

# CUCINARE SECONDO NATURA

PLANT BASED RECIPES FOR A HAPPY AND HEALTHY LIFE

*“L’Animale si nutre, l’Uomo mangia.”*

Questa citazione provocatoria mette in evidenza che, nonostante ci riteniamo esseri “senzienti”, spesso le nostre scelte, anche alimentari, sono frutto di mancata consapevolezza, mentre è noto che gli animali, che riteniamo esseri meno senzienti e mossi da istinti, sanno esattamente come, quando e di cosa nutrirsi.

I consigli che seguono nascono dalla consapevolezza che il cibo non vada considerato solo da un punto di vista materiale e nutrizionale.

Le millenarie filosofie a cui ci ispiriamo e che abbiamo studiato (Ayurveda, Medicina Tradizionale Cinese) e altre più recenti come l’Antroposofia, considerano l’influenza del cibo sotto tanti punti di vista: fisico, energetico, psicologico-mentale e spirituale.

È una consapevolezza importante da acquisire se vogliamo avere una visione completa, integrata e olistica dell’uomo e del suo vero benessere.

MANGIARE	NUTRIRSI
Introduco alimenti (o antialimenti) nel corpo senza una ragione precisa (per gusto, piacere, abitudine o condizione psicologica) sostanzialmente “riempio il mio corpo”.	Scelgo il cibo di cui ho bisogno (conoscenza di sé).
Non cucino, al massimo riscaldo o scelgo prodotti pronti: delego a qualcun altro la mia alimentazione.	<i>“Se vuoi un buon cibo cucinalo tu stesso”</i> Passo del tempo in cucina, preparo e trasformo il cibo e lo arricchisco con la mia presenza ed energia.
Scelgo alimenti di scarsa qualità, che contengono pesticidi, sostanze tossiche, non freschi e privi di vitalità, provenienti da colture intensive, spesso OGM o da allevamenti intensivi.	Scelgo principalmente prodotti freschi, vitali, nutrienti, stagionali, provenienti da colture naturali e rispettose della terra, del cibo e dell’uomo. I vegetali dovrebbero essere la parte centrale e più importante del mio nutrimento.
Scelgo principalmente prodotti “raffinati” che anche se vengono così definiti non sono preziosi e ricercati ma sono privati di tutti i nutrienti (come zucchero bianco, farina bianca e derivati).	Scelgo anche alimenti integrali che sono quindi “integrali” e completi, perché integrale non è privazione ma intergrità e ricchezza!
Mangio sempre le stesse cose.	Vario le mie combinazioni alimentari anche in accordo con le stagioni.

<p>Mangio facendo altro (televisione, telefono, computer).</p>	<p>Sono presente nell'atto di nutrirmi e mastico con cura (nutrirsi è un atto meditativo, presenza e masticazione adeguata garantiscono la necessaria assimilazione dei nutrienti).</p>
<p>Mangio in un luogo inadatto con persone che non mi fanno stare bene (le discussioni in famiglia durante i momenti dei pasti che dovrebbero essere tempo di condivisione, possono contribuire a creare disturbi digestivi e di assimilazione oltre a disagi psico-alimentari).</p>	<p>Trovo uno spazio, un tempo e la compagnia adatta di persone con cui condividere l'esperienza del nutrimento.</p>
<p>Replico le abitudini alimentari della mia famiglia/stirpe senza consapevolezza.</p>	<p>Considero le implicazioni che il cibo ha avuto sulla salute della mia famiglia e mi sento libero di fare scelte differenti e più salutari.</p>
<p>Mi abbuffo e mangio di continuo.</p>	<p>Mangio con moderazione e mi sforzo di dare un ritmo regolare ai miei pasti (per esempio di notte il nostro corpo ha di meglio da fare che dedicarsi alla digestione)</p>
<p>Mangio senza percepire il valore più profondo del cibo.</p>	<p>Sono grato e riconoscente per il mio cibo, ne riconosco il valore anche spirituale e considero le conseguenze (anche planetarie e karmiche) delle mie scelte quotidiane. Scelgo cibo che non provoca sofferenza alcuna e anche in cucina e a tavola pratico l'amore per tutti gli esseri viventi.</p> <p><i>Se qualcuno Mi offre con amore e devozione una foglia, un fiore, un frutto o dell'acqua, accetterò la sua offerta."</i></p> <p style="text-align: right;">Bhagavad-gita (9.26)</p>