

Consigli per l'alimentazione

In questa guida troverai alcuni spunti e suggerimenti per l'alimentazione durante la settimana della purificazione, per aiutare il processo di depurazione.

I suggerimenti sono stati supervisionati dalla Dott.ssa Costanza Pira, Medico Chirurgo.

"La vita viene dalla vita"

Un alimento sano deve portare con sé prana, cioè energia vitale, per questo uno yogi preferisce nutrirsi con cibi nutrienti che la apportino.

Un'alimentazione sana parte da ingredienti sani, per cui è fondamentale conoscere l'origine degli alimenti che mettiamo nel nostro carrello della spesa: cibi freschi, certificati di origine biologica e a km zero sono sicuramente da preferire!

Il vostro nuovo mantra secondo Michael Pollan?
"Mangiare cibo fresco e naturale. In prevalenza vegetale. Non troppo."

Come vivere al meglio la purificazione

Per vivere al 100% questa esperienza di purificazione è importante seguire alcuni pratici consigli alimentari:

- Segui un'alimentazione varia, semplice ed equilibrata
- Più verdura e frutta
- Più legumi e cereali integrali
- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
- Il cibo fatto in casa ha tutto un altro sapore: godi del momento della preparazione del pasto insieme ai tuoi cari, è anche questo un momento di condivisione e crescita.
- Non dimenticarti di nutrire i sensi: assapora il cibo con la vista, il tatto e l'olfatto oltre che con il gusto
- Mangia quando hai fame, mangia con gratitudine e con il sorriso.
- Mastica bene e lentamente, siediti composto.
- Crea un ambiente tranquillo e gradevole, senza troppe tentazioni
- (TV, cellulare), rendi bella la tavola
- Mantieni una vita attiva
- Scegli una dieta ecosostenibile, dove possibile biologica e con alimenti di stagione
- Riduci l'apporto di sale e zuccheri nella dieta
- Riduci il consumo di grassi
- Evita gli alcolici

Quali cibi preferire durante la purificazione?

- Cereali integrali in chicco: amaranto, avena, farro, frumento, grano saraceno, kamut, mais, miglio decorticato, orzo mondo, quinoa, riso selvatico, segale, bulgur, cous-cous integrale
- Farine dai chicchi di cereali integrali o derivati come pane e pasta
- Prodotti da forno fatti in casa (focaccia, pizza, chapati)
- Cereali integrali per la colazione: avena, farro, segale in fiocchi o muesli*
- Verdure fresche
- Frutta fresca
- Alghe
- Funghi shitake freschi e secchi
- Legumi: ceci, fagioli, lenticchie, piselli, soia, fave
- Frutta secca e semi oleosi
- Prodotti fermentati (crauti, tempeh, miso)
- Latte vegetale di soia
- Erbe aromatiche
- Curcuma, zenzero e cardamomo
- Sale marino integrale
- Tè verde/tè bianco e tisane
- Caffè d'orzo
- Miele

*controllare gli ingredienti: non devono essere presenti zuccheri o sciroppi aggiunti

Quali cibi evitare durante la purificazione?

- Carne, sia rossa che bianca
- Salumi
- Pesce
- Uova
- Latte di origine animale e formaggi (tranne lo yogurt che è concesso)
- Cereali raffinati in chicco tra cui riso brillato, orzo perlato, cous-cous
- Farine di tipo 0 e 00, di mais, di riso, ecc.
- Pane e pasta bianchi
- Prodotti da forno: crackers, grissini, fette biscottate, pancarrè, piadine, pizza, ecc.
- Latte vegetale: di riso, d'avena, di mais, di cocco, di mandorla, di noci, di nocciole, di miglio
- Alimenti fritti
- Zucchero bianco raffinato
- Caffè, tè
- Alcolici

Lo sapevi che...

Lo sapevi che un corretto funzionamento del nostro organismo e del nostro metabolismo è necessario mantenere un adeguato stato di idratazione?

È consigliabile bere almeno 6 – 8 bicchieri di acqua al giorno, da incrementare quando si fa attività sportiva.

Un'alternativa sono le tisane e le acque aromatizzate, puoi prepararle anche in casa con limone, zenzero ed altri gusti e spezie!

