

Alla Salute!

Paola
Maugeri



109 SUCCHI,
SMOOTHIES e SFIZI
made in
LAS VEGANS

MONDADORI

Comefare

Paola Maugeri

ALLA SALUTE!

109 succhi, smoothies
e sfizi made in Las Vegas

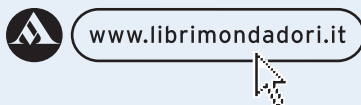
MONDADORI

Della stessa autrice
nella collezione *Comefare*
La mia vita a impatto zero
Las Vegans

Progetto grafico: studio editoriale copia&incolla
Impaginazione: Manuela Mosseri

Foto: studio fotografico Thelma & Louise

Sfondi: © Shutterstock/Elovich (legno), © Shutterstock/Phatthanit (tessuto)



Alla salute!
di Paola Maugeri
Collezione *Comefare*

ISBN 978-88-04-65416-2

© 2015 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano
1 edizione luglio 2015

Indice

ALLA SALUTE!

- 10 Una nuova alba vegana
- 18 Che il cibo sia la tua medicina
- 23 Conosciamo ciò che mangiamo?
- 32 Come mangiamo
- 36 Elogio della lentezza
- 40 Saper scegliere
- 47 Il falso mito delle proteine
- 54 Cibo crudo vs cibo cotto
- 65 Succhi, frullati ed elisir di bellezza
- 74 Lasciamo germogliare le nostre vite!

RICETTE

- 78 Green smoothies o frullati verdi
- 109 Insalate
- 146 Sfizi salati e dolci

- 197 *Bibliografia*
- 199 *Indice delle ricette*
- 205 *Grazie*

Alla salute!

Dedico questo libro al frutto dell'avocado, che mi ha insegnato che ogni cosa accade nel momento più appropriato per noi e che la pazienza è la chiave di tutto, perché nella vita, esattamente come accade all'avocado, diventiamo deliziosi solo quando siamo maturi al punto giusto.

Mucche, vitelli, tori e buoi, maiali, scrofe e cinghiali, cervi, giraffe, rinoceronti, elefanti e coccodrilli, conigli e pecore, agnellini, montoni, bisonti, cammelli e dromedari, orsi, asini e cavalli, scimpanzé, oranghi, gorilla e gibboni, oche, anatre, piccioni e pesci, delfini, foche, balene, cani, gatti, tutti i volatili del creato, topi, api, lombrichi, scarafaggi, formiche, zanzare, mosche, ragni e pulci... agirò in vostra difesa finché avrò voce.





ALLA SALUTE!



Una nuova alba vegana



*F*ragranza interna otterrà protezione esterna,
fragranza interna otterrà protezione esterna,
fragranza interna otterrà protezione esterna...

Come un mantra ho ripetuto questa frase sin dal primo istante in cui la mia casa editrice mi ha chiesto un nuovo libro che potesse bissare il successo di *Las Vegans*.

Ho avuto bisogno di settimane per comprendere che non volevo scrivere uno che replicasse il successo del precedente, perché la parola “successo”, in fin dei conti, è soprattutto un participio passato.

Il successo di vendite e di riconoscimenti sa essere bellissimo e lusinghiero e, al giorno d’oggi, è anche necessario, se si vuole essere pubblicati. Ma sarebbe nulla se non fosse logica conseguenza di un altro tipo di successo: quello che origina dalla mia volontà di affrontare una nuova sfida, dal sapere in modo autentico che ho ancora pensieri, conoscenze e intuizioni da condividere, dal mio desiderio di contribuire a questo nuovo e meraviglioso rinascimento culturale e spirituale ormai sotto gli occhi di tutti.

