell'acqua bollente finché non sia completamente caldo, senza mescolare. Servite su tortine o su toast integrali imburriati.

ASPARAGI AL GRATIN

2 tazze di asparagi cotti - 1 tazza d'acqua degli asparagi - 1 tazza di formaggio grattugiato - 1 tazza di latte - 4 cucchiaini di farina integrale - 3 cucchiaini di burro - 1/2 cucchiaino di sale aromatico. Sciogliete il burro, aggiungete la farina e il sale. Prendete 1 tazza d'acqua di asparagi e unitela al burro e alla farina. Mettete il latte. Cuocete a vapore, mescolando continuamente finché si addensi. Aggiungete il formaggio, girando fin quando sia sciolto. Sistemate gli asparagi in una casseruola imburrata. Versatevi sopra la salsa al formaggio e cospargete di pane grattugiato. Cuocete a forno moderato per circa venti minuti.

ASPARAGI IMPERIALI

2 cucchiaini di sedarone tritato - 1 cucchiaino di cipolla tagliuzzata - 1 tazza di funghi tagliati a dadini - 3 cucchiaini di burro - 3 cucchiaini di farina - 2 tazze di latte - 1 tazza di asparagi cotti - 1/3 di cucchiaino di sale aromatico - 1/4 di cucchiaino di paprika - 1/3 di tazza di formaggio grattugiato 1 uovo sodo tritato - 1/2 cucchiaino di prezzemolo tritato. Cuocete il sedano, la cipolla e i funghi nel burro fuso per cinque minuti, aggiungete la farina, poi unitevi lentamente il latte. Fate cuocere per due minuti, mescolando continuamente; aggiungete gli asparagi, il sale e la paprika. Versate in una teglia imburrata e coprite con formaggio grattugiato, uovo tritato e prezzemolo. Cuocete per venti minuti a 180° C circa. Dose per quattro persone.

AVOCADO DELL'EREMITAGGIO

Prendete 1 grosso spicchio d'aglio, tagliatelo a metà e mettetelo in 1/2 tazza di burro (coperta) la notte prima. Sciogliete e fate dorare il burro e 1 cucchiaino di cipolla verde tagliata finemente. Mischiare delicatamente con 1 tazza di avocado scavato con un cucchiaino, facendo attenzione a non rompere i pezzi. Mettete sale e pepe a piacere e servite su dei toast.

BARBABIETOLE IN AGRODOLCE

2 tazze di barbabietole cotte affettate o tagliate a dadini o in scatola - 2 cucchiaini di burro 1 cucchiaino di farina integrale - 1 tazza di acqua bollente un pizzico di pepe, se volete 1 cucchiaino di zucchero non raffinato o di miele - 1/4 di cucchiaino di sale - 2 cucchiaini di succo di limone - 2

cucchiaini di cipolla tagliuzzati. Prima di fare la salsa preparate le barbabietole. Sciogliete il burro aggiungete la farina e mischiate bene, poi unite l'acqua bollente e cuocete, mescolando continuamente finché il composto sia liscio e chiaro. Versatevi gli altri condimenti della lista, poi aggiungete le barbabietole e fate riscaldare insieme per circa venti minuti o più. Questa è una deliziosa variante alle barbabietole al burro o sottaceto.

BARBABIETOLE AL FORNO

3 mazzi di barbabietole giovani - 2 cucchiaini di burro - 1 tazza di acqua bollente - sale mineralizzato. Lavate, sbucciate e tagliuzzate le barbabietole. Sistematele in una casseruola, cospargete di burro e spolverizzate con sale. Versatevi sopra l'acqua bollente, coprite ermeticamente e cuocete a forno caldo finché siano tenere.

BARBABIETOLE GLASSATE

2 tazze di barbabietole cotte tagliate a dadini - 1/4 di tazza d'acqua - 2 cucchiaini di succo di limone - 1 cucchiaino di zucchero scuro - 1/4 di cucchiaino di chiodi di garofano - 1/4 di cucchiaino di sale aromatico - 1/4 di tazza di gelatina di ribes - 1 cucchiaino di burro. Mischiate tutti gli ingredienti e fate bollire lentamente per dieci minuti. Mescolate continuamente per prevenire bruciature.

BARBABIETOLE ALLE SPEZIE

2 mazzi di barbabietole - 3 cucchiaini di burro - 2 cucchiaini di succo di limone - 1 foglia di alloro 3 cucchiaini di zucchero di canna - 1/2 cucchiaino di chiodi di garofano - 1/2 cucchiaino di sale aromatico. Pelate le barbabietole crude e tagliuzzatele o macinatele. Devono essere circa 3 tazze. Mischiate il succo di limone, lo zucchero, il sale e il burro; aggiungete alle barbabietole l'alloro e i chiodi di garofano. Cuocete lentamente in una pentola coperta per trentacinque minuti o in forno in una casseruola, sempre coperta. Togliete i chiodi di garofano e l'alloro.

BROCCOLI BRASATI

1/4 di tazza di carote tagliuzzate - 1/2 chilo di broccoli lavati e tagliati in piccoli pezzi - 1/4 di tazza di cipolla tritata brodo vegetale insaporito con concentrato vegetale. Mettete le carote e la cipolla in fondo a una teglia imburata. Aggiungete i broccoli. Ricoprite con brodo ben insaporito. Coprite e cuocete finché siano teneri. Al posto dei broccoli si possono usare spinaci o bietola.

BUDINO DI MAIS

2 cucchiaini di burro - 2 cucchiaini di farina integrale - 1 tazza di latte - un pizzico di sale aromatico - un pizzico di sale al sedano - 2 uova sbattute - 1 cucchiaino di prezzemolo tritato - 1 tazza e 1/2 di mais. Sciogliete il burro e aggiungete la farina. Unite lentamente il latte e continuate a mescolare a fiamma bassa finché diventi cremoso. Aggiungete il resto degli ingredienti e versate in una teglia imburata. Mettete in un tegame di acqua calda e cuocete per trentacinque minuti a forno basso. Dose per due persone.

CAROTE ALLA BELGA

3 tazze di carote cotte tagliate a dadini - 1 cipolla piccola tritata - prezzemolo tritato 2 cucchiaini di burro - 2 cucchiaini di zucchero scuro - sale aromatico. Mischiate gli ingredienti con il succo delle

Alimentazione Yoga

carote. Mettete in una pentola e riscaldate.

CAROTE GLASSATE

3 cucchiaini di burro - 4 carote cotte tagliate a metà nel senso della lunghezza - 1 cucchiaino di zucchero scuro - 1/4 di cucchiaino di sale mineralizzato - 1 cucchiaino d'acqua - 1/4 di cucchiaino di sale al sedano. Rosolate le carote nel burro fuso. Aggiungete gli altri ingredienti, coprite e fate bollire lentamente per cinque minuti.

CAROTE NOVELLE IN SALSA DI POMODORO

2 mazzi di carote novelle - 6 chiodi di garofano - 1 scatola di succo di pomodoro - 1/2 cucchiaino di sale - 1/2 cucchiaino di zucchero scuro o - 1 cucchiaino di burro. Togliete le cime alle carote, raschiatele e mettetele in un tegame con i condimenti. Aggiungete il succo di pomodoro, coprite e fate bollire lentamente finché le carote siano tenere, o per circa trentacinque minuti, quando sono pronte da servire. Se volete, potete tagliare le carote in tondi trasversali.

CASSERUOLA DI FUNGHI

1 tazza di funghi tagliati a dadini - 2 cucchiaini di burro - 2 cucchiaini di farina integrale - 1 tazza di latte - 1/2 tazza di olive mature tritate - 1/2 cucchiaino di sale aromatico - 1/2 cucchiaino di succo di cipolla - 1 tazza di pane grattugiato integrale. Sciogliete 2 cucchiaini di burro, aggiungete la farina e unite lentamente il latte, mescolando finché la miscela sia densa. Mettete sale, prezzemolo, succo di cipolla, olive e funghi. Versate in una casseruola imburrata e coprite con pane grattugiato e burro. Ponete la casseruola in un tegame di acqua calda e cuocete a forno caldo per trenta minuti. Guarnite con prezzemolo.

CAVOLFIORE ALL'ITALIANA

1 cavolfiore cotto - 2 tazze e 1/2 di pomodori - sale mineralizzato - 1 tazza di formaggio grattugiato - pan grattato imburrato. Mettete il cavolfiore in una teglia bassa. Insaporite il pomodoro e cuocete finché la maggior parte dell'acqua sia evaporata. Versate i pomodori sopra il cavolfiore, spolverizzate con formaggio e pan grattato imburrato. Cuocete a forno basso (150°) per quindici minuti, o finché il formaggio si sia sciolto.

CAVOLFIORE CON PANE GRATTUGIATO

1 cavolfiore medio - 1/2 tazza di pane grattugiato integrale - 8 cucchiaini di burro - 1/2 cucchiaino di sale noce moscata. Pulite il cavolfiore lasciando una fila di foglie sulla testa e lasciatelo in ammollo in acqua salata fredda per far uscire gli insetti. Immergete il cavolfiore in acqua salata bollente e cuocete rapidamente in un recipiente aperto finché sia appena morbido. Sciogliete il burro, aggiungete i condimenti e il pane grattugiato. Cuocete un minuto e versate sul cavolfiore caldo.

CAVOLFIORE CON SALSA DI POMODORO

Questa ricetta è valida specialmente quando non si può avere un vero cavolfiore bianco. Mentre il cavolfiore sta cuocendo nel modo usuale (in abbondante acqua bollente salata, scoperto, finché sia appena tenero da essere penetrato con una forchetta), fate una salsa come segue: riscaldate 1/2 scatola di salsa di pomodoro con 1/2 scatola di panna o latte intero. Addensate un po' con 1

cucchiaino di farina mischiata con latte freddo. Aggiungete un po' di burro e insaporite a piacere. Mettete il cavolfiore scolato su un vassoio caldo, versatevi sopra la salsa calda e servite immediatamente.

CAVOLO CON PEPERONI VERDI A VAPORE

Tagliate in quattro un cavolo verde, fresco, di media grandezza e mettetelo in acqua fredda per mezz'ora. Scolate il cavolo e tagliatelo. Togliete i semi da un peperone verde grande, tagliatelo a strisce e mischiatelo al cavolo. Poi mettete il tutto in una casseruola grande senza acqua, aggiungete un po' di sale aromatico, coprite la pentola ermeticamente e fate cuocere a fuoco molto basso per circa quindici minuti. Unite il burro e servite. Il cavolo cucinato in questo modo conserva tutti i suoi preziosi minerali e vitamine, nonché il gusto.

CAVOLINI DI BRUXELLES CON CASTAGNE

Cuocete a vapore 1 chilo di cavolini di Bruxelles in acqua bollente salata finché siano appena teneri e scolateli. Mettete a cuocere 1/2 chilo di castagne in acqua fredda e fate bollire per cinque minuti. Togliete loro la pelle e tagliatele a metà. Sistemate degli strati alterni di cavolini di Bruxelles e di castagne in una teglia imburata. Cospargete di burro e inumidite con acqua. Cuocete per trenta minuti a forno moderato.

CAVOLINI DI BRUXELLES E UVA

1 chilo di cavolini di Bruxelles - 1 tazza di uva malaga - 2 cucchiaini di burro - sale aromatico. Tenete i cavolini in acqua fredda salata per trenta minuti così da togliere gli insetti, poi metteteli in abbondante acqua salata bollente e cuocete senza coperchio, finché siano quasi teneri. Gettate via la maggior parte dell'acqua, lasciandone non abbastanza da ricoprire i cavolini. Pulite i chicchi d'uva, lavateli, tagliateli a metà e toglieete i semi. Aggiungete l'uva ai cavolini e cuoceteli fino a quando sono teneri. Scolate, unite il burro e servite.

CIME DI BARBABIETOLA

Lavatele bene, preparandole come gli spinaci, tagliandole nella dimensione desiderata. Cuocete a vapore delicatamente. Aggiungete burro o olio di oliva e limone (metà e metà) al momento di servire. Potete aggiungere un po' delle vostre erbe in polvere preferite.

CIPOLLE GLASSATE

Lessate delle piccole cipolle bianche finché non siano tenere e scolatele. Conservate il liquido per una zuppa. Sciogliete 1 cucchiaino di burro, aggiungete 3 cucchiaini di zucchero di canna e 1 cucchiaino d'acqua. Mescolate questa miscela in una padella a fiamma bassa, unite le cipolle, girate ogni tanto fino a quando le cipolle non saranno diventate leggermente scure e glassate.

CIPOLLE STILE COUNTRY

6 cipolle grandi - 1 uovo - 4 cucchiaini di burro - aromi in polvere - 2 cucchiaini di panna - sale mineralizzato. Spellate e cuocete le cipolle intere in acqua salata bollente per venti minuti. Scolatele, tagliatele in quattro e mettetele su una tovaglia ad asciugare. Ponete le cipolle in una teglia, versatevi sopra il burro fuso e doratele al forno. Togliete il piatto dal forno e lasciatelo raffreddare lentamente. Spolverizzate le cipolle con aromi in polvere e salate. Sbattete bene l'uovo,

Alimentazione Yoga

aggiungete la panna, versate sopra le cipolle e rimettete in forno fin quando avranno un bel colore dorato.

COCKTAIL DI AVOCADO

Scavate la polpa dell'avocado in palline o tagliatela in cubi, fate raffreddare in frigo e marinatela bene con una salsa, fatta unendo 2/3 di tazza di salsa francese e 1/3 di tazza di maionese, in una scodella strofinata con uno spicchio d'aglio. Unite lentamente la salsa francese alla maionese, sbattendo costantemente. Servite in bicchieri da cocktail. Per variare questa ricetta si possono aggiungere dei cubi di cetriolo o di sedano e si può decorare con del crescione.

CREMA DI FUNGHI E PISELLI

3 cucchiaini di burro - 1 tazza di funghi freschi - 4 cucchiaini di farina integrale - 2 tazze di latte - 1 tazza di piselli cotti - sale aromatico - un po' di prezzemolo tritato. Rosolate i funghi nel burro fuso. Aggiungete la farina e cuocete lentamente finché sia dorata. Unite gli altri ingredienti, mescolando continuamente e fate cuocere fino a che il tutto sia denso e cremoso. Servite su toast integrali imburrati o su nidi di patate.

CREMA DI SEDANO

Pulite, tagliate in strisce sottili e cuocete piano a vapore la quantità desiderata di sedano. Quando è tenero, aggiungete la panna e il prezzemolo tritato. Volendo si può addensare con abelmosco in polvere. Una foglia di alloro o po' di cardamomo danno a questo piatto un sapore caratteristico.

CREMA DI ZUCCA IN CONCHIGLIE D'ARANCIA

1 tazza e 1/2 di zucca cotta o in scatola - 7 cucchiaini di zucchero scuro - 1/4 di cucchiaino di cannella - 1/4 di cucchiaino di noce moscata - 1/8 di cucchiaino di chiodi di garofano - 1/4 di cucchiaino di zenzero - 1 uovo - 1/4 di tazza di latte - 6 mezzi gusci di arancia. Unite la zucca, le spezie, l'uovo sbattuto, lo zucchero e il latte. Versate delicatamente nei gusci d'arancia e cuocete a forno moderato finché la zucca non inizi a dorare.

FAGIOLI VERDI AL FORNO

Lavate dei fagioli verdi freschi. Metteteli in una casseruola, spolverizzate con sale mineralizzato e spezie e aggiungete un po' d'acqua bollente. Coprite e cuocete al forno finché siano teneri. Insaporite generosamente con burro fuso e servite.

FAGIOLINI DOLCI CONDITI CON SPEZIE

1/2 chilo di fagiolini freschi - 2 cucchiaini di burro - 1 cucchiaino di zucchero non raffinato 1/2 cucchiaino di zenzero 1/2 cucchiaino di sale aromatico - 1/2 cucchiaino di succo di limone - aromi - 1/4 di tazza di brodo vegetale. Pulite i fagiolini e tagliateli in due o tre parti. Cuocete in acqua salata bollente per trenta minuti e scolate. Sciogliete il burro, aggiungete i condimenti e cuocete lentamente finché il burro sia stato assorbito. Unite il succo di limone e il brodo vegetale ai fagiolini. Fate bollire piano fino a cottura ultimata.