È fondamentale distribuire la quota energetica durante la giornata nella maniera corretta e introdurre in tal modo tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno: proteine, carboidrati e grassi devono essere tutti presenti nelle giuste quantità!

A proposito delle proteine, in questa settimana soprattutto ma anche durante il resto dell'anno come buona abitudine generale, è indicato consumare più legumi e proteine di origine vegetale.

Infatti, se le proteine dei legumi vengono abbinare a quelle dei cereali si riesce a coprire il fabbisogno di tutti gli aminoacidi (i mattoncini che formano le proteine) essenziali al nostro organismo.

A tal proposito non dimenticatevi di provare a consumare nell'arco della settimana anche altre fonti vegetali alternative come tofu, tempeh e seitan!

Esempio di una giornata alimentare *

Colazione

200 ml di bevanda di soia oppure 1 yogurt bianco intero (125 g)
30 – 40 g di fiocchi di avena (o segale o farro o mix o muesli)
1 tazza di bevanda calda a scelta tra quelle consentite

Pranzo

60 g di cereali integrali (scegli quello che preferisci dalla lista!)
150 g di legumi freschi (50 g se secchi)
Verdure da preferire crude o poco cotte
Condire con olio EVO, 1 o 2 cucchiai **

Cena

Tofu 1 panetto (vedi esempio di ricetta)
Verdure da preferire crude o poco cotte
Pane di segale 100 g
Condire con olio EVO, 1 cucchiaino **

Spuntini

Frutta fresca (1 frutto di medie dimensioni per ogni spuntino)
+ frutta secca a guscio 1 manciata

*NB: lo schema è esemplificativo di una giornata tipo con porzioni standard per un adulto medio, le porzioni possono infatti variare a seconda dei fabbisogni individuali.

** Per condire è utile ridurre al minimo il contenuto di sale e preferire l'utilizzo di erbe aromatiche e spezie a piacere.

Alcune ricette per la settimana - I

Ricetta del tofu marinato

Prendere 1 panetto di tofu da 100 – 125 g e grattugiarlo
Condire con 1 – 2 cucchiaini di olio EVO ed il succo di ½ limone
Aggiungere un pizzico di sale e pepe
Lasciare marinare in frigo per circa due ore; servire fresco

Dal (lenticchie) e riso

150 gr di lenticchie, 1/2 cucchiaino di curcuma, 1/2 cucchiaino di semi di cumino, 1 piccola cipolla, 1 cucchiaino di zenzero fresco tritato, Olio EVO 1 cucchiaino.

Metti a cuocere le lenticchie in acqua fredda dopo averle risciacquate, aggiungi la curcuma e sale a fine cottura.

Nel frattempo, fa appassire la cipolla e lo zenzero tritati con l'olio ed i semi di cumino.

A cottura completata delle lenticchie, aggiungile al misto con cipolla, lasciandole insaporire ed aggiustando eventualmente il sale.

Fai cuocere 60 g di riso integrale o basmati, previo risciacquo, in acqua fredda.

Se ti fa piacere, l'acqua di cottura può essere aromatizzata con un paio di semi di cardamomo ed un po' di cannella (bastoncino).

Sala verso la fine della cottura e scola.

Servire le lenticchie calde accompagnate dal riso bollito.

Alcune ricette per la settimana - II

Chapati, pane indiano

400 gr Farina di tipo 2, 1/2 cucchiaino di sale, 1 cucchiaio d'olio EVO, acqua q.b.

Mescola farina e sale, aggiungi l'olio e gradualmente l'acqua per ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso.

Lavoralo per alcuni minuti, lascialo riposare sotto un panno umido finché non sei pronto alla cottura.

Forma delle piccole palline che lavorerai con il matterello fino a formare dei dischi di pasta spessi circa 4 mm.

Cuocili in una padella antiaderente già calda, leggermente cosparsa di olio, per alcuni minuti per lato. Servire caldi.

I chapati possono essere consumati al posto del pane, ricorda che una volta raffreddati perdono di morbidezza.

Se avanzi dell'impasto, lo puoi conservare ben chiuso in frigo per 24 ore.

