

Sommario

Programma

SALUTE DEL CORPO		COLTIVARE LO ZEN	18
E SALUTE DELLO SPIRITO	10	Stile di vita zen	18
Uno stato di equilibrio globale	10	Laboratorio germogli	18
Stress: il male del secolo	10	A COSA DIRE SÌ	20
Spirito zen	11	Gli alimenti che contrastano	
IL LEGAME TRA STRESS		lo stress e favoriscono il sonno	20
E ALIMENTAZIONE	12	Calendario stagionale	
L'alimentazione influenza		di frutta e verdura	23
le nostre emozioni	12	LA DISPENSA IDEALE	24
L'intestino: il nostro		A COSA DIRE NO	26
secondo cervello	12	I prodotti da evitare	
L'alimentazione può curare		o da ridurre	26
la depressione?	12	Le abitudini da abolire	27
IL PROGRAMMA ANTISTRESS	14	LE REGOLE DELLA	
Prevenire lo stress		"BUDDHA BOWL"	28
con l'alimentazione	14	UNA GIORNATA ZENFOOD	30
Gestire lo stress	14	TAVOLA DEI NUTRIENTI	32
Prendersi cura del sonno...		FAQ	34
fin dal risveglio!	15		
MANGIARE ZEN	16		
Mangiare consapevolmente	16		
Dall'acquisto alla tavola	16		

Ricette

PRIMA COLAZIONE		SPUNTINI	
Porridge al matcha	38	Mix di semi energetici	82
Delizia esotica	40	Spuntino alla frutta	85
Crema di chia ai frutti rossi	42	Onigiri	86
Succhi vitaminici	44	Barrette ciocco-banana	89
Al posto del caffè...	47	Smoothie	90
Bowl salata del mattino	48	CENA	
Granola	50	Kenchin miso	93
PRANZO		Zuppa di ortiche	94
Soba bowl	53	Brodo asiatico con spaghetti	96
Bibimbap alla coreana	54	Zuppa con zucca Butternut	98
Quinoa bowl	56	Vellutata di piselli spezzati	100
Chirashi sushi	58	Polenta bowl	102
Thai bowl	60	Vellutata porro, nocciole	
Ciotola del sole	62	e farro piccolo	104
Bo Bun	64	Miso ramen	106
Dahl e basmati	67	Ochazuke alla kombu caramellata	108
Poke bowl	68	Panna cotta mango-cocco	111
Bowl di ceci tostati		Tofu cremoso ai frutti rossi	112
e verdure	70	Infusi della sera	114
Bowl selvatica	72	SALSE E CONDIMENTI	
Zen bowl	74	Vinaigrette	116
Cheesecake al tofu	76	Salse	118
Muffins al matcha con cuore		Pesto	121
colante di cioccolato	78	Condimenti	122
Mousse ciocco-banana		Verdure marinate	124
alla nocciola	81		

SALUTE DEL CORPO E SALUTE DELLO SPIRITO

Uno stato di equilibrio globale

Diversamente dalla concezione più diffusa, **la salute non è soltanto l'assenza di malattie**. Secondo la definizione ufficiale dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), "la salute è uno stato completo di benessere fisico, mentale e sociale e non consiste nell'assenza di malattia o di infermità".

Da un certo punto di vista la salute è piuttosto la capacità dell'organismo di ritornare costantemente a uno stato di equilibrio globale, tale che gli consenta di esprimere pienamente il proprio potenziale fisico e psichico.

La salute non riguarda esclusivamente il corpo, dunque. Anche la salute mentale è essenziale, e il benessere di corpo, mente e spirito sono intimamente collegati.

Questo legame fra il corpo fisico e il corpo psichico, che in Occidente è stato a lungo dimenticato, è invece fondamentale in tutte le terapie tradizionali orientali.

Possiamo facilmente renderci conto del legame esistente fra il corpo e la mente. **Come ben sappiamo, quando siamo tesi o preoccupati, possiamo accusare dolori fisici** all'addome, alla schiena, al collo o altrove, e quando proviamo paura, il nostro ventre si contrae. Potremmo citare decine di facili esempi che mostrano con evidenza

l'influenza della sfera psichica su quella fisica e viceversa.

Stress: il male del secolo

Lo stress è onnipresente nelle nostre vite e nella nostra società, dove tutto si muove sempre più rapidamente. **All'incirca due terzi dei consulti medici sarebbero collegati, in un modo o in un altro, allo stress** e tutti noi abbiamo sperimentato periodi di stress più o meno importanti.

In realtà, lo stress è un fattore naturale, un meccanismo di difesa dell'organismo che ci stimola, spingendoci a reagire e ad adattarci a una situazione nuova o difficile. Pertanto, lo stress non è di per sé negativo. Tuttavia, lo stress che, anziché risolversi in breve tempo, si protrae e si cronicizza può portare ad alterazioni fisiologiche.