FAGIOLINI ALLA FRANCESE

Lavate, togliete i fili a 1/2 chilo circa di fagiolini e tagliateli due o tre volte. Cuoceteli in acqua

salata bollente o a vapore finché siano teneri, poi scolate. Sciogliete 2 cucchiaini di burro, aggiungete i fagiolini e i condimenti, riscaldate e servite immediatamente.

FAGIOLINI E POMODORI

1/2 kg di fagiolini - 1/2 kg di pomodori freschi o una scatola grande - 1 cipolla media - 1/8 di cucchiaino di zenzero - 2 cucchiaini di burro - scorza grattugiata di un limone - sale aromatico. Lavate e togliete i fili ai fagiolini e tagliateli nella lunghezza desiderata. Rosolate nel burro la cipolla affettata, aggiungete i pomodori pelati interi e i fagiolini crudi. Cuocete in un tegame coperto finché siano teneri, aggiungete i condimenti e servite. Se necessario mettete un po' d'acqua calda mentre cuociono.

FAGIOLINI ALLA SPAGNOLA

1 chilo di fagiolini freschi - 2 tazze di pomodoro cotto - 1 peperone verde tritato - 1 spicchio d'aglio tritato - 1 cipolla grande tritata - 2 cucchiaini di burro - 1 cucchiaino di succo di limone - sale aromatico - condimenti in polvere. Lavate i fagiolini, togliete i fili e tagliateli in piccoli pezzi. Soffriggete la cipolla e l'aglio nel burro, aggiungete i fagiolini, coprite bene e cuocete finché non siano asciutti. Unite gli altri ingredienti, coprite e fate cuocere lentamente fin quando saranno teneri.

FUNGHI ARROSTITI ALLA SPAGNOLA

Cospargete generosamente d'olio d'oliva e di un po' di sale aromatico i funghi puliti. Lasciateli stare per circa tre ore, poi arrostiteli e metteteli su un vassoio caldo. Riscaldate l'olio nel quale i funghi si sono marinati e aggiungete uno spicchio d'aglio tritato finemente, un po' di prezzemolo tritato, chiodi di garofano e cuocete lentamente per due o tre minuti. Unite un po' di succo di limone e versate sui funghi.

FUNGHI ALLA CREOLA

250 grammi di funghi freschi - 3 cucchiaini di burro - 3 cucchiaini di farina integrale - 2 cucchiaini di cipolla tritata - 2 cucchiaini di sedano tritato - 2 cucchiaini di peperone verde tritato - 1/4 di cucchiaino di sale - 1 tazza e 1/2 di pomodori cotti - 1/2 tazza di riso integrale cotto. Tagliate a fette i funghi lavati e rosolateli nel burro. Mescolatevi la farina, poi aggiungete il resto degli ingredienti. Coprite e fate bollire lentamente per dieci minuti.

FUNGHI E POMODORI

Tostate alcune fette di pane integrale, tagliatele in pezzi circolari di cinque centimetri di diametro e imburratele. Pelate alcuni pomodori sodi, tagliateli a fette spesse e mettetele sui toast. Coprite ciascuno con un fungo. Sistemate in una casseruola, versatevi un po' di burro fuso e cuocete in forno caldo per circa cinque minuti. Cospargete bene di burro.

INSALATA

2 tazze di carote grattugiate - 1/2 tazza di sottaceti dolci tritati - 1/2 tazza di olive (verdi o nere) - 1/2 tazza di noci tritate. Mescolate gli ingredienti e unitevi abbastanza maionese da inumidire completamente l'insalata. Servite su foglie di lattuga fresca.

INSALATA DI ARANCIA E AVOCADO

Sbucciate l'avocado e affettatelo di traverso. Togliete la buccia a 3 arance e separate gli spicchi, togliendo tutta la membrana bianca. Mettete strati alterni di avocado e arancia su della lattuga fresca. Questa insalata è deliziosa senza condimento ma si può aggiungere un po' di salsa francese fatta con succo di limone.

INSALATA DI ARANCIA E MELA

? tazze di arance affettate - 1/2 tazza di sedano tagliato a dadini - 1/2 tazza di mele tagliate a dadini - 4 cucchiari di salsa francese - 1/4 di cucchiaino di succo di cipolla. Mischiate gli ingredienti freddi e servite su crescione o lattuga.

INSALATA DI ARANCE E POMODORI

Pelate e affettate pomodori e arance. Alternateli in cerchio su un letto di lattuga fresca con una collinetta di maionese al sapore di cipolla nel centro. Questo rende l'insalata deliziosa e molto colorata.

INSALATA DI ASPARAGI

Sistematte gli asparagi cotti su foglie fresche di lattuga. Spolverizzate con sedano tagliato finemente e cipolla verde tritata. Unite dei pezzetti di formaggio e salsa francese e servite sull'insalata.

INSALATA DI ASPARAGI E CETRIOLI

1 tazza e 1/2 di cetrioli affettati - 24 cime di asparagi cotti - 4 fette di cipolle - 1/3 di tazza di salsa francese lattuga o crescione. Fate raffreddare tutti gli ingredienti, sistemateli su della lattuga o del crescione e servite.

INSALATA DI ASPARAGI E CRESCIONE

In una insalatiera, fate uno strato di punte di crescione, aggiungete uno strato di punte di asparagi e poi uno strato di pomodori affettati. Versate della salsa francese sull'insalata e servite fredda.

INSALATA DI AVOCADO

2 avocado sbucciati, tagliati in otto parti e spolverizzati con sale e succo di limone - 3 peperoni ripieni di formaggio fresco, freddi e affettati - 1 buccia intera di una arancia grande, dentellata e ripiena di maionese - 16 olive mature ripiene, fissate agli stuzzicadenti - 20 punte di asparagi cotti - 12 gambi corti di sedano pieni di formaggio cremoso - 12 fette di pomodoro. Disponete tutti gli ingredienti intorno al guscio d'arancia su un piatto guarnito da foglie di lattuga.

INSALATA DI AVOCADO E ANANAS

Sbucciate e tagliate a dadini 1 avocado grande, tagliate 2 fette di ananas a piccoli pezzi. Sistematte su lattuga fresca. Mischiate 2 cucchiari di succo di limone, 1 cucchiaino di succo di limetta, 1 cucchiaino di sale e 1/4 di cucchiaino di paprica e versate sull'insalata. Se preferite, potete usare salsa francese.

INSALATA DI AVOCADO E BARBABIETOLA

2 avocado grandi - 1 tazza di barbabietola tagliata a dadini bagnata con limone – 4 cucchiari di formaggio grattugiato - 1/2 tazza di cipolla affettata - 4 cucchiari di maionese - succo di limone – lattuga- Tagliate l'avocado a metà nel senso della lunghezza e cospargete abbondantemente il lato tagliato di succo di limone e di un po' di sale aromatico. Mischiate la barbabietola tagliata a dadini e la cipolla e riempite l'interno degli avocado con questo composto. Mettetevi sopra la maionese e il formaggio grattugiato. Ponete le metà degli avocado su foglie di lattuga fresca e servite.

INSALATA DI BARBABIETOLA RIPIENA

Cuocete delle barbabietole medie, con la pelle, finché siano tenere. Quando sono fredde sbucciatele, tagliate una fetta sottile dal fondo così che possano stare dritte, scavate l'interno, lasciando circa 1 cm e 1/2 di guscio. Mischiate insieme parti uguali di sedano tagliato a dadini, piselli cotti ed un po' di salsa o maionese. Riempite le barbabietole, mettete una fetta di uovo sodo in cima ad ognuna e servitele su foglie di lattuga o crescione.

INSALATA DI CAROTE

Passate le carote in un tritaverdure. Mischiatele con 4 cucchiari di succo d'arancia, alcuni pezzi di ananas tagliuzzato e 1 cucchiario di uva passa senza semi messa prima in ammollo. Servite su foglie di lattuga con panna montata sopra il tutto.

INSALATA DI CAROTE E SPINACI

1 tazza di carote crude tagliuzzate 1/2 tazza di spinaci crudi tagliuzzati poche gocce di succo di cipolla o erba cipollina tritata lattuga sale salsa francese Mischiate le verdure con la salsa e servite sulla lattuga con un po' di maionese, se preferite.

INSALATA DI CAVOLFIOR, CRESCIONE E POMODORO

Cuocete 1 cavolfiore intero, lasciando le foglie intorno, in acqua salata bollente, finché non sia tenero. Non fate scuocere. Lasciatelo raffreddare. Tritate 1/2 mazzo di crescione e unitevi 1 tazza di salsa francese. Versate sul cavolfiore freddo. Circondare di pomodori affettati e guarnite con prezzemolo.

INSALATA DI CAVOLFIOR E POMODORO

Affettate sottilmente un cavolfiore crudo. Pelate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Condite insieme con salsa francese. Servite su del crescione fresco.

INSALATA DI CAVOLFIOR E SPINACI

Separate i fiori teneri dalla testa del cavolfiore. Mescolateli con un po' di cipolla tritata e alcune foglie di spinaci fresche e tenere tagliuzzate. Queste verdure dovrebbero essere tutte crude. Mischiatevi delicatamente della panna acida.

INSALATA DI CAVOLO
CON CONDIMENTO DI PANNA MONTATA

3 tazze di cavolo verde tagliuzzato - 250 ml di panna montata - 4 cucchiaini di succo di limone - 1 cucchiaino e 1/2 di sale aromatico - 1 cucchiaino di zucchero non raffinato o di miele cipolla - 3 cucchiaini di rafano tritato. Fate raffreddare completamente il cavolo tagliuzzato. Montate la panna, aggiungete i condimenti e unite al cavolo appena prima di servire. Se lasciate passare un po' di tempo dopo aver mischiato gli ingredienti, il cavolo produce del succo e la salsa diventa troppo acquosa. Servite molto fredda in una testa di cavolo rosso scavata.

INSALATA DI CAVOLO E PEPERONE

1 tazza di cavolo fresco tagliato finemente o tritato- 1/2 tazza di peperone verde tritato - 1/2 tazza di cipolla verde tritata. Mischiate con salsa francese e servite molto fredda.

INSALATA DI CAVOLO E POMPELMO

Mischiate 1 tazza di pompelmo fresco o in scatola con 1 tazza di sedano tagliato a dadini, 2 tazze di cavolo tritato o tagliuzzato e 1 peperone verde tagliato fine. Fate raffreddare e poi, prima di servire, versate sulle verdure miste 1 tazza di salsa francese fredda fatta con limone invece che con aceto.

INSALATA SPECIALE DI CAVOLO

2 tazze di cavolo tritato- 1/2 tazza di carote crude tritate - 1/2 tazza di sedano tagliato a dadini - 1 cucchiaino di cipolla verde tritata - 1 cucchiaino di semi di senape bianca - 1 cucchiaino di sale al sedano - 1/2 cucchiaino di sale aromatico - salsa francese. Mescolate e servite in una scodella rivestita di foglie fresche di crescione o di lattuga.

INSALATA DI CETRIOLI RIPIENI

3 cetrioli - 2 pomodori maturi maionese - 1/2 tazza di sedano tritato - 1 cucchiaino di cipolla tritata - sale aromatico. Tagliate i cetrioli freddi a metà nel senso della lunghezza e togliete la polpa. Tagliate a dadini i pomodori, scolate e mischiate con la polpa dei cetrioli. Aggiungete il sedano, la cipolla e il sale e amalgamatevi della maionese. Riempite i cetrioli con il composto e sistemate su foglie di lattuga romana. Guarnite con maionese e prezzemolo o crescione.

INSALATA CINESE

A 1/3 di tazza di maionese aggiungete un cucchiaino di succo di pomodoro denso, 1 cucchiaino di succo di limone, 1/3 di cucchiaino di cannella, 1/3 di cucchiaino di zucchero bianco e 1/4 di cucchiaino di pepe. A questa mistura aggiungete 1 tazza di castagna d'acqua e 1 tazza di cetrioli tagliati a dadini di mezzo centimetro. Servite su foglie di lattuga. Dose per cinque persone

INSALATA ESTIVA RINFRESCANTE

Tagliate finemente 4 carote fresche. Poi affettate 2 cipolle verdi fresche. Mischiate con 3/4 di tazza di ricotta e insaporite. Tagliuzzate 1 tazza di spinaci. Unite gli spinaci alla maionese e alla mistura di ricotta poco prima di servire. Versate su un letto di lattuga Guarnite con una corona di tagliatelle già cotte e fredde, e coprite con delle macchie di maionese ed un po' di carote grattugiate.

INSALATA DI FAGIOLI VERDI E SEDANO

1 tazza di fagioli verdi cotti - 1 uovo sodo affettato - 1/2 tazza di sedano tagliato a dadini - 1/8 di cucchiaino di sale - 1 cucchiaino di cipolla tritata - 1 cucchiaino di pepe rosso tritato - 1/8 di cucchiaino di paprica - 4 cucchiaini di condimento per insalata. Mischiate gli ingredienti, fate raffreddare e servite su lattuga romana fresca.

INSALATA CON FARINA INTEGRALE

2 tazze di bistecca di noci tagliata a dadini - 1 scatola e 1/2 di semi di mais - 1 cipolla piccola tagliata a dadini - 1/2 tazza di sedano tritato - 1/2 tazza di panna montata - 1/2 tazza di maionese succo di un limone - 1 scatola di fagioli scolati - 1/2 cucchiaino di sale aromatico - 1 mela rossa con la buccia - 2 uova sode - peperoni verdi - lattuga. Fate una salsa unendo panna montata, maionese e succo di limone. Mischiate gli altri ingredienti. Servite dentro i peperoni verdi tagliati a metà su foglie di lattuga.

INSALATA DI FORMAGGIO

Dei piccoli pezzi del vostro formaggio preferito serviti con cuori di lattuga tritata e sormontati da moltissima salsa island, sono appetitosi e salutari. Se lo desiderate, aggiungete alcune noci, o uva passa, o pezzi d'arancia affettata. D'estate, vivete più che potete di frutti e cibi crudi.

INSALATA DI FRUTTA ASTOR

Sistamate su foglie di lattuga fresca 32 fragole grandi, 16 cucchiaini di ananas tagliato a cubetti e 2 arance. Sbattete insieme 1/2 tazza di olio di oliva, 4 cucchiaini di succo di limone e 4 cucchiaini di formaggio grattugiato e versate sull'insalata. Dose per quattro persone.

INSALATA SPECIALE ALLA FRUTTA

1/2 tazza di cocco - 2 banane - 3 arance sbucciate e affettate - maionese - lattuga. Sbucciate, raschiate e tagliate le banane a metà nel senso della lunghezza e poi della larghezza. Sistamate della lattuga sui piatti e mettete le fette d'arancia sulla lattuga. Spolverizzate il cocco sulle arance. Rotolate ogni pezzo di banana nel cocco e ponetelo sopra le fette d'arancia. Servite con maionese.

INSALATA INVERNALE

1/2 tazza di sedano tagliato finemente - 1 tazza di carote grattugiate - 2 cucchiaini di prezzemolo tritato - 1 cucchiaino di cipolla tritata. Mischiate con salsa francese o maionese.

INSALATA DI MELA E CAVOLO

1 cavolo rosso piccolo - 1/2 cavolo bianco piccolo - 4 mele grandi acerbe - 1 tazza di sedano tagliato a dadini sale aromatico - 1/2 cucchiaino di paprica panna acida da cucina - noci tritate finemente. Togliete i torsoli alle mele, ma non sbucciatele. Tagliuzzate il cavolo rosso e bianco e tagliate a dadini le mele e il sedano. Mischiate insieme e aggiungete sale, paprika e panna. Spargete sopra le noci tritate finemente e servite molto fredda

INSALATA DI NOCI E PISELLI CRUDI

Mischiate 2 tazze di piselli teneri crudi, 1 tazza di sedano crudo tagliato a dadini, 1/2 tazza di noci tritate, sale e maionese. Fate raffreddare e servite su lattuga o crescione, coprite con maionese e prezzemolo tritato.