I miei trentaquattro anni di vegetarianesimo e diciassette di veganesimo si sono nutriti di questo sogno, hanno coccolato questa visione, hanno agognato a lungo il momento in cui mangiare vegan sarebbe stato accolto come ciò che veramente è, e cioè:

- vivere provando a rispettare ogni forma di vita e ringraziando madre terra per il futuro che può donare ai figli del mondo;
- vivere decidendo di percorrere la strada dell’autoeducazione e com-

prendere che per cambiare il mondo bisogna cominciare dal proprio cuore, approfondendo, sperimentando e conoscendo;

- crescere i propri figli facendo sì che nessun altro essere vivente debba patire la prigionia e la violenza, imparando che per avere un mondo di pace bisogna offrire uguaglianza e che l'unica uguaglianza vive nella redistribuzione più equa delle risorse;
- credere in un'umanità al di là di ogni profitto, ed essere coscienti che la forchetta è l'arma più potente al mondo;
- ascoltare una voce nel cuore che chiede: se non io, chi?, e se non ora, quando?

Sono ormai milioni gli esseri umani che si rendono conto di quanto poco si sappia sul cibo che mangiamo, e che una nuova consapevolezza è più che necessaria. Solo in Inghilterra, secondo la Vegetarian Society, duemila persone ogni settimana diventano vegetariane e, di queste, cinquecento scelgono un'alimentazione vegana.

Sono numeri dai quali non si può più prescindere e che sono il giusto preludio di una nuova era.

Se questo momento è giunto, è grazie a chi ci ha creduto da tempi non sospetti; a chi ha nutrito il dubbio che l'alimentazione carnea non possa essere ciò che ci hanno sempre fatto pensare; a chi ha compreso che per mangiare per scelta e non per abitudine abbiamo bisogno di scardinare pregiudizi e tutte quelle miscredenze che per anni ci hanno fatto ritenere che il cibo di origine animale sia indispensabile per l'essere umano.

Se questo momento è giunto, è grazie a chi ha deciso di unirsi alla più pacifica delle rivoluzioni: gli uomini e le donne che senza fare rumore hanno scelto di cambiare la propria vita partendo da ciò che mettono nel piatto; chi ha permesso che il dubbio s'insinuasse nel proprio cuore così da desiderare di vederci chiaro dentro l'unico argomento che tocca tutti gli animali, umani e non.

Mi reputo davvero molto fortunata perché, viaggiando in lungo

e in largo, ne ho incontrati tanti di questi eroi silenziosi, e se sono qui a raccontarlo è perché il frutto dello scambio con queste persone mi ha talmente arricchito da avere voglia di dividerlo con più gente possibile.

Negli ultimi tre anni ho visto il pubblico alle mie presentazioni e conferenze aumentare, incuriosirsi, acculturarsi, ma soprattutto indignarsi. Un popolo pacifico, esausto di farsi infinocchiare e di vivere come in un gregge.

Ormai un numero sempre più grande di individui sa e ha compreso che restare ignoranti nell'epoca della libera informazione è davvero il peggiore danno che si possa infliggere a se stessi.

Il mondo sta vivendo una meravigliosa “vegan era”
in cui ogni giorno migliaia di persone decidono
di mettersi nei panni di chi non ha voce,
ma solo grandi occhi dentro i quali – se ci fermassimo
a guardare – potremmo attingere a piene mani
sensibilità e saggezza che farebbero di noi, uomini
e donne ipertecnologizzati, degli individui migliori.

Non possiamo appendere alla finestra la bandiera della pace se priviamo milioni di esseri viventi della pace stessa, della libertà e della vita.

Non ci si può definire ecologisti se acconsentiamo a mangiare carne, perché la più grande ecatombe del pianeta è provocata dalla distruzione della foresta amazzonica per coltivare cereali e non a uso umano, ma per darlo come mangime al bestiame che diventerà bistecche e hamburger unicamente per il 20% della popolazione mondiale! Pensate che se solo un ettaro di quelle stesse terre fosse sfruttato diversamente, anziché 50 chilogrammi di carne potrebbe fruttare 8000 chilogrammi di patate o 10.000 chilogrammi di pomodori!

Sono argomentazioni incontrovertibili e profondamente scomode, perché ci mettono di fronte al fatto che la responsabilità e la presenza con la quale ci avviciniamo al mondo ogni mattina sono l'unico modo per fare la differenza.

È riscoprendo il termine “militanza”
nella sua accezione più nobile che possiamo
lasciare un mondo degno ai nostri figli.