Il nostro scopo non dovrebbe essere eliminare lo stress, bensì imparare a gestirlo. Se riusciremo in questo intento libereremo molte energie bloccate, che ci consentiranno di ritrovare un equilibrio soddisfacente.

I fattori che generano stress possono essere molteplici (anche se nella maggioranza dei casi risultano legati alla sfera lavorativa) e diversi sono i fronti su cui dobbiamo agire per prevenirlo e combatterlo. Tra le abitudini che dovremmo fare nostre, ve ne sono

alcune particolarmente importanti: fare dello sport per ossigenarci e rilassarci, curare le relazioni interpersonali, imparare a staccare la spina regolarmente e, infine, modificare la nostra alimentazione.

Spirito zen

Oggi tutti conoscono e utilizzano il termine "zen". Una parola ormai comune per designare **una condizione di serenità, di tranquillità, di purezza** e che spesso è usata per definire **uno stato opposto a quello di stress**. Ma pochi sanno che si tratta di una corrente del buddhismo, particolarmente diffusa in Giappone.

L'espressione corrente "spirito zen", lontana dal concetto di dura disciplina dei templi giapponesi, risponde a un bisogno sempre più pressante nella società moderna. Nell'epoca della distruzione dell'ambiente, dello sviluppo accelerato delle tecnologie, dei consumi esasperati, della virtualizzazione delle attività, si pone in controcorrente a questa tendenza **per darci una nota di essenzialità, di umiltà, di ritorno alla pace interiore**.

Noi siamo tutti differenti gli uni dagli altri, ma **condividiamo una stessa aspirazione: vogliamo essere felici**.

Non solo. In quanto esseri umani, condividiamo anche un'altra condizione: non arri-

viamo mai a essere felici del tutto o in modo permanente... Per quale motivo? La risposta è semplice. Perché inseguiamo la felicità, sperando che domani sia meglio di oggi.

Lo zen ci insegna, invece, che la felicità è irraggiungibile. La felicità esiste già, è presente, qui e ora. Non esiste ovunque e sempre.

LA CUCINA ZEN

Nella cultura zen, l'alimentazione è strettamente collegata con la medicina, (la Medicina Tradizionale Cinese, MTC) e ha un'importanza fondamentale.

Nei monasteri zen giapponesi, il cuoco – tenzo – rappresenta la seconda personalità del monastero in ordine di importanza. Egli sovrintende alla *Shojin Ryori* (cucina dei templi zen), che possiamo tradurre con l'espressione "la cucina che migliora il giudizio".

Il cuoco contribuisce non solo alla salute del corpo, ma anche a quella dello spirito.

Bowl salata del mattino

Nonostante il suo apporto calorico elevato, l'avocado è un superalimento da consumare con regolarità. Ricco di grassi buoni e potassio, è raccomandato soprattutto contro le ulcere e la sua ricchezza di rame contribuisce alla formazione dei globuli rossi del sangue. È anche una fonte naturale di lecitina, una sostanza essenziale al buon funzionamento del cervello, del sistema nervoso, del sistema cardiovascolare e del fegato. Altro vantaggio dell'avocado, purché biologico: è uno dei frutti che contiene meno pesticidi.

Ingredienti per 4 persone

2 avocado
300 g di yogurt
1 manciata di germogli
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di girasole
1 limone
Sale e pepe in grani

Per servire (facoltativo)

1 cucchiaio di parmigiano vegetale
(vedi ricetta a p. 122)
4 cracker (o fettine di pane tostato)
1 cucchiaio di tapenade di alghe
(vedi ricetta a p. 122)

Spremete il limone. Sbucciate e denocciate gli avocado. Frullatene la polpa con lo yogurt, il succo del limone, sale e pepe.

Distribuite la purea di avocado nelle ciotole. Completate con germogli, semi di zucca e di girasole, ed eventualmente parmigiano vegetale.

Accompagnate i cracker spalmati di tapenade di alghe.



Quinoa bowl

Ingredienti per 4 persone

200 g di quinoa
¼ di zucca Hokkaido
½ broccolo
8 champignon
1 manciata di valeriana
½ cipolla rossa
Qualche gambo di prezzemolo
Semi di zucca tostati
4 cucchiaini di pesto di barbabietola (vedi ricetta a p. 121)
2 cucchiaini di olio di oliva
Sale, pepe in grani

Sciacquate la quinoa e mettetela in una pentola. Versatevi sopra acqua fredda (una volta e mezzo il volume della quinoa). Portate a ebollizione e fate cuocere a fuoco dolce per 15 minuti circa. Salate e lasciate riposare per 10 minuti con il coperchio. Versate un filo di olio, mescolate e tenete da parte.