INSALATA DELL'ORTO

2 tazze di cavolo tritato - 1/2 tazza di ravanelli affettati - 1/2 tazza di pomodori tritati - 1/2 tazza di cipolla verde tritata - 1/2 tazza di peperone verde tritato. Mettete insieme i seguenti ingredienti sia con salsa francese che con maionese.

INSALATA DI PEPERONE E SEDANO

1 tazza di lattuga tagliuzzata - 1 tazza di sedano tritato - 1 tazza di peperone verde tritato. Mischiate con salsa francese ben saporita e servite.

INSALATA DI POMODORI

Sistamate dei pomodori affettati su un letto di lattuga romana. Su questi mettete dei rametti di crescione e alcune foglie di menta peperita. Aggiungete salsa francese o maionese, a piacere. Se desiderate un piatto più nutriente potete aggiungere dell'avocado.

INSALATA DI POMODORO, PRUGNE E CRESCIONE

Pelate i pomodori, affettateli e sistemateli sul crescione fresco. Versate la maionese, diluita con la panna, su ogni pezzo. Snocciate delle prugne cotte o rese morbide e inseritevi delle mandorle spellate. Mettete una prugna su ogni fetta di pomodoro. Servite molto fredda.

INSALATA DI POMODORI SANDWICH

6 pomodori maturi - 1 confezione di formaggio in crema - 1 cucchiaino di peperone verde tritato - 1/2 cucchiaino di cipolla tritata lattuga o crescione. Pelate, fate raffreddare e tagliate i pomodori nel mezzo. Mischiate formaggio, peperone e cipolla e distribuite tra le metà dei pomodori. Guarnite in cima con un rametto di crescione o prezzemolo. Sistemate su lattuga o crescione freschi e servite con una saporita salsa francese.

INSALATA PRIMAVERA

Passate in un tritaverdure 4 carote novelle e 2 cipolle verdi. Mischiate 1/4 di tazza di ricotta con 1 cucchiaino di sale e 1 di zucchero. Tagliuzzate una tazza di spinaci e con alcune foglie di lattuga formate un letto per l'insalata. Unite le verdure con 1/2 tazza di maionese e con la ricotta poco prima di servire e ammonticchiatele sulla lattuga sistemata su un piatto grande. Guarnite con una corona di vermicelli o fettuccine cotti, freddi, e con un po' di maionese coperta con della carota grattugiata.

INSALATA DI RICOTTA E VERDURE

A 2 tazze di ricotta aggiungete 1 tazza di prezzemolo tritato, 2 tazze di ravanelli tagliati, 2 tazze

di cetrioli tagliuzzati finemente e 1 cucchiaio di sale aromatico. Meschiate delicatamente. Servite su foglie di cavolo tagliate fine con panna da cucina. Potete usare sia la panna dolce che quella acida e aggiungere succo di limone e miele a piacere.

INSALATA ROSSA BIANCA E BLU

Grattugiate finemente delle barbabietole fresche e piccole. Ponetele in cerchio su un piatto da insalata. Mettete al centro un monticello di ricotta mischiata con uva passa messa precedentemente in ammollo con abbastanza acqua da farla apparire bella e gonfia; l'uvetta apparirà bluastro come chicchi d'uva.

INSALATA RUSSA

1 tazza di barbabietola cotta tagliata a dadini - 1 tazza di cavolo tritato - ½ tazza di carote cotte tagliate a dadini - 1/2 tazza di piselli cotti - 1 cucchiaio di cipolla verde tritata - 1/2 cucchiaino di sale aromatico - 1/2 tazza di salsa francese ben saporita. Meschiate bene e fate raffreddare gli ingredienti. Servite su foglie di lattuga o crescione.

INSALATA DI SEDANO E BARBABIETOLA

1 tazza ciascuno di sedano tritato, di barbabietola macinata, di cime di crescione tagliuzzate. Meschiate con salsa francese.

INSALATA SPAVENTAPASSERI

2 etti e 1/2 circa di formaggio svizzero tagliato a strisce sottili - 2 mele acerbe tagliuzzate - 3 tazze di cavolo tagliuzzato - 2 o 3 tazze di maionese - 1 cucchiaino di sale aromatico. Meschiate insieme delicatamente tutti gli ingredienti e servite su foglie di lattuga. Guarnite con capperi.

INSALATA REALE DI SPINACI

Lavate bene le foglie degli spinaci crudi, poi tagliateli finemente con un coltello. Meschiatevi il succo di 1 arancia e spolverizzate con 1 cucchiaio di noci macinate. Potete usare nello stesso modo le cime tenere degli asparagi crudi.

INSALATA DI SPINACI E CRESCIONE

Meschiate 1 tazza di spinaci freschi tagliati e 1 tazza di crescione, 1/2 tazza di prezzemolo tritato. Servite con salsa francese su della lattuga fresca.

INSALATA VERDE E BIANCA

1 tazza di cavolo fresco tagliuzzato - 1 tana di spinaci crudi e freschi tritati - 1/2 tazza di sottaceti dolci tritati - 2 cucchiai di prezzemolo tritato maionese. Gli ingredienti devono essere tutti molto freddi. Uniteli alla maionese e servite su foglie fresche di lattuga.

INSALATA DI VERDURE COTTE

foglie di lattuga fresca sistemate a forma di coppa - zucchine lesse - spinaci e mele cotti o crudi marinati in salsa francese - 6 strisce di carote cotte - 3 fette di pomodoro spolverizzate con peperone

Alimentazione Yoga

verde tritato o – prezzemolo - 2 metà d'uovo ripiene o speriate. Sistemate le zucchine, gli spinaci tritati e le fette di pomodoro nelle tazze di lattuga separandoli con strisce di carote. Ponete le uova al centro. Oppure si possono appoggiare zucchine e spinaci sulle fette di pomodoro con le uova al centro.

INSALATE DI VERDURE CRUDE

Mischiate 1 tazza di carote tagliuzzate, 1 di cavolo e 1 di sedano. Aggiungete 3 cucchiaini di peperone verde tritato, 1 cetriolo grattugiato e un mazzo di ravanelli affettati sottilmente. Mischiate con salsa francese e servite su lattuga. Unite tre parti di lattuga tagliuzzata, una parte di peperone verde tritato, del pomodoro tagliato a pezzetti e una cipolla verde tritata. Servite con qualsiasi condimento desideriate. Mischiate 1 tazza di sedano tritato finemente, 1 tazza di carote crude grattugiate, 1/2 tazza di noci tritate o macinate. Condite con maionese

INSALATA DI VERDURE FREDDE

2 pomodori affettati sottilmente - 1 tazza di cetrioli affettati - 1 tazza di sedano tritato - 1/4 di tazza di cipolla verde tritata finemente - 1/2 tazza di peperone verde tagliato a dadini - 1 cucchiaino di sale aromatico - 1/2 tazza di salsa francese (fatta con succo di limone). Mischiate e fate raffreddare completamente tutti gli ingredienti e servite su crescione o lattuga.

INSALATA DI VERDURE FRESCHE

1 tazza di cavolo fresco tritato - 1/2 tazza di carote crude grattugiate - 1/2 tazza di barbabietola grattugiata (cruda) - 2 cucchiaini di prezzemolo tritato - 2 cucchiaini di cipolla verde tritata. Mischiate e servite fredda con una salsa francese molto saporita.

MAIS ALL'ITALIANA

3 cucchiaini di burro - 3 cucchiaini di cipolla tritata - 3 cucchiaini di sedano tritato - 2 cucchiaini di peperone verde tritato - 2 tazze di mais - 1/2 cucchiaino di sale aromatico - 1/2 tazza di olive mature 1 tazza e 1/2 di pomodori. Sciogliete il burro in una padella. Aggiungete e fate rosolare le cipolle, il sedano e il peperone. Unite il mais, poi il resto degli ingredienti. Cuocete per quattro minuti, mescolando frequentemente.

MANICARETTO DI VERDURE

In una pentola calda, nella quale è stato versato dell'olio vegetale o d'oliva, aggiungete un cavolo e delle carote tagliuzzate, coprendo immediatamente con un coperchio ermetico. Lasciate che la pentola diventi molto calda, poi abbassate la fiamma. Questo processo di cottura a vapore cuoce completamente le verdure in breve tempo ed elimina il disagio del gas che il cavolo bollito crea normalmente nell'intestino. Le carote devono essere tagliate un po' più finemente del cavolo. Quando è quasi pronto da servire si possono aggiungere cipolle fritte, aglio in polvere, timo, salvia, maggiorana, prezzemolo tritato e qualunque delle vostre erbe preferite.

PASTINACA DOLCE

Cuocete le pastinache a vapore finché siano tenere, aggiungete olio vegetale e un po' di miele. Rosolate lentamente sulla fiamma. Prima di servire spolverizzate con prezzemolo tritato.

PEPERONI AL FORNO
CON RIPIENO AL FORMAGGIO

3 peperoni verdi grandi - 1 tazza di riso integrale cotto - 1 tazza di pan grattato integrale - 1 tazza di formaggio grattugiato - 1 cucchiaio di cipolla tritata - 1 cucchiaio di sedano tritato - 1/2 cucchiaino di sale mineralizzato - 1 uovo - 3 cucchiai di burro. Lavate i peperoni, tagliate la cima e eliminate i semi. Mischiate gli altri ingredienti e riempite i peperoni. Sistemateli in una teglia piccola. Versatevi un centimetro circa d'acqua e cuocete a forno moderato per trenta minuti. Ungete con burro fuso alcune volte.

PISELLI ALLA FRANCESE

1 chilo di piselli novelli freschi sgusciati - 1 cuore di lattuga 18 o più cipolline sottaceto - 2 cucchiai di zucchero sale mineralizzato - 1 etto di burro - 2 cucchiai d'acqua. Versate tutti gli ingredienti in una casseruola grande, coprite e fate bollire lentamente finché i piselli siano teneri. Per servire, mettete i piselli in un vassoio caldo, dividete la lattuga e ponetela sui piselli. Guarnite con cipollino.

PISELLI E SEDANO AL FORNO

Mettete i piselli sgusciati in una teglia di vetro o di terracotta. Aggiungete burro, sale mineralizzato e un po' d'acqua. Tagliate a dadini il sedano e le cipolle; per cambiare si può aggiungere della lattuga Coprite e cuocete a forno moderato fino a cottura.

PISELLI AL TEGAME

Cuocete lentamente 2 cipolle piccole affettate in un po' di burro fuso, ma non dorato. Aggiungete 1 chilo di piselli freschi e un mazzo di timo a pezzetti, prezzemolo e una foglia di alloro. Unite 1/2 tazza d'acqua e fate cuocere molto delicatamente per cinque o dieci minuti, o finché siano pronti. Dose per quattro o sei persone.

PISELLI VERDI E
CAROTE ALLA FIAMMINGA

Sciogliete 2 cucchiai di burro in una casseruola grande e aggiungete 2 etti e 1/2 circa di carote piccole tagliate a dadini. Coprite la pentola e cuocete molto delicatamente dopo aver aggiunto il sale e 1 cucchiaino di zucchero scuro. Quando le carote sono circa a metà cottura, unite 1 chilo circa di piselli freschi sgusciati. Fate bollire lentamente, con il coperchio, finché siano cotti. Aggiungete del burro e più condimento, se desiderate, e servite.

POMODORI AL FORNO

Pelate 6 pomodori medi, togliendo la parte dura all'estremità. Passate i pomodori pelati nel Pan grattato e sistemateli in una teglia imburrata. Spolverizzate con sale e pepe e mettete un po' di burro all'interno di ciascun pomodoro. Cuocete a forno caldo per circa venti minuti e serviteli caldi. Dose per sei persone.

POMODORI FRITTI

Mescolate 1/4 di tazza di farina integrale, 1/2 cucchiaino di sale e 1/2 cucchiaino di paprika e

Alimentazione Yoga

spargete su 8 fette di pomodori. Rosolateli rapidamente su entrambi i lati in 4 cucchiaini di burro, cospargetevi 1/2 tazza di formaggio grattugiato, coprite e fate cuocere per circa otto minuti.

POMODORI AL GRILL

Togliete le estremità dure e tagliate i pomodori lavati a fette sottili di circa un centimetro e mezzo. Passatele nell'uovo sbattuto e poi nel Pan grattato. Sistematele in una teglia ben imburrata, spolverizzate con sale e mettete un po' di burro su ciascuna fetta. Ponete sotto il grill per alcuni minuti, finché siano cotti e dorati.

PORRI AL GRATIN

2 mazzi di porri - 12 cucchiaini di formaggio grattugiato - sale aromatico – burro. Cuocete i porri interi in acqua bollente finché siano teneri, per circa quindici minuti. Scolate, tagliate a metà nel senso della lunghezza e sistematele in una teglia imburrata. Spolverizzate con sale aromatico, cospargete di formaggio grattugiato e di burro. Mettete sotto il grill per far sciogliere il formaggio.

PURE' DI POMODORI CRUDI

Mettete i pomodori e il sedano in un tritaverdure in proporzione di 3 tazze di polpa di pomodori e 1 tazza ciascuno di sedano e burro di arachidi. Passate la polpa di pomodoro e il sedano macinato, poi aggiungete il burro di arachidi, amalgamandolo al liquido finché non sia liscio e senza grumi. A questo punto unite 2 cucchiaini di prezzemolo e 1 spicchio d'aglio grande tritati molto finemente, 2 cucchiaini di olio e sbattete bene insieme tutti gli ingredienti.

RAVANELLI

I ravanelli qualche volta crescono così velocemente nell'orto di casa che al mercato sono poco richiesti. Lavati e cotti, cime e tutto, sono una verdura squisita, specialmente se mischiata con la barbabietola verde o la bietola. Le radici perdono il loro gusto forte e prendono un delicato sapore di rapa.

SALCRAUTI BRASATI

Tritate 1 carota e 1 cipolla e doratele nel burro con 2 o 3 chiodi di garofano. Aggiungete un mazzetto di timo, mezza foglia di alloro, prezzemolo e un po' di dragoncello. Unite ai salcrauti e cuocete in una pentola chiusa finché siano teneri.

SALCRAUTI E MELE

1 scatola e 1/2 di salcrauti - 1 grande mela cruda - 3/4 di tazza di acqua - 2 cucchiaini di zucchero di canna - 2 cucchiaini di farina integrale - 3 o 4 chiodi di garofano - 3 cucchiaini di burro. Sciogliete il burro, aggiungete la farina e mescolate finché non si addensi. Unite i salcrauti, l'acqua e i condimenti e fate bollire lentamente per circa venti minuti. Tagliate la mela molto finemente e aggiungetela appena prima di servire.

SEDANO AL BURRO

Cuocete il sedano in pochissima acqua salata finché sia tenero. Quando il sedano è cotto l'acqua dovrebbe essere quasi evaporata. Aggiungete burro a piacere.

SEDANO CON FORMAGGIO AL FORNO

3 tazze di sedano - 1 tazza di formaggio grattugiato - 1 tazza di pane grattugiato integrale imburrito - 3 cucchiaini di farina di soia o integrale - 1 tazza e 1/2 di latte - 3 cucchiaini di burro fuso - sale aromatico. Cuocete il sedano in acqua leggermente salata finché sia appena tenero e scolate, conservando 1 tazza e 1/2 di liquido. Unite il burro fuso e la farina, aggiungete il latte e il liquido del sedano. Insaporite a piacere. Cuocete su acqua calda finché sia denso, mescolando continuamente. Disponete strati di sedano in una teglia ben imburrita, coprite con la salsa, poi con formaggio e pane grattugiato. Ripetete gli strati con il pane alla fine. Cuocete a forno moderato per trenta minuti.