Non vi è più nulla di naturale né tanto meno di normale nell'uccidere 50 miliardi di animali l'anno. Solo l'industria agro-alimentare americana ne macella 10 miliardi, e questo significa 19.011 animali al minuto, 317 al secondo. Nel tempo impiegato a scrivere queste righe, circa 600.000 creature sono state uccise, e sono certa che chiunque stia leggendo non possa restare indifferente a queste cifre così sordide.

Mangiare carne è un atto considerato “giusto” e “normale” solo perché socialmente condiviso. Ma non vi è più nulla di naturale o tanto meno di normale se si viene a sapere che, agli inizi degli anni Settanta – anni in cui io ero bambina – si è iniziato a produrre un grano geneticamente modificato, irrorandolo di nitrato d'ammonio, un residuo della seconda guerra mondiale. Questo grano fu chiamato Creso (non a caso gli hanno dato il nome del re della Lidia del VI secolo a.C., famoso per le sue ricchezze).

Il grano Creso ebbe subito ampia diffusione per la sua larga adattabilità, produttività e buone qualità per la produzione di pasta. Negli anni Ottanta e Novanta, infatti, ha rappresentato oltre il 50% della produzione di grano duro in Italia.

Il pretesto con il quale si iniziò a modificare geneticamente il grano fu evitare l'allettamento, cioè la naturale tendenza delle spighe a piegarsi per il vento o la pioggia. Fino agli anni Sessanta tutte le va-

rietà di grano duro erano infatti caratterizzate da una taglia molto alta (circa 140-180 cm), il che le rendeva fortemente soggette agli allettamenti fino a terra e arrecava gravissimi danni alle colture, sia in termini quantitativi che qualitativi. La principale caratteristica del Creso era quella di avere una taglia più ridotta (70-80 cm) rispetto ai frumenti duri fino ad allora coltivati.

Ancora oggi, dopo oltre trent'anni dalla sua registrazione, la cultivar Creso è coltivata nel nostro Paese in un'area superiore al 20% della superficie totale a grano duro, ed è certo che buona parte della produzione mondiale sia ottenuta con varietà da esso derivate, perché fu impiegato come "genitore" per selezionare altri frumenti nani tramite incroci.

Tutto il grano coltivato oggi proviene, perciò, da questi grani, che sono stati nanizzati anche con l'ausilio di un cannone ai raggi gamma del cobalto il quale ha reso la varietà molto resistente all'allettamento, le ha conferito una buona resistenza alle malattie e un'elevata risposta produttiva, quasi doppia rispetto alle varietà precedenti. Ma, a fronte dei "vantaggi", occorre considerare che la Creso, come tutte le varietà a taglia bassa e ad alta produttività, durante la coltivazione richiede grandi quantità di diserbanti e concimi chimici che – è innegabile – influiscono negativamente sulla salute di tutti.

In quegli anni si parlava tanto dell'esigenza di implementare la produzione per risolvere il problema della fame nel mondo, ma in realtà ciò che si ottenne fu di disseminare il mondo di grani sempre più iperproteici che il nostro intestino non riconosce e non riesce a digerire, dando il via a tutte quelle intolleranze e allergie di cui ormai sentiamo tanto parlare.

Grandi produttività, quindi, e grandi guadagni, ma a quale costo? Di nuove patologie che si stanno diffondendo sempre di più. Quando io ero bambina, per quello che ricordo nessuno dei miei compagni di scuola soffriva di celiachia, allergie e intolleranze, patologie che ora sono sempre più frequenti, inevitabili conseguenze del rapporto perverso che abbiamo instaurato tra cibo e natura, di cui adesso paghiamo lo scotto.

Che disfatta venire a sapere solo ora che siamo cresciuti mangiando pane con farina di grano modificato geneticamente, lievitato con agenti chimici, e molto spesso reso fragrante da un ingrediente sinistro come lo strutto e addizionato di zucchero bianco!

Dov'è finito il pane che mangiava mio padre da bambino e che restava buono per tutta la settimana? Il pane fatto con grani antichi, autocotoni e con lievito madre che erano garanzia di un mondo agricolo ancora rispettato e temuto come si temeva un nonno severo ma degno?