Hummus di ceci

Frulla 100 g di ceci con 1 manciata di semi di sesamo e 1 cucchiaio abbondante di olio EVO

Aggiungi un pizzico di sale e pepe

Accompagna la crema ottenuta con carote e altre verdure crude (sedano, finocchi, ...)

Alcune ricette per la settimana - III

Ayurvedic Veg Curry

400 gr circa di verdure fresche di stagione ad esempio broccoli, zucchini, fagiolini, carote. È possibile usare anche le patate (famiglia dei tuberi, fonte di carboidrati), ½ cucchiaino di curcuma, ¼ di cucchiaino di semi di senape, 1 pizzico di semi di cumino, ¼ di bastoncino di cannella, olio EVO 1 cucchiaio, 1 cipolla ed 1 spicchio d'aglio, circa 1 cm di radice di zenzero fresco grattugiato o tagliato a fettine molto sottili, 1 pizzico di sale, latte di cocco (è consentito per le preparazioni alimentari, se molto denso, diluiscilo con un po' di acqua).

Lava, pela e taglia tutte le verdure in piccoli cubetti e cuocili a vapore finché non sono leggermente morbidi. Lasciali da parte.

Trita la cipolla finemente, schiaccia l'aglio, grattugia lo zenzero e forma una pasta.

In una padella antiaderente, fai saltare i semi di senape in un po' d'olio. Aggiungi poi il cumino, la cannella e la pasta di cipolla aglio e zenzero, facendo attenzione a non bruciare le spezie.

Aggiungi le verdure cotte a vapore in precedenza e tre quarti di tazza di latte di cocco.

Aggiungi la polvere di curcuma.

Regola di sale e cuoci per circa 10 minuti o più a fuoco lento.

Fai cuocere 60 g di riso integrale o basmati, previo risciacquo, in acqua fredda.

Se ti fa piacere, l'acqua di cottura può essere aromatizzata con un paio di semi di cardamomo ed un po' di cannella (bastoncino).

Sala verso la fine della cottura e scola.

Servire le lenticchie calde accompagnate dal riso bollito.

Alcune ricette per la settimana - IV

Shrikhand, dessert indiano di yogurt al cardamomo, zafferano e pistacchi (2 porzioni)

400 g di yogurt greco, due pizzichi di stimmi di zafferano, 4 o 5 semi di cardamomo verde macinati, 2 cucchiaini di miele, 50 gr di pistacchi tritati (non salati).

Fai colare lo yogurt, in modo che rimanga soltanto la parte cremosa.

Fai scaldare 1 cucchiaino di acqua in cui metterai gli stimmi dello zafferano.

Aggiungi tutti gli ingredienti allo yogurt, mescolandoli bene con l'aiuto di una frusta elettrica.

Versa la crema ottenuta in coppette e falla riposare alcune ore in frigo. Al momento di servirla, cospargi lo Shrikhand con pistacchi tritati.

Yogurt, miele e noci

Unisci 150 g di yogurt greco bianco magro con 1 cucchiaino abbondante di miele

biologico

Aggiungi 1 manciata di noci

Alcune ricette per la settimana - V

Tartufini datteri e cioccolato (15 – 20 pezzi)

120 g di noci, 30 g di cioccolato fondente almeno all'85% rotto in pezzi, 250 g di datteri Medjoul privati del seme, 1 cucchiaio di cacao in polvere, 1 cucchiaio di curcuma in polvere, 1 cucchiaio di olio EVO, semi di 1 baccello di vaniglia, 1 – 2 cucchiaini di acqua

Metti noci e cioccolato in un robot da cucina e frullale fino ad ottenere una polvere fine.

Aggiungi tutti gli altri ingredienti tranne l'acqua e frulla fino ad ottenere 1 palla.

Aggiungi l'acqua se il composto risulta troppo appiccicoso.

Con le mani, forma delle palline per 1 boccone e mettile in frigo a riposare almeno 1 ora prima di mangiarle.

Puoi passarle nella polvere di cacao o in scaglie di cocco secco per variare il gusto.

Buona purificazione 🌸



Se hai qualche domanda sulla purificazione
puoi scriverci a info@scuolayogashanti!

James Eruppakkattu

[partecipa alla settimana della purificazione >](#)