SEDANO IN PADELLA

Un mazzo di sedano tagliato a circa 8 cm 8 cucchiaini di burro sale aromatico 1/2 tazza di acqua calda concentrato vegetale per insaporire. Sciogliete il burro in una padella e aggiungete abbastanza sedano da coprirne il fondo. Cuocete lentamente e girate con frequenza finché il sedano sia rosolato e tenero. Aggiungete acqua calda mischiata con circa 1 cucchiaino di concentrato vegetale, cuocete ancora cinque minuti e servite.

SEDANO RIPIENO

Mischiate insieme 2 cucchiaini di burro di arachidi, 1 cucchiaino di prezzemolo e 1 cucchiaino di polpa di pomodoro tritati finemente. Se lo desiderate, aggiungete un po' di cipolla tagliuzzata. Mischiate bene e riempite dei gambi teneri di sedano.

SPINACI AL FORNO

Tagliate abbastanza finemente 1 chilo e 1/2 di spinaci crudi e freschi, dopo averli lavati bene. Metteteli in una teglia con un coperchio aderente, spolverizzate di sale aromatico, cospargete di burro, coprite e cuocete dai quindici ai venti minuti a forno moderato (180° C circa).

SPINACI CON SALSA DI LIMONE

Mettete in ammollo gli spinaci per trenta minuti in un grande recipiente di acqua fredda. Togliete gli spinaci dall'acqua. Lavateli ancora due, tre, o più volte. Cuocete in una grossa pentola coperta senza aggiungere più acqua di quella che è rimasta attaccata alle foglie. Cuocete dai cinque agli otto minuti. Tagliate e servite con guarnizioni di uova lesse e salsa di limone.

VERDURE ALLA TURCA

2 tazze di noci tritate - 2 tazze di fagioli lima cotti - 2 tazze di latte - 1 cucchiaino di burro - 2 tazze di fagioli bianchi cotti - 2 tazze di farina di granturco, integrale o di pane di segale grattugiato - 2 uova sbattute - sale - salvia in polvere. Passate i fagioli e mischiate tutti gli ingredienti. Versate in una teglia e cuocete in forno caldo dai venti ai trenta minuti. Servite con una salsa alla quale avrete aggiunto un po' di cipolla tritata e rosolata e del peperone verde.

ZUCCA ESTIVA O ZUCCHINE ITALIANE

Affettate sottilmente due zucchine medie, fatele bollire in acqua salata, scolatele e ponetele in una teglia bassa. Tritate fine 1 spicchio d'aglio e rosolatelo con 1/4 di tazza di prezzemolo tritato in

Alimentazione Yoga

1/4 di tazza di olio. Sbattete leggermente 1 uovo, aggiungetevi 1 tazza di latte, 1/2 cucchiaino di sale e la mistura di prezzemolo. Versate sulle zucchine e grattatevi ½ cipolla. Mettete la teglia in un tegame d'acqua calda e cuocete a forno medio (180°) finché la crema si raffermi. Dose per sei persone.

ZUCCA AL FORNO

1 zucca 3 cucchiai di burro sale mineralizzato. Tagliate a metà la zucca. Scartate i semi e la parte interna. Mettete la zucca in una teglia bassa e aggiungete il resto degli ingredienti. Unite un centimetro e mezzo di acqua nel recipiente e cuocete a forno moderato per quaranta minuti.

ZUCCHINE CON FORMAGGIO

6 zucchine affettate finemente senza pelarle - 1 cipolla affettata sottile - 1 pomodoro pelato e affettato - 1 peperone verde tritato. Sistemate uno strato di zucchine in una teglia imburata. Insaporite. Aggiungete uno strato di cipolla, pomodoro e peperone. Cospargete di burro, coprite con formaggio grattugiato. Cuocete per un'ora. Mangiate poco, masticate bene. Non pensate solo al vostro palato, ma alla vostra salute. Con l'arrivo dell'estate mangiate frutta in abbondanza. Camminate o correte ogni giorno. Fate un bagno ogni giorno. Evitate gli amidacei. La vita può essere resa più facile da una semplice dieta. Il tempo risparmiato può essere usato per cose migliori che il dar da mangiare al corpo.

SALSE CHUTNEY DI MELE

3 chili di mele affettate (le mele acerbe sono le migliori) - 4 cipolle medie - 4 peperoni verdi medi - 1 peperone rosso medio - 3 peperoncini secchi - 1 tazza di uva passa - 3 tazze di aceto - 1/2 tazza di succo di limone - scorza di limone grattugiata - 3 tazze di zucchero scuro - 1 bicchiere di gelatina (preferibilmente di ribes o di mirtillo) - 1 cucchiaio di zenzero - 1 cucchiaio di sale - 1 cucchiaino di chiodi di garofano macinati. Passate le carote e i peperoni nel tritaverdure. Aggiungetevi le mele affettate. Unite l'aceto e la gelatina. Fate bollire lentamente a fiamma bassa finché le mele non siano morbide. Poi aggiungete gli altri ingredienti e cuocete sino a che sia ben ristretto, mescolando continuamente per prevenire bruciature. Versate in un barattolo sterilizzato e chiudete ermeticamente.

CONDIMENTO DI ACERO E MELA

Sbucciate, togliete i torsoli e affettate 6 mele acerbe, ponetele in una casseruola con mezza tazza di acqua e cuocete lentamente finché le mele siano morbide. Aggiungete 3/4 di tazza di zucchero d'acero o di sciroppo e 1 cucchiaio di succo d'arancia e cuocete fino a che le mele siano abbastanza morbide da essere passate al passaverdura. Sbattete bene e servite sia calda che fredda.

CONDIMENTO AROMATICO

1/2 tazza di zucchero non raffinato o scuro - 4 cucchiai di farina integrale - 3 tazze d'acqua - 6 cucchiai di burro - 1 cucchiaino e 1/2 di cannella - 1/2 cucchiaino di chiodi di garofano - 2 cucchiai di vaniglia. Mischiate la farina e lo zucchero, aggiungete l'acqua e le spezie e cuocete a bagnomaria finché sia liscio e leggermente denso. Aggiungete il burro e servite.

CONDIMENTO PER INSALATA

Spesse volte il cibo migliore, dal punto di vista del valore nutritivo, minerale e vitaminico, non è molto apprezzato a causa del modo in cui viene preparato e presentato. Preparare i cibi in maniera gustosa e attraente è una cosa essenziale che non dev'essere mai ignorata da chi ha la responsabilità di curare il benessere fisico della famiglia. Questo è particolarmente vero per la pietanza principale di un pasto, quella dell'alimento crudo e vivo. Il suo successo o insuccesso dipende dal modo in cui viene servito: primo, l'apparenza; secondo, il gusto – e quest'ultimo dipende completamente dal condimento o dalla salsa che l'accompagna o che viene aggiunta all'ultimo momento.

Se la conoscenza della corretta alimentazione deve diventare contagiosa e stendere le sue ali protettive sui nuovi discepoli delle generazioni future e di quella attuale, in qualche modo bisognerebbe abbellirne la presentazione per coloro che prima d'ora hanno mostrato che il loro normale appetito ne viene disturbato o perfino distrutto. L'intelligenza, l'abilità artistica, il senso del bilanciamento e della proporzione nutrizionale, e il riconoscimento dell'elemento del buon gusto che non ha nulla a che fare con il gusto che si sviluppa sulla lingua, sono i requisiti di una guida dietetica di successo. Di solito questa guida è lasciata alla moglie o alla madre. L'effettivo valore alimentare dell'insalata cruda, come pure la sua apparenza, può essere migliorato dai giusti condimenti; e ve ne sono così tanti tra cui scegliere che la monotonia non può mettere in pericolo la popolarità di questo piatto assolutamente necessario nel pasto quotidiano.

L'aceto, il pepe, la mostarda di senape, il ketchup, il sale eccessivo, e altri condimenti che solitamente s'accompagnano all'insalata, distruggono lo stesso valore terapeutico desiderato all'origine.

CONDIMENTO PER INSALATA DI FRUTTA

Burro della grandezza di un uovo, 1/2 tazza di zucchero, il succo di 1 arancia grande, succo di 1/2 limone, 2 uova, 250 ml di panna montata. Mettete il burro, lo zucchero, il succo di limone e d'arancia e le uova sbattute a bagnomaria, finché il composto sia liscio. Fate raffreddare e poi incorporatevi la panna montata. Delizioso con ogni insalata di frutta, specialmente con insalate contenenti fette di arance ed ananas o fette di pompelmo e uva passa senza semi.

MAIONESE DELLA SALUTE

1 uovo freddo. Si può usare sia il tuorlo che il tuorlo e l'albume. Sbattete, aggiungendo lentamente olio d'oliva o un olio vegetale. Quando è abbastanza densa e si è ottenuta la quantità desiderata, allora diluite con succo di limone e dolcificate con miele. Si può una gustosa maionese al sapore di menta aggiungendo foglie di menta tritata a quanto sopra.

SALSA ALLA BANANA

Frullate completamente alcune banane mature. Diluite con succo d'arancia. Questa è davvero deliziosa per la lattuga. Si possono spolverizzare sopra alcune noci spezzate o macinate.

SALSA AI DATTERI

Lavate, snocciolate e macinate alcuni datteri. Aggiungete un po' d'acqua e fate bollire lentamente. Può essere diluita con del succo di frutta.

SALSA DI FARINA INTEGRALE

Mischiate un cucchiaino di farina integrale con un po' d'acqua e cuocete delicatamente per cinque o sei minuti; poi aggiungete due cucchiaini di burro e formate una pasta liscia. Unitevi un po' di panna. Mettete il tutto in un pentolino a bagnomaria e cuocete per circa mezz'ora, mescolando ogni tanto. Appena prima di servire si possono aggiungere delle erbe per dare sapore.

SALSA FRANCESE

Olio d'oliva, o olio vegetale e succo di limone all'incirca in uguale quantità. Mischiate bene. Un po' di miele o di zucchero scuro a piacere. Si può aggiungere dell'aglio tritato o strofinare la scodella con l'aglio.

SALSA DI FRUMENTO SPEZZATO

3 biscotti di frumento spezzato schiacciati - 1/4 di tazza di burro - 1/2 tazza di sedano tagliato a dadini - 1 tazza di funghi affettati - 1/4 di tazza di cipolla tagliata a dadini - 1 tazza di riso grezzo cotto - 2 cucchiaini di prezzemolo tagliuzzato - 2 cucchiaini di aromi per arrosto - sale aromatico - 1/2 tazza di brodo vegetale. Mettete i biscotti di frumento spezzato schiacciati in una scodella per impastare. Sciogliete il burro in una padella, aggiungete il sedano, i funghi e la cipolla e fate cuocere piano a fiamma bassa finché la cipolla sia gialla e soffice.. Mescolate il riso cotto alla mistura sul fuoco, poi aggiungete i biscotti di frumento spezzato. Unite i condimenti e il brodo vegetale.

SALSA AI FUNGHI

Sciogliete 1 cucchiaino di burro e incorporatevi 1 cucchiaino colmo di farina integrale. Aggiungete molto lentamente 1 tazza d'acqua fredda, poi 1 tazza d'acqua calda, mescolando continuamente. Unite 1/2 spicchio d'aglio e un pezzetto di scalogna tritato fine, un rametto di timo, una foglia d'alloro e un pizzico di sale. Mescolate finché non diventi una salsa densa, poi aggiungete 2 etti e 1/2 circa di funghi freschi. Portate rapidamente ad ebollizione, poi fate bollire lentamente finché i funghi siano cotti.

SALSA DI LIMONE

2 cucchiaini di burro - 2 cucchiaini di farina integrale - 1/4 di tazza di succo di limone - 1/4 di cucchiaino di buccia di limone grattugiata - 1 cucchiaino di sale - 1 cucchiaino di zucchero non raffinato - 3/4 di tazza di brodo di spinaci o acqua. Sciogliete il burro, aggiungete la farina e mescolate finché non sia amalgamata. Unite gli altri ingredienti e cuocete lentamente fin quando si sarà addensata.

SALSA DI LIMONE E SPEZIE

1 tazza di succo di frutta - 1 cucchiaino e mezzo di succo di limone - 1/2 tazza di zucchero di canna - 1 cucchiaino di amido di mais - 2 cucchiaini di burro noce moscata - sale aromatico. Mischiate zucchero e amido di mais. Mescolate lentamente con succo di frutta caldo. Fate cuocere per cinque minuti dal momento in cui la miscela inizia ad addensarsi. Aggiungete burro, succo di limone, noce moscata e sale.

SALSA ALLE MANDORLE

Spellate e macinate le mandorle. Diluite con acqua il succo di frutta. Potete aggiungere del miele.

SALSA DI PANNA ACIDA

La panna acida si può procurare in un caseificio o si può lasciare inacidire la panna avanzata. Delle noci macinate spolverizzate sopra ne aumentano l'attrattiva e il valore nutritivo.

SALSA PER VERDURE COTTE A VAPORE

Il più appetitoso, nutriente e semplice modo di servire le verdure cotte è semplicemente aggiungere un piccolo cubo di burro fresco. Si può cospargere sopra del prezzemolo tritato o del formaggio grattugiato che dà un sapore deciso e aumenta considerevolmente il valore nutritivo del piatto.

SALSA THOUSAND ISLAND

Stessa base della ricetta della "Maionese della Salute", aggiungendo pomodoro, peperone verde, e così via.

SALSA ALLO YOGHURT

Allo yoghurt aggiungete della cannella e dello zucchero scuro, a piacere. Molto adatta per insalate di frutta.

DOLCI E DESSERT

ANELLI DI MELE COTTE CON SPEZIE

Lavate delle mele grandi e sode, togliete i torsoli e tagliate in 2 o 3 grosse fette. Infilate 4 chiodi di garofano su ciascuna fetta e sistemate in una teglia da forno poco profonda. Cospargete di zucchero integrale e di un po' di cannella o di noce moscata. Aggiungete 1 tazza di acqua e cuocete in forno caldo per trenta minuti o finché le mele siano cotte, bagnandole ogni dieci minuti con lo sciroppo della teglia. Togliete le mele dal forno, cospargetele di zucchero di canna e ponetele sotto il grill a bassa temperatura per glassarne la superficie.

BUDINO DI ANANAS

2 tazze di ananas schiacciato 2 tazze di cracker graham sbriciolati 1 tazza di riso integrale cotto 1 tazza di zucchero scuro burro Mettete uno strato di riso in una teglia ben imburata. Spolverizzate generosamente il riso con zucchero e cospargete di pezzetti di burro. Sopra il riso ponete uno strato di ananas; spolverizzate con zucchero e coprite con uno strato di cracker sbriciolati. Cospargete di burro le briciole. Aggiungete un altro strato di riso come prima, poi uno strato di ananas, uno strato di briciole, ecc., fino ad usare tutti gli ingredienti. Terminate con uno strato di cracker sbriciolati. Cuocete a forno moderato dai venti ai trenta minuti. Servite con panna.

BUDINO DI BANANA

5 banane affettate - 2 uova - 1 cucchiaio e 1/2 di burro - 1/2 tazza di zucchero non raffinato - 3/4

Alimentazione Yoga

di tazza di latte bollito - 1/2 limone, scorza grattugiata e succo - 1 cucchiaino e 1/2 di vaniglia pan grattato - 3/4 di tazza d'acqua - 1/4 di cucchiaino di sale. Mettete uno strato di banane affettate in una teglia da forno ben imburata. Cospargete di pezzetti di burro, spruzzate con succo di limone, coprite con pan grattato. Ripetete gli strati finché le banane non siano terminate. Mischiate latte ed acqua, aggiungete la buccia di limone e scaldate. Unite a parte le uova leggermente sbattute, lo zucchero e il sale. Versate il latte caldo sulla miscela delle uova, aggiungete la vaniglia e versate sulle banane. Mettete la teglia in un recipiente d'acqua calda. Cuocete a forno moderato per circa venti minuti, fino a quando non sarà solido.