Farina, acqua e lievito per creare un alimento simbolo culturale, religioso, patrimonio di tutto il mondo e di tutti i diversi popoli che abitano la Terra, ognuno con il proprio credo, le proprie usanze e tradizioni.

Quando abbiamo permesso che il profitto
avesse la meglio su un diritto sacro
e inalienabile come la salute?

Quando abbiamo iniziato a delegare le funzioni più primordiali e naturali dell'essere umano a medici che di noi non sanno nulla, che pensano solo a curare il sintomo senza preoccuparsi della causa?

Quando siamo diventati solo dei numeri e una cartella con la nostra anamnesi? In sette anni di malattia di mia madre non ho mai sentito un solo medico chiederle se fosse stata felice, se avesse vissuto la vita che desiderava, quali fossero stati i suoi traumi e le sue gioie.

Quando abbiamo cominciato a considerare corpo e mente entità distinte?

Fino a cinquant'anni fa il medico di famiglia ci vedeva nascere e conosceva segreti, vizi e virtù di ogni famiglia che curava, mentre adesso ci mettiamo in fila da un dottore che ci viene assegnato solo per appartenenza di zona, uno che non ci ha mai visto, che non sa niente di noi, ma che se malauguratamente ne abbiamo bisogno e ci rechiamo

presso il suo studio ci chiede solo qual è il problema e senza neanche aver terminato di ascoltarci prende il ricettario e la penna e ci prescrive il rimedio a suo parere necessario.

Questa medicalizzazione perenne, accoppiata a una farmacopea sempre più sofisticata, ha fatto sì che non siamo più in grado di ascoltarci né di conoscerci, eppure la locuzione latina *medice, cura te ipsum* (“medico, cura te stesso”) riportata nel Vangelo era chiara già allora.

Tante volte mi sono chiesta che cosa possa essere successo se in meno di un secolo sono stati totalmente spazzati via migliaia di anni di cultura del buon senso che dalla notte dei tempi ci hanno permesso di progredire...

Quanti di noi conoscono le qualità terapeutiche del silenzio?

Che cosa ne è stato della saggezza di Ippocrate, che prescriveva il digiuno per ogni malanno?

Dove abbiamo smarrito il significato di tradizioni popolari che sono cresciute con noi? Come il carnevale, per esempio, in cui la parola stessa deriva dal latino *carnem levare* (cioè “eliminare la carne”, quindi non mangiarla) o la Quaresima, quaranta giorni di astinenza dalla carne e digiuno, o ancora il senso insito nel venerdì santo che permetteva al corpo un riposo giusto e fisiologico per un dialogo col divino.

Che cosa ne è stato di quella saggezza antica, di quel concetto di “*continuum* culturale” che ha permesso di evolverci fino a oggi?

Perché siamo finiti in un tunnel nero e disperato dove ogni dolore, ogni sintomo di malattia è negativo e deve essere subito sedato da un farmaco o da un intervento terapeutico? Perché è diventata sensazione comune che è il sintomo a contare e a dover essere curato e non la causa?

Non so quando abbiamo perduto la retta via, quando abbuffarci di cibo scadente e sensazioni negative abbia preso il sopravvento, ma una cosa è certa: noi siamo la prima generazione di adulti che ha il potere di cambiare le cose. Abbiamo gli strumenti per riproporcionarci e per scegliere liberamente.

Un tempo molte dinamiche non si conoscevano, si viveva come in-

trappolati in una sfera di vetro in cui, ad esempio, la carne rappresentava un simbolo di benessere. Ma adesso è diverso. Adesso che abbiamo la conoscenza a portata di click abbiamo il dovere di affrancarci da abitudini culturali che si rivelano ormai in tutta la loro falsità, inattendibilità e infondatezza.

La ricerca della causa di qualsiasi malattia o disturbo dovrebbe portarci agli scaffali dei prodotti confezionati, delle farine, dello zucchero, dei dolci e alle fabbriche di bibite gasate. Si dovrebbero indagare i prodotti che contengono gli atomi di morti che la civiltà moderna ha tentato di sviluppare come cibo e nutrimento per il corpo umano. Non possiamo avere la vita e la morte allo stesso tempo.

Arnold Ehret