Tagliate a grossi cubetti la zucca (potete lasciare la buccia) ed eliminate i semi. Staccate le cimette del broccolo.

Fate cuocere a vapore la zucca per 10 minuti. Aggiungete le cimette di broccolo. Portate avanti la cottura per 5 minuti. Controllate il grado di cottura con un coltello (la polpa della zucca deve essere molto morbida).

Sbucciate la cipolla e tritatela. Tritate il prezzemolo. Tagliate a dadini gli champignon.

Fate scaldare un filo di olio in una padella e fatevi soffriggere la cipolla per 3 minuti. Aggiungete gli champignon, salate, pepate e proseguite la cottura per 1 minuto.

Distribuite nelle ciotole la quinoa, gli champignon rosolati, i dadi di zucca, le cimette di broccolo, la valeriana e il pesto di barbabietola. Cospargete i semi di zucca tostati e il prezzemolo tritato. Servite subito.

SUGGERIMENTO I semi di zucca sono una miniera di nutrienti! Sono particolarmente ricchi di proteine e fibre. Il loro tasso di magnesio li rende un alimento interessante per contrastare l'ansia e lo stress. Allo scopo di sfruttare pienamente i loro nutrienti teneteli in ammollo in una ciotola di acqua per una notte e a temperatura ambiente.



Ochazuke alla kombu caramellata

L'ochazuke è un piatto apprezzato in Giappone per il suo gusto delicato. Permette di utilizzare facilmente gli avanzi di riso per comporre un pasto semplice e leggero. Normalmente si serve con il tè, ma qui vi propongo una versione senza teina e con un brodo giapponese a base di alghe. Potete condirlo con furikake (vedi ricetta a p. 122), alghe in fiocchi o semplicemente una prugna umeboshi.

Ingredienti per 4 persone

Per il brodo dashi

1 pezzo di 5 cm di alga kombu
1 fungo shiitake secco

Per il riso con piselli

350 g di riso corto semintegrale
100 g di piselli senza baccelli
1 pezzo di 10 cm di kombu
600 ml (3 bicchieri) di acqua
Sale fino

Per servire

Semi di sesamo
4 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di miele
Qualche gambo di cerfoglio

Preparate il brodo dashi.

Mettete in una pentola la kombu e lo shiitake secco. Versate 800 ml di acqua, portate a ebollizione e togliete la pentola dal fuoco. Lasciate in infusione per 30 minuti. Recuperate l'alga e il fungo.

Sciacquate più volte il riso fino a quando l'acqua resta limpida. Scolatelo e versatelo in una casseruola con l'acqua, i piselli, la kombu e un pizzico di sale. Mescolate, coprite, portate a ebollizione e lasciate cuocere a fuoco dolce per 15 minuti.

Tritate lo shiitake conservato dopo averne eliminato il piede. Tagliate a striscioline la kombu. Mettete entrambi in un pentolino con la salsa di soia e il miele. Lasciate cuocere a fuoco dolce per 5 minuti. Cospargete il sesamo.

Distribuite il riso cotto in quattro ciotole. Posatevi sopra un po' di kombu e shiitake alla soia. Decorate con il cerfoglio. Versate nelle ciotole il brodo dashi ben caldo al momento di servire.



Infusi della sera

PER UN BUON SONNO

Ingredienti
per 1 l di infuso
Qualche foglia
di melissa

½ cucchiaino di
valeriana

- In una pentola fate bollire 1 litro di acqua. Aggiungete la melissa e la valeriana. Spegnete la fiamma, coprite e lasciate in infusione per 5 minuti. Filtrate l'infuso prima di berlo.

CALMANTE

Ingredienti
per 1 l di infuso
Qualche foglia di
tiglio

2 fiori di
camomilla

- In una pentola fate bollire 1 litro di acqua. Aggiungete il tiglio e la camomilla. Spegnete la fiamma, coprite e lasciate in infusione per 5 minuti. Filtrate l'infuso prima di berlo.

DIGESTIVO

Ingredienti
per 1 l di infuso
1 gambo di
finocchio

1 cucchiaino di ibisco
2 fettine di zenzero
1 rametto di
rosmarino

- In una pentola fate bollire 1 litro di acqua. Aggiungete tutti gli ingredienti. Spegnete la fiamma, coprite e lasciate in infusione per 5 minuti. Filtrate l'infuso prima di berlo.

ANTISTRESS

Ingredienti
per 1 l di infuso
½ cucchiaino di
fiori di arancio

½ cucchiaino di
passiflora
Qualche foglia
di verbena

- In una pentola fate bollire 1 litro di acqua. Aggiungete tutti gli ingredienti. Spegnete la fiamma, coprite e lasciate in infusione per 5 minuti. Filtrate l'infuso prima di berlo.