BUDINO DI CAROTE A VAPORE

1/2 tazza di burro - 1 tazza di zucchero - 1 tazza e 1/2 di carote crude grattugiate - 1 tazza di patate crude grattugiate - 1/3 di tazza di succo d'arancia filtrato - 1/2 tazza di uva passa senza semi - 1/2 cucchiaino di sale - 1 cucchiaino di bicarbonato - 1 cucchiaino di chiodi di garofano - 1/2 cucchiaino di cannella - 1/2 cucchiaino di noce moscata - 1 tazza e 1/3 di farina integrale per dolci. Unite il burro e lo zucchero. Aggiungete le carote, le patate, l'uvetta, la - farina mischiata con il bicarbonato e le spezie, e il succo d'arancia. Versate in uno stampo imburato e infarinato e cuocete a vapore per due ore e mezzo.

BUDINO AI DATTERI

1/2 chilo di datteri snocciolati - 1 tazza di pane grattugiato integrale soffice - 1/2 tazza di zucchero scuro o miele - 1 cucchiaino di vaniglia - 1 cucchiaino di zenzero - 2 uova - 1/2 tazza di latte - un pizzico di sale - 1 tazza di farina integrale - 1 cucchiaino di cannella - 3 cucchiaini di burro. Macinate i datteri in un frullatore. Mischiate tutti gli ingredienti, aggiungendo in ultimo le uova sbattute. Mescolate bene finché non siano completamente amalgamati e versate in uno stampo imburato. Cuocete a vapore per due ore. Servite con qualche buon condimento cotto per budino. Al posto dei datteri, o uniti a loro, si possono usare noci, fichi, uva passa, canditi o prugne.

BUDINO DI DATTERI E ANANAS

1 tazza di fiocchi d'avena macinati finemente - 3 tazze e 1/2 di acqua bollente - 2 tazze di ananas in scatola schiacciati - 1/2 tazza di datteri tritati - 1/2 tazza di burro - 1 cucchiaino di sale - 1 tazza di zucchero scuro - 1 uovo sbattuto. Mettete l'acqua bollente in una pentola. Salate e aggiungete lentamente i fiocchi d'avena, mescolando continuamente a fuoco lento. Cuocete sulla fiamma finché la miscela non inizi ad addensarsi e poi aggiungete i datteri e cuocete per circa quindici minuti. Sciogliete insieme lo zucchero e il burro, aggiungete l'uovo sbattuto e mischiate bene. Unite l'ananas schiacciato e i fiocchi d'avena cotti. Cuocete a bagnomaria per circa cinque minuti. Servite caldo o freddo con panna montata.

BUDINO DI DATTERI E BURRO

Cuocete 1/4 di tazza di amido alimentare in 2 tazze e 1/2 di acqua calda salata finché sia chiaro, per circa quindici minuti. Mescolate frequentemente. Sciogliete 3 cucchiaini di burro in una scodella, aggiungete 6 cucchiaini di zucchero scuro e girate amalgamando. Unite la miscela di amido, 1/2 cucchiaino di vaniglia e 1 tazza di datteri snocciolati e tagliuzzati e 1/4 di tazza di noci tritate. Versate in una teglia imburata e cuocete a forno basso. Servite freddo con panna.

BUDINO DI DATTERI AL CARMELLO

1 tazza e 3/4 di latte caldo - 1/2 tazza di datteri tagliati - 1 uovo - 2 tuorli d'uovo - un pizzico di

sale - 1/4 di tazza di zucchero scuro - 1 cucchiaino di vaniglia - 1/4 di tazza di noci tritate - 2 cucchiaini e 1/2 di amido di mais - 1/4 di tazza di latte freddo. Riscaldare i datteri con il latte. Mescolare l'amido di mais e il latte freddo, aggiungere il sale e unire al latte caldo. Mescolare continuamente finché sia denso. Coprire ermeticamente e fare cuocere per quindici minuti. Sbattere leggermente l'uovo e i tuorli. Aggiungere lo zucchero e un po' di budino caldo. Versare questa miscela nel composto di latte e datteri e girare per un minuto. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare. Unire vaniglia e noci e mettere negli stampi. Fare raffreddare di nuovo e servire con panna.

BUDINO DELIZIOSO ALLE SPEZIE

1/3 di tazza di burro o di grasso vegetale - 2/3 di tazza di zucchero non raffinato - 1/2 tazza di panna acida - 1 cucchiaino di vaniglia - 1 cucchiaino di cannella - 1 uovo - 1/2 cucchiaino di chiodi di garofano - 1/2 cucchiaino di noce moscata - 1/8 di cucchiaino di sale - 1 cucchiaino di bicarbonato - 1 tazza e 1/2 di farina integrale. Unire il burro e lo zucchero. Aggiungere gli altri ingredienti come per una torta e sbattere bene. Versare in una teglia bassa e cuocere al forno per trenta minuti. Servire caldo con condimento aromatico.

BUDINO DI FARINA D'AVENA E DATTERI

1 tazza d'avena passata - 1 tazza di melassa - 2 uova - 2 etti e 1/2 di datteri - 1/2 limone (succo) - 2/3 di tazza di acqua - 1/2 cucchiaino di bicarbonato - 1/4 di cucchiaino di sale. Mescolare, mettere in uno stampo imburrato, cuocere a vapore per tre ore. Servire con condimento per budino.

BUDINO DI FARINA INTEGRALE COTTO A VAPORE

2 tazze di farina integrale - 1/2 cucchiaino di bicarbonato - 1/2 cucchiaino di sale - 1 tazza di latte - 1/2 tazza di melassa - 1 tazza di mela tagliata finemente. Mescolare gli ingredienti nell'ordine dato. Mettere in uno stampo imburrato, chiuso. Cuocere a vapore per due ore e mezzo. Servire con panna montata o con qualche semplice condimento per budino.

BUDINO AI FIOCCHI D'AVENA E CIOCCOLATO

1/3 di tazza di fiocchi d'avena integrali crudi - 1 tazza di latte caldo - 1 uovo - 1/2 tazza di zucchero di canna - 1/4 di tazza di cocco - 2 cucchiaini di cacao - 1 cucchiaino di burro - 1/2 cucchiaino di sale - 1 tazza d'acqua. Mescolare il latte e l'acqua. Unire i tuorli d'uovo sbattuti, il cereale, il cacao, lo zucchero, il sale e il burro. Aggiungere al liquido. Cuocere a vapore fino a che la miscela sia densa, mescolando ogni tanto. Incorporare gli albumi montati e versare in uno stampo ben imburrato. Spolverizzare con cocco. Ponere in un recipiente d'acqua calda e cuocere a forno moderato (180° C) fino a quando sarà dorato. Servire con panna montata.

BUDINO FREDDO AI LAMPONI

Riscaldare 1 litro circa tra lamponi freschi e il loro succo, ma non farli bollire. Aggiungere 1 tazza piccola di zucchero bianco e lasciare riposare finché non siano freddi. A questo punto formare degli strati alterni di lamponi e pane grattugiato in uno stampo e mettere in congelatore per alcune ore. Questo budino può essere servito con o senza panna montata, dopo averlo rovesciato dallo stampo. Al posto dei lamponi si possono usare le more.

BUDINO INDIANO

5 tazze di latte caldo - 1/3 di tazza di farina gialla di granturco - 1/2 tazza di melassa - 1 cucchiaino di sale - 1 cucchiaino di zenzero o di scorza di limone grattugiata. Aggiungete lentamente il latte alla farina di granturco. Cuocete per venti minuti a fiamma bassa e unitevi la melassa, il sale e lo zenzero. Versate in una teglia imburrata e cuocete a forno basso per due ore. Servite con panna.

BUDINO INTEGRALE DI CAROTE

1/4 di tazza di zucchero non ramato o di miele - 1 tazza e 1/2 di carote macinate - 1 tazza di uva passa senza semi - 4 fette di pane integrale - 1 cucchiaio di burro - 1 uovo sbattuto separatamente - 1/4 di cucchiaino di sale - 2 tazze di farina integrale. Sbriciolate il pane nel latte e fatelo ammolare finché sia morbido. Poi mettete le carote, l'uvetta, lo zucchero, il tuorlo d'uovo, il sale e la farina. Aggiungete l'albume d'uovo sbattuto e unite il burro fuso. Versate in un recipiente da budino imburrato e cuocete a forno moderato per circa mezz'ora. Servite caldo o freddo con condimento dorato. Condimento: 1 tazza di zucchero non raffinato - 4 cucchiaini di farina integrale per dolci - 1/4 di cucchiaino di sale - 4 cucchiaini di burro - 1 tazza e 1/2 di acqua bollente - 3 cucchiaini di carote grattugiate o macinate - 2 cucchiaini di succo d'arancia - 2 cucchiaini di succo di limone. Mischiate lo zucchero, la farina, il sale e l'acqua e cuocete lentamente a bagnomaria finché sia densa e chiara, mescolando continuamente. Aggiungete il resto degli ingredienti e lasciate cuocere piano per dieci minuti.

BUDINO NATALIZIO DI CAROTE

4 tazze di farina integrale - 1/2 chilo di carote crude grattugiate - 750 grammi di uva passa senza semi - 1/4 di tazza di melassa - 750 grammi di ribes - 1/4 di tazza di miele o di sciroppo di mais - 2 uova - 1 cucchiaino di sale - 3 cucchiaini di bicarbonato - 2 cucchiaini ciascuno di cannella, chiodi di garofano e noce moscata - 1/2 tazza di burro. Mischiate gli ingredienti secchi, aggiungete le uova leggermente sbattute, il burro fuso, la frutta, le carote, la melassa e lo sciroppo. Cuocete a vapore in uno stampo chiuso ermeticamente per cinque ore.

BUDINO NATALIZIO DI DATTERI E FICHI

1/2 tazza di datteri tritati - 1/2 tazza di fichi tritati - 1 tazza di noci della California tritati - 2 uova sbattute - 1 cucchiaio di latte - 1 cucchiaio e 1/2 di farina - 1 cucchiaino e 1/2 di lievito in polvere - 1 tazza di zucchero - Passate i datteri e i fichi in un tritatutto. Mischiate insieme la farina, il lievito in polvere e lo zucchero. Aggiungete le uova sbattute e poi il latte. Unite la frutta e le noci. Mescolate bene e versate in uno stampo da budino imburrato. Cuocete a vapore per due ore. Servite con un condimento solido. Condimento. aggiungete 1/2 tazza di zucchero a velo, 2 cucchiaini di aroma di sherry, 1/8 di cucchiaino di noci macinate al tuorlo sbattuto di 1 uovo; miscelate bene e incorporatevi l'albume e 1/2 tazza di panna montati molto densamente.

BUDINO DI PANE AI DATTERI E NOCI

2 tazze di pane raffermo integrale ridotto a briciole - 1 litro di latte caldo - 1 cucchiaino di vaniglia - 1/2 tazza di zucchero scuro - 1/4 di cucchiaino di noce moscata - 1/2 tazza di noci - 1/4 di tazza di burro fuso - 2 uova leggermente sbattute - un pizzico di sale - 1 tazza di datteri tritati. Ammollate il pane nel latte e mettetelo a parte a raffreddare. Aggiungete gli altri ingredienti e cuocete al forno per un'ora in una teglia imburrata. Servite con condimento alla vaniglia.

BUDINO DI PRUGNE E ARANCE AL FORNO

2 tazze di prugne cotte snocciolate - 2 arance medie - 1 tazza di zucchero grezzo o scuro - 1 tazza di succo di prugna - 1/4 di cucchiaino di zenzero - 1/4 di cucchiaino di cannella - 1 tazza e 1/2 di cracker graham sbriciolati. Tagliate le prugne a pezzetti. Sbucciate le arance, toglieete la pelle e tagliate a piccoli pezzi. Mischiate lo zucchero, lo zenzero e la cannella. Mettete uno strato di crackers sbriciolati sul fondo di una casseruola imburrrata; aggiungete uno strato di prugne, poi uno strato d'arance tagliate e metà dello zucchero e delle spezie. Ripetete gli strati e mettete il succo di prugna sopra tutto. Coprite e cuocete in forno per trentacinque minuti. Servite caldo o freddo con panna. Dose per quattro persone.

BUDINO DI PRUGNE E NOCI

Togliete i noccioli a 1 tazza di prugne cotte e aggiungetevi 1/2 tazza di succo di prugne. Unite 1 tazza di acqua bollente e 1 tazza di zucchero mischiato con 1/8 di cucchiaino di sale e 1/4 di cucchiaino di cannella. Portate al punto di ebollizione e aggiungete 1/3 di tazza di amido di mais sciolto in 1/3 di tazza di acqua fredda. Mescolate e fate cuocere finché sia denso, poi cuocete per dieci minuti su dell'acqua calda. Unite 1 cucchiaino di succo di limone e 1/3 di tazza di noci o mandorle tritate, poi mettete in uno stampo e fate raffreddare. Dopo aver tolto il budino dal fuoco si possono aggiungere 2 albumi montati.

BUDINO DI RISO E DATTERI

2 tazze di riso integrale - 2 uova sbattute - 1 tazza di latte - 1/2 tazza di miele - 1/2 tazza di datteri tritati. Mescolate il latte e le uova sbattute. Disponete degli strati alterni di riso e datteri in una teglia e versate la mistura di latte e uova sopra il tutto. Cuocete a forno moderato per circa quarantacinque minuti. Servite caldo o freddo con panna.

BUDINO DI RISO E MELASSA

1/3 di tazza di riso - 2 tazze di latte - 2 tuorli d'uovo - 2 cucchiaini di melassa - 3/4 di tazza di datteri tritati - 1/4 di cucchiaino di sale aromatico - 2 albumi d'uovo - 1 cucchiaino di zucchero. Cuocete il riso nel latte in un doppio bollitore finché sia tenero. Versatevi sopra i tuorli d'uovo sbattuti. Aggiungete la melassa, i datteri e il sale. Montate gli albumi, unitevi gradualmente lo zucchero. Amalgamate alla mistura di riso. Fate raffreddare. Dose per quattro persone.

BUDINO DELLA SALUTE

Mischiate 1 tazza di farina integrale cotta con 2 tazze di latte, 1 tazza di uva passa senza semi, 2 uova sbattute, 2 cucchiaini di burro, 1 cucchiaino di cannella e 1/2 tazza di zucchero. Mettete in una teglia ben imburrrata e fate cuocere a forno medio finché sia fermo. Servite con panna o condimento alla vaniglia.

BUDINO DELLO SWAMI

2 fette e 1/2 di pane integrale (spesse 1 centimetro e 1/2) - 1 tazza di uva passa senza semi - 1/2 tazza di zucchero - 3 uova - 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia - 3 tazze e 1/2 grandi di latte - 1 cucchiaino abbondante di burro - un pizzico di sale. Eliminate dal pane la parte scura di crosta. Tagliatelo in quadrati e abbrustolite in forno, senza bruciarlo. Aggiungete il burro fuso. Muovete il pane finché il burro non sia completamente assorbito. Ponetelo sul fondo di uno stampo per

Alimentazione Yoga

budino. Coprite con uvetta (ben lavata). Sbattete le uova, unite il sale, lo zucchero, la vaniglia e il latte e versate sul pane e l'uvetta. Mettete dei piccoli pezzi di burro sopra il budino e cuocete a forno molto basso finché la crema sia appena ferma. Servite con panna (comune o montata) e marmellata o miele. Nota: un tempo troppo lungo di cottura o il forno troppo caldo possono rendere duro il budino.

CARAMELLE DELLA SALUTE

Macinate circa 1/2 etto di mandorle. Mischiatele con dello zucchero scuro. Formate delle piccole zollette e ricopritele con del cioccolato fuso. Al posto delle mandorle si può usare il pistacchio, o una miscela di mandorle e uva passa, o di uva passa e pistacchio.

CAROTE CANDITE

Tagliate le carote in due nel senso della lunghezza e cuocete a vapore finché siano appena morbide. Mettetele in una teglia imburata e versatevi sopra uno sciroppo ottenuto con la bollitura di 1/4 di tazza di acqua e 1/2 tazza di zucchero scuro per cinque minuti. Cospargete di burro e fate dorare in forno caldo.

COCKTAIL DI FRUTTA

12 spicchi d'arancia - 12 spicchi di pompelmo - 12 ciliege o chicchi d'uva - 2 cucchiaini di succo di limone 2 cucchiaini di succo d'ananas. Unite, fate raffreddare e servite.

CRACKER GRAHAM ALLA BROWN BETTY

Sbucciate, togliete i torsoli e affettate 6 mele acerbe. Aggiungete 1 tazza d'acqua. Coprite e cuocete finché le mele siano quasi tenere. Mescolatevi: 1/2 tazza di zucchero scuro - 1/2 cucchiaino di cannella - 1/4 di cucchiaino di noce moscato - 1 cucchiaino di scorza di limone - 1 cucchiaino di succo di limone. In una teglia da pane disponete in fila 12-15 cracker graham, imburati. Versatevi la miscela di mele. Cospargete la superficie con 1/4 di tazza di burro. Spolverizzate sopra: 6 cracker graham schiacciati finemente e 1/4 di tazza di zucchero scuro. Cuocete a forno caldo (200° C), per quindici o venti minuti, finché la superficie sia dorata. Servite caldo o freddo con panna montata. Dose per sei persone.

CREMA DI ACERO

3 tuorli d'uovo leggermente sbattuti 1/2 tazza di sciroppo di acero 2 tazze di latte. Mischiate nell'ordine dato e versate in tazze da crema ben imburate. Sistemate in una teglia di acqua calda e cuocete per circa un'ora a forno basso.

CREMA ALL'ANANAS

3 tuorli d'uovo - 1/4 di cucchiaino di sale - 2 cucchiaini di zucchero di canna - 3/4 di tazza di latte bollito - 3/4 di tazza di ananas passato. Sbattete i tuorli, aggiungete lo zucchero e il sale e sbattete ancora, poi unite il latte e l'ananas. Cuocete su dell'acqua bollente, mescolando frequentemente fino a quando la miscela non ricopra il cucchiaino, per circa cinque minuti.

CREMA AL COCCO

Mettete in ammollo 1 tazza di mollica di pane integrale in 1 tazza di latte e fate macerare bene. Fate ammolare 1 tazza di cocco grattugiato in 3 tazze di latte caldo per un'ora. Mescolate insieme e aggiungete 2 cucchiaini di burro fuso, 2 uova leggermente sbattute 4 cucchiaini di zucchero scuro o di miele, un po' di sale e la scorza grattugiata di 1/2 limone. Mettete la mistura in uno stampo da budino, sistematelo in un tegame di acqua calda, cuocete a forno moderato finché sia ben fermo e dorato.

CREMA DI DATTERI

Snocciolate e dividete in quattro parti 2 tazze di datteri. Sbattete i tuorli di 2 uova, aggiungete 1 tazza di latte e i datteri. Cuocete per circa trenta minuti, o finché sia solida, in uno stampo. Non è necessario alcun dolcificante. Servite fredda con panna.

CREMA DI MAIS

In 1/4 di tazza di burro fuso amalgamate 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino ricolmo di farina e 1/2 cucchiaino di sale. Rompete 3 uova nel composto e sbattete vigorosamente per due minuti. Aggiungete 1 scatola di mais e 1 tazza di latte e sbattete di nuovo. Versate in uno stampo imburrito e cuocete finché la crema si raffermi e diventi dorata.

CREMA DI MELE

2 tazze di mele grattugiate - 1/2 tazza di zucchero scuro - 4 uova - 6 cucchiaini di zucchero scuro (aggiuntivi) Sbattete insieme i tuorli d'uovo e la 1/2 tazza di zucchero scuro. Cuocete per due minuti su dell'acqua bollente, mescolando continuamente. Togliete dal fuoco e aggiungete gradualmente la mela grattugiata. Versate in un recipiente imburrito. Montate gli albumi, unite i 6 cucchiaini di zucchero scuro e spargete sopra la crema. Cuocete a forno moderato finché la meringa sia dorata.

CREMA AL MIELE

Unite mezza tazza di miele puro a 3 tuorli d'uovo leggermente sbattuti e amalgamate bene. Aggiungete 2 tazze di latte e versate in coppe da budino imburrate. Ponete in una teglia di acqua calda; cuocete a forno basso finché la crema non si sia rassodata.

CREMA DI SEMOLINO E COCCO

1 tazza e 1/2 di semolino - 1/2 tazza di cocco tagliuzzato molto finemente - 3 uova leggermente sbattute - 4 tazze di latte caldo - 1/2 tazza di zucchero non raffinato o scuro - 1 cucchiaino di buccia d'arancia grattugiata - 1 cucchiaino di vaniglia - 1/4 di cucchiaino di noce moscata - 1/4 di cucchiaino di sale. Unite uova, zucchero e sale. Aggiungete il latte gradualmente. Versate in una teglia unta. Unite i restanti ingredienti e rovesciateli sulla crema. Ponete la teglia in un recipiente di acqua calda e cuocete a forno moderato per un'ora e un quarto o finché il coltello inserito venga fuori pulito.

CREMA DI ZUCCA

1 tazza di zucca cotta - 1 tazza di latte - 1 uovo - 3/4 di tazza di zucchero grezzo o scuro - 1/4 di cucchiaino di sale - 1/4 di cucchiaino di zenzero - 1/4 di cucchiaino di pepe della Giamaica - 1

Alimentazione Yoga

cucchiaino di cannella. Unite tutti gli ingredienti eccetto l'uovo e mescolate finché il composto sia liscio. Aggiungete lentamente l'uovo sbattuto e mettete nelle tazze da crema, riempiendole per tre quarti circa. Ponete in una teglia d'acqua e cuocete a forno basso dai venti ai trenta minuti.

CROSTATA DI ALBICOCCHE

Schiacciate 20 cracker graham e mischiateli con 1/4 di tazza di zucchero non raffinato, 1/2 tazza di noci macinate e 1/2 tazza di latte in polvere. Sistemate questo composto in una tortiera, conservandone 1/4 di tazza. Cuocete per dieci minuti a circa 200° C. Ripieno: Scolate 2 scatole di albicocche, o la stessa quantità di albicocche fresche cotte. Addensate il succo con un cucchiaino di amido di mais e insaporite con 1 cucchiaino di succo di limone, 1/4 di cucchiaino di cannella e 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata. Cuocete finché sia denso. Mettete la frutta nella tortiera, versatevi lo sciroppo e guarnite con il composto della crostata rimasto. Servite con panna.

CROSTATA DI FRAGOLE FRESCHE

2 tazze di biscotti integrali schiacciati o - 4 tazze di fiocchi d'avena - 2 cucchiaini di cannella - 1/4 di tazza di zucchero non raffinato - 1/2 tazza di burro fuso. Mischiate bene, sistemate l'impasto in una tortiera bassa e cuocete per quindici minuti a forno caldo.

RIPIENO

1 chilo di fragole fresche - 1 tazza di zucchero non raffinato - 1 cucchiaino di succo di limone - 3 cucchiaini di amido di mais - 250 ml di panna montata. Schiacciate metà delle fragole, aggiungete lo zucchero e l'amido di mais, prima mischiati insieme. Cuocete per circa cinque minuti, finché non siano dense e chiare. Unite il succo di limone e fate raffreddare. Mettete le altre fragole fresche sul fondo della crostata già cotta, poi versatevi sopra le fragole cotte. Appena prima di servire decorate con la panna montata tutto il bordo della crostata.

CROSTATA DI MELE

1 tazza di farina integrale - 1 cucchiaino di lievito in polvere - 1 cucchiaino di sale - 1/4 di tazza di burro - 1/8 di tazza d'acqua. Imburrate bene un grande piatto da crostata in pirex. Ricoprite con il composto di cui sopra, modellandolo nella forma del vassoio perché la pasta non si può stendere. La crostata può essere fatta il giorno prima. Cuocete per circa quarantacinque minuti a forno basso.

RIPIENO

Mischiate 2 tazze di zucchero con il succo e la scorza grattugiata di 2 limoni e con 1 tazza d'acqua. In un altro piatto mescolate 4 uova (mettendo da parte 2 albumi per la meringa) con 1 tazza d'acqua e 2 cucchiaini di amido di mais. Girate bene e poi versate insieme ad 1 cucchiaino di burro in un recipiente a bagnomaria mescolando continuamente per circa venti minuti o finché si addensi. Poi mettete sulla crostata e lasciate rapprendere per quattro ore; decorate con 100 ml circa di panna e con gli albumi. La panna e gli albumi devono essere sbattuti separatamente fino a montarli, poi uniti. Dose per otto persone.

CROSTATA DI MELE SCOZZESE

Sbucciate alcune mele e affettatele sottilmente; mettetele in una tortiera e sistematele al centro. Mischiate 1 cucchiaino di lievito in polvere con 2 tazze di farina bianca, un pizzico di sale e zucchero a piacere. Amalgamatevi 2 cucchiaini di burro e usate abbastanza latte da ottenere una

pastella dura. Cospargete la pasta sulle mele; ponete in forno e cuocete finché le mele siano tenere. Capovolgetela su un piatto caldo, cospargete di burro le mele, spolverizzate abbondantemente con zucchero e insaporite con noce moscata. Ricoprite con panna montata e servite.

CROSTATA DI NOCI TRITATE

1 tazza di zucchero scuro - 1 tazza di noci tritate - 1 tazza di melassa - 1 tazza di succo di frutta - 1/2 tazza di succo di limone - 1 tazza di cracker graham - 1 tazza di mela tritata - 1 uovo - 1/2 cucchiaino di chiodi di garofano - 1 cucchiaino di pepe della Giamaica - 1 cucchiaino di cannella - 1 tazza di uva passa senza semi - 1 cucchiaio di burro. Mischiate tutti gli ingredienti e usate come ripieno per la torta. Spolverizzatevi un po' di noce moscata, aggiungete sopra uno strato di pasta della torta e cuocete al forno.

CROSTATA DI PASTA DI NOCI

Una crostata di farina integrale ripiena di burro di arachidi è un dolce delizioso. E' un buon sostituto della carne e molto più sana della maggior parte delle crostate. Un ripieno anche migliore è una pasta di sole noci macinate o di burro di mandorla, ai quali è stato aggiunto dello zucchero e della cannella.

DATTERI E NOCI PECAN

Riempite dei datteri della California con noci macinate molto finemente, 1 cucchiaino di noci macinate per ciascun dattero. Per variare potete usare pistacchio o mandorle. Queste sono le migliori caramelle che possiate mangiare, le caramelle della Natura.

DELIZIA DI ACERO E UVA

Cuocete i tuorli sbattuti di 2 uova e 1 tazza di sciroppo d'acero finché si addensino. Montate 1/2 litro di panna e aggiungetela al composto di cui sopra quando sarà completamente raffreddato. Mettete in freezer e appena prima di servire unite il succo di 1/2 limone e 2 tazze di chicchi d'uva. Servite in bicchieri da dessert.

DELIZIA ALL'ANANAS

1 tazza di ananas frullato, 1 tazza di mele grattugiate, 4 cucchiai di sciroppo d'acero e il succo di 1/2 limone. Servite con panna in bicchieri da bibita.

DELIZIA ALLA BANANA

4 banane - 2 cucchiai di burro - 1/2 tazza di zucchero scuro - 1 cucchiaio di succo di limone - 2 cucchiai di succo d'arancia - 1/4 di tazza di noci pecari Sbucciate, raschiate e dividete a metà le banane. Doratele per tre minuti nel burro fuso. Ponetele in una teglia bassa. Aggiungete il resto degli ingredienti e cuocete per quindici minuti a forno moderato. Servitele calde con o senza panna.

DELIZIA AL CIOCCOLATO E ANANAS

1 tazza di ananas passato - 1/4 di tazza di succo di ananas - 1 tazza e 1/2 di torta integrale sbriciolata - 2 quadrati di cioccolato - 1 tazza e 1/3 di latte condensato dolcificato - 1/8 di cucchiaino di sale. Sciogliete il cioccolato a vapore. Aggiungete il latte e il sale. Mescolate per cinque minuti o finché la miscela sia densa. Togliete dal fuoco. Unite l'ananas, il succo e la torta

Alimentazione Yoga

sbriciolata. Versate in tazze fantasia e servite freddo.

DELIZIA ORIENTALE

Preparate una crema morbida nel modo seguente: 3 tuorli d'uovo 3 cucchiaini di zucchero 1/2 litro di latte intero 1 cucchiaino di estratto di vaniglia 1 cucchiaino di estratto di limone Mettete i tuorli in una scodella. Non sbatteteli. Mescolatevi gradualmente lo zucchero. Riscaldare il latte. Aggiungetelo lentamente alle uova e allo zucchero. Versate il composto in un pentolino e cuocete a fiamma bassa finché si addensano. Mescolate continuamente. Non fate bollire il latte altrimenti caglierà. Quando la crema s'attacca al cucchiaino è densa abbastanza. Fate raffreddare e aggiungete gli estratti. Mettete in frigorifero. Preparate dei bicchieri o altri recipienti da dessert. Mettete in ciascun bicchiere tre datteri o noci tritate e un po' di gelatina dolce. Quando è pronta da servire, riempite i bicchieri di crema e cospargete di noci tritate.

DESSERT ALLE CAMELLE INGLESI

Mescolate 1 cucchiaino di succo di limone in 2/3 di tazza di latte condensato. Quando si addensa unite 1/4 di tazza di caramelle inglesi macinate. Mettete la carta oleata in una tortiera e coprite di cracker graham sbriciolati. Aggiungete uno strato del composto di latte alternandolo con i cracker sbriciolati, circa 1/2 tazza, alla quale è stata aggiunta 1/2 tazza di caramelle macinate. Terminare con la mistura di cracker. Coprite con carta oleata e lasciate in freezer per dieci ore o più. Servite con panna montata. Dose per circa quattro persone.

DESSERT DELIZIOSO

2 tazze di mele deliziose (con la buccia), misurate dopo essere state macinate; 1/4 di litro di ciliegie in barattolo, succo incluso, 1/2 tazza di pistacchi. Passate tutto in un frullatore e poi aggiungete 1 tazza di zucchero. Servite con panna montata con alcuni pistacchi macinati. Dose per quattro persone.

DESSERT DI FRUTTA FRESCA

Tagliate a dadini l'ananas. Tagliuzzate le mele. Se siete sicuri che non siano state usate sostanze tossiche, usate anche la buccia. Lavate l'uva passa e poi mettetela in ammollo in un po' di succo d'ananas. Quando siete pronti per servire, mettete insieme i tre ingredienti molto delicatamente e fate raffreddare. Se volete, potete spolverizzarvi sopra delle noci macinate.

DESSERT ALLE MELE RENETTE

Mettete in forno, in un pirex, 4 tazze di mele renette sbucciate e tagliate, 1 tazza di zucchero, 1 cucchiaino di arancia sbuccata tagliata fine; cuocete lentamente fino a che le mele siano morbide, poi toglietele dal succo e ponetele in una tortiera larga. Coprite con 1 tazza di noci macinate, 3/4 di tazza di zucchero scuro e 1 cucchiaino grande di burro tagliato a fette. Spolverizzate con 1 cucchiaino di cannella. Rimettete in forno e fate dorare molto delicatamente; tirate fuori e cospargete di pistacchio macinato. Dose per cinque persone. Condimento per porzioni individuali: Al succo delle mele rimasto aggiungete latte o panna, calcolando circa 250 ml in tutto.

DESSERT SENZA AMIDO

Tagliate finemente 1/2 lattuga. Aggiungete 1 cucchiaino di miele e 1 cucchiaino di pinoli. Unite e

servite in coppe singole coperte di panna montata.

DESSERT SQUISITO

Mescolate insieme 4 tuorli d'uovo, 1 cucchiaio di zucchero bianco, il succo di 1 limone, un pizzico di sale e 1/4 di tazza di panna. Cuocete dolcemente finché si addensano. Togliete dal fuoco e fate raffreddare, poi aggiungete 500 ml di panna, 1 scatola di ananas tagliato a dadini, 1/2 chilo di caramelle molli tagliate a dadini e 250 grammi di noci tritate. Mischiate insieme, poi versate in bicchieri da bibita e lasciate riposare per ventiquattro ore. Prima di servire, aggiungete un po' di panna montata e una ciliegia. Dose per sedici persone.

UN ECCELLENTE DESSERT RICCO DI FERRO

Per giovani e vecchi: un pugno di uva passa seccata al sole fornisce un'energica aggiunta a ogni pasto ed è un lodevole sostituto alle disordinate conglomerazioni cotte che normalmente passano per dessert.

DOLCE DI ACERO E NOCI

Sciogliete a fiamma bassa 1 tazza di zucchero integrale, 1 cucchiaio d'acqua, 1 cucchiaio di burro, un pizzico di sale. Aggiungete ad una scodella contenente 2 tazze di sciroppo d'acero. Imburrate la tortiera e sistematevi la mistura con il cucchiaio. In cima mettete 1 tazza di noci macinate finemente, 2/3 di tazza di zucchero integrale, 2 cucchiaini di sciroppo d'acero e, sopra tutto, 1 cucchiaio di burro tagliato a fette sottili. Poi fate dorare delicatamente sotto un grill. Si può servire con panna dolce.

DOLCE DI CACHI

1 cucchiaio e 1/2 di gelatina vegetale granulare - 1/4 di tazza di acqua fredda - 1/4 di tazza di acqua bollente - 1/2 tazza di zucchero - 1/2 tazza di succo d'arancia - 1 tazza di polpa di cachi - 2 albumi d'uovo. Mettete la gelatina nell'acqua fredda per cinque minuti, poi unitevi l'acqua calda e lo zucchero e mescolate finché non si scioglia completamente. Aggiungete il succo d'arancia e la polpa di cachi. Fate raffreddare fino a quando sarà abbastanza fermo, poi amalgamatevi gli albumi montati e versate in uno stampo rivestito di abelmosco o di fette di Pan di Spagna. Fate raffreddare di nuovo e servite con panna montata o crema.

DOLCE ALLE PESCHE

1/2 tazza di farina integrale, 3 cucchiaini di lievito in polvere, un pizzico di sale, 3 cucchiaini di zucchero scuro, 4 cucchiaini di margarina, 1 uovo, 1/2 tazza di latte. Mischiate gli ingredienti secchi, unite la margarina, aggiungete uova e latte. Versate sopra le pesche. Cuocete in forno.

FRUTTA COTTA

Asciugate 8 metà di pesche o pere, impanatele coi fiocchi di mais e ponetele in una teglia imburrata, incidete il lato superiore. Cospargete di pezzetti di burro e cuocete a forno moderato finché l'impanatura non sia dorata. Servite con salsa di limone e spezie.

GELATO ALL'ALBICOCCA

Unite 1 tazza di albicocca frullata non zuccherata, 1 tazza di latte intero, 1 cucchiaino di succo di limone e un pizzico di sale. Montate 1 tazza abbondante di panna e amalgamatela alla miscela. Congelate.

GELATO ALL'AVOCADO E ANANAS

1 tazza e 1/2 di avocado schiacciato - 3 tazze di latte - 2/3 di tazza di zucchero integrale - 1/2 tazza di ananas frullato - 1/2 cucchiaino di sale - 1 cucchiaino di estratto di limone - 1 tazza di panna - 1 cucchiaino di vaniglia. Scaldate il latte, lo zucchero e il sale, aggiungete la panna e fate raffreddare. Passate l'avocado sbucciato. Unite al latte, all'ananas e agli aromi. Sbattete finché sia ben miscelato. Congelate. Rende circa due litri.

GELATO ALLA FRAGOLA

3 tazze di fragole - 1/2 tazza di zucchero di canna un pizzico di sale – 1 cucchiaino di gelatina vegetale - 1 cucchiaio e 1/2 di succo di limone - 3 tazze d'acqua Lavate, pulite e schiacciate le fragole. (Al posto delle fragole si possono usare altri tipi di frutta). Fate bollire lo zucchero, il sale e l'acqua per cinque minuti e versatevi sopra la gelatina. Aggiungete il succo di limone e le fragole e fate raffreddare. Filtrate e versate nel recipiente per congelare. Mescolate bene quando è parzialmente ghiacciato. Congelate finché non sia solido.

GELATO ALLE FRAGOLE YOGODA

1/2 litro di panna - 2 scatole grandi di latte in polvere - 1/2 litro di latte intero - 6 uova - 2 tazze di zucchero (variare a piacere) - 1/2 chilo di caramelle molli tagliate in quattro - un pizzico di sale - 1 chilo di fragole schiacciate con un po' di zucchero (se desiderate usate più fragole). Sbattete le uova, aggiungete lo zucchero, il latte, il latte in polvere e il sale. Riscaldare finché sia caldo, ma non in ebollizione. Fate raffreddare. Unite le fragole schiacciate e la panna. Congelate. La panna può essere montata e aggiunta quando il composto inizia a congelarsi. Dose per due litri.

GELATO AL LIMONE

1/2 tazza di zucchero non raffinato - 1/2 tazza di miele - 2 uova - 1 tazza e 1/2 di latte - 1/4 di tazza di succo di limone - 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata - 1 tazza di panna montata. Sbattete bene le uova. Aggiungete gradualmente lo zucchero continuando a sbattere. Poi unite gli altri ingredienti, eccetto la panna. Versate in un contenitore da freezer e quando è quasi fermo toglietelo dal congelatore e sbattete finché sia leggero e cremoso. Amalgamatevi la panna montata. Rimettete in freezer e finite di congelare. Rimescolate ancora una volta dopo mezz'ora,

GELATO MESSICANO

2 tazze di zucchero scuro - 2 tazze di noci inglesi - 24 amaretti - 4 tuorli d'uovo – 2 albumi - 1/2 tazza di zucchero non raffinato - 2 tazze di latte - 1 litro di crema – vaniglia. Sciogliete 2 tazze di zucchero in una padella, mescolando continuamente. Aggiungete 2 tazze di noci e versate in un tegame basso imburrrato ad indurire. Quando è perfettamente freddo, grattugiatelo o tritatelo; sbriciolate finemente gli amaretti, poi tostate in forno per alcuni minuti. Fate una crema con i tuorli d'uovo, 1/2 tazza di zucchero e 2 tazze di latte, poi versatela sopra gli albumi montati di 2 uova e lasciate raffreddare. Aggiungete la crema fredda alla panna e alla vaniglia e mettete in freezer.

Quando è a metà congelatura, unite gli amaretti sbriciolati e metà della mistura di noci grattugiate e finite di congelare. Spolverizzate la rimanente mistura di noci grattugiate sulla panna, quando servite.

GUSTO DI MIRTILLI CRUDI

2 tazze di mirtilli - 2 arance - 2 mele rosse- 2 tazze di zucchero. Preparate e lavate i mirtilli. Sbucciate le arance, togliendo la pelle bianca. Lavate, tagliate in quattro le mele, ma non sbucciatele. Passate i mirtilli, le mele, la polpa e alcune sottili scorze d'arancia (raschiando tutta la pelle bianca dall'interno) in un tritaverdure, usando una lama media. Aggiungete lo zucchero e lasciate stare finché sia completamente sciolto.

HALUA (dessert indiano)

1 tazza di semolino - 2 cucchiaini di burro - 2 tazze di latte - 1 cucchiaino di burro - 12 mandorle spellate e affettate nel senso della lunghezza - 1 cucchiaino di pistacchi affettati - 1/2 cucchiaino di semi di cardamomo macinati - 1/2 tazza di uva passa senza semi un pizzico di sale. Dorate il semolino nel burro finché non diventi giallo. Mescolate continuamente e quando è ben tostato aggiungete 1 tazza di latte per farlo gonfiare e diventare morbido. Appena il composto si addensa, unite l'altra tazza di latte, girando sempre. Mentre si addensa a fiamma bassa, aggiungete lo zucchero, le mandorle e gli altri ingredienti. Il dolce può essere mangiato caldo o si possono formare delle palline e mangiare freddo con panna.

MACEDONIA

Chicchi d'uva senza semi - banane tagliate a dadini - ananas tagliato a dadini - melone tagliato a dadini. Unite la frutta, fate raffreddare, mischiate con salsa francese e servite su della lattuga fresca o dentro la buccia del melone.

MACEDONIA DI ANANAS E FRAGOLE

Spolverizzate 1/2 chilo di fragole fresche, pulite e tagliate a metà, con 1/2 cucchiaino di succo di limone e 1 cucchiaino e 1/2 di zucchero. Aggiungete 3/4 di tazza di ananas in scatola scolato e tagliato a dadini. Sistemate su foglie di lattuga fresca. Servite con una salsa fatta incorporando 1/3 di tazza di maionese e 1/3 di tazza di panna montata. Se volete, spolverizzate con noci tritate.

MELE E FARINA D'AVENA ALLA BETTY BROWN

Disponete strati alterni di farina d'avena e fette di mele acerbe in una teglia ben imburata e spruzzate generosamente ogni strato di cannella e zucchero. Aggiungete un pizzico di sale e alla fine cospargete di burro. Cuocete a forno moderato per circa un'ora.

MELE AL FORNO

1 chilo di mele acerbe - 1 tazza di farina integrale - 1/2 tazza di burro - 1/2 tazza di zucchero scuro - 2 cucchiaini di zucchero non raffinato - 1/2 cucchiaino di noce moscata o di cannella. Sbucciate le mele, togliete il torsolo e i semi, tagliate in otto parti. Ponete le mele il più strette possibile in file parallele in uno stampo per torta ben imburato. Mischiate lo zucchero non raffinato e la noce moscata, o la cannella e spruzzatelo sulle mele. Mischiate la farina e lo zucchero scuro, mettetevi il burro e lavorate la mistura a briciole con la punta delle dita. Spruzzate sopra e tra le

Alimentazione Yoga

mele e battete delicatamente per formare una superficie liscia. Cuocete per circa mezz'ora, o finché le mele siano tenere, usando un forno caldo.

MELE AL FORNO CON BANANE

6 mele acerbe da cuocere - 3 banane mature - 15 grammi di burro zucchero non raffinato o scuro a piacere. Sbucciate e affettate le banane, sbucciate e togliete il torsolo alle mele. Sistemate a strati alterni in una teglia imburrata, aggiungendo burro e zucchero a ciascuno strato. Alla fine versatevi 1/2 tazza di acqua bollente e coprite bene la teglia. Cuocete al forno in questo modo per mezz'ora, o finché le mele siano quasi cotte, poi togliete il coperchio e fate cuocere ancora per dieci minuti. Se volete, prima di cuocere al forno, potete aggiungere del cocco o spolverizzare sopra delle briciole di cracker integrali o di cracker graham. Servitele sia calde che fredde con panna o crema.

MELE GLASSATE E PATATE DOLCI

3 cucchiai di burro - 1 tazza e 1/2 di mele crude - 1 tazza di patate dolci lesse - 4 cucchiai di zucchero scuro - 1 cucchiaio di succo di limone - 1/4 di tazza di acqua - 1/2 cucchiaino di sale aromatico. Dorate le mele e le patate nel burro fuso, aggiungete il resto degli ingredienti e fate cuocere lentamente per dieci minuti.

MELE INNEVATE

Sbattete insieme 3 tazze di mele grattate finemente o macinate e 1/2 tazza di panna montata. Dolcificate con miele o servite con una salsa di sciroppo d'acero e succo di limone.

MELE CON PANNA

Tagliuzzate delle mele deliziose crude. Aggiungete un po' di zucchero scuro o miele e spruzzate di cannella. Amalgamatevi una piccola quantità di panna montata e servitele molto fredde in bicchieri da bibita. Le mele possono essere tagliate sottilmente invece che tagliuzzate.

MISCUGLIO ALLE PESCHE

2 tazze di pesche affettate, 1/2 tazza di zucchero scuro, 1/2 cucchiaino di cannella, 1/4 di cucchiaino di chiodi di garofano, 1 cucchiaio di farina integrale, 2 cucchiai di burro, 2/3 di tazza di acqua o succo di pesca. Mischiate le pesche e gli ingredienti secchi e mettete in una teglia imburrata. Coprite con un impasto per dolci e cuocete per trenta minuti a forno moderato.

MOUSSE DI ACERO

1 tazza e 1/2 di sciroppo di acero - 2 albumi d'uovo - 250 ml di panna montata - 1/4 di cucchiaino di vaniglia. Far bollire lo sciroppo a fuoco molto basso. Dopo la bollitura dovrebbe ridursi a circa una tazza e un quarto. Versate lentamente lo sciroppo caldo sugli albumi d'uovo montati, battendo costantemente. Continuate a sbattere finché il composto sia abbastanza duro da mantenere una forma. Fate raffreddare completamente e incorporate la panna montata molto densamente. Aggiungete la vaniglia, rovesciate in un recipiente per congelare. Prima di congelare, si possono aggiungere delle noci americane.

MOUSSE ALL'ANANAS

2 cucchiaini di gelatina vegetale - 2 tazze di ananas in scatola frullato - 1 tazza di zucchero non raffinato - 2 cucchiaini di succo di limone - 2 tazze di panna montata. Preparate la gelatina secondo le istruzioni. Quando sarà fredda, aggiungete il resto degli ingredienti, mescolando bene per sciogliere lo zucchero. Versate in un recipiente per congelatore e lasciate nel freezer per quattro ore.

MOUSSE DI AVOCADO

1 avocado grande e maturo - 1 albume d'uovo - 250 ml di panna - 7 cucchiaini di zucchero grezzo - 1/4 di tazza di acqua - 1/2 cucchiaino di vaniglia - 1 cucchiaino di succo di limone. Riscaldare 4 cucchiaini di zucchero e 1/4 di tazza di acqua, mescolando finché lo zucchero non sia sciolto. Bollite per tre minuti e fate raffreddare. Montate la panna e incorporatela lentamente allo sciroppo. Togliete la pelle all'avocado e schiacciatelo (dovrebbe essere circa 1 tazza e 1/4). Sbattete finché siano densi 3 cucchiaini di zucchero, l'albume e il succo di limone. Mischiate il tutto all'avocado, anche la panna montata, poi congelate.

MOUSSE DI DATTERI E ARANCE

Tritate 1/2 tazza di datteri snocciolati, aggiungete 1 tazza d'acqua e cuocete per dieci minuti mescolando continuamente. Passate al colino o in uno schiacciapatate. Unite 1/2 tazza di succo d'arancia, 1/4 di tazza di miele e 4 tuorli d'uovo ben sbattuti, mescolando energicamente. Aggiungete 1/4 di cucchiaino di sale e cuocete sopra dell'acqua bollente per quindici minuti, mescolando ogni tanto. Fate raffreddare. Unite 2 cucchiaini di latte e 1/4 di cucchiaino di vaniglia alla miscela di datteri e mischiate finché sia morbido. Amalgamatevi lentamente una tazza di panna montata, versate in un contenitore da freezer e congelate.

PALLINE DI ALBICOCCA E COCCO

3/4 di tazza di albicocche - 1 tazza di cocco grattugiato - 3/4 di tazza di noci americane - 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata - 1 cucchiaino di succo d'arancia - 1/2 cucchiaino di buccia d'arancia grattugiata - 1 cucchiaino di succo di limone. Cuocete a vapore le albicocche per cinque minuti e macinatele o tritatele finemente. Aggiungete il cocco, le noci, il succo e la scorza. Mescolate bene e formate delle palline. Rotolatele in altro cocco, poi mettete in frigorifero per alcune ore.

PANE INTEGRALE AL BURRO DI ARACHIDI

A 2 tuorli d'uovo sbattuti aggiungete 2 tazze di latte, 8 cucchiaini di lievito in polvere, 1 cucchiaino di sale, 1 tazza di zucchero e 1 tazza di burro di arachidi. Continuate a sbattere finché sia ben amalgamato. Unite gradualmente 4 tazze di farina integrale alla miscela di latte. Incorporatevi 1/2 tazza di arachidi tritate. Ungete e infarinate una teglia da pane e riempitela per tre quarti circa. Spolverizzate sopra alcune arachidi tritate e cuocete per quaranta minuti a forno moderato. E' delizioso, sano e buono specialmente per picnic e pranzi scolastici.

PANE REALE ALLA FRUTTA

Mischiate 2 tazze di uvetta con 1 tazza di miele, 1/2 tazza di pinoli e 1/2 tazza di pistacchi. Macinate tutto, poi formate un pane tondo di circa dieci centimetri di diametro. Avvolgetelo nella carta oleata e conservatelo in un contenitore chiuso ermeticamente. Quando è necessario, tagliatelo

Alimentazione Yoga

a fette. Si può mangiare il giorno successivo, o si conserverà per alcune settimane. E' delizioso servito con insalata di frutta o con insalata vegetale.

PANE ALLO ZENZERO

1 cucchiaino di zucchero - 1 tazza scarsa di olio aromatico per insalata - 1 tazza di melassa - 1 tazza d'acqua bollente - 1/2 cucchiaino di sale aromatico - 1 cucchiaino di zenzero - 1/2 cucchiaino di cannella - 1/2 cucchiaino di chiodi di garofano - 1 tazza e 1/2 di farina integrale per dolci - 2 uova. Unite nell'ordine dato, sciogliendo del bicarbonato nell'acqua calda e aggiungendo in ultimo le due uova sbattute. Cuocete al forno in una teglia quadrata o oblunga ben imburrrata, a temperatura moderata (180° C) per circa quaranta minuti. Servite caldo o freddo con panna montata o con una crema al formaggio.

PANNA ALL'ANANAS E COCCO

1 tazza e 1/2 di ananas frullato - 1/2 tazza di cocco tagliuzzato - 1 tazza e 1/2 di panna montata alcune gocce di vaniglia. Mischiate gli ingredienti freddi. Guarnite con ciliege e fette di ananas.

PANNA AI DATTERI E FICHI

1/2 tazza di datteri tritati - 1 tazza di fichi conservati tritati - 1/4 di tazza di succo di limone - 1/2 tazza di sciroppo di fichi un pizzico di sale - 1 tazza di panna montata - 1/2 tazza di zucchero non raffinato o scuro. Unite frutta, succhi, zucchero e sale. Versate in un contenitore da freezer e fate raffreddare. Amalgamatevi attentamente la panna montata e finite di congelare.

PASTICCINI AL SESAMO

Amalgamate 1/3 di tazza di burro e 2/3 di tazza di zucchero; aggiungete 1 uovo e mischiate bene. Poi sciogliete 1/4 di cucchiaino di bicarbonato in 1 cucchiaino d'acqua. In questa mistura mescolate gradualmente 1 tazza grande di farina di riso. Formate dei pasticcini di circa tre centimetri e spessi un centimetro e mezzo; spolverizzatevi sopra alcuni semi di sesamo. Ponete in una teglia ben imburrrata e cuocete a forno moderatamente caldo (circa 200°) per trentacinque minuti. Questi pasticcini si possono conservare in barattoli di vetro e si manterranno bene per molti giorni.

PATATE DOLCI CON MELE E CASTAGNE

2 tazze di patate dolci bollite - 1 tazza di mele affettate - 1 tazza di zucchero scuro - 1/2 chilo di castagne bollite - 1/2 tazza di burro. Fate strati di patate dolci, mele e castagne in una teglia. Spolverizzate ogni strato con zucchero scuro. Cospargete di burro e cuocete a forno moderato per un'ora.

PATATE DOLCI AL TEGAME CON MELE

2 tazze di patate dolci lesse fredde tagliate in fette di 1 cm. Circa - 1/2 tazza di zucchero scuro - 1 tazza e 1/2 di mele acerbe affettate - 6 cucchiaini di burro - 1 cucchiaino di sale - 2 cucchiaini di cannella rossa. Mettete uno strato di patate in una teglia imburrrata e coprite con uno strato di mele. Cospargete di burro e spolverizzate con lo zucchero e il sale. Ripetete gli strati, cospargendo la parte superiore di cannella. Cuocete a forno moderato per circa un'ora.

ROTOLO DI PATATE DOLCI

Mischiate insieme 3 tazze di purè di patate dolci con 1 tazza di zucchero bianco, 1/2 tazza di burro fuso, 2 uova, 1/2 tazza di latte zuccherato e vaniglia. Stendete il composto su un panno umido, di circa venti, venticinque centimetri, e spolverizzate con 1/2 tazza di uvetta tritata, 1/2 tazza di noci americane spezzate e 2 etti e 1/2 circa di caramelle molli tagliate finemente con le forbici. Arrotolate come fosse un rotolo di gelatina, ponete in una teglia ben imburata e cuocete intorno per quarantacinque minuti.

SOUFFLE' DI ALBICOCCA

1 etto e 1/2 circa di albicocche - 1 cucchiaino di succo di maraschino - 100 grammi di zucchero non raffinato - 6 gocce di essenza di mandorla - 15 grammi di mandorle tritate - 3 albumi d'uovo montati. Mettete in ammollo le albicocche per tutta la notte in acqua sufficiente a coprirle. Cuocete in umido a fuoco basso finché siano tenere e riducetele a una polpa chiara e liscia. Aggiungete le essenze e le mandorle. Sbattete lo zucchero negli albumi già montati e amalgamate alla purea di frutta. Versate in un recipiente imburato e cuocete per dieci minuti a forno moderato.

SOUFFLE' AL CIOCCOLATO

5 albumi d'uovo - 1/2 tazza di zucchero - 60 grammi di cioccolato fondente
1/2 tazza di noci macinate. Sbattete gli albumi finché siano densi e sodi. Amalgamatevi accuratamente lo zucchero. Dopo aver mescolato bene, unite il cioccolato fuso e alla fine aggiungete le noci macinate. Versate il composto in un pentolino. Coprite e cuocete dolcemente per quarantacinque minuti. Servite con panna montata.

SOUFFLE' DI MELE AROMATIZZATO

1/3 di tazza di fecola - 1/2 tazza di zucchero - 1/2 cucchiaino di sale - 2 tazze di latte. Fate cuocere a bagnomaria per cinque minuti dopo che ha raggiunto la temperatura di ebollizione. Togliete dal fuoco. Aggiungete: 2 cucchiai di burro 1/4 di cucchiaino di cannella 1/4 di cucchiaino di noce moscata 1 cucchiaino e 1/2 di succo di limone 1 tazza di mela cruda grattugiata 3 tuorli d'uovo sbattuti 3 albumi d'uovo montati. Versate in una teglia unta, ponete in un tegame di acqua calda cuocete a forno moderato (180° C) per un'ora, finché sia solido. Servite caldo con panna montata.

SOUFFLE' DI PRUGNE E NOCI

2 cucchiai di burro - 4 cucchiai di farina - 3 cucchiai di succo di limone - 1 tazza di prugne cotte tritate - 1/3 di tazza di noci - 1/2 tazza di zucchero - 1 tazza di succo di prugna - 2 tuorli d'uovo sbattuti - 2 albumi sbattuti - 1/2 cucchiaino di vaniglia - 1/4 di cucchiaino di sale. Mischiate il burro fuso e la farina. Aggiungete lo zucchero, il succo di prugna e il succo di limone e cuocete finché sia denso e cremoso. Unite i tuorli sbattuti e continuate a sbattere. Mettete le prugne cotte, le noci, la vaniglia, il sale e gli albumi montati. Versate in una teglia unta, ponete la teglia in un recipiente di acqua calda e cuocete per quaranta minuti in forno a circa 180° C. Servite freddo con panna montata.

SUCCO DI MELA

Dopo aver tolto i torsoli, macinate le mele con la buccia in un frullatore. Aggiungete cannella

Alimentazione Yoga

quanto basta. Versatele in un bicchiere da dessert; coprite con panna montata. Sopra questo spolverizzate delle noci macinate.

TORTA DI CACHI

3 cachi morbidi - 2 uova - 1/2 tazza di zucchero grezzo - un pizzico di sale - 2 tazze di panna. Lavate i cachi e passateli al frullatore. Sbattete le uova, aggiungete lo zucchero, il sale, la panna e i cachi frullati. Versate sopra un fondo di torta di farina integrale parzialmente cotto. Cospargetevi sopra un po' di burro e finite di cuocere a forno moderato finché la crema sia rafferma.

TORTA ALLA CREMA DI DATTERI

Coprite con acqua 1 tazza di datteri tritati finemente; cuocete per circa dieci minuti. Togliete dal fuoco e aggiungete 1 tazza di latte, 3 tuorli d'uovo sbattuti, 1 cucchiaino di farina e 1 cucchiaino di burro fuso. Versate su una torta di farina integrale e cuocete dai venticinque ai trenta minuti. Tenete il forno alto per dieci minuti per far fermare la crostata, poi abbassate la temperatura. Non lasciate che il ripieno raggiunga il punto di ebollizione.

TORTA ALLA FRUTTA CRUDA

1/2 chilo di datteri snocciolati - 1/2 chilo di uvetta senza semi - 120 grammi circa di pesche essiccate - 120 grammi circa di banane essiccate - 240 grammi di mandorle. Tagliate le banane a pezzetti. Mischiate bene tutti gli ingredienti e passateli al frullatore. Pressate con forza la mistura in un piatto oblungo o in uno stampo e lasciate indurire per un'ora o più. Fate scivolare in un piatto e affettate.

TORTA DI MELE O DI UVA PASSA

Rivestite una teglia bassa imburrata con della pasta per dolci, spianata sottile. Coprite con delle mele acerbe succose o con dell'uva passa. Spolverizzate generosamente con zucchero e noci o cannella. Aggiungete dei pezzetti di burro e cuocete a forno caldo finché le mele o l'uvetta siano morbide e la crostata dorata. Servite fredda con panna o condimento alle noci.

TORTA DI MIRTILLI

Ricoprite una teglia con 2 tazze o più di mirtilli. Spolverizzate con 4 cucchiaini di zucchero bianco. Setacciate 1 tazza di farina bianca con 1 cucchiaino di lievito in polvere, 1/2 cucchiaino di sale e 1/2 tazza di zucchero. Unite 1 uovo sbattuto a 1/4 di tazza di latte, 1/2 cucchiaino di vaniglia e 2 cucchiaini di burro fuso leggermente freddo. Versate gli ingredienti liquidi sopra gli ingredienti secchi, mescolando abbastanza da unirli. Spargete la pastella sui mirtilli e cuocete a forno moderato (180°) finché sia pronta, o per circa quaranta minuti. Rovesciate su un piatto. Servite con panna. Dose per sei persone.

TORTA DELLA SALUTE AL FORMAGGIO

1 tazza e 1/2 di pane grattugiato - 2 cucchiaini di burro fuso - 3/4 di tazza di miele - 3 etti circa di ricotta - 3 uova, separate - 1/2 tazza di latte bollito - 1 cucchiaino di vaniglia - 1/4 di cucchiaino di sale - 1 cucchiaino di farina di soia. Mischiate il pane grattugiato, il burro e 1/4 di tazza del miele e amalgamate bene. Sistemate questo composto sul fondo di una tortiera ben imburrata. Spremete la ricotta al setaccio, aggiungete i tuorli d'uovo sbattuti, il miele, il latte, la vaniglia, il sale e la farina.

Mischiare leggermente, poi incorporate gli albumi montati. Versate questa mistura sul pane grattugiato. Cuocete in forno a circa 220° C per trenta minuti o finché sia fermo e leggermente dorato.

TORTA VELOCE AL CAFFE'

2 tazze di farina integrale per dolci setacciata - 2 cucchiaini di lievito in polvere - 3/4 di cucchiaino di sale - 1/2 tazza di zucchero - 1 uovo sbattuto - 6 cucchiaini di burro - 1/2 tazza di latte - 1 cucchiaino e 1/2 di burro fuso - 4 cucchiaini di zucchero di canna - 1 cucchiaino di farina integrale - 1/2 cucchiaino di cannella. Setacciate una volta la farina, dosate, aggiungete il lievito in polvere, il sale e lo zucchero e setacciate di nuovo. Mettete il burro. Unite l'uovo e il latte; aggiungete alla farina, mescolando finché il composto sia ben amalgamato. Sistemate in una teglia imburdata larga circa trenta centimetri, distribuendo uniformemente la pasta. Pennellate la parte superiore con del burro fuso. Spargetevi sopra una miscela di zucchero scuro, farina e cannella. Cuocete in forno caldo (circa 200° C) da venticinque a trenta minuti.

TORTA DI ZUCCA

2 tazze di zucca cotta a vapore e scolata - 2 uova - 1 tazza e 1/2 di latte - 1 cucchiaino di cannella - 1/2 cucchiaino di zenzero (o più, se desiderate) - 1/2 cucchiaino di chiodi di garofano - 1 tazza di zucchero scuro o di miele. Mischiare e cuocete al forno su una semplice crostata di farina integrale per dolci o su uno strato di cracker graham.

TORTINE ROVESCiate ALLE PERE E SPEZIE

6 grandi pere invernali - 6 cucchiaini di zucchero scuro - 1/2 cucchiaino di cannella - 1/4 di cucchiaino di chiodi di garofano macinati - abbondante impasto per biscotti integrali. Imburdate quattro tazze da crema. Sbucciate, togliete il torsolo e affettate le pere. Mischiare la frutta con lo zucchero e le spezie e dividetela tra le tazze da crema. Stendete la pasta per biscotti a uno spessore di circa un centimetro e mezzo e tagliatela in cerchi che si adattino alle tazze. Poneteli sulle pere e cuocete a forno caldo per circa trenta minuti. Passate un coltello intorno ai bordi delle tazze e rovesciate le tortine. Servite con salsa di limone aromatizzata con della cannella.

UVA ALLA TAPIOCA

1 tazza e 1/2 di puro succo d'uva - 1 tazza di zucchero scuro - 1 tazza d'acqua - 1/2 tazza di tapioca fine - un pizzico di sale - 2 cucchiaini di succo di limone - 2 cucchiaini di burro. Unite il succo d'uva, lo zucchero e l'acqua. Scaldare per bollire e amalgamare la tapioca fine. Aggiungete il sale e cuocete lentamente, a fiamma bassa, finché sia trasparente. Aggiungete il succo di limone e il burro. Versate in uno stampo. Fate raffreddare. Servite con panna.

BEVANDE

ARANCE E BANANE

Una coppa di polpa e succo d'arancia servita con fette sottilissime di banana, è non solo deliziosa ma nutriente e può prendere il posto della carne. Le banane contengono più nutrimento del pesce, delle aragoste o dei granchi. Sono coltivate dalla natura e sono libere da ogni veleno.

BEVANDA ALL'UVA PASSA

Passate 2 cucchiari di uva passa che è stata messa in ammollo in acqua calda. Meschiate con 1 bicchiere d'acqua calda e un quarto di un limone. Mescolate. Questa bevanda dà energia.

COCKTAIL D'ANGURIA

L'anguria contiene una grande quantità di potassio e aiuta a pulire i reni. In una giornata calda, fatene un pasto, quanto ne volete e nient'altro. Un cocktail colorato e molto benefico è costituito dalla spremitura del succo di un melone. Bevetene un bicchiere. In India è una bevanda molto popolare, poiché viene servita con il pranzo come noi serviamo la limonata.

LIMONATA CON ANANAS

1/2 litro d'acqua - 1 tazza di zucchero non raffinato - 1 scatola di ananas frullato - succo di tre limoni - 2 bottiglie di ginger ale o la quantità equivalente di acqua fredda. Fare bollire lo zucchero e il 1/2 litro d'acqua per dieci minuti; aggiungete l'ananas frullato e il succo di limone. Colate, fate raffreddare e appena prima di servire unite del ginger ale o dell'acqua fredda. Meschiate insieme una uguale quantità di limonata e di succo di pomodoro. Servite ghiacciata, con una fetta sottile d'arancia in ciascun bicchiere.

TONICO AL POMPELMO

E' un eccellente depurante della cistifellea e del fegato: tagliate due pompelmi medi, buccia e tutto. Coprite con un litro di acqua. Lasciate riposare tutta la notte. Filtrate e bevetene il succo.

FINE